

Kurse im Kneipp-Verein

1. Halbjahr 2020

www.kneippverein-bremervoerde.de

- Aqua-Power
- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik für Rücken und Gelenke
- Training für die Wirbelsäule
- Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
- Ganzkörpertraining mit Schwungringen
- Präventives Rücken und Herz-Kreislauftraining
- Pilates
- Hatha-Yoga
- Mantra-Yoga
- Yoga für Senioren
- Yin-Yoga
- Yoga für Schwangere/Mama-Baby Yoga
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsseminar/Achtsames Wandern
- Line Dance
- Meditationskreise- und Kurse
- Kräuter und Heilpflanzen

Aqua-Power

Es findet ein Training im stehtiefen Warmwasser (30-32 °C) statt, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und gleichzeitig durch den Wasserwiderstand die Muskeln gekräftigt werden. Mit dem Auftrieb des Wassers fallen die Übungen leicht und die Gelenke werden entlastet. Der Einsatz von Kleingeräten ermöglicht ein effektives Training für den ganzen Körper.

(20101a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 16.01.20, 17.45 – 18.30 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 93,50 € - Mitglieder 68,75 €
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(20101b) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 16.04.20, 17.45 – 18.30 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 93,50 € - Mitglieder 68,75 €
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(20102a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 16.01.20, 19.15-20.00 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 93,50 € - Mitglieder 68,75 €
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(20102b) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 16.04.20, 19.15-20.00 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 93,50 € - Mitglieder 68,75 €
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

Aqua-Fitness

Wasser ist das ideale Element, um Gelenk schonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Gleichzeitig ist ein Training im Wasser Stress abbauend, entspannend und wirkt sich positiv auf überschüssige Pfunde aus. Durch den Auftrieb des Wassers spürt man nur etwa ein Zehntel des Körpergewichts. Somit spricht diese Gymnastik besonders Personen an, die ihre Gelenke entlasten wollen, ohne auf Bewegung zu verzichten. Auch die Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert. Dieses Angebot findet im warmen stehtiefen Wasser (30-32 °C) statt und beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser ermöglicht dabei durch den Auftrieb ein schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang.

(20103a) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag 16.01.20, 18.30-19.15 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 93,50 € - Mitglieder 68,75€
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(20103b) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag 16.04.20, 18.30-19.15 Uhr, 11x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 93,50 € - Mitglieder 68,75 €
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

Wassergymnastik für Rücken und Gelenke

Die Gymnastik im warmen stehtiefen Wasser (30-32 °C) beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser ermöglicht dabei durch den Auftrieb ein

schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang.

**Zusätzlich bieten wir Ihnen
Rehabilitationssport und Funktionstraining
mit ärztlicher Verordnung an. Informationen
dazu erhalten Sie auf Anfrage vom Kneipp -
Verein Bremervörde e.V.
Tel: 0152 57595075**

(20107a) FKT Wassergymnastik B

Beginn: Donnerstag 09.01.20, 1. Quartal, 10.15-10.45 Uhr
Ort Schwimmbad Mehedorf, BRV
Referentin: Sylke Jonack 0177 827289782 oder 04761 8719212

(20107b) FKT Wassergymnastik B

Beginn: Donnerstag 02.04.20, 2. Quartal, 10.15-10.45 Uhr
Ort Schwimmbad Mehedorf, BRV
Referentin: Sylke Jonack 0177 827289782 oder 04761 8719212

(20108a) FKT Wassergymnastik B

Termin: Dienstag, 07.01.2020, 8.00 – 8.30 Uhr, 1. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(20108b) FKT Wassergymnastik B

Termin: Dienstag, 07.04.2020, 8.00 – 8.30 Uhr, 2. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(20109a) FKT Wassergymnastik B

Termin: Dienstag, 07.01.2020, 8.30 – 9.00 Uhr, 1. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(20109b) FKT Wassergymnastik B

