



# Mit Kneipp mehr Lebensenergie

Kneipp-Verein Gronau stellt gemeinsames Seniorenprogramm mit Bethesda vor

Unter dem Motto „Mit Kneipp mehr Lebensenergie“ stellen nun der Kneipp-Verein Gronau und das Bethesda Seniorenzentrums das neue Programm für den Sommer und Herbst vor. Stolz sind beide darauf, dass das bewährte Projekt von Kneipp-Verein und Bethesda Seniorenzentrum sich in seinem achtzehnten Kooperationsjahr befindet. Das Motto „Mit Kneipp mehr Lebensenergie“ zieht sich wie ein roter Faden durch das Programm. Fitness fürs Gehirn, Yoga, Sitztanz, Gutes für den Rücken, Gymnastik im Sitzen, Massage- und Wellness-Ideen und gesellige Veranstaltungen sind beliebte Aktivitäten für die Bewohner und Gäste, die diese Stunden gemeinsam mit den Kneipp-Referenten erleben können. Der Eintritt ist frei.

„Wie immer sollen die körperliche und seelischen Aktivitäten etwas mehr in den Vordergrund gestellt werden“, so Bernd Ahlers von der Kneipp-Bethesda-Projektleitung. Und: „Auch hier erkennt man wieder, dass Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind und aufeinander einwirken können.“

In der Eröffnungsveranstaltung am Mittwoch, den 30. Juli um 15.30 Uhr referiert die Yoga-Lehrerin Helga Krotzek zum Thema „Mit Yoga mehr Lebensenergie“. Yoga ist ein ganzheitliches System, um neue Lebenskraft zu schöpfen und die „Batterie wieder aufzuladen“, sagt Helga Krotzek.

Dabei helfen sowohl die Atemübungen, die für eine bessere Durchblutung sorgen und Lungen- und Herztätigkeit anregen, als auch die Körperhaltungen, die die Muskeln kräftigen, die Bänder und Sehnen dehnen und so die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule fördern. Weitere Termine sind am 13. August, 8. und 15. Oktober geplant.

Mehr Energie gibt es mit dem Tanz im Sitzen mit der Fachübungsleiterin Inge Damaske, der für Spaß und Beweglichkeit sorgt. Die Termine sind am 6. August und 5. November.

Die Bewegungsangebote beginnen mit den Fachübungsleiterinnen Elfriede Bialdiga und Präventionsübungsleiterin Anja Steinacker in Form von Rücken-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen am Mittwoch, den 20. August. Weitere Termine sind der 3. und 19. September, am 22. Oktober und 12. November.



Dazu gibt es eine Reihe von Veranstaltungen: „Fitness fürs Gehirn“ mit der Gedächtnistrainerin Claudia Kohlhoff. Der Rahmen ist das Spiel in lockerer Atmosphäre, die Termine sind 27. August, 24. September und 29. Oktober. Abgerundet wird das Programm mit Massage- und Wellness-Ideen.

Bei der Abschlussveranstaltung kommen Bewohner und Gäste in eine adventliche Stimmung am Mittwoch, den 26. November. Weitere Informationen im Internet unter [www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de) oder in den auslegten Programmheften. Auskunft erteilt Babette Stückrath unter Tel. 02562-7192-190.

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

[kneipp-gronau@gmx.de](mailto:kneipp-gronau@gmx.de)

[www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)