

Kneipp-Themen 2024

Anmeldung nicht erforderlich – einfach kommen!
Hinweis: Nicht-Mitglieder sind zum Kennenlernen der Kneipp-Themen herzlich willkommen. Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder: 5,00 EUR. Bitte sprechen Sie Frau Nyenhuis an.
Information Tel. 05977/7927 (abends ab 18:00 Uhr) oder Email: a.nyenhuis@kneipp-verein-rheine.de

Kneipp - Wie er Wer geworden ist **Donnerstag, 4. Januar 2024 15:00 – 17:00 Uhr** **Im Foyer Mitte⁵¹ Mittelstraße 51**

Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin
Pfarrer Kneipp entwickelte aus der Hydrotherapie (z. B. Wassertreten) ein Naturheilverfahren, welches die Bereiche Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung, Bewegung und Wasseranwendungen umfasst und so zur Gesunderhaltung und Prävention genutzt werden kann.

Alltagsbewährte Kneipp-Ernährung **Dienstag, 20. Februar 2024 15:00 – 17:00 Uhr** **Im Foyer Mitte⁵¹ Mittelstraße 51**

Andrea Nyenhuis, Kneipp-Gesundheitstrainerin
An diesem Nachmittag erfahren Sie von Andrea Nyenhuis alles über eine Vollwerternährung nach Kneipp, die natürlich auch für Kinder geeignet ist. Es darf genascht werden.

Wie Kneipp bei der Blutdruck-Regulation hilft

Dienstag, 19. März 2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Im Foyer Mitte⁵¹ Mittelstraße 51
Andrea Nyenhuis, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Heute geht es um die Blutdruckregulation und wie Wasseranwendungen, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und die Work-Life-Balance dabei helfen können, den eigenen Blutdruck zu regulieren. Der Vortrag von Andrea Nyenhuis wird ergänzt durch praktische Beispiele, die jeder zuhause weiterführen kann. Bitte evtl. ein T-Shirt und/oder eine weite Hose anziehen.

Heilkräuter – und was man daraus machen kann **Dienstag, 23. April 2024, 15:00 – 17:00 Uhr** **Im Foyer Mitte⁵¹ Mittelstraße 51** **Ingrid Löbbe-Teichler**

An diesem Nachmittag wird Frau Ingrid Löbbe-Teichler anhand einheimischer Kräuter zeigen, wie unterschiedlich sie in der Küche Verwendung finden können. Nach der kurzen Erklärung stellen wir gemeinsam Einiges zum Verkosten her. Es dürfen gerne kleine Gläser oder Dosen zum Mitnehmen der hergestellten Köstlichkeiten mitgebracht werden. Natürlich sind auch Kinder herzlich willkommen.

Barfuß - Freiheit für die Füße

Dienstag, 4. Juni 2024 15:00 – 17:00 Uhr
Gelände in 48480 Spelle, Reiherstraße 8
Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin
Bei einem Spaziergang durch den Garten erleben wir, wie sich der Boden unter uns ohne unsere Schuhe und Socken anfühlt. Andrea Nyenhuis erklärt, warum Kneipp das Barfußlaufen so wichtig war, dass er es schon den Jüngsten empfahl, aber auch die Ältesten nicht ausschloss. Bitte ggf. ein kleines Handtuch mitbringen zum anschließenden Reinigen der Füße. Zum Aufwärmen erwartet jeden Teilnehmenden eine Tasse Tee in gemütlicher Runde.

Was Du bei Arthrose selbst unternehmen kannst **Donnerstag, 15. August 2024 16:00 – 18:00 Uhr** **Offlumer See 1a, am Seecafé Ewige Liebe**

Andrea Nyenhuis, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Der Nachmittag beginnt mit einem Vortrag unter freiem Himmel durch Andrea Nyenhuis. Sie wird berichten, was Arthrose ist und wie das Kneipp'sche Naturheilverfahren insbesondere die Schmerzbekämpfung unterstützen kann. Danach haben alle die Möglichkeit einer praktischen Anwendung im See – mal ausprobieren! Ein Kaffeetrinken im Café Ewige Liebe findet anschließend statt.

Superkraft Wasser – gut für die Erkältungszeit

Donnerstag, 17. Oktober 2024 15:00 – 17:00 Uhr
im Foyer Mitte⁵¹ Mittelstraße 51
Andrea Nyenhuis, Kneipp-Gesundheitstrainerin
„Es ist eine reichliche Menge von Mitteln vorhanden, man muss aber die richtige Zusammensetzung wissen, dann kommt man gut damit zurecht.“ Nach einer kurzen Einführung durch Andrea Nyenhuis über die Wirkweise von Wasser besteht für jeden die Möglichkeit, die Anwendungen auszuprobieren.

