

# Kursprogramm 2026

**Kneipp**  
VEREIN  
Bremervörde e.V.



## Kursanmeldungen

**Immer mit Angabe der Kursnummer + Kursnamen**

- Bei Kursleiter/-in – Referenten/-in telefonisch
- Im Kneipp-Verein Bremervörde e.V. Buchenstraße 1  
27432 Bremervörde, Tel: 04761-8088861
- Im Internet: [www.kneippverein-bremervoerde.de](http://www.kneippverein-bremervoerde.de)
- Per Mail: [info@kneippverein-bremervoerde.de](mailto:info@kneippverein-bremervoerde.de)

# Kurse im Kneipp-Verein

2026

- Aqua-Power
- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik mit Verordnung (Reha und FKT)
- FKT – Training für alle (FKT = Funktionsstraining)
- Training für die Wirbelsäule
- Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
- Muskelaufbau-Training
- Beckenbodentraining
- Pilates
- Hatha-Yoga
- SensibelStabil®
- Yin-Yoga
- Kräuter & Co.
- Workshops
- Fasten
- Kräuterwanderung
- Kräuterküche

## **Auf Anfrage!**

Wechselnde Aktivität im Kneipp-Treff.

**Basteln  
Spiele  
Intuitives malen  
Knuddeln und Klönen  
etc.**

Für Mitglieder gratis! Gäste willkommen.  
Anmeldung im Kneipp-Büro  
Genaue Aktivität entnimmt bitte der Homepage  
oder den internen Kneipp-NEWS!

## **Verschenken sie Gesundheit!**

Jetzt Kursgutscheine erhältlich!



## **1x im Monat**

Gemeinsames Treffen an der Kneipp-Meile.

**Kräuterwanderung  
Achtsamkeitsübungen  
Wassertreten, Armbad  
Spaziergang etc.**

Gratis und barrierefrei!  
Näheres auf der Homepage oder in den Kneipp-NEWS!

## **Aqua-Power**

Es findet ein Training im steh tiefen 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.

### **(26100a) Aqua-Power**

Beginn: Freitag, 30.01.2026, 12.00-12:45 Uhr,  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde - 10x  
Gebühr: Mitglieder - €80,00  
Referentin: INJOY - Team

### **(26200a) Aqua-Power**

Beginn: Freitag, 30.01.2026, 12.45-13:30 Uhr,  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde - 10x  
Gebühr: Mitglieder - €80,00  
Referentin: INJOY - Team

### **(26101a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag, 08.01.26, 17.45 – 18.30 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

### **(26101b) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag, 09.04.26, 17.45 – 18.30 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

### **(26201a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag, 20.08.26, 17.45 – 18.30 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

### **(26102a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag, 08.01.26, 19.15-20.00 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

### **(26102b) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag, 09.04.26, 19.15-20.00 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

### **(26202a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag 20.08.26, 19.15-20.00 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 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 steh tiefen 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.

## **Alle angegebenen Gebühren sind inklusive Eintritt**

### **(26103a) Aqua-Fitness**

Beginn: Donnerstag 08.01.26, 18.30-19.15 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

### **(26103b) Aqua-Fitness**

Beginn: Donnerstag 09.04.2026, 18.30-19.15 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

### **(26203a) Aqua-Fitness**

Beginn: Donnerstag 20.08.2026, 18.30-19.15 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Heike Oest; Tel. 04761-70623 (AB)

## **Reha- und Funktionstraining im Wasser**

Die Gymnastik im warmen steh tiefen 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.

**Informationen dazu erhalten Sie auf Anfrage vom Kneipp – Verein Bremervörde e.V.  
Tel: 04761-8088861**

## **Schwimmbad DELPHINO Bremervörde**

### **FKT Wassergymnastik B – Mo 1**

Zeit: Montag, 8.30-9.00 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

### **FKT Wassergymnastik B – Mo2**

Zeit: Montag, 9.00-9.30 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

### **FKT Wassergymnastik B – Mi1**

Zeit: Mittwoch, 8.30-9.00 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

### **FKT Wassergymnastik B – Mi2**

Zeit: Mittwoch, 9.00-9.30 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

## **Schwimmbad MEHEDORF**

### **REHA Wassergymnastik C – Mi1**

Zeit: Mittwoch, 18.30-19.15 Uhr

Ort: Schwimmbad Mehedorf, An der Höhe 62, BRV

### **REHA Wassergymnastik C – Mi2**

Zeit: Mittwoch, 19.15-20.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Mehedorf, An der Höhe 62, BRV

## **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 Trockengymnastik eine geeignete Möglichkeit. Mit einem ganzheitlichen Programm werden Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken gefördert.

