

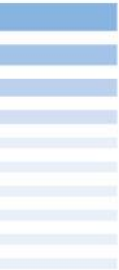
„Mit Kneipp in das Frühjahr“

Kneipp-Verein Gronau stellt gemeinsames Seniorenprogramm mit Bethesda vor

Das Motto „Mit Kneipp in das Frühjahr“ zieht sich wie ein roter Faden durch das Programm, das der Kneipp-Verein Gronau und das Bethesda Seniorenzentrum zum Jahreswechsel vorstellen. Fitness fürs Gehirn, Gutes für den Rücken, Gymnastik im Sitzen, Massage, Ausprobieren von Klangschalen, Kräuter- und Wellness-Ideen und gesellige Veranstaltungen sind beliebte Aktivitäten für die Bewohner und Gäste, die diese Stunden gemeinsam mit den 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 Gäste teilnehmen“.



In der Eröffnungsveranstaltung am Mittwoch, 18. Februar um 15:30 Uhr stehen die gesundheitlichen Wirkungen durch die Anwendungen von Klangschalen mit Referentin Petra Assing im Mittelpunkt. Klangschalen sind halbkugelförmige Schalen aus Metall. Traditionell handelt es sich um eine Legierung aus Kupfer und Zink. Ursprünglich dienten die Klangschalen als Küchengeschirr in den fernöstlichen Ländern. „In der westlichen Welt werden sie zur Meditation, zur Klangtherapie oder zur Klangmassage eingesetzt“, sagt Petra Assing. Und: „Für eine Massage werden die Klangschalen zum Beispiel auf den bekleideten Körper aufgesetzt und mit einem Schlägel angeschlagen“. Es werden Töne und Vibrationen erzeugt. Da unser Körper zum größten Teil aus Wasser besteht, können die Vibrationen jede einzelne Körperzelle erreichen. Auf diese Weise wird der Körper innerlich massiert. Es entsteht ein Gefühl von Beruhigung und Entspannung.

Die Bewegungsangebote beginnen mit den Fachübungsleiterinnen Elfriede Bialdiga und Präventionsübungsleiterin Anja Steinacker in Form von Rücken-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen am Mittwoch, 1. Februar. Weitere Termine sind der 22. Februar, 15. März, 3. und der 10. Mai.

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 8. Februar, 22. März, 17. und 31. Mai und am 21. Juni Die Massage-Ideen mit Kneipp-Gesundheitstrainerin Mechthild Heidenreich stehen am 15. Februar und 24. Mai auf dem Programm.

Kräuter-Ideen sind das Thema mit Kräuterexpertin Gaby Gust am 25. Januar. Abgerundet wird das Angebot mit Wellness-Stunden mit Mechthild Heidenreich am 29. März und 14. Juni. Das Kneipp-Gespräch mit Bernd Ahlers wurde auf den 5. April festgelegt

Bei der Abschlussveranstaltung unter dem Motto „Lassen Sie sich überraschen“ kommen Bewohner und Gäste in eine gesellige Stimmung am Mittwoch, 28. Juni.

Weitere Informationen im Internet unter www.kneippverein-gronau.de oder in den auslegten Programmheften. 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

