



Programm 2. Halbjahr 2017



Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp

Das Besondere am kneippischen Gesundheitskonzept ist das harmonische Zusammenspiel der fünf Elemente **Wasser - Bewegung - Ernährung - Heilpflanzen - Lebensrhythmus**. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren.

„Untätigkeit schwächt,
Übung stärkt, Überlastung schadet.“

– Sebastian Kneipp –



Bewegung

sinnvoll und dosiert angewendet, verbessert Kraft und Ausdauer und Koordination. Sie weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und verringert Stressbelastungen.



Wasser

als Vermittler natürlicher Lebensreize, steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein.



Ernährung

nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft und vollwertig. Frisch und naturbelassen bildet sie die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.



Lebensrhythmus

bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung führt zu höherer Lebensqualität und zu mehr Harmonie mit dem sozialen und ökologischen Umfeld.



Kräuter

mit ihren natürlichen, milden Wirkstoffen, schützen vor Erkrankungen und lindern viele Beschwerden.

Inhaltsverzeichnis

	Gemeinsam musizieren	1
Vorträge	Selbstbehauptung	2
Einmalige Veranstaltungen	„Kaffeekränzchen“ im Musterhaus zum Wohnen mit Zukunft	3
	Gesund und entspannt mit Zilgrei	4
	Gesund durch den Winter	5
	Yoga für einen guten Schlaf	6
	Speisekarte für das Gehirn	7
	Fitte Winterfüße	8
Kurse		
Alternative Heilmethoden	Gesund und fit durch das ganze Jahr	9
Bewegung	Gesundheitsgymnastik	10
	Ganzheitliches Gesundheitstraining - GaGesTra - Balance	11
	Internationale Folkloretänze - eine kleine Tanzreise	12
	Ganz Mann & fit! Beckenbodentraining für mehr Lebensqualität	13
Rückentraining	verschiedene Rückentrainings-Kurse	14-17
Pilates	verschiedene Pilates-Kurse	18-20
Yoga	verschiedene Yoga-Kurse	21-26
Qigong	verschiedene Qigong- Kurse	27-32
Entspannung	Autogenes Training	33
	Meditieren lernen in der Grundstufe	34
	Klangvolle Abende zum Advent	35
Aqua-Kurse	verschiedene Wassergymnastik- und Aqua-Fitness-Kurse	36-50
Theapeutische Maßnahmen	Reha-Sport	51
	Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge	52
	Funktionstraining	53
Fahrrad-Tour	Kollbecksmoor	54
Theater & Kino	Immer Irland - Ein Traum von Irland - Teil 2	55
	Kino im Central-Theater Osterholz-Scharmbeck	56
	Vorschau: „Außer Kontrolle“ im Weyher Theater	57
	„Frau Luna“ im Stadttheater Bremerhaven	58
Tagesfahrten, Ausflüge & Reisen	Sommertag - Garten und Natur	59
	Erzgebirge	60
	Historisches Celle	61
	Präventions- und Entspannungstraining im Harz	62
	Adventsschiffsreise nach Göteborg	63
Regelmäßige Treffen	Sonntagsspaziergang	64
	Nordic Walking Lauftreff	65
	Gesundes Lauftraining für Anfänger	66

1

Gemeinsam musizieren im neu gegründeten Kneipp-Orchester

Inhalt Für Musikinteressierte:

- die ein Instrument spielen oder gespielt haben
- die sich durch aktives Spielen an der Musik erfreuen und entspannen möchten
- die ihren musikalischen Fähigkeiten entsprechend in der Gruppe musizieren möchten
- die innerhalb der Gruppe das Stücke-Repertoire mitgestalten möchten

Leitung Angelika von Hollen

Termin **Bitte in der Geschäftsstelle erfragen.**
In der Regel einmal monatlich samstags, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

2 Selbstbehauptung – Wie verhalte ich mich, damit ich kein Opfer werde?

- Inhalt**
- Was haben Sie erlebt - wovor haben Sie Angst?
 - Was können Sie tun (vorher - während - danach)
 - Was ist Gewalt überhaupt - Wie kann ich mich vorbereiten?
 - Täter / Opfer verhalten (was wird erwartet / was geschieht tatsächlich)
 - Welche Rechte / Möglichkeiten haben Sie (muss man sich alles gefallen lassen - was ist zu tun?)

Die Polizeiinspektion Verden / Osterholz referiert zu diesem Thema und stellt nützliches Informationsmaterial zum Mitnehmen zur Verfügung.

Leitung Joachim Kopietz

Termin **Dienstag, 24.10.2017, um 19.00 Uhr**

Kosten kostenfrei

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

3 „Kaffeekränzchen“ im Musterhaus zum Wohnen mit Zukunft

Inhalt Informieren Sie sich bei Kaffee und Kuchen über altersgerechtes Wohnen und erhalten Sie Anregungen für eine generationenfreundliche Gestaltung Ihres Zuhauses. Fachkundige Berater/innen führen durch das Musterhaus. Mit dem Alterssimulationsanzug „Ageman“ können Sie erleben, wie es sich anfühlt, wenn der Körper 20, 30 oder 50 Jahre älter ist und so das Musterhaus auf eine ganz besondere Art und Weise erleben.

Leitung Susanne Meinken / Anita Hartwig

Termin **Donnerstag, 31.08.2017, von 15.30 - 17.30 Uhr**

Kosten kostenfrei

Ort Musterhaus zum Wohnen mit Zukunft, Bahnhofstr. 51A, OHZ
(Zugang vom Parkplatz hinter der Kreissparkasse)

4 Gesund und entspannt mit Zilgrei

Inhalt Zilgrei ist eine einfache, sehr wirkungsvolle Selbsthilfe-Methode z.B. bei Rückenschmerzen, Nackenproblemen oder anderen Muskel- und Gelenksbeschwerden von Kopf bis Fuß. In dieser Einführung lernen Sie die Grundprinzipien von Zilgrei kennen: Die Kombination der Zilgrei-Atmung mit sanften Bewegungen oder Haltungen. Genau diese Kombination ist nur für Zilgrei typisch. Täglich 10 Minuten Zilgrei-Übungen aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte und wirken schmerzlindernd und entspannend auf den ganzen Körper, Zilgrei hat sich auch zur Vorbeugung vielfach bewährt.

Leitung Margitta Staib

Termin **Montag, 11.09.2017 von 16.30 - 17.30 Uhr**

Kosten Mitglieder: 8,00 € Nichtmitglieder: 12,00 €

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

5 Gesund durch den Winter

- Inhalt** Mit Kneippschen Maßnahmen lässt sich das Immunsystem sehr gut stärken und bei Beschwerden gibt es eine Vielzahl naturkundlicher und einfacher Möglichkeiten der Selbstbehandlung.
Werden Sie selbst aktiv und haben Sie Spaß an diesen bewährten Methoden.
- Leitung** Sigrid Weidenbach
- Termin** **Freitag, 13.10.2017 von 18.00 - 20.00 Uhr**
- Kosten** Mitglieder: 16,00€ Nichtmitglieder: 20,00€
- Ort** Praxis Weidenbach, Klein Westerbeck 6, OHZ

