

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

Dienstag - Sportakademie,

Kirchenstraße 199 19.00–20.00 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 Stoffwechselleistung 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, Wertigkeiten.  
Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe

# Aktivitäten im Kneipp-Verein Brake e. V.

## Der Vorstand

1. Vorsitzende	<b>Katrin Kwiatkowski</b>	☎ 0 44 01-8 17 04
2. Vorsitzende	<b>Gudrun Stuhlmann</b>	☎ 0 44 01-7 23 74
k. Schatzmeister	<b>Ralf Stuhlmann</b>	☎ 0 44 01-7 23 74
Schriftführerin	<b>Annelore Bergner</b>	☎ 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.

<b>Jahresbeitrag:</b>	
<b>Einzelmitglied:</b>	30,00 €
<b>Paare:</b>	45,00 €

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

E-Mail: [kneipp-brake@t-online.de](mailto:kneipp-brake@t-online.de)  
[www.kneipp-brake.de](http://www.kneipp-brake.de)

### 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	0176/96711621
13.45–14.30	Wassergymnastik	Hallenbad	Ludmilla Klein	0176/96711621
16.30 - 17.30	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)				
19.00–20.00	Yoga-Kurs	Sportakademie Sibel, Kirchenstr. 199	Gabi Lisse	0 44 01 7 17 90

### Mittwoch

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	0176/96711621
14.30–16.30	Kreativgruppe	Begu	Bärbel Prietz	0 44 01 67 10
(jeden 1. Mittwoch im Monat)				
17.30–18.30	Yoga–Kurs	Kantstraße	Ingrid Schau	0 44 01 97 05 71

### Donnerstag:

10.15–11.15	Gymnastik	Begu	Ludmilla Klein	0176/96711621
-------------	-----------	------	----------------	---------------

### Freitag:

09.30–10.30	Mach mit, bleib fit bis ins hohe Alter	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 (Mai–Ende Okt.)	(ehem.)LzO Zweigst. Bahnhofstr.	Heino Horstmann	0 44 01 7 23 34

### 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