

Kurse im Kneipp-Verein

2. Halbjahr 2017 + 1. Halbjahr 2018

www.kneippverein-bremervoerde.de

- Aqua-Power
- Aqua-Fitness
- Funktionelle Wassergymnastik für Rücken und Gelenke
- Rehasport für die Wirbelsäule
- Funktionstraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Sanfte Wirbelsäulengymnastik
- Ganzkörpertraining mit Schwungringen **Neu - Neu**
- Funktionelle Gymnastik im Sitzen für Rücken und Gelenke
- Präventives Rücken- und Herz-Kreislauftraining an Geräten
- Muskelaufbautraining mit dem Fitnessband
- Pilates
- Pilates meets Faszien-Fitness
- Gymnastik für den Beckenboden
- Mehr bewegen - Gesünder essen - „Mobilis Light“
- Qigong Yangsheng
- Feldenkrais
- Yoga
- Yoga für Rücken, Schulter und Nacken
- Mit dem Atem entspannen
- Kinderyoga + Kneipp erleben „Ferienangebot“
- Zumba
- Line Dance
- Line Dance zum Kennenlernen
- Meditative Kreistänze
- Meditationskreis
- Advents - Meditation
- Vollwert-Koch- und Backkurse
- Fasten
- Kräuterwanderung
- Das Immunsystem stärken mit Kneipp
- Erkältungen aktiv vorbeugen

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.

(17201) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017, 17.45 – 18.30 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

(17202) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017, 19.15 – 20.00 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

(18001) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 17.45 – 18.30 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

(18002) Aqua-Power

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 19.15 – 20.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

(18003) Aqua-Power

Beginn: Mittwoch, 12.04.2018, 17.45-18.30 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 Uhr)

(18004) Aqua- Power

Beginn: Mittwoch, 12.04.2018, 19.15-20.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

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.

(17203) Aqua-Power 2

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017, 18.30 - 19.15 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

(18005) Aqua-Power 2

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 18.30 - 19.15 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

(18006) Aqua-Power 2

Beginn: Donnerstag, 12.04.2018, 18.30-19.15 Uhr 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Heike Oest 04761 70623 (ab 18.00 h)

Funktionelle Wassergymnastik für Rücken und Gelenke

Die Gymnastik im warmen stehenden Wasser (30-32 °C) beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser ermöglicht dabei durch den Auftrieb ein schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang.

(17204) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 21.08.2017, 18.00- 18.45 Uhr, 15 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(18007) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 08.01.2018, 18.00 - 18.45 Uhr, 10 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(18008) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 26.03.2018, 18.00 - 18.45 Uhr, 12 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 102,00 € - Mitglieder 75,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(17205) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 21.08.2017, 18.45 - 19:30 Uhr, 15 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(18009) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 08.01.2018, 18.45 - 19:30 Uhr, 10 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(18010) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 26.03.2018, 18.45 - 19:30 Uhr, 12 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 102,00 € - Mitglieder 75,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(17206) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 21.08.2017, 19.30 - 20.15 Uhr, 15 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(18011) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 08.01.2018, 19.30 - 20.15 Uhr, 10 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(18012) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Montag, 26.03.2018, 19.30 - 20.15 Uhr, 12 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 102,00 € - Mitglieder 75,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Gerken-Ehlers, 0171 3295964

(17207) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 08.08.2017, 9.30 – 10.15 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(17208) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 08.08.2017, 10.30 – 11.15 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(17209) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag 08.08.2017, 9.30 – 10.15 Uhr, 15 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 127,50 € - Mitglieder 93,75 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(18013) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 09.01.2018, 9.30 – 10.15 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(18014) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 09.01.2018, 10.30 – 11.15 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(18015) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 09.01.2018, 11.15 – 12.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(18016) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag 17.04.2018, 9.30 – 10.15 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(18017) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 17.04.2018, 10.30 – 11.15 Uhr, 10 x

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(18018) Funktionelle Wassergymnastik

Beginn: Dienstag, 17.04.2018, 11.15 – 12.00 Uhr, 10 x
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

(17245) Aqua – Power 3

Beginn: Mittwoch, 09.08.2017, 20.15 - 21.00 Uhr, 15 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 127,50 €- Mitglieder 93,25 €(incl. Eintritt)
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

(18064) Aqua – Power 3

Beginn: Mittwoch, 10.01.2018, 20.15 - 21.00 Uhr, 10 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr:85,00 €- Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

(18065) Aqua – Power 3

Beginn:Mittwoch, 11.04.2018, 20.15 - 21.00 Uhr, 12 x
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 102,00 €- Mitglieder 75,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Reha-Sport für die Wirbelsäule

Sanftes Training für einen starken Rücken!

