

## Die fünf Elemente der Kneipp'schen Lehre



„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.“

*Sebastian Kneipp*

### Sie erreichen uns

persönlich in unserer Geschäftsstelle  
montags 10:00 bis 12:30 Uhr  
mittwochs nach Vereinbarung  
und tel. 12:00 bis 14:00 Uhr

telefonisch unter 0471 413431

E-Mail: [kneipp-verein-brhv@t-online.de](mailto:kneipp-verein-brhv@t-online.de)

### Geschäftsstelle

**Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.**  
Friedrich-Ebert-Straße 91  
27570 Bremerhaven

### Sie finden uns im Internet unter

[www.kneipp-verein-bremerhaven.de](http://www.kneipp-verein-bremerhaven.de)

### Kontoverbindung

Weser-Elbe Sparkasse  
IBAN: DE4529250000002602717  
BIC: BRLADE21BRS

### Mitgliedsbeiträge

€ 45,00 /Jahr für Einzelmitglieder  
€ 60,00 / Jahr für Familien  
plus € 10,00 Aufnahmegebühr

**Änderungen des Angebotes vorbehalten**

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*



**Bremerhaven e.V.**

**Neues Kursangebot  
ab Januar!**

# Pilates für alle

Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, sich gesund zu erhalten wie sie unbewusst Mühe aufwenden, krank zu werden – die Hälfte der Krankheiten bliebe ihnen erspart.

*Sebastian Kneipp*

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen und tiefen Atmung begleitet werden.

Eine sanfte aber effektive Methode, um Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein zu verbessern.

## Für wen?

Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe geeignet.

Es sind keine Vorerfahrungen nötig.

## Vorteile von Pilates:

- **Verbesserte Körperhaltung:** Durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur hilft Pilates, eine bessere Haltung zu entwickeln.
- **Erhöhte Flexibilität:** Die Übungen dehnen und verlängern die Muskeln, was die Beweglichkeit verbessert.
- **Stärkere Muskulatur:** Besonders die tiefer liegenden Muskeln im Bauch und Rücken werden gekräftigt.
- **Stressabbau:** Die Kombination aus Atmung und Bewegung kann helfen, Stress abzubauen und die mentale Klarheit zu fördern.
- **Geringeres Verletzungsrisiko:** Durch die Verbesserung der Körperhaltung und der Muskelbalance kann das Verletzungsrisiko verringert werden.
- **Bessere Körperwahrnehmung:** Pilates fördert ein besseres Verständnis und Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Bewegungen.

## Wo und Wann?

Ab 20.01.2025

Montag 19:10 - 20:10 Uhr

In der kleinen Sporthalle des Kreisgymnasiums Wesermünde

Humboldtstraße 12 - 14  
27570 Bremerhaven

## Kosten

Mitglieder zahlen im Quartal 48,00 €  
Nichtmitglieder zahlen im Quartal 59,00 €

## Anmeldungen

Im Büro des Kneipp-Vereins, Susanne Penecke nimmt ihre Anmeldungen, unter der Telefonnummer 0471 413431, gerne entgegen.