

Inhaltsverzeichnis	1-2
Wer war Sebastian Kneipp?	3
Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp	4-5
Vorwort Vereinsvorsitzender	6
Profile der Kooperationspartner	7-10

Kursangebote

Bewegung

100-100 Beckenbodengymnastik für Frauen	11
101-110 Beckenbodengymnastik für Männer	12
102-340 Beckenbodengymnastik Aufbaukurs	13
120-120 Body fit	14
130-130 Fitnessgymnastik mit Musik	15
140-140 Functional-Fit	16
150-150 Pilates	17

Präventionskurse:

„Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining:

160-160 Rücken-Programm für Einsteiger/Senioren	18
161-180 Rücken-Programm für Männer/Frauen	19
162-190 Rücken-Programm für Männer/Frauen	20
Weitere Kurse mit Herrn Simon	21
170-370 GymstickMuscle-Kurs	22
180-380 Smovey-Kurs	23
181-390 Fußgymnastik	24



Bewegung

Wasser

200-200 Aquagymnastik Klinik Lohrey	25
210-210 Aquagymnastik Klinik Lohrey	26
220-220 Wassergymnastik Klinik St. Marien	27
230-230 Wassergymnastik Klinik St. Marien	28
240-240 Wassergymnastik Spessarttherme	29



Wasser

Lebensordnung

300-270 Progressive Muskelentspannung	30
310-260 Stesskompetenz –Lust auf mehr Gelassenheit	31
320-250 Hatha – Yoga	32
330-280 Tai-Chi Chi-Gung	33



Lebensordnung

Ernährung

400-400 Basisch kochen - italienisch	34
410-300 Vollwertig und genussvoll essen	35



Heilkräuter

500-320 So schmeckt der Frühling	36
----------------------------------	----



Basenfasten

Basisch schlemmen und genießen	37
--------------------------------	----

Geselligkeit

Monatsstammtisch	38
------------------	----

Vereinsinformation

Beitrittserklärung neu	39
Datenschutzinformation	40

Neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Dienstag und Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr

Telefon 06661-917743

Email: kneippverein-schluechtern@t-online.de

Verwaltungsabsprachen mit dem ersten Vorsitzenden, Herrn Dr. Roth

Montag - Freitag 9:00 - 12:00 Uhr

unter Telefon 06661-917909 oder 0175-5209009

Gerne können Sie Ihre Anmeldungen auch auf den Anrufbeantworter sprechen oder über Email abgeben. Wir nehmen dann gerne Kontakt mit Ihnen auf.

Wer war Sebastian Kneipp?

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried/Donau geboren. Er wuchs in ärmlichsten Verhältnissen einer Weberfamilie auf.

Als 20-jähriger Theologiestudent erkrankte er an einer schweren Lungentuberkulose, für die es damals keine Heilungschancen gab. Angeregt durch die Lektüre eines Büchleins von Dr. Hahn (1737) über die Heilkraft des Wassers praktizierte er die gelesenen Hinweise in Selbsthilfe und wagte als todkranker Mann im Winter kurze Halbbäder in der eiskalten Donau.



Nachdem sich daraufhin sein Gesundheitszustand allmählich besserte, gab er seine Erfahrung und sein Wissen an andere Kranke weiter. Die Erfolge dieser Behandlungsmethoden sprachen sich bald herum. In der folgenden Zeit entwickelte Sebastian Kneipp aus seinen Erfahrungen mit der Wasserheilkunde, aus der Volks- und Pflanzenheilkunde und aus den Erkenntnissen der antiken Medizin ein geniales Gesundheitsprogramm.

Er verstand es, Ärzte und Apotheker von seinen Gedanken und seinen Erfolgen seiner Anwendungen so zu überzeugen, dass sie ihn nicht nur in seiner Arbeit unterstützten, sondern diese Kneippschen Anwendungen und Heilkräuterezubereitungen mit in ihre Praxen übernahmen. Die Kneippsche Lehre ist bis heute in ihrer ganzheitlichen Wirkung unvergleichlich ausgewogen, und die Anwendungen sind im häuslichen Bereich und im täglichen Leben so einfach und praktisch durchzuführen.

Bis zu seinem Tod am 17. Juni 1897 wirkte der Pfarrer Sebastian Kneipp in Bad Wörishofen segensreich als Wohltäter der Menschheit.

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.
Brückenaauer Str. 31, 36381 Schlüchtern
Tel.: 06661-917743, Fax: 06661-918562
Email: kneippverein-schluechtern@t-online.de
www.kneippverein-schluechtern.de

Für Körper, Geist und Seele

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp

Zusammen wirken sich die fünf Kneipp'schen Elemente sanft, aber wohlwollend auf den ganzen Menschen aus.

Wasser

machte Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Die Hydro- und Balneotherapie ist ein hoch entwickeltes Wasserheilverfahren. Das Wasser veranlasst durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize den Organismus zu sinnvollen Reaktionen, die insgesamt zu positiven Regulationen aller Körperfunktionen führen.



Bewegung

Wandern, Radfahren, Schwimmen, Walken oder sanfte meditativer Bewegungsformen aus fernen Ländern – es gibt viele Möglichkeiten, genau das Richtige für mehr Entspannung, mehr Beweglichkeit und Freude am Leben zu finden. Je nach Beruf, Lebensweise und persönlichem Spaßfaktor treffen Sie ihre Wahl aus dem Angebot des Kneipp-Vereins oder ihrer Umgebung. Kneipp bedeutet Bewegung sinnvoll in den Alltag zu integrieren und damit Ausdauer, Koordination und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Bieten Sie dem Krankmacher Nummer 1 unserer Zeit die Stirn: dem Stress. Einen Gesundheitsbonus erreichen Sie mit Bewegung im Freien – Licht und Luft streicheln die Seele.



Gesunde Wirkung aus der Natur: So schützen Sie sich vor Krankheit und lindern viele Beschwerden. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Kräuterexpert und Phytotherapeut. Nach seinem Tod bewies die Forschung, wie recht er mit seinen Empfehlungen hatte. Lernen auch Sie die Hausmittel schätzen, die er vor 150 Jahren eingesetzt hat. Ob als Tee, Gewürz, Wickel- und Badezusatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.



Ernährung

Essen nach Kneipp ist einfach gut – schmackhaft, vielseitig, vollwertig und frisch. In der Zubereitung geben Sie den regionalen Produkten der Saison den Vorzug. Ballaststoffreiche Kost fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität, macht Sie fit für die Anforderungen des Alltags und versorgt Sie mit allem, was Körper und Sinne brauchen.



