

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.

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

Dienstag 16:45 – 18:15 Uhr

10 x	16.01. – 20.03.	42,50 € / 70,50 €
10 x	17.04. – 03.07.	42,50 € / 70,50 €
10 x	04.09. – 27.11.	42,50 € / 70,50 €

Ort: Wohnpark II, Lausitzer Straße 3
32339 Espelkamp

Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr

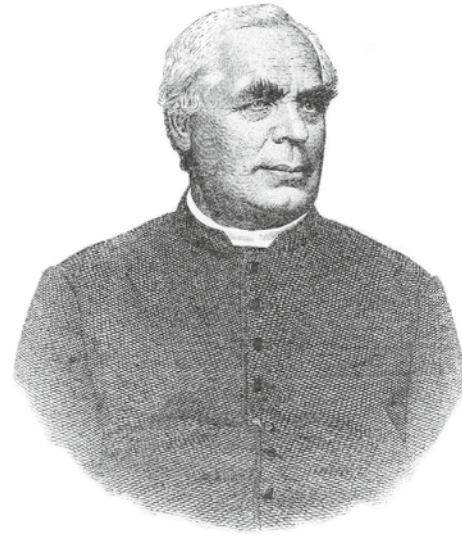
10 x	16.01. – 20.03.	42,50 € / 70,50 €
10 x	17.04. – 03.07.	42,50 € / 70,50 €
10 x	04.09. – 27.11.	42,50 € / 70,50 €

Ort: Seniorenruhesitz Schloss Rahden
Bocks Allee 22
32369 Rahden

Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr

10 x	17.01. – 21.03.	42,50 € / 70,50 €
10 x	18.04. – 04.07.	42,50 € / 70,50 €
10 x	05.09. – 28.11.	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“:

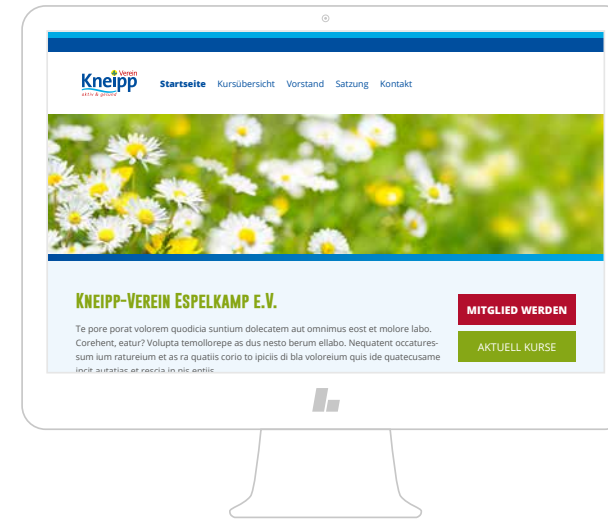
Die **Hydrotherapie** wendet Wasser an. Die bekanntesten Anwendungen sind Kneippgüsse und Wassertreten.

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.



Anmeldung und Infos bei den Kursleitern, unter Tel. 05771 / 43 55 sowie ab Anfang 2018 auf unserer neuen Internet-Seite unter www.kneipp-espelkamp.de

ADVENTSFRÜHSTÜCK 2018

SO., 02.12., AB 9:30 UHR
BÜRGERHAUS ESPELKAMP

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

Kostenbeitrag: 10,00 € pro Person

Kneipp-Verein Espelkamp e.V.

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

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
ESPELKAMP E.V.



**KURSPROGRAMM
2018**

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

28 × 08.01. - 30.07. 126,00 € / 187,60 €
16 × 03.09. - 17.12. 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

28 × 08.01. - 30.07. 126,00 € / 187,60 €
16 × 03.09. - 17.12. 72,00 € / 107,20 €

WASSERGYMNASTIK *

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

Freitag Kurs 1: 11:30 – 12:15 Uhr
Kurs 2: 12:15 – 13:00 Uhr

20 × 02.02. – 29.06. 90,00 € / 134,00 €
23 × 06.07. – 21.12. 103,50 € / 154,10 €

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

Samstag 10:00 – 10:45 Uhr

22 × 06.01. – 30.06. 99,00 € / 147,40 €
22 × 07.07. – 15.12. 99,00 € / 147,40 €

REHA-WASSERGYMNASTIK *

Leitung: Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55
Ort: Schwimmbad der Johannes-Daniel-
Falk-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 × 12.01. – 13.07. 50,60 € / 75,90 €
14 × 31.08. – 21.12. 32,20 € / 48,30 €

NORDIC WALKING-LAUFTREFF

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

Mittwoch 8:00 Uhr (ca. 75 Minuten, ganzjährig)

zusätzlich ab 13.04.:
Treffp.: nach Absprache

Freitag 17:30 Uhr (in der hellen Jahreszeit)
Sonntag 10:30 Uhr (in der dunklen Jahreszeit)

YOGA-HALTUNGEN, ATEM- UND ENT- SPANNUNGSÜBUNGEN

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

Montag 18:30 – 19:15 Uhr

20 × 15.01. – 18.06. 44,00 € / 70,00 €
12 × 03.09. – 03.12. 26,40 € / 42,00 €

Ort: DRK Haus, Im Walde 5, Espelkamp

Dienstag 10:00 – 10:45 Uhr

20 × 16.01. – 26.06. 44,00 € / 70,00 €
12 × 04.09. – 04.12. 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 × 17.01. – 20.06. 44,00 € / 70,00 €
12 × 05.09. – 12.12. 26,40 € / 42,00 €

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK *

Leitung: Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55
Ort: Turnhalle JDF-Schule, Koloniestraße

Mittwoch 14:30 – 15:30 Uhr
Mittwoch 15:30 – 16:30 Uhr

23 × 10.01. – 11.07. 42,55 € / 64,40 €
14 × 29.08. – 19.12. 25,90 € / 39,20 €

SANFTER HATHA-YOGA-WORKSHOP

*Mein Weg zum körperlichen Wohlbefinden
und Entspannung für mich*

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

Samstag, 06.01., 14:30 – 16:00 Uhr 10,00 €

HATHA-YOGA

Ort: Begegnungszentrum
Schweidnitzer Weg 19
32339 Espelkamp

Donnerstag Kurs 1: 18:30 – 19:45 Uhr
Kurs 2: 20:00 – 21:15 Uhr

10 × 11.01. – 22.03. 42,00 € / 61,00 €
10 × 12.04. – 28.06. 42,00 € / 61,00 €
10 × 30.08. – 22.11. 42,00 € / 61,00 €

Krankenkassenzuschuss möglich.

