

# Kursprogramm 2023



## 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

2023

- 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
- Qigong
- Mutter und Kind
- Aerobic
- Hula Hoop
- Zumba
- Kräuter & Co.
- Line-Dance



## Aqua-Power

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

**Alle angegebenen Gebühren sind inklusive Eintritt**

### **(23100a) Aqua-Power**

Beginn: Freitag 13.01.23, 12.45-13:30 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 75,00 €  
Referent: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

### **(23100b) Aqua-Power**

Beginn: Freitag 31.03.22, 12.45-13:30 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 75,00 €  
Referent: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

### **(23200a) Aqua-Power**

Beginn: Freitag 30.06.23, 12.45-13:30 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 75,00 €  
Referent: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

### **(23200b) Aqua-Power**

Beginn: Freitag 22.09.23, 12.45-13:30 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 75,00 €  
Referent: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

### **(23101a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag 12.01.23, 17.45 – 18.30 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 65,00 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

### **(23101b) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag 20.04.23, 17.45 – 18.30 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 58,50 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

### **(23201a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag 07.09.23, 17.45 – 18.30 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 58,50 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

### **(23102a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag 12.01.23, 19.15-20.00 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 65,00 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

### **(23102b) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag 20.04.23, 19.15-20.00 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 58,50 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

### **(23202a) Aqua-Power**

Beginn: Donnerstag 07.09.23, 19.15-20.00 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 58,50 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

## Aqua-Fitness

Wasser ist das ideale Element, um Gelenk schonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Gleichzeitig ist ein Training im Wasser Stress abbauend, entspannend und wirkt sich positiv auf überschüssige Pfunde aus. Durch den Auftrieb des Wassers spürt man nur etwa ein Zehntel des Körpergewichts. Somit spricht diese Gymnastik besonders Personen an, die ihre Gelenke entlasten wollen, ohne auf Bewegung zu verzichten. Auch die Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert. Dieses Angebot findet im warmen 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**

**(23103a) Aqua-Fitness**

Beginn: Donnerstag 12.01.23, 18.30-19.15 Uhr, 10x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 65,00 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

**(23103b) Aqua-Fitness**

Beginn: Donnerstag 20.04.23, 18.30-19.15 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 58,50 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

**(23203a) Aqua-Fitness**

Beginn: Donnerstag 07.09.23, 18.30-19.15 Uhr, 9x  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 58,50 €  
Referent: Heike Oest 04761-70623 (AB)

**Wassergymnastik ohne Verordnung**

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

**(23104) Wassergymnastik**

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

**(23105) Wassergymnastik**

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

**(23106) Wassergymnastik**

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

**(23107) Wassergymnastik**

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

**(23108) Wassergymnastik**

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

**(23109) Wassergymnastik**

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

**(23110) Wassergymnastik**

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

**(23111) Wassergymnastik**

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

**(23112) Wassergymnastik**

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

**(23113) Wassergymnastik**

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

**(23114) Wassergymnastik**

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

**(23115) Wassergymnastik**

Zeit: Freitag 15.00-14.45 Uhr  
Gebühr: Mitglieder 87,50 € pro Quartal  
Referentin: Anke Opitz

**Wassergymnastik mit Verordnung (FKT und REHA)**

Die Gymnastik im warmen stehiefen Wasser (30-32 °C) beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser ermöglicht dabei durch den Auftrieb ein schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang. **Zusätzlich bieten wir Ihnen Rehabilitationssport und Funktionstraining mit ärztlicher Verordnung an. Informationen dazu erhalten Sie auf Anfrage vom Kneipp – Verein Bremervörde e.V. Tel: 0152 57595075**

**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 – Di1**

Zeit: Dienstag, 8.00 – 8.30 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

**FKT Wassergymnastik B – Di2**

Zeit: Dienstag, 8.30 – 9.00 Uhr  
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

**FKT Wassergymnastik B – Di3**

Zeit: Dienstag, 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 A – Mi2E**

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

**FKT Wassergymnastik A – Mi3E**

Zeit: Mittwoch, 19.00 – 19.30 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 A – Do3E**

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 19.30 Uhr

Ort: Schwimmbad Ebersdorf, Hauptstr. 31, Ebersdorf

**FKT Wassergymnastik A – 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 B – 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

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

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen z. B. durch sitzende 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).