6 Yoga für einen guten Schlaf

- Inhalt** Spezielle Yogaübungen in Verbindung mit Atemtechniken können zu einem erholsamen Schlaf verhelfen.
Dieser Workshop wird abgerundet mit der Tiefentspannungstechnik Yoga Nidra.
- Leitung** Nicole Naruski
- Termin** **Samstag, 28.10.2017 von 11.00 - 13.00 Uhr**
- Kosten** Mitglieder: 16,00 € Nichtmitglieder: 20,00 €
- Treffpunkt** Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

7 Speisekarte für das Gehirn

- Inhalt** Wie Ernährung unsere Gehirnfunktion beeinflusst, besteht letztendlich aus dem was wir ihm an Nährstoffen zuführen.
Was wird unbedingt benötigt und was schadet? Das sind Fragen, mit denen wir uns beschäftigen werden.
- Leitung** Sigrid Weidenbach
- Termin** **Freitag, 10.11.2017 von 18.00 - 20.00 Uhr**
- Kosten** Mitglieder: 16,00 € Nichtmitglieder: 20,00 €
- Ort** Praxis Weidenbach, Klein Westerbeck 6, OHZ

8 Fitte Winterfüße

- Inhalt** Unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben und sollten daher mehr Beachtung erhalten. Der Fuß ist ein Fundament, eine Basis, welche ihn fähig macht, Kräfteeinwirkungen von allen Seiten abzdämpfen und das Körpergewicht zu stabilisieren und zu tragen. Fußmassage, Faszienlösung, Kräftigung, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sind Bestandteile in diesem Workshop.
Einige Übungen werden barfußig ausgeführt.
- Leitung** Ria Hüsmann
- Termin** **Samstag, 11.11.2017 von 11.00 - 12.30 Uhr**
- Kosten** Mitglieder: 12,00 € Nichtmitglieder: 16,00 €
- Ort** Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Kurse

Alternative Heilmethoden

9

Gesund und fit durch das ganze Jahr

Inhalt Egal zu welcher Jahreszeit, ob in der Urlaubszeit oder in der Hektik des Alltags: Unser Körper benötigt einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt. Hierzu geben Schüßler-Salze auf sanfte Weise die entscheidenden Impulse. In diesem Kurs werden die Grundlagen zu den 12 Basissalzen vermittelt. Sie erfahren die Funktionsweise und wann welches Basismittel hilft. Die Abende werden im Rahmen einer Power-Point-Präsentation gestaltet.

Leitung Hildegard Ziegler-Gräbel

Termin **Mittwoch, 22.11. - 06.12.2017 von 19.00 - 20.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 3 Abende.

Kosten Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 22,50 €

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Bewegung

10

Gesundheitsgymnastik - Pluspunkt Gesundheit -

Inhalt Sie möchten ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern, Muskeln stärken, Rückenschmerzen vorbeugen, Ihre Kondition steigern? Sie wollen auch mal abschalten vom Alltag, sich entspannen in einer netten Gruppe? Dann ist dieses Angebot etwas für Sie! Mit Koordinationsübungen und kleinen Spielen tun wir auch etwas für die geistige Fitness - eine Stunde für Körper und Geist!

Leitung Elke Regensdorff-Glostein

10.1. Termin **Mittwoch, 02.08. - 04.10.2017 von 09.15 - 10.15 Uhr**

10.1. Termin **Mittwoch, 18.10. - 20.12.2017 von 09.15 - 10.15 Uhr**
Die Kurse umfassen jeweils 10 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 52,00 €

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Alte Apotheke
..... ein Leben lang

Eine Nohns-Apotheke · Marktstraße 11 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. 04791 / 573 18 - alte-apotheke-ohz@t-online.de · www.alte-apotheke-ohz.de

- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Naturheilkunde
- Haarmineralstoffanalysen
- Biochemie
- Homöopathie

11 Ganzheitliches Gesundheitstraining - GaGesTra - Balance

- Pluspunkt Gesundheit -

Inhalt Gemeinsam zu Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Lebensfreude und tiefer Entspannung. GaGesTra verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem, entspannt und hilft bei der Bewältigung von Stress und Ängsten. Es kräftigt, macht beweglicher und führt zu einer positiven Grundstimmung.

Leitung Elke Regensdorff-Glostein

11.1. Termin **Mittwoch, 02.08. - 04.10.2017 von 10.30 - 12.00 Uhr**

11.2. Termin **Mittwoch, 18.10. - 20.12.2017 von 10.30 - 12.00 Uhr**
Die Kurse umfassen jeweils 10 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 75,00 €

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

12 Internationale Folkloretänze - eine kleine Tanzreise

Inhalt Mit Melodien und traditionellen Tänzen aus Griechenland, dem Balkan, aus Russland und aller Welt zu anderen Kulturen eine Brücke schlagen. Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung im Kreis laden zum Mitmachen ein.

Leitung Dorothee Schmoll-Paulke

Termin **Montag, 16.10. - 27.11.2017 von 19.30 - 21.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 7 Abende.

Kosten Mitglieder: 35,00€ Nichtmitglieder: 52,50€

Ort Gemeindehaus Scharmbeckstotel, Am Brochenacker 50, OHZ

13 Ganz Mann und fit! Beckenbodentraining & Wirbelsäulengymnastik für mehr Lebensqualität!

- Pluspunkt Gesundheit -

Inhalt Männer neigen dazu im Becken zu sehr fest zu werden, welches sich durch unspezifische Schmerzen im Becken und Rücken bemerkbar machen kann. Dieses wirkt sich auf die Prostata und Potenz ungünstig aus. Das Beckenbodentraining fördert die Beweglichkeit des Beckens, erhöht die Durchblutung und kräftigt die im Verbund stehenden Muskeln. Das Training mindert Harninkontinenz, stärkt die Potenz und sorgt für eine aufrechte Haltung. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Muskelaufbau- und Atemübungen sollen Beckenboden, Bauch und Rücken wieder in Einklang gebracht werden. Wahrnehmungs- und Entspannungstechniken unterstützen die Behandlung und führen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Leitung Ria Hüsmann

Termin **Mittwoch, 18.10. - 06.12.2017 von 16.00 - 17.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 11 Nachmittage.

Kosten Mitglieder: 32,00 € Nichtmitglieder: 52,00 €

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Rückentraining

14 Rückengymnastik

- Inhalt** Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch gezielte Übungen ihren Rücken kräftigen und Problemen vorbeugen wollen. Bei flotter Gymnastik, teilweise mit Musik, werden Kräftigung, Dehnung und Gelenkbeweglichkeit trainiert. Nach der Stunde folgt noch Entspannung, so dass es fit in den Tag geht.
- Leitung** Christine Holst
- Termin** **Donnerstag, 10.08.- 07.12.2017 von 10.30 - 11.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 13 Vormittage.
- Kosten** Mitglieder: 52,00 € Nichtmitglieder: 84,50 €
- Ort** Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

15 Rücken fit

- Inhalt** Ein abwechslungsreiches Rückentraining mit Mobilisations-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Der Körper wird in Balance gebracht, Beweglichkeit und Wohlbefinden werden gesteigert.
- Leitung** Viviana Trentin
- 15.1. Termin** **Dienstag, 22.08. - 26.09.2017 von 18.30 - 19.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 6 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 24,00€ Nichtmitglieder: 39,00€
- 15.2. Termin** **Dienstag, 17.10. - 12.12.2017 von 18.30 - 19.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 32,00 € Nichtmitglieder: 52,00 €
- Ort** Sporthalle der Beethovenschule, OHZ

