



© BVV Kneipp-Bund e.V. 2011

2017 / 2018

PROGRAMM

„Der beste Weg...

... zur Gesundheit ist der Fußweg“, erklärte Sebastian Kneipp seinen Patienten und verordnete ihnen längeres Wandern, Radfahren, Schwimmen und Gymnastik. Bewegung ist ein wichtiges Element seines Gesundheitssystems. Wenn wir uns täglich mindestens 30 Minuten aktiv bewegen, beugen wir nicht nur Krankheiten vor, sondern wir fühlen uns körperlich und zugleich geistig fitter und leistungsfähiger.



Sie können auch dieses Jahr wieder aus mehr als dreißig Kursen nach Ihren persönlichen Vorlieben auswählen, wie Sie sich gemeinsam bewegen wollen - vom Krabbeltunnen und Babyschwimmen für die Kleinsten über Fitnessangebote im Wasser und zu Lande (mit Schweißgarantie) bis hin zu ruhigerer Seniorengymnastik ist alles dabei.

Den Kneipp Verein Bad Vilbel e.V. gibt es nun seit vierzig Jahren, weil wir einfach Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Erleben haben. Fast eintausend Mitglieder besuchen unsere Kurse und Treffen regelmäßig. Probieren Sie es aus, kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit. Wir freuen uns auf Sie!

Mit Kneipp'schen Grüßen

Thomas Pfeiffer
1. Vorsitzender

www.kneipp-bv.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Pfarrer Sebastian Kneipp 6

Kinder-/Jugendangebote



Babyschwimmen/Wassergewöhnung 8

Kinderschwimmen 9

Krabbelturnen 10

Spieltturn-Kurse für Kinder 11

Kindertanz 12

Riesentrampolin 13

Kinderzirkus „Kunterbunt“ 14

Wasser



Aquafitness 15

Aquajogging und Power im Tiefwasser 16

Wassergymnastik 17

Bewegung



Power Workout 18

NEU: Zumba 19

Fitness-Gymnastik 50+ und 70+ 20

Bauch-Beine-Po & Co 21

Aktiv in den Tag 22

Fit in den Tag 23

Stuhlgymnastik „sonniger Herbst“ 24

Gymnastik rund um den Stuhl 25

Fitnessgymnastik + Kind 26

Powergymnastik 27

Menpower	28
Rückenschule / Rückenfitness	29
Tanz mal wieder	30
Linedance	31
Zenwalken	32
Walktreff	33

Lebensordnung



NEU: PMR - Progressive Muskelentspannung	34
Qigong	35
Meditation	36
Gedächtnistraining	37
Hatha Yoga	38
Yoga auf dem Stuhl	39
Aroha	40

Ernährung



Gesunde Küche mit Kindern	41
---------------------------------	----

Geselligkeit



Boule spielen	42
Kaffeeklatsch / Stammtisch / Wandern	43
Vorträge Kneipp Verein	44

Kneipp-Tipps	45
---------------------------	----

Vereinsinformation ab	46
------------------------------------	----

Pfarrer Sebastian Kneipp und die 5 Säulen

Vor mehr als 150 Jahren entwickelte Pfarrer Sebastian Kneipp ein Naturheilverfahren, das heute aktueller ist denn je. Das Besondere am kneipp'schen Gesundheitskonzept ist das harmonische Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensgestaltung. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren.



Die fünf kneipp'schen Säulen:

Wasser

steigert als Vermittler natürlicher Lebensreize die Leistungsfähigkeit, stärkt Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein. Wärme und Kältereize werden angewandt in Form von Waschungen, Güssen, Wickeln, Bädern, daneben auch Taulaufen und Wassertreten, die den Organismus zu positiven regulierenden Reaktionen führen.

Bewegung

verbessert, sinnvoll und dosiert angewendet, Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und verringert Stressbelastungen.

Außerdem trägt sie dazu bei, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, die vegetativen Funktionen zu harmonisieren und die Psyche zu entspannen.

Heilpflanzen



schützen mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen vor Erkrankungen und lindern viele Beschwerden. Äußerlich in Form von Salben und Ölen können sie vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.

Ernährung



nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft und vollwertig. Frisch und naturbelassen bildet sie die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.

Lebensordnung



bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld. Sie umfasst eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird.

Der Kneipp Verein Bad Vilbel bietet sein Kursprogramm im Sinne von Pfarrer Sebastian Kneipp an und gibt seine Philosophie weiter.

Wir wünschen viel Spaß bei unseren Kursbesuchen.