Etwa 80% aller Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter akuten Rückenbeschwerden. Vorwiegend handelt es sich hierbei um Schmerzen im unteren Rücken, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Die Ursachen sind vielfältiger Natur.

Sehr häufig ist ein bewegungsarmer Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und mangelnde ausgleichende Aktivitäten wie Gymnastik die Ursache der Beschwerden oder sie verschlimmern diese. Oft sind auch Bandscheibenvorfälle oder degenerative Wirbelsäulenerkrankungen verantwortlich für Rückenschmerzen. Sogar Wirbelbrüche im Rahmen einer Osteoporose können massive Kreuzschmerzen verursachen oder entzündliche Erkrankungen wie Morbus Bechterew und Tumoren der Wirbelsäule führen zu Rückenschmerzen.

Wer dauerhaft etwas dagegen tun möchte, findet mit dem Angebot Reha-Sport - Wassergymnastik eine geeignete Möglichkeit. Mit einem ganzheitlichen Programm werden Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken gefördert.

Wir bieten Wirbelsäulengymnastik und Warmwassergymnastik an.

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

Es besteht auch die Möglichkeit, mit einer ärztlichen Verordnung teilzunehmen.

Reha Wassergymnastik WS

Termin: Mittwoch, 18.30 - 19.15 Uhr, 10 x
Beginn: auf Anfrage jeden 1. Dienstag eines Quartals
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 80,00 € - Mitglieder 60,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Reha Wassergymnastik WS

Termin: Mittwoch, 19.15 - 20.00 Uhr, 10 x
Beginn: auf Anfrage jeden 1. Mittwoch eines Quartals
Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)
Gebühr: 80,00 € - Mitglieder 60,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Reha Wirbelsäulengymnastik

Termin: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Beginn: auf Anfrage jeden 1. Dienstag eines Quartals
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.
Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Funktionstraining

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

Wir bieten Trockengymnastik und Warmwassergymnastik an.

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

Es besteht auch die Möglichkeit, mit einer ärztlichen Verordnung teilzunehmen.

FKT Wassergymnastik

Termin: Montag, 8.30 - 9.00 Uhr, 10 x
Beginn: auf Anfrage jeden 1. Montag eines Quartals
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

FKT Wassergymnastik

Termin: Montag, 9.00 - 9.30 Uhr, 10 x
Beginn: auf Anfrage jeden 1. Montag eines Quartals
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

FKT Wassergymnastik

Termin: Dienstag, 8.30 - 9.00 Uhr, 10 x
Beginn: auf Anfrage jeden 1. Montag eines Quartals
Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde
Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)
Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

FKT Wassergymnastik

Termin: Dienstag, 9.00-9.30 Uhr, 10 x

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Montag eines Quartals

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)

Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

FKT Wassergymnastik

Termin: Dienstag, 18.45-19.15 Uhr, 10 x

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Dienstag eines Quartals

Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str. (Therapiebecken).

Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)

Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

FKT Wassergymnastik

Termin: Dienstag, 19.15 – 19.45 Uhr, 10 x

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Dienstag eines Quartals

Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)

Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)

Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

FKT Wassergymnastik

Termin: Dienstag, 19.45 – 20.15 Uhr, 10 x

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Dienstag eines Quartals

Ort: OsteMed-Klinik, Gnarrenburger Str.117, Brv. (Therapiebecken)

Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)

Anmeldungen: 0170 1728025 (montags von 10.00-12.00 Uhr)

FKT Wassergymnastik

Termin: Mittwoch, 8.30 - 9.00 Uhr, 10 x

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Mittwoch eines Quartals

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)

Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

FKT Wassergymnastik

Termin: Mittwoch, 9.00 - 9.30 Uhr, 10 x

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Mittwoch eines Quartals

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: 70,00 € - Mitglieder 50,00 € (incl. Eintritt)

Referentin: Katrin Peters, 04761 73206

FKT Trockengymnastik

Termin: Dienstag, 18.00-18.45 Uhr

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Dienstag eines Quartals

Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, Brv.