Lebensordnung

Diese Element – auch Ordnungstherapie genannt – verbindet die übrigen vier miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in Balance und im Einklang mit der Natur. Es geht darum, eine gesunde Lebensweise anzustreben, zu der auch das Bemühen um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz gehört.



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kneippfreundinnen, liebe Kneippfreunde,

im Mittelpunkt der Kneipptherapie eines gesundheitlichen Konzeptes, das auf natürliche Weise zu Gesundheit und Entspannung verhilft, steht der „ganze Mensch“. Kneipp ist ein Klassiker, der heute wiederentdeckt, vom Geheimtipp zum Kult wird. Denn was Sebastian Kneipp vor mehr als hundert Jahren entwickelte, ist heute verblüffend aktuell. Gesund bleiben heißt danach eigenverantwortlich vorbeugen und nach Kneipp handeln:



Dr. Georg Roth
1. Vorsitzender

- Die Kalt- und Warmreize des Wassers nutzen um den Kreislauf zu trainieren; nach Einweisung auch zuhause durchführbar.
- Sich nach Kneipp mit einer hochwertigen und schmackhaften Vollwert- und Basiskost ernähren.
- Herz und Kreislauf in harmonischer Bewegung trainieren und das Immunsystem stärken.
- Die Kraft der Heilpflanzen in innerlicher und äußerlicher Behandlung nutzen.
- Persönlich die innere Ordnung, den Einklang von Körper, Geist und Seele finden und den natürlich-biologischen Rhythmus für sich selbst bestimmen.

All dies gilt nur unserem gemeinsamen Ziel: „Gesunde Menschen“ und ich wünsche allen Kneippfreundinnen und Kneippfreunden, die unsere Kursangebote nutzen, viel Erfolg dabei.

Mit herzlichen Kneipp-Grüßen

Ihr

Dr. Georg Roth

1. Vorsitzender

Kooperationspartnerin des Kneipp-Vereins:

Andrea Heumann

Andrea Heumann ist seit mehr als 10 Jahren freiberuflich in der Ernährungsberatung und der Gesundheitsförderung tätig. Seit Anfang 2017 betreut sie ihre Klienten in der Gemeinschaftspraxis im Lotichiusbogen in Schlüchtern. Zu ihren Schwerpunkten zählen die ernährungstherapeutische Individualberatung und das Gesundheits-Coaching.

Die Kosten der Ernährungstherapie werden bei medizinischer Notwendigkeit von den meisten Krankenkassen anteilig, in manchen Fällen auch voll übernommen.

Im Kneipp-Verein bietet Andrea Heumann künftig Kurse für die Gesundheitsbereiche Ernährung und Bewegung an.

- Präventionskurs: Vollwertig und genussvoll essen – ab morgen für immer!
- Koch-Workshops zu verschiedenen Themen
- Functionalfit – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht



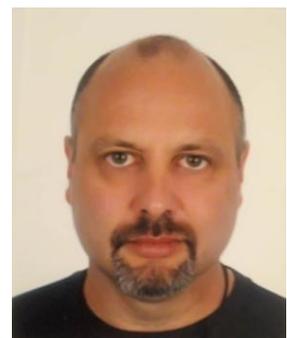
Andrea Heumann
Diplom-
Oecotrophologin
Ernährungsberaterin
VDOe
Systemischer Coach
Übungsleiterin C

Kooperationspartner des Kneipp-Vereins:

Andreas Simon

Herr Simon hat als Fitnesstrainer die A-Lizenz erworben und ist Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation und zertifizierter Sport- und Wellnessmasseur.

Für den Kneipp-Verein leitet er Fitness- und Präventionskurse. Darüber hinaus bietet er als selbstständiger Fitnesstrainer noch weitere Fitness-, Rückenschul- und Stretching-Kurse an. Außerdem ist er als Personaltrainer in den Bereichen Fitness sowie Sportreha tätig.



Andreas Simon
Fitnesstrainer A-Lizenz
Lehrer für Fitness,
Gesundheit und
Sportrehabilitation

Kooperationspartner des Kneipp–Vereins:

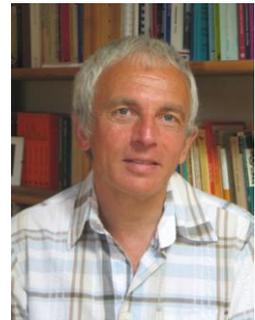
Klaus Ziegler

Herr Ziegler ist Diplomsoziologe, Psychodramaleiter und von den gesetzlichen Krankenkassen nach SGB V, § 20 qualifizierter Präventionstrainer in:

- Stressbewältigung
- Resilienz
- Salute! – Was die Seele stark macht.
- Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen.
- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Im Kneipp-Verein bietet Herr Ziegler abwechselnd Präventionskurse und Training für den Gesundheitsbereich Lebensordnung an.

Weitere Leistungen wie psychosoziale Lebensberatung, Trainings in Salutogenese (Gesundheitsförderung), Kommunikation und Selbstsicherheit bietet Herr Ziegler in seiner Praxis EigenSinn in Bad Orb an.



Klaus Ziegler
Diplomsoziologe
Psychodramaleiter
Präventionstrainer

Kooperationspartner des Kneipp–Vereins:

Uwe Kretschmann

Uwe Kretschmann ist Landschaftsökologe und wirkt als "Burgvogt" auf Burg Brandenstein in Schlüchtern-Elm.

Von 1982 bis 1994 trainierte er wettkampforientiertes Taekwondo, seitdem übt er sich in den "inneren (Kampf-Künsten")Tai Chi Chuan, Chi Gung sowie seit auch in Wing Tsun.

Für den Kneipp-Verein Bergwinkel Schlüchtern leitet er Tai Chi- und Chi Gung-Kurse.



Uwe Kretschmann

Kooperationspartner des Kneipp–Vereins:

Anja Hartmann

Als lizenzierte Übungsleiterin für Prävention und Rehabilitation bietet Frau Hartmann als Kooperationspartner regelmäßigen Abständen Kurse in Beckenbodengymnastik an.

Außerdem ist sie zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden „Achtsamkeit im Wald“.