Termin: Dienstag, 07.04.2020, 8.30 – 9.00 Uhr, 2. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(20110a) Wassergymnastik A

Termin: Dienstag, 07.01.2020, 9.00– 9.45 Uhr, 12x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 102,00 € Mitglieder 78,00 €
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(20110b) Wassergymnastik A

Termin: Dienstag, 07.04.2020, 9.00– 9.45 Uhr, 12x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 102,00 € Mitglieder 78,00 €

Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(20111a) FKT Wassergymnastik B

Beginn Mittwoch, 08.01.20, 8.30-9.00 Uhr, 1. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20111b) FKT Wassergymnastik B

Beginn Mittwoch, 01.04.20, 8.30-9.00 Uhr, 2. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20112a) FKT Wassergymnastik B

Beginn Mittwoch, 08.01.20, 9.00-9.30 Uhr, 1. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20112b) FKT Wassergymnastik B

Beginn Mittwoch, 01.04.20, 9.00-9.30 Uhr, 2. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20113a) FKT Wassergymnastik B

Beginn Montag, 06.01.20, 8.30-9.00 Uhr, 1. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20113b) FKT Wassergymnastik B

Beginn Montag, 06.04.20, 8.30-9.00 Uhr, 2. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20114a) FKT Wassergymnastik B

Beginn Montag, 06.01.20, 9.00-9.30 Uhr, 1. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20114b) FKT Wassergymnastik B

Beginn Montag, 06.04.20, 9.00-9.30 Uhr, 2. Quartal
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Referentin: Katrin Peters 04761-73206

(20115a) REHA Wassergymnastik C

Beginn: Mittwoch 08.01.20, 18.30-19.15 Uhr, 1. Quartal
Ort: Schwimmbad Mehedorf, BRV
Referentin: Andrea Peters 0173-2301702

(20115b) REHA Wassergymnastik C

Beginn: Mittwoch 01.04.20, 18.30-19.15 Uhr, 2. Quartal,
Ort: Schwimmbad Mehedorf, BRV
Referentin: Andrea Peters 0173-2301702

(20116a) REHA Wassergymnastik C

Beginn: Mittwoch 08.01.20, 19.15-20.00 Uhr, 1 Quartal

Ort: Schwimmbad Mehedorf, BRV

Referentin: Andrea Peters 0173-2301702

(20116b) REHA Wassergymnastik C

Beginn: Mittwoch 01.04.20, 19.15-20.00 Uhr, 2 Quartal

Ort: Schwimmbad Mehedorf, BRV

Referentin: Andrea Peters 0173-2301702

Training für die Wirbelsäule

Sanftes Training für einen starken Rücken

Etwa 80% aller Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter akuten Rückenbeschwerden.

Vorwiegend handelt es sich hierbei um Schmerzen im unteren Rücken, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Ursachen sind vielfältiger Natur.

Sehr häufig ist ein bewegungsarmer Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und mangelnde ausgleichende Aktivitäten wie Gymnastik die Ursache der Beschwerden oder sie verschlimmern diese. Oft sind auch Bandscheibenvorfälle oder degenerative Wirbelsäulenerkrankungen verantwortlich für Rückenschmerzen. Sogar Wirbelbrüche im Rahmen einer Osteoporose können massive Kreuzschmerzen verursachen oder entzündliche Erkrankungen wie Morbus Bechterew und Tumoren der Wirbelsäule führen zu Rückenschmerzen.

Wer dauerhaft etwas dagegen tun möchte, findet mit dem Angebot Wassergymnastik eine geeignete Möglichkeit. Mit einem ganzheitlichen Programm werden Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken gefördert.

Wir bieten Wirbelsäulengymnastik und Warmwassergymnastik an.

Dieses gesundheitsorientierte Training ist ein offenes fortlaufendes Dauerangebot und kann von jedem individuell genutzt werden.

