

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- Wir stellen vor: Die Gruppe Bauch-Beine-Po
- Freizeitangebote
- Kräuter: Der Thymian
- 5 Elemente: Das Element Lebensordnung

Wir wünschen allen Mitgliedern ein
erfolgreiches neues Jahr 2014

Neuigkeiten im Überblick



Vereinsatzung:

Die Neue Satzung des Kneipp-Verein-Vlotho wurde in das Vereinsregister eingetragen.



Feste Feiern:

Auf Grund vieler Anfragen, wieder ein Oktoberfest zu veranstalten, wurde nun beschlossen, in diesem Jahr wieder ein Fest zu veranstalten. Zur nächsten Jahreshauptversammlung suchen wir ein Komitee, welches das diesjährige Oktoberfest mitgestalten wird.

Sie möchten den Verein aktiv mitgestalten?

Mitarbeit:

In diesem Jahr suchen wir zusätzliche Unterstützung im Vorstand und Beirat. Wir freuen uns, über freiwillige Bewerbungen an den I.Vorsitzenden, Martin Kubiessa. Gerne per Email an:

info@Kneipp-Verein-Vlotho.de

oder

per Post : Seebruchstr. 33,
32602 Vlotho.

„Erst als ich die Seele mit einbezog, kam ich zum Erfolg.“

Sebastian Kneipp

Die 5 Elemente
nach Kneipp.

Wir stellen vor:
„Lebensordnung“



Balance

Nach Kneipp ist es das Zusammenspiel aller vier Elemente, das Körper und Geist in Balance hält. Jedoch ist die Ausgewogenheit allen Tuns die Grundlage für ein gesundes, aktives und zufriedenes Leben. Kern der Kneippschen Philosophie ist ihr ganzheitlicher Ansatz: **Durch die Hinwendung zum**

eigenen Körper und eine ausgeglichene Lebensweise mit intensiven Ruhephasen entstehen positive Wechselwirkungen von Körper und Psyche. Wer den Alltag bewältigen will, der braucht Möglichkeiten des Rückzugs, um zu reflektieren, zu entspannen und neue Vitalkräfte zu tanken: kurz um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Nur wer sich regelmäßig die Zeit nimmt abzuschalten, tief zu

entspannen und mit allen Sinnen zu genießen, kann den harmonischen Lebensrhythmus finden, den Kneipp vor mehr als 100 Jahren als das "Prinzip der Lebensordnung" bezeichnet hat.

In allen Kursen
achten wir auch
die Stärkung Ihrer
Rückenmuskulatur.

Wie stellen vor: Unseren Kurs „Bauch, Beine, Po“

Seinem Körper etwas Gutes tun und Spaß dabei haben, ist unser Motto bei der „Bauch, Beine, Po“ Gymnastik, welche jeden Donnerstag um 09:45 Uhr in der alten Sporthalle des Wesergymnasiums stattfindet.

Die Erwärmung erfolgt stets mit Musik: Ausdauer, kleine Schrittfolgen und Koordination sorgen dafür, dass der Kreislauf in Schwung kommt, die Mus-

keln erwärmt werden und das Gleichgewicht geschult wird.

Danach liegt der Schwerpunkt auf wirbelsäulengerechten Kräftigungsübungen für die Bauch und Rückenmuskulatur um das Muskelkorsett zu stärken und die Wirbelsäule zu entlasten. Dehnungsübungen aller Muskelgruppen beenden die Stunde. Sie sind wichtig für die Beweglichkeit der kleinen

Wirbelgelenke, Hüft- und Schultergelenke und sorgen für ein entspanntes und wohliges Empfinden am Ende der Stunde.

Besuchen Sie die Bauch-Beine-Po-Gruppe jeden Donnerstag um 09:45 Uhr im Wesergymnasium bei Frau Bricke.



