

Kursprogramm 2024



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
- Per Mail: info@kneippverein-bremervoerde.de

Kurse im Kneipp-Verein

2024

- Aqua-Power
- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik ohne Verordnung
- Wassergymnastik mit Verordnung (Reha und FKT)
- Training für die Wirbelsäule
- Training für Rücken und Gelenke
- Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
- Muskelaufbau-Training
- Pilates
- Hatha-Yoga
- Yin-Yoga
- Mutter und Kind
- Hula Hoop
- Kräuter & Co.
- Workshops
- Kritzel Dich frei
- Nordic Walking
- SeelenSport®
- Line-Dance



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.

Alle angegebenen Gebühren sind inklusive Eintritt

(24100a) Aqua-Power

Beginn: Freitag 05.01.24, 12.45-13:30 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 75,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24100b) Aqua-Power

Beginn: Freitag 05.04.24, 12.45-13:30 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 75,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24200a) Aqua-Power

Beginn: Freitag 28.06.24, 12.45-13:30 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 75,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24200b) Aqua-Power

Beginn: Freitag 27.09.24, 12.45-13:30 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 75,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24101a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 11.01.24, 17.45 – 18.30 Uhr, 9x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24101b) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 04.04.24, 17.45 – 18.30 Uhr, 9x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24201b) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 15.08.24, 17.45 – 18.30 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 70,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24102a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 11.01.24, 19.15-20.00 Uhr, 9x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24102b) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 04.04.24, 19.15-20.00 Uhr, 9x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24201a) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag 15.08.24, 19.15-20.00 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 70,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

Jeden 2. Donnerstag im Monat:
Wechselnde Aktivität im Kneipp-Treff.

**Basteln
Spiele
Knuddeln und Klönen
etc.**

Für Mitglieder gratis! Gäste willkommen.
Anmeldung im Kneipp-Büro
Genauere Aktivität entnehmt bitte den News oder
dem Internet

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.

Alle angegebenen Gebühren sind inklusive Eintritt

(24103a) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag 11.01.24, 18.30-19.15 Uhr, 9x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24103b) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag 04.04.24, 18.30-19.15 Uhr, 9x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 63,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

(24203a) Aqua-Fitness

Beginn: Donnerstag 15.08.24, 18.30-19.15 Uhr, 10x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 70,00 €
Referentin: Heike Oest 04761-70623 (AB)

Wassergymnastik ohne Verordnung

Physio – Thep – Ebersdorf
Alte Molkerei, Hauptstr. 31, Ebersdorf
Anmeldung 04765-920025

(24104) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 14.00-14.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Natasha Miladinovic

(24105) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 15.00-15.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Natasha Miladinovic

(24106) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 16.00-16.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Natasha Miladinovic

(24107) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 17.00-17.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Natasha Miladinovic

(24108) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 18.00-18.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Astrid Brümmer

(24109) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 19.00-19.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Astrid Brümmer

(24110) Wassergymnastik

Zeit: Dienstag 20.00-20.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Astrid Brümmer

(24111) Wassergymnastik

Zeit: Donnerstag 14.00-14.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Natasha Miladinovic

(24112) Wassergymnastik

Zeit: Donnerstag 15.00-15.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Natasha Miladinovic

(24113) Wassergymnastik

Zeit: Donnerstag 16.00-16.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Natasha Miladinovic

(24114) Wassergymnastik

Zeit: Freitag 14.00-14.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Anke Opitz

(24115) Wassergymnastik

Zeit: Freitag 15.00-15.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Anke Opitz

(24116) Wassergymnastik

Zeit: Freitag 16.15-16.45 Uhr
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal
Referentin: Anke Opitz

Wassergymnastik mit Verordnung (FKT und REHA)

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: 04761-8088861**

Schwimmbad DELPHINO, Am Lagerberg 36 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

REHA Wassergymnastik C

Zeit: Freitag, 12:00 – 12:45 Uhr

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Schwimmbad Mehedorf, An der Höhe 62

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

Physio – Thep – Ebersdorf

Alte Molkerei, Hauptstr. 31, Ebersdorf

Anmeldung 04765-920025

FKT Wassergymnastik B – Mo1E

Zeit: Montag, 15.30 – 16.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Mo2E

Zeit Montag, 16.15 – 16.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Mi1E

Zeit: Mittwoch, 16.45 – 17.15 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do1E

