



Im Sinne von Zeitgeist

Kneipp-Verein Gronau stellt Programm für den Herbst vor

Unter dem Motto „Im Sinne von Zeitgeist“ 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, Vorträgen, Gesundheitssportangeboten, Themen wie Poweryoga, Einstiegsmöglichkeiten bei der Wassergymnastik im Antonius Hospital oder bei der Aqua-Fitness in Kloster Bardel, Powergymnastik, Fitness für Frauen oder Männer sowie Entspannungsverfahren und gesundes Fast-Food.



„Wir stellen wieder ein vielfältiges und qualitätsorientiertes Programm vor und werben mit dem Stichwort Qualität um Vertrauen in die zeitgemäßen Angebote des Kneipp Vereins“, sagt Bernd Ahlers. Durch eine Befragungsaktion wurde festgestellt das Teilnehmende sich von Kneipp zeitgemäßes, Spaß, Fitness, soziales Miteinander, Gesundheit und Erlebnis wünschen.“ Dazu sagt Vertriebsleiter Matthias Besseling von der IKK classic: „Gemeinsam mit dem Kneipp Verein ist es uns ein Anliegen, durch gesundheitssportliche Aktivitäten dem Bewegungsmangel vorzubeugen“. Gerade auch durch das vielseitige Kursangebot versuchen wir hier möglichst alle Altersgruppen zu erreichen.

In der Eröffnungsveranstaltung am Freitag (4. September) um 14.30 Uhr im Walter Thiemann Haus steht zum 19. Kneipp-Aktionstag 55 plus das Thema: „Engagiert, für ein seniorenfreundliches Gronau in Kooperation mit der Stadt Gronau im Mittelpunkt. Es erwartet den Besucher ein abwechslungsreicher Nachmittag aus Aktion, Mitmach-Angeboten, Gewinnspiel, gemeinsamen Kaffeetrinken und Musik.

Bei den zertifizierten Bewegungsangeboten kann der Kneipp Verein zum Herbst hin eine Reihe neuer Einstiegsmöglichkeiten in der Wassergymnastik und in der Aqua-Fitness anbieten. Neu ist auch das Trendangebot: „Poweryoga“ mit der Yoagalehrerin Marcelle Schmidt. Dabei ist Poweryoga ein kraftvoller Hatha Yoga Stil, fließende Bewegungen mit dem Fluss des Atems, so dass die Bewegung zur Meditation wird. Im Stadtteilzentrum GROW an der Herzogstraße 60 beginnen die Kurse eins und zwei am 18. August (Dienstag) um 17.30 Uhr und um 19.00 Uhr

Lust auf ein intensives Workout und ein Training, das den ganzen Körper einfach rundum beansprucht? Powergymnastik (Start 20. August) um 20 Uhr ist der neue Fitness-Trend „Training ohne Geräte - nur mit dem eigenen Körper.“ Fettverbrennung und gezielter Muskelaufbau werden hier miteinander kombiniert zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Förderung von Kraft, Koordination und Stabilität.

Abgerundet wird das Programm mit Angeboten von wie Tanz in die Entspannung mit Karin Holtz im Walter Thiemann Haus oder das Kennenlernen von Entspannungstechniken mit Monika Heidrich in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef. Anmeldungen möglich über www.kneippverein-gronau.de oder über Telefon 02565-4054664

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