

MEDIZINISCHES QI GONG

Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, sanften Bewegungs- und Ruheübungen. Regelmäßiges Qi Gong verbessert die Atmung und dient der Harmonisierung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Krankenkassenzuschuss möglich.

Leitung: Annette Klusmeier
Tel. 05771 / 55 88
Ort: Begegnungszentrum
Schweidnitzer Weg 19
32339 Espelkamp

Dienstag 16:45 – 18:15 Uhr

10 x	17.01. – 21.03.	42,50 € / 70,50 €
10 x	25.04. – 27.06.	42,50 € / 70,50 €
10 x	05.09. – 28.11.	42,50 € / 70,50 €

Ort: Wohnpark II, Lausitzer Straße 3
32339 Espelkamp

Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr

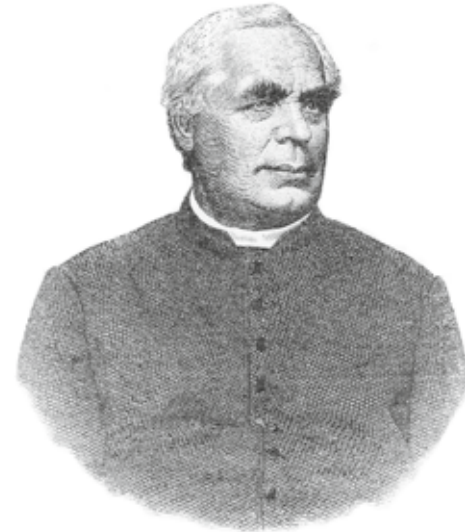
10 x	17.01. – 21.03.	42,50 € / 70,50 €
10 x	25.04. – 27.06.	42,50 € / 70,50 €
10 x	05.09. – 28.11.	42,50 € / 70,50 €

Ort: Seniorenruhesitz Schloss Rahden
Bocks Allee 22
32369 Rahden

Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr

10 x	18.01. – 22.03.	42,50 € / 70,50 €
10 x	26.04. – 28.06.	42,50 € / 70,50 €
10 x	06.09. – 29.11.	42,50 € / 70,50 €

Alle Kursangebote und Preise
sind unverbindliche Angaben und
gewähren keinen Rechtsanspruch.



Die Kneipp-Medizin oder Kneipp-Therapie ist ein nach dem Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) benanntes Behandlungsverfahren, das Wasseranwendungen, Pflanzenwirkstoffe, Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen beinhaltet. Diese können sowohl vorbeugend (präventiv) als auch zur Behandlung bestehender Erkrankungen (kurativ) eingesetzt werden.

Kneipps Ansatz gründet auf fünf „Säulen“:

Die **Hydrotherapie** wendet Wasser an. Die bekanntesten Anwendungen sind Kneippgüsse und Wassertreten.

Die **Ernährungstherapie** stellt vielseitige Vollwertkost in den Vordergrund.

Bei der **Bewegungstherapie** soll auf einengende Kleidung verzichtet werden. Als intensive Form der Bewegung und einfache Abhärtungsmethode hat Kneipp das Barfußlaufen empfohlen.

Die **Phytotherapie** nutzt die Möglichkeiten der Heilpflanzen.

Mit der **Ordnungstherapie** hat Kneipp einen Weg zu einer bewussten, die Gesundheit erhaltenden Lebensführung vorgeschlagen.

FASTENWOCHE

Mit Gleichgesinnten fasten um Ballast loszuwerden und sich dadurch ausgeglichener, stärker und zufriedener zu fühlen.

Anmeldung bei Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55 oder bei Ines Sielermann, 05741 / 27 54 70.

Freitag, 03.03. - 10.03.
täglich um 19:00 Uhr (Sa. + So. frei)

Leitung: Fr. Sielermann
Ort: HolsingVital, Brunnenallee 3,
Bad Holzhausen
Kosten: 70,00 € / 84,00 €

WEIHNACHTSFEIER 2017

So., 10.12., ab 9:30 Uhr
BÜRGERHAUS ESPELKAMP

ANMELDUNG BEI DEN ÜBUNGSLEITERN
ODER UNTER TEL. 05771 / 43 55

Kostenbeitrag: 10,00 € pro Person

Anmeldung und Infos bei den Kursleitern oder
unter Tel. 05771 / 43 55 sowie im Internet unter
www.kneipp-espelkamp.de.

Kneipp-Verein Espelkamp e.V.

1. Vorsitzende: Vera Siekmeier
Sudriede 8
32369 Rahden
Tel. 05771 / 43 55
www.kneipp-espelkamp.de

www.hilker-langschmidt.de - an alle Haushalte

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
ESPELKAMP E.V.