Babyschwimmen/Wassergewöhnung für Kinder ab 6 Monate bis 2 ½ Jahre

Natürlich können die Babys und Kleinkinder noch nicht schwimmen lernen, doch die kindliche Entwicklung wird im Wasser durch das freie Bewegen gefördert, und es macht viel Spaß. Mit abwechslungsreichen Spielen und Liedern bringt es Eltern und Kindern Sicherheit im Wasser. Der Gleichgewichtssinn wird trainiert und die Bewegungsentwicklung wird im Wasser angeregt. Es gibt verschiedene Kurse für Babys ab 6 Monaten bis zu Kleinkindern von 2 ½ Jahren.

Kursleitung: Linda Pfeiffer
Yogalehrerin SKA, ÜBL LSB,
Gesundheitstrainerin SKA

Kursbeginn: September 2017 + Februar 2018

Kurstag: Mittwoch

Uhrzeit: 9.00 Uhr - 11.00 Uhr, versch. Gruppen

Kursdauer: 10 x 30 Minuten

Kursort: Hallenbad Bad Vilbel

Kursgebühr: 50,- € / 40,- € Mitglieder
plus Eintritt Hallenbad

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Kinderschwimmen

für Kinder ab 5 Jahren

Fit für's Schwimmen. Mit spielerischen Übungen werden die Kinder mit dem Element Wasser vertraut. Sie lernen in diesem Kurs die Grundbewegungsabläufe für das Schwimmen und die Baderegeln. Ziel ist es, den Kurs mit dem „Seepferdchen“-Abzeichen abzuschließen.

Kursleitung: Jutta D'Andrea
Übungsleiterin LSB, Schwimmtrainerin

Kurstag: Mittwoch / Donnerstag

Kursstart: September 2017 + Januar 2018

Uhrzeit: verschiedene Gruppen ab 15.00 Uhr

Kursdauer: 15 x 45 Minuten

Kursort: Hallenbad Bad Vilbel

Kursgebühr: 100,- € / 90,- € Mitglieder
plus Eintritt Hallenbad

Anmeldung: 1 Monat vor Kursstart

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Krabbelturnen

bis ca. 2 Jahre

Klettern, festhalten, Bälle kugeln, verschiedene Spiel- und Turngeräte erkunden oder einfach durch die große Halle robben, krabbeln, laufen. Lassen Sie Ihr Kind seinen natürlichen Bewegungs- und Entdeckungsdrang in einer kleinen Gruppe ausleben.

Bitte mitbringen: Antirutschsocken und bequeme Kleidung für das Kind, Turnschuhe für den Erwachsenen.

- Kursleitung: Antje Preiss
Übungsleiterin LSB
- Kurstag: Donnerstag
Einstieg jederzeit möglich
- Uhrzeit: 9.30 - 10.30 Uhr
- Kursort: Sporthalle Heilsberg
- Kursgebühr: pro Halbjahr 40,- € / 20,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Spieltturn-Kurse für Kinder

ab 2–4, 4–6 und 6–12 Jahren

Rennen, hüpfen, balancieren, toben, spielen und sich vielseitig bewegen. Wir machen für die unterschiedlichen Altersgruppen entsprechende Bewegungsangebote zum spielerischen Auspowern.

Regelmäßige Teilnahme erwünscht. Wegen der großen Nachfrage max. ein Kinderturn- oder Zirkus-Kurs pro Kind.

Kursleitung: Melanie Hagel, Antje Preiss, Viktoria Varga
Übungsleiterinnen LSB

Kurstag 1: **Montag**, ab 28.08.17 bis 28.05.18
Kursort: Turnhalle Ernst-Reuter-Schule
4-6 Jahre: Uhrzeit 17.00 - 18.00 Uhr

Kurstag 2: **Donnerstag**, ab 31.08.17 bis 31.05.18
Kursort: Sporthalle Heilsberg
2-4 Jahre: Uhrzeit 15.00 – 16.00 Uhr
(mit Eltern / Begleitung)
4-6 Jahre: Uhrzeit 16.00 - 17.00 Uhr
6-12 Jahre: Uhrzeit 17.00 - 18.00 Uhr

Kursgebühr: nur für Mitglieder (frei)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Kindertanz

für Kinder ab 5 und ab 8 Jahren

Für Mädchen, die Spaß an Tanz und Bewegung haben. Bei moderner Musik werden Tänze und Choreographien einstudiert. Die Kinder können eigene Ideen einbringen. Rhythmus und Takt werden gelernt. Zwischendurch werden immer wieder kleine Spiele eingebaut. Kleine Auftritte sind vorgesehen.

