

# Kursprogramm 2. Halbjahr 2019



## Bremervörde e.V.



### Kurs- Anmeldungen

Unter Angabe der Kursnummer + Kursnamen

- Bei Kursleiter/-in – Referenten/-in telefonisch
- Im Kneipp-Verein Bremervörde e.V. Buchenstraße 1  
27432 Bremervörde  
0152 57595075
- Im Internet:  
[www.kneippverein-bremervoerde.de](http://www.kneippverein-bremervoerde.de)

## Kurse im Kneipp-Verein

2. Halbjahr 2019

[www.kneippverein-bremervoerde.de](http://www.kneippverein-bremervoerde.de)

- Aqua-Power
- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik für Rücken und Gelenke
- Training für die Wirbelsäule
- Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
- Wirbelsäulengymnastik
- Ganzkörpertraining mit Schwungringen
- Präventives Rücken und Herz-Kreislauftraining an Geräten
- Training für Rücken und Gelenke mit dem Fitnessband
- Pilates
- Qigong Yangshen
- Hatha-Yoga
- Mantra-Yoga
- Yoga für Senioren
- Yoga für Rücken, Schultern und Nacken
- Yin – Yoga **Neu**
- Kinder-Yoga mit Kneipp erleben
- Yoga für Schwangere/Mama Baby Yoga **Neu**
- Zumba
- Line Dance
- Orientalischer Tanz - **Neu**
- Achtsamkeitsseminar /Achtsames Wandern
- Meditationskreise- und Kurse
- Kräuter und Co
- Ätherische Öle
- Probiotische Lebensmittel

Zusätzlich bieten wir Rehabilitationssport und Funktionstraining an

### Aqua-Power

Es findet ein Training im stehetiefen 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.

#### **(19201) Aqua Power**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 17.45–18.30 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (inkl. Eintritt)  
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 ( AB )

#### **(19202) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 19.15–20.00 Uhr, 10x

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (inkl. Eintritt)  
Referentin: 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 stehetiefen 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.

#### **(19203) Aqua-Fitness**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 18.30-19.15 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (inkl. Eintritt)  
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18 Uhr)

### Wassergymnastik für Rücken und Gelenke

Die Gymnastik im warmen stehetiefen 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**

#### **(19204) Wassergymnastik A**

Beginn: Montag, 19.08.2019, 18.30- 19.15 Uhr  
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV  
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

#### **(19205) Wassergymnastik A**

Beginn: Montag, 19.08.2019, 19.15 - 20.00 Uhr  
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV  
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

#### **(19205 a) Wassergymnastik B**

Beginn: Montag, 19.08.2019, 20.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV  
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

#### **(19208) Wassergymnastik B**

Termin: Dienstag, 20.08.2019, 8.00 – 8.30 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

#### **(19209) Wassergymnastik B**

Termin: Dienstag, 20.08.2019, 8.30 – 9.00 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

#### **(19210) Wassergymnastik A**

Beginn: Dienstag, 20.08.2019, 9.00 – 9.45 Uhr, 15 x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

#### **(19211) Wassergymnastik B**

Termin: Mittwoch, 8.30 – 9.00 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

#### **(19212) Wassergymnastik B**

Termin: Mittwoch, 9.00 – 9.30 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

#### **(19213) Wassergymnastik B**

Termin: Montag, 8.30 - 9.00 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

#### **(19605) Wassergymnastik B**

Termin: Montag, 9.00 – 9.30 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Referentin: Katrin Peters, 04761-73206

#### **(19214) Wassergymnastik C**

Termin: Mittwoch, 18.30 - 19.15 Uhr  
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV  
Referentin: Andrea Peters, 0173 2301702

#### **(19215) Wassergymnastik C**

Termin: Mittwoch, 19.15 - 20.00 Uhr  
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV  
Referentin: Andrea Peters, 0173 2301702

#### **(19609) Wassergymnastik B**

Termin: Donnerstag, 10.15 – 10.45 Uhr  
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV  
Referentin: Sylke Jonack, 0177 7289782

### **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.***

#### **(19216) Trockengymnastik A**

Termin: Mittwoch, 17.40 - 18.35 Uhr,  
Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, BRV  
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €  
Referentin: Charlisa Sanders, 04761 9258633

#### **(19217) 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

#### **(19218) 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

### **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.

#### **(19220) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Termin: Montags, 9.00 - 9.45 Uhr (3. Quartal)  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: 65,00 € - Mitglieder 45,00 € / pro Quartal  
Referentin: Ingrid Mangels, 04765 1271

### **(19220a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Termin: Montags, 9.00 - 9.45 Uhr (4. Quartal)  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: 65,00 € - Mitglieder 45,00 € / pro Quartal  
Referentin: Ingrid Mangels, 04765 1271

### **(19223) Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 9.15 – 10.00 Uhr, 15 x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 52,50 €  
Referentin: Angelika Dietrich, 0151 51349819

### **Wirbelsäulengymnastik**

#### ***Kraft und Beweglichkeit für einen starken Rücken!***

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining 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.