Kneipp-Geschichten und „kneippen“ Erfahrungsaustausch **Dienstag, 12. November 2024 15:00 – 17:00 Uhr** **im Foyer Mitte⁵¹ Mittelstraße 51**

Andrea Nyenhuis, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Bei Keksen und Tee lädt Andrea Nyenhuis alle Interessierten zu einer gemütlichen Jahresabschlussrunde ein, bei der die Teilnehmenden gerne auch über ihre bisherigen Kneipp-Erfahrungen berichten können. Außerdem werden Schmunzel-Geschichten vorgelesen.

Rückblick: Kneipp-Verein Aktivitäten in 2023

- Projekt: Kneipp-Verein Rheine im Internet
- Regelmäßige Kneipp-Presseberichte in der MV (Münsterländische Volkszeitung Rheine)
- Beschreibung des Kneipp-Verein Rheine e.V. in der MV-Sonderausgabe „Familienkompass2023“
- Darstellung des Kneipp-Verein Rheine e.V. mit einem Artikel „Wasser, Gesundheit und das Kneipp-Armbecken“ im Buchprojekt „Saline Gottesgabe in Rheine“, Hrsg.: Städtische Museen Rheine 2023, Ein Buchprojekt des Förderverein Saline Gottesgabe Rheine-Bentlage

Sportkurse:

- ☞ Gymnastik
- ☞ Haltung und Bewegung
- ☞ Pilates
- ☞ Senioren-Gymnastik
- ☞ Wassergymnastik
- ☞ Wirbelsäulengymnastik
- ☞ Yoga

Geführte Radtouren

- #### Veranstaltungen zu Kneipp-Themen wie
- ☞ Ernährung ☞ Heilkräuter ☞ Arm- und Kniegüß
 - ☞ Wassertreten

Vortrag über Werte im Kneippischen Sinn

Teilnahme am Projekt Sport im Park 2023

Mitgestaltung des Kräuter-Gartens DOREA Familie

Jahreshauptversammlung 2023
Weihnachtsfeier 2023
Neuer Raum für Sportkurse im Gebäude MITTE⁵¹

Anschrift der Geschäftsstelle:
Kneipp-Verein Rheine e.V.
Bispinkweg 12 48431 Rheine

www.kneipp-verein-rheine.de

Die Teilnehmeranzahl pro Kurs ist begrenzt ... Eine Warteliste wird geführt ... Der Einstieg in einen Kurs ist jederzeit möglich, sofern ein Platz frei ist ... Sprechen Sie uns an ... telefonisch ... oder mit einer Email

Wir sind für Sie da!

Regina Mirring	Sport-Kursanmeldungen Mobil: 0176 537 522 76 kurse@kneipp-verein-rheine.de
Wolfgang Buß	Finanzen Mobil: 0160 909 881 18
Heinrich Schmitz	Öffentlichkeitsarbeit und Geschäftsstelle 05971 12740 mit Anrufbeantworter
Roland Reich	Internet
Andrea Nyenhuis	Kneipp-Gesundheitstrainerin a.nyenhuis@kneipp-verein-rheine.de 05977 7927 ab 18:00 Uhr
André Fonferek	Beisitzer
Jutta Schulte	Betreuung des Kneipp-Armbeckens
Ulla Reich	Betreuung des Kneipp-Armbeckens
Walter Terhorst	Betreuung der Jubiläen

Veranstaltungspartner in 2024
Mitte⁵¹ Stadt Rheine, DOREA FAMILIE, Edith-Stein-Schule, Heimatverein Rheine e.V., Ludgerus-Forum, Schwimmschule & Aquafitness Neuenkirchen, Stadt Rheine Sportamt

Entdecke die Kneipp-Idee und werde Mitglied!

Der jährliche Vereinsbetrag beträgt für Einzelpersonen 36,00 €, für Ehepaare 42,00 €, für Familie mit Kindern 42,00€. Ein Anmeldeformular erhalten Sie bei den Kursleiterinnen, von der Geschäftsstelle oder auch auf der Internetseite.

Warum sollte ich denn im Kneipp-Verein Rheine e.V. sein? Ermäßigte Gebühren bei Sportkursen. Den Vereinsbeitrag halten wir günstig. Zusammen unterstützen wir die Kneipp-Idee.

Mehrwerte einer Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Rheine e. V.

- ☞ Kostenfreie Teilnahme für Mitglieder an Kneipp-Veranstaltungen, reduzierte Gebühr für Sportkurse
- ☞ Journal Kneipp aktiv und gesund, 6x im Jahr

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Rheine e.V.

Jahresprogramm 2024



Das Kneipp-Armbecken am Dreigiebelhaus im Salinenpark

kleiner Aufwand – große Wirkung
Gute Vorsätze für die Gesundheit

Neu:

Einige Kneipp-Sportkurse und Kneipp-Gesundheitsthemen finden auch in der MITTE⁵¹ statt

Mitte
51
Begegnung
Bildung
Beratung