16 Ganzheitliche Rückenfitness

- Inhalt** Durch ein ganzheitliches Training sollen in diesem Kurs Rückenschmerzen vorgebeugt oder auch vermindert werden. Die Übungen beinhalten eine Kombination aus Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der Rumpfmuskulatur (Rücken-, Bauch, Gesäß- und Schultermuskulatur), aber auch der mitwirkenden Muskulatur der Extremitäten. Am Ende jeder Einheit gibt es ein ausklingendes Cool Down.
- Leitung** Anne Surborg
- 16.1. Termin** **Dienstag, 22.08. - 26.09.2017 von 10.30 - 11.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 6 Vormittage.
- Kosten** Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 39,50 €
- 16.2. Termin** **Dienstag, 17.10. - 12.12.2017 von 10.30 - 11.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Vormittage.
- Kosten** Mitglieder: 28,00 € Nichtmitglieder: 45,50 €
- Ort** Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

17 Rückentraining

- Inhalt** Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Körper, bevor sich Ihr Körper mit Ihnen beschäftigt.
- Leitung** Anne Surborg
- Termin** **Mittwoch, 23.08. - 27.09.2017 von 18.00 - 19.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 6 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 39,50 €
- Ort** Sporthalle der Berufsbildenden Schulen, OHZ

Pilates

18

Pilates

Inhalt Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Das Training bringt Körper und Geist in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und konzentriert ausgeführt werden. Haltung, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit werden verbessert.

Leitung Katrin Gerlach

18.1. Termin **Donnerstag, 17.08. - 28.09. von 17.30 - 18.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 6 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 39,00€

18.2. Termin **Donnerstag, 19.10. - 07.12.2017 von 17.30 -18.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 32,00 € Nichtmitglieder: 52,00€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Hinweis Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

19

Pilates meets Beckenboden - Pluspunkt Gesundheit -

Inhalt Pilates gilt als Wohlfühltraining, das den ganzen Körper formt und für innere Harmonie sorgt. Das wichtigste Prinzip ist die Atmung im konzentrierten Bewegungsfluss, wodurch der Beckenboden aktiviert wird. Den Kursteilnehmern wird ein Verständnis des Beckenbodens vermittelt, so dass gezielt die Beckenbodenmuskeln mit integriert werden können.

Leitung Ria Hüsmann

Termin **Mittwoch, 06.09. - 01.11.2017 von 10.00 - 11.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 32,00 € Nichtmitglieder: 52,00€

Ort Trainingsraum des VSK, Am Stadion 1, OHZ

Hinweis Bitte ein Handtuch und rutschfeste Socken mitbringen.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Günstige E-Bike / Fahrrad-Vollkasko-Versicherung über

Inklusive
35 €-Gutschein bei
Fahrrad Bindhammer



FINANZBERATUNG
LEFFRANG
GmbH

Tel.: 04791 / 9 85 46 10

www.vorsorgen-online.de

20 Pilates - Pluspunkt Gesundheit -

Inhalt Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Das Training bringt Körper und Geist in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und konzentriert ausgeführt werden. Haltung, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit werden verbessert.

Leitung Bärbel Fuchs

20.1. Termin Freitag, 13.10. - 15.12.2017 von 09.15 - 10.15 Uhr

20.2. Termin Freitag, 13.10. - 15.12.2017 von 10.30 - 11.30 Uhr
Die Kurse umfassen jeweils 10 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 65,00€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Hinweis Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

21 Yoga

Inhalt Yoga hat eine jahrtausende alte Tradition. In den letzten Jahren haben sich Yoga und die Angebote rund um Yoga stark verändert. So manch einer verliert da den Überblick über den Yoga, der zu ihr / ihm passt. Der von mir gelehrte Yoga ist geprägt von Achtsamkeit und der liebevollen Hinwendung zu sich selbst. In den Yogastunden kommen Sie in Ihrem Körper an. Sie lernen Entspannung, Körperbewusstsein und was es heißt, in Frieden mit sich selbst und der Welt zu sein. Die Wahrnehmung der Körpersignale und Empfindungen werden geschärft und eigene Bedürfnisse wieder mehr gespürt. Abschalten von Job und Familie.

Leitung Annette Grewe

21.1. Termin Dienstag, 01.08. - 26.09.2017 von 19.30 - 21.00 Uhr
Der Kurs umfasst 9 Abende.

Kosten Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 67,50€

21.2. Termin Dienstag, 17.10. - 19.12.2017 von 19.30 - 21.00 Uhr
Der Kurs umfasst 7 Abende.

Kosten Mitglieder: 35,00€ Nichtmitglieder: 52,50€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

22 Yoga

Inhalt siehe Punkt 21

Leitung Annette Grewe

22.1. Termin Montag, 07.08. - 25.09.2017 von 10.00 - 11.30 Uhr

22.2. Termin Montag, 16.10. - 18.12.2017 von 10.00 - 11.30 Uhr
Der Kurse umfassen jeweils 8 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 60,00€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Bitte zu allen Yoga-Kursen
eine Woldecke, Kissen und
warme Socken mitbringen!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

23 Yoga

Inhalt Hatha Yoga in der Tradition von Swami Sivananda Yoga Vidya. Dieser klassische Yoga-Kurs umfasst Atemübungen, Yogastellungen und eine tiefe Entspannung. Körper und Geist werden harmonisiert und neue Inspiration kann erfahren werden. Der Körper wird beweglicher und ausdauernder.

Leitung Nicole Bode

23.1. Termin **Montag, 07.08. - 25.09.2017 von 17.45 - 19.15 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Abende.

Kosten Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 60,00€

23.2. Termin **Montag, 16.10. - 18.12.2017 von 17.45 - 19.15 Uhr**
Der Kurs umfasst 9 Abende.

Kosten Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 67,50€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

24 Yoga

Inhalt siehe Punkt 23

Leitung Nicole Bode

24.1. Termin **Montag, 07.08. - 25.09.2017 von 19.30 - 21.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Abende.

Kosten Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 60,00€

24.2. Termin **Montag, 16.10. - 18.12.2017 von 19.30 - 21.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 9 Abende.

Kosten Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 67,50€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Bitte zu allen Yoga-Kursen
eine Wolldecke, Kissen und
warme Socken mitbringen!

25 Hatha Yoga

Inhalt Yoga hilft, um fit und beweglich zu bleiben. Achtsam ausgeführte Yoga-Übungen in Verbindung mit dem Atem stärken die Muskulatur und machen den Körper flexibler. Die geführte Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und die Atemübungen lassen den Geist zur Ruhe kommen.

Leitung Nicole Naruski

Termin **Mittwoch, 23.08. - 08.11.2017 von 18.30 - 20.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Abende.

Kosten Mitglieder: 40,00€ Nichtmitglieder: 60,00€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

26 Hatha Yoga für den Mann

Inhalt Beginne dein Wochenende mit achtsam ausgeführten Yoga-Übungen (Asana). Die Asana mobilisieren den Körper. Die Ausführungen der Bewegungen im Einklang mit der Atmung lassen den Geist zur Ruhe kommen.

Leitung Detlev Frank

Termin **Freitag, 25.08. - 01.12.2017 von 18.00 - 19.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 11 Abende.

Kosten Mitglieder: 55,00€ Nichtmitglieder: 82,50€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Qigong

27

Innennährendes Qigong nach Liu Yafei

Inhalt Wir lernen die Methode zur Führung des Qi für ein langes Leben. Außerdem widmen wir uns weiter intensiv dem stillen Qigong, insbesondere dem Quanten-Qigong.