Anja Hartmann
lizenzierte Übungsleiterin
Prävention und
Rehabilitation

Kooperationspartner des Kneipp–Vereins:

Martina Jobst

Frau Jobst ist Fitness-Trainerin und ausgebildeter Workout-Instructor.

Seit einigen Jahre bietet Sie Fitnesskurse mit den Schwerpunkten Muskelaufbau, Rückenschule, Stretching und Koordination an. Mit der Ausbildung zum zertifizierten GymstickMuscle-Instructor geht sie in den gleichnamigen Kursen besonders auf die Ganzkörperstabilität ein.

Für den Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern bietet sie GymstickMuscle-Kurse an.



Martina Jobst
GymstickMuscle-
Instructor
Fitness und Workout

Kooperationspartner des Kneipp–Vereins:

Heidrun Tödt

Frau Tödt hat 1990 eine allgemeine Übungsleiterlizenz beim Landessportbund Hessen erworben und sich seit dieser Zeit weiter qualifiziert. Sie hat weitere Fachausbildungen erworben, wie z.B. Gesund und Trainiert (GuT), Sport und Diabetes, AQUA-Fitness, Walking, Sport im Alter.

Um noch mehr über Gesundheitsthemen zu erfahren, absolvierte sie 2008 eine Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin (AGL) an die sich eine Fastenleiter- und Stressmanagement-Trainer-Ausbildung (AGL) anschloss. Zur Abrundung folgte ein Kurs zur Leiterin von Nordic-Walking und die Klangschaalenmassage.

Gerne möchte sie Ihnen Ihre Ziele näherbringen...

- Richtig und gesund Essen
- Ernährung mit Freude und Genuss
- Spaß an Bewegung und Entspannung

...und sie freut sich sehr, Sie kennen zu lernen, um mit Ihnen eine bewegte, entspannte, stressfreie und genussreiche Zeit zu erleben.



**Heidrun Tödt
Gesundheitsberaterin,
Fastenleiterin,
Übungsleiterin B in
Sport in der
Prävention,
Geobiologische
Beraterin**

Kooperationspartner des Kneipp–Vereins:

Erzebet Kühne-Buschendorff

Frau Erzebet Kühne-Buschendorff ist seit über 20 Jahren im Gesundheitswesen tätig. Bis vor etwa sechs Jahren hat sie meist in Praxen als Masseurin und medizinische Bademeisterin im Bereich Individualbehandlung gearbeitet. Seit dieser Zeit ist sie in Kliniken tätig. Hier betreut sie Gruppen und führt individuelle Behandlungen je nach Anwendungsfall durch.

Für den Kneipp-Verein bietet sie in der Klinik St. Marien Wassergymnastikkurse an.



**Erzebet
Kühne-Buschendorff
Masseurin und
med. Bademeisterin**



Bewegung

Kurs-Nr. 100-100

Beckenbodentraining für Frauen

Mehr Lebensqualität durch intakten Beckenboden

Der Beckenboden beeinflusst unsere Körperhaltung, Körpergefühl und Lebensqualität nachhaltig. Deshalb sollte uns ein intakter Beckenboden wichtig sein.

Eine Beckenbodenschwäche bringt oft viele Probleme mit sich, wie z.B. Blasenschwäche oder Senkung der Gebärmutter. Mit gezielter Gymnastik kann man diese Muskulatur gut stärken und somit den Beschwerden vorbeugen, sie verbessern oder sogar heilen. Viele Operationen können durch regelmäßiges Training vermieden werden. Ist aber eine Operation unumgänglich, so gilt ein Beckenbodentraining als wichtige Begleittherapie danach. Ziel ist es, in diesem Kurs den Beckenboden zu erspüren, zu entspannen, zu kräftigen und ein Beckenbodentraining zu erlernen, das man später auch gut im Alltag integrieren kann. Der Kurs bietet außer dem Training viele Tipps sowie Entspannungsübungen.

Mitzubringen sind:

Ein kleines und ein großes Handtuch und sowie Keilkissen (wenn möglich).

Kursleiterin: Anja Hartmann
Kursdauer: 6 Kurseinheiten je 60 Minuten
Kurstermin: donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurszeitraum: 24.01. – 28.02.2019
Kursort: Check-In Jugendbüro Stadt Schlüchtern, Bahnhofstr. (früher Post)
Kursgebühr: 30.00 € Mitglieder
36,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Anja Hartman 06661-916554



Bewegung

Kurs Nr. 101-110

Beckenbodentraining für Männer

Mehr Lebensqualität durch intakten Beckenboden

Der Kurs richtet sich an die Männer, die einer Harninkontinenz vorbeugen wollen oder eine bestehende Inkontinenz, z.B. aufgrund von Prostata-Operationen, durch gezieltes Beckenbodentraining überwinden oder mildern wollen. Eine weitere positive Begleiterscheinung des Trainings sind u.a. Verbesserungen verschiedener Beschwerden im Rückenbereich.

Mitzubringen sind:

Ein kleines und ein großes Handtuch und sowie Keilkissen (wenn möglich).

Kursleiterin: Anja Hartmann
Kursdauer: 6 Kurseinheiten je 60 Minuten
Kurstermin: donnerstags von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurszeitraum: 24.01. – 28.02.2019
Kursort: Check-In Jugendbüro Stadt Schlüchtern, Bahnhofstr. (früher Post)
Kursgebühr: 30.00 € Mitglieder
36,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Anja Hartman 06661-916554



Kurs Nr. 102-340

Beckenbodentraining Aufbau-Kurs

Wir starten einen 6 - wöchigen Aufbaukurs " Beckenbodentraining ". Hier werden die Übungen aus dem Grundkurs intensiviert.

Weitere Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik fließen mit ein, um den Beckenboden und den Rücken zu stabilisieren und zu stärken.

Kursleiterin:	Anja Hartmann
Kursdauer:	6 Kurseinheiten je 60 Minuten
Kurstermin:	donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr
Kurszeitraum:	24.01. – 28.02.2019
Kursort:	Check-In Jugendbüro Stadt Schlüchtern, Bahnhofstr. (früher Post)
Kursgebühr:	30.00 € Mitglieder 36,00 € Nichtmitglieder

Mitzubringen sind:

Ein kleines und ein großes Handtuch und sowie Keilkissen (wenn möglich).

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern	06661-917743
Anja Hartman	06661-916554



Bewegung

Kurs Nr. 120-120

Body Fit

Der Name sei Programm!

