

Vereinsbrief 1 im Kneipp-Jahr 2022

Liebe Kneippianerinnen, liebe Kneippianer,

erst einmal wünsche ich Ihnen und Euch ein gutes, gesundes neues Jahr. Der Start in das neue Kneipp-Jahr 2022 stand wiederum im Zeichen von Corona. Wir haben dennoch unsere Sportkurse pünktlich an den Start gebracht, und nach Wegfall der Testpflicht für 3-fach Geimpfte füllen sich allmählich unsere Sportstätten. Die beliebten Tagesausflüge und Theaterfahrten hängen weiterhin von der Entwicklung der Pandemie ab.

Aktuelle Veränderungen

- - Als neue Übungsleiterinnen begrüßen wir Ludmila Herwart-Bokeloh, Kathrin Klusmeier, Melanie Leuf und Melissa Oltmanns. Giesela Culemann, Evelyn Pasewald-Purwin und Anja Wiegmann haben im Laufe des letzten Jahres aufgehört. Wir bedanken uns bei Ihnen ganz herzlich für ihr jahrelanges Engagement im Dienste der Kneippschen Gesundheitslehre.
- Die Geschäftsstelle ist wieder besetzt mit Melissa Oltmanns, und zwar immer donnerstags von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr. Sie ist auch telefonisch zu erreichen unter 0571-70172 oder 0151-67525354.
- Auf vielfachen Wunsch werden die Kursgebühren künftig bargeldlos bezahlt. Dafür ist die Kursanmeldung per Formular für alle Teilnehmer:innen verbindlich.
- - Die Kursgebühren wurden insgesamt angehoben. Wir haben nun nach rund 20 Jahren die Entgelte für unsere Übungsleiter:innen dem Niveau der Kneippvereine Minden und Bad Oeynhausen angeglichen.

Jahreshauptversammlung

Die nächste Jahreshauptversammlung findet statt am Samstag, dem 21. Mai 2022, um 15.00 Uhr im Bürgerhaus, Am Park 1, Porta Westfalica, Hausberge. Dazu lade ich Sie und euch alle herzlich ein. Die Veranstaltung wird unter Einhaltung der dann geltenden Regeln der Corona-Schutzverordnung stattfinden. Um Anmeldung wird gebeten.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht über das zurückliegende Geschäftsjahr
3. Kassenbericht
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Kassierers
6. Entlastung des Vorstandes
7. Ausblick
8. Verschiedenes

Ich hoffe darauf, dass wir wieder mit unserem traditionellen Kaffeetrinken beginnen können. Und ich freue mich auf eine rege Beteiligung.

Herzliche Grüße
Ihr



Stephan Böhme, 1. Vorsitzender



Bankverbindung:

Unsere aktuellen Kursangebote im Kneipp-Jahr 2022

Indoor-Fitness

Beckenbodentraining

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und ist auch für Frauen nach der Geburt eines Kindes empfehlenswert, sofern die Geburt mindestens 6 bis 8 Wochen zurückliegt.

Kursleitung:

Melissa Oltmanns

Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Dienstag, 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Beweglich bleiben im Alter

Bewegungsaktivitäten in der Gemeinschaft - auch im Sitzen - machen Spaß und stärken die Muskulatur.

Kursleitung: Melissa Oltmanns

Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Dienstag, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Rücken fit!

Wir tun etwas für unsere Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, stärken das Herz-Kreislaufsystem und vertiefen die Atmung spürbar.

Kursleitung: Melissa Oltmanns

Ort: Turnhalle der Grundschule Hausberge, Kirchhofsweg 6, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Donnerstag, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Ein abwechslungsreiches Training sorgt für eine aufrechte Haltung und ein gutes Körpergefühl.

Kursleitung: Melanie Leuf

Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Donnerstag, 09.15 Uhr bis 10.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer

Gemeinsam wollen wir das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigern, Alltagsbeschwerden und einseitige Belastungen vorbeugen.