Kursleitung: Lavinia Stücker
Sportstudentin

Kurstag: Freitag

Kursort: Turnhalle Ernst-Reuter-Schule, Heilsberg

ab 8 Jahren: Uhrzeit 15.00 - 16.00 Uhr

ab 5 Jahren: Uhrzeit 16.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: nur für Mitglieder (halbjährlich 30,- €)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Riesentrampolin

für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Fun und Spaß auf dem Riesentrampolin. Unter fachlicher Anleitung können Kinder ihren Gleichgewichtssinn schulen, Kondition, Koordination und Ausdauer verbessern und eine gute Körperspannung/Körperhaltung aufbauen.

Kursleiter: Till Wegner/ Nils Pfeiffer
Sportlehrer/ Übungsleiter

Kurstag: Mittwoch

Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Kursort: Turnhalle Ernst-Reuter-Schule Heilsberg

Kursgebühr: 30,- € / 25,- € Mitglieder

Der Kurs kann erst bei einer Mindest-Teilnehmerzahl von 6 Kindern stattfinden.

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Kinderzirkus „Kunterbunt“ für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Jonglage, Akrobatik, Kugel laufen, Diabolo, Einrad fahren, Stelzen laufen, Keulen schwingen, Rope Skipping und mehr. Ein buntes Training mit den unterschiedlichsten kreativen Möglichkeiten. Beim Kinderzirkus versuchen wir, mit den Kindern eigene Ideen zu entwickeln, um sie dann einzustudieren und umzusetzen.

Kleine Aufführungen sind geplant.

- Kursleitung: Helga Wegner
Gesundheitspädagogin SKA
Jana Bossecker, Zirkusübungsleiterin
Katharina Waiblinger
- Kurstag: Donnerstag / Dienstag
- Kursort: Turnhalle Ernst-Reuter-Schule Heilsberg
- Uhrzeit: 16.30 – 18.00 Uhr
- Kursgebühr: nur für Mitglieder (frei)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Aquafitness

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen aller Altersstufen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Wir trainieren Ausdauer, kräftigen die Muskulatur und haben viel Spaß mit dem Element Wasser.

Kursleitung: Sabine Will
Übungsleiterin LSB,
Gesundheitstrainerin SKA

Kurstag: Mittwoch
(nur während der Hallenbadsaison)

Kursort: Hallenbad Bad Vilbel

Uhrzeit: 11.15 Uhr – 12.00 Uhr

Kursgebühr/Std: 4,- €/ 3,- € Mitglieder
plus Eintritt Hallenbad

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Aquajogging und Power im Tiefwasser

Aquajogging ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Es ist, kombiniert mit koordinativen Übungen, hervorragend als Tiefwassertraining geeignet. Wir variieren die Bewegungsabläufe und verwenden unterschiedliche Kleingeräte. So wird der ganze Körper aktiviert und gekräftigt.

Kursleitung:	Fabia Pfeiffer Sportlehrerin
Kurstag:	Samstag
Uhrzeit:	12.00 - 12.45 Uhr
Kursdauer:	10 x 45 Minuten (nur während der Hallenbadsaison)
Kursort:	Hallenbad Bad Vilbel
Kursgebühr:	10 Std. 60,- €/ 50,- € Mitglieder plus Eintritt Hallenbad

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Wassergymnastik

Fröhliche Gymnastik im Nichtschwimmerbecken für Männer und Frauen. Der leichte Auftrieb des Wassers hilft uns, die Übungen gut und locker auszuüben. Durch die Wasserverdrängung stärken wir die Muskeln und belasten die Gelenke kaum. Das warme Wasser unterstützt und erleichtert die Bewegungsabläufe.

Kursleitung: Helga Wegner
Übungsleiterin LSB,
Gesundheitspädagogin SKA
Kurstag: Dienstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Kursort: Hallenbad Bad Vilbel
Kursgebühr: für Mitglieder frei
plus Eintritt Hallenbad

Kursleitung: Gundela Wegner
Sportlehrerin
Kurstag: Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
Mittwoch 19.00 - 19.45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Minuten
Kursort: Hallenbad Bad Vilbel
Kursgebühr: 30,- € / 20,- € Mitglieder
plus Eintritt Hallenbad

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Power Workout

Der ideale Mix aus Tabata, Ausdauerzirkel und Power Workout für alle, die fit und gut in Form sein wollen.

Mit abwechslungsreichen Übungen zu Kraft und Ausdauer stählen wir unseren Körper. Dabei werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Kursleitung:	Fabia Pfeiffer Sportlehrerin
Kurstag:	Montag
Kurszeit:	19.00 - 20.15 Uhr
Kursort:	Turnhalle Stadtschule
Kosten:	35,- € / 25,- € Mitglieder (10 x 75 Minuten)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



NEU: Zumba

Mit lateinamerikanischem Rhythmus werden Tanz und Fitness miteinander verknüpft. Zumba macht gute Laune, bringt Ausdauer und Beweglichkeit und stärkt die Konzentration.