Für einen gesunden Bewegungsapparat braucht es eine gleichmäßig trainierte, stabile Muskulatur und mobile Gelenke. Im Kurs „Body Fit“ erwarten Euch abwechslungsreiche Kursstunden, bei denen wir dieses Ziel verfolgen möchten. Mit und ohne Geräte, immer aber mit viel Spaß!

Ein sehr guter Ausgleich zu den haltungsbedingten Beschwerden, die der Alltag für die meisten von uns mit sich bringt.

Kursleiterin:	Laura Müller
Kursdauer:	10 x 60 Minuten
Kurstermin:	dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurszeitraum:	29.01. - 02.04.2019
Kursort:	Check-In Jugendbüro Stadt Schlüchtern, Bahnhofstr. (früher Post)
Kursgebühr:	35,00 € Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern , 06661-917743
Laura Drexler, 0176 95678962 oder Email: laura-drexler@web.de



Bewegung

Kurs Nr. 130-130

Fitnessgymnastik mit Musik

Die Fitnessgymnastik mit Musik ist ein Sportkurs, der sich an alle wendet, die fit bleiben wollen. In 90 Minuten werden die Hauptbestandteile der Kondition - Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem auch der Rücken nicht zu kurz kommt.

Mitzubringen sind: Etwas Kondition und gute Sportschuhe.

Kursleiterin:	Sabine Beaujean-Gustiné
Kursdauer:	90 Minuten
Kurstermin:	donnerstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Kursbeginn:	17.01.2019
	Trainingspausen in den Schulferien
Kursort:	Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern
Kursgebühr:	108,- €/Jahr Mitglieder, Mitgliedschaft erforderlich

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern	06661-917743
S. Beaujean,	0661-36870



Bewegung

Kurs Nr. 140-140

"Functionalfit"

Functionalfit ist ein funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint: Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit. Verschiedene Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für verschiedene Zielgruppen.

Voraussetzung zur Teilnahme: Körperliche Gesundheit und eine gewisse Fitness sollten vorhanden sein!

Mitzubringen sind: Sportmatte, Handtuch und ausreichend Wasser zum Trinken

Kursleiterin:	Andrea Heumann
Kursdauer:	8 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin:	montags von 18:30 – 19:30 Uhr
Kurszeitraum:	29.04. - 24.06.2019
Kursort:	Check-in Jugendbüro Stadt Schlüchtern (früher Post), Bahnhofstraße
Kursgebühr:	32,00 € Mitglieder 48,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743

Andrea Heumann: 06661-917982



Bewegung

Kurs Nr. 150-150

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Methode, bei der Sie durch gezieltes Training der Körpermitte Ihre Haltung straffen, Ihre Körpersensibilität erhöhen und über Konzentration zur Ruhe kommen.

Sie verbessern die Dehnfähigkeit Ihrer Muskeln und die Beweglichkeit Ihrer Gelenke. Muskelkraft und Muskelausdauer werden gesteigert und die Herz-Kreislauf-Tätigkeit optimiert.

Pilates ist für jeden geeignet unabhängig von Alter und momentaner Leistungsfähigkeit.

Während der Pilates-Übungen arbeiten Körper und Geist zusammen, wobei jeder in seiner eigenen Geschwindigkeit trainieren kann. Jede Übung wird fließend und mit der Pilates-eigenen Atemtechnik geführt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eventuell Sportschuhe

Kursleiter:	Andreas Simon
Kursdauer:	12 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin:	freitags von 17.15 - 18.15 Uhr
Kurszeitraum:	18.01. – 05.04.2019
Kursort:	Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern
Kursgebühr:	56,00 € Mitglieder 84,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern	06661-917743
Andreas Simon	06661-4269 oder 0171 5717703



Bewegung

Kurs Nr. 160-160

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

ID-Nr.ZPP 20171016-959719, SPG 18019

Das Rücken-Intensiv-Programm Einsteiger und Senioren

Das Rücken-Intensiv-Programm ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Sie stärken Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Erleben Sie Freude an der Bewegung und lernen Sie Rückenschmerzen und Verspannungen effektiv vorzubeugen. Durch die zahlreichen Übungen fördern Sie Ihre Kraft, Ihre Kondition und Ihre Beweglichkeit.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eventuell Sportschuhe.

Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.

Kursleiter:	Andreas Simon
Kursdauer:	12 Einheiten
Kurstermin:	mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr
Kurszeitraum:	16.01. – 03.04.2019
Kursort:	Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern
Kursgebühr:	45,00 € Mitglieder 55,00 € Nichtmitglieder

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern	06661-917743
Andreas Simon	06661-4269 oder 0171 5717703



Bewegung

Kurs Nr. 161-180

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

ID-Nr. ZPP: 20171016-959720, SPG 18159

Das Rücken-Intensiv-Programm ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Sie stärken Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Erleben Sie Freude an der Bewegung und lernen Sie Rückenschmerzen und Verspannungen effektiv vorzubeugen. Durch die zahlreichen Übungen fördern Sie Ihre Kraft, Ihre Kondition und Ihre Beweglichkeit.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eventuell Sportschuhe.

Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.

Kursleiter: Andreas Simon
Kursdauer: 12 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin: montags von 15.30 - 16:30 Uhr
Kursbeginn: 14.01. – 08.04.2019
Kursort: Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern
Kursgebühr: 50,00 € Mitglieder
60,00 € Nichtmitglieder

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:
Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Andreas Simon 06661-4269 oder 0171 5717703



Bewegung

Kurs Nr.162-190

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

ID-Nr. ZPP: 20171016-959720, SPG 18159

Das Rücken-Intensiv-Programm ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Sie stärken Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Erleben Sie Freude an der Bewegung und lernen Sie Rückenschmerzen und Verspannungen effektiv vorzubeugen. Durch die zahlreichen Übungen fördern Sie Ihre Kraft, Ihre Kondition und Ihre Beweglichkeit.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eventuell Sportschuhe.

Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.

Kursleiter: Andreas Simon
Kursdauer: 12 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin: montags von 16.30 - 17:30 Uhr
Kurszeitraum: 14.01. – 08.04.2019
Kursort: Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern
Kursgebühr: 50,00 € Mitglieder
60,00 € Nichtmitglieder

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Andreas Simon 06661-4269 oder 0171 5717703



Bewegung

Weitere Kurse mit Andreas Simon:

Ulbach:

Funktionelles Fitnessstraining nur für Männer mit und ohne Kleingeräte

Männer möchten wie Männer trainieren. Deshalb kommen Sie! Alle Altersgruppen sind willkommen.