Leitung Wilfried Ströver

27.1. Termin **Donnerstag, 10.08. - 28.09. von 19.30 - 21.00 Uhr**

Der Kurs umfasst 8 Abende.

Kosten Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 60,00€

27.2. Termin **Donnerstag, 19.10. - 14.12.2017 von 19.30 - 21.00 Uhr**

Der Kurs umfasst 9 Abende.

Kosten Mitglieder: 45,00€ Nichtmitglieder: 67,50€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

28

Das drei Kronen Qigong

Inhalt Unter dem Namen Drei-Kronen Qigong sind drei kleine, in Deutschland noch unbekannt, Qigongformen versammelt, die jeweils in 10 bis 15 Minuten und völlig unabhängig voneinander, praktiziert werden können:

Das Modern Qigong des Amerikaners Les Holden enthält eine Morgenroutine und eine Abendroutine, die es erlauben morgens sanft in Gang zu kommen und abends den Geist und Körper so zu beruhigen, dass einem angenehmen Schlaf nichts entgegensteht. Das Spiralqigong von Meister Cheng Lijun besteht aus fünf körperlich einfachen Übungen, die täglich geübt, Geist und Körper mit sehr viel Energie versorgen. Das 5-Organ Qigong, ebenfalls von Meister Cheng Lijun, reguliert und stärkt den Magen und den Verdauungstrakt, das Herz, die Lunge, die Leber und die Niere.

Leitung Wilfried Ströver

28.1. Termin **Dienstag, 22.08.- 26.09.2017 von 14.45 - 15.45 Uhr**

28.2. Termin **Dienstag, 17.10. - 28.11.2017 von 14.45 - 15.45 Uhr**

Die Kurse umfassen jeweils 6 Nachmittage.

Kosten Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder: 45,00 €

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

29

Qigong - Anfängerkurs

Inhalt Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und eingebettet in eine faszinierende, umfassende Lebensphilosophie. Das Daoyin Baojian Gong (gesundheitsschützendes Qigong), das wir in diesem Kurs überwiegend üben, ist eine leicht erlernbare Abfolge von sanften Bewegungen. Es sind Übungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie, die auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen wirken. Qigong kann bei regelmäßigem Üben helfen, gesünder, entspannter, gelassener zu werden und bis ins hohe Alter körperlich beweglich, gelenkig und geistig fit zu bleiben.

Leitung Sigrid Weidenbach

Termin **Dienstag, 22.08. - 07.11.2017 von 17.15 - 18.45 Uhr**

Der Kurs umfasst 10 Abende.

Kosten Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 80,00 €

Ort Praxis Weidenbach, Klein Westerbeck 6, OHZ

30

Qigong - Fortgeschrittene

Inhalt siehe Kurs 29

Leitung Sigrid Weidenbach

Termin **Mittwoch, 09.08. - 06.12.2017 von 17.00 - 18.30 Uhr**

Der Kurs umfasst 15 Abende.

Kosten Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 120,00 €

Ort Praxis Weidenbach, Klein Westerbeck 6, OHZ

31 Qigong - Fortgeschrittene

- Inhalt** siehe Kurs 29
- Leitung** Sigrid Weidenbach
- Termin** **Mittwoch, 09.08. - 06.12.2017 von 19.00 - 20.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 15 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 120,00 €
- Ort** Praxis Weidenbach, Klein Westerbeck 6, OHZ

32 Daoyin Qigong in zwölf Übungen

- Inhalt** Das Daoyin Qigong ist eine neue Qigong-Variante, zusammengestellt vom Zentrum für Gesundheits-Qigong des Nationalen Hauptsportamtes Chinas. Diese Übungsreihe dient als Vorsorgemaßnahme gegen Krankheiten und trägt zur körperlichen Kräftigung bei.
- Leitung** Sigrid Weidenbach
- Termin** **Dienstag, 15.08. - 05.12.2017 von 19.00 - 20.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 15 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 120,00 €
- Ort** Praxis Weidenbach, Klein Westerbeck 6, OHZ
- Hinweis** Vorerfahrungen mit Qigong sind beim Erlernen dieser Form empfehlenswert

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Entspannung

33 Autogenes Training – „Durch körperliche Entspannung hin zur Gelassenheit und seelischen Entspannung“

In Kooperation mit der Alten Apotheke

- Inhalt** Autogenes Training ist ein in den zwanziger Jahren von dem Berliner Nervenarzt Schultz entwickeltes westliches Entspannungsverfahren, welches im Laufe der Jahre immer bekannter geworden ist. Mittels der sieben Grundstufen-Übungen kann der Mensch lernen den gesamten Körper und Geist zu entspannen, sowie nervösen Störungen vorzubeugen oder entgegen zu wirken. Durch die durchblutungsfördernde und entkrampfende Wirkung hilft Autogenes Training bei allen Krankheiten, bei denen Beschwerden ohne organische Schäden bestehen. Das Autogene Training ist so konzipiert, dass jeder Mensch, wenn er es einmal grundlegend erlernt hat, es jederzeit und an jedem Ort einsetzen kann.
- Leitung** Aniko Blum
- Termin** **Montag, 07.08. - 02.10.2017 von 18.30 - 20.00 Uhr**
Der Kurs umfasst 8 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 95,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €
- Ort** Selbsthilfgruppen-Center der Alten Apotheke, Markt 11 A, OHZ

Blutspenden 2017 in Osterholz-Scharmbeck

- Termine** 31.07. und 01.08.2017
25.09. und 26.09.2017
- Ort** Stadthalle OHZ



Aus Liebe zum Menschen.

34 Meditieren lernen in der Grundstufe

Inhalt In diesem Kurs lernen wir 2 Entspannungsmethoden, 2 klassische Meditationen und eine moderne Meditationsmethode kennen, indem wir sie ausprobieren und etwas über ihre Hintergründe kennenlernen. Wir meditieren im Sitzen.

Leitung Wilfried Ströver

34.1.Termin **Dienstag, 22.08. - 26.09.2017 von 18.00 - 19.00 Uhr**

34.2.Termin **Dienstag, 17.10. - 28.11.2017 von 18.00 - 19.00 Uhr**
Die Kurse umfassen jeweils 6 Abende.

Kosten Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 39,00 €

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Hinweis Bitte warme Socken und eine bequeme Jacke mitbringen.

35 Klangvolle Abende zum Advent

Inhalt Lassen Sie sich von den wunderschönen Klängen der Klangschalen ins Reich der Phantasie entführen. Schieben Sie den Alltag eine Weile zur Seite. Lernen Sie die entspannende Wirkung einer Traumreise in Verbindung mit Klangschalen, Gongs und Klangspielen kennen. Der entstehende Klangteppich hüllt Sie sanft ein und lässt Körper, Geist und Gedanken zur Ruhe kommen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Anwendungsmöglichkeiten von Klangschalen.

Leitung Angela Bürger

Termin **Freitag, 24.11. - 08.12. 2017 von 19.00 - 20.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 3 Abende.

Kosten Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 22,50€

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Hinweis Bitte eine Woldecke, bequeme Kleidung, Kissen und warme Socken mitbringen.



