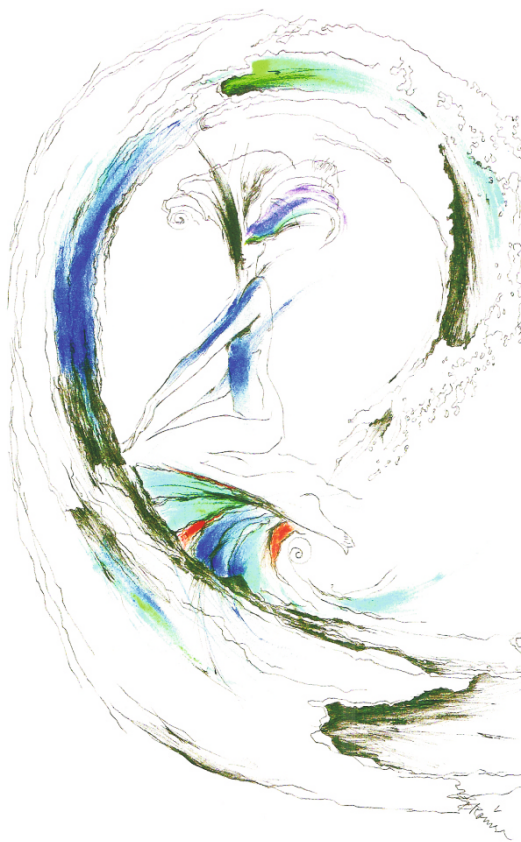


## AKTIVPROGRAMM



Rat- und Tat-Zentrum  
Wümmeweg 8 , 27356 Rotenburg  
Tel: 04261-961 222  
E-Mail: kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de

Kneipp-Verein Rotenburg e.V.  
www.kneipp-verein-rotenburg.de

## JANUAR BIS JUNI 2025

- Wassertreten
- Wandern
- Walking · Nordic-Walking
- Wirbelsäulengymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga · Yoga für Kinder
- Tanz mit bleib Fit
- Bewegung in Balance
- Energy Dance®
- NIA
- Mama und Baby **NEU**
- Pilates
- Beckenbodentraining
- Taijiquan
- Aqua Fitness
- Rehasport-Orthopädie **NEU**
- Reha-Lungensport
- Gedächtnistraining
- Fit im Alter
- Qi Gong

## Die fünf Kneipp-Elemente



### Lebensgestaltung

Lebensgestaltung bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Geist und Seele zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.



### Wasser

Die Kneipp'schen Wasseranwendungen bewirken durch thermische und mechanische Reize positive Regulationen aller Körperfunktionen. Sie regen die Selbstheilungskräfte an, stärken das Immunsystem und verhelfen zu Wohlfühl im Körper. Vorbeugend und therapeutisch wirken sie auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auf die Psyche.



### Bewegung

Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung. Körperliche Aktivität, sinnvoll und dosiert angewendet, setzt angepasste Reize frei, die den Bewegungsapparat, das Herzkreislaufsystem und das Nervensystem stärken sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern.



### Ernährung

Eine naturbelassene, vollwertige, ausgewogene Mischkost, die genügend Spielraum für individuellen Essgenuss lässt. Wie modern Kneipp ist, lässt sich an dem über 100jährigen Leitspruch:

„Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier“ erkennen.



### Heilpflanzen

Mit der Verwendung von Heilkräutern und -pflanzen können wir den großen Schatz, den die Natur uns schenkt, für unsere Gesundheit nutzen. Innerlich in Form von Tees, Säften und Tropfen, äußerlich als Salben, Öle oder Bade- und Wickelzusätze wirken sie vorbeugend und heilend.

Guten Tag liebe interessierte Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie unser Aktivprogramm in Ihren Händen halten. Ein vielfältiges und reichhaltiges Programm erwartet Sie.

Vorrangiges Ziel unserer Arbeit ist die selbstverantwortliche aktive Gesundheitsvorsorge sowie die Förderung und Verbesserung der Gesundheit. Die Basis hierfür hat Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) in seinem ganzheitlichen Gesundheitskonzept entwickelt. Seine Idee der natürlichen, gesunden Lebensweise und sein Naturheilverfahren wirken bis in unsere heutige Zeit hinein.

