

Viele Chancen, selbst etwas für sich zu tun

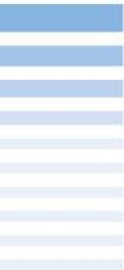
Kneipp-Verein Gronau stellt neues Programm vor

Mit Spaß an der Gesundheit arbeiten, Fitness erlangen, neue Kontakte knüpfen und diese Erlebnisse teilen – das alles bietet der Kneipp-Verein Gronau, der mit einem neuen Programmheft für Frühling und Sommer ins Jahr 2017 startet. Neben alt bewährten Kursen von Aqua Fitness und Wassergymnastik über Rücken-Fit, Zumba und Fitness für Senioren bis hin zu orientalischem Bauchtanz dürfen sich Interessierte dieses Mal auch noch auf zahlreiche, innovative Kursangebote freuen.



Neu im Programm ist beispielsweise der Kurs „Selbstbehauptung für Frauen“, der in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef (Epe) am 8., 15. und 22. März stattfindet. In diesem Kurs wird die Sozialpädagogin Maike Engbers den Teilnehmerinnen je drei Stunden lang vermitteln, wie sie sich in alltäglichen Situationen besser behaupten und bei Angriffen selbst verteidigen zu können. Vorkenntnisse sind hierbei nicht erforderlich. Die Kursgebühr beträgt für Kneipp-Vereins-Mitglieder 26 Euro und für Nichtmitglieder 36 Euro.

„Nahrungstoleranzen – was tun?“ heißt es am 14. März von 19 bis 21 Uhr im Familien-



zentrum St. Josef An der Gräfte 7 in Epe. „Fruktose, Laktose, Sorbit oder Histamin werden von vielen Menschen nicht in der Menge vertragen, wie sie heute im täglichen Essen und Trinken vorkommen. Wer weiß, worin die Stoffe konzentriert vorkommen und wie sie sich auf den Stoffwechsel auswirken, kann Beschwerden vorbeugen und Abhilfe schaffen“, erklärt Ernährungberaterin Helga Scheffner, die den Zuhörern in dem Gesprächskreis praktische Tipps mit auf den Weg geben wird. Der Vortrag ist kostenfrei.

Um „Klangschalen“ und ihre Wirkung auf den menschlichen Körper geht es in dem Kurs von Petra Assing, der am 22. März von 18 bis 21 Uhr im Familienzentrum St. Ludgerus an der Königstr. 11 in Gronau stattfindet. Dienten die tibetischen Schalen früher in der östlichen Welt noch als Essgeschirr, so wurden sie dort später – wie auch in der westlichen Welt – zur Meditation, Klangtherapie oder - Massage eingesetzt. Da der menschliche Körper zum großen Teil aus Wasser besteht, können die per Klangschale in Schwingung gebrachten Töne jede einzelne Körperzelle erreichen. So erfährt der Körper eine innerliche Massage, Entspannung und Zufriedenheit. Der Kurs ist kostenfrei.

Neuerungen in der Theorie sowie praktische Tipps für Zweiradfahrende vermitteln Verkehrsicherheitsberater der Kreispolizei in dem Kneipp-Vereins-Angebot „Sicher auf dem Zweirad – Gronau neu entdecken“. Der Theorie, die am 19. April um 15 Uhr im Walter-Thiemann-Haus vermittelt wird, soll am 21. April um 10 Uhr vor dem Zweiradgeschäft Scheipers an der Neustraße 48 auf dem eigenen Fahrrad, Pedelec oder e-Bike die Praxis folgen. Der Kneipp-Verein weist darauf hin, dass das kostenlose Kursangebot nur in Kombination wahrgenommen werden kann und auf 15 bis 20 Teilnehmer begrenzt ist.

„Wie man sieht gibt es viele Möglichkeiten, selbst etwas für sich zu tun“, erklärt Nicole Buß vom Marketingservice der IKK classic. „Wer immer nur für andere da ist und nie für sich selbst, der gefährdet langfristig seine Gesundheit. Darum werden Sie selbst aktiv, zumal manche Kurse zertifiziert sind und daher von den Krankenkassen bezuschusst werden.“

Anmeldungen unter www.kneippverein-gronau.de oder 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

