



„Die Bewegung ist die Seele aller Dinge.“

Sebastian Kneipp

Sie erreichen uns

persönlich in unserer Geschäftsstelle

montags 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr
mittwochs nach Vereinbarung

telefonisch unter 0471 / 413 431

E-Mail: 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

Kontoverbindung

Weser-Elbe Sparkasse
IBAN: DE45292500000002602717
BIC: BRLADE21BRS

Mitgliedsbeiträge

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

Änderungen des Angebotes vorbehalten

Kneipp

VEREIN

Bremerhaven e.V.



Neues Angebot ab April!

Stuhlgymnastik



Stuhlgymnastik

Stuhlgymnastik ist eine wunderbare Möglichkeit gesund und fit zu bleiben, auch bei eingeschränkter Mobilität. Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer werden sitzend auf dem Stuhl oder stehend am Stuhl beübt. Jeder Teilnehmer wählt individuell nach seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten die nötige Unterstützung. In Gesellschaft und teilweise mit Musik werden wir viel Spaß bei unserem Training haben.

Warum teilnehmen?

- ◆ Verbesserung der Beweglichkeit
- ◆ Stärkung der Muskulatur
- ◆ Förderung der Durchblutung
- ◆ Stressabbau und Entspannung

Mitmachen ist ganz einfach!

- ◆ Keine Vorkenntnisse erforderlich
- ◆ Bequeme Kleidung genügt

Übungen und Vorteile

Beweglichkeit:

Sanfte Dehnübungen helfen, die Flexibilität zu verbessern und Verspannungen zu lösen.

Kraft:

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur und unterstützen eine gesunde Körperhaltung.

Koordination:

Koordinationsübungen fördern die Balance und das Zusammenspiel der Muskeln.

Entspannung:

Atemübungen und leichte Bewegungen helfen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

Unsere Trainer

Unsere erfahrene Trainerin leitet die Übungen an und steht jederzeit für Fragen und individuelle Anpassungen zur Verfügung.

Ort:

Gemeindehaus der Marienkirche
An der Mühle 12,
27570 Bremerhaven

Termine:

Dienstags 10:30 - 11:30 Uhr

Kosten im Quartal:

Mitglieder:	72,00 €
Nichtmitglieder:	87,00 €

Zuzahlung bei verordnetem
Funktionstraining im Quartal:

Mitglieder:	24,50 €
Nichtmitglieder:	39,20 €

Anmeldungen:

Im Büro des Kneipp-Vereins nimmt
Susanne Penecke Ihre Anmeldungen gerne
entgegen, Telefon: 0471/ 413431.