Freuen Sie sich auf unsere Anregungen für Bewegung, gemeinsames Erleben, Lernen und Handeln sowie für Gespräche. Sie werden auch für sich das Richtige dabei finden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Vorstandsteam



v.l.n.r.: Margit Siemen, Tobias Woelki, Annegrete Meinke, Anna Trochelmann



Der Kneipp-Verein ist örtlicher Bildungspartner der LEB.

## Impressum

Herausgeber: Kneipp-Verein Rotenburg (Wümme) e.V.

[www.kneipp-verein-rotenburg.de](http://www.kneipp-verein-rotenburg.de), [kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de](mailto:kontakt@kneipp-verein-rotenburg.de)

Redaktion: Annegrete Meinke      Layout: Gisela Blumentritt

Satz: Linda Dekkers      Ausgabe: 1. Halbjahr 2025      Auflage: 2000 Stück

## Wassertreten

### Aktivitäten am Wassertretbecken

Kneippanwendungen bringen die körpereigenen Abwehrkräfte in Schwung. Außerdem gibt es Informationen zum Kneipp'schen Gesundheitskonzept.

Termine: Freitag, 16.05.2025 15.30 Uhr  
Freitag, 20.06.2025 15.30 Uhr  
Freitag, 18.07.2025 15.30 Uhr

Ort: Rotenburg, Wassertretbecken Heimathaus

Anmeldung: Angelika Schötz Tel. 04263-983500

## Wandern

### Sonntagswanderung für Frauen

30.03.2025 Kultur & Natur Rundwanderung in Fischerhude  
ca. 11 km, Dauer ca. 5 Stunden; Einkehr

Treffpunkt: Fischerhude

Kosten: Mitglieder: 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €

27.07.2025 Pilates & Wandern NORDPFAD „Riepholm-  
Gilkenheide“ mit Ilona und Ines“  
ca. 11 km, Dauer ca. 4,5 Stunden; Einkehr

Treffpunkt: Riepholm

Kosten: Mitglieder: 14 €, Nicht-Mitglieder 16 €

10.08.2025 Heide & Wandern Rundwanderung „Grundloser  
See“, Nähe Walsrode  
ca. 12 km, Dauer ca. 5 Stunden; Einkehr

Treffpunkt: Ebdingen

Kosten: Mitglieder: 10 €, Nicht-Mitglieder 12 €

## Wandern

### Wanderkurs „Zum Feierabend“

ca. 7 km in 2 Stunden in und um Rotenburg und Scheeßel  
- Grundkondition vorausgesetzt -

Termin: 25.03.2025 - 22.04.2025, 17 Uhr  
Kosten: Mitglieder: 30 €, Nicht-Mitglieder 35 €

Termin: 13.05.2025 - 10.06.2025, 18 Uhr  
Kosten: Mitglieder: 30 €, Nicht-Mitglieder 35 €

### Wanderkurs „Wandern macht Spaß“

ca. 2 Stunden in und um Rotenburg und Scheeßel

Fortgeschrittenen-Kurs

Termin: 26.03.2025 - 23.04.2025

Kosten: Mitglieder: 30 €, Nicht-Mitglieder 35 €

Fortgeschrittenen-Kurs

Termin: 14.05.2025 - 18.06.2025, 18 Uhr

Kosten: Mitglieder: 30 €, Nicht-Mitglieder 35 €

### Waldgesundheitsführung „WaldBaden“

Krafttanken im Wald mit Achtsamkeitsübungen und einem  
langsamen Spaziergang, Dauer ca. 2,5 Stunden

Treffpunkt: Riekenbostel/Federloh

Termin: 01.08.2025, 18.00 Uhr -20.30 Uhr

Kosten: Mitglieder: 14 €, Nicht-Mitglieder 16 €

Anreise mit eigenen PKW oder Fahrgemeinschaften. Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Verantwortung“. Eine Anmeldung ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist **auf 12 Personen begrenzt**.

Anmeldung: Ines Stein Tel. 04263-300577  
Email: info@gehstein.de



## Walking

Walking ist schnelles, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz. Durch den Aufenthalt an der frischen Luft wird das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem gestärkt. Die Technik ist sehr leicht zu erlernen.