Kursleitung: Melanie Leuf

Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Donnerstag, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Fit for Life

Gemeinsam wollen wir mit einem Lächeln im Gesicht unsere Körper kräftigen, Muskeln aufbauen und unsere Koordination verbessern.

Kursleitung: Sabine Roth

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen, Rektor-Seemann-Straße 16, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Mittwoch, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Fit sein und fit bleiben!

Wir machen gemeinsam Gymnastik für unseren ganzen Körper. Wir möchten das Herz-Kreislauf-System stärken und unsere Koordination und unser Gleichgewicht schulen.

Gemeinsam fördern wir die Durchblutung und halten unsere Gelenke geschmeidig.

Handgeräte und Spiele werden gelegentlich mit eingebaut.

Der Kurs richtet sich an Damen ab 60 Jahren, die gemeinsam Spaß haben möchten und sich auch im fortgeschrittenen Alter ihre Beweglichkeit erhalten möchte.

Kursleitung:

Edith Spannuth

Ort: Turnhalle der Grundschule Hausberge, Kirchhofsweg 6, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Dienstag, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Neu! KICK-IT! One Size Down! Neu!

Kick-IT! ist eine energiegeladene Mischung aus Aerobic, Elementen aus dem Kick-Boxen und Fitnessübungen, bei der Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert werden. Ganz wichtig: Die Kurseinheiten finden ohne Körperkontakt statt.

Kursleitung: Melissa Oltmanns

Ort: Turnhalle der Grundschule Hausberge, Kirchhofsweg 6, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Dienstag, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Bauch, Beine, Po

Dieses Kursangebot ist für Jung und Alt konzipiert.

Gemeinsam wird die allgemeine Fitness verbessert.

Entspannungsübungen am Ende runden das Ganze ab.

Kursleitung: Tatiana Busch

Ort: Turnhalle der Grundschule Hausberge, Kirchhofsweg 6, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Dienstag, 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

ProMove (Promoting Movement)

Wir bieten Ihnen einen Breitensport-Mix aus „Bauch, Beine, Po“, Beckenboden- und Mobilisationsübungen. Als positiven Nebeneffekt stärken wir unser Herz- Kreislaufsystem und das Selbstwertgefühl.

Das ganze Programm wird mit Antistress- und Entspannungsübungen abgerundet.

Kursleitung: Patrick Zolota

Ort: Turnhalle der ehemaligen Porta-Schule, Zur Porta 73, 32547 Porta Westfalica

Zeit: Montag, 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Anti-Stress-Training für Herren

In unserem Kurs nehmen wir Abstand von all dem Stress in unserem Alltag. Gemeinsam lernen wir mit dem Alltagsstress umzugehen und Ruhe zu bewahren.

Ein gesundes Verhältnis von Anspannung und Entspannung wollen wir gemeinsam herstellen. Zudem lernen wir neue Denk- und Verhaltensweisen, die wir direkt in den Alltag integrieren können.

Entspannt und mit neuer Energie beenden wir die Kurseinheit.

Kursleitung:

Hartmut Engel

Ort: Schulzentrum Süd Gymnastikhalle, Hoppenstraße 48, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Montag, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Mach mit & bleib fit!

In vielen Situationen benötigen wir unsere Ausdauer. Egal ob beim Spazieren, Treppe steigen oder beim Einkaufen.

Gemeinsam schulen wir in diesem Kurs unsere Ausdauer und verbinden dies mit Gymnastikübungen um unsere Koordination und Mobilisation zu schulen.

Dieses Kursangebot ist sowohl für Damen als auch für Herren in jedem Alter gestaltet.

Kursleitung: Hartmut Engel

Ort: Schulzentrum Süd Gymnastikhalle, Hoppenstraße 48, 32457 Porta Westfalica

Zeit: Montag, 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Yoga

Yoga-Kurse mit Karin Schwarze-Gözl

Jeder und jede kann Yoga praktizieren. In den Kursen werden Übungen aus dem Hatha-Yoga und Achtsamkeits- und Atemübungen angeboten. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, Muskeln zu kräftigen, so dass man sich beweglicher und entspannter fühlt.