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Ulrike Gwildies, 04761 9258633

FKT Trockengymnastik

Termin: Mittwoch, 16.45 - 17.30 Uhr,

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Mittwoch eines Quartals

Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, Brv.

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Ulrike Gwildies, 04761 9258633

FKT Trockengymnastik

Termin: Mittwoch, 17.40 - 18.25 Uhr

Beginn: auf Anfrage jeden 1. Mittwoch eines Quartals

Ort: Ergotherapie-Praxis, Am Bahnhof 2, , Brv.

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Ulrike Gwildies, 04761 9258633

Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Beweglichkeit für einen starken Rücken!

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen z. B. durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann gegen Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Flexibilität und Entspannung fließen ebenfalls mit ein. Es wird ein elementares Übungsprogramm für den Rücken vermittelt, auch mit Kleingeräten (Theraband, Hanteln, Bälle, Stäbe) oder nach den Prinzipien des Pilates-Trainings zur Grundstabilisation der Rückenmuskulatur.

(17210) Funktionelles Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 01.08.2017, 8.45 – 9.45 Uhr, 15 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 82,50 € - Mitglieder 60,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

(18019) Funktionelles Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 09.01.2018, 8.45 – 9.45 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

(18020) Funktionelles Training für Rücken und Gelenke mit kleinen Geräten

Beginn: Dienstag 10.04.2018, 8.45– 9.45 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

(17211) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch 30.08.2017 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483 (von 14:30-17:00h)

(18021) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch 17.01.2018, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483 (von 14:30-17:00h)

(18022) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch 25.04.2018 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483 (von 14:30-17:00h)

Sanfte Wirbelsäulengymnastik „Entspannung für den Rücken“

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen z. B. durch sitzende Tätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Bewusste und sanfte Gymnastik für die Wirbelsäule ist das optimale Training für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert.

(17212) Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Termin: Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr, 10 x

Beginn: Auf Anfrage

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Ganzkörpertraining mit Schwungringen „Schnupperangebot zum Kennenlernen“

In dem Kurs zeigt eine ausgebildete Smovey-Trainerin, wie man mit besonderen Schwungringen seinen ganzen Körper trainiert und damit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Dieses effektive Training eignet sich für jede Altersgruppe und findet draußen oder drinnen statt (je nach Wetterlage).

(17213) Ganzkörpertraining mit Schwungringen

Beginn: Donnerstag, 17.08.2017, 9.00-9.45 Uhr, 6 x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 30,00 €- Mitglieder 20,00 €

Smovey-Trainerin: Katrin Peters, 04761 73206

(18023) Ganzkörpertraining mit Schwungringen

Beginn: Donnerstag, 05.04.2018, 9.00-9.45 Uhr, 8 x

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 40,00 €- Mitglieder 30,00 €

Smovey-Trainerin: Katrin Peters, 04761 73206

Funktionelle 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.

(17214) Funktionelle Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke

Beginn: Montag, 14.08.2017, 9.30 – 10.15 Uhr, 15 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 52,50 €

Referentin: Ulrike Gwildies, 04761 9258633

(18024) Funktionelle Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke

Beginn: Montag, 08.01.2018, 9.30 – 10.15 Uhr, 12 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 42,00 €

Referentin: Ulrike Gwildies, 04761 9258633

(18025) Funktionelle Gymnastik im Sitzen f. Rücken u. Gelenke

Beginn: Montag, 09.04.2018, 9.30 – 10.15 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €

Referentin: Ulrike Gwildies, 04761 9258633

Präventives Rücken- und Herz-Kreislauftraining an Geräten

Das Training beinhaltet 12 Einheiten an computergestützten medizinischen Trainingsgeräten und findet unter therapeutischer Leitung statt.

Für Neueinsteiger wird zuvor eine Eingangsanalyse mit individueller Trainingsplanerstellung durchgeführt.

Termin: Freitag, 12.00 – 13.00 Uhr, 12 x

oder

Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr, 12 x

Beginn: auf Anfrage

Ort: Physiotherapiepraxis Barkow & Kosch, Brunsburg 5, Brv.