Ideal zum Auspowern und Abschalten!

Kursleitung:	Thorsten Echt Zumba Fitness Instructor
Kurstag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Treffpunkt:	Sporthalle Ernst-Reuter-Schule
Kursgebühr:	40,- € / 30,- € Mitglieder (10 x 60 Minuten)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Fitness-Gymnastik 50+ und 70+

Fit und aktiv mit abwechslungsreicher Gymnastik. Fröhlich und beschwingt wird sich gestreckt, gebeugt, gedehnt und gestärkt. Mit den verschiedenen Übungen kräftigen wir die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht und trainieren die Ausdauer.

Wir arbeiten mit Tubes, Flexibar, Theraband usw.

Kursleitung: Linda Pfeiffer
Yogalehrerin SKA, Übungsleiterin LSB

Kurstag 1: Montag
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr (70 +)
18.00 - 19.00 Uhr (50 +)

Kursort: Turnhalle Stadtschule

Kurstag 2: Donnerstag
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr (50 +)
Kursort: Turnhalle Ernst-Reuter-Schule Heilsberg

Kursgebühr: 30,- € / 20,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein Linda Pfeiffer
Tel.: 06101 – 55 81 31 oder unter info@kneipp-bv.de



Bauch-Beine-Po & Co.

In dieser Workoutstunde trainieren und stärken wir den ganzen Körper mit und ohne Hilfsmittel (Aerobic-Hanteln, Rubberband, Tubes, Flexibar etc.). Bauch, Beine und Po werden geformt.

Die Stunde wird mit gezielten Dehnübungen abgerundet.

Kursleitung: Sabine Will
Übungsleiterin LSB,
Gesundheitstrainerin SKA

Kurstag: Montag

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr

Kursort: Turnhalle Stadtschule

Kursgebühr: 30,- € / 20,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Aktiv in den Tag

Starten Sie den Tag mit sportlicher Bewegung und in netter Gesellschaft.

Mit den verschiedensten Kleingeräten werden Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates trainiert, Gleichgewicht und Koordination werden geschult. Eine bessere Beweglichkeit und Ausdauer für den Alltag stellt sich ein.

Kursleitung:	Sabine Will Übungsleiterin LSB, Gesundheitstrainerin SKA
Kurstag:	Mittwoch
Kursdauer:	10 x 60 Minuten
Kursort:	Kurhaus „unter der Galerie“
Uhrzeit:	9.45 - 10.45 Uhr
Kursgebühr:	30,- € / 20,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Fit in den Tag

Fröhliche Vormittagsgymnastik bringt Schwung in den Tag.

Mit unterschiedlichen Übungen halten wir unseren Körper und Geist fit. Der Gleichgewichtssinn wird geschult und die Ausdauer gestärkt. Wir biegen und dehnen den Körper und straffen die Muskeln.

Kursleitung: Helga Wegner
Yogalehrerin SKA,
Gesundheitspädagogin SKA

Kurstag: Donnerstag

Kursort: Sporthalle Heilsberg

Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr

Kursgebühr: nur für Mitglieder (frei)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Stuhlgymnastik „sonniger Herbst“

Abwechslungsreiche Gymnastik mit und auf dem Stuhl.

Unterschiedliche Bewegungsformen machen beweglich, stärken die Muskeln und schulen den Gleichgewichtssinn.

In fröhlicher Runde machen die Übungen doppelt Spaß.

Kursleitung: Helga Wegner
Yogalehrerin SKA,
Gesundheitspädagogin SKA

Kurstag: Donnerstag

Kursort: Sporthalle Heilsberg

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr: nur für Mitglieder (frei)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Gymnastik rund um den Stuhl

Flotte Gymnastik auf und um den Stuhl, auch mit kleinen Handgeräten.

Mit Freude an der Bewegung dehnen und kräftigen wir unsere Muskeln.

Gleichgewichts- und Achtsamkeitsübungen trainieren unseren Körper und unseren Geist, um beweglich und fit zu bleiben. Damit fühlen wir uns rundherum wohl.

Kursleitung: Gundela Wegner
Sportlehrerin, spezialisiert auf Rücken-
schule und Seniorengymnastik

Kurstag: Dienstag
Einsteigen jederzeit möglich

Uhrzeit: 16.45 - 17.45 Uhr

Kursort: Kurhaus Bad Vilbel

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Kursgebühr: 40,- € / 30,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Fitness Gymnastik + Kind

Allround-Programm für den ganzen Körper. Ausgleichende Gymnastik kräftigt Bauch, Beine, Po und Rücken. Muskeln werden wieder aufgebaut. Mit kleinen Handgeräten, z.B. Theraband, kräftigen wir die Muskeln gezielt. Die Kondition wird gesteigert und gefestigt.