### **Scheeßel** **I**

Info: Evelyne Richters Tel. 04263-3650

### **Rotenburg** **I**

Info: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645

### **Bothel** **I**

Info: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645

## Nordic-Walking

Nordic Walking ermöglicht Trainierten und Sportanfängern aller Altersgruppen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Der Einsatz mit den Nordic-Walking-Stöcken kräftigt zusätzlich zur Bein- und Rumpfmuskulatur die Muskulatur des Oberkörpers einschließlich der Armmuskulatur. Außerdem werden durch den diagonalen Bewegungsablauf koordinative Fähigkeiten trainiert.

### **Rotenburg** **I**

Info: Annegrete Meinke Tel. 04266-1645

## Wirbelsäulengymnastik

Gezielt Kräftigungs- und Dehnübungen sowie rückengerechte Alltagsbewegungen beugen Rückenschmerzen vor, helfen, Schulter- und Nackenverspannungen abzubauen und halten Gelenke beweglich. Herz und Kreislauf werden trainiert. Spiele und Entspannung runden die Stunde ab.

### **Rotenburg Kantor-Helmke-Schule** **A**

Beginn: Montag 06.01.2025 17.00 bis 18.00 Uhr  
Montag 06.01.2025 18.15 bis 19.15 Uhr  
Montag 28.04.2025 17.00 bis 18.00 Uhr  
Montag 28.04.2025 18.15 bis 19.15 Uhr

Anmeldung: Natalia Wassermann Tel. 0176-73918712

### **Rotenburg Stadtschule Aula** **A**

Beginn: Mittwoch 08.01.2025 17.15 bis 18.15 Uhr  
Mittwoch 07.05.2025 17.15 bis 18.15 Uhr

Anmeldung: Natalia Wassermann Tel. 0176-73918712

## Fit in die Woche

**Rückenaktiv:** Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene, die den Start in die Woche schwungvoll und fröhlich beginnen möchten. Ein bunter Mix aus Bewegungen zu Musik, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Übungen zur Koordinations- und Gleichgewichtsschulung erwartet die Teilnehmer

### **Rotenburg Rat- und Tat-Zentrum** **A**

Beginn: findet nicht statt 09.00 bis 10.00 Uhr

Anmeldung: Natalia Wassermann Tel. 0176-73918712



Yoga wirkt ganzheitlich auf den drei Ebenen Körper, Atem und Geist. Die 2000 Jahre alte Wissenschaft hilft, die Folgen einer unausgewogenen Lebensweise auszugleichen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Bewusst ausgeführte Körperübungen halten den Körper beweglich und kräftigen ihn. Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen helfen, zu sich selbst zu kommen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Äußere und innere Spannungen können sich lösen, und die wohltuende Wirkung des Yoga kann erfahren werden.

<b>ONLINE-Seminar</b>	<b>D/G</b>
Beginn: Dienstag, 14.01.2025	18.30 bis 20.00 Uhr (D)
Dienstag, 06.05.2025	18.30 bis 20.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u> Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615
Beginn: Mittwoch, 08.01.2025	18.00 bis 19.30 Uhr (D)
Mittwoch, 23.04.2025	18.00 bis 19.30 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u> Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn: Montag, 13.01.2025	10.00 bis 11.30 Uhr (G)
Montag, 28.04.2025	10.00 bis 11.30 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u> Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn: Donnerstag, 16.01.2025	20.00 bis 21.30 Uhr (G)
Donnerstag, 24.04.2025	20.00 bis 21.30 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u> Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598
Beginn: Dienstag, 14.01.2025	19.15 bis 20.45 Uhr (G)
Dienstag, 29.04.2025	19.15 bis 20.45 Uhr (G)
<u>Anmeldung:</u> Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn: Montag, 06.01.2025	17.30 bis 19.00 Uhr (D)
Montag, 24.03.2025	17.30 bis 19.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u> Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729
Beginn: Montag, 06.01.2025	19.30 bis 21.00 Uhr (D)
Montag, 24.03.2025	19.30 bis 21.00 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u> Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729
Beginn: Donnerstag, 09.01.2025	17.00 bis 18.30 Uhr (D)
Donnerstag, 10.04.2025	17.00 bis 18.30 Uhr (D)
<u>Anmeldung:</u> Nicole Indorf	Tel. 0176-36314333

