

Kurse im Kneipp - Verein

1. Halbjahr 2019

www.kneippverein-bremervoerde.de

- Aqua-Power
 - Aqua-Fitness
 - Wassergymnastik für Rücken und Gelenke
 - Sport für die Wirbelsäule
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Sanfte Wirbelsäulengymnastik
 - Ganzkörpertraining mit Schwungringen
 - Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
 - Präventives Rücken- und Herz-Kreislauftraining an Geräten
 - Muskelaufbautraining mit dem Fitnessband
 - Pilates
 - Pilates meets Faszien-Fitness
 - Gymnastik für den Beckenboden
 - Mehr bewegen - Gesünder essen
 - Qigong Yangsheng
 - Yoga für Schwangere **Neu**
 - Yoga für Mutter & Baby **Neu**
 - Yoga für Männer **Neu**
 - Yin - Yoga **Neu**
 - Yoga für Rücken, Schulter und Nacken
 - Yoga für Kids (7 bis 10 Jahre) **Neu**
 - Mit dem Atem entspannen
 - Zumba
 - Line Dance
 - Line Dance zum Kennenlernen
 - Massagen
 - Meditationskreis
 - Meridian - Seminar **Neu**
 - Advents - Meditation
 - Kräuterwanderung
- Zusätzlich bieten wir Rehabilitationssport und Funktionstraining an

Aqua-Power

Es findet ein Training im stehiefen 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.

(19101) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 17.45 – 18.30 Uhr, 13 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 110,50 € - Mitglieder 81,25 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (AB)

(19102) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 19.15 – 20.00 Uhr, 13 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 110,50 € - Mitglieder 81,25 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (AB)

(19103) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 02.05.2019, 17.45 – 18.30 Uhr, 8 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 68,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (AB)

(19104) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 02.05.2019, 19.15 – 20.00 Uhr, 8 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 68,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. 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 stehiefen 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.

(19105) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 18.30 - 19.15 Uhr, 13 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 110,50 € - Mitglieder 81,25 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (AB)

(19106) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag, 02.05.2019, 18.30 - 19.15 Uhr, 8 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 68,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (AB)

Wassergymnastik für Rücken und Gelenke

Die Gymnastik im warmen stehenden 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 Rehabilitations-sport und Funktionstraining mit ärztlicher Verordnung an. Informationen dazu erhalten Sie auf Anfrage vom
Kneipp – Verein Bremervörde e.V.
Tel: 0152 57595075***

(19107) Wassergymnastik A

Beginn: Montag, 07.01.2019, 18.45- 19.30 Uhr, 12 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 102,00 € - Mitglieder 75,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19108) Wassergymnastik A

Beginn: Montag, 07.01.2019, 19.30 - 20.15 Uhr, 12 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 102,00 € - Mitglieder 75,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19109) Wassergymnastik A

Beginn: Montag, 08.04.2019, 18.45 - 19.30 Uhr, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19110) Wassergymnastik A

Beginn: Montag, 08.04.2019, 19.30 – 20.15 Uhr, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19111) Wassergymnastik A

Beginn: Montag, 08.01.2019, 18.45 – 19.30 Uhr, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19112) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 08.01.2019, 18.45 - 19.15 Uhr, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19113) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 08.01.2019, 19.15 – 19.45, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken – Ehlers, 0171 3295964

(19114) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 09.04.2019, 18.45 – 19.15, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19115) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 09.04.2019, 19.15 – 19.45, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19116) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 08.01.2019, 8.00 – 8.30 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(19117) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 08.01.2019, 8.30 – 9.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(19118) Wassergymnastik A

Beginn: Dienstag, 08.01.2019, 9.00 – 9.45 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(19119) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 09.04.2019, 8.00 – 8.30 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(19120) Wassergymnastik B

Beginn: Dienstag, 09.04.2019, 8.30 – 9.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(19121) Wassergymnastik A

Beginn: Dienstag, 09.04.2019, 9.00 – 9.45 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referent: Philipp Ludwig, 0162 3843703

(19122) Wassergymnastik B

Termin: Mittwochs, 8.30 – 9.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

(19123) Wassergymnastik B

Termin: Mittwochs, 9.00 – 9.30 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

(19124) Wassergymnastik B

Termin: Montags, 8.30 - 9.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

(19125) Wassergymnastik B

Termin: Montags, 9.00 - 9.30 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

(19126) Wassergymnastik C

Termin: Mittwochs, 18.30 - 19.15 Uhr, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Andrea Peters, 0173 2301702