Kursleiter: Andreas Simon
Kursdauer: durchgehend
Kurstermin: donnerstags von 19.45 - 20.45 Uhr
Kursort: Bilzbergschule Ulmbach

Seidenroth:

Funktionelles Fitnessstraining nur für Frauen mit und ohne Kleingeräte

Für die Frau ab 35. - Spüre Deinen Körper durch gesundes Training.

Kursleiter: Andreas Simon
Kursdauer: durchgehend
Kurstermin: mittwochs von 9:30 -10:30 Uhr
Kursort: Bürgerhaus Seidenroth

Kressenbach:

Fitnessgruppe für Senioren

Gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Fitnessstraining ist die Altersmedizin. Verjüngen Sie Ihren Körper um bis zu 10 Jahre durch gesunden Sport.

Kursleiter: Andreas Simon
Kursdauer: durchgehend
Kurstermin: mittwochs von 15.00 -16.00 Uhr
Kursort: Dorfgemeinschaftshaus

Auskunft und Anmeldung unter:

Andreas Simon

06661-4269 oder 0171-5717703



Kurs Nr.170-370

GymstickMuscle-Kurs

Unter dem Namen Gymstick verbirgt sich ein Trainingsgerät, das schon seit Jahrzehnten äußerst erfolgreich im Rehabilitationsbereich eingesetzt wird. Er besteht aus einem Fieberglasstab, an dessen beiden Enden Gummitubes mit Schlaufen für Füße oder Hände befestigt sind.

Beim Training mit dem Gymstick ist Ganzkörperstabilität gefragt. Zudem werden koordinative Fähigkeiten, Kraft, Kraftausdauer und Beweglichkeit optimiert. Unter anderem wird die Rumpfmuskulatur aufgebaut, die der Stabilisierung der Wirbelsäule dient und somit für einen gesunden Rücken sorgt. Rückenschmerzen wird vorgebeugt!

Bei dem angebotenen GymstickMuscle-Kurs handelt es sich um ein leicht zu erlernendes und gleichzeitig anspruchsvolles und effektives Übungsprogramm. Hier dreht sich alles um sogenannte TRIOS. Diese bestehen immer aus einer Grundbewegung, gefolgt von zwei Progressionen, in denen nach und nach das Belastungslevel individuell erhöht wird.

GymstickMuscle ermöglicht mit Hilfe der speziell abgestimmten Musik ein modernes Intervalltraining ohne langweiliges Zählen der Wiederholungen. Stattdessen können die Teilnehmer im Takt der Musik trainieren. Und das allerbeste ist, es macht richtig viel Spaß!.

Der Kurs wird geleitet von Martina Jobst als ausgebildeter Gymstick-Muscle-Instructor und ist ideal für jeden, der seine Fitness verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen möchte.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Kursleiterin: Martina Jobst
Kursdauer: 10 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin: mittwochs von 9:30 - 10:30 Uhr
Kurszeitraum: 06.02. – 10.04.2019
Kursort: Check-in Jugendbüro Stadt Schlüchtern (früher Post), Bahnhofstraße
Kursgebühr: 50,00 € Mitglieder
60,00 € Nichtmitglieder
Die Kursgebühr beinhaltet Leihgebühr für die Gymsticks

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Martina Jobst 06667-1409 oder 0170 7537980



Kurs Nr.180-380

Smovey-Kurs

Smovey-Vibroswing ist ein außergewöhnliches Gesundheits-/Fitness- und Therapiegerät mit österreichischer Identität. Es sind zwei grüne Ringe, in denen 4 Stahlkugeln laufen. Sie werden mit den Armen geschwungen, so dass die Kugeln in den Schläuchen zu rollen beginnen. Smovey-Training aktiviert 97 % der gesamten Muskulatur, vor allem die tiefe stabilisierende Rumpfmuskulatur. Es verbessert die Haltung, entlastet die Wirbelsäule und Gelenke, fördert die Koordinationsfähigkeit, strafft das Bindegewebe und den gesamten Körper und löst bei regelmäßigem Training Verspannungen in der Nacken-, Hals- und Rückenmuskulatur, fördert und entlastet den Stoffwechsel, das Lymphsystem und das Verdauungssystem. Lebensenergie und Lebensfreude wird gesteigert.....

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Kursleiterin: Heidrun Tödt
Kursdauer: 6 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin: mittwochs von 17:30 - 18:30 Uhr
Kurszeitraum: 30.01. – 06.03.2019
Kursort: Check-in Jugendbüro Stadt Schlüchtern (früher Post), Bahnhofstraße
Kursgebühr: 40,00 € Mitglieder
50,00 € Nichtmitglieder
Die Leihgebühr von 15,00 € für den Smovey-Vibroswing für den kompletten Kurs wird direkt an die Kursleiterin gezahlt.

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen



Bewegung

Kurs Nr.181-390

Fußgymnastik

Sei gut zu(m) Fuß - ein Leben lang!

Unsere Füße müssen viel aushalten und benötigen deshalb besondere Pflege. Regelmäßige Fußgymnastik ist ebenso eine einfache und wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge. Sie schützt vor Verletzungen, beugt Schmerzen vor und sorgt für eine gute Haltung. Die Fußmuskulatur und die Beweglichkeit der Fuß- und Zehengelenke werden gestärkt und beweglicher. Auch die Venenmuskulatur, die die Beinmuskulatur mit einbezieht, werden trainiert.

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters

Kursleiterin:	Heidrun Tödt
Kursdauer:	6 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin:	mittwochs von 11.00 – 12.00 Uhr
Kurszeitraum:	24.04. – 05.06.2019
Kursort:	Check-in Jugendbüro Stadt Schlüchtern (früher Post), Bahnhofstraße
Kursgebühr:	40,00 € Mitglieder 50,00 € Nichtmitglieder



Wasser

Kurs Nr. 200-200

Aquagymnastik

ID-Nr. ZPP:20171220-975150, SPG 23417

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf.

Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung: Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.

Kursleiterin:	Heidrun Tödt
Kursdauer:	10 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin:	montags von 18.00 -19.00 Uhr
Kurszeitraum:	18.02. - 13.05.2019
Kursort:	Klinik Lohrey, Bad Soden-Salmünster
Kursgebühr:	70,00 € Mitglieder 80,00 € Nichtmitglieder

Höchsteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern
Heidrun Tödt,

06661-917743

06663-6555 oder Email: hua.toedt@t-online.de



Wasser

Kurs Nr. 210-210

Aquagymnastik

ID-Nr. ZPP:20171220-975150, SPG 23417

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf. Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.