**Sanitätshaus
Orthopädie- und
Reha-Technik
Homecare**
Venen-Kompetenzzentrum
Kompressionsstrümpfe
Flachstrickversorgung

0 47 91 - 77 18

Bahnhofstraße 95 · 27711 Osterholz-Scharmbeck
Mo.- Fr. 9:30-13:00/14:30-18:00 Uhr · Sa. 9:30-13:00 Uhr

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Wassergymnastik- und Aquafitness-Kurse

Inhalt Wassergymnastik bietet ein multifunktionales Training, das den gesamten Körper mit einbezieht und für jedes Alter geeignet ist. Wassergymnastik empfiehlt sich als vorbeugende Maßnahme gegen Haltungsschäden, zur Straffung der Muskulatur und des Bindegewebes. Die belebende und entspannende Wirkung des Wassers erleichtert gymnastische Übungen. Durch den Wasserwiderstand erfolgt eine Kräftigung der Muskulatur bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke und der Wirbelsäule.

Auch Nichtschwimmer können problemlos teilnehmen!

36 Aqua-Fitness - Pluspunkt Gesundheit -

Leitung Anke Hartmann

36.1. Termin Montag, 07.08. - 25.09.2017 von 09.15 -10.00 Uhr

36.2. Termin Montag, 16.10. - 18.12.2017 von 09.15 -10.00 Uhr
Die Kurse umfassen jeweils 10 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 60,00 €

Ort Hallenbad Worpswede / jeweils 15 Minuten vorher

37 Wassergymnastik - Pluspunkt Gesundheit -

Leitung Heike Oerter

Termin Montag, 07.08. - 18.12.2016 von 9.30 -10.15 Uhr
Der Kurs umfasst 18 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 99,00 € Nichtmitglieder: 135,00 €

Ort Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

38 Wassergymnastik - Pluspunkt Gesundheit -

Leitung Heike Oerter

Termin Montag, 07.08. - 18.12.2016 von 10.15 -11.00 Uhr
Der Kurs umfasst 18 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 99,00 € Nichtmitglieder: 135,00 €

Ort Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

39 Wassergymnastik - Pluspunkt Gesundheit -

Leitung Heike Oerter

Termin Montag, 07.08. - 18.12.2016 von 11.00 -11.45 Uhr
Der Kurs umfasst 18 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 99,00 € Nichtmitglieder: 135,00 €

Ort Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

40 Aqua-Fitness - Pluspunkt Gesundheit -

Leitung Gisela Gilster

41.1. Termin Montag, 07.08. - 25.09.2017 von 19.45 - 20.30 Uhr

41.2. Termin Montag, 16.10. - 11.12.2017 von 19.45 - 20.30 Uhr
Die Kurse umfassen jeweils 8 Abende.

Kosten Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 60,00 €

Ort Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

41 Wassergymnastik - Pluspunkt Gesundheit -

Leitung Gisela Gilster

41.1. Termin **Freitag, 11.08. - 29.09..2017 von 10.00 - 10.45 Uhr**

41.2. Termin **Freitag, 20.10. - 08.12.2016 von 10.00 - 10.45 Uhr**
Die Kurse umfassen jeweils 8 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 60,00 €

Ort Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

42 Aqua-Fitness - Pluspunkt Gesundheit -

Leitung Gisela Gilster

42.1. Termin **Freitag, 11.08. - 29.09..2017 von 10.45 - 11.30 Uhr**

42.2. Termin **Freitag, 20.10. - 08.12.2016 von 10.45 - 11.30 Uhr**
Die Kurse umfassen jeweils 8 Vormittage.

Kosten Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 60,00 €

Ort Schwimmbad (28°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

43 Aqua-Fitness

Leitung Christine Holst

Termin **Freitag, 11.08. - 08.12.2017 von 19.00 - 19.45 Uhr**
Der Kurs umfasst 13 Abende.

Kosten Mitglieder: 71,50 € Nichtmitglieder: 97,50 €

Ort Hallenbad Ritterhude / jeweils 15 Minuten vorher.

44 Wassergymnastik

Leitung Dieter Henke / n.n.

44.1. Termin **Dienstag, 22.08. - 26.09.2017 von 18.00 - 18.45 Uhr**
Der Kurs umfasst 6 Abende.

Kosten Mitglieder: 33,00 € Nichtmitglieder: 45,00 €

44.2. Termin **Dienstag, 17.10. - 19.12.2017 von 18.00 - 18.45 Uhr**
Der Kurs umfasst 9 Abende.

Kosten Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 67,50 €

Ort Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

45 Wassergymnastik

Leitung Anja Alsdorf

45.1. Termin **Mittwoch, 23.08. - 27.09.2017 von 11.45 - 12.30 Uhr**
Der Kurs umfasst 6 Abende.

Kosten Mitglieder: 33,00 € Nichtmitglieder: 45,00 €

45.2. Termin **Mittwoch, 18.10. - 20.12.2017 von 18.00 - 18.45 Uhr**
Der Kurs umfasst 10 Abende.

Kosten Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 75,00 €

Ort Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

46 Wassergymnastik

- Leitung** Dieter Henke / n.n.
- 46.1. Termin** **Donnerstag, 24.08. - 28.09.2017 von 18.00 - 18.45 Uhr**
Der Kurs umfasst 6 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 33,00 € Nichtmitglieder: 45,00 €
- 46.2. Termin** **Donnerstag, 19.10. - 14.12.2017 von 18.00 - 18.45 Uhr**
Der Kurs umfasst 9 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 67,50 €
- Ort** Bewegungsbad (32°C) im Allwetterbad OHZ / jeweils 15 Minuten vorher

47 Aqua-Fitness

- Leitung** Regina Arndt
- Termin** **Dienstag, 29.08. - 19.12.2017 von 11.00 - 11.45 Uhr**
Der Kurs umfasst 12 Vormittage
- Kosten** Mitglieder: 66,00€ Nichtmitglieder: 90,00€
- Ort** Hallenbad Hambergen / jeweils 15 Minuten vorher

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Individuelle Wassergymnastik-Kurse

im Bewegungsbad des Kreiskrankenhauses Osterholz

- Inhalt** Dieser Kurs ist für Personen, die in einem geschützten und ruhigen Rahmen die Vorteile der Warmwassergymnastik (32°C) für sich entdecken möchten.

- 48 Wassergymnastik - dienstags 16.30 - 17.15 Uhr**
- 49 Wassergymnastik - dienstags 17.25 - 18.10 Uhr**
- 50 Wassergymnastik - dienstags 18.20 - 19.05 Uhr**

- Leitung** Heike Oerter
- Termin** **Dienstag, 15.08. - 12.12.2017**
Die Kurse umfassen jeweils 15 Abende.
- Kosten** Mitglieder: 82,50 € Nichtmitglieder: 112,50€
- Ort / Einlass** Bewegungsbad (32°C) im Kreiskrankenhaus Osterholz, Physikalische Therapie



Therapeutische Maßnahmen

51

Rehabilitationssport (Reha - Sport)

Inhalt Ziel des Reha-Sports ist es, Kraft und Ausdauer zu stärken, Schnelligkeit, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Für den Alltag werden Ideen zur Selbsthilfe geboten. Die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Verbesserung der Alltagsmotorik werden Ihr Selbstwertgefühl stärken. Der Austausch in der Gruppe mit anderen Gleichbetroffenen wird den Prozess der Rehabilitation gut unterstützen. Die Übungsauswahl ist auf Ihre individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten abgestimmt.

