

SPASS --- GESUNDHEIT --- FITNESS --- KONTAKT --- ERLEBNIS

Verein Kneipp

aktiv & gesund

Gronau, Epe und Umgebung e.V.

Wasser · Kräuter · Bewegung
Ernährung · Lebensordnung



**Überwinde deinen inneren
Schweinehund!**

www.kneippverein-gronau.de

**Programm
Frühjahr/Sommer 2012**

Büro

Walter-Thiemann-Haus · Clubraum · 1. OG
Alfred-Dragstra-Platz 1 · 48599 Gronau

Ihre Ansprechpartnerin:

Vorstandsreferentin Gaby Kreplin

E-mail: kreplin-kneipp@gmx.de

Telefon (0 25 62) 8 19 87 50

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 14.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr



Wir verfügen über Angebote,
die mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT
ausgezeichnet sind.

Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein!

Für einen monatlichen Beitrag von
2,60 € (Einzelmitgliedschaft) oder
3,10 € (Familienmitgliedschaft)
erhalten Sie:

- Ermäßigten oder freien Eintritt zu unseren Veranstaltungen und Vorträgen,
- Ermäßigungen auf alle Kursgebühren,
- Das aktuelle Programmheft und zusätzliche Angebote direkt zu Ihnen nach Hause geschickt,
- Das Kneipp-Journal mit einer Fülle von praktischen Anregungen für eine gesunde und natürliche Lebensgestaltung, Berichten aus der medizinischen Forschung, Rezepten, Ratschlägen für den aktiven Umweltschutz und vielem mehr.

Post-/Rechnungsanschrift:
Parkweg 50, 48599 Gronau-Epe

Bankverbindungen:
Volksbank Gronau-Ahaus eG:
BLZ 401 640 24, Kto. 146 666 200
Sparkasse Gronau:
BLZ 401 540 06, Kto. 24 240

Anmeldungen werden erbeten bei:



Telefon (0 25 62) 93 61 18 13

physio-zentrum epe



pz epe

physio-zentrum epe · Krankengymnastik · Training · Prävention

Beim Bungert 8 · 48599 Gronau-Epe
Tel. (0 25 65) 974 24 · Fax 974 25

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

Vorträge und Aktionen „Kneipp-Zeit ein wertvolles Gut“

01

„Zeit - ein wertvolles Gut“

„Zeit - ein wertvolles Gut“

Der Vortrag gibt einen Einblick in die persönliche Zeitgestaltung, die von den Zielen abhängig ist und spürt Zeitefresser auf.

Montag, 30.01.2012, 18.30 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus,
Alfred-Drögstra-Platz 1

Referentin: Sabine Barelmann, Dipl.-Pädagogin, Münster

Gebühr: Kneipp- u. IKK classic-Mitglieder: frei
Nichtmitglieder: 3,-€

02

Talk-Runde

„Ich gehe in den Ruhestand - was nun?“

Neu aktiv werden, mit Wünschen, Vorstellungen und Ideen, die neu gewonnene Zeit aktiv und sinnvoll nutzen, statt sich einfach nur in den Sessel zurück zu lehnen. Die Talkrunde gibt Auskunft darüber, wie der Weg in die neue Lebensphase aussehen kann.

Montag, 05.03.2012, 18.30 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus,
Alfred-Drögstra-Platz 1

Referenten: werden kurzfristig bekannt gegeben

Gebühr: Kneipp- u. IKK classic-Mitglieder: frei
Nichtmitglieder: 3,-€



**Volksbank
Gronau-Ahaus eG**

**Anmeldung erbeten bei der IKK classic
unter Tel. (0 25 62) 93 61 18 13
oder www.kneippverein-gronau.de**

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

Vorträge und Aktionen „Kneippzeit ein wertvolles Gut“

03

Die Vitamin-D-Story

Was ist Vitamin D? Unter dem Begriff Vitamin D fasst man verschiedene fettlösliche Vitamine zusammen, die den Kalziumhaushalt regulieren und an der Mineralisation des Knochens beteiligt sind. Der Körper nimmt zum einen Vitamin D aus der Nahrung auf, zum anderen kann er es selbst unter dem Einfluss von Sonnenlicht produzieren. Der Referent gibt einen Einblick in das Wesen des Vitamins und betrachtet es in seinen Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Montag, 16.04.2012, 18.30 Uhr

Ort: Walter-Thiemann-Haus,
Alfred-Drögstra-Platz 1

Referent: Prof. Dr. Heiner Woltering

Gebühr: Kneipp- u. IKK classic-Mitglieder: frei
Nichtmitglieder: 3,-€



Duesmann
Bäckerei • Konditorei • Catering-Service

www.partyservice-duesmann.de



IKK classic und Vereinigte IKK tun sich zusammen. Und was hab ich davon?

