

**THEMEN IN
DIESER
AUSGABE:**

- Oktoberfest
- Neuer Radwanderführer gesucht
- Weiterer Kurs MTT möglich

Neuigkeiten im Überblick

Kurs „Medizinische Trainingstherapie“

Unsere Übungsleiterin Maren Thomas bietet allen interessierten Mitgliedern ab sofort einen **zusätzlichen Kurs** „Medizinische Trainingstherapie“ (kurz: MTT) an!

Jeden Mittwoch von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Weserland-Klinik Bad Seebuch. Alle Mitglieder zahlen den Vorzugspreis von 49,- EUR für 10 Einheiten. Lesen Sie mehr über das MTT auf Seite 2.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung unter 05733-925167.

Oktoberfest 2015

Das Oktoberfest findet dieses Jahr am Freitag, den 23. Oktober 2015 statt. Es sind alle Mitglieder herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Die Einladung zum Fest erfolgt in den nächsten Wochen mit separater Post.



„Gesundheit bekommt man nicht im Handel,
sondern durch den Lebenswandel.“

Sebastian Kneipp

Neuer MTT-Kurs

Mittwochs ab 17:00 Uhr

Zusätzlicher Kurs
„Medizinische
Trainingstherapie“
(MTT)

Ein gezieltes und effektives Krafttraining verbessert die Haltung, entlastet die Gelenke, stärkt die Knochensubstanz und kann, vor allem in der Gruppe, sehr viel Spaß machen.

Entscheidend für den Erfolg sind immer ein individueller Trainingsplan und die korrekte Ausführung der einzelnen Übungsabläufe. Nur Gruppen mit gut qualifizierten Trainern und funktionellen Trainingsgeräten können diesen Anforderungen gerecht werden.

Unter der Leitung von erfahrenen Physiotherapeuten und Sportlehrern führt der Kneipp-Verein Vlotho im Krafraum der Weserland-Klinik Bad Seebruch jeden Dienstag-, Mittwoch- und Donnerstagabend entsprechende Kurse durch. Wir erstellen Ihnen einen auf Sie persönlich zugeschnittenen Trainingsplan und Sie erhalten durchgehend Unterstützung bei der Ausführung Ihrer Übungen.

Ab sofort wird **mittwochs ein zusätzlicher MTT-Kurs** von Maren Thomas angeboten. Interessierte Mitglieder melden sich bitte unter 05733-925167 an.

Ab einer Teilnehmerzahl von 7 Personen werden wir den Kurs starten.

WER IST DABEI?

Besuchen Sie uns doch einmal zu einem Probetraining! Wir freuen uns auf Sie!

Ihr MTT-Team

*Claudia Firus, Birte Henneking,
Katja Holtkämper, Maren Thomas*



Die Brennessel



Die Brennessel

Nicht nur ein ärgerliches Unkraut

Die scharfe Brennessel kennt wohl fast jeder und es gibt kaum einen Menschen, der nicht früher oder später die Bekanntschaft mit ihren brennenden Eigenschaften macht. Daher wird sie auch gerne gemieden, obwohl sie als wichtige Heilpflanze eigentlich einen Ehrenplatz in jedem Garten haben sollte. Diesen Ehrenplatz holt sie sich aber meistens schon selber, weil sie

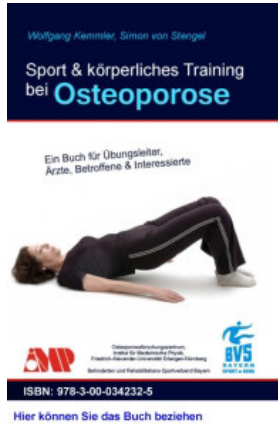
sehr ausdauernd und anspruchslos ist und fast überall wächst, wo man sie wachsen lässt. Die Brennessel ist eine hervorragende Stoffwechselfpflanze. Vor allem als Frühjahrskur wirkt sie Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Man kann sie als Brennesseltee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Gut

gewürzt und zusammen mit anderen Kräutern schmeckt das alles wunderbar und gibt frische Kräfte. Brennesseltee ist ein beliebter Tee zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Als Tinktur kann man die Brennessel gegen Haarausfall in die Kopfhaut einmassieren.