**KURSPROGRAMM
2017**

WASSERGYMNASTIK *

Leitung: Sieglinde Goldstein, Tel. 05771 / 34 60
Ort: Freizeitbad Atoll, Trakehner Straße

Montag Kurs 1: 7:30 – 8:00 Uhr
Kurs 2: 8:00 – 8:30 Uhr

27 × 09.01. - 31.07. 121,50 € / 180,90 €
16 × 04.09. - 18.12. 72,00 € / 107,20 €

RÜCKENFIT - INTENSIVE WASSERGYMNASTIK *

Leitung: Ruth Rosenbohm, Tel. 05743 / 92 03 30
Ort: Freizeitbad Atoll, Trakehner Straße

Montag Kurs 1: 8:30 – 9:00 Uhr
Kurs 2: 9:00 – 9:30 Uhr

27 × 09.01. - 31.07. 121,50 € / 180,90 €
16 × 04.09. - 18.12. 72,00 € / 107,20 €

WASSERGYMNASTIK *

Leitung: Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55
Ort: HolsingVital, Brunnenallee 3,
32361 Preußisch Oldendorf

Freitag 11:30 – 12:15 Uhr

19 × 03.02. – 30.06. 85,50 € / 127,30 €
23 × 07.07. – 22.12. 103,50 € / 154,10 €

Leitung: Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55
Ort: Freizeitbad Atoll, Trakehner Straße

Samstag 10:00 – 10:45 Uhr

22 × 07.01. – 10.06. 99,00 € / 147,40 €
23 × 01.07. – 17.12. 103,50 € / 154,10 €

REHA-WASSERGYMNASTIK *

Leitung: Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55
Ort: Schwimmbad der EMA-Schule,
Koloniestraße, 32339 Espelkamp

Dienstag 17:45 – 18:30 Uhr

Dieser Kurs findet ganzjährig mit Ausnahme der
Ferien in NRW statt.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK *

Leitung: Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55
Ort: Turnhalle Johannes-Daniel Falk-Schule
Koloniestraße, 32339 Espelkamp

Freitag 15:00 – 16:00 Uhr

22 × 13.01. – 08.07. 50,60 € / 75,90 €
15 × 01.09. – 22.12. 34,50 € / 51,75 €

NORDIC WALKING-LAUFTREFF

Leitung: Claudia Filipek, Tel. 05772 / 34 50
Ort: Gelände am Aue-See,
Parkplatz Fritz-Helmut-Allee

Mittwoch 8:00 Uhr (ca. 75 Minuten)

Freitag 17:30 Uhr (ca. 75-90 Minuten)

in der dunklen Jahreszeit:

Samstag 14:00 Uhr *oder*

Sonntag 10:30 Uhr

AQUA-JOGGING

Ort: Waldfreibad Espelkamp,
Trakehner Straße

Dieser Kurs ist in Planung, weitere Informationen
finden Sie auf www.kneipp-espelkamp.de.

YOGA-HALTUNGEN, ATEM- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Leitung: Inge Detering, Tel. 05771 / 36 75
Ort: Grundschule Rahden, Schulstraße

Montag 18:30 – 19:15 Uhr

20 × 16.01. – 26.06. 44,00 € / 70,00 €
12 × 04.09. – 04.12. 26,40 € / 42,00 €

Ort: DRK Haus, Im Walde 5, Espelkamp

Dienstag 10:00 – 10:45 Uhr

20 × 17.01. – 20.06. 44,00 € / 70,00 €
12 × 05.09. – 12.12. 26,40 € / 42,00 €

YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Inge Detering, Tel. 05771 / 36 75
Ort: DRK Haus, Im Walde 5, Espelkamp

Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr

20 × 18.01. – 21.06. 44,00 € / 70,00 €
12 × 06.09. – 06.12. 26,40 € / 42,00 €

YOGA

Workshop für Einsteiger

Leitung: Claudia Filipek, Tel. 05772 / 34 50
Ort: Begegnungszentrum
Schweidnitzer Weg 19
32339 Espelkamp

Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr

1 × 10.01. 8,00 € / 10,50 €

Donnerstag 19:00 – 21:00 Uhr

1 × 31.08. 8,00 € / 10,50 €

HATHA-YOGA

Ort: Begegnungszentrum
Schweidnitzer Weg 19
32339 Espelkamp

Donnerstag 18:30 – 19:45 Uhr

12 × 12.01. – 30.03. 50,40 € / 73,20 €
10 × 27.04. – 13.07. 42,00 € / 61,00 €
10 × 07.09. – 23.11. 42,00 € / 61,00 €

Donnerstag 20:00 – 21:15 Uhr

12 × 12.01. – 30.03. 50,40 € / 73,20 €
10 × 27.04. – 13.07. 42,00 € / 61,00 €
10 × 07.09. – 23.11. 42,00 € / 61,00 €

Krankenkassenzuschuss möglich.