

Mit Kneipp ist Gesundheit ein Erlebnis

Kneipp-Verein Gronau stellt gemeinsames Seniorenprogramm mit Bethesda vor

Der Kneipp-Verein und das Bethesda Seniorenzentrum arbeiten mit unterschiedlichen gesundheitsbildenden Angeboten seit vielen Jahren für mehr Lebensqualität von Bewohnern und Gästen zusammen. Nun steht die Vorstellung des neuen Programmes für den Herbst auf der Tagesordnung. Das Motto „Mit Kneipp ist Gesundheit ein Erlebnis“ zieht sich wie ein roter Faden durch das Programm.



Fitness fürs Gehirn, Aktivgymnastik, Gymnastik im Sitzen, Massage-, Kräuter- und Wellness-Ideen und gesellige Veranstaltungen sind beliebte Aktivitäten für die Teilnehmenden, 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, Steffi Hemming 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 30. August um 15.30 Uhr geht es mit der Kneipp-Gesundheitstrainerin Mechthild Heidenreich und das Thema „Fruchtiges – ein Genuss“. Die gesundheitlichen Vorteile von Obst garantieren eine optimale Gesundheit und auf lange Sicht einen guten Einfluss auf unseren Körper. Der Körper profitiert immens vom Obst, weil es eine natürliche Quelle von Vitaminen und Mineralstoffen ist, die für das reibungslose Funktionieren des Körpers notwendig ist. Reich an Ballaststoffen trägt Obst auch dazu bei, das Funktionieren des Verdauungstraktes zu verbessern. „Früchte sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung“, sagt die Kneipp-Gesundheitstrainerin.

Die Angebote beginnen mit den Fachübungsleiterinnen Britta Tuchen und Anja Steinacker in Form von Rücken-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen am Mittwoch, den 6. September. Weitere Termine sind der 27. September, 25. Oktober und 8. 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 13. September und 18. Oktober. Die Massage-Ideen mi stehen am 15. November auf dem Programm. Kräuter-Ideen sind das Thema mit Kräuterexpertin Gaby Gust am 20. September. Abgerundet wird das Angebot mit Wellness-Stunden mit Mechthild Heidenreich am 11. Oktober.

Bei der Abschlussveranstaltung unter dem Motto „Lassen sie sich überraschen“ kommen Bewohner und Gäste in eine gesellige Stimmung am Mittwoch, den 29. November.

Weitere Informationen im Internet unter www.kneippverein-gronau.de oder in den auslegten Programmhefte. Auskunft unter Tel. 02562-7192-190

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