Quelle:Internet



Buchtipp



Den Autoren Prof. Dr. Kemmler und Dr. Simon von Stengel gelingt es in hervorragender Weise, das komplexe Phänomen der Osteoporose, einer Volkskrankheit unserer bewegungsarmen Zeit, wissenschaftlich fundiert, aber dennoch für Jedermann verständlich darzustellen. In Teil I - Basiswissen Osteoporose - haben die Autoren den gegenwärtigen Wissensstand zur Epidemiologie und volkswirtschaftlichen Bedeutung der Osteoporose sowie den Risikofaktoren zur Osteoporoseentstehung, die Diagnostik und Therapie der Osteoporose dargestellt. In Teil II werden umfassend die Grundlagen eines Trainings zur Frakturprophylaxe beschrieben, wobei ausführlich auf die Trainingsinhalte und -methoden in

Abhängigkeit von der jeweiligen Zielgruppe sowie die Trainingsprinzipien, Trainingskontrollen und Kontraindikationen eingegangen wird. In Teil III erfolgt die Umsetzung der theoretischen Erkenntnisse in adäquate Sportprogramme unter Einbeziehung aller weltweit relevanten Osteoporose-Trainingsstudien.
www.shop.kneippverlag.de

**Basteln,
Bücher, Sport,
bei dem
Kneipp-Verein
Vlotho ist für
jeden etwas
dabei.**

Kegeln

Kegelfreunde aufgepasst!

In diesem Jahr organisiert Herr Lüttgau wieder das gemeinsame Kegeln im Veltheimer Hof.

**Termin: Samstag, den 07.11.2015
um 14:00 Uhr**

Alle Interessierten können sich gerne bei Herrn Lüttgau unter der Telefonnummer 07533/4432 anmelden.



**Anmeldung und Infos zum
Kegeln auch unter:
ajluettgau@web.de**

Radtouren-Nachfolger gesucht

Zum Ende des Jahres 2014 hat Herr Sorhage leider sein Amt des Radwanderführers niedergelegt. Wir alle haben für diesen Entschluss vollstes Verständnis, suchen aber nun natürlich einen Nachfolger.

Gerne dürfen Sie sich bei uns melden, sollte Interesse bestehen, die Nachfolge von Herrn Sorhage anzutreten.

Über eine Fortführung des Angebotes regelmäßiger Radtouren würden wir uns sehr freuen.

Sei kreativ...

Kreativ zu jeder Jahreszeit

In entspannter Atmosphäre wird gestrickt, gemalt, gebastelt und geklönt. Mittwochs können alle Mitglieder des Kneipp-Vereins das Angebot der Kreativ-Werkstatt in der Weserland-Klinik nutzen.

Gemeinsam mit Maria Schrage werden nach Anleitung Ketten gefertigt, Bilder in Acryl gemalt und viele kreative Dinge gebastelt.

Bei Fragen ist Maria Schrage mittwochs unter der Telefonnummer 05733/925986 zu erreichen.

NEU

Öffnungszeiten der Kreativ-Werkstatt:

Mittwoch :
10:00 Uhr bis 18:00 Uhr



„Die Natur hilft“

Kneipp-Verein-Vlotho e.V.

Martin Kubiessa
I. Vorsitzender
Seebruchstraße 33
32602 Vlotho

Telefon: 05733/925914
Reha-Sport-Service-Telefon:
05733/925167
Fax: 05733/925944
E-Mail: info@Kneipp-Verein-Vlotho.de

Bankverbindung:
Volksbank Bad Oeynhausen Herford
IBAN: DE17 4949 0070 7853 9997 00
BIC: GENODEM1HFV

Mitgliedsbeiträge

-Jahresbeitrag für Einzelmitglieder	25,- EUR
-Jahresbeitrag für Familien, Ehepaare mit Kindern bis 18 Jahre	32,- EUR
-Jahresbeitrag Schüler und Studenten	9,- EUR

**Die Kursübersicht des
Kneipp-Vereins finden Sie in
unserem Kurs-Flyer.**

**Wir wünschen allen Mitglieder
eine entspannte Zeit!**