Zeit: Donnerstag, 17.30 – 18.00 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do2E

Zeit: Donnerstag, 18.15 – 18.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do3E

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 19.30 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Do4E

Zeit: Donnerstag, 19.45 – 20.15 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – Fr0E

Zeit: Freitag, 12.00 – 12.30 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik B – FrE

Zeit: Freitag, 12.45 – 13.15 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik A – Fr1E

Zeit: Freitag, 17.15 – 17.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

FKT Wassergymnastik A – Fr2E

Zeit: Freitag 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

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

Zeit: Donnerstag, 8.30 – 09.15 Uhr

Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

FKT Trockengymnastik

Zeit: Donnerstag, 9:20-10:05 Uhr

Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde

Referentin: Betina Mülter-Schrötke 04761-9263020

REHA Trockengymnastik

Zeit: Freitag 14.30 – 15.15 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

Training für Rücken und Gelenke

Rückentraining nach dem "Bewegen statt Schonen-Konzept"

Unser Rücken ist dauerhaft hohen Belastungen ausgesetzt. Durch Bewegungsmangel, falscher Körperhaltung, aber auch einseitigem körperlichen Training, entstehen bei vielen Rückenschmerzen, die für die Betroffenen sehr schmerzhaft sein können und nicht selten Bewegungseinschränkungen im Alltag bedeuten. Dieser Kurs richtet sich an Betroffene, aber auch an Teilnehmer, die vorbeugen möchten. Haltungskorrektur und - Training und verschiedene effektive Übungen zielen in diesem Kurs auf die Stärkung des Rückens, um schmerzhaften Verkrampfungen vorzubeugen und eine gesunde Körperhaltung zu erreichen. Dieser Kurs ist nach dem wissenschaftlich evaluierten Konzept "Bewegen statt schonen" aufgebaut und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden (nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig)

(24218a) Rückentraining

Beginn: Dienstag 03.09.24, 17.00 – 18.00 Uhr, 10x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525 - 3880129

Training für Rücken und Gelenke 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 z. B. durch sitzende Büro Tätigkeiten 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).

(24119a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 02.01.24, 8.45 – 9.45 Uhr, 13x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 78,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020



(24119b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 02.04.24, 8.45 – 9.45 Uhr, 14x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 84,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(24219a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 30.07.24, 8.45 – 9.45 Uhr, 8x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 48,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(24219b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 08.10.24, 8.45 – 9.45 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 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.



(24116a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 04.01.24, 9.00 – 9.45 Uhr, 1. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24116b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 04.04.24, 9.00 – 9.45 Uhr, 2. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24216a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 04.07.24, 9.00 – 9.45 Uhr, 3. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24216b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke

Beginn: Donnerstag, 10.10.24, 9.00 – 9.45 Uhr, 4. Q.

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV

Gebühr: Mitglieder 60,00 €

Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder 0151-61836324

(24120a) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 08.01.24, 8.30-9.15 Uhr, 1. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24120b) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 08.04.24, 8.30-9.15 Uhr, 2. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24220a) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 01.07.24, 8.30-9.15 Uhr, 3. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24220b) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 07.10.24, 8.30-9.15 Uhr, 4. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24121a) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 08.01.24, 9.30-10.15 Uhr, 1. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24121b) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 08.04.24, 9.30-10.15 Uhr, 2. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24221a) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 01.07.24, 9.30-10.15 Uhr, 3. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

(24221b) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke*

Beginn: Montag 07.10.24, 9.30-10.15 Uhr, 4. Q.
Ort: AWO Begegnungsstätten, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Ingrid Mangels 04765-1271 oder
0151-61836324

Muskelaufbau-Training

Fit bis ins hohe Alter

An der Schwelle zur Hochaltrigkeit verändert sich das Leben grundlegend, Die Aufrechterhaltung einer selbstständigen Lebensführung ist oft nicht mehr ohne größere Mühe möglich und die Funktionsfähigkeit des Körpers lässt spürbar nach. Eine gezielte Bewegungsförderung kann einen Verlust an körperlichen und auch geistigen Funktionen verlangsamen und sogar aufhalten. Dieser Kurs beinhaltet ein effektives Training zur Ganzkörperkräftigung und richtet sich an Menschen ab ca. 70 Jahren. Er ist nach dem wissenschaftlich geprüften Konzept "Fit bis ins hohe Alter" aufgebaut und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden (nach §20 SGB V Absatz 1 bezuschussungsfähig) Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und Turnschuhe