Die Antwort liegt nah: Sie profitieren von den Vorteilen beider Krankenkassen.

IKK classic, Johann-Christian-Eberle-Platz 3, 48599 Gronau
Tel. 0 25 62/93 61-0. Oder auf www.ikk-classic.de



Auch 2012: Kein Zusatzbeitrag



Wir verfügen über Angebote, die mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet sind.

Die 5 Elemente und die Seele



Sebastian Kneipp
1821 - 1897

„Vergesst mir ja die Seele nicht!“

„Ich will euch nur aufmerksam machen, dass ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt. Wer lang leben will, muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit diese nicht krank wird; zweitens muss er sorgen, dass der Leib, soviel als möglich und notwendig ist, im besten Zustande erhalten werde. Wenn diese erste Aufgabe gelöst ist, so sorgt für den Leib!“ (S. KNEIPP, Öffentliche Vorträge, 4. Band, S. 286)

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet!“ (S. KNEIPP)

Bewegung: Opium für die Seele

Bewegung hat nicht nur auf den Körper eine außerordentlich positive Wirkung. Auch die Seele bekommt durch Sport eine dickere Haut: Beim so genannten „Runner's High“ können Gefühle wie Heiterkeit, Glück, Euphorie und Dankbarkeit ausgelöst werden. Sport baut Stresshormone ab und vermindert den Empfang von Stress-Boten.

Wir bleiben also auch in Stress-Situationen nachhaltig ruhiger, vielleicht sogar heiter und gelassen. Um das zu erreichen, muss man keinen Marathon laufen. 30 Minuten Bewegung täglich - wenn möglich an der frischen Luft - reichen aus, um präventive Effekte zu erzielen. Auch im kurativen Bereich von seelischen Erkrankungen kann Sport Wunder bewirken: Sowohl bei Angst- und Panikattacken als auch bei leichten Depressionen ist wissenschaftlich belegt, dass täglicher Sport so hilfreich ist wie Psychopharmaka – und das völlig nebenwirkungsfrei!

**„Wenn Du merkst, Du hast gegessen
hast Du schon zuviel gegessen!“** (S. KNEIPP)

Ernährung: Essen für die Seele

Wie wir essen, das ist allen klar, hat einen großen Einfluss auf unsere Seele und auf unser Wohlbefinden. Ob wir uns Zeit nehmen, das Essen lustvoll zubereiten und gemeinsam am Tisch sitzen, oder in Hektik alleine etwas zwischendurch „reinschieben“ macht einen großen Unterschied. Aber auch die Inhaltsstoffe haben Einfluss auf die Seele. Die unterschiedlichen Nahrungsbestandteile wirken sich verschieden auf die Hormonproduktion des Körpers und damit auf unser Wohlbefinden aus. Zwar gibt es (noch) kein Lebensmittel, das man gegen Depressionen essen kann, aber zumindest kann man durch die Wahl der Lebensmittel die Stimmung beeinflussen.

Zusammenfassend kann man empfehlen, dass man durch eine kohlehydratreiche, proteinarme Kost, mit zweimal wöchentlich, Fisch auf dem Speiseplan und hin und wieder dem genussvollen Verzehr eines Stückchens Schokolade dem Glück ein bisschen näher ist.

**„Lernt das Wasser richtig kennen und es
wird euch stets ein verlässlicher
Freund sein!“** (S. KNEIPP)

Wasseranwendungen: starke „Reize“

Durch die Reize der Wasseranwendungen lernt der Körper wieder, adäquat auf Reize zu reagieren. Das Nervensystem wird stabilisiert. Dadurch stärkt sich die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressreizen und damit die Stresstoleranz. Man fährt einfach nicht mehr so schnell aus der Haut.

Hinzu kommt, dass das Erleben natürlicher Reize weit über das bloße Regulationsschema des Körpers hinaus geht. Im Erleben, Wahrnehmen und Spüren der Natur und des eigenen Körpers liegt die Möglichkeit der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung. Dadurch können wir uns selbst und unserer Seele wieder neu begegnen.

Vor allem folgende Anwendungen führen zu einer Stressimmunisierung:

Barfußgehen, Trockenbürsten, Licht- und Luftbäder, Taulaufen, Schneegehen, Wassertreten und das kalte Armbad.