Gebühr:

105,00 € - Mitglieder 88,00 € *Mindest-TN-Zahl: 6 Pers.*

140,00 € - Mitglieder 120,00 € - **incl. Eingangsanalyse**

Anmeldung: Inge Hitzweibel, 04761 70676

Ganzkörpertraining mit dem Fitnessband

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

(17215) Ganzkörpertraining mit dem Fitnessband

Beginn: Montag, 07.08.2017, 16.20 – 17.20 Uhr, 15 x

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

Gebühr: 82,50 € - Mitglieder 60,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

(18026) Ganzkörpertraining mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 08.01.2018, 16.20 – 17.20 Uhr, 10 x

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

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Bettina Mülter-Schrötke, 04761 9263020

(18027) Ganzkörpertraining mit dem Fitnessband

Beginn: Montag 09.04.2018, 16.20 – 17.20 Uhr, 10 x

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

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

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

(17216) Pilates für Anfänger

Termin auf Anfrage

Referentin: Sabine Dosse 04763 937843

(17211) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch, 30.08.2017, 10.30-11.30 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483

(18021) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch 17.01.2018, 10.30 – 11.30 Uhr, 10 x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483

(18022) Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Beginn: Mittwoch 25.04.2018, 10.30 – 11.30 Uhr, 10x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Brv.

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483

Pilates meets Faszien-Fitness

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat man herausgefunden, dass das Bindegewebe unseres Körpers mit den darin enthaltenen Faszien trainierbar und regenerationsfähig ist. In dieser Zone des Körpers befinden sich Schmerzrezeptoren, die sich bei Verklebungen des Gewebes bemerkbar machen.

Mit Hilfe einer speziellen Rolle ist es möglich, das Fasziengewebe auszurollen und damit Verklebungen zu lösen.

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

(17218) Pilates meets Faszien-Fitness

Beginn: Mittwoch, 30.08.2017, 9.00-10.00 Uhr, 10 x

Ort: Studio1, Stader Str.29, Bremervörde, **ab 10 Pers.**

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 937843

(18030) Pilates meets Faszien-Fitness

Beginn: Mittwoch, 17.01.2018, 9.00-10.00 Uhr, 10 x

Ort: Studio1, Stader Str.29, Bremervörde, **ab 10 Pers.**

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483

(18031) Pilates meets Faszien - Fitness

Beginn: Mittwoch, 25.04.2018, 9.00 -10.00 Uhr, 10 x

Ort: Studio1, Stader Str.29, Bremervörde, **ab 10 Pers.**

Gebühr: 55,00 € - Mitglieder 40,00 €

Referentin: Sabine Dosse, 04763 9378483

Gymnastik für den Beckenboden

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen, eine aufrechte Haltung fördern und sogar einen positiven Einfluss auf unser Seelenleben nehmen. Ein gesunder Beckenboden ist das Kraftzentrum für den gesamten Körper. Ist der Beckenboden nicht kräftig genug, können verschiedene gesundheitliche Probleme auftreten. Es kann u. a. zu Haltungsschäden, Inkontinenz, psychische Verspannungen und Senkungen kommen. Durch bewusstes Ansteuern der einzelnen Beckenbodenschichten wird die Muskulatur gestärkt und das theoretische Wissen darüber vermittelt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe

(17219) Gymnastik für den Beckenboden

Termin: auf Anfrage

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Referentin: Anke Heins, 04284 1207

Mehr bewegen - Gesünder essen

„M.O.B.I.L.I.S. light“

Das Programm „M.O.B.I.L.I.S. light“ ist ein standardisiertes Bewegungs- und Ernährungs-Programm und setzt den Schwerpunkt darauf, langfristig auf gesunde Weise das Körpergewicht zu managen.

In zehn Bewegungseinheiten werden praktische Übungen für einen aktiveren Alltag vermittelt. Dazu zählen Walking, Nordic Walking und sanftes Laufen und auch die Bereiche Dehnen, Kräftigen, Koordinationstraining und Entspannung.

Die vier Ernährungseinheiten beinhalten Strategien für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Das M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungs- und Ernährungsprogramm ist im Rahmen der Gesundheitsförderung nach § 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.



M.O.B.I.L.I.S. light

Termin: Dienstag, 16.00 – 17.30 Uhr, (10 x Bew./4 x Ern.)