(24151a) *Fit bis ins hohe Alter – NEU!!!*

Beginn: Dienstag 16.01.24, 17:00 – 18:00 Uhr, 10x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525 - 3880129

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

(24154a) *Beckenboden Fit*

Beginn: Mittwoch 10.01.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Andrea Blank 04761-749101

(24154b) *Beckenboden Fit*

Beginn: Mittwoch 24.04.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Andrea Blank 04761-749101

(24254a) *Beckenboden Fit*

Beginn: Mittwoch 18.09.24, 18.30 – 19.30 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Andrea Blank 04761-749101

Verschenken sie Gesundheit!

Jetzt Kursgutscheine erhältlich!



Wasser

Bewegung

Lebenserhaltung

Ernährung

Heilpflanzen

Muskelaufbau 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.



(24124a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 08.01.24, 16.30 – 17.30 Uhr, 12x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 72,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(24124b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 08.04.24, 16.30 – 17.30 Uhr, 12x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 72,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(24224a) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 29.07.24, 16.30 – 17.30 Uhr, 8x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

(24224b) Muskelaufbau mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 07.10.24, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

Pilates



Pilates für Kinder ab 6 Jahren

Pilates ist nicht nur ein effektives Ganzkörpertraining für Erwachsene, sondern auch für Kinder geeignet. Pilates stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und somit den gesamten Bewegungsapparat. Außerdem wird durch gezielte Entspannungsübungen eine Stärkung des Geistes, ein Zur-Ruhe-Kommen erreicht. Ich verpacke die unterschiedlichen Pilates-Übungen in Geschichten, die im Zusammenhang mit den jeweiligen Übungen stehen und Kinder dazu anregen mitzumachen. So lernen Kinder nicht nur ihren Körper zu trainieren, sondern auch achtsam mit sich und ihrem Körper umzugehen und damit ein stärkeres Selbstwertgefühl zu entwickeln.

(24127a) Pilates für Kinder – NEU !!!

Beginn: Dienstag 16.04.24, 17.00-18.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525 – 3880129

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**

(24128a) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag 16.01.24, 18:15-19.15 Uhr, 10x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(24128b) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag 16.04.24, 18:15-19.15 Uhr, 8x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(24228a) Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag 03.09.24, 18:15-19.15 Uhr, 10x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(24129a) Pilates

Beginn: Mittwoch 10.01.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24129b) Pilates

Beginn: Mittwoch 27.03.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24229a) Pilates

Beginn: Mittwoch 26.06.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

(24229b) Pilates

Beginn: Mittwoch 18.09.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

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.

(24130a) Hatha – Yoga am Vormittag

Beginn: Montag 08.01.24, 9.30-11.00 Uhr, 9x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 76,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24130b) Hatha – Yoga am Vormittag

Beginn: Montag 06.05.24, 9.30-11.00 Uhr, 8x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 68,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24230a) Hatha – Yoga am Vormittag

Beginn: Montag 05.08.24, 9.30-11.00 Uhr, 15x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: Mitglieder 127,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24131a) Hatha – Yoga

Beginn: Donnerstag 11.01.24, 20.00-21.30 Uhr, 9x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 76,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24131b) Hatha – Yoga

Beginn: Donnerstag 02.05.24, 20.00-21.30 Uhr, 6x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 51,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24231a) Hatha – Yoga

Beginn: Donnerstag 08.08.24, 20.00-21.30 Uhr, 13x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 110,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24132a) Yoga für Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag 11.01.24, 18.15-19.45 Uhr, 9x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 76,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24132b) Yoga für Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag 02.05.24, 18.15-19.45 Uhr, 6x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 51,00 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24232a) Yoga für Schultern und Nacken

Beginn: Donnerstag 08.08.24, 18.15-19.45 Uhr, 13x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 110,50 €
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

(24133a) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch 10.01.24, 16:30 – 18.00 Uhr, 8x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 64,00 €
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(24133b) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch 03.04.24, 16:30 – 18.00 Uhr, 8x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 64,00 €
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(24233a) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen

Beginn: Mittwoch 25.09.24, 16:30 – 18.00 Uhr, 8x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 64,00 €
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