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

### **FKT Trockengymnastik (auch für Selbstzahler!)**

Zeit: Donnerstag, 08.30 – 09.15 Uhr

Ort: AWO, Am Hang, Bremervörde

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

### **FKT Trockengymnastik (auch für Selbstzahler!)**

Zeit: Donnerstag, 09:20 - 10:05 Uhr

Ort: AWO, Am Hang, Bremervörde

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

## **Fitness & Mobilität im Alter Training mit kleinen Geräten**

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

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen 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).

### **(26119a) Fitness & Mobilität mit kl. Geräten**

Beginn: Dienstag 06.01.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 14x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 112,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

### **(26119b) Fitness & Mobilität mit kl. Geräten**

Beginn: Dienstag 28.04.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

### **(26219a) Fitness & Mobilität mit kl. Geräten**

Beginn: Dienstag, 28.07.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

### **(26219b) Fitness & Mobilität mit kl. Geräten**

Beginn: Dienstag, 06.10.26, 8.45 – 9.45 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 80,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 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.**

### **(26120a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 05.01.26, 8.30-9.15 Uhr, 13x

Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 78,00 €

Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324

### **(26120b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 06.04.26, 8.30-9.15 Uhr, 11x

Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 66,00 €

Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324

### **(26220a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 07.07.26, 8.30-9.15 Uhr, 13x

Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 78,00 €

Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324

### **(26220b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 05.10.26, 8.30-9.15 Uhr, 11x

Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 66,00 €

Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324

### **(26121a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 05.01.26, 9.30-10.15 Uhr, 13x

Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 78,00 €

Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324



**(26121b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 06.04.26, 9.30-10.15 Uhr, 11x  
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 66,00 €  
Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324

**(26221a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 06.07.26, 9.30-10.15 Uhr, 13x  
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 78,00 €  
Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324

**(26221b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke**

Beginn: Montag 05.10.26, 9.30-10.15 Uhr, 11x  
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 66,00 €  
Referentin: Ingrid Mangels; Tel. 04765-1271 oder 0151-61836324

**Beckenbodentraining**

In diesem Kurs kümmern wir uns um das Tabuthema Beckenboden, dem oft erst Beachtung geschenkt wird, wenn er bereits an Funktion verliert. Dabei ist der Stellenwert einer stabilen Körpermitte, die dem Rücken Halt gibt und einer Organschwäche vorbeugt, sehr hoch. Hier werden Sie mit Ihrem Beckenboden vertraut gemacht und lernen ihn mit Wahrnehmungsübungen, Atemtechnik und gezieltem Muskeltraining bewusst zu stärken.

**Mitzubringen sind:** Fitnessmatte/großes Handtuch, kleines Handtuch und bequeme Kleidung

**(26254a) Beckenboden Fitness**

Beginn: Dienstag, 10.02.2026, 19:30 – 20:30 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig; Tel. 01525-3880129

**Muskelaufbau-Training****Mobilität & Fitness mit kleinen Geräten**

Es werden Übungen mit kleinen Hilfsmitteln 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.

**(26124a) Mobilität & Fitness mit kl. Geräten**

Beginn: Montag, 05.01.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 14x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 112,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

**(26124b) Mobilität & Fitness mit kl. Geräten**

Beginn: Montag, 27.04.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

**(26224a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband**

Beginn: Montag, 27.07.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

**(26224b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband**

Beginn: Montag, 05.10.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke; Tel. 04761-9263020

**Pilates****Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

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**

**(26128a) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Beginn: 13.01.2026; 18:15-19.15 Uhr, 10x  
Ort: Brunsburg 5, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig; Tel. 01525-3880129

**(26128b) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Beginn: Dienstag 14.04.26, 18:15-19.15 Uhr, 10x  
Ort: Brunsburg 5, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig; Tel. 01525-3880129

**(26228a) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Beginn: Dienstag 01.09.26, 18:15-19.15 Uhr, 10x  
Ort: wird bekannt gegeben, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig; Tel. 01525-3880129

**(26129a) Pilates am Vormittag**

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026 10.00 – 11.00 Uhr, 10x  
Ort: Turnhalle Ludwig-Jahn-Straße, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig; Tel. 01525-3880129

**(26170a) SensibelStabil**

Beginn: Dienstag, 03.02.2026, 16:30-17:45 Uhr, 4x  
Ort: BRV, Kneipp-Treff  
Gebühr: Mitglieder 40,00 €  
Referentin: Katja Poppe, Tel. 0151-21673179

**(26170b) SensibelStabil**

Beginn: Dienstag, 07.04.2026, 16:30-17:45 Uhr, 4x  
Ort: BRV, Kneipp-Treff  
Gebühr: Mitglieder 40,00 €  
Referentin: Katja Poppe, Tel. 0151-21673179