### ***(23119a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten***

Beginn: Dienstag 03.01.23, 8.45 – 9.45 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

### ***(23119b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten***

Beginn: Dienstag 21.03.23, 8.45 – 9.45 Uhr, 12x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

### ***(23219a) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten***

Beginn: Dienstag 04.07.23, 8.45 – 9.45 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

### ***(23219b) Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten***

Beginn: Dienstag 18.09.23, 8.45 – 9.45 Uhr, 12x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
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.**

### ***(23116a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Donnerstag, 12.01.23, 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

### ***(23116b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Donnerstag, 06.04.23, 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

### ***(23216a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Donnerstag, 13.07.23, 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

### ***(23216b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Donnerstag, 05.10.23, 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

### ***(23120a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 09.01.23, 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

### ***(23120b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 03.04.23, 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

### ***(23220a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 10.07.23, 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

### ***(23220b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 02.10.23, 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

### ***(23121a) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 09.01.23, 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

### ***(23121b) Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 03.04.23, 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

### **(23221a) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 10.07.23, 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

### **(23221b) *Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke***

Beginn: Montag 02.10.23, 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**

### **Alltagtauglichkeitstraining**

Entwickelt wurde das Konzept von Daniel Hönow. Das Alltagstauglichkeitstraining beinhaltet die Wiederholung von festgelegten Basisübungen für Muskeln und Gelenke, die die Teilnehmer\*innen stärken. Bewegungs- und Haltungsdefizite können erkannt und gezielt abgebaut werden. Eine Steigerung der Übungen erfolgt erst, wenn die Ausführung der Grundübung klappt, weil nur dann eine sinnvolle Leistungsverbesserung und Verletzungsprophylaxe erzielt werden kann. Ein weiteres wichtiges Merkmal dieses Trainings ist die enge Verknüpfung der Übungen mit dem Alltag. Denn wer ein konkretes Ziel verfolgt, nämlich eine Verbesserung der Beweglichkeit im Alltag, ist motiviert und kann sein gewohntes Bewegungsverhalten aktiv verändern.

### **(23151a) *Fit für den Alltag – NEU!***

Beginn: Dienstag 17.01.23, 17:00 – 18:00 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525 – 3880129

### **(23151b) *Fit für den Alltag – NEU!***

Beginn: Dienstag 04.04.23, 17:00 – 18:00 Uhr, 8x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525 – 3880129

### **(23251a) *Fit für den Alltag – NEU!***

Beginn: Dienstag 05.09.23, 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

### **(23154a) *Beckenboden Fit***

Beginn: Mittwoch 11.01.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Andrea Blank 04761-749101

### **(23154b) *Beckenboden Fit***

Beginn: Mittwoch 19.04.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Andrea Blank 04761-749101

### **(23254a) *Beckenboden Fit***

Beginn: Mittwoch 20.09.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Andrea Blank 04761-749101

### **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.

### **(23124a) *Muskelaufbau mit dem Fitnessband***

Beginn: Montag 02.01.23, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

### **(23124b) *Muskelaufbau mit dem Fitnessband***

Beginn: Montag 20.03.23, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

### **(23224a) *Muskelaufbau mit dem Fitnessband***

Beginn: Montag 03.07.23, 16.30 – 17.30 Uhr, 10x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

### **(23224b) *Muskelaufbau mit dem Fitnessband***

Beginn: Montag 17.09.23, 16.30 – 17.30 Uhr, 12x  
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, BRV  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Bettina Mülter-Schrötke 04761-9263020

## **Pilates**

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

Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

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

#### **(23127a) Pilates für Anfänger**

Beginn: Donnerstag 12.01.23, 10.00 – 10.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1 Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