Leitung Margitta Staib
51.1. Termin **Dienstags von 16.00 - 16.45 Uhr**

Leitung
51.2. Termin Rainer Noll
Donnerstags von 08.30 - 09.15 Uhr

Kosten Aufgrund ärztlicher Verordnung erfolgt die Kostenabrechnung mit der Krankenkasse. Die Anträge erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

52

Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge

Inhalt Durch gemeinsame gymnastische, sportliche und spielerische Übungen, zurück zu mehr Beweglichkeit, Freude und Entspannung. Die Sportstunde bietet lockere Übungen, bei denen die Teilnehmer in ihren Möglichkeiten gefordert und gefördert werden. Wir trainieren Haltung und Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, die Kommunikation, Leichtigkeit im Spiel und genießen am Ende die gemeinsame Entspannung.

Leitung Elke Regensdorff-Gloistein

Termin **Freitags von 16.30 - 17.30 Uhr**

Kosten Aufgrund ärztlicher Verordnung erfolgt die Kostenabrechnung mit der Krankenkasse. Die Anträge erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

53

Funktionstraining

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Inhalt Funktionstraining zielt auf den Erhalt und die Verbesserung der Körperstatik, der Funktionen von Muskeln und Gelenken. Beim funktionellen Training werden Muskeln nicht isoliert trainiert, sondern als miteinander verbundenes System. Diese Vernetzung unterstützt die Gelenkstabilisierung, stärkt Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und hat einen positiven Einfluss auf die Psyche. Das Funktionstraining wird auf Ihre individuellen Fähigkeiten und Funktionseinschränkungen abgestimmt.

Leitung Margitta Staib
53.1. Termin **Dienstags von 17.00 - 17.30 Uhr**

Leitung Rainer Noll
53.2. Termin **Donnerstags von 09.30 - 10.00 Uhr**

Kosten Aufgrund ärztlicher Verordnung erfolgt die Kostenabrechnung mit der Krankenkasse. Die Anträge erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Nach dem Funktionstraining 15 Minuten Entspannung

Inhalt Es hat sich bewährt, im Anschluss an das Funktionstraining 15 Minuten Entspannung durchzuführen.

Leitung Margitta Staib / Rainer Noll
Termin **Dienstags von 17.30 - 17.45 Uhr**
Donnerstags von 10.00 - 10.15 Uhr

Kosten 5,00 € monatlich

Ort Kneipp-Verein, Lange Str. 17, OHZ

Fahrradtour

54 „Kollbecksmoor“

- Inhalt** Diese Tour führt über Heilsdorf und Vollersode zum Torftag ins Kollbecksmoor. Stop beim Heimatverein „De Treidlers“. Die Rückfahrt erfolgt über Viehsbecken und Teufelsmoor zum Bahnhof OHZ. Die Fahrtstrecke beträgt insgesamt ca. 50 km.
- Leitung** Armin Podszus
- Termin** **Sonntag, 09.07.2017 um 10.00 Uhr**
- Kosten** Mitglieder: 2,00€ Nichtmitglieder: 3,00€
- Treffpunkt** Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck

56 Kino im Central-Theater Osterholz-Scharmbeck

- Inhalt** Filmtitel wird noch bekannt gegeben.
- Leitung** Renate Rosenberg
- Termin** **Freitag: 20.10.2017, 18.00 Uhr (Einlass ab 17.30 Uhr)**
- Kosten** Mitglieder: 6,00€ Nichtmitglieder: 7,00€
(Eintrittskarte Kino inkl. Sekt oder Orangensaft)
- Ort** Kino Osterholz-Scharmbeck

Theater und Kino

55 Immer Irland - Ein Traum von Irland - Teil 2

Komödie mit Musik von Frank Pinkus im Weyher Theater

- Inhalt** Nach dem großen Erfolg im ersten Teil „Ein Traum von Irland“ setzen sich jetzt die irischen Geschichten fort. Die skurrilen Typen und die ganz besondere Atmosphäre bestimmen diesen zweiten Teil – nicht zuletzt auch die live gesungenen und von der Gitarre begleiteten Irish Folk-Songs.
- Leitung** Margrit Witt
- Termin** **Mittwoch, 20.09.2017, 18.30 Uhr mit dem Bus**
- Kosten** Mitglieder: 38,50€ Nichtmitglieder: 42,50€
- Treffpunkt** Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck

Vorschau 2018

57 „Außer Kontrolle“ im Weyher Theater

Komödie von Ray Cooney

- Inhalt** Der britische Minister hat es faustdick hinter den Ohren und das nicht nur, wenn es um seine politische Karriere geht. Auch ein gelegentlicher Seitensprung ist für ihn kein Tabu-Thema. Und so beschließt er eine wichtige Sitzung zu schwänzen, um mit der Sekretärin eines Politikers der Opposition ein paar nette Stunden zu verbringen. Aber solche Pläne können auch auf erstaunliche Weise schiefgehen...
- Leitung** Margrit Witt
- Termin** **Mittwoch, 28.02.2018, 18.30 Uhr mit dem Bus**
- Kosten** Mitglieder: 38,50€ Nichtmitglieder: 42,50€
- Ort** Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

58

„Frau Luna“ im Stadttheater Bremerhaven

Operette von Paul Lincke

- Inhalt** Fliegen müsste man können! Einfach einmal abheben und die Sorgen hinter sich lassen. Fritz S. macht diesen Traum wahr, fliegt mit seinen Freunden auf den Mond und entdeckt die Göttin des Mondes, Frau Luna. Ab geht es in den Operettenhimmel mit den Ohrwürmern „Schlösser, die im Monde liegen“, „Schenk mir doch ein kleines bisschen Liebe“, „Das macht die Berliner Luft“ usw.
- Leitung** Margrit Witt
- Termin** **Mittwoch, 21.03.2018, 18.00 Uhr mit dem Bus**
- Kosten** Mitglieder: 38,50€ Nichtmitglieder: 42,50€
- Treffpunkt** Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck

60

Erzgebirge

- Inhalt** Die Reise führt in das landschaftlich schöne, genussvolle und kunstgewerbliche Erzgebirge. Von unserem Hotel in Oberwiesenthal unternehmen wir interessante Ausflüge durch das gesamte Erzgebirge bis hin zum bekannten Kurort Karlsbad
- Termin** **Sonntag, 27.08. - Freitag, 01.09.2017 (6 Tage / 5 Übernachtungen)**
- Abfahrtszeit** 06.45 Uhr : Ritterhude „Circus Circus“
07.00 Uhr : Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck
- Veranstalter** Reiseunternehmen „Wiards Reisen“
(Der Bus bleibt die ganze Zeit vor Ort)
- Übernachtung** 5 x Übernachtung im Best Western Hotel
- Verpflegung** 5 x Halbpension im Hotel
- Programm**
- Stickereimuseum Eibenstock
 - Bergfahrt zum Schloss Schwarzenberg
 - Stadtspaziergang Karlsbad
 - Fahrt mit der Fichtelbergbahn
 - Seiffen mit Reiseleitung und weitere schöne Ausflüge
 - Kaffee/Tee am Bus
- Kosten** Mitglieder: Doppelzimmer: 535,00 € pro Person / Einzelzimmer: 590,00 €
Nichtmitglieder: Doppelzimmer: 585,00 € pro Person / Einzelzimmer: 645,00 €
(inkl. Reiserücktrittskosten - und Insolvenzversicherung)
- Hinweis** Bitte einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mitbringen.