<b>Rotenburg Bürgersaal</b>	<b>F</b>
Beginn: Mittwoch, 08.01.2025	11.15 bis 12.45 Uhr
Mittwoch, 30.04.2025	11.15 bis 12.45 Uhr
Donnerstag, 09.01.2025	18.30 bis 20.00 Uhr
Donnerstag, 08.05.2025	18.30 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

<b>Rotenburg Pestalozzischule</b>	<b>E</b>
Beginn: Freitag, 10.01.2025	17.00 bis 18.30 Uhr
Freitag, 09.05.2025	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Margot Kreutzer-Lauber	Tel. 04261-8615

<b>Rotenburg Rat- und Tat-Zentrum</b>	<b>E</b>
Beginn: Dienstag, 07.01.2025	17.00 bis 18.30 Uhr
Dienstag, 06.05.2025	17.00 bis 18.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

<b>Rotenburg Ballettschule Ines Güttel</b>	<b>F</b>
Beginn: Freitag, 10.01.2025	09.15 bis 10.45 Uhr
Freitag, 25.04.2025	09.15 bis 10.45 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Anna Trochelmann	Tel. 04263-8729

<b>Waffensen Mehrgenerationenhaus</b>	<b>E</b>
Beginn: Mittwoch, 08.01.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
Mittwoch, 07.05.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Denise Ködding	Tel. 0177-7176789

<b>Bothel Bürgerhaus</b>	<b>E</b>
Beginn: Montag, 06.01.2025	17.30 bis 19.00 Uhr
Montag, 28.04.2025	17.30 bis 19.00 Uhr
Donnerstag, 09.01.2025	09.00 bis 10.30 Uhr
Donnerstag, 24.04.2025	09.00 bis 10.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Marianne Dekkers	Tel. 04266-1724
Beginn: Mittwoch, 08.01.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
Mittwoch, 09.04.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Nicole Indorf	Tel. 0176-36314333

<b>Ottersberg Kneipp-Yoga-Zentrum</b>	<b>G</b>
Beginn: Montag, 13.01.2025	16.00 bis 17.30 Uhr
Montag, 28.04.2025	16.00 bis 17.30 Uhr
Montag, 13.01.2025	20.00 bis 21.30 Uhr
Montag, 28.04.2025	20.00 bis 21.30 Uhr
Donnerstag, 16.01.2025	17.00 bis 18.30 Uhr
Donnerstag, 24.04.2025	17.00 bis 18.30 Uhr
Freitag, 17.01.2025	09.30 bis 11.00 Uhr
Freitag, 25.04.2025	09.30 bis 11.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u> Susann Brinkmann	Tel. 04205-8598





## Hatha-Yoga

...Fortsetzung der vorherigen Seite

<b>Ottersberg</b>	<b>Kneipp-Yoga-Zentrum</b>	<b>G</b>
Beginn:	Montag, 13.01.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
	Montag, 28.04.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
	Dienstag, 14.01.2025	10.00 bis 11.30 Uhr
	Dienstag, 29.04.2025	10.00 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Gudrun Kupfermann	Tel. 04205-1262
Beginn:	Mittwoch, 08.01.2025	19.00 bis 20.30 Uhr
	Mittwoch, 07.05.2025	19.00 bis 20.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Barbara Staschke	Tel. 0173-2114934

<b>Wohlsdorf</b>	<b>Dorfgemeinschaftshaus</b>	<b>E</b>
Beginn:	Mittwoch, 08.01.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
	Mittwoch, 07.05.2025	18.00 bis 19.30 Uhr
	Mittwoch, 08.01.2025	19.45 bis 21.15 Uhr
	Mittwoch, 07.05.2025	19.45 bis 21.15 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729

<b>Hassendorf</b>	<b>Turnhalle</b>	<b>E</b>
Beginn:	Mittwoch, 08.01.2025	10.00 bis 11.30 Uhr
	Mittwoch, 07.05.2025	10.00 bis 11.30 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Anna Trochermann	Tel. 04263-8729

<b>Zeven</b>	<b>Schule Lührenfeld</b>	<b>F</b>
Beginn:	Montag, 20.01.2025	17.30 bis 19.00 Uhr
	Montag, 21.04.2025	17.30 bis 19.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Simone Kludas	Tel. 0173-4722989