#### **(23127b) Pilates für Anfänger**

Beginn: Donnerstag 06.04.23, 10.00 – 10.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1 Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

#### **(23227a) Pilates für Anfänger**

Beginn: Donnerstag 06.07.23, 10.00 – 10.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1 Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

#### **(23227b) Pilates für Anfänger**

Beginn: Donnerstag 28.09.23, 10.00 – 10.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1 Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

#### **(23128a) Pilates**

Beginn: Dienstag 17.01.23, 18:30-19.30 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

#### **(23128b) Pilates**

Beginn: Dienstag 04.04.23, 18:30-19.30 Uhr, 8x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

#### **(23228a) Pilates**

Beginn: Dienstag 05.09.23, 18:30-19.30 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

#### **(23129a) Faszien-Pilates**

Beginn: Mittwoch 11.01.23, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x  
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

#### **(23129b) Faszien-Pilates**

Beginn: Mittwoch 05.04.23, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x  
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

#### **(23229a) Faszien-Pilates**

Beginn: Mittwoch 05.07.23, 10.00 – 11.00 Uhr, 10x  
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

#### **(23229b) Faszien-Pilates**

Beginn: Mittwoch 27.09.23, 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.

#### **(23130a) Hatha – Yoga am Vormittag**

Beginn: Montag 09.01.23, 9.30-11.00 Uhr, 11x  
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel  
Gebühr: Mitglieder 88,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

#### **(23130b) Hatha – Yoga am Vormittag**

Beginn: Montag 17.04.23, 9.30-11.00 Uhr, 9x  
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

#### **(23230a) Hatha – Yoga am Vormittag**

Beginn: Montag 21.08.23, 9.30-11.00 Uhr, 15x  
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

#### **(23131a) Hatha – Yoga**

Beginn: Donnerstag 12.01.23, 20.00-21.30 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

#### **(23131b) Hatha – Yoga**

Beginn: Donnerstag 17.04.23, 20.00-21.30 Uhr, 9x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

**(23231a) Hatha – Yoga**

Beginn: Donnerstag 17.08.23, 20.00-21.30 Uhr, 15x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

**(23132a) Yoga für Schultern und Nacken**

Beginn: Donnerstag 12.01.23, 18.15-19.45 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

**(23132b) Yoga für Schultern und Nacken**

Beginn: Donnerstag 17.04.23, 18.15-19.45 Uhr, 9x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 72,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

**(23232a) Yoga für Schultern und Nacken**

Beginn: Donnerstag 17.08.23, 18.15-19.45 Uhr, 15x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 120,00 €  
Referentin: Heidi Sorge 04766-1484

**(23133a) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen**

Beginn: Mittwoch 11.01.23, 16:30 – 18.00 Uhr, 8x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 64,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

**(23133b) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen**

Beginn: Mittwoch 12.04.23, 16:30 – 18.00 Uhr, 8x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 64,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

**(23233a) Hatha – Yoga mit Yin-Yoga Elementen**

Beginn: Mittwoch 27.09.23, 16:30 – 18.00 Uhr, 8x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, BRV  
Gebühr: Mitglieder 64,00 €  
Referentin: Monika Burfeindt 04761-1212

**(23137a) Hatha Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Beginn: Dienstag 10.01.23, 18.00 – 19.30 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551  
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: **0152 57595075**

**(23137b) Hatha Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Beginn: Dienstag 25.04.23, 18.00 – 19.30 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551  
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: **0152 57595075**

**(23237a) Hatha Yoga Mittelstufe (für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Beginn: Dienstag 12.09.23, 18.00 – 19.30 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551  
Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: **0152 57595075**

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

**(23138a) Yoga für Einsteiger– NEU!!!**

Beginn: Donnerstag 24.01.23 11:00-12:00 Uhr, 10x  
Ort: Große Flage 3, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Diana Salazar Salgado

**(23141a) Yoga für Anfänger – NEU!!!**

Beginn: Donnerstag 12.01.23, 11.00 – 11.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglied 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

