

## THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- Wir stellen vor:  
Medizinische  
Trainingstherapie
- Freizeitangebote
- Kräuter: Ingwer
- 5 Elemente:  
Das Element  
Bewegung

## Die medizinische Trainingstherapie stellt sich vor

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 Seebbruch 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.

*Besuchen Sie uns doch einmal zu einem Probetraining!*

*Wir freuen und auf Sie!*

*Ihr MTT-Team*

*Claudia Firus, Sophie Dyga,  
Birte Henneking*



„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige,  
Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“

Sebastian Kneipp

Die 5 Elemente  
nach Kneipp.  
Wir stellen vor:  
„Bewegung“



Joggen, Radfahren,  
Wandern und  
Gymnastik halten den  
Kreislauf auf Trab.

## Die „Bewegung“ ein Element nach Kneipp

Dieses Element umfasst von der passiven Bewegung (Massage) bis zum Freizeitsport alles, was gut tut. Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress. Er empfahl vielmehr maßvolle Bewegung. Das bedeutet Ausgleichssport, also Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen, z.B. Wandern, Schwimmen, Radfahren, Joggen, Walken, Tennis, Gymnastik und vieles mehr. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Jeder kann ganz nach Neigung, Alter und

Gesundheit eine Sportart wählen. Durch die Bewegung finden alle körpereigenen Systeme ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, leistungsfähiger, lockerer sowie stärker und insgesamt gelassener gegenüber den Anforderungen des Alltags.

Der eine fühlt sich wohl, wenn er täglich 25 Kilometer radelt, für den anderen ist ein einstündiger Spaziergang am Tag genau richtig.

Wählen Sie eine Art der Bewegung, die Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Kondition, Ihrer beruflichen Belas-

tung und ihrem Alter entspricht. Überwinden Sie den inneren „Schweinehund“ und bauen Sie Ihren Sport in ihr Alltagsleben mit ein. Nutzen Sie hierzu die vielfältigen Angebote Ihres Kneipp-Vereins in Vlotho.

**Wandern** zu jeder Jahreszeit mit Rudolf Poeter (S. 3)

**Aquafitness und Wassergymnastik** im Kneipp-Verein

**Radtouren** bis Oktober mit Herrn Sorhage (S. 3)

**Massagen** in der Weserland-Klinik, Infos und Termine unter der Telefonnr. : 05733-925917.

## Ingwer...für starke Abwehrkräfte

Ingwer ist der ideale Begleiter in der Erkältungssaison - seine Scharfstoffe helfen, den Körper richtig durchzuwärmen.

Ingwer wird in Ländern wie Indien, China und Nigeria angebaut. Zum Verzehr ist die Ingwerwurzel bestimmt. Sie wird genutzt um Speisen zu würzen, aber auch in der Medizin als Heilmittel.

Wenn man einmal so richtig durchgefroren ist, sorgt eine Tasse heißen Ingwertees sehr schnell für ein warmes Gefühl. Auf Grund dieser wärmenden

Eigenschaft tut Ingwertee sogar bei den ersten Erkältungsanzeichen gut.



Kräuter und  
Heilpflanzen

## Sternanis

Als weihnachtliche Dekoration, winterlichen Duft oder als Zusatz in Tee, so kennen die meisten den Sternanis. Doch der Sternanis hat auch eine eigene ausgeprägte Heilwirkung auf den Atmungsapparat. Die zerkleinerten Sternanisfrüchte kann man in Teemischungen trinken, was gegen Husten helfen soll. Durch

seine antibakterielle Wirkung ferner auch gegen Bronchitis und Mandelentzündung. Es wird ihm nachgesagt seine entspannende Wirkung könne sogar einen ‚Hexenschuss‘ lindern.

Der Duft und Geschmack ähnelt dem des Anis, dem der Sternanis auch seinen Namen verdankt. Der Sternanisbaum

wird bis zu 18m hoch und ist in China und Vietnam beheimatet. Die gelblichen Blütenblätter blühen zwischen März und Mai mit unzähligen Blütenblättern. Die sternförmigen Samen reifen im Oktober heran.



Quelle: Internet

# 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.

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

*geänderte  
Öffnungszeiten*



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

## Buchtipp

**-Altes Kräuterwissen wieder entdeckt-**



Großmutter's Kräuterwissen und 150 Rezepte für Küche und Gesundheit. Dieser Praxis Ratgeber ist Ihr Hausbuch für das Verwenden von Kräutern

im Alltag. Kräutergarten anlegen, die 50 wichtigsten Gartenkräuter, Gärtnern nach dem Mond und über 150 Rezepte zeigen Ihnen, wie Sie die Kräuter anwenden können.

160 Seiten, gebundene Ausgabe; 16,95 €

Zu bestellen über den Kneippverlag unter [www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)

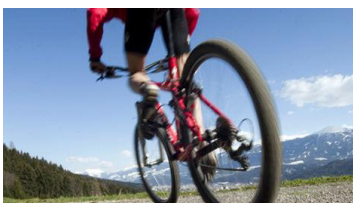
## Wanderungen

Herr Rudolf Poeter wandert bei Wind und Wetter rund um die Weserland-Klinik Bad Seebruch. 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

## 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 35-30 Kilometer gefahren.

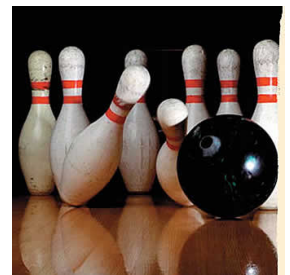
Wir radeln auf geraden Strecken im Bereich Weser-Werre.

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

## Kegel-Treff

Auch in diesen Jahr wird wieder gemeinsam kegelt.

Alle interessierten Mitglieder treffen sich am 09.11.2013 um 14:00 Uhr im „Veltheimer Hof“ in Porta Westfalica, um einmal keine ruhige Kugel zu schieben.



**Alle Interessierten sind am 09.11.2013 herzlich willkommen!**

„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](mailto: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 ab  
sofort in unserem neuen Flyer.**

## Vorschau

Die 5 Elemente nach Kneipp:

Das Element  
„Lebensordnung“

-praktische Übungen für  
Zuhause

Winterliche Kräuter

Vorstellung der Gruppe:  
Bauch-Beine-Po