Babys und Kleinkinder können mitgebracht werden.

- Kursleitung: Angela Keuneke
Übungsleiterin LSB, Lizenz B + C
- Kurstag: Freitag
- Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr
- Kursort: Kultur- & Sportforum Dortelweil / Kraftraum
- Kursgebühr: 3,- € / 2,50 € Mitglieder (pro Kursstunde)

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Powergymnastik

In diesem Kurs wird mit Therabändern, Tubes, Rubber-Bändern, Aerobic-Hanteln sowie Steps effektiv und dosiert trainiert. Wir steigern die Kondition und bringen den Kreislauf auf Hochtouren. Koordination und eine bessere Beweglichkeit werden gefördert.

Kursleitung: Sabine Will
Übungsleiterin LSB,
Gesundheitstrainerin SKA

Kurstag: Donnerstag

Uhrzeit: 20.00 - 21.15 Uhr

Kursdauer: 10 x 75 Minuten

Kursort: Turnhalle Stadtschule

Kursgebühr: 30,- € / 20,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Menpower

Fitness für Männer

Gymnastik für jeden. Die körperliche Fitness wird verbessert. Der Kreislauf kommt in Schwung und Stress wird abgebaut ... Power nicht nur für Bauch, Arme und Rücken. Mit funktionellen Übungen kräftigen, dehnen und lockern wir die Muskeln. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.

- Kursleitung: Linda Pfeiffer
Yogalehrerin SKA, Übungsleiterin LSB,
Gesundheitstrainerin SKA
- Kurstag: Donnerstag
- Kursdauer: 10 x 60 Minuten
- Uhrzeit: 20.15 - 21.15 Uhr
- Kursort: Turnhalle Ernst-Reuter-Schule Heilsberg
- Kursgebühr: 30,- € / 20,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Rückenfitness / Rückenschule

In unserer vornehmlich sitzenden Gesellschaft gewinnt die richtige Körperhaltung im Alltag zunehmend an Bedeutung. Um Rückenschmerzen zu vermeiden und zu bekämpfen, lernen wir verschiedene Dehn- und Kräftigungsübungen. Alltagsbewegungen (Heben, Bücken, Tragen, Laufen, Stehen, Sitzen), achtsam und rückenfreundlich erlernt und ausgeführt, steigern unsere Rückengesundheit und unser Wohlbefinden.

Ein Kurs für Betroffene mit Rückenproblemen oder zur Vorsorge.

Kursleitung: Gundela Wegner
Sportlehrerin, spezialisiert auf
Rückenschule und Seniorengymnastik

Kurstag: Dienstag

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Kursort: Kurhaus Bad Vilbel

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Kursgebühr: 50,- € / 40,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Tanz mal wieder

Tanzen ist Lebensfreude pur und gesundes Körpertraining. Latein-, Standard-, Mode- und Formationstänze wollen wir in lockerer Atmosphäre wieder auffrischen und auch neu erlernen. Mit einfachen Schrittkombinationen finden auch Sie sich bald auf dem Tanzboden gut zurecht.

Kursleitung: Annelie Ruisinger
Tanzlehrerin

Kurstag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kursort: Kurhaus großer Saal

Kursgebühr: Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl

Anmeldung: Susanna Lüttkau
Telefon: 06101 - 542696

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Linedance

Der ultimative Kurs für Körper und Geist. In diesem Kurs werden Tänze zu unterschiedlichen Musikrichtungen erlernt. Anfänger beherrschen schnell die Grundschrirte wie Grapevine, Shuffle, Twist oder Rockstep. Sie brauchen keinen Partner dazu. Die meisten Tänze werden synchron, in Reihen oder Gruppen getanzt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, da keine Vorkenntnisse notwendig sind.

Kursleitung: Manuela Bello
Linedance Trainerin, Sängerin
Tel.: 06122 - 92 78 048
(www.countrybell.de oder www.sadeva.de)

Kurstag: Dienstag

Kursdauer: halbjährlich

Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
Kursort: Feuerwehrgerätehaus Gronau
Dortelweiler Str. 1

Kursgebühr: 90,- € / 70,- € Mitglieder
Einzelstunde 4,- €

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Zenwalken

Bewusstes Walken durch den Bad Vilbeler Wald mit Achtsamkeit auf Atmung und Haltung. Unter fachliche Anleitung wird die Bewegung unterstützt.

Anschließend beenden wir die Stunde harmonisch mit einfachen Yogaübungen zum Dehnen und Lockern und bewusst durchgeführten Atemübungen.