(20180) FKT Trockengymnastik A

Termin: Mittwoch, 16.45 - 17.30 Uhr

Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, BRV

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Charlisa Sanders, 04761 9258633

(20181) FKT - Trockengymnastik A

Termin: Mittwoch, 17.40 - 18.25 Uhr,

Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, BRV

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Charlisa Sanders, 04761 9258633

(20182) FKT - Trockengymnastik A

Termin: Dienstag, 18.00-18.45 Uhr,

Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, BRV

Gebühr: 50.00 € Mitglieder 35.00 €

Referentin: Nicola Lange, 04761 9258633

Kraft und Beweglichkeit für einen starken

Rücken! Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen z. B. durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Flexibilität und Entspannung fließen ebenfalls mit ein. Es wird ein elementares Übungsprogramm für den Rücken vermittelt, auch mit Kleingeräten (Theraband, Hanteln, Bälle, Stäbe) oder nach den Prinzipien des Pilates-Trainings zur Grundstabilisation der Rückenmuskulatur.

(20119a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 07.01.20, 8.45 - 9.45 Uhr, 12x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: 84,00 € Mitglieder 60,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schröttke 04761-9263020

(20119b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 14.04.20, 8.45 - 9.45 Uhr, 12x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: 84,00 € Mitglieder 60,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schröttke 04761-9263020

Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Ziel dieser Sitzgymnastik ist neben der Mobilisierung und Kräftigung auch eine Schulung der Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer und Aufmerksamkeit. Beweglich sein in geselliger Runde und gleichzeitig an verschiedenen Kleingeräten Gelenkigkeit und Koordination trainieren ist besonders auf die TN abgestimmt, bei denen sich schon einmal der Rücken oder die Gelenke bemerkbar machen.

(20120a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 06.01.20, 9.00-9.45 Uhr, 1. Quartal

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: 78,00 € Mitglieder 60,00 €

Referentin: Ingrid Mangels, 04765-1271

(20120b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Montag 06.04.20, 9.00-9.45 Uhr, 2. Quartal
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 78,00 € Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels, 04765-1271

(20123a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 09.01.20, 9.15-10.00 Uhr, 1. Quartal
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 78,00 € Mitglieder 60,00 €
Referentin: Angelika Dietrich, 04765 8319794

(20123b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 16.04.20, 9.15-10.00 Uhr, 2. Quartal
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 78,00 € Mitglieder 60,00 €
Referentin: Angelika Dietrich, 04765 8319794

Ganzkörpertraining mit Schwungringen

In dem Kurs zeigt eine ausgebildete Smovey-Trainerin, wie man mit besonderen Schwungringen seinen ganzen Körper trainiert und damit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Dieses effektive Training eignet sich für jede Altersgruppe und findet draußen oder drinnen statt (je nach Wetterlage).

(20121) Ganzkörpertraining mit Schwung

Beginn: Donnerstag, 23.04.2020, 9.00-9.45 Uhr, 10 x
Ort: Kneipp- Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 75,00 €- Mitglieder 55,00 €
Smovey-Trainerin: Katrin Peters, 04761 73206

Präventives Rücken- und Herz-Kreislauftraining an Geräten

Das Training beinhaltet 12 Einheiten an computergestützten medizinischen Trainingsgeräten und findet unter therapeutischer Leitung statt.

Für Neueinsteiger wird zuvor eine Eingangsanalyse mit individueller Trainingsplanerstellung durchgeführt.

Termin:

Freitag, 12.00 – 13.00 Uhr, 12 x
oder

Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr, 12 x

Beginn:

auf Anfrage

Ort:

Physiotherapiepraxis Barkow & Kosch, Brunzburg 5, BRV.

Gebühr:

105,00 € - Mitglieder 88,00 € **Mindest-TN-Zahl: 6 Pers.**

140,00 € - Mitglieder 120,00 € - **inkl.**

Eingangsanalyse

Anmeldung:

Kneipp-Verein Bremervörde e.V. 0152 57595075

Training für Rücken und Gelenke mit dem Fitnessband

Es werden Übungen mit dem Fitnessband zur Kräftigung aber auch zur Mobilisation und Dehnung aller Muskelgruppen und Gelenke erarbeitet. Die erlernten Übungen lassen sich gut zu Hause mit wenig Platz umsetzen.

