

**THEMEN IN  
DIESER  
AUSGABE:**

- STEP-AEROBIC
- Freizeitangebote
- Kräuter:  
Lavendel

## Neuigkeiten im Überblick

### Einheitlicher Euro- Zahlungsverkehr

Auch wir als Verein müssen auf den einheitlichen Euro-Zahlungsverkehr umstellen.

Aus diesem Grund bitten wir alle Mitglieder beiliegendes Schreiben zur Kenntnis zu nehmen und ggf. das gelbe Formular ausgefüllt an uns zurück zu senden.

### Service-Telefon für Reha-Sportler

Um einen reibungslosen Ablauf in den Reha-Sport-Gruppen zu gewährleisten, bieten wir nun unser zentralisiertes 24-Stunden-Service-Telefon für alle Reha-Sportler.

**05733 / 925-167**

Für Fragen, Zusagen, Absagen...rund um die Uhr erreichbar.

### -Neuer Kurs- STEP-AEROBIC

Ab dem 15. September 2014 findet Step-Aerobic von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Physiotherapieschule unter der Leitung von Birte Henneking statt. Info's und Anmeldung unter: 05733/969327



„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen gern behilflich.“

Sebastian Kneipp

!!NEUER KURS!!



## Neuer Kurs -STEP-AEROBIC-

**Aerobic** ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Klassischerweise besteht eine Aerobic-

Stunde aus vier Phasen: 1. Warm-up/Aufwärmen und gegebenenfalls vordrehen (*Pre-Stretch*) 2. Cardio-Teil/Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung 3. Cooldown I/Abkühlen 4. Cooldown II / Nachdehnen und entspannen. Die Länge der Phasen orientiert sich in der Regel an der Gesamtdauer der Trainingseinheit. Stundenbilder können je nach Zielsetzung verschiedene

Schwerpunkte haben. So kann zum Beispiel das Workout zugunsten des Cardio-Teils wegfallen, oder umgekehrt.

Seit dem 15. September 2014 findet Step-Aerobic montags in der Zeit zwischen 20:00 Uhr und 21:00 Uhr in der Physiotherapieschule statt. Anmeldungen und Infos:

Birte Henneking  
05733/969327

## Oktoberfest 2014

Wir wollen mit Euch das Oktoberfest feiern!!!!

**Am Freitag, den 24. Oktober 2014  
um 18:30 Uhr  
in dem Hotel Bonneberger Hof.**

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

### **Der Festausschuss**

Der Kostenbeitrag für das Essen beträgt für Mitglieder 5,- EUR und für Gäste 17,- EUR.

Der Beitrag ist am Abend zu entrichten.

-Anmeldungen schriftlich über das zugesandte Formular-

O' zapf is!



Lavendel riecht nicht nur gut.

## -Lavendel-

### -Ein NATURtalent-

Der **Echte Lavendel** oder **Schmalblättrige Lavendel** ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütler. Die Pflanze findet hauptsächlich Verwendung als Zierpflanze oder zur Gewinnung von Duftstoffen. Zur Verwendung dienen:

-Die kurz vor der völligen Entfaltung gesammelten und getrockneten Lavendelblüten.  
-Das durch Wasserdampfdestillation aus den frischen Blü-

ten oder Blütenständen gewonnene ätherische Öl.

Lavendelblüten haben leicht beruhigende und gallentreibende Eigenschaften. Man nutzt dies zur Milderung folgender Beschwerden: Innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Einschlafstörungen, Migräne, auch bei nervösen Magen-Darm und Gallenbeschwerden. Die beruhigende Wirkung wird auch in der Aromatherapie genutzt. Dort wirkt

wohl das verdunstete Linalylacetat. Einreibungen mit Lavendelöl wirken vorwiegend hautreizend und dienen deshalb zur Bekämpfung rheumatischer Beschwerden. Als Badezusatz wird es bei funktionellen Kreislaufstörungen verwendet. Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften ist Lavendelöl auch in Gurgellösungen enthalten.

# Buchtipp

## Mit Ursel Bühring durchs Heilpflanzenjahr



Dieses Buch öffnet die Schatzkiste der Natur für Sie. Bei vielen Beschwerden müssen Sie nicht gleich zu Medikamenten greifen. Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen! Auch für Ihre Schönheit und das tägliche Wohlbefinden können Sie verschiedene Kräuter einsetzen. Die bekannte Heilpraktikerin Ursel Bühring stellt die besten Heilpflanzen und wirkungsvollsten Rezepturen zum Selbermachen vor. Sie beleuchtet

häufig auftretende Krankheiten im Jahreslauf und zeigt, was jeder dagegen tun kann. Mehr als 100 Rezepte für Gesundheit und Schönheit, Monat für Monat: Anwendungen für die ganze Familie, mit einem Kalendarium voller Tipps zum Sammeln und Ernten.

120 Seiten, gebundene Ausgabe  
Größe: 20 x 27 cm  
14,90 EUR  
kneippverlag.de

## Kegel-Treff

Kegelfreunde aufgepasst!

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

**Termin:** Samstag, den 08.11.2014,  
um 14:00 Uhr

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



**Gemeinsames Kegeln im  
Veltheimer Hof in  
Porta Westfalica**

## Radtouren

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

Die Mitglieder treffen sich unter der Weserbrücke. Es werden 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.

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

## Sei kreativ... jetzt schon an die Weihnachtszeit denken



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

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

### Öffnungszeiten der Kreativ-Werkstatt:

Mittwoch bis Donnerstag:

10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Jeden Samstag:

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr



„Die Natur hilft“

**Mitgliedsbeiträge**

**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](mailto:info@Kneipp-Verein-Vlotho.de)

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

-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.**