„Unser Herrgott hat für jedes Leiden ein Kräutlein wachsen lassen!“ (S. KNEIPP)

Kräuter für die Seele

Kräuter sind wahre Multitalente gegen große und kleine Wehwehchen des Körpers – und der Seele. Sie helfen uns, „runter zu kommen“, „abzuschalten“ und gut ein- bzw. durchzuschlafen. Und sie haben im Gegensatz zu Medikamenten kein Suchtpotenzial, kaum Nebenwirkungen und führen auch nicht zum klassischen „Hangover“.

Eine Wohltat kann eine Teezubereitung sein, eine schöne heiße Wanne mit Zusätzen oder auch ein Duftkissen mit getrockneten Kräutern. Dabei entfalten nicht nur die „Drogen“ ihre wohltuende Wirkung, sondern auch das Gefühl, sich etwas Gutes getan zu haben: Die Seele atmet durch.

Seelen-Klassiker sind Baldrian, Hopfen, Melisse, Rosmarin und Lavendel. Ebenso Johanniskraut, es wirkt mild antidepressiv bei depressiven Verstimmungen, nervöser Unruhe und Angst.

„Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hinein brachte, ging's mit den körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser!“

(S. KNEIPP)

Lebensordnung: Das Ich und sein Rhythmus

In unserer leistungsorientierten Zeit ist vielen Menschen der biologische Rhythmus zwischen Leistung und Erholung, Anspannung und Entspannung, Schlaf und Wachsein verloren gegangen.

Psychische Störungen nehmen immer mehr zu und haben bereits ein hohes Maß erreicht. Damit unsere Seele gerne in unserem Körper wohnt, brauchen wir eine Lebensordnung, die die Seele gesund erhält und nicht überlastet.

Leib, Seele und Geist sind eine Einheit.

Das sollten wir immer wieder in unserer Lebensgestaltung berücksichtigen. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Meditation, Atemtherapie, Muskelrelaxation oder Yoga können unterstützend und stabilisierend auf die Seele wirken. Außerdem sind positive Leitbilder, klare Prioritäten, Rituale und ein achtsamer Umgang mit sich selbst, von großer Bedeutung für eine seelische Ausgeglichenheit.

Wir sind Bildungspartner:

 <p>EINBILDUNG</p> <p>IST AUCH EINE BILDUNG ...</p> <p>FÜR ALLE ANDEREN:</p> 	 <p>Euregio-Volkshochschule Von-Keppel-Straße 10 48599 Gronau Tel.: 02562 12-666 Fax: 02562 12-669 Mail: vhs@gronau.de Web: www.vhs-gronau.de</p>
--	---

Neues Programm mit vielen Angeboten für 2011/2012

Immer aktuell unter:
www.fbs-gronau.de



Familienbildungsstätte Gronau
Katholisches Bildungsforum

Laubstiege 15 48599 Gronau
Tel: 0 25 62 93 95-0

Chance

Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft
der Stadt Gronau mbH

Agathastraße 33 48599 Gronau
Tel.: 0 25 65 / 4 06 00
Fax: 0 25 65 / 4 06 01

info@chance-gronau.de
www.chance-gronau.de

Gesund bewegt im Wasser

20

Wassergymnastik

Wassergymnastik, die viele Teilnehmer als wohltuende gesundheitsbildende Maßnahme kennen, startet wieder ab Montag, 09.01.2012 um 17.00 Uhr.

Montags (jeweils 11 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 17.00 – 17.45 Uhr
Kurs 2: 18.00 – 18.45 Uhr

Referentin: Britta Garritsen, Präventionsübungsleiterin

Zeit: Kurs 3: 19.00 – 19.45 Uhr
Kurs 4: 20.00 – 20.45 Uhr

Referentin: Gundel Heying, Gymnastiklehrerin

Dienstags (jeweils 12 Einheiten)

Zeit: Kurs 5: 19.00 – 19.45 Uhr
Kurs 6: 20.00 – 20.45 Uhr

Referentin: Maria Blömer, Präventionsübungsleiterin

Mittwochs (jeweils 12 Einheiten)

Zeit: Kurs 7: 16.00 – 16.45 Uhr
Kurs 8: 17.00 – 17.45 Uhr

Referentin: Maria Blömer, Präventionsübungsleiterin

Donnerstags (jeweils 12 Einheiten)

Zeit: Kurs 9: 16.30 – 17.15 Uhr
Kurs 10: 17.30 – 18.15 Uhr
Kurs 11: 18.30 – 19.15 Uhr

Referentin: Elke Pischel, Präventionsübungsleiterin

Zeit: Kurs 12: 19.30 – 20.15 Uhr
Kurs 13: 20.30 – 21.15 Uhr

Referentin: Anja Steinacker, Präventionsübungsleiterin
DTB-Rückenschullehrerin

Ort: Bad des St. Antonius Hospital,
Möllenweg 22, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder pro Abend 4,-€
Nichtmitglieder pro Abend 5,50€



Wir verfügen über Angebote,
die mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT
ausgezeichnet sind.