Beginn: auf Anfrage

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 105,00 € - Mitglieder 84,00 €

Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Qigong Yangsheng

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

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

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

(17220) Qigong- Das Spiel der Kraniche

Beginn: Montag, 04.09.2017, 19:15 – 20.15 Uhr, 10 x,
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 69,00 € - Mitglieder 54,00 €
Referentin: Caroline Röttgen, 0170 6765474

(18032) Qigong - Das Spiel des Hirschen

Beginn: Montag, 08.01.2018, 19.15-20.15 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr.7, Brv.
Gebühr:69,00 € - Mitglieder 54,00 €
Referentin: Caroline Röttgen, 0170 6765474

(18033) Qigong - Die Kreise

Beginn: Montag, 09.04.2018, 19.15-20.15 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr. 69,00 € - Mitglieder 54,00 €
Referentin: Caroline Röttgen, 0170 6765474

(18034) Qigong - Kranich, Pfau, Drache

Beginn: Montag, 15.10.2018 , 19.15 -20.15 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 69,00 € - Mitglieder 54,00 €
Referentin: Caroline Röttgen, 0170 6765474

Feldenkrais zum Kennenlernen

„Gesundheit und Wohlbefinden durch bewusstes Bewegen“

Diese Einheiten der Feldenkrais-Methode® aktivieren den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Kraftschonende Bewegungen für den häufig stark belasteten Schulter – und Nackenbereich fördern die Beweglichkeit und erhöhen die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, um Muskelverspannungen vorzubeugen.

Mitzubringen sind: lockere, warme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen und eine Decke

(17221) Fedenkreis zum Kennenlernen

Termin: **auf Anfrage**
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Referentin: Fiona Moenck-Braukmeier, 0151 56333611

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.

(17222) Hatha - Yoga Für Anfänger Neu

Beginn: Montag, 07.08.2017, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18.00 h)

(17223) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 07.08.2017, 9.30 - 11.00 Uhr, 15 x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: 112,50 € - Mitglieder 82,50 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(18035) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 08.01.2018, 9.30 - 11.00 Uhr, 10 x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(18036) Hatha - Yoga am Vormittag

Beginn: Montag, 09.04.2018, 9.30 – 11.00 Uhr, 10 x
Ort: DRK-Mehrgenerationenhaus, Bohlenstr. 16, Oerel
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(17224) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag, 12.09.2017, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Andrea Junge, 04284 8656 (ab 15.00 Uhr)

(17216) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag, 12.09.2017, 18.00-19.30 Uhr, 8 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 60.00 € - Mitglieder 45.00 €
Referentin: Andrea Junge, 04284 8656 (ab 15.00 Uhr)

(18028) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag, 09.01.2018, 16.30-18.00 Uhr ,8 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertst. 7, Brv.
Gebühr: 60.00 €- Mitglieder45,00 €
Referentin: Andrea Junge, 04284 8656(ab 15.00 Uhr)

(18037) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag, 09.01.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x

Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Andrea Junge, 04284 8656 (ab 15.00 Uhr)

(18029) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag, 10.04.2018, 16.30-18.00 Uhr, 8 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 60.00 € - Mitglieder 45.00 €
Referentin: Andres Junge, 04284 8656 (ab 15.00 Uhr)

(18038) Hatha - Yoga

Beginn: Dienstag 10.04.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 8 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Andrea Junge, 04284 8656 (ab 15.00 Uhr)

(17225) Hatha - Yoga

Beginn: Mittwoch , 09.08.2017, 19.00 – 20.30 Uhr, 15 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 112,50 € - Mitglieder 82,50 €
Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18.00 h)

(18039) Hatha - Yoga

Beginn: Mittwoch 10.01.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18.00 h)

(18040) Hatha- Yoga

Beginn: Mittwoch .04.04.2018, 19.00-20.30 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr.7, Brv.
Gebühr: 75.00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Monika Burfeindt, 04761 1212 (ab 18.00 h).

(17226) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 07.09.2017, 16.15 – 17.45 Uhr, 10 x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(17227) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 07.09.2017 18.10 – 19.40 Uhr, 10 x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(17228) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 07.09.2017, 20.00 – 21.30 Uhr, 10 x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(18041) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 16.15 – 17.45 Uhr, 10 x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(18042) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 18.10 – 19.40 Uhr, 10 x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(18043) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
Ort: Elm, Am Sandberg 6
Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(18044) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 12.04.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 10x
Ort: Elm, Am Sandberg 6.00 € -
Gebühr: 60.00 € - Mitglieder 45.00 €
Referentin: Hanni Burfeindt, 04761 6191

(17229) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 112,50 € - Mitglieder 82,50 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(18045) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(18046) Hatha - Yoga

Beginn: Donnerstag, 05.04.2018, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr, 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