**(23141b) Yoga für Anfänger**

Beginn: Donnerstag 06.04.23, 11.00 – 11.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglied 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

**(23241a) Yoga für Anfänger**

Beginn: Donnerstag 06.07.23, 11.00 – 11.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglied 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

**(23241b) Yoga für Anfänger**

Beginn: Donnerstag 28.09.23, 11.00 – 11.45 Uhr, 10x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglied 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

## 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

**(23140a) Yin und Mantra Yoga**

Beginn: Dienstag 10.01.23, 19.45–21.15 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551  
**Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 0152 57595075**

**(23140b) Yin und Mantra Yoga**

Beginn: Dienstag 25.04.23, 19.45–21.15 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551  
**Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 0152 57595075**



### **(23240a) Yin und Mantra Yoga**

Beginn: Dienstag 12.09.23, 19.45–21.15 Uhr, 10x  
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 80,00 €  
Referent: Jörg-Henner Gresbrand 0176 63643551  
**Anmeldung bitte im Kneipp-Büro: 0152 57595075**

## **Qigong**

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

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

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

### **(23142a) Qigong Yangsheng – Das Spiel des Hirschen**

Beginn: Donnerstag 19.01.23, 19.00-20.00 Uhr, 8x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Caroline Röttgen 0170 6765474

### **(23142b) Qigong Yangsheng – Das Spiel des Affen**

Beginn: Donnerstag 20.04.23, 19.00-20.00 Uhr, 8x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Caroline Röttgen 0170 6765474

### **(23242a) Qigong Yangsheng -Die 15 Ausdrucksformen**

Beginn: Donnerstag 28.09.23, 19.00-20.00 Uhr, 8x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Caroline Röttgen 0170 6765474

## **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

### **(23148a) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag 09.01.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

### **(23148b) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag 27.02.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

### **(23148c) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag 17.04.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

### **(23148d) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag 12.06.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

### **(23248a) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag 14.08.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

### **(23248b) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag 02.10.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

### **(23248c) Yoga für Schwangere**

Beginn: Montag 13.11.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

### **Yoga für Mama und Baby**

Dieser Kurs bietet einen wohltuenden und effektiven Weg, den eigenen Körper zu kräftigen und zu entspannen. Zusätzliche Pfunde während der Schwangerschaft verschwinden von alleine. Im Yoga Kurs wird die Beziehung zum Baby zudem vertieft. Für Beginner und Geübte. Der Kurs ist für Frauen geeignet, deren Babys drei Monate und älter sind.

### **(23149a) Yoga für Mama und Baby**

Beginn: Samstag 29.01.23, 9.00 – 10.00 Uhr, 6x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder 45,00€  
Referentin: Katrin Ikpoh 0152-08987613

**Bitte sprechen sie die Kursleiterin Katrin Ikpoh für weitere Termine an: 0152-08987613!**

## Aerobic

**Aerobic** ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem **Aerobic**-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung und Schuhe

**Bei Interesse bitte anfragen im Kneipp-Büro**

## Hula Hoop – NEU!

**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 "Hullern" 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)

### **(23159a) Hula Hoop – NEU!!!**

Beginn: Dienstag 17.01.23, 20:15–21:15 Uhr, 10x  
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

### **(23159b) Hula Hoop – NEU!!!**

Beginn: Dienstag 04.04.23, 20:15–21:15 Uhr, 8x  
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 48,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129

### **(23259a) Hula Hoop – NEU!!!**

Beginn: Dienstag 05.09.23, 20:15–21:15 Uhr, 10x  
Ort Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Sabine Gast-Hänig 01525-3880129



## Zumba – NEU!

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

### **(23153a) Zumba**

Beginn: Dienstag 10.01.23, 17:00-18:00 Uhr, 10x  
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

### **(23153b) Zumba**

Beginn: Dienstag 04.04.23, 17:00-18:00 Uhr, 10x  
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

### **(23253a) Zumba**

Beginn: Dienstag 04.07.23, 17:00-18:00 Uhr, 10x  
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625

