



„Kneipp bewegt Menschen“

Kneipp-Verein Gronau stellt Programm für den Jahreswechsel vor

Unter dem Motto „Kneipp bewegt Menschen“ präsentiert der Kneipp-Verein Gronau in diesen Tagen sein neues Gesundheitsprogramm für den Jahreswechsel. 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, Vorträgen, Gesundheitssportangeboten, Themen wie Aqua-Fitness- und Wassergymnastik-Kurse. Fitness für Frauen und Männer, Sturzprävention oder Thai Bo, Heilpraktiker-Vorträge, Radtouren, Workshops und Seminare.



Von links nach rechts: Bernd Ahlers, Birgit Samolak (Kneipp-Verein Gronau) und Matthias Besseling (IKK classic) stellen das neue Programm vor

„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. Dazu sagt Vertriebsleiter Matthias Besseling von der IKK classic: „Die qualitätsgesicherten Gesundheitskurse des Kneipp-Vereins 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. Somit sind die Kurse des Kneipp-Vereins ein wichtiger Baustein der

Gesundheitsförderung für unsere Versicherten, die zur Ausgeglichenheit und Wohlbefinden führen.“ Die IKK classic erstattet pro Kalenderjahr 180 Euro für zwei qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse, d.h. bis zu 90 Euro pro Kurs

In der Eröffnungsveranstaltung am Montag, den 2. Februar um 18.30 Uhr referiert der Kardiologe Dr. Klaus Suilmann, Chefarzt beim St. Antonius Hospital im Walter Thiemann Haus zum Thema „Herzangelegenheiten“. Vorbeugende Verhaltensweisen, notwendige Lebensstiländerungen und insbesondere die Bluthochdruckerkrankung stehen neben der Herzinfarktbetreuung und den Herzrhythmusstörungen in einer modern aufgestellten Klinik (St. Antonius-Hospital, Gronau) im Fokus eines Vortrages. Am Montag, den 2. März heißt das Thema „Pflegerische Angehörige - Zur Lebensqualität Angehöriger in der häuslichen Pflege“. Referentin ist Christine Gerwing, Dipl.-Sozialarbeiterin vom Pflegeinformationszentrum. „Alles Krampf“ ist der Titel beim Vortrag mit Dr. med. E. Wand, Oberarzt St. Antonius-Hospital (Allgemein- und Visceralchirurgie), am Montag, den 13. April. Dr. Ludwig Krabbe, Ophthalmologe referiert am Montag, den 4. Mai zum Thema „Was ist der graue Star – Katarakt?“

Des Weiteren engagiert der Kneipp-Verein sich mit einem reichhaltigen und qualifizierten Bewegungsangebot. Wer mental besser drauf sein will, sich fitter fühlen will, etwas für die Gesundheit tun will oder ein gelingendes soziales Miteinander erleben will ist bei den über 20 Präventionsübungsleiterinnen des Kneipp-Vereins gut aufgehoben. „Ob Wassergymnastik im St. Antonius Hospital, Aqua-Fitness in der Bardel mit seinen zehn Zeitwahlmöglichkeiten, Bewegungsangebote für Männer, Fitness für Frauen, Sturzprävention, Zumba oder Fit und Fetzig“ erläutert Bernd Ahlers bei einer langen Reihe von Titeln und Orten. Thai Bo ist auch ein neues Thema für Frauen am Donnerstag, den 15. Januar im Physiozentrum, Epe.

Für den Kneipp-Naturheiltreff hat der Kneipp-Verein die Heilpraktikerin Gesa Wilkes gewonnen. Sie referiert am Dienstag, den 17. Februar um 19.00 Uhr zum Thema „Hexenschuss ohne Spritzen“ und nimmt das Thema „Warum gehen Menschen zum Heilpraktiker?“ am Dienstag, den 17. März in den Fokus. „In unserem Leben müssen wir uns Oasen der Ruhe und Entspannung schaffen“, so Bernd Ahlers weiter. Dazu gibt es zwei Angebote „Yoga – ein Stück Lebensenergie“ mit der Yogalehrerin Helga Krotzek.

Abgerundet wird das Programm mit Angeboten von Heilkräuterexpertin Gaby Gust im Psychosozialen Zentrum am Eschweg 8. Die Themen sind „Mit Ingwer gegen Reisekrankheiten“ und „Kälte“ am 27. Januar und „Erste Hilfe für den Magen“ am 21. April.

Weitere Informationen unter www.kneippverein-gronau.de. 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