Yoga für Rücken, Schulter und Nacken

Ein gesunder Rücken ist im Yoga ein zentrales Thema, denn das altbewährte indische Übungssystem, das sich wohltuend auf die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele auswirkt, schenkt uns eine Reihe von Körperübungen, die sich sehr wirkungsvoll zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung verspannter Muskelpartien speziell im Schulter-Nacken- und Rückenbereich einsetzen lassen. Unsere Lebensenergie kann wieder ungehindert fließen, was bewirkt, dass wir uns wieder stabiler, tatkräftiger und einfach rundum wohler fühlen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Übungs-Grundlagen mit klassischen Yogahaltungen (asanas), Atem- und Entspannungstechniken, sowie einfache Übungsreihen aus dem Vinyasa-Flow-Yoga kennen, um Yoga effektiv und wirkungsvoll auch zu Hause für sich selbst anwenden zu können. Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

(17230) Yoga f. Rücken, Schulter und Nacken

Beginn: Donnerstag, 03.08.2017, 18.15-19.45 15 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 112,50 € - Mitglieder 82,50 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(18047) Yoga f. Rücken, Schulter und Nacken

Beginn: Donnerstag, 11.01.2018, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

(18048) Yoga f. Rücken, Schulter und Nacken

Beginn: Donnerstag, 05.04.2018, 18.15 – 19.45 Uhr, 10 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 55,00 €
Referentin: Heidi Sorge, 04766 1484

Mit dem Atem entspannen

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

Durch bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen kann eine körperliche Entspannung herbeigeführt werden. Die Atementspannung ist effektiv, sehr einfach anzuwenden und wird vor allem als Mittel gegen Stress empfohlen. In diesem Kurs werden wir gemeinsam den Atem beobachten und ihn durch verschiedene beruhigende Atemtechniken und Körperübungen lenken.
Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken ein Handtuch und 1 Decke

(17231) Atementspannung

Termin: Dienstag, 07.11.2017, 19.30 - 20.30 Uhr, 3 x
Ort: Kneipp – Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Kinder-Yoga mit Kneipp erleben

„Ferienangebote“

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

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

Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

(17232) Kinder-Yoga in den Herbstferien

Beginn: Donnerstag, 10.10.2017, 10.00 – 12.00
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 8,00 € - Mitglieder 5,00 €
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

(18049) Kinder-Yoga in den Osterferien

Beginn: Donnerstag, 22.03.2018, 10.00 – 12.00
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 8,00 € - Mitglieder 5,00 €
Referentin: Anja Lietz, 04761 7203914

Zumba

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

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

Mitzubringen sind: lockere Kleidung und Turnschuhe

(17233) Zumba

Termin: Donnerstag, 17.08.2017, 18.00 - 19.00 Uhr, 15 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 52.50 €
Referentin: Nicole Jenchen, 04763 945995

(18050) Zumba

Termin: Donnerstag, 11.01.2018, 18.00 - 19.00 Uhr, 15 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde
Gebühr: 75,00 € - Mitglieder 52.50 €
Referentin: Nicole Jenchen, 04763 945995

(18051) Zumba

Termin: Donnerstag, 17.05.2018, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x
Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €
Referentin: Nicole Jenchen, 04763 945995

Line Dance

Line Dance ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der die Konzentration gefördert und das Gehirn trainiert wird. Die sich wiederholenden Figuren sind festgelegt und werden synchron von der Gruppe in Linien (Reihen) neben- und hintereinander zu Country- oder anderer Musik getanzt.

Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt. Im Gegensatz zu allen traditionellen und modernen Formen des Paartanzes braucht man beim Line Dance keinen festen Partner!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

(17234) Line Dance - Anfänger

Beginn: Mittwoch, 02.08.2017, 18.00 – 19.00 Uhr, 18 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., Brv.
Gebühr: 63,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(18052) Line Dance - Anfänger

Beginn: Mittwoch, 10.01.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 10 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., Brv.
Gebühr: 35,00 € - Mitglieder 25,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(18053) Line Dance - Anfänger

Beginn: Mittwoch, 11.04.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., Brv.
Gebühr: 42,00 € - Mitglieder 30,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(17235) Line Dance - Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 02.08.2017, 19.00 – 20.00 Uhr, 18 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., Brv.
Gebühr: 63,00 € - Mitglieder 45,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(18054) Line Dance - Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 10.01.2018 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., Brv.
Gebühr: 35,00 € - Mitglieder 25,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

(18055) Line Dance - Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 11.04.2018 19.00 – 20.00 Uhr, 12 x
Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Str., Brv.
Gebühr: 42,00 € - Mitglieder 30,00 €
Referentin: Bärbel Hensel, 04761 924497

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.