#### **(19219) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten**

Beginn: Dienstag 27.08.2019, 8.45 – 9.45 Uhr, 14 x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV.  
Gebühr: 77,00 € - Mitglieder 56,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

### **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).

#### **(19221) Ganzkörpertraining mit Schwungringen**

Beginn: Donnerstag, 15.08.2019, 9.00-9.45 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp- Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 45,00 €- Mitglieder 33,00 €  
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, Brunsburg 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.

#### **(19224) Muskelaufbau mit dem Fitnessband**

Beginn: Montag, 19.08.2019, 16.20 – 17.20 Uhr, 14 x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: 77,00 € - Mitglieder 56,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 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

### **(19225) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

Beginn: Mittwoch, 04.09.2019, 11.00-12.00 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483 (Mo-Do 10.00 - 13.30 Uhr)

### **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.

### **(19226) Pilates meets Faszien- Fitness**

Beginn: Mittwoch, 04.09.2019, 10.00-11.00 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483 (Mo-Do 10.00 - 13.30 Uhr)

### **Qigong-Yangsheng**

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die sowohl dem Körper als auch der Seele gut tut. Durch die fließenden meditativen Bewegungen entwickeln sich innere Ruhe und Entspannung, wobei der Körper gekräftigt und die Haltung reguliert wird. In diesem Kurs werden einzelne Bewegungen erlernt, die eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule, alle Gelenke und die sie verbindenden Muskeln, Gelenkkapseln und -bänder ausüben.

In diesem Kurs werden Auswahlübungen aus der vielfältigen Übungsmethode angeboten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe und evtl. eine Decke

### **(19227) Qigong: Die 8 Brokatübungen (Auswahl)**

Beginn: Montag, 21.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x,

Ort: Schule am Mahlersberg, Bremervörde

Gebühr: 82,00 € - Mitglieder 64,00 €

Referentin: Caroline Röttgen, 0170 6765474

### **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.

### **(19230) Hatha –Yoga am Vormittag**

Beginn: Montag, 05.08.2019, 9.30 – 11.00 Uhr, 15 x

Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel

Gebühr: 112,50 € - Mitglieder 82,50 €

Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

### **(19231) Hatha - Yoga**

Beginn: Donnerstag, 15.08.2019, 20.00 - 21.30 Uhr, 13 x

Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV

Gebühr: 97,50 € - Mitglieder 71,50 €

Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

### **(19233) Hatha - Yoga mit Yin-Yoga Elementen**

Beginn: Mittwoch, 23.10.2019, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 x

Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV

Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €

Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18 Uhr)

### **(19234) Hatha - Yoga**

Beginn: Donnerstag, 29.08.2019, 16.15 – 17.45 Uhr, 10 x

Ort: Am Sandberg 8, Elm

Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €

Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

### **(19235) Hatha - Yoga**

Beginn: Donnerstag, 29.08.2019, 18.10 – 19.40 Uhr, 10 x

Ort: Am Sandberg 8, Elm

Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €

Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

### **(19236) Hatha - Yoga**

Beginn: Donnerstag, 29.08.2019, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x

Ort: Am Sandberg 8, Elm

Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €

Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

### **(19237) Hatha – Yoga für Anfänger**

Beginn: Dienstag 20.08.2019, 16.15 - 17.45 Uhr, 6 x

Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertst. 7, Brv.