Reisen, Tagesfahrten & Ausflüge

59

Sommertag - Garten und Natur

- Inhalt** Die heutige Tagesfahrt führt nach Hude. Zunächst besichtigen wir die Klosteranlage und die Klosterschänke. Im Anschluss erholen wir uns bei einem guten Mittagessen in der Klosterschänke. Am Nachmittag werden wir eine „geöffnete Pforte“ besuchen. Auf einem ca. 3000 m² Privatgarten wollen wir die Sommerblumenpracht bestaunen. Kaffee und Kuchen runden den Nachmittag ab. Auf dem Heimweg erwartet uns noch eine tierische Überraschung. Die Rückfahrt erfolgt gegen 18.00 Uhr.
- Leitung** Helga Rzondkowski
- Termin** **Donnerstag, 10.08.2017, 08.00 Uhr mit dem Bus**
- Kosten** Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 54,50€
(inkl. Fahrtkosten, Führungen, Mittagessen u. Kaffeegedeck)
- Treffpunkt** Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck

61

Historisches Celle

Inhalt Wir starten mit einer Schlossführung und besichtigen den Schlosspark. Über die Schlossbrücke gelangen wir zum Ratskeller, um dort gemütlich Mittag zu essen. Am Nachmittag werden wir bei einer Stadtführung die herrlichen Fachwerkhäuser bewundern. Im Anschluss kann sich jeder noch ein wenig in der Stadt umsehen oder in einem schönen Café den Tag ausklingen lassen.

Es besteht auch die Möglichkeit für 10,00 € eine original englische Teestunde zu genießen. Diese dann bitte bei der Buchung des Ausfluges mit anmelden.

Leitung Helga Rzondkowski

Termin **Donnerstag, 12.10.2017, um 08.00 Uhr mit dem Bus**

Kosten Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 54,50 €
(inkl. Fahrtkosten, Mittagessen, Schloss- und Stadtführung)

Treffpunkt Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck

Hinweis Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

62

Präventions- und Entspannungstraining im Harz

Anerkannt nach dem bremischen Bildungsurlaubsgesetz

Inhalt Wir wollen wieder eine sportliche, freudige und entspannte Zeit miteinander verbringen. Die Tage stehen im Zeichen der Bewegung und Entspannung. Angesprochen sind Interessierte, denen es wichtig ist, körperlichen Einschränkungen und Verletzungen vorzubeugen und /oder entgegen zu wirken. Wir erleben moderate Trainingseinheiten, ein gezieltes Funktionstraining des Bewegungsapparates und erlernen und genießen Techniken der Entspannung. Unser Ziel ist Sankt Andreasberg. Wir werden die gemeinsame Zeit genießen und mit vielen neuen Erfahrungen und Erkenntnissen unseren Sport dynamischer gestalten und bereichern können.

Leitung Elke Regensdorff-Gloistein

Termin **Freitag, 13.10. - Dienstag, 17.10.2017 (5 Tage / 4 Übernachtungen)**

Übernachtung 4 x Übernachtung im Berghotel Sankt Andreasberg

Verpflegung 4 x Halbpension im Hotel

Kosten Mitglieder: Komfort-Einzelzimmer: 460,00 €

Nichtmitglieder: Komfort-Einzelzimmer: 510,00 €

Treffpunkt Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck

Hinweis Fahrtkosten sind nicht im Reisepreis enthalten.
(eigene Anreise mit PKW oder Zug)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an:
Lange Str. 17, 27711 OHZ oder unter
Tel. 04791 / 80 79 630

Regelmäßige Treffen

63 Adventsschiffsreise nach Göteborg

- Inhalt** Zum Jahresabschluss ein besonderes Bonbon: Die diesjährige Weihnachtsfahrt führt nach Göteborg. Bevor es an Bord geht, werden wir uns ein wenig in Kiel umsehen. An Bord genießen wir dann das „Kreuzfahrtflair“. Göteborg wird bei einer Stadtrundfahrt erkundet. Im Anschluss kann jeder auf eigene Faust Schwedens größten Weihnachtsmarkt im Vergnügungspark Liseberg oder in Göteborgs Altstadt bewundern. Abends genießen wir wieder einen gemütlichen Abend auf See. Am Rückreisetag erleben wir die weihnachtliche Atmosphäre in der historischen Stadt Lübeck.
- Leitung** Helga Rzondkowski
- Termin** **Montag, 04.12. - Mittwoch, 06.12.2017 (3 Tage / 2 Übernachtungen)**
- Abfahrtszeit** 09.45 Uhr - Ritterhude „Circus Circus“
10.00 Uhr - Bahnhofsvorplatz Osterholz-Scharmbeck
- Reise-
unternehmen** „Wiards Reisen“
- Übernachtung** 2 x an Bord des Fährschiffes
- Verpflegung** 2 x Frühstücksbuffet an Bord
2 x Abendessen an Bord als großes Skandinavisches Weihnachtsbuffet (Softgetränke, Kaffee, Wein und Bier beim Abendessen inklusive)
- Programm**
- Hinreise - Kiel
 - Stadtrundfahrt Göteborg und Weihnachtsmarkt
 - Rückreise - Lübecker Weihnachtsmarkt
- Kosten**
- Mitglieder: 2-Bett-Innenkabine: 325,00 € / pro Person
Einzelinnenkabine: 355,00 €
- Nichtmitglieder: 2-Bett-Innenkabine: 355,00 € / pro Person
Einzelinnenkabine: 375,00 €
- Außenkabine mit Aufpreis
(inkl. Insolvenzversicherung)
- Hinweis** Bitte einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mitbringen.

64 Sonntagsspaziergang

- Termine** **Sonntag, 09.07., 13.08., 17.09., 22.10., 26.11.2017**
- Treffpunkt** jeweils um 14.00 Uhr an der „Kaiser Wilhelm Eiche“ auf dem Marktplatz OHZ
- Hinweis** Zu Beginn überlegt sich die Gruppe einen Zielort oder einen Rundgang. Dauer des Spazierganges mit gemütlichem Zusammensitzen ca. 3 - 4 Stunden. Auf halber Strecke oder am Ende des Spazierganges ist die Einkehr oder Rast in einem Café oder Restaurant vorgesehen.
Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen.

65 Nordic Walking Laufftreff - In Kooperation mit der „Alten Apotheke“

- Inhalt** Wiederholung und Vertiefung der Technik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Leitung** Petra Höge
- Termin** **donnerstags 08.30 - 09.30 Uhr**
- Kosten** Mitglieder: 2,00 € Nichtmitglieder.: 3,00 €
- Treffpunkt** Parkplatz Marktweide oder Parkplatz Elm.
- Hinweis** Stöcke bitte mitbringen.
Bitte in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins, Lange Str. 17, OHZ, Tel. 04791 / 80 79 630 oder der „Alten Apotheke“ Marktstr. 11, OHZ, Tel. 04791 / 57 318 vorher anmelden.

66 Gesundes Lauftraining für Anfänger

- Inhalt** Mobilisation, Dehnung, Koordination und Gleichgewicht, flottes Gehen und natürlich Laufen. Das alles mit Freude und Spaß.
- Leitung** Rainer Noll
- Termin** **ab 01.09.2017:
dienstags 10.00 - 11.00 Uhr (Elm) und freitags 15.00 - 16.00 Uhr (Pennigbüttel)**
- Kosten** Mitglieder: 2,00 € Nichtmitglieder.: 3,00 €
- Treffpunkt** Parkplatz Elm oder Himmelsleiter Pennigbüttel.
- Hinweis** Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins

Natürlich gesund mit Kneipp!