(20124a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 06.01.20, 16.30 – 17.30 Uhr, 12x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 84,00 € Mitglieder 60,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schröttke 04761-9263020

(20124b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 20.04.20, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 70,00 € Mitglieder 50,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schröttke 04761-9263020

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Die wesentlichen Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke und etwas zu trinken

(20125a) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch 15.01.20, 11.00-12.00 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 75,00 € Mitglieder 55,00 €
Referentin: Sabine Dosse 0152-56799405 Mo/Do 9.00-12.00h

(20125b) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch 18.03.20, 11.00-12.00 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: 75,00 € Mitglieder 55,00 €
Referentin: Sabine Dosse 0152-56799405 Mo/Do
9.00-12.00h

Pilates meets Faszien-Fitness

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat man herausgefunden, dass das Bindegewebe unseres Körpers mit den darin enthaltenen Faszien trainierbar und regenerationsfähig ist. In dieser Zone des Körpers befinden sich Schmerzrezeptoren, die sich bei Verklebungen des Gewebes bemerkbar machen.

Mit Hilfe einer speziellen Rolle ist es möglich, das Faszien-gewebe auszurollen und damit Verklebungen zu lösen.

Durch die Kombination mit Pilates entsteht ein ganzheitliches Training in Form von speziellen Dehn- und Bewegungstechniken, die möglichst langkettige Muskelverbindungen ansprechen und somit einen positiven Einfluss auf unser Faszien-system haben.

(20126a) Pilates MEETS Faszien

Beginn: Mittwoch 15.01.20, 10.00-11.00 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 75,00 € Mitglieder 55,00 €
Referentin: Sabine Dosse 0152-56799405 Mo/Do
9.00-12.00h

(20126b) Pilates MEETS Faszien

Beginn: Mittwoch 18.03.20, 10.00-11.00 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 75,00 € Mitglieder 55,00 €
Referentin: Sabine Dosse 0152-56799405

Hatha-Yoga

Das körperorientierte Hatha-Yoga fördert durch einfache Körperhaltungen die Beweglichkeit aller Gelenke, insbesondere der Wirbelsäule. Eine bessere Durchblutung des gesamten Organismus als Resultat des Übens hat einen positiven Effekt für die Gesundheit. Die Übungen beruhen auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung im harmonischen Wechsel. Deshalb tritt neben Dehnen, Strecken und Lösen eine gezielte Entspannung in Rückenruhelage ein. Yoga bewirkt eine Stärkung des gesamten Nervensystems und fördert die innere Harmonie. Die Folge ist mehr Energie und Schaffensfreude für den Alltag.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen und eine Decke.

(20130a) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag 13.01.20, 9.30-11.00 Uhr, 12x

Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: 90,00 € Mitglieder 66,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(20130b) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag 20.04.20, 9.30-11.00 Uhr, 12x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: 90,00 € Mitglieder 66,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(20131a) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag 09.01.20, 20.00-21.30 Uhr, 11x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 82,50 € Mitglieder 60,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(20131b) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag 16.04.20, 20.00-21.30 Uhr, 12x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 90,00 € Mitglieder 66,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(20132a) Yoga für Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag 09.01.20, 18.15-19.45 Uhr, 11x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 82,50 € Mitglieder 60,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(20132b) Yoga für Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag 16.04.20, 18.15-19.45 Uhr, 12x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 90,00 € Mitglieder 66,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(20133a) Hatha - Yoga mit Yin-Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch 08.01.20, 19.00-20.30 Uhr, 10x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 85,00 € Mitglieder 65,00 €
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(20133b) Hatha - Yoga mit Yin-Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch 20.05.20, 19.00-20.30 Uhr, 9x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 76,50 € Mitglieder 58,50 €
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(20134) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 09.01.2020, 16.15 - 17.45 Uhr, 10x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 80,00 € - Mitglieder 60,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(20135) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 09.01.2020, 18.10 - 19.40 Uhr, 10x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 80,00 € - Mitglieder 60,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(20136) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 09.01.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, 10x

Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 80,00 € - Mitglieder 60,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(20137a) Hatha Yoga für Anfänger

Beginn: Dienstag 14.01.20, 16.15 - 17.45 Uhr, 8x
Ort: Schule am Mahlersberg, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

(20137b) Hatha Yoga für Anfänger

Beginn: Dienstag 21.04.20, 16.15 - 17.45 Uhr, 8x
Ort: Schule am Mahlersberg, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

(20138a) Hatha Yoga - sanfte Mittelstufe

Beginn: Dienstag 14.01.20, 18.00 - 19.30 Uhr, 8x
Ort: Schule am Mahlersberg, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

(20138b) Hatha Yoga - sanfte Mittelstufe

Beginn: Dienstag 21.04.20, 18.00 - 19.30 Uhr, 8x
Ort: Schule am Mahlersberg, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

Mantra-Yoga

Dieser Kurs ist geeignet Yogis und Yoginis, die neugierig sind auf eine andere Form des Yogas. Grundkenntnisse im Yoga sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Die Übungen und Asanas folgen der Hatha-Schule, werden jedoch über weite Strecken musikalisch begleitet. (Mantras - Gesang/Gitarre). Der emotionale Effekt wird dadurch erhöht, eine tiefere Entspannung tritt ein, wenn der /die TeilnehmerIn eigene Stimmungen und Gefühle zulässt.

Die Ansagen beschränken sich auf das Wesentliche.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen und eine Decke.

(20140a) Mantra Yoga

Beginn: Donnerstag 16.01.20, 19.15-20.45 Uhr, 8x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

(20140b) Mantra Yoga

Beginn: Donnerstag 23.04.20, 19.15-20.45 Uhr, 8x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

Yoga für Senioren

Yoga kennt kein Alter. Es hält fit, macht stark, flexibel und hilft über manche Beschwerden hinweg

Sanftes individuelles Üben, vieles im Sitze oder Liegen

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen und eine Decke.

(20139a) Yoga für Senioren

Beginn: Donnerstag 16.01.20, 15.45-17.15 Uhr, 8x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

(20139b) Yoga für Senioren

Beginn: Donnerstag 23.04.20, 15.45-17.15 Uhr, 8x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yoga-Stil, der ohne Muskelanspannung hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Durch ein langes Halten der Asanas wird eine sanfte, aber effektive Dehnung der Muskeln und der Faszien erreicht.

Bei diesen Kursen handelt es sich um eine sanfte Mittelstufe, die für Anfänger und Fortgeschrittene gut geeignet ist.

Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

(20141a) Yin Yoga

Beginn: Donnerstag 16.01.20, 17.30-19.00 Uhr, 8x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

(20141b) Yin Yoga

Beginn: Donnerstag 23.04.20, 17.30-19.00 Uhr, 8x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 60,- € - Mitglieder 44,- €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551

Yoga für Schwangere / Mama und Baby-Yoga

Yoga für Schwangere

Leichte Körperübungen, sanfte Bewegung, Entspannung und Atemübungen bereiten Sie auf die bevorstehende Geburt vor, nehmen die Angst davor und stärken die Bindung zum ungeborenen Baby.

