



„Überwinde Deinen inneren Schweinehund“ Kneipp-Verein Gronau stellt neues Bewegungsprogramm vor

Es ist schwer immer wieder seinen inneren Schweinehund zu überwinden. Das wissen auch die meisten der Kursteilnehmer beim Kneipp-Verein Gronau. Wenn man mit ihnen länger spricht, freuen sie sich zum Beispiel meist auf dem Abend im Wasser, wenn sie die Übungsleiterin und Gruppenmitglieder freundlich begrüßen, sie das Erlebnis bei den Übungen spüren, Spaß haben und ein Schwätzchen mit dem Nachbarn halten. Unter dem Motto „Überwinde Deinen inneren Schweinehund“ stellt nun der Kneipp-Verein sein neues vielfältiges Bewegungsprogramm für den Herbst vor, das am Montag, den 25. August startet.



Bernd Ahlers (links; Kneipp-Verein) und Matthias Besseling (rechts; IKK classic) stellten das neue Bewegungsprogramm vor

„Orientiert an den gesundheitlichen Ressourcen unserer Teilnehmer haben wir eine Reihe an qualitätsorientierten Angeboten für die persönliche Auswahl zusammengestellt“, sagt Kneipp-Vorsitzender Bernd Ahlers. Und: „Spaß, Fitness, Kontakt und Erlebnis sind der praktische Nutzen, der gesundheitsförderlich ist.“

Die qualitätsgesicherten Gesundheitskurse des Kneipp-Vereins Gronau haben sich stetig weiterentwickelt. „Durch die Vielzahl an qualifizierten Kursen, die durch ausgebildete Übungsleiter betreut

werden, wird ein intaktes Immunsystem, umfassende Fitness und eine erhöhte Stressresistenz bei den Kursteilnehmern erreicht“, sagt Matthias Besseling, Vertriebsleiter der IKK classic. „Somit sind die Kurse des Kneipp-Vereins ein wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung unserer Versicherten, die zur Ausgeglichenheit und Wohlbefinden führen.“ Die IKK classic erstattet pro Kalenderjahr bis zu 180 € für zwei qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse, d.h. bis zu 90 € pro Kurs.

Beim Kneipp-Verein fragen immer mehr Männer nach Gesundheitssportangeboten. Am Montag, den 25. August lädt Gymnastiklehrerin Eva Verstege „Männer um die 60“ zu einem Kurs „Fit und gesund“ um 19.00 Uhr in die Buterlandhalle an der Beckerhookstraße 86 ein. Um 20.00 Uhr am Mittwoch, den 28. August beginnt der Kurs „Rücken-Fit für Männer um die 40“ mit DTB Rückenschullehrerin Anja Steinacker in der Martin Luther Halle an der Herzogstraße.

Am Montag, den 25. August starten die Kurse „Fitness für Frauen“ mit der Präventionsübungsleiterin Stefanie Leuders.

Die Angebotsauswahl ab Dienstag, den 26. August bietet Themen wie Rücken-Fit 50 Plus um 9.00 Uhr mit DTB-Rückenschullehrerin Anja Steinacker, Kräftigungsgymnastik mit Gymnastiklehrer Mike Paustian und das Mobilisationstraining. Präventionsübungsleiterin Mechthild Büscher bietet ihren Kurs „Fit und fetzig“ ebenfalls am Dienstag.

Das Angebot an Aqua-Fitness-Kursen in der Bardel wurde erweitert. Präventionsübungsleiterin Ramona Bork lädt am Mittwoch, den 27. August um 20.00 Uhr ein. Am Donnerstag, den 28. August gibt es um 20 Uhr ein Angebot von Gymnastiklehrerin Gundel Heying und Lisa Verst.

Das Angebot am Donnerstag, den 28. August beginnt seine Aktivitäten mit Präventives für den gesunden Rücken gefolgt von Figurtraining im Physiozentrum. Ebenfalls beim Bungert um 20 Uhr beginnt das neue Angebot „Thai Bo“. Das leichtverständliche Zumba-Angebot mit lateinamerikanischen Einflüssen mit Präventionsübungsleiterin und Zumba-Trainerin Britta Garitsen hat seine Zeiten um 19 Uhr und 20.00 Uhr in der Georgshalle beim Buschgarten in Epe mit Beginn am 11. September. Anmeldungen und erteilen von Auskünften über freie Plätze nimmt die IKK unter der Telefonnummer 02562-9361-1813 entgegen.

Weitere Informationen zu den Programmen des Kneipp-Vereins im Internet unter www.kneippverein-gronau.de

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de