

Weitere Aktivitäten werden im „Kneipp-Monatsblatt“ und in der Presse bekannt gegeben.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei den Mitgliedern des Vorstands.

Kursangebote

Yoga

Montag - Kantstraße 16.40–17.40 Uhr

Mittwoch - Kantstr. 17.30–18.30 Uhr

Donnerstag -Pfarrheim 19.15–20.15 Uhr

Anmeldungen:

Für alle Kurse und Gruppen erfolgt die Anmeldung bei der Kursleitung oder beim Kneipp-Verein Brake e. V. Die Kurse können auch Nichtmitglieder besuchen. Angesprochen sind alle Altersgruppen.

Wasser

Das Element Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auf die Psyche.



Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Brake e.V.

Bewegung

Körperliche Aktivität sinnvoll und dosiert angewendet—verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Sie stärkt das Immunsystem, regt Verdauung und Stoffwechsel an und kräftigt das Herz-Kreislaufsystem. Regelmäßiger Sport erhöht die Stresstoleranz und stärkt das Selbstwertgefühl.



Ernährung

Eine gesunde Ernährung im kneippischen Sinne besteht aus einer ausgewogenen, möglichst naturbelassenen vollwertigen Kost. Sie sollte dem jeweiligen Energiebedarf und der individuellen Verdauungs- und Stoffwechsellistung angepasst sein.



Programm

Heilpflanzen

Mild wirkende Pflanzen oder Pflanzenteile zum inneren und äußeren Gebrauch in Form von Tees, Säften, Dragees, Bade- und Wickelzusätzen, Inhalationen sowie als Auflagen und Salben werden als Heilmittel, zur Vorbeugung oder als Pflegemittel eingesetzt.



Lebensrhythmus

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele.



© by Kneipp-Bund e.V. 2018

Kneippen ist Kult

Immaterielles
Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.
Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe

Aktivitäten im Kneipp-Verein Brake e. V.

Der Vorstand

1. Vorsitzende	Katrin Kwiatkowski	☎ 0 44 01-8 17 04
2. Vorsitzende	Gudrun Stuhlmann	☎ 0 44 01-7 23 74
Schatzmeister	Bernd Lisse	☎ 0 44 01-7 17 90
Schriftführerin	Annelore Bergner	☎ 0 44 01- 49 72

Der Kneipp-Verein Brake e. V.

wurde 1977 gegründet und arbeitet gemeinnützig. Unser Anliegen ist die Gesundheitsförderung auf der Grundlage der ganzheitlichen Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp.

Das Leben nach den fünf Wirkprinzipien: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung sind Inhalt unserer Vereinsarbeit.



Jahresbeitrag:

Einzelmitglied:	30,00 €
Paare:	45,00 €

Montag:

9.00–10.00	Nordic Walking	Parkpl. ehem. Lühring	Vera Huth	0 44 01	8 15 13
13.00–13.45	Wassergymnastik	Hallenbad	Ludmilla Klein		
13.45–14.30	Wassergymnastik	Hallenbad	Ludmilla Klein		
14.30 - 15.30	Gymnastik m. d. Stuhl	Tagespflege H'warden	Ingrid Wiese	0 44 01	70 57 27
15.30–16.30	Gymnastik	Kantstr.	Vera Huth/ Lidia Jedrusiak-Wcislo	0 44 01	8 15 13
16.40–17.40	Yoga–Kurs	Kantstr.	Ingrid Schau	0 44 01	97 05 71

Dienstag:

10.00–11.00	Gymnastik	Begu	Vera Huth / Lidia Jedrusiak-Wcislo	0 44 01	8 15 13
15.00–16.30	Singen Frauen	Begu	Ute McKenzie	0 44 01	26 80
16.30–18.00	Männergruppe	Begu			

(jeden 1. Dienstag im Monat)

Mittwoch

9.00–10.00	Nordic Walking	Parkpl. ehem. Lühring	Vera Huth	0 44 01	8 15 13
13.30–14.15	Wassergymnastik	Hallenbad	Ludmilla Klein		
14.30–16.30	Kreativgruppe	Begu	Bärbel Prietz	0 44 01	67 10
17.30–18.30	Yoga–Kurs	Kantstraße	Ingrid Schau	0 44 01	97 05 71

(jeden 1. Mittwoch im Monat)

Donnerstag:

10.15–11.15	Gymnastik	Begu	Riza Ittler	0 44 01	2797079
19.15–20.15	Yoga–Kurs	Pfarrheim	Gabriele Lisse		

Freitag:

10.00–11.00	Sitzgymnastik	Begu	Heike Erbe	0 44 01	8 10 43
13.30–14.15	Wassergymnastik	Hallenbad	Katrin Kwiatkowski	0 44 01	8 17 04
15.00–18.00	Radfahren	(ehem.)LZO Zweigst. Bahnhofstr.	Heino Horstmann	0 44 01	7 23 34

(Mai–Ende Okt.)

Samstag:

(Letzter Samstag im Monat)					
15.00–17.00	Kaffeenachmittag	Begu	Brigitte Pingel		
Reisen			Manfred Brau	0 44 01	22 27
Theaterfahrten			Helga Horst	0 44 01	85 41 04

Kneipp-Verein Brake e. V.
Hansestraße 1
26919 Brake

E-Mail: kneipp-brake@t-online.de
www.kneipp-brake.de