Anmeldung erbeten bei der **IKK classic**
unter Tel. (0 25 62) 93 61 18 13
oder www.kneippverein-gronau.de

Gesund bewegt im Wasser

21

Aqua-Fitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches zum Teil mit Geräten wie Hantel, Schwimmmudel, Disc, Gürtel etc. durchgeführt wird. Hinzu kommen Aerobic- und Pilates-Elemente. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert und die Entspannung gefördert. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Auch für Nichtschwimmer geeignet!

Die Kurse starten Montag, 09.01.2012.

Montags: (jeweils 11 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 18.00 – 18.45 Uhr
Kurs 2: 19.00 – 19.45 Uhr
Kurs 3: 20.00 – 20.45 Uhr

Referent: Mike Paustian, Gymnastik- und Rückenschullehrer

Dienstags: (jeweils 12 Einheiten)

Zeit: Kurs 4: 18.00 – 18.45 Uhr
Kurs 5: 19.00 – 19.45 Uhr
Kurs 6: 20.00 – 20.45 Uhr

Referentin: Gundel Heying, Gymnastiklehrerin

Freitags: (jeweils 12 Einheiten)

Zeit: Kurs 7: 18.00 – 18.45 Uhr
Kurs 8: 19.00 – 19.45 Uhr

Referentin: Eva Verstege, Gymnastiklehrerin

Ort: Kloster Bardel,
Klosterstraße 11, Bad Bentheim

Gebühr: Kneipp-Mitglieder pro Abend 4,-€
Nichtmitglieder pro Abend 5,50€

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!



Antonius Apotheke

Ihre Brücke zur Gesundheit

Neustr. 2 | 48599 Gronau
Telefon: 0 25 62 - 97 220
www.antonius-apotheke-gronau.de

Gut drauf durch Bewegung

23

Figurtraining

Muskelkräftigung und Ausdauer werden trainiert sowie Entspannung mit einer kontrollierten Atemtechnik erlernt, die ausreichend Sauerstoff im Körper garantiert.

Donnerstags 12.01. - 29.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs 2: 20.00 – 21.00 Uhr

Referent: Mike Paustian, Gymnastik- und Rückenschullehrer

Ort: Physiozentrum Epe, Beim Bungert 8

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 28,-€
Nichtmitglieder: 42,-€

24

Rücken-Fit - Wellness - Power

Steht für eine hocheffektive, fördernde Funktionsgymnastik mit den neuesten Trainingsgeräten wie FlexiBar, XCO, Aero-Step. Ferner runden Elemente aus dem Aerobic, Yoga und Pilates das abwechslungsreiche Angebot ab.

Mittwochs 11.01. - 28.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Anja Steinacker, Präventionsübungsleiterin
DTB-Rückenschullehrerin

Ort: Martin-Luther-Turnhalle
Herzogstraße 26, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€

25

Ganzheitliches Mobilisationstraining

Vielfältige Übungen stärken den Rücken, festigen die Muskulatur bei Bauch, Beinen und Po. Sie lösen die Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Dienstags 10.01. - 27.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr

Referent: Mike Paustian, Gymnastik- und Rückenschullehrer

Ort: Buterland-Turnhalle
Beckerhookstraße, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

26**Pilates**

Pilates ist eine sanfte Methode für einen schönen gesunden Körper voller Energie und Beweglichkeit. Der Körper wird geschmeidiger und viele Übungen aktivieren die Körpermitte.

Dienstags wird noch bekannt gegeben
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Referentin: wird noch bekannt gegeben
Ort: Martin-Luther-Turnhalle,
 Herzogstraße 26, Gronau
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 2,- €
 Nichtmitglieder: 3,- €

28**Gesund und Fit für Männer um die 50**

Übungen, die ein Mehr an Kraft und Ausdauer erzielen und den Rücken stärken, sind Hauptmerkmale dieses Kurses.

Montags 09.01. - 26.03.2012 (11 Einheiten)
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Referentin: Marina Schellenberg, Präventionsübungsleiterin
Ort: Buterland-Turnhalle,
 Beckerhookstraße, Gronau
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 22,- €
 Nichtmitglieder: 33,- €



Immer **schneller** informiert ...