Kursleitung: Karin Schwarze-Gözl, Physiotherapeutin
Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica
Yoga-Kurs 1
Zeit: Dienstag, 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr
Yoga-Kurs 2
Zeit: Mittwoch, 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Yoga-Kurs 3
Zeit: Mittwoch, 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr

Yoga-Kurs mit Inken Sönnichsen-Hinrichs

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. In diesem Kurangebot erlernen Sie achtsam angeleitet die wichtigsten Yoga-Übungen und die richtige Entspannung. Dieser Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet. Namasté.

Kursleitung: Inken Sönnichsen-Hinrichs, stahl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin (Sebastian-Kneipp-Akademie)
Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica
Zeit: Montag, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Tai Chi Chuan und Qi Gong eignen sich besonders für diejenigen Menschen, die inneren Raum schaffen wollen durch Ruhe, Klarheit und Lebensfreude. Sie lernen ihren Körper zu erfühlen und zu entspannen. Die in der Langsamkeit ausgeführten Bewegungen helfen bei der Stressbewältigung und wirken positiv auf die wichtigen Erholungsphasen. Die körperliche Energie wird gestärkt und der gesamte Organismus wird in seiner Funktionsfähigkeit verbessert. Das Ziel ist, Energieblockaden aufzulösen und das Gleichgewicht von Yin und Yang wieder herzustellen.

Tai Chi Chuan

Kursleitung:
Doris Bringewat, Tai Chi Lehrerin
Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica
Zeit: Mittwoch, 19:00 Uhr bis 20.00 Uhr
Beginn: 02.02.2022

Qi Gong

Kursleitung:
Doris Bringewat, Qi Gong Lehrerin
Ort: Bürgerhaus, Am Park 1, 32457 Porta Westfalica
Zeit: Mittwoch, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Beginn im Frühjahr
Anmeldungen bei Doris Bringewat. Sie ist zu erreichen unter 0571-55624 oder 0176-435.

Aquafitness

Aquakurse im Porta-Bad

Die Bewegung im Wasser und in der Gemeinschaft steigert die Freude am Leben. Ob Jung oder Alt, Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder macht mit, so wie er kann.

Diese Gymnastik im Wasser fördert aufgrund ihrer Vielfältigkeit das Wohlergehen des menschlichen Körpers. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.

Durch den Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

SIE HABEN ENERGIE!
Wir auch!

Stadtwerke Porta Westfalica –
Ihr verlässlicher Energieversorger
vor Ort.

Jetzt wechseln und zufriedener
Kunde werden: 0571 97515-46.

STADTWERKE
PORTA WESTFALICA
Energie für Generationen

Durch den Einsatz von Geräten, z.B. Bälle, Hanteln oder Pool Noodles sind die Stunden immer abwechslungsreich.

Ort: Porta Bad, Sprengelweg 10, 32457 Porta Westfalica
Kursleitung: Melanie Leuf
Zeiten: Mittwoch, 11.00 Uhr bis 11.45 Uhr und 12.30 Uhr bis 13.15 Uhr

Kursleitung: Tatiana Busch
Zeit: Dienstag, 18.45 Uhr bis 19.00 Uhr
Kursleitung: Gerda Supe
Zeit: Dienstag, 12.45 Uhr bis 13.30 Uhr
Kursleitung: Britta Supe
Zeit: Dienstag, 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr
Kursleitung: Ludmila Helwart-Bokeloh
Zeit: Montag, 09.00 Uhr bis 09.45 Uhr
Beginn: 14.02.2022

Neu! Aqua-Fitness im Therapiezentrum Neesen! Neu!

Ort: Therapiezentrum Neesen, Zur Schalksmühle 17, 32457 Porta Westfalica
Kursleitung: Kathrin Klusmeier
Zeiten:
Donnerstag, 13.00 Uhr bis 14.45 Uhr
Donnerstag, 13.45 Uhr bis 14.30 Uhr
Donnerstag, 14.30 Uhr bis 15.15 Uhr (geplant)

Outdoor-Fitness

Kursangebote sind in Vorbereitung.

