



# Mit Kneipp mehr Lebensfreude

Kneipp-Verein Gronau stellt gemeinsames Seniorenprogramm mit Bethesda vor

Unter dem Motto „Mit Kneipp mehr Lebensfreude“ stellten nun Bernd Ahlers vom Kneipp-Verein und Ulla Kalbrunner vom Bethesda Seniorenzentrum das neue Programm für das Frühjahr vor. Das Motto „Mit Kneipp mehr Lebensfreude“ 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 gesellige Veranstaltungen sind beliebte Aktivitäten für die Bewohner und Gäste, die diese Stunden gemeinsam mit den Kneipp-Referenten erleben können. Der Eintritt ist frei.

„Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das besonders das soziale Miteinander fördert“, so Ulla Kalbrunner und 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, 21. Januar um 15.30 Uhr wird die Apothekerin Doris Lienkamp allen Interessierten den Aufbau einer Handmassage erläutern. Gemäß der naturheilkundlichen Medizin ist der gesamte Mensch auch in der Hand abgebildet. „So kann die Handmassage über die Reflexzonen den gesamten Menschen sanft stimulieren“, sagt Doris Lienkamp. Die Handmassage entstaut die Blut- und Lymphgefäße, harmonisiert den Stoffwechsel, trägt zur Lockerung der Gelenke bei, durchwärmt und pflegt die Haut. Bei diesem Workshop führen die Teilnehmer gegenseitig eine Handmassage unter Anleitung durch, dabei nutzen sie eine Pflanze mit außergewöhnlichen Eigenschaften – den Sanddorn.



Mehr Lebensfreude gibt es mit dem Tanz im Sitzen mit der Fachübungsleiterin Inge Damaske gibt es einen weiteren Programmschwerpunkt, der für Spaß und Beweglichkeit sorgt. Die Termine sind am 4. Februar, 22. April und 3. Juni.

Die Bewegungsangebote beginnen mit den Fachübungsleiterinnen Elfriede Bialdiga und Präventionsübungsleiterin Anja Steinacker in Form von Rücken-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungs-

übungen am Mittwoch, 28. Januar. Weitere Termine sind der 18. Februar, 11. und 25. März, 8. April, 13. und 27. Mai.

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 11. Februar, 18. März, 15. April und 20. Mai. Abgerundet wird das Programm mit Massage- und Wellness-Ideen sowie gesundes mit Kräutern und Take Wando im Sitzen.

Bei der Abschlussveranstaltung kommen Bewohner und Gäste in eine gesellige Stimmung am Mittwoch, 24. Juni.

Weitere Informationen im Internet unter [www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de) oder in den auslegten Programmhefte. Auskunft 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)