... über Gronau, Epe, Schöppingen, Eggerode,
 Alstätte, Nienborg und die Welt.

www.wn.de/abo · Telefon: 0251.690-0

WN Westfälische
 Nachrichten

27**Arora®** das attraktive Body-Mind-Training

Ausdrucksstarke kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt.

Dienstags wird noch bekannt gegeben
Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Referentin: wird noch bekannt gegeben
Ort: Martin-Luther-Turnhalle,
 Herzogstraße 26, Gronau
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 2,- €
 Nichtmitglieder: 3,- €

12**NEU****29****Rücken-Fit für Männer um die 40**

Für Männer die Rückenbeschwerden vorbeugen oder beseitigen wollen. Ein Training unter Gleichgesinnten zum Auspowern, Stressabbau oder zur Entspannung.

Mittwochs 11.01. - 28.03.2012 (12 Einheiten)
Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Referentin: Anja Steinacker, Präventionsübungsleiterin,
 DTB-Rückenschullehrerin
Ort: Martin-Luther-Turnhalle,
 Herzogstraße 26, Gronau
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,- €
 Nichtmitglieder: 36,- €

13

31**Fitness für Frauen**

Ein vielfältiges Programm bei flotter Musik mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen für Körperhaltung und Leistungsfähigkeit.

Montags 09.01. - 26.03.2012 (11 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs 2: 20.00 – 21.00 Uhr

Referentin: Irmgard Helling, Präventionsübungsleiterin
Ort: Pysiozentrum Epe,
Beim Bungert 8, Gronau-Epe

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 22,- €
Nichtmitglieder: 33,- €

33**Präventives für den Rücken**

Schwerpunkt des Kurses sind rüchenschonende Übungen für die Wirbelsäule sowie gezielte Gymnastik für die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beinen, Hüfte und Po.

Donnerstags 12.01. - 29.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Referentin: Marina Schellenberg,
Präventionsübungsleiterin

Ort: Jahn-Turnhalle,
Gildehauserstraße, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,- €
Nichtmitglieder: 36,- €

Radio Becker

Merschstraße 23 (Fußgängerzone)
48599 Gronau-Epe

Telefon (02565) 13 70 · Telefax (02565) 57 00

TV, HiFi

Video- u. Satellitentechnik

PC Hard- u. Software

Netzwerklösungen

Telekommunikation

Elektrogeräte

Elektrotechnik

Meisterbetrieb

Top-Kundendienst

34**Pilates**

Pilates ist eine sanfte Methode für einen schönen gesunden Körper voller Energie und Beweglichkeit. Der Körper wird geschmeidiger und viele Übungen aktivieren die Körpermitte.

Mittwochs 11.01.-28.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs 2: 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs 3: 20.00 – 21.00 Uhr

Referentin: Elke Pischel,
Präventionsübungsleiterin

Ort: Pysiozentrum Epe,
Beim Bungert 8, Gronau-Epe

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€

35**Rücken-Fit 50plus**

Das Programm bietet eine gelenkschonende funktionelle Fitnessgymnastik zur Erhaltung von Energie und Beweglichkeit. Darüber hinaus werden eine Reihe von Übungen durchgeführt, die u.a. den Beckenboden stärken und die Koordination fördern.

Dienstags 10.01.-27.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Referentin: Anja Steinacker,
Präventionsübungsleiterin
DTB-Rückenschullehrerin

Ort: Halle 1
Laubstiege, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€

36**Bauchtanz**

Die positiven Auswirkungen des Tanzes auf Körper und Seele: Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität, Training der Ausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung der Haltung, Training des Gleichgewichtssinns und Gleichgewichtsverbesserung durch Zentrierung, Förderung der Koordination von Bewegungen sowie Lösen von Muskelverspannungen und Verkrampfungen.

Donnerstags 12.01.-29.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: 20.15 Uhr

Referentin: Marina Schellenberg, Präventionsübungsleiterin

Ort: Halle Georgschule,
Buschgarten, Gronau-Epe

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€

38**Präventive Fitnessgymnastik**

Ein gezieltes Kräftigungs- und Aufbauprogramm nach Erkenntnissen der modernen Trainingslehre. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für Ausdauer, Kraft und Wohlbefinden.

Dienstags 10.01.-27.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 19.00 – 20.00 Uhr

Referent: Mike Paustian, Gymnastik- und Rückenschullehrer

Ort: Physiozentrum-Epe,
Beim Bungert 8, Gronau-Epe

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€
IKK classic-Mitglieder: frei!