Kursleiterin:	Heidrun Tödt
Kursdauer:	10 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin:	montags von 19.00 -20.00 Uhr
Kurszeitraum:	18.02. - 13.05.2019
Kursort:	Klinik Lohrey, Bad Soden-Salmünster
Kursgebühr:	70,00 € Mitglieder 80,00 € Nichtmitglieder

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern
Heidrun Tödt,

06661-917743

06663-6555 oder Email: hua.toedt@t-online.de

Kurs Nr. 220-220

Wassergymnastik



Wasser

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf. Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

Kursleiterin: Erzsebet Kühne Buschendorf
Kurstermin: dienstags von 16.30 - 17:30 Uhr
Kursdauer: 12 Einheiten
Kurszeitraum: 08.01. – 26.03.2019
16.04. – 23.07.2019
Kursort: Klinik St. Marien, Bad Soden
Kursgebühr: 60,00 € 12 Einheiten Mitglieder
72,00 € 12 Einheiten Nichtmitglieder

Das Kursangebot ist ganzjährig und jeweils in Einheiten eingeteilt.

Auskunft und Anmeldung unter:
Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Erzsebet Kühne-Buschendorf 06056-209552 oder 0179 6868010

Kurs Nr. 230-230

Wassergymnastik



Wasser

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf.

Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

Kursleiterin: Erzsebet Kühne Buschendorf
Kursdauer: 12 Einheiten bzw. 10 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin: mittwochs von 16:30 - 17:30 Uhr
Kurszeitraum: 09.01. – 27.03.2019
17.04. – 24.07.2019
Kursort: Klinik St. Marien, Bad Soden
Kursgebühr: 60,00 € 12 Einheiten Mitglieder
72,00 € 12 Einheiten Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Erzsebet Kühne-Buschendorf 06056-209552 oder 0179 6868010

Kurs Nr. 240-240



Wasser

Wassergymnastik Spessart Therme

Mit diesem Kurs bieten wir die Gelegenheit, die Heilwirkung der guten Bad Sodener Sole, dem König-Heinrich-Sprudel, zusammen mit wohltuender Gymnastik im Bewegungsbecken des Gesundheitszentrums zu erleben.

Dies ist eine Form der Bewegung, die besonders leicht ist und an kein Alter gebunden ist. Die Gelenke werden durch die wohltuende Wärme des Wassers entlastet. Die gymnastischen Übungen erfolgen dabei spielerisch. Es soll Freude machen und auf keinen Fall überanstrengen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

Kursleiterin: Catrin Mauriszat / Irina Embricht
Kursdauer: 13 Einheiten je 30 Minuten Therapie
Kurstermin: montags von 15.00 bis 15.30 Uhr Therapie
Kurszeitraum: 25.02.-27.05.2019
Kursort: Spessart Therme Bad Soden-Salmünster
Kursgebühr: 130,00 € Mitglieder
 140,00 € Nichtmitglieder

Die Kursgebühr beinhaltet 2,5 Stunden Nutzung der Therme.

Mindestteilnehmerzahl : 20 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Anita Söhner 06184-9947205



Lebensordnung

Kurs Nr. 300-270

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine effektive und bewährte Methode der körperlichen und psychischen Selbstentspannung. Sie ist eine leicht erlernbare Abfolge von Entspannungsübungen, man braucht keine Hilfsmittel oder Vorbereitung. Diese Vorteile machen PME äußerst mobil und flexibel einsetzbar. Wer sie beherrscht kann wann und wo immer er möchte abschalten und entspannen, sich erholen und stärken. Eine Entspannung durch PME führt zur Lockerung angespannter Muskulatur, emotionaler Ausgeglichenheit und geistiger Sammlung. So ist die Methode z.B. in Situationen mit hoher Belastung oder geistigen Anforderungen sehr effektiv.

Darüber hinaus stärkt PME die Gesundheit und wirkt positiv bei Schlafstörungen, Kopfschmerz, Nervosität und Magenbeschwerden.

Der Trainingskurs ist für alle ab ca. 16 Jahren, die Lust haben, etwas Neues für Ihre Eigenkompetenz in Entspannung und Stressbewältigung, oder zur Verbesserung der Konzentration und Gesundheit zu lernen.

Das Lernen der Methode fällt in der Gruppe leichter, macht mehr Spaß, motiviert und man bekommt mehr Unterstützung. Die Erfahrungen der Teilnehmer mit Ihrem Üben zu Hause werden in jeder Stunde besprochen. Jeder wird darin begleitet seinen eigenen Umgang mit der Methode zu entwickeln und zu optimieren.

Progressive Muskelentspannung wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von ihren gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Kursleiter: Klaus Ziegler
Kursdauer: 8 Einheiten je 60 Minuten.
Kurstermin: freitags von 19.00 – 20.00 Uhr
Kurszeitraum: 01.02. - 29-03.2019 (kein Kurs am 08.03.2019)
Kursort: Haus im Bergwinkel, Kindergarten
Kursgebühr: 90.00 € Mitglieder
105.00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Klaus Ziegler 06665-231325



Lebensordnung

Kurs Nr. 310-260

Stresskompetenz Training: Lust auf mehr Gelassenheit

ID-Nr. ZPP 20180604-1016279

Gesundheitskurs für einen besseren Umgang mit Stress.

Wenn der Alltag zur Belastung wird entsteht Stress. Aber zuviel Stress ist ungesund und beeinträchtigt unsere Lebensqualität. Anhaltender Stress führt auch zu Unzufriedenheit und Selbstzweifel, einem Risiko zum Burnout. Die Kursteilnehmer entwickeln ein erweitertes Verständnis von Stress, lernen die Warnsignale zu beachten und kommen ihrem persönlichen Stress auf die Spur. Auf diese Weise verstehen sie es, ihr Stressverhalten zu analysieren und einen gesünderen Umgang mit Belastungen zu entwickeln. Dazu erfahren Sie Handlungsweisen und Denkweisen, die ein positives und gesünderes Verhalten bei Belastungen fördern. So verstehen sie es, Stressreaktionen zu mildern und Gelassenheit zu stärken. Dazu widmen wir uns:

- der Bedeutung von Stress
- Stressverursachern
- Stressreaktionen
- belastenden Einstellungen
- negativen Selbstgesprächen
- der Stresskompetenz durch Lebensstil

Der Praxisbezug durch Übungen, Lernpartnerschaften und einfachen, persönlichen Beispielen ermöglicht ein leichtes Lernen und Umsetzen der Erkenntnisse in den Alltag. So finden Sie Wege aus der Stressfalle und einen besseren Umgang mit Stress.

Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.

Kursleiter: Klaus Ziegler
Kursdauer: 8 Einheiten je 90 Minuten
Kurstermin: freitags von 18.30 - 20.00 Uhr .
Kurszeitraum : 10.05 - 28.06.2019
Kursort: Haus im Bergwinkel, Kindergarten
Kursgebühr: 120,00 € für Mitglieder / 144,00 € für Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Klaus Ziegler 06665-231325



Lebensordnung

Kurs Nr. 320-250

Hatha-Yoga-Kurs

Bei dem Hatha-Yoga-Anfänger-Kurs handelt es sich um eine sanfte Yoga-Stunde mit aufeinander aufbauender Stundenanteile. Der Kurs besteht aus Anfangsentspannung, Asanateil sowie wechselnde Schlusssentspannungen z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Meditation zum Abschluss der Stunde.

Das Ganze wie immer in Wohlfühlatmosphäre im kleinen Rahmen.

Kursleiterin:	Stefanie Rehm-Bös
Kurstermin:	mittwochs von 17.00 – 18.15 Uhr
Kursdauer:	8 Kurseinheiten je 75 Minuten
Kurszeitraum:	06.03. - 24.04.2019
Kursort:	Jugend- und Vereinshaus, An den Gänswiesen, Steinau
Kursgebühr:	90.00 € Mitglieder 110,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743
Stefanie Rehm-Bös 06667-6306755 oder Email: boes.st@web.de



Lebensordnung

Kurs Nr. 330-280

TAI CHI und CHI GUNG

Einführung in die traditionellen chinesischen Bewegung und Meditationskünste

Chi Gung kann als Grundlage für alle Formen des Tai Chi sowie diverser Meditationsformen dienen. Intensive, meist langsame und gleitend durchgeführte und von innen beobachtete Bewegungen, lenken die Aufmerksamkeit in den eigenen Körper. Dieser Aufmerksamkeit folgt nach der chinesischen Lehrmeinung die Lebensenergie Chi, die wiederum alle Lebensprozesse im Körper steuert. Ungleichmäßig verteiltes oder stagnierendes Chi führt zu Blockaden, Unwohlsein und letztlich Krankheit. Die angebotenen Übungen helfen Chi in Bewegung zu setzen, im ganzen Körper zu verteilen und auch zu vermehren. Haltungsschäden, Wirbelsäulenleiden, Verspannungen, Blockaden und übermäßiger Stress können abgebaut werden. Gleichgewichtssinn und allgemeine Bewegungsfähigkeiten werden gefördert. Die Grundlagen des Chi Gung, umgesetzt in den komplexeren Bewegungsabläufen des Tai Chi, sind sogar als Kampfkunst oder Selbstverteidigung sehr wirkungsvoll einsetzbar.

Mitzubringen sind: warme bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

Kursleiter: Uwe Kretschmann
Kursdauer: 13 x 90 Minuten
Kurstermin: freitags von 18.30 – 20.00 Uhr
Kursbeginn: 18.01.-12.04.2019
Kursort: Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern
Kursgebühr: 78,00 € Mitglieder
98,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern
Uwe Kretschmann

06661-917743

06661-3888 oder Email: info@burg-brandenstein.de



Ernährung

Kurs Nr. 400-400

**Workshop:
Basisch Kochen - italienisch**



Kochen.

Backen.

Essen.

Nach einer kurzen Einführung in die Basenküche kochen wir gemeinsam: ein basisches vier-Gänge-Menü, bestehend aus Salat, Suppe, Hauptgericht und Dessert.

Kursleiterin: Heidrun Tödt
Kurstermin: Samstag, 09.03.2019 von 11:00 - 15:00 Uhr
Kursort: Check-In Jugendbüro, Bahnhofstr.(früher Post) – Eingang Lotichiusstr.
Anmeldeschluss: Freitag, 01.03.2019
Teilnehmerzahl: mindestens 4, maximal 15 Personen
Kursgebühr: 40,00 € Mitglieder
50,00 € Nichtmitglieder
zzgl. Materialkosten 6,00 - 8,00 € an die Kursleiterin.

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern
Heidrun Tödt

Tel. 06661-917743

Tel. 06663-6555 oder Email: hua.toedt@t-online.de



Ernährung

Kurs Nr. 410-300

"Vollwertig und genussvoll essen – ab morgen für immer"

ID-Nr. ZPP 20171103-963644

In diesem Kurs erwerben Sie das nötige Wissen zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und erhalten Unterstützung bei der Ernährungsumstellung. Die Teilnehmer nehmen die eigene Ernährungsweise sowie ihr Ess- und Bewegungsverhalten unter die Lupe. Auch Lebensstilthemen wie „ausreichend entspannen“ und „bewusst genießen“ werden bearbeitet. Jeder bewertet für sich, was verändert werden soll und was bleiben darf. Mit zahlreichen Übungen und der Unterstützung durch die Trainerin und die Gruppe kommen die Teilnehmer ihren selbst gesteckten Zielen in kleinen Schritten näher. Der Ernährungskurs ist für alle geeignet, die mit Ihrem Gewicht grundsätzlich zufrieden sind, sich künftig aber gesünder ernähren und aktiver leben wollen.

Dieses Angebot ist als Präventionskurs anerkannt. Auf Antrag erhalten die Teilnehmer ca. 80 % der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Kursleiterin:	Andrea Heumann
Kursdauer:	8 Einheiten je 90 Minuten
Kurstermin:	montags von 16:45 - 18:15 Uhr
Kurszeitraum:	29.04 - 24.06.2019
Kursort:	PSZ Rosengarten, Küche im EG, Weitzelstr. 11, Schlüchtern
Kursgebühr:	150,00 € Mitglieder 180,00 € Nichtmitglieder

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern: 06661-917743

Andrea Heumann: 06661-917982



Heilpflanzen

Kurs Nr. 500-320

„So schmeckt der Frühling“

Leckere Frühlingskräuter finden, verarbeiten - und genießen.