(17236) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 30.08.2017, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

(17237) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 22.11.2017, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

(18056) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 10.01.2018, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

(18057) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 14.02.2018, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

(18058) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 04.04.2018, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

(18059) Line Dance zum Kennenlernen

Beginn: Mittwoch, 09.05.2018, 18.00 – 18.45 Uhr, 5 x
Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7, Brv.
Gebühr: 20,00 € - Mitglieder 15,00 €
Referentin: Sylvia Hock, 04763-1641 oder 0175 5488789

Meditative Kreistänze

Workshop zum Kennenlernen

Kreistänze werden auf der ganzen Welt getanzt. Es geht dabei weniger um ein Beherrschen von Tanzvorlagen, als vielmehr um ein Ergriffen-Werden im Tanz. Wenn der Tanz beginnt, ist da nur der Tanz und kein Tänzer mehr.

„Es tanzt in mir . . .“ - dieses wollen wir gemeinsam erfahren. Durch Kreistänze findet eine innere Sammlung und Zentriertheit statt, die Konzentration wird gesteigert und der ganze Körper wird zur Ruhe und Entspannung kommen. Musik, Tanz und Bewegung werden zu einem eigenen Erfahrungsschatz, der das eigene Leben beschwingen und bereichern kann. Es ist ein Tanz der eigenen Mitte, der ganzheitlich aus der Einheit von Körper, Seele und Geist mit Freude erfahren wird.

Getanzt werden überwiegend langsame Tänze nach ruhiger Musik aus aller Welt. Es können Frauen und Männer jeden Alters mit und ohne Vorerfahrungen teilnehmen.

Mitzubringen sind: Lust auf etwas Neues, bequeme Kleidung, Socken oder Tanzschuhe

(17238) Kreistänze Kennenlern-Workshop

Termin: **auf Anfrage**
Ort: Heimathaus in Alfstedt, Hauptstraße 25
Referentin: Susanne Franzen, 04767 821342

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Heimatverein in Alfstedt statt. Mitglieder des Heimatvereins zahlen die Gebühr der Kneipp-Mitglieder.

Meditationskreis

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

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

**(17239) Meditationskreis
jeden Freitag im Monat 5 x**

Termin: Freitag, 04.08.2017, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde
Gebühr: 50,00 € - Mitglieder 35,00 €
Referentin: Mary Driftmann, 04761 2300

(18060) Meditationskreis

jeden ersten Freitag im Monat 6 x

Termin: Freitag , 05.01.2018, 19.00-21.00 Uhr

Ort : Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 60,00 € - Mitglieder 42,00 €

Referentin: Mary Driftmann, 04761 2300

Advents – Meditation

Einstimmung in die Vorweihnachtszeit

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

Wir erleben gemeinsam besinnliche Momente, die uns auf das Weihnachtsfest einstimmen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, dicke Socken

(17241) Advents-Meditation

Termin: Freitag,, 15.12.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr.1, , Bremervörde

Gebühr: 10,00 € - Mitglieder 7,00 €

Referentin: Mary Driftmann,04761 2300

Neues aus der Vollwert-Küche

Wer Lust hat, neue Rezepte aus der Vollwertküche kennenzulernen, die einfach und schnell zubereitet, lecker, abwechslungsreich und zudem noch gesund sind, der ist in diesem Kurs genau richtig.

Es gibt **gesunde Naschereien** auch zur Weihnachtszeit, ein Angebot „**Risotto, Polenta, Couscous**-Beilage oder Hauptgericht“ mit leckeren Rezepten aus der Vollwertküche und die **Kokosnuss** als Überlebenskünstler aus den Tropen .Hier lernen Sie Rezepte für die nächste Grill - oder Sommerparty kennen.