Der Thymian,
nicht nur als
Gewürzpflanze
bekannt

Thymian

Ist eine tolle Gewürzpflanze und auch eine wichtige Heilpflanze

Mediterrane Kochrezepte kann man sich ohne dieses Gewürz kaum vorstellen. Der teils winterharte Thymian wächst im Kräutergarten und im Sommer blüht er zartrosa. Die kleinen Blätter lassen sich bis in den Winter hinein ernten. Als Heilpflanze hat der Thymian unendlich viele Einsatzgebiete, seine größte

Stärke liegt jedoch in der heilsamen Wirkung bei Husten. Durch seine entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften bekämpft der Thymian auch Erkältungen und Halsentzündungen. Als heißer Tee mit Honig hilft Thymian gegen diese Erkältungssymptome. Thymian ist ein kleiner mehr-

jähriger Halbstrauch und wird bis zu 50 cm hoch. Im Topf auf der Fensterbank kann man den Thymian ebenso wie im Freien anpflanzen. Man kann den Thymian aussäen oder fertige Pflanze kaufen.

Quelle: www.heilkraeuter.de

Sei kreativ...



In entspannter Atmosphäre wird gestrickt, gemalt, gebastelt und geklönt.

Dienstags bis samstags 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 dienstags bis samstags unter der Telefonnummer 05733/925986 zu erreichen.

geänderte Öffnungszeiten

Öffnungszeiten der Kreativ-Werkstatt:

Di und Mi : 10:00 - 12:00 Uhr
und 14:00 - 18:00 Uhr
Do und Fr : 14:00 - 18:00 Uhr
Sa : 09:00 - 12:00 Uhr



**Wandern,
basteln,
Radfahren,
bei dem
Kneipp-Verein
Vlotho ist für
jeden etwas
dabei.**

Buchtipp

- Richtig kneippen-

Ines Wurm-Fenkl / Doris Fischer
Kneippen - der Klassiker unter den Naturheilverfahren. Denken Sie bei Kneippen sofort an kalte Güsse und Wechselduschen? Dabei hat Pfarrer Sebastian Kneipp einen umfassenden Heilansatz entwickelt, bei dem die Wasseranwendungen nur am bekanntesten sind. Doch die Kneipp-Therapie hat mehr zu bieten: Erfahren Sie hier, wie

die Wasseranwendungen in Verbindung mit Bewegung, Heilpflanzen, gesunder Ernährung und bewusster Lebensführung die fünf Säulen dieser ganzheitlichen Therapie bilden. Anschaulich wird erklärt, wie Sie damit die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers fördern und die Abwehrkräfte stärken.

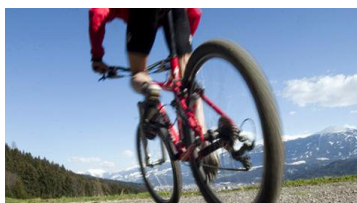
Mit zahlreichen praktischen Tipps und Checklisten, die weiterführende

Informationen bieten, damit Sie zu Hause richtig kneippen können.



104 Seiten, gebundene Ausgabe,
unter: www.kneippverlag.de

Radtouren



Zwischen **April und Oktober** finden jeden 1. Samstag im Monat Fahrradtouren statt.

Die Mitglieder treffen sich unter der Weserbrücke. Es wird im Wechsel um 09:30 Uhr 40-45 Kilometer und um 13:30 Uhr 30-35 Kilometer gefahren.

Wir radeln auf geraden Strecken im Bereich Weser-Werre.

Zuständig für die Radtouren ist Herr Sorhage, Er ist unter der Telefonnummer 05733/2364 zu erreichen.

Wanderungen

Herr Rudolf Poeter wandert bei Wind und Wetter rund um die Weserland-Klinik Bad Seebuch. Hier dürfen sich alle wanderlustigen Mitglieder gerne anschließen.

Treffen ist jeden Donnerstag um 19:00 Uhr in der Eingangshalle der Weserland-Klinik.

Nähere Informationen gibt es unter der Telefonnummer: 05733/925910

„Kneipp bewegt“

Mitgliedsbeiträge

Kneipp-Verein-Vlotho e.V.

Martin Kubiessa
I. Vorsitzender
Seebruchstraße 33
32602 Vlotho

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

-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.**

Vorschau

- Die 5 Elemente nach Kneipp: Das Element Heilpflanzen
- Winterliche Kräuter
- Vorstellung der Osteoporose-Gruppe