<b>Zeven</b>	<b>Turnhalle Schule Schlehdornweg</b>	<b>F</b>
Beginn:	Mittwoch, 29.01.2025	18.30 bis 20.00 Uhr
	Mittwoch, 23.04.2025	18.30 bis 20.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Simone Kludas	Tel. 0173-4722989

## Yoga für Kinder

In fantasievoll und kreativ aufgebauten Einheiten werden die Kinder mit Yogaübungen vertraut gemacht und erleben die vielen positiven Wirkungen. Für Erstklässler bis 14jährige.

<b>Scheeßel</b>	<b>Kleine Turnhalle</b>	<b>A</b>
<b>Yoga für Kinder ab 5 Jahren</b>		
Beginn:	Montag, 20.01.2025	16.00 bis 17.00 Uhr
	Montag, 28.04.2025	16.00 bis 17.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Funke	Tel. 04263-4475

<b>Scheeßel</b>	<b>Kleine Turnhalle</b>	<b>A</b>
<b>Yoga für 10/11-jährige</b>		
Beginn:	Montag, 20.01.2025	17.00 bis 18.00 Uhr
	Montag, 28.04.2025	17.00 bis 18.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Nicole Funke	Tel. 04263-4475



## Tanz mit bleib Fit

Eine Einladung zum Tanzen, bei dem die Freude am Mitmachen im Vordergrund steht und keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Nach internationaler Musik wird eine Vielfalt an Tänzen in der Gruppe in unterschiedlichen Formationen getanzt. Dabei wird die Gesundheit ganzheitlich gefördert: zum einen durch das gemeinschaftliche Erlebnis, aber auch Beweglichkeit, Kondition, Koordination und Konzentration profitieren. Körper, Geist und Seele werden belebt.

Bothel	Bürgerhaus		K
Beginn:	Mittwoch, 29.01.2025	15.00 bis 16.30 Uhr	
	Mittwoch, 07.05.2025	15.00 bis 16.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Angelika Witt	Tel. 04263-1620	

Rotenburg	Aula Stadtschule		K
Beginn:	Dienstag, 28.01.2025	16.00 bis 17.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Angelika Witt	Tel. 04263-1620	

Rotenburg	Stadtkirchengemeindehaus		K
Beginn:	Donnerstag, 08.05.2025	15.00 bis 16.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Angelika Witt	Tel. 04263-1620	

## Bewegung in Balance

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit sich deine Seele darin wohlfühlt. Dieses sanfte Bewegungsangebot für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance beansprucht den ganzen Körper wohltuend. Es bringt den Körper und den Geist in den richtigen Ausgleich von An- und Entspannung. Bewegung in Balance beinhaltet Bewegungen aus dem Faszientraining, Yoga, Pilates und Entspannung, mit und ohne Handgeräten.

Rotenburg	Pestalozzischule		B
Beginn:	Donnerstag, 16.01.2025	16.45 bis 18.00 Uhr	
	Donnerstag, 24.04.2025	16.45 bis 18.00 Uhr	
	Donnerstag, 16.01.2025	18.15 bis 19.30 Uhr	
	Donnerstag, 24.04.2025	18.15 bis 19.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Monika Jedamzik	Tel. 04261-62920	

## Energy Dance®

Energy Dance® ist das erste Körper- und Bewegungstraining, bei dem die Teilnehmenden ohne Choreografie in einen abwechslungsreichen Bewegungsablauf geführt werden. Ohne Takte oder Schritte zu zählen, ohne Schrittfolgen zu lernen, gelingt es mühelos den eigenen Möglichkeiten zu folgen und Bewegungsfreude zu haben.



Rotenburg	IGS Gerberstraße Aula		B
Beginn:	Mittwoch, 15.01.2025	18.30 bis 19.30 Uhr	
	Mittwoch, 23.04.2025	18.30 bis 19.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Susanne Holst	Tel. 01511-4389715	

## NIA

### NIA: getanzte Lebensfreude!

Im NIA fließen Elemente aus verschiedenen Tanzstilen, Kampfkünsten und Körpertherapien ineinander. Nia ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele, für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness. Eine Niastunde ist spielerisch, dynamisch, zentrierend, fließend, kraftvoll, entspannend, sie lässt Freiraum für eigene Bewegungsideen. Jede Bewegung wird so ausgeführt, dass sie dem eigenen Körper gut tut. Auf diese Weise entfaltet NIA eine heilsame Wirkung, die den gesamten Organismus stärkt. NIA wird barfuß oder mit Gymnastikschuhen getanzt.