(17242) Weihnachtliche Naschereien

Termin: Donnerstag, 23.11.2017, 18.30 -21.30 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 € *(incl. Skript & Lebensmittel)*

Anmeldung: Angela Mikus, 04761 6414

(18060) Risotto , Polenta, Couscous

Termin: Donnerstag, 22.02.2018, 18.30-21.30 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 15,00 € - Mitglieder 10,00 € *(incl. Skript & Lebensmittel)*

Anmeldung: Angela Mikus, 04761 6414

(18061) Die Kokosnuss als Überlebenskünstler

Termin: : Freitag, 20.04.2018, 16.30-19.30 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 15,00 €- Mitglieder 10,00 € *(incl. Skript & Lebensmittel)*

Anmeldung: Angela Mikus, 04761 6414

Fasten - Woche

Fasten gewinnt gerade in der heutigen Zeit zunehmend an Bedeutung. So nutzen viele Menschen das Heilfasten zur Entschlackung des Körpers und freuen sich über die in der Fastenzeit erzielte Gewichtsabnahme. Allerdings ist das Abnehmen während einer Fasten-Woche oder während der Fastenkur nur ein angenehmer Begleiteffekt, an erster Stelle steht die innerliche Reinigung des Organismus. So werden während der Fastenzeit die Selbstreinigungskräfte des Körpers angeregt und Schlacken ausgeschieden. Fasten aktiviert die natürlichen Lebensenergien, wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele und gibt Impulse für die Gestaltung des Alltags. Sie erfahren etwas über eine vollwertige Ernährung und bekommen Ernährungstipps für das Essen nach dem Fasten. Wir treffen uns in dieser Woche jeden Abend, tauschen uns aus und tun etwas für unser Wohlbefinden.

(17243) Fasten

Termin: Auf Anfrage

Ort: Ines Bars, Gorch-Fock-Str. 28, Bremervörde

Referentin: Ines Bars, 04761 5694 *(ab 18.00 Uhr)*

Kräuterwanderung

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

Lassen Sie sich entführen in die erstaunliche Welt der Wildkräuter. Sie lernen so manches Kraut von einer ganz anderen Seite kennen.

Im Anschluss an die Wanderung können Sie sich auf ein paar schmackhafte Kostproben freuen.

(18062) Kräuterwanderung

Termin auf Anfrage

Treffpunkt: Kneipp-Treff, Buchenstr.1, Bremervörde

Gebühr: 10,00 € - Mitglieder 7,00 € *(wird vor Ort eingesammelt)*

Anmeldung: Ingeburg Mauck, 04767 585

Erkältungen aktiv vorbeugen

Mit einem angenehmen Kneipp-Abend führen wir Sie ein in die Kneipp-Lehre. Durch kneippianische Anwendungen können Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude erlangen. Ihre Abwehrkräfte werden gestärkt, so dass häufige Erkältungen in Herbst und Winter ausbleiben. Wir zeigen Ihnen, was Sie selbst mit einfachen und natürlichen Mitteln für sich tun können.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Badekleidung und ein Handtuch.

(17244) Erkältungen aktiv vorbeugen

Termin: Donnerstag, 05.10.2017, 19.00 -21.00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 10,00 € - Mitglieder 7,00 €

Anmeldung: 04761 7203914

Das Immunsystem stärken mit Kneipp

Sebastian Kneipp, der wenig Wohlwollen mit „Schwächlingen“ hatte, schrieb: Er habe schon so manchen Mann nach dem ersten Kaltwasserguss „wie Espenlaub zittern sehen“. Denn eines der Hauptanliegen des Pfarrers war die „Abhärtung“. Der Begriff ist wissenschaftlich schwer zu fassen, dennoch gibt es neuere Studien, die tatsächlich so etwas wie eine „Abhärtung“ des Immunsystems nach Kneipp-schen Anwendungen messen konnten.

Wasseranwendungen nach Kneipp sind ideal um das Immunsystem zu stärken. Auch bei Kindern haben sich diese einfach durchzuführenden Anwendungen sehr bewährt.

In diesem Kurs lernen Sie die Durchführung einfacher Kneipp-Methoden in Theorie und Praxis kennen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Badekleidung und ein Handtuch.

(18063)Immunsystem stärken

Termin: Donnerstag, 25.01.2018, 19.00 -21.00 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Buchenstr. 1, Bremervörde

Gebühr: 10,00 € - Mitglieder 7,00 €

Anmeldung: 04761 7203914

Kurs-Anmeldungen

(incl. Kursnummer + Kursnamen):

- **im Internet:**
www.kneippverein-bremervoerde.de

oder

- **beim Kursleiter/Referenten** *telefonisch*

Vermerk:

Die Durchführung der Kursangebote ab 2018 ist von der weiteren Entwicklung des Kneipp-Verein Bremervörde abhängig.