

Wissenswertes!

Rücken-Fit

Rückenschmerzen hat fast jeder einmal in seinem Leben. Doch sie treffen eher Menschen, die sich zu wenig bewegen. Das Rücken-Fit-Programm gibt den Teilnehmern langfristig ein positives Körpergefühl und Bewegungsfreude. Es zielt darauf ab, den Rücken für den Alltag fit zu machen, Schmerzen zu vermeiden und gar nicht erst chronisch werden zu lassen. Die Basis des Kurses sind trainingswissenschaftliche Grundlagen und Untersuchungen, die belegen: Schonung ist bei Rückenbeschwerden häufig die falsche Art der Therapie. Das Rückenprogramm setzt Belastungen bewusst ein, statt sie zu vermeiden. Viele der Bewegungen erinnern dabei an Situationen aus dem Alltag. Die gesamte Haltung wird aufgebaut und verbessert!

Qi Gong

Qigong (ursprünglich chin. Heilgymnastik) ist eine ganzheitliche Übungsmethode, die auf dem traditionellen Wissen der chinesischen Medizin beruht. Die sanften fließenden Bewegungen harmonisieren den Energiefluss in den Meridianen des Körpers. Die Übungen wirken sich positiv auf alle Gelenke, Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Herz-Kreislauf mit Atmung und das Immunsystem gleichermaßen aus. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt. Qigong fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Langsam entstehen innere Ruhe und Gelassenheit - geistige Harmonie.



Wir suchen noch Übungsleiter für unsere Bewegungsprogramme. Sollten Sie bereits eine Lizenz besitzen, ist das schön. Wir fördern aber auch die Lizenzausbildung beim BSN oder dem NTB. Trauen Sie sich! Infos unter: 04262 3287

Wissenswertes!

Hatha YOGA

Hatha Yoga kann ein Ruhepunkt in der heutigen schnelllebigen Zeit sein. Körper, - Atem -, und Entspannungsübungen werden in Achtsamkeit und nach individuellen Fähigkeiten ausgeführt. Das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung wird geschult, eigene Möglichkeiten erkundet. Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele, dadurch fördert er das allgemeine Wohlbefinden. Der Kurs wendet sich an Menschen mit und ohne Erfahrungen im Yoga.

Kundalini YOGA

Kundalini-Yoga ist ein effektiver Weg zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Bewusstsein. Mittels bewusster Atemführung und zumeist dynamischen Übungen wird die Wirbelsäule ausgiebig gestreckt und Blockaden gelöst. Vielen Krankheiten wird der Nährboden entzogen, Abwehr- und Selbstheilungskräfte können sich ungehindert entfalten. Jede Übungsreihe schließt mit einer Tiefenentspannung und einer Meditation ab. Regelmäßiges Üben verleiht Kraft, Vitalität und innere Ruhe. Eigene Ressourcen werden erfahren und gezielt genutzt. Der Alltag kann stressfreier bewältigt werden. Kundalini Yoga ist für jedermann/frau geeignet.

ELVI

Das Gefühl oder schon die Gewissheit, unbeweglicher, steifer zu werden kennen viele Menschen. Sie auch?
Unser Angebot: *Elastisch* und *vital!*
ELVI ebnet den Weg zu einem vitalen und frischen Körpergefühl. Verspannungen und Versprödungen des Gewebes werden beseitigt. Die Haltung wird verbessert. Falls Sie etwas beweglicher werden wollen, oder frischer und vitaler werden möchten, sind Sie in diesem Programm richtig. Ein Angebot, das Sie sonst nirgends finden! Ihr Lebensalter ist dabei unerheblich.

Wissenswertes!

Pilates

»Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für ein glückliches Leben«, stellte Joseph Pilates, der Erfinder dieser Methode fest. Ein wesentlicher Grundsatz des Pilates-Trainings ist die Atmung und die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur kombiniert mit Koordinations- und Atemtechniken. Fließende Bewegungen straffen Beine, Bauch und Po und kräftigen Arme und Schultern. Das Körperbewusstsein verbessert sich, Ihr Geist wird trainiert und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Kursanmeldung

Zur Vereinfachung der Kursverwaltung versuchen wir möglichst kein Bargeld zu verwenden.
Bitte Überweisen Sie die **Kursgebühren mit Kursbezeichnung auf unser Konto:**
IBAN: DE21 2415 1235 0026 2014 83
BIC: BRLADE21ROB

Die **Beiträge ab 2025:** (Stand: 26.03.2025)
Einzelmitgliedschaft / Alleinerziehende **36,- € pro Jahr,**
Familienmitgliedschaft (Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre frei) **48,- € pro Jahr .**

Impressum: Kneipp-Verein Visselhövede e.V.
Layout: Bernhard Haug, Hasenwinkel 22A, 27374 Visselhövede, Telefon 04262 3287
Verantwortlich für den Inhalt:
Bernhard Haug Hasenwinkel 22A, 27374 Visselhövede
Steuernummer 40/201/10769;
Eingetr. AG Walsrode VR: 170356
Konto KSK Rotenburg/Osterholz
IBAN: **DE21 2415 1235 0026 2014 83**
BIC: BRLADE21ROB
Bildnachweis: Bernhard Haug, Kneipp-Bund, Pixabay



