

KNEIPP AKTIV FIT & GLÜCKLICH UNSER PROGRAMM

YOGA



Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und eine ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit und Wohlbefinden verfolgt. Es kombiniert körperliche Übungen, Atemkontrolle, Meditation und Entspannungstechniken, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In seiner vielfältigen Form bietet Yoga eine breite Palette von Stilen und Ansätzen, die von sanften und entspannenden Praktiken bis hin zu anspruchsvollen körperlichen Übungen reichen. Die Praxis des Yoga kann eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf den Körper und den Geist haben. Auf körperlicher Ebene kann Yoga die Flexibilität, die Muskelkraft und die Körperhaltung verbessern. Es fördert auch die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und kann dazu beitragen, chronische Schmerzen zu lindern. Darüber hinaus kann Yoga Stress abbauen, die emotionale Stabilität fördern und die Konzentration und Entspannungsfähigkeiten steigern. Auf spiritueller Ebene kann es zu einem tieferen Verständnis des Selbst und zu einem Gefühl von innerer Ruhe und Harmonie führen. Insgesamt ist Yoga eine ganzheitliche Praxis, die körperliche Fitness, geistige Klarheit und emotionales Wohlbefinden fördert. Es kann jedem zugutekommen, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel, und bietet eine Möglichkeit, die Balance im hektischen modernen Lebensstil wiederherzustellen.

Kurstag	Kurszeit	Staffel	Betrag Mitglied	Betrag Gäste
Montag	19:15-20:15	8 Kurstage	44,00 €	54,00 €
Dienstag	17:30-18:30	8 Kurstage	44,00 €	54,00 €

Veranstaltungsort : Rechtsschutzsaal, Hofstr. 49 , 66299 Friedrichsthal-Bildstock

Übungsleitung:

Lu
Wilhelm

qualifizierte
Yoga Lehrerin

FASZIEN



Faszien sind ein faszinierendes Gewebenetzwerk im menschlichen Körper, das weit über ihre traditionelle Rolle als passives Bindegewebe hinausgeht. Sie erstrecken sich von Kopf bis Fuß und umhüllen Muskeln, Organe und sogar Nerven. Faszien spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der strukturellen Integrität des Körpers und tragen dazu bei, dass alle Teile des Körpers gut zusammenarbeiten. Warum Faszien unserem Körper guttun, liegt in ihrer Fähigkeit zur Beeinflussung der Beweglichkeit, der Schmerzlinderung und der allgemeinen Gesundheit. Durch gezielte Dehnung und Pflege der Faszien kann die Flexibilität und Mobilität des Körpers verbessert werden, was insbesondere für Sportler, aber auch für Menschen mit sitzenden Lebensstilen von Vorteil ist. Darüber hinaus sind gesunde Faszien wichtig für die Aufrechterhaltung einer guten Körperhaltung und die Prävention von Verletzungen. Die Faszien können auch dazu beitragen, Schmerzen und Verspannungen zu lindern, da sie die Muskeln und Nerven umgeben und deren Funktion unterstützen. Insgesamt sind gesunde Faszien ein Schlüssel zu einem fitten und schmerzfreien Körper. Regelmäßige Bewegung, Dehnung, Hydratation und andere Pflegemaßnahmen können dazu beitragen, die Faszien geschmeidig und funktionsfähig zu halten und somit zu unserem allgemeinen Wohlbefinden beizutragen.

Übungsleitung:
Monika Schichtel
qualifizierte
Übungsleiterin

Kurstag	Kurszeit	Staffel	Betrag Mitglied	Betrag Gäste
Montag	18.00-19.00	8 Kurstage	44,00 €	54,00 €
Mittwoch	08:45-09:45	8 Kurstage	45,00 €	55,00 €
Mittwoch	11:00-12:00	8 Kurstage	45,00 €	55,00 €

Veranstaltungsort :

Montag : Rechtsschutzsaal, Hofstr. 49 , 66299 Friedrichsthal-Bildstock

Mittwoch : PHYSIOTHERAPIE MENZLER, Illinger Str. 13a, 66299 Friedrichsthal-Bildstock

QI-GONG



Qi-Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die auf der Vorstellung von Qi (Lebensenergie) basiert und eine Kombination aus langsamen, fließenden Bewegungen, Atemkontrolle und Meditationstechniken umfasst. Die Hauptziele von Qi-Gong sind die Harmonisierung von Körper und Geist sowie die Förderung des freien Energieflusses im Körper. Die Wirkung von Qi-Gong auf den Körper ist vielfältig. Es kann die Flexibilität, Koordination und Balance verbessern, die Muskeln stärken und die Durchblutung erhöhen. Auf energetischer Ebene soll Qi-Gong den Energiefluss im Körper ausgleichen und Blockaden lösen, was zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen kann. Die Praxis wird oft zur Stressreduktion eingesetzt, da sie dazu beitragen kann, Spannungen abzubauen, die Entspannungsfähigkeit zu fördern und die geistige Klarheit zu steigern. Insgesamt kann Qi-Gong eine ganzheitliche Methode zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit sein. Es ist für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel zugänglich und kann sowohl zur Prävention von Gesundheitsproblemen als auch zur Unterstützung der Genesung von verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden.