Kursleitung: Johanna Pader
Yogalehrerin SKA,
Übungsleiterin LSB, B + C Lizenz

Kurstag: Donnerstag

Kursstart: September / April
weitere Termine auf Anfrage
Anmeldung erforderlich

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Kursdauer: 5 x 60 Minuten

Kursort: Ritterweiher, Kinderspielplatz

Kursgebühr: 30,- € / 20,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Walktreff

Über Stock und Stein laufen wir durch den Bad Vilbeler Wald. Anschließend beenden wir den Lauf mit Lockerungsübungen und Dehnungen.

Bei Regen und schlechtem Wetter fällt das Walken aus.

Leitung: Ursula Kaufmann
Walkingtrainerin

Kurstag: Montag
je nach Wetterlage
März bis Mitte Oktober

Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Ritterweiher, Kinderspielplatz

Kursgebühr: nur für Mitglieder (frei)
Schnuppern jederzeit möglich

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



NEU: Progressive Muskelentspannung

Lernen Sie Ihren Körper über wechselseitiges An- und Entspannen gezielter Muskelgruppen besser kennen und erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung. Bis zum Ende des Kurses können Sie die hier erlernten Grundtechniken der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson selbstständig und bewusst in Ihren Alltag integrieren. Übungsprotokolle und regelmäßige Reflexionen runden den Kurs ab und geben Sicherheit.

Kursleitung: Sandra Wißmüller
Ergotherapeutin, HP für Psychotherapie und
Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Kurstag: Montag

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Kursdauer: 8 x 90 Minuten

Kursort: Gemeinderaum der
evangelischen Heilig Kreuz Kirche Heilsberg

Kosten: 65,- € / 55,- € Mitglieder,
Krankenkassenanerkennung ZPP

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Qigong

Entspannt und ausgeglichen mit der chinesischen Heilgymnastik Qigong.

Durch die ruhigen und sanften Bewegungen können sich Verspannungen und Blockaden lösen, die Atmung wird ruhiger und tiefer. Entspannung und Wohlbefinden stellen sich bei regelmäßiger Übung sehr bald ein.

Kursleitung: Britta Müller
Sozialpädagogin, Qigongkursleiterin
med. Gesell. f. Qigong Yangsheng

Anfängerkurs

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 20.15 - 21.30 Uhr

Fortgeschrittenenkurs

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 19.00 - 20.15 Uhr

Kursort: auf Anfrage

Kursgebühr: 60,- € / 50,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Meditation

Stress abbauen und innere Ruhe finden

Lernen Sie, Anspannungen loszulassen, Stress abzuschalten und geistige sowie körperliche Ruhe zu finden. So können Sie Ausbalancieren, das Nervensystem regenerieren und zurück zur eigenen Mitte finden.

Es werden stille und verschiedene Bewegungsmeditationen gezeigt, die dabei helfen, Spannungen und angestaute Energien zu lösen. Der Kurs ermöglicht es, durch praktische Erfahrung die für Sie selbst am besten geeignete Art des Meditierens zu finden.

Kursleitung: Christine Reitzenstein
Meditationslehrerin

Kurstag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.15 Uhr

Kursdauer: 10 x 75 Minuten

Kursort: auf Anfrage

Kursgebühr: 65,- € / 55,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Gedächtnistraining

In diesem Kurs werden mit Humor und Spaß die grauen Gehirnzellen mobilisiert. Mit einfachen Methoden erlernen Sie sich geistig fit zu halten.

Schon nach kurzer Zeit merken Sie die Zunahme der geistigen Beweglichkeit, Kreativität und ein erweitertes Merkvolumen.

- Kursleitung: Susanne Merk
Gedächtnistrainerin SKA
- Kurstag: Dienstag
- Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr
- Kursdauer: 8 x 60 Minuten
- Kursort: Kurhaus Bad Vilbel, „kleines Café“
- Kursgebühr: 40,- € / 30,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Hatha Yoga

Beweglich werden und sich im Körper wohl fühlen

Mit einfachen Übungen vom Alltag abschalten, entspannen und zur Ruhe kommen. Lernen Sie, mit Ihren Energien besser umzugehen und bewusster zu regenerieren. Leichte Übungen stärken den Körper. Neben Dehnungs-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen sind Achtsamkeit und Wahrnehmung für Körper, Atem und Geist wichtige Aspekte.