(24137a) Hatha Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Dienstag 09.01.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: **04761-8088861**

(24137b) Hatha Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Dienstag 16.04.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: **04761-8088861**

(24237a) Hatha Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Beginn: Dienstag 10.09.24, 18.00 – 19.30 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: **04761-8088861**

Zu den Kursen von Jörg-Henner Gresbrand sind mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 härtere Kissen, eine Decke und Yogamatte



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

(24140a) Yin und Mantra Yoga

Beginn: Dienstag 09.01.24, 19.45–21.15 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 04761-8088861

(24140b) Yin und Mantra Yoga

Beginn: Dienstag 16.04.24, 19.45–21.15 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 04761-8088861

(24240a) Yin und Mantra Yoga

Beginn: Dienstag 10.09.24, 19.45–21.15 Uhr, 10x
Ort: PTA Schule, Bahnhofstr. 23, BRV
Gebühr: Mitglieder 80,00 €
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 04761-8088861

Mutter und Kind

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

(24148a) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 15.01.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24148b) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 04.03.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24148c) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 22.04.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24148d) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 10.06.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24248a) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 05.08.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24248b) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 23.09.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

(24248c) Yoga für Schwangere

Beginn: Montag 11.11.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

Hula Hoop

Hula Hoop ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung der körperlichen Fitness, Kondition und Gewichtsreduzierung. Es regt den Stoffwechsel an und kann so zur Gewichtsabnahme beitragen. Außerdem ist es ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, trainiert die Bauchmuskeln und die gesamte Rumpfmuskulatur und formt eine schöne Taille.

In diesem Kurs kombinieren wir das "Hüllern" mit effektiven Übungen zur Kräftigung und Ausdauer. Enganliegende Kleidung empfohlen.

Mitzubringen sind: passende Kleidung, Hula-Hoop Reifen (dieser kann im Vorfeld bei der Referentin erworben werden)

(24159a) Hula Hoop

Beginn: Dienstag 16.01.24, 19:45–20:45 Uhr, 10x
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129



(24159b) Hula Hoop

Beginn: Dienstag 16.04.24, 19:45–20:45 Uhr, 8x
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 48,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

(24259a) Hula Hoop

Beginn: Dienstag 03.09.24, 19:45–20:45 Uhr, 10x
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

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 „Unkräuter“ am Weg. Kleine Kostprobe inbegriffen.

(24165a) Kräuterspaziergang

Beginn: Samstag 04.05.24, 10.00 – 12.00 Uhr, 1x
Ort: Haus am See, Seeseite Bremervörde
Gebühr: Nichtmitglieder 17,50 €, Mitglieder 15,00 €
Referentin: Angela Mikus 04761-6414

Gruppen 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 werde verschiedene Übungen angeboten.

(24168a) Workshop: Fasten „Inspiration“

Beginn: Montag den 08.01.24

Ende: Freitag den 12.01.24

Uhrzeit: Mo 11.00 – 15.00 Uhr, Di-Fr. 09.00-13.00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

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

Fastenleiterin: Manuela Griesehop

Info und Vorbereitung am 05.01.24 um 18 Uhr

Anmeldung unter 0152 57595075

(24168b) Workshop: Fasten „Inspiration“

Beginn: Montag den 10.06.24

Ende: Freitag den 14.06.24

Uhrzeit: Mo 11.00 – 15.00 Uhr, Di-Fr. 09.00-13.00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

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

Fastenleiterin: Manuela Griesehop

Info und Vorbereitung am 07.06.24 um 18 Uhr

Anmeldung unter 0152 57595075

Kritzeln Dich frei! - NEU

In diesem Workshop gebe ich Einblick in die Bildsprache des inneren Künstlers.

Womit? Mit Bundstiften und Aquarellfarben

Warum? Die innere Bildsprache ist die älteste Kommunikationsform der Menschheit. In der Kindheit ist es selbstverständlich, dass wir einfach vor uns hin kritzeln. Es stellt sich hier keine Frage des, warum wir dieses tun. Der Spaß beim Malen, beim Malen steht im Vordergrund. Bewertungsfrei wird einfach drauf losgepinselt.

Genau um dieses spielerische im Malen geht es beim Kritzeln.

Wie? In einfachen Übungen leite ich an und begleite den gestalterischen Weg.