Rotenburg	Stadtschule Aula		B
Beginn:	Montag, 06.01.2025	18.30 bis 19.30 Uhr	
	Montag, 28.04.2025	18.30 bis 19.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 04261-848266	

Scheeßel	Turnhalle Kreuzberg		B
Beginn:	Freitag, 10.01.2025	18.30 bis 19.30 Uhr	
	Freitag, 25.04.2025	18.30 bis 19.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 04261-848266	

### NIA Workshop:

Helvesiek	Alte Schule		
Termin:	Samstag, 08.03.2025	10.00 bis 13.00 Uhr	
Kosten:	Mitglieder 10 €, Nichtmitglieder 12 €		
<u>Anmeldung:</u>	Andrea Schulz	Tel. 04261-848266	

## Mama und Baby

Speziell für Mamas, die ihre Kraft im Beckenboden wiedererlangen und ihre innere Mitte stärken möchten. Zudem bietet es eine ideale Pause, um Energie zu tanken und der Seele etwas Gutes zu tun. Hilfreich ist, dass du an diesem Kurs bequem von zu Hause aus teilnehmen kannst. So ist es stressfreier für dich und dein Baby.

<b>ONLINE</b>			<b>C</b>
Beginn:	Donnerstag, 16.01.2025	10.30 bis 11.30 Uhr	
	Donnerstag, 27.02.2025	10.30 bis 11.30 Uhr	
	Donnerstag, 24.04.2025	10.30 bis 11.30 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Maren Ellssel	Tel. 0172-6663326	

## Pilates

Pilates ist eine sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode, entwickelt von Joseph H. Pilates. Besonderes Augenmerk gilt der Stärkung der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse für eine gute Haltung und einen gesunden Rücken. Durch die gezielte Aktivierung der Muskulatur wird die Kondition verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt.

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat- und Tat-Zentrum</b>		<b>B</b>
Beginn:	Freitag, 10.01.2025	09.00 bis 10.00 Uhr	
	Freitag, 25.04.2025	09.00 bis 10.00 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Carola Exner	Tel. 04261-3055081	

<b>Rotenburg</b>	<b>Pestalozzischule</b>		<b>B</b>
Beginn:	Montag, 20.01.2025	18.00 bis 19.00 Uhr	
	Montag, 23.04.2025	18.00 bis 19.00 Uhr	
	Mittwoch, 22.01.2025	17.30 bis 18.30 Uhr	
	Mittwoch, 28.04.2025	17.30 bis 18.30 Uhr	
	Mittwoch, 22.01.2025	18.45 bis 19.45 Uhr	
	Mittwoch, 28.04.2025	18.45 bis 19.45 Uhr	
<u>Anmeldung:</u>	Ilona Haas	Tel. 0176-52839670	

## Beckenbodentraining

Unsere tragende Mitte kann entscheidend zu unserer Lebensqualität beitragen. In 8 Kurseinheiten wollen wir den Beckenboden und seine Funktionsweise besser kennenlernen, die Muskulatur stärken und Übungen für den Alltag erlernen.

<b>Rotenburg</b>	<b>Rat- und Tat-Zentrum</b>	<b>H</b>
Beginn:	Mittwochs	19.00 bis 20.30 Uhr
	Zur Zeit kein Kurs	
<u>Anmeldung:</u>	Sonja Dreyer	Tel. 04282-95229



## Taijiquan

Taijiquan ist eine chinesische Meditation in der Bewegung, die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Geübt wird die klassische Yang-Form (Kurzform). Der Kurs findet im Freien in einem Park statt.