Gebühr: 45,00 €- Mitglieder 33,00 €

Referent: Jörg - Henner Gresbrand, 0176 63643551

### **(19238) Hatha – Yoga – sanfte Mittelstufe**

Beginn: Dienstag 20.08.2019, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x

Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertst. 7, BRV

Gebühr: 45,00 €- Mitglieder 33,00 €

Referent: Jörg - Henner Gresbrand, 0176 63643551

### **(19239) Hatha – Yoga für Anfänger**

Beginn: Dienstag 22.10.2019, 16.15 - 17.45 Uhr, 8 x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertst. 7, BRV  
Gebühr: 60,00 €- Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg - Henner Gresbrand, 0176 63643551

### **(19240) Hatha – Yoga – sanfte Mittelstufe**

Beginn: Dienstag 22.10.2019, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertst. 7, BRV  
Gebühr: 60,00 €- Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg - Henner Gresbrand, 0176 63643551

## **NEU - 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.

### **(19602) Mantra-Yoga**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x  
Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand, 0176-63643551

### **(19607) Mantra-Yoga**

Beginn: Donnerstag, 24.10.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 8 x  
Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand, 0176-63643551

## **NEU - 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.

### **(19601) Yoga für Senioren**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 15.45 – 17.15 Uhr, 8 x  
Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand, 0176-63643551

### **(19608) Yoga für Senioren**

Beginn: Donnerstag, 24.10.2019, 15.45 – 17.15 Uhr, 8 x  
Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand, 0176-63643551

## **Yoga für Rücken, Schulter und Nacken**

Ein gesunder Rücken ist im Yoga ein zentrales Thema, denn das altbewährte indische Übungssystem, das sich wohltuend auf die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele auswirkt, schenkt uns eine Reihe von Körperübungen, die sich sehr wirkungsvoll zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung verspannter Muskelpartien speziell im Schulter-Nacken- und Rückenbereich einsetzen lassen. Unsere Lebensenergie kann wieder ungehinderter fließen, was bewirkt, dass wir uns wieder stabiler, tatkräftiger und einfach rundum wohler fühlen.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Übungs-Grundlagen mit klassischen Yogahaltungen (Asanas), Atem- und Entspannungstechniken, sowie einfache Übungsreihen aus dem Vinyasa-Flow-Yoga kennen, um Yoga effektiv und wirkungsvoll auch zu Hause für sich selbst anwenden zu können.

**Mitzubringen sind:** lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

### **(19241) Yoga für Rücken, Schulter und Nacken**

Beginn: Donnerstag, 15.08.2019, 18.15 – 19.45 Uhr, 13 x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV.  
Gebühr: 97,50 € - Mitglieder 71,50 €  
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

## **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

### **(19242) Yin - Yoga**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x  
Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg - Henner Gresbrand, 0176 63643551

### **(19606) Yin - Yoga**

Beginn: Donnerstag, 24.10.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 8 x

Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €  
Referent: Jörg - Henner Gresbrand, 0176 63643551

### **Kinder-Yoga mit Kneipp erleben**

Dieses Angebot bietet Kindern die Möglichkeit, Yogaübungen auf spielerische Weise kennen zu lernen. Wir entwickeln z.B. in der Haltung des Kriegers: Mut und Stärke, in der Berghaltung: Standhaftigkeit und Konzentration und machen Phantasiereisen, um zu entspannen und loszulassen.

Die Übungen helfen den Kindern, mit den vielfältigen täglichen Anforderungen, besser klar zu kommen. Yoga hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Abgerundet wird der Vormittag durch Einblicke in die Kneipp-Lehre.

**Mitzubringen sind:** lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

#### **(19244) Yoga für Kids (7 bis 10 Jahre)**

Beginn: Samstag, 24.08.2019, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 33,00 €  
Referentin: Katrin Ikpoh, 0152 08987613

#### **(19245) Yoga für Kids (7 bis 10 Jahre)**

Beginn: Montag, 19.10.2019, 10.30 – 11.30 Uhr, 6 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 33,00 €  
Referentin: Katrin Ikpoh, 0152 08987613

### **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

#### **(19248) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag, 19.08.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 33,00 €  
Referentin: Katrin Ikpoh, 0152 08987613

#### **(19249) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag, 21.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 6 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 33,00 €  
Referentin: Katrin Ikpoh, 0152 08987613

#### **Yoga für Mama und Baby**

Dieser Kurs bietet einen wohltuenden und effektiven Weg, den eigenen Körper zu kräftigen und zu entspannen. Zusätzliche Pfunde während der Schwangerschaft verschwinden von alleine. Im Yogakurs wird die Beziehung zum Baby zudem vertieft. Für Beginner und Geübte. Der

Kurs ist für Frauen geeignet, deren Babys drei Monate und älter sind.

