

Freie Plätze in den Kneipptreffs

Kneipptreff Februar: "Workshop Erlebnistanz für Senioren"

Kursbeginn: Samstag, 08. Februar 2025 14:30 Uhr

Für alle Interessierten, die Bewegung mit Musik mögen!
Wir tanzen Mitmachtänze in verschiedenen Aufstellungen, sei es im Kreis, als Gassen u.v.m.
Leitung: Renate Jung Seniorentanzleiterin

Modernes Fasten heute - Intervallfasten

Kursbeginn: Samstag, 15. März 2025 14:30 Uhr

Die Zeiten des "Nichtessens" sind ein Jungbrunnen für den Körper:
Informationen und Meinungen Wissen und Vorstellungen Gedanken und Bilder
anschließende Möglichkeit zu eigenen Erfahrung:
Referent: Alwin Rager, Fastenleiter SKA

Kneipptreff März "Bewegtes Gehirn"

Kursbeginn: Samstag, 29. März 2025 14:30 Uhr - 17:00 Uhr

Ein Nachmittag mit Bewegung und Denksport
Leitung Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Kneipptreff April: "Wandern mit Köpfchen."

Kursbeginn: Samstag, 26. April 2025 09:30 Uhr 13:00 Uhr

Wandernd über Stock und Stein kommen nicht nur Körper und Kreislauf in Bewegung sondern auch das Gehirn. Das wirkt sich positiv auf Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit aus. Während der Wanderung gibt es Informationen, Übungen und Tipps zum Gedächtnistraining. So verbinden wir körperliches Training und geistige Beweglichkeit und haben Spaß dabei.
Leitung Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Kneipptreff Mai Kräuterworkshop „Melisse“

Kursbeginn: Samstag, 24. Mai 2025 14:30 Uhr 17:00 Uhr

Die Melisse und ihre ätherischen Öle macht sie zu einer wertvollen Heilpflanze.
Ob als Seelentröster, in der Frauenheilkunde, zur inneren und äußeren Anwendung, oder in der Küche! Lernen Sie die Vielfältigkeit kennen und schätzen.
Leitung Marianne Wittich

Kneipptreff Juli und September "Indian Balance"

Kursbeginn: Samstag, 05. Juli 2025 14:30 Uhr 17:00 Uhr und Samstag 27.09.2025 14:30 - 17:00 Uhr

Indian Balance, bekannt auch als indigenes Heilyoga, verbindet das alte Wissen der Indianer mit der modernen Bewegungslehre.

Der Wechsel zwischen An- und Entspannung in fließender Bewegung und bewusster Atmung, unterstützt durch indianische Musik trainieren den ganzen Körper.

Körperliche Harmonie, innerer Frieden und ein wacher Geist stellen sich ein.

"Den Körper bewegen während die Seele ruht."

Leitung: Anita Henle Yogalehrerin SKA

Spaziergehen für das Seepferdchen

Kursbeginn: Donnerstag, 16. Oktober 2025 14:30 Uhr 16:00 Uhr

Zu den evolutionär ältesten Strukturen des Gehirns zählt der Hippocampus. Wegen seiner Form nennt man ihn auch Seepferdchen. Der Mensch hat zwei davon, in jeder Hirnhälfte einen. Sie sind an der Bildung unseres Erinnerungsvermögens beteiligt. Um sie zu stärken, ergänzen sich körperliche Bewegung und geistige Aktivität in idealer Weise.

Bei einem Denkspaziergang in der Natur kombinieren wir diese Anforderungen.

Auf diesem Weg werden unsere „grauen Zellen“ auf vielfältige Weise gefordert,

indem unterschiedliche Elemente des **Ganzheitlichen Gedächtnistrainings** verknüpft werden, z.B.

- Wahrnehmungs- und Sinnesübungen
- Konzentrationsübungen
- Merkfähigkeit
- Aktivierung der beiden Gehirnhälften
- Bewegungs- und Koordinationsübungen.

Wir üben ohne Leistungsdruck und mit viel Humor.

Leitung Karin Reinecke Gedächtnistrainerin BVGT

Kneipptreff Oktober "Positiv unser Leben gestalten"

Kursbeginn: Samstag, 18. Oktober 2025

14:00 Uhr 17:30 Uhr

Achtsam mit unseren Reserven umgehen und hin und wieder tief durchatmen!

Wir erleben verschiedene Entspannungsmethoden und erfahren einen anderen Blickwinkel, unser Leben zu gestalten.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Leitung Marianne Wittich