<b>Jeersdorf</b>	<b>Heick-Park</b>	<b>D</b>
Beginn:	Sonntag, 15.06.2025	11.00 bis 12.00 Uhr
<u>Anmeldung:</u>	Peter Ziemann	Tel. 04263-3848 (ab 19 Uhr)

## Aqua Fitness

Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes Training. Herz und Kreislauf, der gesamte Bewegungsapparat und die Kondition werden ganzheitlich gestärkt. Geübt wird im Flachwasser (30 Grad) in übersichtlicher Gruppe, ohne und mit Geräten.

<b>Rotenburg</b>	<b>Ronolulu</b>	<b>J</b>
Beginn:	Zur Zeit kein Kurs	
<u>Anmeldung:</u>	Corinna Huckfeldt	Tel. 0174-9179878



## Rehasport-Orthopädie

Unser neues Angebot Rehasport Orthopädie richtet sich an Menschen mit Erkrankungen der Muskeln, Sehnen und Knochen, nach orthopädischen Operationen sowie bei Schmerzempfinden. Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit und lindern Schmerzen. Die regelmäßige Teilnahme am Rehasport stärkt nicht nur Körper, sondern auch das Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Ob akute Beschwerden oder chronische Schmerzen: in der Gruppe und damit in der Gemeinschaft profitiert jeder von der motivierenden Atmosphäre: Mit Freude und Leichtigkeit zu mehr Lebensqualität und weniger Schmerzen

### Rotenburg Stadtschule Aula

Beginn: Montag, 13.01.2025 19.45 bis 20.45 Uhr  
Freitag, 17.01.2025 14.30 bis 15.30 Uhr  
Anmeldung: Tobias Woelki Tel. 0171-2702688  
reha-sport1@gmx.de

## Reha-Lungensport

Bewegung lindert die Beschwerden von Menschen mit Atemwegserkrankungen wie COPD oder Asthma erheblich, denn Bewegung trainiert die Muskulatur, stärkt die Lungenfunktion, verbessert die Ausdauer, wirkt depressiven Stimmungen entgegen und hilft zu entspannen. Bei Lungenkranken, die regelmäßig Sport treiben, verbessert sich oftmals die Lebensqualität durch weniger Atemnot. So verschiebt Sport die Schwelle, ab der Atemnot einsetzt. An diesem Angebot können Interessierte sowohl mit ärztlicher Verordnung und mit Kostenübernahme durch die Krankenkassen sowie auch als Selbstzahlende teilnehmen.

### Brockel Turnhalle

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025 14.30 bis 15.30 Uhr  
Mittwoch, 15.01.2025 15.30 bis 16.30 Uhr  
Anmeldung: Tobias Woelki Tel. 0171-2702688  
reha-sport1@gmx.de

## Gedächtnistraining

Gedächtnistraining mit körperlicher Bewegung verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Auf lockere und heitere Weise werden die grauen Zellen in Schwung gebracht und geistige, seelische und körperliche Funktionen (re)aktiviert.

### Rotenburg Rat- und Tat-Zentrum D

Beginn: Donnerstag, 23.01.2025 09.00 bis 10.00 Uhr  
Donnerstag, 13.03.2025 09.00 bis 10.00 Uhr  
Donnerstag, 08.05.2025 09.00 bis 10.00 Uhr  
Donnerstag, 23.01.2025 10.30 bis 11.30 Uhr  
Donnerstag, 13.03.2025 10.30 bis 11.30 Uhr  
Donnerstag, 08.05.2025 10.30 bis 11.30 Uhr

Anmeldung: Maria-Elisabet Naß-Schwedes Tel. 04264-3708347

## Fit im Alter

Mit Gymnastik im Sitzen auf dem Stuhl soll die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und gefördert werden. Entspannungs- und Atemübungen, Spiele und Tänze im Sitzen gehören auch dazu.

### Rotenburg Stadtschule Aula A

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025 16.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwoch, 07.05.2025 16.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung: Natalia Wassermann Tel. 0176 73918712

## Qi Gong

Qi Gong sind meditative Körperübungen, die durch fließende Bewegungen und harmonische Atmung Lebenskräfte aktivieren und ins Gleichgewicht bringen. Bewegung und Stille führen zu tiefer, heilsamer Entspannung.