#### **(19250) Yoga für Mama und Baby**

Beginn: Samstag, 24.08.2019, 9.00 – 10.30 Uhr, 6 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 48,00 € - Mitglieder 36,00 €  
Referentin: Katrin Ikpoh, 0152 08987613

#### **(19251) Yoga für Mama und Baby**

Beginn: Samstag, 19.10.2019, 9.00 – 10.30 Uhr, 6 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 48,00 € - Mitglieder 36,00 €  
Referentin: Katrin Ikpoh, 0152 08987613

### **Zumba**

Es handelt sich um ein Tanz-Fitness-Workout mit großem Spaßfaktor und leicht erlernbaren Schritten. Der ganze Körper wird trainiert und das Programm ist für Anfänger und alle Altersgruppen vorgesehen. Die motivierenden lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen aus Salsa, Samba, Merengue, Cumbia und Calypso verbessern Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, die Zumba einmal kennenlernen möchten.

**Mitzubringen sind:** lockere Kleidung und Turnschuhe

#### **(19253) Zumba**

Termin: Donnerstag, 11.07.2019, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde  
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €  
Referentin: Nicole Jenchen, 04763 945995

### **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

#### **(19255) Line Dance – Anfänger – Leichte Tänze**

Beginn: Mittwoch, 21.08.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 16 x  
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV  
Gebühr: 64,00 € - Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

### **(19256) Line Dance – Fortgeschrittene – Schwierige Tänze**

Beginn: Mittwoch, 21.08.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 16 x  
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV  
Gebühr: 64,00 € - Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

### **(19603) Line-Dance Party Dancer**

Donnerstag 12.09.2019, 18.30-20:30  
Alle 14 Tage, 4 x2 Std.  
Ort: Turnhalle Lebenshilfe, Industriestr. 2, BRV  
Gebühr: 32,00 € - Mitglieder 24,00 €  
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

### **(19603a) Line-Dance Party Dancer**

Donnerstag 07.11.2019, 18.30-20:30  
Alle 14 Tage, 4 x2 Std.  
Ort: Turnhalle Lebenshilfe, Industriestr. 2, BRV  
Gebühr: 32,00 € - Mitglieder 24,00 €  
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

### **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.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

### **(19257) Line Dance zum Kennenlernen**

Beginn: Mittwoch, 11.09.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

### **(19258) Line Dance zum Kennenlernen**

Beginn: Mittwoch, 16.10.2018, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

### **(19259) Line Dance zum Kennenlernen**

Beginn: Mittwoch, 20.11.2019, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

### **NEU - Orientalischer Tanz**

Tanzen ist Lebensfreude.

In diesem Kurs werden orientalische Grundrhythmen und Melodien sowie verschiedene Tanzstile bearbeitet, denn sie sind die Basis des orientalischen Tanzes. Es soll nicht nur mit den " Hüften gewackelt" werden - Frau kann lernen, Körperteile isoliert zu bewegen, Schritte, Figuren und

Drehungen wechselweise einzubringen und auf die Weise den Körper mit der Musik im Einklang zu spüren.

"Bauchtanz" stärkt außerdem die Beckenboden- und Rückenmuskulatur und mildert Menstruationsbeschwerden.

Aber nicht anstrengende Leistung, sondern ganz viel Spaß und Freude am Tanz sollen im Vordergrund stehen. Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen.

### **(19401) Orientalischer Tanz**

Beginn: Donnerstag, 22.08.2019, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 x  
Ort: Gemeindehaus Neues Feld, Bremervörde  
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder: 65,00 €  
Referentin: Gabriele Bauch, 0151 21813139

### **NEU - 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

### **(19604) Achtsamkeit - Achtsames Wandern und Klangmeditation**

Termin: Freitag, 13.09.2019, 16.00 - 18.00 Uhr, 1 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Petra Kappe, 04761 70530

### **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

#### **(19450 a) Meditationskreis**

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 17.30 – 19.00 Uhr  
**Jeden dritten Dienstag im Monat 4 x**  
Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: 30,00 € - Mitglieder 22,00 €  
Referentin: Petra Kappe, 04761 70530

#### **(19450 b) Meditationskreis**

Beginn: Dienstag, 24.09.2019, 17.30 – 19.00 Uhr  
**Jeden vierten Dienstag im Monat 3 x**  
Ort: Große 3 Flage, Bremervörde  
Gebühr: 22,50 € - Mitglieder 16,50 €  
Referentin: Petra Kappe, 04761 70530

## **Meditationskurs für Männer**

Was ist Meditation und wie funktioniert sie? Welche Arten der Atemtechnik gibt es? In diesem Kurs werden verschiedene Meditationstechniken und Übungen zum Entspannen vermittelt.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken

### **(19264) Meditationskurs für Männer**

Termin: Freitag, 06.09.2019, 18.00 – 19.30 Uhr 5 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €  
Anmeldung: Gert Hauschild, 04761 73840

## **Advents – Meditation**

### ***Einstimmung in die Vorweihnachtszeit***

Dem vorweihnachtlichen Getümmel weichen und in der Meditation einen Weg in die Ruhe und Stille finden, als Quelle der Kraft und Energie - das ist das Ziel an diesem Advents-Meditations-Abend.

