

Mit Kneipp in den Herbst

Kneipp-Verein Gronau stellt gemeinsames Seniorenprogramm mit Bethesda vor

Der Kneipp-Verein und das Bethesda Seniorenzentrum haben in diesem Jahr ihr 20-jähriges Kooperationsjubiläum ausgiebig mit Bewohnern, Gästen und Fachleuten gefeiert. Nun steht die Vorstellung des neuen Programmes für den Herbst auf der Tagesordnung. Das Motto „Mit Kneipp in den Herbst“ zieht sich wie ein roter Faden durch das Programm. Fitness fürs Gehirn, Gutes für den Rücken, Gymnastik im Sitzen, Massage-, Kräuter- 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.



„Besonders wollen wir das soziale Miteinander mit Spaß, Fitness und Erlebnis im neuen Programm miteinander in Einklang bringen“, so Ulla Kalbrunner und Bernd Ahlers von der Kneipp-Bethesda-Projektleitung.

Und: „Wir freuen uns auch immer wenn Interessierte von außen teilnehmen.“

In der Eröffnungsveranstaltung am Mittwoch, den 24. August um 15.30 Uhr geht es mit der Ernährungsberaterin Helga Scheffner und das Thema „Erfrischende Sommerdrinks“. Ein Drink prickelt im Mund und erfrischt. Natürlich löscht er auch den Durst. Wer das Getränk selbst macht, kann nicht nur seine Lieblingszutaten wählen, sondern auch die Zuckermenge. Die Referentin stellt eine Reihe von Rezepten vor, die sie als die perfekten Sommerdrinks favorisiert.

Die Angebote beginnen mit den Fachübungsleiterinnen Elfriede Bialdiga und Präventionsübungsleiterin Anja Steinacker in Form von Rücken-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen am 31. August. Weitere Termine sind der 14. September, 19. und 26. Oktober und 2. November.

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 7. September und 5. Oktober. Die Massage-Ideen mit Tamara Krützfeldt stehen am 28. September und am 16. November auf dem Programm. Kräuter-Ideen sind das Thema mit Kräuterexpertin Gaby Gust am 21. September und 9. November. Abgerundet wird das Angebot mit Wellness-Stunden mit Mechthild Heidenreich am 12. Oktober und 23. November.

Bei der Abschlussveranstaltung unter dem Motto „Lassen sie sich überraschen“ kommen Bewohner und Gäste in eine gesellige Stimmung am Mittwoch, den 30. November.

Weitere Informationen im Internet unter 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
www.kneippverein-gronau.de