Mitzubringen sind: Eine Decke und Kissen

(20148a) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 13.01.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20148b) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 02.03.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20148c) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 04.05.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20148d) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 22.06.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20149a) Yoga für Schwangere

Beginn: Mittwoch 15.01.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20149b) Yoga für Schwangere

Beginn: Mittwoch 26.02.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20149c) Yoga für Schwangere

Beginn: Mittwoch 06.05.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20149d) Yoga für Schwangere

Beginn: Mittwoch 17.06.20, 19.00-20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 45,- € Mitglieder 33,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20150a) Mama und Baby Yoga

Beginn: Samstag 14.03.20, 9.00-10.30 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 51,- € Mitglieder 42,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(20150b) Mama und Baby Yoga

Beginn: Samstag 09.05.20, 9.00-10.30 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 51,- € Mitglieder 42,- €
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

Entspannungstechniken

Autogenes Training

Mit dem Autogenen Training die Kunst der Entspannung wieder erlernen.
Die meisten Menschen im westlichen Kulturkreis müssen die Entspannung jedoch erst wieder erlernen – und das, obwohl Entspannung eine ganz natürliche

Fähigkeit ist, die jeder Mensch von Geburt an in sich trägt. Die bei uns am meisten verbreitete Entspannungstechnik ist das Autogene Training. Es will an unser „verdecktes“ Potential anknüpfen und unseren inneren „Entspannungskünstler“ wecken, der uns auch im hektischen Alltag Gelassenheit herbei zaubert und das verlorene Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herstellt.

Mitzubringen sind: Wolldecke, kleines Kissen und dicke Socken

(20152) Autogenes Training

Beginn: Dienstag, 07.01.20, 9.00 – 10.00 Uhr, 10x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 75,00 € Mitglieder 55,00 €
Referentin: Petra Kappe 04761 – 70530

Progressive Muskelentspannung

Bewegung und Ruhe-Entspannung erleben.
Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.

Bereits vor 90 Jahren hat der Schwede Edmund Jacobsen erkannt, dass gezieltes Anspannen und anschließendes Lösen einzelner Muskelgruppen den Körper vollständig entspannen kann – physisch und psychisch.

Dieses Verfahren ist sehr leicht zu erlernen und kann gut in den Alltag integriert werden.

Jacobsen hat entdeckt, dass sich die Muskelspannung bei Gefühlen der Unruhe und Erregung deutlich erhöhen. Umgekehrt reduziert sich Unruhe und Erregung wenn es gelingt, die Muskelspannung zu verringern. Dies führt zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit und wirkt sich Stress-mindernd auf das Körpersystem aus.

Mitzubringen sind: Wolldecke, kleines Kissen und dicke Socken

(20153) Progressive Muskelentspannung

Beginn: Freitag, 10.01.20, 13.00 – 14.30 Uhr, 10x
Ort: Große Flage 3, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € Mitglieder 70,00 €
Referentin: Petra Kappe 04761 – 70530

Achtsamkeitsseminar / Achtsames Wandern

Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Mit Achtsamkeitsübungen innere Ruhe erlangen und den eigenen Körper wieder wahrnehmen. Wie wäre es, wenn Sie sich so annehmen wie sie sind?

Achtsamkeit ist eine bestimmte Art „zu sein“. Wenn sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen, wird sich das auf vielfältige Weise positiv auswirken. Sie führt zur Entspannung und zur Hinwendung zu sich Selber und bildet damit ein Gegengewicht zur Hektik und Beschleunigung im Alltag

(20154) Achtsamkeit - Frühlingswanderung

Beginn: Samstag, 14.03.20, 15.00 – 17.00 Uhr, 1x
Ort: Kneipp-Treff, Bremervörde
Gebühr: 17,00 € Mitglieder 15,00 €
Referentin: Petra Kappe 04761 - 70530

Line Dance

Line Dance ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der die Konzentration gefördert und das Gehirn trainiert wird. Die sich wiederholenden Figuren sind festgelegt und werden synchron von der Gruppe in Linien (Reihen) neben- und hintereinander zu Country- oder anderer Musik getanzt.

Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt.