### **(23253b) Zumba**

Beginn: Dienstag 29.09.23, 17:00-18:00 Uhr, 10x  
Ort: Taekwondo, Alte Str. 96, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 60,00 €  
Referentin: Beatrice Schlimkowski 0175-1047625



## 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.

### **(23165a) Kräuterspaziergang**

Beginn: Samstag 29.04.23, 10.00 – 12.00 Uhr, 1x  
Ort: Haus am See, Seeseite Bremervörde  
Gebühr: Nichtmitglieder 17,50 €, Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Angela Mikus 04761-6414

### **(23165b) Kräuterspaziergang**

Beginn: Samstag 27.05.23, 10.00 – 12.00 Uhr, 1x  
Ort: Haus am See, Seeseite Bremervörde  
Gebühr: Nichtmitglieder 17,50 €, Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Angela Mikus 04761-6414

### **(23165c) Kräuterspaziergang**

Beginn: Samstag 24.06.23, 10.00 – 12.00 Uhr, 1x  
Ort: Haus am See, Seeseite Bremervörde  
Gebühr: Nichtmitglieder 17,50 €, Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Angela Mikus 04761-6414

### **(23265a) Kräuterspaziergang**

Beginn: Samstag 26.08.23, 10.00 – 12.00 Uhr, 1x  
Ort: Haus am See, Seeseite Bremervörde  
Gebühr: Nichtmitglieder 17,50 €, Mitglieder 15,00 €  
Referentin: Angela Mikus 04761-6414

### **(23265b) Kräuterspaziergang**

Beginn: Samstag 23.09.23, 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**

### **Fermentieren – Eine uralte Möglichkeit Lebensmittel haltbar zu machen**

Eine Fülle von Gemüse und Obst steht uns zurzeit zur Verfügung. Seit Jahrhunderten werden Lebensmittel konserviert und eingelagert. Eine Möglichkeit der Haltbarmachung ist, neben Einkochen und Einfrieren, das Fermentieren mittels Milch-Säuregärung.

#### **(23266a) Workshop – Fermentieren**

Beginn: Samstag 26.08.23, 10.00 – 13.00 Uhr, 1x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 30,00 € Gäste 35,00 €  
Referentin: Angela Mikus 04761 – 6414

### **Kürbisse sind in aller Munde**

Kürbisse gibt es in vielen verschiedenen Größen, Formen und Farben. Sie sind die größten bekannten Beerenfrüchte, die gerade im Herbst mit ihrer Vielseitigkeit nicht nur unseren Gaumen erfreuen. Wir wollen verschiedene Arten von Kürbissen kennenlernen und verschiedene Rezepte ausprobieren

#### **(23266b) Workshop - Kürbisse**

Beginn: Samstag 09.09.23, 10.00 – 13.00 Uhr, 1x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 30,00 € Gäste 35,00 €  
Referentin: Angela Mikus 04761 – 6414

### **Gesunde Naschereien – Kleine Geschenke aus der Küche**

Datteln und Feigen sind für die Menschen, vor allem im Orient, Grundnahrungsmittel. Mittlerweile sind sie auch in unseren Küchen nicht mehr wegzudenken. Lassen Sie sich über ihren Nährwert und ihren Beitrag als gesundes Lebensmittel inspirieren. An diesem Vormittag können daraus gesunde Naschereien hergestellt werden.

#### **(23266c) Workshop: Gesunde Naschereien**

Beginn: Samstag 25.11.23, 10.00 – 13.00 Uhr, 1x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 30,00 € Gäste 35,00 €  
Referentin: Angela Mikus 04761 - 6414



### **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.

#### **(23168a) Workshop: Fasten „Inspiration“**

Beginn: Montag den 06.02.23  
Ende: Freitag den 10.02.23  
Uhrzeit: Mo 11.00 – 13.00 Uhr, Di-Fr. 09.00-13.00 Uhr  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 250,00 € Nichtmitglieder 300,00 €  
Fastenleiterin: Manuela Griesehop  
**Infoabend am 31.01.22 um 18 Uhr**  
Anmeldung unter 0152 57595075