39**Präventive Fitnessgymnastik**

Ein gezieltes Kräftigungs- und Aufbauprogramm nach Erkenntnissen der modernen Trainingslehre. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für Ausdauer, Kraft und Wohlbefinden.

Dienstags 10.01.-27.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 17.45 – 18.45 Uhr

Referent: Mike Paustian, Gymnastik- und Rückenschullehrer

Ort: St. Josef-Kindergarten,
An der Gräfte 7, Gronau-Epe

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€

41**Fitness für Senioren**

In Zusammenarbeit mit dem Walter-Thiemann-Haus.

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche Übungen zur Erhaltung von Beweglichkeit und Fitness im Alltag. Elemente aus dem Gedächtnistraining, Übungen zur Sturzprophylaxe sowie entspannende Phasen zum Abschluss ergänzen das Programm.

Dienstags 10.01.-27.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Referentin: Ulla Haarhuis, Präventionsübungsleiterin

Ort: Walter-Thiemann-Haus,
Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€

**Anmeldung erbeten bei der IKK classic
unter Tel. (0 25 62) 93 61 18 13
oder www.kneippverein-gronau.de**



Wir verfügen über Angebote,
die mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT
ausgezeichnet sind.

Kneipp Kids aktiv

46

Bewegungs- und Sprachförderung für angehende Schulkinder

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, die im Sommer 2012 eingeschult werden. Es dient unterstützend zur Förderung von Bewegungs- und Sprachfähigkeit. Sprache und Bewegung bilden in der Gesamtentwicklung von Kindern eine Einheit. Durch eine Vernetzung von Bewegung, Wahrnehmung und Rhythmik wird das Sprachverständnis und die Sprachproduktion angeregt und gefördert.

Dienstags 14.02-20.03.2012 (6 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 16.00 – 17.00 Uhr
Kurs 2: 17.00 – 18.00 Uhr

Dienstags 08.05-19.06.2012 (6 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 16.00 – 17.00 Uhr
Kurs 2: 17.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Gabi Hiller, Erzieherin u. Präventionsübungsleiterin

Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule
Grünstiege, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 12,-€
Nichtmitglieder: 18,-€

47

Bewegung, Spiel und Spaß

- für Kinder von 4 bis 6 Jahren -

Mit Bewegung, Spiel und Spaß werden Kinder in ihrer Beweglichkeit und Sinneswahrnehmung gefördert. In der Gruppe werden gemeinsam Dinge ausprobiert und spielerisch umgesetzt.

Dienstags 10.01.-27.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr (3-4 Jahre)
Kurs 2: 16.45 – 17.45 Uhr (5-6 Jahre)

Referent: Mike Paustian, Gymnastik- und Rückenschullehrer

Ort: St. Josef Kindergarten,
An der Gräfte 7, Gronau-Epe

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€



- für Kinder von 4 bis 6 Jahren -

Mit Bewegung, Spiel und Spaß werden Kinder in ihrer Beweglichkeit und Sinneswahrnehmung gefördert. In der Gruppe werden gemeinsam Dinge ausprobiert und spielerisch umgesetzt.

Mittwochs 11.01.-28.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: Kurs 1: 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs 2: 16.00 – 17.00 Uhr

Referent: Mike Paustian, Gymnastik- und Rückenschullehrer
Ort: DRK-Kita "Zum Regenbogenland"
Hinterm Schwanenteich 2, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 24,-€
Nichtmitglieder: 36,-€



Hindenburgring 4 Tel. 02565 / 400433
48599 Gronau-Epe Fax 02565 / 400434

Wir bieten an:

- Ergotherapie
- Neurofeedback
- Biofeedback
- AD(H)S-Behandlung
- Verhaltenstherapie nach Jansen
- Videogestütztes Elterntaining
- Methode Dorn

Bungert-Sport-Epe e.V.

Rehasport - Training - Prävention



Sprechzeiten: Montag: 16.00 Uhr – 19.00 Uhr
Mittwoch: 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
oder nach Absprache

Ansprechpartner: Frau Koschel
Gronauer Strasse 38 · 48599 Gronau-Epe
Telefon (0 25 65) 40 64 02 oder (0 25 65) 9 74 24
E-Mail: bungert-sport-epe@web.de

Gut drauf durch Entspannung

52

Chakra-Entspannung

Der Mensch hat sieben Hauptchakren. Um eine innere Ganzheitlichkeit und Harmonie zu erfahren, müssen die Chakren geöffnet sein und im Gleichklang miteinander arbeiten. Dies ist das Ziel des Kurses. Lernen Sie Alltagsbelastungen loszulassen und Kraft zu gewinnen. Genießen Sie die wohlthuende Entspannung.