## 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.

**Gerne mit bringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen und eine Decke.

### **(26130a) Hatha – Yoga am Vormittag**

Beginn: Montag 12.01.2026, 9.30-11.00 Uhr, 10x  
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

### **(26130b) Hatha – Yoga am Vormittag**

Beginn: Montag 13.04.2026, 9.30-11.00 Uhr, 10x  
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

### **(26230a) Hatha – Yoga am Vormittag**

Beginn: Montag 17.08.2026, 9.30-11.00 Uhr, 15x  
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel  
Gebühr: Mitglieder 180,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

### **(26131a) Hatha – Yoga**

Beginn: Donnerstag, 15.01.2025, 20:00-21.30 Uhr, 10x  
Ort: Gemeindehaus Neues Feld, BRV  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge; Tel. 04766-1484

### **(26131b) Hatha – Yoga**

Beginn: Donnerstag 09.04.2026, 20.00-21.30 Uhr, 10x  
Ort: Gemeindehaus Neues Feld, BRV  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge; Tel. 04766-1484

### **(26231a) Hatha – Yoga**

Beginn: Donnerstag 13.08.2026, 20.00-21.30 Uhr, 15x  
Ort: Gemeindehaus Neues Feld, BRV  
Gebühr: Mitglieder 180,00 €  
Referentin: Heidi Sorge; Tel. 04766-1484

### **(26132a) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken**

Beginn: Donnerstag 15.01.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10x  
Ort: Gemeindehaus Neues Feld, BRV  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge; Tel. 04766-1484

### **(26132b) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken**

Beginn: Donnerstag 09.04.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10x  
Ort: Gemeindehaus Neues Feld, BRV  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge; Tel. 04766-1484

### **(26232a) Yoga für Rücken, Schultern und Nacken**

Beginn: Donnerstag 13.08.2025, 18.15-19.45 Uhr, 15x  
Ort: Gemeindehaus Neues Feld, BRV  
Gebühr: Mitglieder 180,00 €  
Referentin: Heidi Sorge; Tel. 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:** bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 härtere Kissen, eine Decke und Yogamatte

### **(26133a) Hatha – Yin Yoga sanft**

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026, 15:00 – 16.00 Uhr, 4x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 32,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26133b) Hatha – Yin Yoga sanft**

Beginn: Mittwoch, 04.02.26, 15:00 – 16.00 Uhr, 4x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 32,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26133c) Hatha – Yin Yoga sanft**

Beginn: Mittwoch 01.04.26, 15:00 – 16.00 Uhr, 5x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 40,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26133d) Hatha – Yin Yoga sanft**

Beginn: Mittwoch 06.05.26, 15:00 – 16.00 Uhr, 5x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 40,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26233a) Hatha – Yin Yoga sanft**

Beginn: Mittwoch 23.09.26, 15:00 – 16.00 Uhr, 5x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 40,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26233b) Hatha – Yin Yoga sanft**

Beginn: Mittwoch 04.11.26, 15:00 – 16.00 Uhr, 5x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 40,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26134a) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen**

Beginn: Mittwoch, 07.01.26, 16:30 – 18.00 Uhr, 8x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 96,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26134b) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen**

Beginn: Mittwoch, 01.04.26, 16:30 – 18.00 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

### **(26234a) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen**

Beginn: Mittwoch, 23.09.25, 16:30 – 18.00 Uhr, 10x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, BRV

Gebühr: Mitglieder 120,00 €

Referentin: Monika Burfeindt; Tel. 04761-1212

## **Kräuter & Co.**

### **Kräuterspaziergang**

Am Wegesrand wachsen nicht nur Gras und Brennnessel. Bei näherem Hinsehen kann man eine Vielzahl weiterer Pflanzen entdecken. Viele von ihnen können wir für uns nutzen, verzehren und auch verarbeiten. Lassen Sie uns bei einem Spaziergang den Wegesrand mit anderen Augen sehen. Erfahren Sie etwas über die vielen „Un-Kräuter“ am Weg. Kleine Kostprobe inbegriffen.

#### **(26165a) Kräuterspaziergang**

Beginn: Samstag, 27.06.2026, 10:00-12:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: Mitglieder: 20,00 €, Gäste: 25,00€

Referentin: Angela Mikus (04761 - 6414)

#### **(26265a) Kräuterspaziergang**

Beginn: Samstag, 19.09.2026, 10:00-12:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: Mitglieder: 20,00 €, Gäste: 25,00€

Referentin: Angela Mikus (04761 - 6414)

**Weitere Termine: auf Anfrage!**

## **Workshops**

### **Workshop: Fasten**

Das Fasten für Gesunde nach Dr. Otto Buchinger und Dr. Hellmut Lützner ist eine ganzheitliche Methode zur Erhaltung der Gesundheit. Fasten stärkt das Immunsystem, hält jung, kann der Einstieg in eine dauerhafte Gewichtsreduktion und Lebensweise sein und vieles mehr. Die Kursleiterin ist eine ärztlich geprüfte Fastenleiterin.