Die von Sebastian Kneipp empfohlenen Anwendungen haben sich nicht nur durch jahrhundertelange Erfahrungen bestätigt. Ihre Erfolge sind auch durch die moderne wissenschaftliche Forschung belegt.

Sind Sie gesund und möchten vorbeugend etwas dafür tun, dass Ihnen die Gesundheit möglichst lange erhalten bleibt?

Möchten Sie den kleinen, leistungsmindernden Befindlichkeitsstörungen des Alltags mit natürlichen Mitteln wirksam begegnen?

Wollen Sie Begleiterscheinungen bzw. Folgen einer Erkrankung besser in den Griff bekommen?

Dann lernen Sie zu Hause richtig kneippen!

Die meisten Anwendungen lassen sich mit ein wenig Überlegung auch in den normalen Tagesablauf integrieren. Sie müssen nur wissen, was das Passende für Sie ist. Lassen Sie sich individuell beraten oder noch besser (kostengünstiger und macht mehr Spaß) suchen Sie sich Gleichgesinnte, um gemeinsam mit der Gruppe passende Anwendungen zu erlernen.

Zeit, Dauer und Ort können individuell vereinbart werden.
Auch Vorträge für Gruppen sind nach Absprache möglich.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle.
Lange Str. 17, OHZ, Tel. 04791/80 79 630.

**Unsere Geschenkidee:
„Kneipp-Gutscheine“ für jeden Anlass!**

Anmeldung

Zu allen Kursen und Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie sich vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn schriftlich mit dem Anmeldeformular in diesem Heft oder telefonisch unter **04791 / 80 79 630** an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kurs- bzw. Veranstaltungsgebühr. Die Zahlung muss eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein. Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt. Sie erhalten aber von uns Nachricht, wenn ein Kurs bzw. eine Veranstaltung ausfällt, schon belegt ist oder auf einen anderen Zeitpunkt verlegt werden muss.

Unter anderem sind Änderungen im Osterholzer Kreisblatt unter der Rubrik „Hinweise und Termine“ angegeben. Bei fast allen Kursen/ Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Sie sollten sich daher frühzeitig anmelden. Bei Überbelegungen werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.

Die mit LEB gekennzeichneten Veranstaltungen werden in pädagogischer Verantwortung der Ländlichen Erwachsenenbildung Niedersachsen (LEB) durchgeführt.

Abmeldung

Eine Abmeldung ist bis zwei Wochen vor Beginn des(r) Kurses/ Veranstaltung möglich*. Bei fristgerechter Abmeldung erhalten Sie die Kurs-/Veranstaltungsgebühr abzüglich einer 10%igen Bearbeitungspauschale zurück. Bei einem späteren Rücktritt muss ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt oder die volle Kursgebühr gezahlt werden. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kursstunden erfolgt keine Gebührenerstattung. Veranstaltungen können nur durchgeführt werden, wenn sich genügend Teilnehmer/innen angemeldet haben.

* Gilt nicht bei Fahrten, Reisen und Theater.

Gebühren

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr. Sie können per Bankeinzug oder bar bezahlen (**bar jedoch nur nach vorheriger Absprache mit der Geschäftsstelle**). Die Abbuchung erfolgt eine Woche vor Kursbeginn. Die Anmeldung berechtigt erst nach dem Eingang der Kursgebühren auf dem Konto des Kneipp-Vereins OHZ zur Teilnahme. Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nach Absprache in Einzelfällen möglich.

Unsere Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitgliedschaft im Kneipp-Verein

Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt z.Z. für

Einzelmitglieder	3,60€	(Jahresbeitrag: 43,00€)
Familien/Ehepaare	5,60€	(Jahresbeitrag: 68,00€)
Sondertarif für unsere jungen HipHoper:	2,25€	(Jahresbeitrag: 27,00€)

Minderjährige Kinder von Mitgliedern sind beitragsfrei!

Teamvorstand

Gerda Büntemeyer Gerhard Krümpelbeck Heike Oerter Angelika von Hollen

Redaktion
Margrit Witt,
Heike Oerter
Gerda Büntemeyer

Layout
Marlen Nowak
www.m-n-design.de

Bildmaterial
Kneipp-Verein
www.pixelio.de

Druck
Magenton Media e.K.

Ich erkläre meinen Beitritt zum Kneipp-Verein Osterholz-Scharmbeck e.V.

Ab 01. . 20 zum monatlichen Mitgliedsbeitrag

Einzelperson 43,00 € pro Jahr Familie/ Ehepaar 68,00 € pro Jahr
 Jugend 27,00 € pro Jahr Fördermitglied _____ € pro Jahr

Nachname	Vorname	geb.am	Beruf
Partner/in	Vorname	geb.am	Beruf
Straße/Hausnummer		PLZ/Ort	
Telefon	Fax	E-Mail	

Kinder unter 18 Jahre können beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Vorname	geb. am	Vorname	geb. am
---------	---------	---------	---------

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/ unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/ wir mein/ unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein Osterholz-Scharmbeck e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.
 Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem /unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

IBAN des/der Zahlungspflichtigen:
 (Max. 35 Stellen) DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _

BIC des/der Zahlungspflichtigen:
 (Max. 8 oder 11 Stellen) DE _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _

Kontoinhaber: _____

Der Bezug der Zeitschrift: „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten, außer beim Jugendbeitrag. Mit einer Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an. Die Mindestmitgliedschaft beträgt ein Jahr. Die Kündigungsfrist beträgt drei Monate zum Jahresende.

Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)

Das Neumitglied wurde gewonnen durch: _____

Anmeldung für folgende Kurse und Veranstaltungen

Kursnummer / Titel: _____

Nachname	Vorname	Email
Straße/Hausnummer		PLZ/Ort
Telefon	Mobil	Geburtsdatum

Zahlung erfolgt durch einmaligen Bankeinzug. Die Abbuchung erfolgt 1 Woche vor Kursbeginn.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/ unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/ wir mein/ unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein Osterholz-Scharmbeck e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.
 Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem /unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

IBAN des/der Zahlungspflichtigen:
 (Max. 35 Stellen) DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _

BIC des/der Zahlungspflichtigen:
 (Max. 8 oder 11 Stellen) DE _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _

Kontoinhaber: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen des Kneipp-Vereins Osterholz-Scharmbeck e.V. an.

Ort, Datum, Unterschrift



Geschäftsstelle

Lange Str. 17
27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. 04791 / 80 79 630
Fax 04791 / 80 79 631
e-mail: info@kneippverein-ohz.de
www.kneippverein-ohz.de

Öffnungszeiten:

Montag: 14.00 - 16.00 Uhr
Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr
Freitag: 14.00 - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung
(außer in den Ferien!)



Lernen ist einfach.

**Wenn man einen Partner hat,
der immer die richtigen Ideen
und Angebote liefert.**

 **Kreissparkasse
Osterholz**

Wenn's um Geld geht.

Bankverbindungen:

Kreissparkasse Osterholz, BLZ 291 523 00, Kto.-Nr. 213785
IBAN: DE 33 2915 2300 0000 2137 85 BIC: BRLADE21OHZ

Volksbank eG Osterholz-Scharmbeck, BLZ 291 623 94, Kto.-Nr. 7872700
IBAN: DE 55 2916 2394 0007 8727 00 BIC: GENODEF1OHZ