



„Bewegt Älter werden“

Kneipp-Verein Gronau präsentiert Programm für den Herbst

Unter dem Motto „Bewegt Älter werden“ präsentiert der Kneipp-Verein Gronau in diesen Tagen sein neues Gesundheitsprogramm für den kommenden Herbst. Druckfrisch sind 2500 Exemplare vollgepackt mit vielen Angeboten und in Gronau und Epe ausgelegt. Thematisch handelt es sich um Angebote in Form von Kursen, Aktionstagen, Talk-Runden, Vorträgen, Gesundheitsportangeboten, Themen wie Selbstbehauptung von Senioren, Gedächtnistraining, zusätzliche Aqua-Fitness-Kurse oder Thai Bo, Kneipp-Spezial am Samstag, Radtouren, Workshops und Seminare.



„Wir stellen wieder ein vielfältiges und qualitätsorientiertes Programm vor und werben mit dem Stichwort Qualität um Vertrauen in den Kneipp-Verein“, sagt Bernd Ahlers. Der Kneipp-Vereins-Vorsitzende hat festgestellt, dass eine aktive Lebensgestaltung, sich bewegen und entspannen und unter Menschen sein gesundheitsförderlich ist. In der Eröffnungsveranstaltung am Freitag, den 5. September um 14.30 Uhr im Walter Thiemann Haus ist zum 18. Kneipp-Aktionstag 55 plus mit Bundesminister a.D. Franz Münterfering nicht nur ein prominenter Referent zu Gast ist, sondern

auch der Botschafter der Kampagne „Bewegt Älter werden in NRW“. Es erwartet den Besucher ein abwechslungsreicher Nachmittag aus Vortrag, Mitmach-Angeboten, Gewinnspiel, Tanzvorführungen und gemeinsamen Kaffeetrinken und Musik. Weitere attraktive Veranstaltungen sind der 15. Gronauer FrauenPowerday am Samstag, den 25. Oktober und die Talk-Runde zum Thema: „Seele - Einblicke und Ausblicke zu unserem Gesundheitssystem in der psychiatrischen Versorgung am Montag, den 3. November.

Auch die Reihe Kneipp-Spezial am Samstag wird angeboten. Im Mittelpunkt dabei steht der Workshop „Endlich in Rente - Vorbereitung auf Alter und Ruhestand“ am Samstag, den 18. Oktober. Der Blick auf den beruflichen Ruhestand oder den Zeitpunkt, an dem die Kinder das Haus verlassen, ist für viele Menschen mit Verunsicherung verbunden. Um den Übergang zwischen Arbeit und Ruhestand gut zu gestalten, kann es hilfreich sein, sich frühzeitig auf die Zeit nach der Erwerbsarbeit vorzubereiten. Mit den Teilnehmern geht die Referentin der Frage „Wie packe ich meinen Er-Lebens-Koffer für die Zeit danach?“ nach.

In einer bewegungsarmen Zeit dürfen auch an die 60 qualifizierten Bewegungsangebote zum größten Teil mit *Signetzertifikaten* im Kneipp-Programm nicht fehlen. Ob Wassergymnastik im St. Antonius Hospital, Aqua-Fitness in der Bardel, Bewegungsangebote für Männer, Fitness für Frauen, Zumba oder Fit und Fetzig erläutert Bernd Ahlers bei einer langen Reihe von Titeln und Orten. Für den Bereich „Aqua-Fitness“ wurden wegen der starken Nachfrage in der Bardel zwei weitere Angebote geschaffen. Am Mittwoch, den 27. August um 20.00 Uhr lädt Präventionsübungsleiterin Ramona Bork ein und am Donnerstag, den 28. August freuen sich Gundel Heying und Lisa Verst auf neue Gäste um 20.00 Uhr. Thai Bo ist auch ein neues Thema für Frauen am Donnerstag, den 28. August im Physiozentrum, Epe.

„In unserem Leben müssen wir uns Oasen der Ruhe und Entspannung schaffen“ so Bernd Ahlers weiter. Dazu haben wir einerseits Workshop wie Entspannung durch Klangschalen mit der Entspannungstrainerin Birgit Verbunt und andererseits das Angebot „Yoga – ein Stück Lebensenergie“ mit der Yogalehrerin Helga Krotzek.

Abgerundet wird das Programm mit Angeboten von Heilkräuterexpertin Gaby Gust im Psycho-sozialen Zentrum am Eschweg 8. Die Themen sind „Mit Ingwer gegen Reisekrankheiten und „Pflanzliche Antibiotika – Phythobiotika“.

Anmeldungen nimmt die IKK classic unter der Telefonnummer 02562-9361-1813 entgegen.

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