### Rotenburg Stadtschule Aula E

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025 18.45 bis 20.15 Uhr  
 Mittwoch, 30.04.2025 18.45 bis 20.15 Uhr  
Anmeldung: UteRose Höfer-Horn Tel. 04268-982168

### Waffensen Mehrgenerationenhaus E

Beginn: Montag, 20.01.2025 18.30 bis 20.00 Uhr  
 Montag, 28.04.2025 18.30 bis 20.00 Uhr  
Anmeldung: UteRose Höfer-Horn Tel. 04268-982168

### Bremen MGH Graubündener Str. 10 D

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025 15.45 bis 16.45 Uhr  
 Mittwoch, 23.04.2025 15.45 bis 16.45 Uhr  
 Mittwoch, 15.01.2025 17.00 bis 18.00 Uhr  
 Mittwoch, 23.04.2025 17.00 bis 18.00 Uhr  
Anmeldung: Christa Anders Tel. 0421-69909901

### Jeersdorf Heick-Park E

Beginn: Donnerstag, 24.04.2025 19.30 bis 21.00 Uhr  
Anmeldung: Peter Ziemann Tel. 04263-3848 (ab 19 Uhr)

## Qi Gong am Vormittag

### Rotenburg Rat- und Tatzentrum A

Beginn: Mittwoch, 08.01.2025 10.00 bis 11.00 Uhr  
 Mittwoch, 07.05.2025 10.00 bis 11.00 Uhr  
Anmeldung: Natalia Wassermann Tel. 0176-73918712

## Qi Gong im Sitzen

### Rotenburg Rat- und Tatzentrum A

Beginn: Freitag, 10.01.2025 10.30 bis 11.30 Uhr  
 Freitag, 25.04.2025 10.30 bis 11.30 Uhr  
Anmeldung: Natalia Wassermann Tel. 0176-73918712

## Kursgebühren

Preisgruppen	Mitglieder	Nichtmitglieder
A	3,00 €	4,00 €
B	3,50 €	4,50 €
C	4,00 €	5,00 €
D	4,50 €	6,00 €
E	5,00 €	6,50 €
F	5,50 €	7,00 €
G	6,00 €	7,50 €
H	8,00 €	10,50 €
I	Teilnahme kostenlos, Mitgliedschaft erforderlich	
J	9,50 €	10,50 €
K	4,50 €	5,50 €
L	5,00 €	6,00 €

Alle Preise gelten pro Übungseinheit. Der volle Kursbetrag ist spätestens in der zweiten Unterrichtsstunde bar zu entrichten. Eine Kursanmeldung ist verbindlich. Bei Nichterscheinen - ohne Abmeldung vor Kursbeginn - ist die Gebühr an den Verein zu entrichten. Viele unserer Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### Mitgliedschaft im Kneipp-Verein

jährlicher Mitgliedsbeitrag: 24,00 € p.P.  
 jährlicher Familienbeitrag: 30,00 €

### Weitere Informationen:

Annegrete Meinke, Telefon 04266 - 1645 oder bei den KursleiterInnen.

## Zu guter Letzt

Eine Übung,  
 die von Kopf bis Fuß erfrischt,  
 ist das Anheben der Mundwinkel.

### Das warme Armbad

Wer oft kalte Hände hat, für den empfiehlt sich das warme Armbad, das entspannt und entkrampft. Mit dieser einfachen Kneipp-Anwendung können jedoch auch weitere Beschwerden gelindert und geheilt werden. Also lassen Sie einfach warmes Wasser ins Waschbecken laufen und genießen Sie diese wärmende, entspannende Wohltat.

### Anzuwenden bei:

- nicht entzündlichen rheumatischen Beschwerden
- chronisch kalten Händen
- Arthrose der Hände
- nervösem Herzen
- leichter Herzenge
- Bronchitis

### Wirkung:

- Arthrose:  
die Beweglichkeit verbessernd
- Herz:  
beruhigend, krampflösend
- Lunge:  
Bronchien entkrampfend, erweiternd,  
schleimlösend

### So einfach geht's:

- Waschbecken oder Armbadewanne mit ca. 38°C warmem Wasser füllen
- evtl. Zusätze: Thymian bei Bronchitis, Latschenkiefer bei Arthrose
- Arme bis Mitte Oberarm eintauchen
- bei Arthrose die Hände im Wasser bewegen, z.B. Schwamm drücken
- Dauer: 15 bis 20 Minuten
- danach abtrocknen