(19127) Wassergymnastik C

Termin: Mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr, 10 x
Ort: Schwimmbad in Mehedorf, An der Höhne 62, BRV
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Andrea Peters, 0173 2301702

Therapeutisches Üben in Gruppen

Dieses Training umfasst bewegungstherapeutisches Üben in Gruppen. Die Gruppen sind für alle geeignet, die Schwierigkeiten mit dem Bewegungsapparat haben. Das Training erfolgt unter Anleitung von qualifizierten Therapeuten. Durch die regelmäßige Teilnahme können Störungen von Muskel-, Gelenk- und Wirbelfunktion gelindert werden. Das regelmäßige Üben trägt zur Erhaltung, Verbesserung oder Wiederherstellung der Gesundheit bei. Wir bieten Trockengymnastik und Warmwassergymnastik an.

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

Sport 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 Sport - 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.

(19128) Trockengymnastik A

Termin: Dienstags, 18.00-18.45 Uhr,
Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, BRV

Gebühr: 50,00 € Mitglieder 35,00 €
Referentin: Nicola Lange, 04761 9258633

(19129) Trockengymnastik A

Termin: Mittwochs, 16.45 - 17.30 Uhr,
Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, BRV
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €
Referentin: Charlisa Sanders, 04761 9258633

(19130) Trockengymnastik A

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

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 erschaffen. 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 (Fitnessband, Hanteln, Bälle, Stäbe) oder nach den Prinzipien des Pilates-Trainings zur Grundstabilisation der Rückenmuskulatur.

(19131) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 08.01.2019, 8.45 – 9.45 Uhr, 12 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 66,00 € - Mitglieder 48,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

(19132) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 30.04.2019, 8.45 – 9.45 Uhr, 8 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 44,00 € - Mitglieder 32,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

(19133) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

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

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

statt. Gelaufen wird am Vörder See und zwischendurch werden verschiedene Trainingseinheiten absolviert.

(19134) Ganzkörpertraining mit Schwung

Beginn: Donnerstag, 25.04.2019, 9.00-9.45 Uhr, 8 x
Ort: Kneipp - Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 40,00 € - Mitglieder 28,00 €
Smovey- Trainerin: Katrin Peters, 04761 73206

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.

(19135) Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 8.00 – 09.15 Uhr, 12 x
AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 42,00 €
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19136) Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 9.15 – 10.00 Uhr, 12 x
AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 42,00 €
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19137) Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke

Beginn: Donnerstag, 18.04.2019, 8.00 – 09.15 Uhr, 10 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(19138) Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke

Beginn: Donnerstag, 18.04.2019, 9.15 – 10.00 Uhr, 10 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

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, Bremervörde

Gebühr: 105,00 € - Mitglieder 88,00 €

Mindest-TN-Zahl: 6 Pers.

140,00 € - Mitglieder 120,00 € - **incl. Eingangsanalyse**
Anmeldung: Kneipp - Verein, 0152 57595075

Ganzkörpertraining mit dem Fitnessband

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

(19139) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 07.01.2019, 16.20 – 17.20 Uhr, 12 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 66,00 € - Mitglieder 48,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

(19140) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 29.04.2019, 16.20 – 17.20 Uhr, 8 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 44,00 € - Mitglieder 32,00 €
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.

(19141) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch, 16.01.2019, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde
Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €
Referentin: Sabine Dosse, Mo/Do 10.00 -13.30 Uhr 04763 9378483

(19142) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch, 24.04.2019, 11.00 – 12.00 Uhr, 10 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde
Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €
Referentin: Sabine Dosse, Mo/Do 10.00 -13.30 Uhr 04763 9378483

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

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

(19143) Pilates meets Faszien - Fitness

Beginn: Mittwoch, 16.01.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x
Ort: AWO Begegnungstätte, Am Hang 26, Bremervörde
Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €
Referentin: Sabine Dosse, Mo/Do 10.00 -13.30 Uhr
04763 9378483

(19144) Pilates meets Faszien - Fitness

Beginn: Mittwoch, 24.04.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 x
Ort: AWO Begegnungstätte, Am Hang 26, Bremervörde
Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €
Referentin: Sabine Dosse, Mo/Do 10.00 -13.30 Uhr
04763 9378483

Qigong Yangsheng

Qigong Yangsheng 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

(19145) Qigong Yangsheng: Fuqi yangsheng fa

Beginn: Montag, 21.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x,
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 69,00 € - Mitglieder 54,00 €
Referentin: Caroline Röttgen, 0170 6765474

(19146) Qigong Yangsheng: Die drei Kreise

Beginn: Montag, 01.04.2019, 19.00 -20.00 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr.7, BRV
Gebühr: 69,00 € -Mitglieder 54,00 €
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.