(24172a) Kritzeln Dich frei! – NEU

Beginn: Freitag 12.01.24, 16.00 -19.00 Uhr, 1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €

Referentin: Katja Poppe 0151-21673179



(24172b) Kritzeln Dich frei! – NEU

Beginn: Freitag 08.03.24, 16.00 -19.00 Uhr, 1x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 20,00 €

Referentin: Katja Poppe 0151-21673179

SeelenSport® - NEU

Bewege und erlebe die Kraft der Gefühle.

Wünschst Du Dir...

- -weniger kreisende Gedanken?
- -weniger schwere im Körper?
- -mehr Lebendigkeit?
- -mehr Stabilität im Leben?

SeelenSport® ist ein Gefühls gerichtetes Bewegungskonzept, das darauf abzielt Training und Gefühle zu verbinden um den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken.

SeelenSport® ist für Interessierte, die ihren Gefühle, z.B. nach einem persönlichen Verlust, mehr Raum geben möchten.



Womit?

- Mit eigener Körperkraft
- Stärkenden Affirmationen
- Aufwärm- und Abwärmphase

Mitzubringen sind: warme Socken, ausreichend zu trinken, evtl. eigene Decke.

In einem persönlichen Vorgespräch klären wir, ob der Kurs für die persönliche Lebenssituation das Richtige ist

(24162a) SeelenSport®

Beginn: Mittwoch 10.01.24, 18.00 – 19.15, 5x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 60,00 € Nichtmitglieder 75,00 €

Referentin: Katja Poppe 0151-21673179

(24162b) SeelenSport®

Beginn: Mittwoch 21.02.24, 18.00 – 19.15, 5x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder 60,00 € Nichtmitglieder 75,00 €

Referentin: Katja Poppe 0151-21673179

(Dieser Kurs wird regelmäßig fortgesetzt)



Nordic Walking

Weniger sitzen, dafür mehr bewegen und draußen an der frischen Luft sein – das wünschen sich viele Menschen. Auf der Suche nach einer gelenkschonenden und effektiven Sportart finden viele zum Nordic Walking.

Mitzubringen sind: Stöcker, Turnschuhe, etwas zu trinken und dem Wetter entsprechende Kleidung.

(24161a) Nordic-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 06.02.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 5x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €

Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24161b) Nordic-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 09.04.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 5x
Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €
Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24161c) Nordic-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 04.06.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 5x
Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €
Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24261a) Nordic-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 06.08.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 5x
Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €
Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24261b) Nordic-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 01.10.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 5x
Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €
Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

(24261c) Nordic-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Dienstag 05.11.24, 10.00 – 11.00 Uhr, 5x
Ort: Schwimmbad Delphino Parkplatz, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €
Referent: Jörg Sorge 01523-1700939

**„Gesund bleiben und lang leben will
jedermann, aber die wenigsten tun
etwas dafür.“**



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

(24155a) Line Dance Level 1

Beginn Mittwoch 03.01.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 10x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24155b) Line Dance Level 1

Beginn Mittwoch 30.03.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 14x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 84,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24255a) Line Dance Level 1

Beginn Mittwoch 07.08.24, 18.00 – 19.00 Uhr, 18x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 106,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24156a) Line Dance Level 2

Beginn Mittwoch 03.01.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 10x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 60,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24156b) Line Dance Level 2

Beginn Mittwoch 30.03.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 14x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 84,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

(24256a) Line Dance Level 2

Beginn Mittwoch 07.08.24, 19.00 – 20.00 Uhr, 18x
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV
Gebühr: Mitglieder 106,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

Line Dance zum Kennenlernen

Schnupperstunden, in denen die Grundschritte vermittelt werden

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

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

(24157p) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn Mittwoch 31.01.24, 17.45 - 18.30 Uhr, 5x
Ort: Ostel Hotel, Feldstr. 9, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 28,00 €
Referentin: Kerstin Picker 0171-3165994

(24157a) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn Mittwoch 03.04.24, 17.45 - 18.30 Uhr, 5x
Ort: Ostel Hotel, Feldstr. 9, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 28,00 €
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

(24157b) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn Mittwoch 15.05.24, 17.45 - 18.30 Uhr, 5x
Ort: Ostel Hotel, Feldstr. 9, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 28,00 €
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

(24257a) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn Mittwoch 28.08.24, 17.45 - 18.30 Uhr, 5x
Ort: Ostel Hotel, Feldstr. 9, Bremervörde
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 28,00 €
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

