

Damit aus einem „Ich könnte“ ein „Ich mache“ wird

Kneipp-Verein Gronau stellt neues Bewegungsprogramm vor

Es ist wieder die Zeit „Ideen für gute Vorsätze werden geboren“. Damit aus einem „Ich könnte“ ein „Ich mache“ werden kann bietet der Kneipp-Verein Gronau für den Vorsatz „Mehr Bewegung im Alltag“ über 60 Angebote im neuen Bewegungsprogramm an. Die Kurse beginnen am 11. Januar 2016.



„Orientiert an den gesundheitlichen Ressourcen sind Spaß, Fitness, soziales Miteinander, Gesundheit und Erlebnis die Elemente, die helfen, dass wir mental besser drauf sind“, sagt Kneipp-Vereins-Vorsitzender Bernd Ahlers. Und: „Der erste Abend für neue Teilnehmer ist immer Schnupperabend um zu testen, ob es auch das richtige Angebot ist.“

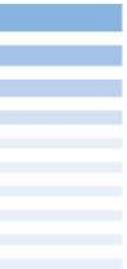
Die Aqua-Fitness in Kloster Bardel hat neue Einstiegsmöglichkeiten ab Dienstag, 12. Januar mit Gymnastiklehrerin

Gundel Heying. Für die Termine um 19 Uhr und 20 Uhr am Donnerstag, 14. Januar um 20 Uhr lädt Präventionsübungsleiterin Lisa Verst ein. Um 18.15 Uhr am Freitag, 15. Januar bietet Eva Verstege interessante Übungen zum Abschluss der Woche. Der Kursbeginn der Aqua-Kurse mit Monika Beckmann wird um eine Woche verschoben.

In den Kneipp-Wassergymnastikkursen im Bad des St. Antonius Hospitals gibt es ab Montag, 11. Januar neue Mitmachmöglichkeiten. Um 17 Uhr und um 18 Uhr finden die Kurse mit Präventionsübungsleiterin Britta Garitsen statt, am Mittwoch, 13. Januar um 16 Uhr ist die Zeit mit Präventionsübungsleiterin Ramona Bork. Präventionsübungsleiterin Corina Wellinghorst hat Übungen für Donnerstag, 14. Januar um 16.30 Uhr vorbereitet.

Bei Kneipp fragen immer mehr Männer nach Gesundheitssportangeboten. Am Montag, 11. Januar lädt Gymnastiklehrerin Eva Verstege „Männer um die 60“ zu einem Kurs „Fit und gesund“ um 19.00 Uhr in die Buterlandhalle an der Beckerhookstraße 86 ein. Um 20.00 Uhr am Mittwoch, 13. Januar beginnt der Kurs „Rücken-Fit für Männer um die 40“ mit DTB Rückenschullehrerin Anja Steinacker in der Martin-Luther-Halle an der Herzogstraße.

Ebenfalls am Montag, 11. Januar starten im Physiozentrum in Epe, Beim Bungert 8 um 19.00 Uhr und 20.00 Uhr die Kurse „Fitness für Frauen“ mit der Präventionsübungsleiterin Stefanie Menke. Das gewisse Etwas für die Tiefenmuskulatur beginnt am Montag um 19 Uhr mit Präventionsübungsleiterin Corina Wellinghorst im Grow. Herzogstraße 60.



„Fit für 100 – Stürze vermeiden“ heißt das Thema von Lilo Paustian um 16.30 Uhr im Bethesda Seniorenzentrum.

Die Angebotsauswahl ab Dienstag, 12. Januar bietet Themen wie Rücken-Fit 50 Plus um 9.00 Uhr mit DTB-Rückenschullehrerin Anja Steinacker in der Halle I an der Laubstiege. Präventionsübungsleiterin Mechthild Büscher bietet mit ihren Kurs „Fit und fetzig“ ein interessantes Übungsprogramm am Dienstag um 19.00 Uhr im Physiozentrum, Epe an. Am Mittwoch, 13. Januar starten um 18 Uhr, 19 Uhr und 20 Uhr die Pilates-Kurse mit Präventionsübungsleiterin Anne Bense.

Das Angebot am Donnerstag, 14. Januar beginnt seine Aktivitäten um 19 Uhr und 19.45 Uhr mit Zumba Trainerin Britta Garitsen im Gymnastikraum an der Halle I. „Powergymnastik“ ist der neue Fitnesstrend mit Präventionsübungsleiterin Doro Uphues um 19 Uhr und 20 Uhr im Physiozentrum, Epe

Anmelden über Internet www.kneippverein-gronau.de oder telefonisch unter der Nummer 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

