

## Die fünf Elemente der Kneippschen Lehre



Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.

*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: DE45292500000002602717  
BIC: BRLADE21BRS

### Mitgliedsbeiträge

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

Änderungen des Angebotes vorbehalten

**Kneipp** Verein  
aktiv & gesund  
Bremerhaven e.V.

**Unsere Angebote für**

# Wirbelsäulengymnastik

—

# Funktionstraining

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*

## Wirbelsäulengymnastik - Mehr als nur Bewegung



Unsere Wirbelsäulengymnastik steht für Fitnessübungen, die der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen dienen.

- Kräftigung
- Dehnung
- Mobilisierung
- Koordination
- Gleichgewicht
- Atmung
- Entspannung

Sie erlernen Übungen, die die Wirbelsäule und andere Gelenke stabilisieren und bekommen Tipps für einen rückschonenden Alltag.

Der Spaß an der Bewegung tut sein Übriges für einen gesunden Körper mit kräftigen Muskeln und starken Knochen.

## Für wen?

Die Wirbelsäulengymnastik ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Egal ob Sie Einsteiger sind oder bereits Erfahrung haben, unsere qualifizierten Trainer passen die Übungen individuell an Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten an.

Sie können mit einer Verordnung für Funktionstraining vom Arzt oder auch als Selbstzahler teilnehmen.

## Was erwartet Sie?

- Zertifizierte Übungsleiter
- Fördern der Wirbelsäulenebeweglichkeit, um den Alltag zu erleichtern und das Risiko von Verletzungen und Schmerzen zu reduzieren
- Stabilisierung der Wirbelsäule durch Muskelaufbau
- Prävention und Linderung von Rückenschmerzen, durch eine verbesserte Haltung
- Nette Mitstreiter, denn in der Gruppe macht das Training viel Spaß!

## Wo und Wann?

1. In der Sporthalle des Kreisgymnasiums Wesermünde  
Humboldtstraße 12 - 14  
27570 Bremerhaven

Montags: 17:00 bis 18:00 Uhr  
**Nur Für Frauen!**

- 
2. In der Turnhalle der Goetheschule  
Deichstr. 39  
27568 Bremerhaven

Donnerstags:  
18:00 bis 19:00 Uhr  
19:05 bis 20:05 Uhr  
20:10 bis 21:10 Uhr

-----

Teilnahme mit Verordnung für Funktionstraining oder als Selbstzahler möglich.

## Kosten (für Selbstzahler)

Mitglieder	46,00 €
Nichtmitglieder	57,00 €

## Anmeldungen

Susanne Penecke nimmt Ihre Anmeldungen, im Büro des Kneipp-Vereins, gerne entgegen.  
Tel.: 0471 413431