In diesem Workshop geht es, neben dem zeitweisen Verzicht auf feste Nahrung, auch um Bewegung und Entspannung. Hierfür werden verschiedene Übungen angeboten.

#### **(26168a) Workshop: Fasten „Inspiration“**

Beginn: Montag den 12.01.26

Ende: Freitag den 16.01.25

Uhrzeit: Mo-Fr. 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 275,00 € Nichtmitglieder 300,00 €

Fastenleiterin: Manuela Griesehop

**Info und Vorbereitung am Do. 08.01.2026 um 18 Uhr**

Anmeldung unter 0170 3056392

#### **(26162a) Workshop: SensibelStabil**

Beginn: Samstag, 14.02.2026, 14:00-16:30 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: 35,00€ ; Gäste: 40,00 €

Referentin: Katja Poppe, 0151-21673179

### **(26127a) Mein Pilates Tag – Schnupperkurs-**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches, körperbewusstes Training. Atmung, Konzentration, Koordination und Präzision sind nur einige der Pilates-Prinzipien, die an diesem Tag erlernt, erweitert und die helfen die Körperhaltung zu verbessern, die tiefliegende Muskulatur zu kräftigen und die Bewegungskoordination und Kondition zu erhöhen. Da die eigene Körperwahrnehmung eine große Rolle spielt, runden Achtsamkeitsübungen und Entspannungselemente diesen Pilates-Tag ab.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Matte, dicke Socken, evtl. eine Decke und etwas zu trinken, sowie Snacks für 1-2 Pausen zwischendurch.

Beginn: 28.02.2026; 9-12:30 Uhr

Ort: wird bekannt gegeben, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 45,00 €; Gäste 48,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig; Tel. 01525-3880129

#### **(26166a) Kräuterspaziergang mit Workshop**

Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Gänseblümchen – viele Wildkräuter sind bereits aus dem Winterschlaf erwacht und erfreuen uns am Wegesrand. Wir können sie bekämpfen oder für unsere Gesundheit nutzen.

Beginn: Samstag, 16.05.2026, 10:00-13:00 Uhr

Ort: Buchenstraße 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder: 40,00 €, Gäste: 45,00€

Referentin: Angela Mikus 04761 - 6414

**Bitte 3-4 Stunden einplanen**

### **Kräuter haltbar zu machen**

Seit Jahrhunderten werden Lebensmittel und Kräuter getrocknet, konserviert und eingelagert. An diesem Vormittag werden die Herstellung von Kräuteröl, von Kräuter- und Obstessig, sowie die Herstellung von Pesto aus

#### **(26266a) Selber haltbar machen**

Beginn: Samstag, 08.08.2026, 10:00-13:00 Uhr (1x)

Ort: Buchenstraße 1, Kneipp-Treff, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder: 30,00 €, Gäste: 35,00€

Referentin: Angela Mikus, Tel. 04761-6414

### **Kleine Geschenke aus der Küche**

An diesem Vormittag wird der Unterschied zwischen einer Creme und einer Salbe erläutert, auch wie man eine Tinktur und ein Mazerat herstellt. Anschließend soll das erworbene Wissen in die Tat umgesetzt werden.

#### **(26269a) Kleine Geschenke**

Beginn: Samstag, 07.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Buchenstr. 1, 27432 Bremervörde

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Gäste: 35,00 €

Referentin: Angela Mikus, Tel.: 04761-6414

## 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

### **(26155a) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 07.01.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 12x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 96,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(26155b) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 08.04.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 12x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 96,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(26255a) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 05.08.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(26255b) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 21.10.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 10x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße 4, BRV  
Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

**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.**

### **(26157) Line Dance zum Kennenlernen**

Beginn: noch offen  
Ort: Kneipp Treff, Buchenstraße 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 50,00 €  
Referentin: Kerstin Picker 0171-3165994

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

### **(26156a) Line Dance Level 2**

Beginn: Mittwoch 07.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 12x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 96,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(26156b) Line Dance Level 2**

Beginn: Mittwoch 08.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 12x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 96,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(26256a) Line Dance Level 2**

Beginn: Mittwoch 05.08.26, 19.00 – 20.00 Uhr, 10x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(26256b) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 05.08.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 9x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744





## Kursanmeldung

Unterschrift Teilnehmer/i n