#### **(23268a) Workshop: Fasten „Inspiration“**

Beginn: Montag den 03.07.23  
Ende: Freitag den 07.07.23  
Uhrzeit: Mo 11.00 – 13.00 Uhr, Di-Fr. 09.00-13.00 Uhr  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 250,00 € Nichtmitglieder 300,00 €  
Fastenleiterin: Manuela Griesehop  
**Infoabend am 30.06.23 um 18 Uhr**  
Anmeldung unter 0152 57595075



## **Nordic Walking**

**Nordic Walking** zählt zu den sanften Ausdauersportarten. Das Gehen mit Stöckern kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislaufsystem an. In der Gruppe lernt ihr die richtige Technik und den richtigen Stockeinsatz kennen. Gelaufen wird bei jedem Wetter!  
**Mitzubringen sind:** Stöcker, Turnschuhe, etwas zu trinken und dem Wetter entsprechende Kleidung.

#### **(23160a) Nordic Walking - Anfänger**

Beginn: Donnerstag 13.04.23, 18.00 – 19.00 Uhr, 5x  
Ort: Haus am See, Seeseite, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €  
Referentin: Manuela Veer 01578-6211426

#### **(23160b) Nordic Walking – Anfänger**

Beginn: Dienstag 01.06.23, 18:00 – 19:00 Uhr, 5x  
Ort: Haus am See, Seeseite, Bremervörde  
Gebühr Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €  
Referentin: Manuela Veer 01578-6211426

#### **(23260a) Nordic Walking – Anfänger**

Beginn: Dienstag 07.09.23, 18:00 – 19:00 Uhr, 5x  
Ort: Haus am See, Seeseite, Bremervörde  
Gebühr Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 37,50 €  
Referentin: Manuela Veer 01578-6211426

## 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

### **(23155a) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 11.01.23, 18.00 – 19.00 Uhr, 12x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 66,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(23155b) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 12.04.23, 18.00 – 19.00 Uhr, 14x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 77,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(23255a) Line Dance Level 1**

Beginn: Mittwoch 06.09.23, 18.00 – 19.00 Uhr, 14x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 77,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(23156a) Line Dance Level 2**

Beginn: Mittwoch 11.01.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 12x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 66,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(23156b) Line Dance Level 2**

Beginn: Mittwoch 12.04.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 14x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 77,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744

### **(23256a) Line Dance Level 2**

Beginn: Mittwoch 06.09.23, 19.00 – 20.00 Uhr, 14x  
Ort: Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str. 4, BRV  
Gebühr: Mitglieder 77,00 €  
Referentin: Bärbel Hensel, 04761-9829744



## **Line Dance zum Kennenlernen**

### ***Schnupperstunden, in denen die Grundschnitte vermittelt werden***

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

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

### **(23157a) Line Dance zum Kennenlernen**

Beginn: Mittwoch 12.04.23, 17.45 - 18.30 Uhr, 5x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 28,00 €  
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

### **(23157b) Line Dance zum Kennenlernen**

Beginn: Mittwoch 24.05.23, 17.45 - 18.30 Uhr, 5x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 28,00 €  
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

### **(23257b) Line Dance zum Kennenlernen**

Beginn: Mittwoch 30.08.23, 17.45 - 18.30 Uhr, 5x  
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde  
Gebühr: Mitglieder 22,50 € Nichtmitglieder 28,00 €  
Referentin: Kathrin Jungen 0176-42040754

- **Im Kneipp-Verein Bremervörde e.V. Buchenstraße 1  
27432 Bremervörde  
0152 57595075**
- **Im Internet: [www.kneippverein-bremervoerde.de](http://www.kneippverein-bremervoerde.de)**
- **Per Mail: [info@kneippverein-bremervoerde.de](mailto:info@kneippverein-bremervoerde.de)**



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

**Verschenken sie Gesundheit!  
Jetzt Kursgutscheine erhältlich!**

