

Kneipp-Anwendungen für den Hausgebrauch

Vorträge und praktisches Üben



Thema: Frühjahr 2021

Arthrosebeschwerden und Linderung durch naturheilkundliche Verfahren und Behandlungen

Termin: Freitag, den 16. April von 16:00 bis ca. 19:00 Uhr

Thema: Herbst 2021

Gesund durch den Winter – Kneipp-Anwendungen zur Stärkung der Abwehrkräfte wenn es stürmt und schneit

Termin: Freitag, den 15. Oktober von 16:00 bis ca. 19:00 Uhr

Referentin: Gudrun Beckmann, Vorsitzende des Kneipp-Verein Berlin e.V. und Kneipp-Physiotherapeutin

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshäuser Straße 23a, 14197 Berlin

Kostenbeitrag: Mitglieder 6,00 € und Nichtmitglieder 10,00 €

Anmeldung: Kneipp-Verein Berlin e.V., Tel.: 030 82 24 317,

E-Mail: info@kneipp-verein-berlin.de

Wir bitten, den **Kostenbeitrag vorab zu überweisen** und zwar:

- bis zum 12. April für den Vortrag am 16. April 2021
- bis zum 10. Oktober für den Vortrag am 15. Oktober 2021

auf das Konto: **Kneipp-Verein Berlin e.V., Postbank Berlin,**

IBAN: DE15 1001 0010 0000 8241 03

unter Angabe des **Stichwortes:** „Vortrag am 16.04.“ bzw. „15.10.“.

Gesundheits- und Sportangebote im Kneipp-Haus



Therapeutisches Yoga

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Übungen gegen Wirbelsäulenbeschwerden und zur Stärkung des Nervensystems durch Entspannungs- und Atemübungen.			Mitglieder	Nichtmitglieder
Dienstag	09:30 - 11:00 Uhr	Fr. Karraß	96,00 €	120,00 €

Präventions-Kurs zur Erhaltung und Förderung der Mobilität

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Leichte Gymnastik auf der Matte und auf dem Hocker für Senioren. Mit Kleingeräten werden Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert und gestärkt.			Mitglieder	Nichtmitglieder
Montag	10:00 - 11:00 Uhr	Fr. Stech	54,00 €	78,00 €

Sportangebote im Kneipp-Haus

Gesundheits- und Rehabilitationssport mit Kneipp



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Tag	Zeit	Kursleiter
Montag	12:00 Uhr - 13:00 Uhr	Hr. Dorotic
Montag	16:30 Uhr - 17.30 Uhr	Fr. Waiblinger
Montag	17:45 Uhr - 18.45 Uhr	Fr. Waiblinger
Dienstag	13:00 Uhr - 14:00 Uhr	Fr. Waiblinger
Dienstag	14:15 Uhr - 15:15 Uhr	Fr. Waiblinger
Mittwoch	11:15 Uhr - 12:15 Uhr	Hr. Dorotic
Mittwoch	12:30 Uhr - 13:30 Uhr	Hr. Dorotic
Mittwoch	13:45 Uhr - 14.45 Uhr	Fr. Waiblinger
Donnerstag	17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Fr. Waiblinger

Arthrosegymnastik

Mittwoch	15:00 Uhr - 16:00 Uhr	Fr. Waiblinger
----------	-----------------------	----------------

Gebühren:

Mitglieder		Nichtmitglieder	
mit Verordnung	ohne Verordnung	mit Verordnung	ohne Verordnung
kostenfrei	70,00 €/Quartal	45 Min. kostenfrei	95,00 €/Quartal

Sportangebote



Pilates

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Übungen auf der Matte zum gezielten Training der Bauch- Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, mit dem Ziel, die Körperhaltung und Atemtechnik zu verbessern.			Mitglieder	Nichtmitglieder
Donnerstag	18:15 - 19:15 Uhr	Fr. Waiblinger	66,00 €	90,00 €

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshauer Straße 23a, 14197 Berlin

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Laken oder eigene Isomatte, sowie ein Getränk und ein Paar Socken.

Volleyball für Damen und Herren

Nur für Fortgeschrittene und nur für Mitglieder.