Kursleitung: Ursel Raisig, Johanna Pader, Linda Pfeiffer, Anja Mahne, Gundela Wegner
Yogalehrerinnen SKA

Kurstag: Dienstag-Vormittag
9.00 - 10.15 Uhr + 10.30 - 11.45 Uhr
Kursort: Kurhaus Bad Vilbel, „unter der Galerie“

Kurstag: Dienstag-Abend
19.00 - 20.15 Uhr + 20.15 - 21.30 Uhr
Kursort: Stadtschule, Bewegungsraum

Kurstag: Mittwoch-Abend
18.45 - 20.00 Uhr + 20.15 - 21.30 Uhr
Kursort: Turnhalle Ernst-Reuter-Schule

Kursdauer: 10 x 75 Minuten
Kursgebühr: 60,- € / 50,- € Mitglieder
Einzelstunde 7,- €

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Yoga auf dem Stuhl

Ruhe finden mit sanften Yogaübungen für alle, die nicht mehr auf die Matte am Boden wollen.

Wir steigern unsere Beweglichkeit durch leicht erlernbare Dehnungs-, Kräftigungs-, und Gleichgewichtsübungen.

Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Kursleitung: Gundela Wegner
M.A. Yogalehrerin, Rückenschulleiterin SKA

Kurstag: Dienstag

Kursdauer: 10 x 75 Minuten

Uhrzeit: 09.00 - 10.15 Uhr

Kursort: Kurhaus Bad Vilbel, „kleines Café“

Kursgebühr: 50,- € / 40,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Aroha

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt. Aroha festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Wohlbefinden.

Aroha ist eine Mischung aus HAKA (Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen), KUNG FU (insbesondere Kontrolle von An- und Entspannung) und TAI CHI (runde, konzentrierte und fließende Bewegungen).

Kursleitung: Sabine Will
Aroha Trainerin, Übungsleiterin LSB,
Gesundheitstrainerin SKA

Kurstag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Kursort: Stadtschule, Bewegungsraum

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Kursgebühr: 35,- € / 25,- € Mitglieder

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Gesunde Küche mit Kindern

Backen und Kochen geht so einfach. Einfache und leckere Gerichte aus der Vollwertküche und Süßes aus den Ofen.

Wir kochen und backen entsprechend des jahreszeitlichen Angebots an Obst und Gemüse.

Es wird in kleinen Gruppen gekocht (3 bis 4 Kinder).

Leiterin: Brigitte Fuchs
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Termine: **Termine individuell nach Absprache mit Frau Fuchs, Tel. 06101 – 8 44 28**

Kosten: 10,- € pro Termin inkl. Lebensmittel

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Boule spielen

Griechische Ärzte haben das „Spiel mit Steinkugeln“ schon im fünften Jahrhundert vor Christi Geburt empfohlen.

Wir nutzen die französische Variante des Kugelsports als gemeinsames Freizeitangebot für Jung und Alt, bei dem der Spaß am spielerischen Aufenthalt an der frischen Luft nicht zu kurz kommen soll.

Kursleitung: Helga Wegner
Yogalehrerin SKA,
Gesundheitspädagogin SKA

Kurstag: nach Absprache
Info / Anmeldung Tel. 06101 / 8 40 63

Treffpunkt: Sportplatz Heilsberg

Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen!

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Kaffeeklatsch, Stammtisch, Wandern

Wir treffen uns in lockerer Runde jeden Monat zum Kaffeeklatsch (jeder zweite Freitag im Monat) und zum Stammtisch (letzter Freitag im Monat). Wir tauschen uns über kneippsche Anwendungen und Wirkungen aus. Dazu planen wir Ausflüge und Wanderungen in der heimischen Gemarkung und im Rhein-Main-Gebiet. Selbstverständlich gehört auch der Austausch von Neuigkeiten in und um Bad Vilbel immer zu unseren Treffen dazu.

Leiterin: Brigitte Fuchs
2. Vorsitzende des Kneipp Vereins
Info / Anmeldung Tel. 06101 / 8 44 28

Daten: bitte der Lokalpresse entnehmen oder
bei Frau Fuchs erfragen

Treffpunkt: immer unterschiedlich

Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen!

Info und Anmeldung: Kneipp Verein, Tel. 06101 – 55 81 31
oder unter info@kneipp-bv.de



Vorträge Kneipp Verein Bad Vilbel

Immer wieder gibt es interessante Themen, bei denen man sich wünscht, dass sie einem eine Fachfrau oder ein Fachmann in einem Vortrag spannend näherbringt. In den letzten Jahren haben wir bereits packende Rednerinnen und Redner für uns gewinnen können - und für die Saison 2017 / 2018 planen wir gerne weiter.

Haben Sie ein Thema, von dem Sie über uns mehr wissen wollen? Kontaktieren Sie Linda Pfeiffer mit Ihrem Vorschlag, telefonisch unter 06101 / 55 81 31 oder per Mail an info@kneipp-bv.de.

Termine von Vorträgen erhalten Sie per Mail oder Sie erfahren sie aus der Tagespresse.