(19147) Hatha – Yoga

Beginn: Montag, 07.01.2019, 18.00 -19.30 Uhr, 12 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr.1, Bremervörde
Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €
Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19148) Hatha – Yoga

Beginn: Montag, 29.04.2019, 18.00 -19.30 Uhr, 6 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr.1, Bremervörde
Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 33,00 €
Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19149) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 07.01.2019, 9.30 - 11.00 Uhr, 12 x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(19150) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 20.00 – 21.30 Uhr, 12 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(19151) Hatha – Yoga für Anfänger und Mittelstufe

Beginn: Mittwoch, 09.01.2019, 17.15 – 18.45 Uhr, 8 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 44,00 €
Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18.00 h)

(19152) Hatha – Yoga mit Yin Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch, 09.01.2019, 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 18.00 h)

(19153) Hatha- Yoga für Anfänger und Mittelstufe

Beginn: Mittwoch, 24.04.2019, 17.15 -18.45 Uhr, 9 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr.7, BRV
Gebühr: 67,50 € Mitglieder 49,50 €
Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18.00 h)

(19154) Hatha – Yoga mit Yin Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch, 24.04.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 9 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 67,50 € - Mitglieder 49,50 €
Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18.00 h)

(19155) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 16.15 – 17.45 Uhr, 10 x
Ort: Am Sandberg 6, Elm
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(19156) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019 18.10 – 19.40 Uhr, 10 x
Ort: Am Sandberg 6, Elm
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(19157) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x
Ort: Am Sandberg 6, Elm
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(19158) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 25.04.2019, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
Ort: Am Sandberg 6, Elm
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(19159) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag, 08.01.2019, 16.15 – 17.45 Uhr, 12 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr.7, BRV
Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €
Referentin: Miriam Lütjen, 0173 2420195

(19160) Hatha Yoga

Beginn: Dienstag, 08.01.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr.7, BRV
Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €
Referentin: Miriam Lütjen, 0173 2420195

(19161) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag, 30.04.2019, 16.15 – 17.45 Uhr, 9 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 67,50 € - Mitglieder 49,50 €
Referentin: Miriam Lütjen, 0173 2420195

(19162) Hatha – Yoga

Beginn: Dienstag, 30.04.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 9 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr.7, BRV
Gebühr: 67,50 € - Mitglieder 49,50 €
Referentin: Miriam Lütjen, 0173 2420195

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

(19163) Yoga f. Rücken, Schulter und Nacken

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV
Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

Yin – Yoga

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

Bei beiden Kursen handelt es sich um eine sanfte Mittelstufe für Anfänger und Fortgeschrittene.

(19164) Yin Yoga

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referent: Jörg – Henner Gresbrand, 0176 63643551

(19165) Yin – Yoga

Beginn: Donnerstag, 25.04.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 5 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 37,50 € - Mitglieder 27,50 €
Referent: Jörg – Henner Gresbrand, 0176 63643551

(19166) Yoga für Männer

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referent: Jörg – Henner Gresbrand, 0176 63643551

(19167) Yoga für Männer

Beginn: Donnerstag, 25.04.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 37,50 € - Mitglieder 27,50 €
Referent: Jörg – Henner Gresbrand, 0176 63643551

Massagen – Balsam für die Seele

An diesem Nachmittag wird Wissenswertes über die Füße und ihre Bedeutung (Fußreflexzonen, Faszien usw.) vermittelt und ein paar "Geh-Übungen" gezeigt.

Der Hauptteil dieses Workshops besteht dann darin, dass mit einfachen Griffen die Füße **gegenseitig** massiert werden. Damit wird der gesamten Körper-Geist-Balance ein neuer wohltuender Kick versetzt.

(19168) Fußmassage- Basis -Workshop

Termin: Freitag, 25.01.2019, 15.00 – 18.00 Uhr, 1x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 35,00 € - Mitglieder 25,00 €
Referentin: Petra Kappe, 04761 70530

(19169) Fußmassage- Basis -Workshop

Termin: Freitag, 05.04.2019, 15.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Petra Kappe, 04761 70530

(19170) Barfuß gehen/ wandern

Termin: **Auf Anfrage**

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €

Anmeldung: 0152 57595075

Kinder-Yoga mit Kneipp erleben

Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

(19171) Yoga für Kids (7 bis 10 Jahre)

Beginn: Montag, 07.01.2019, 15.30 – 16.30 Uhr, 12 x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 36,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19172) Yoga für Kids (7 bis 10 Jahre)

Beginn: Montag, 29.04.2019, 15.30 – 16.30 Uhr, 6 x

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 30,00 € - Mitglieder 18,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 4652777

Early - Bird Yoga

Mit Early-Bird Yoga genießen Sie den perfekten Start in den Tag. In diesem Kurs wecken wir den Körper durch leichte Sonnengrüße, Körperübungen und Atemübungen auf. Der Kurs ist sowohl für Beginner als auch für Geübte geeignet, um den Tag mit frischer Energie und einem klaren Kopf zu beginnen.