Donnerstags 12.01. - 29.03.2012 (12 Einheiten)

Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Referentin: Regina Kemper,
Qi Gong- und Tai Chi-Lehrerin

Ort: Familienbildungsstätte,
Laubstiege 15, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 36,€
Nichtmitglieder: 54,€



MARTINA ECKSTEIN-LINKE

www.MEL-DEKO-DESIGN.DE

AM BUDDENBROOK 12
48599 GRONAU-EPE
TEL. 0 25 65 / 40 39 33
FAX: 0 25 65 / 40 39 34
E-MAIL: MEL.DEKO-DESIGN@T-ONLINE.DE

53

Entspannen - aber wie?

Jeder Mensch hat seine ganz individuelle Art, zu entspannen. In diesem Workshop lernen Sie, negativen Stress zu erkennen, verschiedene Strategien, ihm entgegen zu wirken und diverse Entspannungsmethoden richtig für sich selbst umzusetzen. Mitzubringen sind eine Isomatte, eine warme Decke, dicke Socken, ein kleines Kopfkissen, und eventuell eine Kissenrolle für die Entlastung des Rückens.

Montag 07.05.2012

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Referentin: Birgit Verbunt, Entspannungstrainerin

Ort: Familienbildungsstätte,
Laubstiege 15, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 7,50€
Nichtmitglieder: 10,-€

In diesem Workshop geht es im Wesentlichen um die Grundregeln für die Zeitplanung, Ziele setzen und der Frage nach Prioritäten wird gestellt.

Samstag 04.02.2012
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Referentin: Sabine Barelmann, Dipl.-Pädagogin
Ort: Familienbildungsstätte,
Laubstiege 15, Gronau
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 80,- €
Nichtmitglieder: 95,- €

Ferienhof & Landhotel Familie Laurenz



Margrets Bauernlädchen Cafe-Restaurant

Jeden Sonntag großes Frühstücksbuffet ab 12,50 u. a. mit selbstgebackenem Brot, Brötchen, Croissants, Hausmacher Wurst, Schinken, Käse, Marmeladen, Kaffee, Tee so viel man mag und ein Glas Sekt.

Täglich Mittagstisch und Saisonelle wechselnde Speisekarte.
Jeden Nachmittag frische Kuchen und Torten in unserem Cafe/Restaurant

Zum Wochenende backen wir frische Brote nach alten und traditionellen Hausrezepten, sowie leckere hausmacher Spezialitäten, Wurst, Schinken und Marmelade erhalten Sie in unserem Lädchen.

Schauen Sie doch mal vorbei bei Ihrem nächsten Spaziergang oder Radtour.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!
Familie Laurenz und Team

Am Fürstenbusch 20 / 48599 Gronau
Tel.: 0 25 62 / 31 00 - Fax: 0 25 62 / 97 26 4
web: www.ferienhof-laurenz.de
e-mail: info@ferienhof-laurenz.de

Lebensqualität

57

Wie finde ich zu innerer Balance?

In diesem Workshop geht es um das Element „Lebensordnung“. Es geht um körpereigene Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit, positive Leitbilder und um einen angemessenen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Es werden Wege vorgestellt, um den eigenen biologischen Rhythmus zwischen Aktion und Ruhe zu finden.

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, Isomatte, warme Decke, dicke Socken, Kopfkissen und evtl. eine Rolle oder dünne Decke für die Kniekehlen bei Rückenbeschwerden.

Donnerstag 22.03.2012

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Referentin: Birgit Verbunt, Entspannungstrainerin
Familienbildungsstätte,

Ort: Laubstiege 15, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 7,50€
Nichtmitglieder: 10,-€



WELCOME TO THE WORLD OF BEAUTY

Tagesschönheitsfarm
Balance

Für höchste Ansprüche

AMBIENTE zum Wohlfühlen
RUHE zum Entspannen
PROFESSIONALITÄT für ihre Haut

Lenné-Straße 2 · 48599 Gronau · Telefon: 0 25 62 / 38 59



Praxis für Podologie
Iris Mühldräxler

**Ihr SPEZIALIST
bei allen Fußproblemen**

Lenné-Straße 2 · 48599 Gronau · Telefon: 0 25 62 / 71 98 00

Anmeldung erbeten bei der **IKK classic**
unter Tel. (0 25 62) 93 61 18 13
oder www.kneippverein-gronau.de



Wir verfügen über Angebote,
die mit dem Qualitätssiegel
SPORT PRO GESUNDHEIT
ausgezeichnet sind.