Kneipp-Tipps: Einfach, praktisch und übersichtlich

Als Mitglied des Kneipp Vereins Bad Vilbel erhalten Sie regelmäßig das Kneipp Journal mit vielen interessanten Beiträgen. Gleichzeitig finden Sie auf unserer Website www.kneipp-bv.de und auf unserer Facebook Seite die aktuellen Daten zu unseren Kursen und Veranstaltungen hier in Bad Vilbel.

Wenn Sie sich außerdem über Kneippsche Anwendungen und über sein Gesundheitssystem informieren möchten, legen wir Ihnen die „Kneipp-Visite“ ans Herz, einen übersichtlichen Gesundheitsratgeber im Internet, zu finden unter www.kneippvisite.de

Der Kneipp-Bund stellt auf der Website www.kneippbund.de/kneipp-intern Beiträge aus vielen Kneipp-Vereinen im ganzen Bundesgebiet zusammen. Viel Spaß beim „Surfen im Internet“!

Kursinformationen

- Die Kurse finden nicht in den Schulferien statt.
- Viele Veranstaltungen können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Mitglieder erhalten eine Ermäßigung.
- Die Durchführung der Kurse erfolgt nur bei einer Mindestteilnehmerzahl.
- Die Veranstaltungen werden von qualifizierten Fachkräften geleitet.
- Die Zahlung der Kursgebühr ist am 1. Tag des Kursbeginns fällig.
- Für nicht stattfindende Kurse und Veranstaltungen wird der eingezahlte Beitrag voll zurückerstattet.
- Der Kneipp Verein behält sich Programmänderungen vor (z.B. Kurszeit und Kursort).
- Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Verschiedene Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Vorstand Kneipp Verein Bad Vilbel e.V.

Thomas Pfeiffer	1.Vorsitzender
Brigitte Fuchs	2.Vorsitzende
Natascha Hummel	Schatzmeisterin
Brigitte Fuchs	Schriftführerin
Antje Preiss	Beisitzerin
Bernd Siersleben	Beisitzer
Gundela Wegner	Beisitzerin
Sabine Will	Beisitzerin
Linda Pfeiffer	Sport- und Pressewartin

Mitgliedschaft

Nach Eingang Ihrer Beitrittserklärung erhalten Sie eine Bestätigung vom Kneipp-Verein-Bad Vilbel. Vom Kneipp-Bund, Bad Wörishofen erhalten Sie den Mitgliedsausweis und regelmäßig Ihr persönliches Kneipp-Journal.

Mitgliedsbeitrag

Einzelmitgliedschaft/Familienmitgliedschaft	40,- €
Mitgliedschaft für Verbände/Vereine	70,- €

Der Mitgliedsbeitrag wird über das Konto des Kneipp-Vereins-Bad Vilbel im März des Jahres per Lastschrift eingezogen. Formal sind die Mitgliedsbeiträge fällig bis zum 31.01. des aktuellen Jahres. Das Geschäftsjahr ist identisch mit dem Kalenderjahr.

Beitrittserklärung

Die Beitrittserklärung erhalten Sie über die Postanschrift Kneipp Verein Bad Vilbel, bei Ihrem Übungsleiter oder über unsere Homepage zum Download (www.kneipp-bv.de).

Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Ende des Jahres mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist, d.h. bis zum 30.09. des Jahres möglich. Die Kündigung ist schriftlich (per Brief oder E-Mail info@kneipp-bv.de) an die Anschrift des Kneipp-Verein-Bad Vilbel zu senden.

Druckfehler

Sollten Fehler im gedruckten Programmheft sein, so sind sie unbeabsichtigt und rechtlich nicht bindend (z.B. bei Kursdauer, Kursbeginn, Kursort, Kursgebühr).

Abkürzungen

SKA	Sebastian Kneipp Akademie
LSB	Landessportbund

Impressum

Herausgeber	Kneipp Verein Bad Vilbel e. V. gemeinnützig anerkannt
Registriert	Amtsgericht Frankfurt am Main, VR 13 002
Postanschrift	Kneipp Verein Bad Vilbel e.V. Friedensstraße 52, 61118 Bad Vilbel
Telefon	06101 / 55 81 31
E-Mail	info@kneipp-bv.de
Homepage	www.kneipp-bv.de
Bankverbindung	Frankfurter Volksbank
IBAN:	DE35 5019 0000 6001015565
BIC:	FFVBDEFF
Mitgliedschaften	Kneipp-Bund e.V. Kneipp-Bund Landesverband Hessen e.V.
Verantwortlich	Thomas Pfeiffer, 1. Vorsitzender
Layout/Erstellung	Leoni Geissel, Linda Pfeiffer, Antje Preiss
Druck	Signal Iduna
Auflage	1.500 Exemplare Das Programm erscheint jährlich, der Bezug ist kostenlos.