Rund ums Haus und in die Natur führt ein einstündiger Spaziergang. Dort werden schmackhafte Kräuter für ein kleines Menü gesammelt.

Nebenbei erfahren Sie einiges über die gesunden Inhaltsstoffe und ihre stärkende und entschlackende Wirkung.

Zuhause bei der Kursleiterin Helga Link angekommen, bereiten Sie gemeinsam mit ihr Kräuterbrötchen, eine Suppe und einen Aufstrich zu und lassen es sich anschließend in froher Runde schmecken.

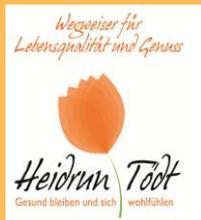
Der Zeitraum für die Veranstaltung umfasst 3-4 Stunden.

Mitzubringen sind: Schneidebrett und kleines Messer

Kursleiterin: Helga Link
Kurstermin: 1. Termin: Dienstag, 09.04.2019 - 14:00 Uhr
2. Termin: Samstag, 04.05.2019 - 14:00 Uhr
Kursort: Ramholzer Str. 9, Schlüchtern-Vollmerz
Kursgebühr: 22,00 € Mitglieder
27.00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern: 06661-917743
Helga Link 06664-8633



36396 Steinau a. d. Str.
Ringweg 5
Tel.: 06663-6555 Fax: 06663-7333
Email: fasten-toedt@t-online.de
www.gesundheitstage-fasten-bewung.de

Basenfasten

Basisch schlemmen und genießen – Körperreinigung von innen
im Kneipp-Hotel Heikenberg, Bad Lauterberg

Zeit: Termin 1: Samstag, 23.03. – Samstag, 30.03.2019 (8 Tage)
Termin 2: Samstag, 17.08. – Samstag, 24.08.2019 (8 Tage)
Zielgruppe: Frauen und Männer, Ehepaare jeden Alters
Ort: KneippHotel Heikenberg, Bad Lauterberg
Kosten: 195,00 € Kursgebühr beinhaltet Seminarkosten, Raummiete, Material und basenbildende Kost

Anmeldung bis spätestens **01. Februar 2019 bzw. 01. Juli 2019**

bei Heidrun Tödt, Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin,
Tel.: 06663-6555, Email: fasten-toedt@t-online.de

zuzüglich Zimmerpreis lt. gültiger Preisliste, inkl. Basischer Vollpension

Zimmerbuchung direkt im KneippHotel Heikenberg, Bad Lauterberg.
Tel.: 05524-8570 oder unter www.heikenberg.de.

Mit frischen Früchten und Gemüse für Ihr Wohlbefinden und garantierter Gewichtsabnahme ohne zu hungern. Der Körper wird sanft entschlackt, entgiftet und entsäuert, die Vitamin- und Mineralstoffdepots werden aufgefüllt. Sie werden leichter, leistungsfähiger und spüren durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt neue Vitalität. Mit dem begleitendem Programm gelingt es Ihnen auf angenehme Weise ihren Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Basische Ernährung mit mittäglichem Leberwickel, Wassergymnastik, Wanderungen, Kneippgüsse/Fussbäder, Tipps für Küche und Einkauf, Bewegung, Entspannung. Es erwartet Sie ein vielseitiges Angebot mit basischer Ernährung. Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und verbinden Sie Genuss mit Spass, Bewegung und Entspannung.

Gemeinsam den Nachmittag genießen



Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer!

zu einem gemütlichen Stammtisch einmal im Monat im Café Wohnzimmer in Schlüchtern laden wir herzlich ein. Gemeinsam verbringen wir ein paar gemütliche Stunden bei Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen

Die Stammtischtermine für das erste Halbjahr 2019 sind wie folgt jeweils freitags um 15:00 Uhr:

18. Januar / 15. Februar / 15. März / 19. April / 17. Mai / 21. Juni

Schon jetzt freuen wir uns auf Ihr Kommen.

Der Vorstand des Kneipp-Vereins Bergwinkel Schlüchtern e.V.

Dr. Georg Roth
1. Vorsitzender

Beitrittserklärung

„Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.“

Ich/Wir erkläre/n hiermit den Beitritt zum „Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.“ ab _____ und ich bin / wir sind bereit für diesen Verein satzungsgemäß den festgelegten Beitrag zu entrichten.

- Einzelmitgliedschaft 36.00 €
- Familienmitgliedschaft 50.00 € Kinder bis 18.Jahre sind beitragsfrei
- Jugendmitgliedschaft 15.00 €

Im Beitrag ist zugleich der Bezug des monatlichen „Kneipp-Journals“ enthalten. (entfällt bei einer Jugendmitgliedschaft).

Name: _____ Vorname: _____ geb. am: _____

Ehefrau: _____ Vorname: _____ geb. am: _____

Kinder unter 18 Jahren Vorname: _____ geb. am: _____

Vorname: _____ geb. am: _____

Vorname: _____ geb. am: _____

Straße: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail _____

Mit meiner / unserer Mitgliedschaft erkenne ich / erkennen wir die Satzung des Kneipp-Vereins Bergwinkel-Schlüchtern e.V. an.

Ich/wir haben die umseitig abgedruckten Datenschutz-Informationen gelesen und stimme/stimmen ihnen zu.

Datum / Unterschrift: _____

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich/wir den Kneipp - Verein Bergwinkel- Schlüchtern e.V. die Gebühren für den jährlichen Mitgliedsbeitrag mittels Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen.

Bankverbindung für die Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats.

IBAN Nr. DE _____

Kreditinstitut _____ in _____

Kontoinhaber _____

Datum _____

Unterschrift _____

Datenschutz-Informationen

Mit Ihrer Unterschrift auf der Beitrittserklärung

- bestätigen Sie, dass Sie die Datenschutz-Informationen des Kneipp-Vereins Bergwinkel-Schlüchtern e.V. zur Kenntnis genommen haben.
- willigen Sie ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung können Sie jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V. widerrufen (es genügt eine Email).
- willigen Sie ein, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins Bergwinkel e.V. Eine Weitergabe an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Unsere Mitarbeiter, Kurs- und Übungsleiter sowie die von uns beauftragten Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen verpflichtet worden.

Bankverbindung Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.

**Kreissparkasse Schlüchtern,
IBAN Nr. DE11 5305 1396 0000 0086 17, BIC: HELADEF1SLU**