(19173) Early - Bird Yoga

Beginn: Montag, 07.01.2019, 8.30 – 10.00 Uhr, 12 x

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19174) Early – Bird Yoga

Beginn: Montag, 29.04.2019, 8.30 – 10.00 Uhr, 6 x

Ort: Kneipp- Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 33,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

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.

(19175) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag, 07.01.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr.1, Bremervörde

Gebühr: 90,00 €- Mitglieder 66,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19176) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag: 29.04.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr.1, Bremervörde

Gebühr: 45,00 € - Mitglieder 33,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

Mama & Baby Yoga

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.

(19177) Mama & Baby Yoga

Beginn: Montag, 07.01.2019, 10.00 – 11.30 Uhr, 12 x

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 90,00 € - Mitglieder 66,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19178) Mama & Baby Yoga

Beginn: Montag, 29.04.2019, 10.00 – 11.30 Uhr, 6 x

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 45,00€ - Mitglieder 33,00 €

Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

Mit dem Atem entspannen

„Wenn der Atem gestört ist, wird auch der Geist gestört.“

Durch bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen kann eine körperliche Entspannung herbeigeführt werden. Die Atementspannung ist effektiv, sehr einfach anzuwenden und wird vor allem als Mittel gegen Stress empfohlen. In einem gesunden Körper befindet sich auch ein gesunder Geist. Unser Atem ist die Brücke dazwischen.

Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch und eine Decke

(19179) Atementspannung

Termin: Dienstags, 05.02.2019, 16.30 - 17.30 Uhr, 4 x

Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 34,00 € - Mitglieder 24,00 €

Referentin: Katja Poppe, 0151 21673179

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

(19180) Zumba

Beginn: Donnerstag, 10.01.2019, 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

(19181) Zumba

Beginn: Donnerstag, 11.04.2019, 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

(19182) Line Dance - Anfänger

Beginn: Mittwoch, 09.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 48,00 € - Mitglieder 36,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(19183) Line Dance - Anfänger

Beginn: Mittwoch, 24.04.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 40,00 € - Mitglieder 30,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(19184) Line Dance - Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 09.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 48,00 € - Mitglieder 30,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(19185) Line Dance - Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 24.04.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., BRV
Gebühr: 40,00 € - Mitglieder 30,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

Line Dance zum Kennenlernen

Schnupperstunden, in denen die Grundschrirte vermittelt werden

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Line Dance einmal kennen lernen möchten.

Es werden Grundschrirte vermittelt, die für die Teilnahme in den bestehenden Gruppenkursen vorausgesetzt werden.

(19186) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 09.01.2019, 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

(19187) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 13.02.2019, 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

(19188) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 20.03.2019, 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

(19189) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 19.06.2019, 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

Meditationskreis

Für alle Interessierten gibt es 1 x im Monat die Möglichkeit, sich bei Meditation zu entspannen, vom Alltag abzuschalten und neue Kraft zu tanken.

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

(19190) Meditationskreis

Beginn: Dienstag, 15.01.2019, 17.30 -19.00 Uhr, 6 x
Jeden 3. Dienstag im Monat
Ort: Kneipp -Treff, Buchenstr.1, Bremervörde
Gebühr: 60,00 €- Mitglieder 42,00 €
Referentin: Petra Kappe, 04761 70530

Meditationskurs

Durch Meditation und Achtsamkeit können Geist und Körper zur Ruhe kommen. Sie erfassen Ihre eigenen Gedankenstrukturen und Gefühle und üben, diese im Alltag mit Leichtigkeit und Geduld umzuwandeln. In diesem Kurs werden verschiedene Meditationsformen theoretisch und praktisch angewandt.