Im KNEIPP - Bund e.V. BAD WÖRISHOFEN

Program 2. Halbjahr 2026
In Kooperation mit der LEB

- **Kurse:** Kneippanwendungen
👉 RückenFit 👉 Yoga 👉
👉 Wanderungen 👉
👉 Radtouren 👉 QiGong 👉 Pilates 👉
👉 Rücken-Aktiv 👉 *ELVI* 👉
👉 Kneipp-Basis Kurse 👉 Rehasport 👉
👉 Gesundheitsvorträge 👉
- **Herzsport** in der Rehasportabteilung für Herz-/Kreislaufferkrankte.
- **Ermäßigter Eintritt** zu Veranstaltungen des Kneippvereins, Ermäßigung bei Kneippkuren.
- **Weitere Aktivitäten:** nach Möglichkeit einen jährlichen Ausflug, Boßeltouren.
- **Regelmäßige Lieferung** des Kneipp-Journal (im Beitrag enthalten) frei Haus mit wertvollen Ratschlägen und praktischen Hinweisen für die häusliche Gesundheitspflege, naturgemäße Ernährung, mit Kochrezepten und Berichten aus der medizinischen Forschung.

Kursangebote Kneipp-Verein-Visselhövede e.V. im 2. Halbjahr 26, Kursangebote Kneipp-Verein-Visselhövede im 2. Halbj.

Kurs	ÜbungsleiterIn/ Telefon	Uhrzeit	Dauer	Datum	Ort	Kosten Mgl./Nmgl.	
Hatha YOGA (Senioren YOGA)	Anita Lachinger 0152 09934388	09.30 – 10.45 Uhr	10 x 75 min.	Mo. 31.08. – 16.11.26 (Schulferien im Oktober entfallen)	Heimathaus	60,-/ 90,- €	
Hatha YOGA	Birgit Korthals 04262 3000097	17.45 – 19.15 Uhr	14 x 90 min. + +	Di. 18.08. – 08.09.26 Di. 22.09. – 06.10.26 Di. 03.11. – 15.12.26	Haus der Bildung Haus der Bildung Haus der Bildung	84,-/126,- €	
Kundalini YOGA	Bernd Wichmann 0151 5720 8736	18.30 Uhr – 20.00 Uhr	7 x 90 min. 8 x 90 min.	Mo. 17.08. – 28.09.26 Mo. 26.10. – 14.12.65	Haus der Bildung Haus der Bildung	49,-/70,- € 56,-/80,- €	
Qi Gong	Brigitte Eckervogt 042626609708	17.00 – 18.30 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr	11 x 90 min. 11 x 90 min. 11 x 90 min.	Mo. 24.08. – 30.11.25 Mi. 26.08. – 25.11.25 Mi. 26.08. – 25.11.25	Heimathaus Heimathaus Heimathaus	66,-/99,- € 66,-/99,- € 66,-/99,- €	
Pilates	Sonja Nolting	17.30 – 18.30 Uhr	10 x 60 min.	Mo. 14.09. – 23.11.26 ohne 19.10.2026	Heimathaus	50,-/75,- €	
Rücken-Fit / Back Power Flow	Bernhard Haug Bernhard Haug	04262 3287 04262 3287	19.30 – 21.00 Uhr 19.30 – 21.00 Uhr	10x 90 min. 5x 90 min.	Do. 13.08. – 15.10.26 Do. 29.10. – 26.11.26	Heimathaus Heimathaus	60,- /90,- € 30,- /45,- €
ElVi	Bernhard Haug 04262 3287 04262 3287	09.30 – 10.45 Uhr 09.30 – 10.45 Uhr	10 x 75 min. 10 x 75 min.	Fr. 14.08. – 16.10.26 Fr. 30.10. – 27.11.26	Heimathaus Heimathaus	60,- /90,- € 30,- /45,- €	
Rehasport	Bernhard Haug 04262 3287	16.00 – 16.45 Uhr	Dauertermin	Heimathaus	donnerstags	ärztlich verordnet.	
Herzsport	Bernhard Haug 042623287	20.30 – 22.00 Uhr	Dauertermin	Sporthalle auf der Loge	dienstags	ärztlich verordnet.	
Neu im Sommer: ...mit Brigitte Eckervogt (ohne Anmeldung, bei sehr schlechtem Wetter, starker Regen, oder Gewitter/Sturm fällt das Angebot aus!)							
„QiGong im Park“ 6 mal 75 Min., immer dienstags von 19.00 - 20.15 Uhr, Treffpunkt „Haus der Bildung“ Termine: 07.07.2026 – 11.08.2026. Kostenfrei							
Herzsport: Bei Verordnung durch Ihren Arzt, für Sie ohne weitere Kosten: Jeden Dienstag ab 20.30 Uhr; Sporthalle auf der Loge! Info und Anmeldung bei Spartenleiter Jürgen Hoops ☎ 04262 4869							



Unser Ziel: Gesunde Menschen.

Anmeldung und Beratung zu:

Hatha YOGA	Anita Lachinger	0152 09934388
Hatha YOGA	Birgit Korthals	04262 3000097
Kundalini YOGA	Bernd Wichmann	0151 57208736
QiGong	Brigitte Eckervogt	042626609708
Pilates	Sonja Nolting	04262 9198942
Rehasport/ElVi/ Rückenfit	Bernhard Haug	04262 3287

Eine Tagesfahrt am Sa. 05.09.2026 zum „Spreewald mit Kahnfahrt“ ist geplant. Abfahrt am Marktplatz. Anmeldung: 042623287



Unser Adventskaffee ist für 29.11.2026 im Gasthaus „Jeddinger Hof“ vorgesehen. Anmeldung bis 23.11.2026 an 042623287

