



Gut bewegt, ernährt und entspannt Kneipp-Verein Gronau stellt neues Programm für 2016 vor

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze, mit denen viele Deutsche ins neue Jahr starten. Bei der Umsetzung einiger dieser Vorsätze könnte der Kneipp-Verein Gronau mit seinem aktuellen Kursprogramm behilflich sein, das in 2016 unter dem Motto steht „Gut bewegt, ernährt und entspannt“.



Von links nach rechts: Bernd Ahlers, Klaus-Jürgen Plaß, Birgit Samolak, Birgit Hüsing-Hackfort (alle Kneipp-Verein) und Matthias Besseling (Vertriebsleiter der IKK classic)

Die qualitätsgesicherten Gesundheitskurse des Kneipp-Vereins haben sich im Laufe der Jahre stetig weiterentwickelt. Durch die Vielzahl an qualifizierten Kursen, die von über 25 ausgebildeten Übungsleitern betreut werden, wird ein intaktes Immunsystem, umfassende Fitness und eine erhöhte Stress-Resistenz bei den Kursteilnehmern erreicht. „Somit sind die Kurse des Kneipp-Vereins ein wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung unserer Versicherten, die zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden führen“, spricht der Vertriebsleiter der IKK classic in Gronau, Matthias Besseling, aus Erfahrung. Pro Kalenderjahr erstattet die IKK classic im Übrigen bis zu 180 € für zwei qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse.

„Bewegung, Ernährung und Entspannung sind in der Tat drei wichtige Bausteine für unsere Lebensgestaltung, die wir bei unseren vielfältigen und qualitätsorientierten Kursangeboten aufgreifen. Neben der körperlichen und geistigen Fitness kommt bei uns dabei auch das soziale Miteinander nicht zu kurz“, erklärt der 1. Vorsitzende des Kneipp-Verein Gronau, Bernd Ahlers.

Die Kurs-Programme starten am 11. Januar 2016 um 19 Uhr im GroW mit „Das gewisse Etwas für die Tiefenmuskulatur“. Hier wird der Körper durch ein spezielles Training geformt und das Bindegewebe gestrafft. Am selben Tag beginnen auch die Kurse „Fitness für Frauen“, die sowohl um 19 als auch um 20 Uhr im Physiozentrum „Beim Bungert 8“ laufen. Darüber hinaus heißt es am 11. Januar von 16.30 bis 17.30 Uhr „Fit für 100“ im Bethesda Altenheim.

Am 12. Januar beginnen ebenfalls im GroW mit „Hatha Yoga“ (19 Uhr) und „Poweryoga“ (17.30 Uhr) gleich zwei Kurse, bei denen die innere Balance und Stabilität in Kombination mit Atmung und Meditation im Fordergrund stehen. Drei „Pilates“-Kurse starten am 13.1. um 18, 19 und 20 Uhr im Physiozentrum „Beim Bungert 8“.

„Poweryoga“ ist der neue Fitnessstrend im Training mit dem eigenen Körper. Ab dem 14. Januar wird Interessierten im Rahmen von zwei Angeboten (19 Uhr und 20 Uhr) im Physiozentrum „Beim Bungert 8“ in Epe gezeigt, wie Fettverbrennung und ein gezielter Aufbau der Muskulatur kombiniert werden können und so zur Leistungssteigerung beitragen. Am 3. März beginnt der Kurs „Heilströmen“, eine über tausend Jahre bekannte Kunst, die über die Balance von Energieströmen Stress vermindert, Selbstheilungskräfte fördert und tiefe Entspannung herstellt. Der Kurs findet donnerstags um 18 Uhr im St. Ludgerus Familienzentrum statt.

„Nahrungsintoleranzen“ stehen am 10. März von 15 bis 18 Uhr im Mittelpunkt des Workshops, der in den Räumlichkeiten der Familienbildungsstätte stattfindet. Fruktose, Laktose, Sorbit oder Histamin werden von vielen Menschen nicht vertragen. Der Workshop gibt Anregungen für die Lebensmittelauswahl, sachgerechte Zubereitung und wertvolle Zusammensetzung. Darüber hinaus werden Genuss, Zeit und Preisbewusstsein ebenfalls eine wichtige Rolle spielen.

Neben Kursangeboten setzt der Kneipp-Verein Gronau in bewährter Manier auch auf Informationsveranstaltungen. So können sich interessierte Frauen auf den Vortrag „Brusterkrankung – Was tun?“ eines Expertenteams des Brustzentrums Nord-West unter der Leitung von Dipl. Psych. Dr. med. Wilhelm Steinmann freuen. „Der Chefarzt der Klinik für Gynäkologie am St. Antonius-Hospital Gronau wird am 1. Februar 2016 um 18.30 Uhr im Walter-Thiemann-Haus in seinem Vortrag über mögliche Formen von Brusterkrankungen und ganzheitliche Behandlungskonzepte des Brustzentrums Nord-West berichten. In der anschließenden Talkrunde kommen neben den anwesenden Medizinerinnen der Klinik für Gynäkologie am Gronauer Krankenhaus auch speziell ausgebildete Brustkrebs-Fachkrankenschwestern, eine Psycho-Onkologin und eine Naturheilpraktikerin zu Wort“, so Bernd Ahlers.

Weitere Vorträge befassen sich mit den Themen „Wenn das Knie schmerzt“ (7. März um 18.30 Uhr) und „Selbsthilfe bei Schwerhörigkeit“ (4. April um 18.30 Uhr). Anmeldungen können im Vorfeld im Internet unter www.kneippverein-gronau.de oder telefonisch unter Tel. 02565-4054664 erfolgen.

Kontakt:

[Kneipp-Verein Gronau e.V.](http://www.kneippverein-gronau.de)

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de