Im Gegensatz zu allen traditionellen und modernen Formen des Paartanzes braucht man beim Line Dance keinen festen Partner!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

(20155a) Line Dance für Anfänger - leichte Tänze

Beginn: Mittwoch 08.01.20, 18,00 -19.00 Uhr, 12x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 78,00 € Mitglieder 54,00 €
Referentin: Bärbel Hensel 04761-924497

(20155b) Line Dance für Anfänger - leichte Tänze

Beginn: Mittwoch 15.04.20, 18,00 -19.00 Uhr, 14x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 91,00 € Mitglieder 63,00 €
Referentin: Bärbel Hensel 04761-924497

(20156a) Line Dance für Fortgeschrittene - schwierige Tänze

Beginn: Mittwoch 08.01.20, 19,00 -20.00 Uhr, 12x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 78,00 € Mitglieder 54,00 €
Referentin: Bärbel Hensel 04761-924497

(20156b) Line Dance für Fortgeschrittene - schwierige Tänze

Beginn: Mittwoch 15.04.20, 19,00 -20.00 Uhr, 14x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 91,00 € Mitglieder 63,00 €
Referentin: Bärbel Hensel 04761-924497

Line Dance zum Kennenlernen Schnupperstunden, in denen die Grundschnitte vermittelt werden

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Line Dance einmal kennen lernen möchten. Es werden Grundschnitte vermittelt, die für die Teilnahme in den

bestehenden Gruppenkursen vorausgesetzt werden.
Mtzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

(20157a) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch 15.01.20, 18.00-18.45 Uhr, 5x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 30,00 € Mitglieder 20,00 €
Referentin: Sylvia Hock 04763-1641 o. 0175-5488789

(20157b) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch 19.02.20, 18.00-18.45 Uhr, 5x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 30,00 € Mitglieder 20,00 €
Referentin: Sylvia Hock 04763-1641 o. 0175-5488789

(20157c) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch 15.04.20, 18.00-18.45 Uhr, 5x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 30,00 € Mitglieder 20,00 €
Referentin: Sylvia Hock 04763-1641 o. 0175-5488789

(20157d) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch 20.05.20, 18.00-18.45 Uhr, 5x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, BRV
Gebühr: 30,00 € Mitglieder 20,00 €
Referentin: Sylvia Hock 04763-1641 o. 0175-5488789

Line Dance - Party Dancer

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon Tanzerfahrung mitbringen. Vorrangig werden Tänze vermittelt, die auf Line-Dance Veranstaltungen getanzt werden

(20158a) Line Dance - Party Dancer

Beginn: Donnerstag 16.01.20, 18.30-20.30 Uhr, Alle 14 Tage, 4x
Ort: Turnhalle Lebenshilfe, Industriestr. 2, BRV
Gebühr: 52,00 € Mitglieder 36,00 €
Referentin: Sylvia Hock 04763-1641 o. 0175-5488789

(20158b) Line Dance - Party Dancer

Beginn: Donnerstag 12.03.20, 18.30-20.30 Uhr, Alle 14 Tage, 4x
Ort: Turnhalle Lebenshilfe, Industriestr. 2, BRV
Gebühr: 52,00 € Mitglieder 36,00 €
Referentin: Sylvia Hock 04763-1641 o. 0175-5488789

(20158c) Line Dance - Party Dancer

Beginn: Donnerstag 14.05.20, 18.30-20.30 Uhr, Alle 14 Tage, 4x
Ort: Turnhalle Lebenshilfe, Industriestr. 2, BRV
Gebühr: 52,00 € Mitglieder 36,00 €
Referentin: Sylvia Hock 04763-1641 o. 0175-5488789

Meditationskreise und -Kurse

Meditationskreis

Für alle Interessenten gibt es einmal (oder neuerdings viermal) im Monat die Möglichkeit, sich bei einer Meditation zu entspannen, vom Alltag abzuschalten und neue Kraft zu tanken.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen

(20161a) Meditationskreis

Beginn: Dienstag, 21.01.20, 17.30-19.00 Uhr, 3x

Ort: Große Flage 3, Bremervörde

Gebühr: 22,50 € Mitglieder 16,50 €

Referentin: Petra Kappe 04761 - 70530

(20161b) Meditationskreis

Beginn: Dienstag, 21.04.20, 17.30-19.00 Uhr, 3x

Ort: Große Flage 3, Bremervörde

Gebühr: 22,50 € Mitglieder 16,50 €

Referentin: Petra Kappe 04761 - 70530

Kräuter und Heilpflanzen

Ingwer und Kurkuma können das Immunsystem stärken

Zwei Heilpflanzen, die auch Sebastian Kneipp schon zu schätzen wußte. Ingwer und Kurkuma sollten in keiner Küche fehlen.

An diesem Abend sollen die gesundheitlichen Vorzüge dieser Gewürzpflanzen hervorgehoben und ein paar einfache Rezepte zubereitet werden.

(20170) Ingwer und Kurkuma - Stärkung für das Immunsystem

Beginn: Freitag, 10.01.20, 18.30-21.30 Uhr, 1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 17,50 € Mitglieder 12,50 € (inkl. Material)

Referentin: Angela Mikus, 04761-6414

(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

Sprossen und Keimlinge - vitaminreich, lecker und gesund

Sprossen und Keimlinge sind neben Kräutern eine wichtige Nahrungsergänzung. Müsli, Salate, Gemüsepfannen etc. werden mit Keimlingen und Sprossen aufgepeppt und geben jedem Gericht einen zusätzlichen Biss.

(20171) Sprossen und Keimlinge - Vitaminreich, lecker und gesund

Beginn: Freitag, 28.02.20, 18.30-21.30 Uhr, 1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 17,50 € Mitglieder 12,50 € (inkl. Material)

Referentin: Angela Mikus, 04761-6414

(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

Der Winter ist vergangen, das Frühjahr hat angefangen,

da machen Giersch, Brennesseln und Co. Unsere Organe wieder froh.

Diese und andere für die Gesundheit wertvolle Wildkräuter sollen während eines Spaziergangs vorgestellt werden. Im Anschluss werden ein paar Kostproben auf den Spaziergänger

(20172) Giersch, Brennesseln und Co. - Machen unsere Organe wieder froh

Beginn: Samstag, 09.05.20, 14.00-17.00 Uhr, 1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 17,50 € Mitglieder 12,50 € (inkl. Material)

Referentin: Angela Mikus, 04761-6414

(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

Vogelmiere, Gänseblümchen, Gundermann

- Was fange ich damit an?

Vogelmierpesto, ein vitaminreicher Brotaufstrich, Gänseblümchensalbe gegen trockene und rissige Stellen auf der Haut sowie ein Dessert mit schokolierten Gundermannblättchen sind nur einige Beispiele zur Verwendung dieser Wildkräuter

(20173) Vogelmiere, Gänseblümchen, Gundermann - Was fange ich damit an?

Beginn: Freitag, 15.05.20, 18.30-21.30 Uhr, 1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 17,50 € Mitglieder 12,50 € (inkl. Material)

Referentin: Angela Mikus, 04761-6414

(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

Zitronenmelisse, Lavendel und auch Johanniskraut - Beruhigen nicht nur die Braut!

Zur Entspannung können diese und andere Kräuter für unser Wohlbefinden eingesetzt werden, aber auch z.B. in einer Winterfußcreme gegen kalte Füße. Melisengeist dient als Einschlafhilfe oder Johanniskrautöl zur Beruhigung der Haut nach dem Sonnenbad.

(20174) Zitronenmelisse, Lavendel und auch Johanniskraut - Beruhigen nicht nur die Braut!

Beginn: Freitag, 26.06.20, 18.30-21.30 Uhr, 1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 17,50 € Mitglieder 12,50 € (inkl. Material)

Referentin: Angela Mikus, 04761-6414

(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