Ab Frühjahr 2022 geht es los.

Neu! Reha-Kurse Neu!

Orthopädischer Reha-Kurs

Kursleitung: Ludmila Helwart-Bokeloh
Ort: Bernstein-Halle, Hans-Bernstein-Straße 1, 32457 Porta Westfalica
Zeit: steht noch nicht fest
Beginn: ab Februar 2022

Gesundheitstipps vom Kneipp-Bund e.V. - Bad Wörishofen

Heilpflanzen bei Erkältung

In den Wintermonaten haben Erkältungen und grippale Infekte Hochsaison. Viele Menschen setzen im Krankheitsfall auf die Kräfte und Wirkstoffe der Natur – viele milde Heilpflanzen sind heutzutage wissenschaftlich gut untersucht und dokumentiert. Zu Kneipps Zeiten gab es noch keine Studien, und doch hatte er eine hohe Meinung von der Anwendung milder Heilkräuter. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten und der volksheilkundlichen Überlieferungen und entwickelte seine Therapie stetig weiter. Und der Erfolg seiner Behandlungen gab ihm recht. Viele Heilpflanzen haben in klinischen Studien eine Linderung der Symptome bei Erkältungen zeigen können.

Die Zistrose ist eine neuere Heilpflanze aus dem griechischen Bereich. Vor allem die Tatsache, dass die Zistrose in vitro starke antivirale Eigenschaften aufweist und sogar Vogelgrippeviren hemmt, hat zu großem Interesse der Forscher geführt. Auch wenn erste wissenschaftliche Ergebnisse erfolgversprechend sind, so müssen die klinischen Wirkungen bei Erkältungen noch genauer bestätigt werden. Und dennoch spricht in den kalten Wintermonaten kaum etwas gegen den Genuss eines Zistrosenkräuttees.

Bei einer Erkältung mit Beteiligung der Bronchien kann man auch auf die Wurzel der südafrikanischen Kapland Pelargonie zurückgreifen. Ein Extrakt dieser Wüstenpflanze ist bereits als Erkältungsmittel erhältlich; alternativ lässt sich auch ein Pflanzensud zubereiten. Die enthaltenen Cumarine, Flavonoide und Gerbstoffe unterstützen das Immunsystem, haben eine

schleimlösende Wirkung und helfen bei der Bekämpfung von Krankheitserregern. Ob die als „Phytobiotikum“ bezeichneten Mittel allerdings klinisch wie ein Antibiotikum wirken, ist noch offen – ein Antibiotikum ist sowieso bei den meisten Patienten nicht wirklich hilfreich.

Neben den altbekannten Klassikern wie etwa Salbei, Thymian und Kamille ist vor allem der Spitzwegerich oder Malve bei Erkältungen der Atemwege und Reizhusten eine gute Wahl. Spezielle Schleimstoffe dieser Pflanzen legen sich, bei Kontakt mit Feuchtigkeit, wie eine Art Schutzfilm über die Schleimhäute und schützen diese vor Trockenheit, Schmerzen und Erregerwachstum.

Im frühen Stadium einer Erkältung besteht im Übrigen durchaus auch eine Chance, diese „weg zu baden“. Ein heißes ansteigendes 3/4-Bad nach Kneipp, bei dem Brust und Schultern aus dem Wasser herausragen, kann sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken. Man beginnt mit rund 35 Grad und steigert die Temperatur im Laufe von ca. 15 Minuten auf etwa 39 Grad. Um den Kreislauf nicht zu überlasten, sollte dieses Bad nicht länger als 20 Minuten dauern; das Hinzufügen von Kräuterzusätzen kann die gesundheitsförderliche Wirkung noch verstärken.

Kontakt: Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199 | info@kneippbund.de | www.kneippbund.de



#WirvorOrt

Weil`s um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für all das ein, was in unserer Region wichtig ist. Für die Wirtschaft, für den Sport sowie für soziale und kulturelle Projekte vor Ort.



Sparkasse
Bad Oeynhausen -
Porta Westfalica