


Gesundheit hat viele Gesichter

Kneipp-Verein Gronau stellt neues Programm für zweites Halbjahr vor

„Gesundheit hat viele Gesichter“ lautet das Motto des neuen Programms, mit dem der Kneipp-Verein Gronau Ende August 2016 in die zweite Jahreshälfte startet. Der bunte Mix aus Vorträgen, Aktionstagen, Workshops und Kooperationsveranstaltungen gibt Ideen und Anregungen für die persönliche Lebensgestaltung.



Am Freitag, den 16. September, dürfen sich Interessierte ab 14.30 Uhr auf den 20. Kneipp-Aktionstag 55 plus im Walter Thiemann Haus freuen, der dieses Mal unter dem Motto „Mitwirkung in Gesellschaft und Politik wagen“ steht. „Damit möchten wir die Werbetrommel zur Unterstützung von Seniorenbeirat, Vereinen und Nachbarschaften rühren. Ein gemeinsames Kaffeetrinken, Ausprobierangebote und Musik werden den geselligen Nachmittag abrunden“, verspricht der 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins, Bernd Ahlers. Und: „Engagement und Gestaltung haben nachweislich gesundheitliche Wirkungen.“



„Stark – stärker – selbstbewusst“ heißt es am Samstag, den 8. Oktober, ab 13.30 Uhr beim 17. Frauen Powerday, den der Kneipp-Verein in gewohnter Manier zusammen mit Gleichstellungsstelle der Stadt Gronau im Walter Thiemann Haus veranstaltet.

„Schlafstörungen- was tun?“ ist das Thema des Vortrags, in dem Helmut Berndt, Chefarzt vom Lukaskrankenhaus am Montag, den 7. November, auf die zunehmenden Probleme von Schlafstörungen eingehen wird.

Neben Vorträgen und Aktionstagen laden ab dem 29. August über 60 Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse dazu ein, etwas für die Gesundheit zu tun.

„Wir, als langjähriger Partner des Kneipp-Vereins, freuen uns, das vielfältige Programm unterstützen zu dürfen. Gerade in der heutigen meist stressigen Arbeitswelt, ist es wichtig, einen Ausgleich zu schaffen. Wenn dieser Ausgleich dann auch noch mit Sport verbunden ist, schlägt man für seine Gesundheit gleich zwei Fliegen mit einer Klappe“, spricht Marketing-serviceassistentin Nicole Buß von der IKK classic aus Erfahrung.

„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-Vereins Gronau, Bernd Ahlers.

Frei Plätze gibt es noch in den Kursen an verschiedenen Tagen und Zeiten in der Wassergymnastik im St. Antonius Hospital und in der Aqua-Fitness in der Bardel. Das gewisse Etwas für die Tiefenmuskulatur“ montags ab 29. August um 19 Uhr und mittwochs ab 31. August um 18 Uhr mit Präventionsübungsleiterin Corinna Wellinghorst im Physiozentrum Beim Bungert 8 statt. Im St. Ludgerus Kindergarten, An der Königsstraße finden zwei Kurse „Hatha Yoga“ Montag (29. August).

Um 17 Uhr und 19 Uhr statt mit Yogalehrerin Helga Krotzek. Am 4. September findet mit gleicher Kursleiterin Yoga für Anfänger um 19 Uhr im St. Josef Familienzentrum, An der Gräfte 7 in Epe seinen Start.

Bauchtanzlehrerin Barbara Klöh-Gahlen lädt zum „Bauchtanz“ am 1. September um 19 Uhr in der Jahn Turnhalle.

Weitere Informationen unter www.kneippverein-gronau.de. Hier ab sofort in der Anmelde-datei Anmeldungen möglich. Telefonische Anmeldungen werden ab 15. August zu den Geschäftszeiten unter 02565-4054664 entgegen genommen.

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