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal
Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	Hr. Richter	kostenfrei

Ort: Turnhalle der Scharmützelsee Schule, Hohenstaufenstraße 49, 10779 Berlin-Schöneberg, U-Bhf.: Viktoria-Luise-Platz (U4)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: Hr. Richter: 0179 49 71 33 0

Qi Gong & Tai Chi Chuan

(24er Pekingform der Familie Yang Chen Fu)



„Wir „pflegen unsere Lebenskraft“ und stärken unsere innere Mitte!“

Das Erlernen der Abläufe chinesischer Kampf- und Bewegungskunst mit dem Schwerpunkt „Körper und Geist“ zu stärken, steht im Mittelpunkt dieses Grundlagenkurses. Die weichen, fließenden Bewegungen der Pekingform und diverse Qi Gong-Übungen sollen zu einem stressfreien Zustand und zum konzentrierten Üben führen. Das Erlernen der Form ist ein Prozess, der Zeit benötigt, um dann die Koordination zu sortieren und die Prinzipien der Bewegung zu verstehen (Gleichgewichts-, Stand- und Laufübungen, um die Flexibilität der Gelenke und das Dehnen der Muskulatur und eine gesunde Haltung der Wirbelsäule zu erzielen).

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshauer Straße 23a, 14197 Berlin

Kursgebühr: Kneipp-Mitglieder: 65,00 €, Nichtmitglieder: 95,00 €

Leitung: Dana Lorenz, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Anmeldung: Kneipp-Verein Berlin e.V., Tel.: 030 82 24 317,

E-Mail: info@kneipp-verein-berlin.de

Grundlagenkurse:

10 Termine: freitags von 10:00 bis 11:15 Uhr (12.03. bis 21.05.2021)

Fr. 12.03.	Fr. 19.03.	Fr. 26.03.	Fr. 09.04.	Fr. 16.04.
Fr. 23.04.	Fr. 30.04.	Fr. 07.05.	Fr. 14.05.	Fr. 21.05.

Bei Bedarf wollen wir nachfolgend einen Vertiefungskurs anbieten. Darüber werden wir Sie dann rechtzeitig auf unserer Homepage informieren.

Gesundheitstraining an der Wassertretstelle im Britzer Garten



Qigong und Kneipp

Ganzheitlich kräftigendes und das Immunsystem stärkendes Gesundheitstraining, bestehend aus Entspannungsübungen und kombiniert mit Kneipp-Anwendungen, dem Wassertreten, Barfußlaufen und Luft- und Lichtbaden.

Ort: Wassertretstelle am Wiesenbach im Britzer Garten, 12349 Berlin – Neukölln

Leitung: Marion Glogowsky, Heilpraktikerin und Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Teilnahmegebühr:

Kneipp-Mitglieder: 4,00€, Nichtmitglieder: 6,00€, zzgl. Parkeintritt

Keine Anmeldung erforderlich. Einstieg ist jederzeit möglich!

April bis Oktober 2021

Block I

10 Termine: montags von 16:00 bis 17:30 Uhr (12.04. bis 21.06.2021)

Mo. 12.04.	Mo. 19.04.	Mo. 26.04.	Mo. 03.05.	Mo. 10.05.
Mo. 17.05.	Mo. 31.05.	Mo. 07.06.	Mo. 14.06.	Mo. 21.06.

Block II

9 Termine: montags von 16:00 bis 17:30 (09.08. bis 04.10.2021)

Mo. 09.08.	Mo. 16.08.	Mo. 23.08.	Mo. 30.08.	Mo. 06.09.
Mo. 13.09.	Mo. 20.09.	Mo. 27.09.	Mo. 04.10.	

Sportangebote

Wassergymnastik und Seniorenschwimmen



Wassergymnastik

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Freitag	13:00 - 13:45 Uhr	Fr. Waiblinger	Mitglieder 60,00 €	Nichtmitglieder 75,00 €
Ort: Stadtbad Wilmersdorf I, Mecklenburgische Straße 80, 10713 Berlin				

Rehabilitationssport im Wasser

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren
Freitag	14:00 - 14:45 Uhr	Fr. Waiblinger	Kostenfrei, bei Vorlage eines Antrags auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport.
Ort: Stadtbad Wilmersdorf I, Mecklenburgische Straße 80, 10713 Berlin			

Seniorenschwimmen

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal	
Dienstag	11:30 - 12:30 Uhr	Fr. Jensen	Mitglieder 21,00 €	Nichtmitglieder 36,00 €
Ort: Schwimmhalle Europasportpark, Paul-Heyse-Straße 26, 10407 Berlin				