Mitzubringen sind: bequeme und warme Sachen evtl. eine Decke

(19191) Meditationskurs

Beginn: Montag, 07.01.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 120,00 € - Mitglieder 84,00 €
Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19192) Meditationskurs

Beginn: Montag, 29.04.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 6 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 42,00 €
Referentin: Katharina Fischer, 0176 46527772

(19193) Meditationskurs

Beginn: Dienstag, 05.03.2019, 16.30 – 17.30 Uhr, 4 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 40,00 € - Mitglieder 28,00 €
Referentin: Katja Poppe, 0151 21673179

Meridian-Seminar

In diesem Seminar werden die Meridiane von der Heilpraktikerin Birgit Gärtner beschrieben und erklärt: der Verlauf, die Funktionen und die psychische Bedeutung. Außerdem werden (Eigen-)Behandlungsmöglichkeiten gezeigt: Durch Farben, Akupressur und Heilpflanzen. Auch die Bedeutung der Meridiane im Zusammenhang mit der Organ-Uhr werden vermittelt. Die Spagyrik ist ebenfalls ein Thema an diesen Nachmittagen.

(19194) Meridian – Seminar

Beginn: Samstag, 09.03.2019, 16.00 – 18.00 Uhr, 4 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 95,00 € - Mitglieder 75,00 € (gesamt 8 Std.)
Referentin: Heilpraktikerin Birgit Gärtner, 04761 3029

Alltagstaugliche Öle für die ganze Familie

*Einführung in die Welt der ätherischen Öle
Sie lernen die natürliche Kraft reiner Öle und ihre positive
Wirkung auf das Wohlbefinden kennen und lieben.
Öle für innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Mut und
Selbstvertrauen, erholsamen Schlaf und verbesserte
Konzentration stehen auf dem Programm.*

(19195) Einführung in die Welt der Öle (Workshop)

Termin: Samstag, 09.03.2019, 14.30 – 17.30 Uhr, 1 x
Ort: Kneipp -Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 35,00 € - Mitglieder 25,00 €
Referentin: Verena Möller, 0151 56325627

Kräuterwanderung

**... wir entdecken, welche Pflanzen am Wegesrand
wachsen und erfahren etwas über ihre Anwendung ...**

Lassen Sie sich während dieser Wanderung in die erstaunliche Welt der Wildkräuter entführen. Sie lernen so manches „Un-Kraut“ von einer ganz anderen Seite kennen. Im Anschluss an die Wanderung können Sie sich auf ein paar schmackhafte Kostproben (Kräuterwaffeln und Dips) im Kneipp-Treff freuen.

(19196) Kräuterwanderung

Termin: Samstag, 18.05.2019, 10.00 Uhr, ca. 3,5 Std.
Treffpunkt: Kneipp-Treff, Buchenstr.1, Bremervörde
Gebühr: 10,00 € - Mitglieder 8,00 € (wird vor Ort eingesammelt
incl. Skript und Lebensmittel)
Referentin: Kräuterexpertin (nach Kneipp) Frau Hoener und

Angela Mikus

Anmeldung: Angela Mikus, 04761 6414

... weitere Termine auf Anfrage ...

Olivenöl – das Gold der Antike

Der große gesundheitliche Wert soll erläutert werden. Welches Olivenöl verwende ich wofür? Worauf ist beim Einkauf zu achten. Lernen Sie die großen Unterschiede anhand von Geschmacksproben kennen. Erfahren Sie altes und neues Wissen rund um die Oliven, ihren Ölen und vieles mehr.

(19197) Olivenöl – das Gold der Antike

Termin: Donnerstag, 20.06.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 1 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr.1, Bremervörde
Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 €
Referentin: Angela Mikus, 04761 6414

Ingwer und Kurkuma

Ingwer – Heilpflanze des Jahres 2018 und Kurkuma. Es sollen die vielen gesundheitlichen Vorzüge dieser Gewürze herausgestellt und z. B. Kürbissuppe, Ingwertee, Gemüsecurry oder goldene Milch zubereitet werden.

(19198) Ingwer und Kurkuma

Termin: Donnerstag, 07.02.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 1 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr.1, Bremervörde
Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 € (incl. Skript und Lebensmittel)
Referentin: Angela Mikus, 04761 6414

Fit in das Frühjahr – Den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen

Ist der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten, werden wir krank. Der Entsäuerung mit einer basischen Lebensweise entgegenwirken, das soll an diesem Abend erläutert werden. Einfache Rezepte sollen zur Selbsthilfe anleiten.

(19199) Säure-Basen-Haushalt

Termin: Donnerstag, 28.03.2019, 18.30 – 21.30 Uhr, 1 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr.1, Bremervörde
Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 € (incl. Skript und Lebensmittel)
Referentin: Angela Mikus, 04761 6414

Kurs-Anmeldungen

(incl. Kursnummer + Kursnamen):

- **bei Kursleiter/-in – Referenten/-in telefonisch oder**

- **im Kneipp-Verein**

Tel: 0152 57595075

oder

- **im Internet:**

www.kneippverein-bremervoerde.de

--