58**Lebensfreude - Workshop****NEU**

Mit Lebensfreude, den Weg der Gesundheit und des Wohlbefindens leichter gehen. Oder mit Marc Aurel gesprochen: Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

An diesem Tag soll das Bewusstsein für die eigene Lebensführung gestärkt werden. Praktische Übungen werden durch die Theorie ergänzt. In einer fröhlichen und konstruktiven Atmosphäre wollen neue und alte Ideen ausprobiert und erlebt werden. Freuen Sie sich auf die Möglichkeit, sich und Ihren Alltag durch kleine Übungen lebendiger und bewusster zu machen.

Datum: wird noch bekannt gegeben

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Referentin: Barbara Wiemann

Ort: Familienbildungsstätte,
Laubstiege 15, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 20,- €
Nichtmitglieder: 25,- €

59**Denkfitness****NEU**

In Zusammenarbeit mit der katholischen Familienbildungsstätte

Ganzheitliches Gedächtnistraining aktiviert, reaktiviert und hält fit! Trainiert werden in harmonischer Atmosphäre, Denk- und Koordinationsübungen, auf spielerische Art und Weise. Das regt die Fantasie und das Denken an. Gleichzeitig werden Konzentration und geistige Beweglichkeit gefördert. Gezielte Trainingsmethoden, geben neue Impulse, die Merkfähigkeit nachhaltig zu verbessern.

Mittwoch 22.02 - 28.03.2012 (6 Einheiten)

Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr

Referentin: Annegret Geesken,
Gedächtnistrainerin

Ort: Familienbildungsstätte,
Laubstiege 15, Gronau

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 21,- €
Nichtmitglieder: 27,- €

Für Sie vor Ort
in Gronau, Epe, Ochtrup, Wetringen und Metelen:

Brief und mehr
Anja's
Kurierdienst
GmbH & Co. KG

Fabrikstraße 64 / 48599 Gronau
Tel.: 0 25 62 / 81 96 89 / Fax: 0 25 62 / 81 95 89
E-Mail: abrunstering@gmx.de
www.anjas-kurierdienste.com

61 Kräuter und Wildpflanzen für Leib und Seele

Die Referentin möchte an diesem Abend ihre Erfahrungen mit Kräutern und Wildpflanzen weiter geben. Diese Stunde dient der Inspiration und soll zum Nachmachen anregen. So gibt es tolle einfach nachzumachende Rezepte und auch das eine oder andere zum Probieren oder ausprobieren. Wie etwa neues oder alt bewährtes für die Küche, aromatisieren von Getränken, kochen mit Wildpflanzen oder eine Kräuteranwendung für die Körperpflege. Lassen Sie sich überraschen!

Mittwoch 25.04.2012
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr
Referentin: Mechthild Heidenreich,
Kneipp-Gesundheitstrainerin
Ort: Familienbildungsstätte,
Laubstiege 15, Gronau
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 3,50 €
Nichtmitglieder: 5,- €

65 Genießen leicht gemacht

Freuen Sie sich auf Ihr Frühstück, den Imbiss, die Mittagspause, die Kaffeestunde oder das Abendessen? Wieviel Genuss ist möglich oder nötig? Haben Sie noch Zeit, zu genießen?

Ist gesunde Ernährung oder Diätverordnung und Genuss ein Widerspruch? Genug Fragen, um einen Workshop mit kleinem Genusselement zum Thema durchzuführen. Je besser ich mich auskenne mit meinen Bedürfnissen, den Lebensmitteln, deren Anwendung und Zubereitung je mehr Qualitäts- und Preisbewusstsein kann ich entwickeln und schaffe die beste Voraussetzung für dauerhaften Genuss.

Donnerstag 08.03.2012
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Referentin: Helga Scheffner,
staatl. anerk. Diätassistentin
Ort: Familienbildungsstätte,
Laubstiege 15, Gronau
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 10,50 €
Nichtmitglieder: 15,- €

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

Anmeldung erbeten bei der IKK classic
unter Tel. (0 25 62) 93 61 18 13
oder www.kneippverein-gronau.de



stadtwerke gronau

fortschritt aus tradition



Jetzt springen wir in die Fluten!

Von Oktober bis April im

- **Hallenbad Gronau**

Laubstiege 31, Tel. 02562 717-890

Von Mai bis September im

- **Parkfreibad Gronau**

Brändströmstraße 25, Tel. 02562 717-896

- **Bültenfreibad Epe**

Alfertring 48, Tel. 02562 717-898

www.stadtwerke-gronau.de

info@stadtwerke-gronau.de