

# Mit Kneipp bewegt ins Frühjahr

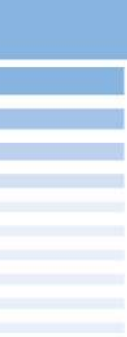
Kneipp-Verein Gronau stellt neues Bewegungsprogramm vor

Unter dem Motto „Mit Kneipp bewegt ins Frühjahr“ stellt der Kneipp-Verein Gronau sein neues Bewegungsprogramm vor. Die Kurse beginnen am Montag, den 4. April. „Orientiert an den gesundheitlichen Ressourcen sind Spaß, Fitness, soziales Miteinander, Gesundheit und Erlebnis die Elemente die helfen, das 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 Wassergymnastikkurse im Bad des St. Antonis Hospitals und die Aqua-Fitness-Kurse in Kloster Bardel haben einige neue Einstiegsmöglichkeiten in der Woche ab Montag, den 4. April.

Ebenfalls am 4. April startet im Physiozentrum in Epe, Beim Bungert 8 um 19.00 Uhr der Kurs „Das gewisse Etwas für die Tiefenmuskulatur“ mit Präventionsübungsleiterin Corina Wellinghorst. Männer um die 60 sind eingeladen bei Gymnastiklehrerin Eva Verstege um 19 Uhr in der Buterlandhalle. Bereits um 16.30 Uhr ist „Fit für 100 – Stürze vermeiden“ das Thema von Lilo Paustian um im Bethesda Seniorenzentrum.



Die Angebotsauswahl ab Dienstag, 5. April bietet Themen wie Fitness für Senioren mit Präventionsübungsleiterin Ulla Haarhuis um 14.30 Uhr im Walter Thiemann Haus.

Tanzanleitende Karin Holtz lädt zu Tanz in Entspannung um 19 Uhr Interessierte in das Walter Thiemann Haus ein. Präventionsübungsleiterin Mechthild Büscher bietet mit ihren Kurs „Fit und fetzig“ ein interessantes Übungsprogramm am Dienstag um 19.00 Uhr im Physiozentrum, Epe.

Die Entscheidung für die Pilates Kurse konnte bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt gegeben werden. Die bisherigen Teilnehmenden werden separat informiert.

„Powergymnastik“ ist der neue Fitnesstrend mit Präventionsübungsleiterin Doro Uphues um 19 Uhr und 20 Uhr im Physiozentrum, Epe. Um 19 Uhr beginnt im Familienzentrum St. Josef, An der Gräfte 7 mit Präventionsübungsleiterin Mechthild Büscher der Kurs „Gesund bewegt“

Anmelden über Internet in der Anmeldedatei [www.kneippverein-gronau.de](http://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](mailto:kneipp-gronau@gmx.de)

[www.kneippverein-gronau.de](http://www.kneippverein-gronau.de)