### **(19263) Advents-Meditation**

Termin: Auf Anfrage, 18.30 – 20.00 Uhr 1x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr.1, , Bremervörde  
Gebühr: 12,00 € - Mitglieder 8,00 €  
Referentin: Petra Kappe, 04761 70530

## **Kräuter und Co.**

### **NEUES aus dem Kräutergarten**

Kräuter sind das Salz der Suppe und im Salat. Welche Kräuter sind jetzt noch im Garten und am Wegesrand zu finden? Was kann ich daraus machen und wofür verwende ich sie?

An diesem Abend werden ein paar Leckereien aus dem Kräutergarten der Natur hergestellt.

### **(19267) NEUES aus dem Kräutergarten**

Termin: Donnerstag, 21.11.2019, 18.30 -21.30 Uhr, 1 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 € (inkl. Skript & Lebensmittel)  
Anmeldung: Angela Mikus, 04761 6414  
(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

### **Erntereife Kräuter - und nun?**

Wie kann ich möglichst ohne Geschmacks-Verluste Wintervorrat schaffen? Kleine Geschenke aus der Kräuterküche selbst herstellen, wie Pestos, Kräutersalz, Würzöle und Kräuteressig.

### **(19268) Erntereife Kräuter**

Termin: Donnerstag, 29.08.2019, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr 1x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr.1, Bremervörde  
Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 € (wird vor Ort eingesammelt - inkl. Skript & Lebensmittel)  
Referentin: Angela Mikus, 04761 6414  
(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

## **Ätherische Öle**

### **Frauenthemen und ätherische Öle**

*Die Aroma-Anwendung ist eine Jahrtausend alte Methode, die zur Steigerung von Balance und Wohlfühl sehr geschätzt wird. Sie lernen Öle kennen, die eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt haben. Wissenswertes über Herkunft, Wirkung und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten und eine Menge Tipps, wie man das Wohlfühl steigern kann.*

### **(19265) Frauenthemen und ätherische Öle (Workshop)**

Termin: Samstag, 12.10.2019, 14.30 - 17.30 Uhr, 1 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 35,00 € - Mitglieder 25,00 €  
Anmeldung: Verena Möller, 0151 56325627  
(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

### **Stressabbau mit ätherischen Ölen**

Diese Massagetechnik findet Anwendung im Nacken- und Rückenbereich. Mit Hilfe reiner ätherischer Öle werden die Nervenfunktionen balanciert, tief sitzender Stress aufgelöst. Die Kommunikation zwischen den Synapsen wird verbessert. Alle Körpersysteme profitieren von der positiven Wirkung.

**Mitzubringen sind:** Ein Laken und ein Handtuch

### **(19266) Neuroaurekulare Anwendung mit ätherischen Ölen (Workshop)**

Termin: Samstag, 19.10.2019, 14.30 - 17.30 Uhr, 1 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 35,00 €  
Anmeldung: Verena Möller, 0151 56325627  
(Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)

## **Probiotische Lebensmittel**

### **Haltbarmachen durch Fermentieren**

#### **Probiotische Lebensmittel liegen voll im Trend**

Eine leicht erlernbare Anleitung mit vielen Möglichkeiten..... Als es noch keine Tiefkühlchränke gab, wurden Gemüse-Überschüsse aus dem Garten durch Fermentieren mittels Milchsäurebakterien haltbar gemacht. Milchsäurebakterien sind wichtig für unsere Verdauung und unser Immunsystem.

### **(19269) Probiotische Lebensmittel**

Termin: Donnerstag, 19.09.2019, 18.30 Uhr - 21.30 Uhr, 1 x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr.1, Bremervörde  
Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 € (inkl. Skript und Lebensmitteln)  
Referentin: Angela Mikus, 04761 6414 (Verbindliche Anmeldung durch Vorabüberweisung)