Übungsleitung:
Ingrid Paulus
qualifizierte
Übungsleiterin

Kurstag	Kurszeit	Staffel	Betrag Mitglied	Betrag Gäste
Montag	18:45-19:45	8	44,00 €	54,00 €
<u>Veranstaltungsort</u> : Rechtsschutzsaal				

WIRBELSÄULE-GYMNASTIK



Wirbelsäulengymnastik ist eine spezielle Form der körperlichen Aktivität, die darauf abzielt, die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu fördern. Diese Übungen sind darauf ausgerichtet, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule zu stärken, die Haltung zu verbessern und Rückenproblemen vorzubeugen. Die Wirkung von Wirbelsäulengymnastik auf den Körper ist vielfältig. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln, die die Wirbelsäule unterstützen, gestärkt, was dazu beiträgt, die Wirbelsäule in einer gesunden Position zu halten und Belastungen zu reduzieren. Die Verbesserung der Haltung kann Rückenschmerzen und Verspannungen lindern, da sie oft auf eine schlechte Körperhaltung zurückzuführen sind. Darüber hinaus kann Wirbelsäulengymnastik die Flexibilität erhöhen und die Bewegungsfreiheit in der Wirbelsäule verbessern, was zu einer besseren Mobilität und einem gesteigerten Wohlbefinden führt. Insgesamt bietet Wirbelsäulengymnastik eine effektive Methode zur Pflege und Stärkung der Wirbelsäule, was wiederum dazu beitragen kann, Rückenprobleme zu verhindern oder zu lindern. Es ist eine geeignete Aktivität für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, um die langfristige Gesundheit der Wirbelsäule zu fördern.

Übungsleitung:
Ingrid Paulus
qualifizierte
Übungsleiterin

Kurstag	Kurszeit	Staffel	Betrag Mitglied	Betrag Gäste
Montag	17:30-18:30	8	44,00 €	54,00 €
<u>Veranstaltungsort : Rechtsschutzsaal</u>				

LINE DANCE



Line Dance ist eine Form des Tanzens, bei der eine Gruppe von Menschen in Reihen oder Linien nebeneinander tanzt, ohne dabei einen Partner zu haben. Es ist eine soziale Tanzform, die auf einer festgelegten Abfolge von Schritten und Bewegungen basiert, die zu bestimmten Musikstücken choreografiert sind. Line Dance ist in der Regel leicht erlernbar, da die Schritte wiederholt und oft in verschiedenen Tänzen verwendet werden. Die Wirkung von Line Dance auf die Teilnehmer ist vielfältig. Erstens fördert es die körperliche Fitness, da das Tanzen Ausdauer, Koordination und Muskulatur stärkt. Zweitens bietet Line Dance eine Möglichkeit zur sozialen Interaktion und zum Gemeinschaftsgefühl, da Menschen in Gruppen tanzen und gemeinsam Spaß haben. Drittens kann es Stress abbauen und die Stimmung heben, da Tanzen Endorphine freisetzen kann und die Musik eine positive Wirkung auf die Emotionen hat. Schließlich kann Line Dance auch das Gedächtnis und die geistige Beweglichkeit verbessern, da Tänze aus komplexen Schrittfolgen bestehen, die erlernt und behalten werden müssen. Insgesamt ist Line Dance eine unterhaltsame und gesundheitsfördernde Aktivität, die sowohl körperliche als auch soziale Vorteile bietet. Es ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung in vielen Teilen der Welt und bringt Menschen zusammen, um gemeinsam zu tanzen und Freude an der Musik zu teilen.

Kurstag	Kurszeit	Staffel	Betrag Mitglied	Betrag Gäste
Mittwoch	18:30-20:00	8	42,00 €	52,00 €

Veranstaltungsort : DJK Bildstock, Kallenberg 11, 66299 Friedrichsthal-Bildstock

Übungsleitung:
Sylvie Stumpe
qualifizierte
Übungsleiterin

BLEIB IN BEWEGUNG



Der Kurs "Bleib in Bewegung" legt einen starken Schwerpunkt auf Mobilisation und Bewegung, um die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmer zu fördern. Mobilisation bezieht sich auf eine Reihe von Übungen und Techniken, die darauf abzielen, Gelenke und Muskeln aufzuwärmen und die Beweglichkeit zu verbessern. Während des Kurses werden die Teilnehmer durch gezielte Mobilisationsübungen aufgewärmt, um die Gelenke geschmeidig zu machen und Verletzungen vorzubeugen. Darüber hinaus wird in "Bleib in Bewegung" die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung betont. Bewegung ist entscheidend für die Aufrechterhaltung einer guten körperlichen und geistigen Gesundheit. Durch eine Vielzahl von Übungen und Aktivitäten im Kurs werden die Teilnehmer ermutigt, ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu steigern. Die Kombination aus Mobilisation und Bewegungstraining in diesem Kurs trägt dazu bei, die Gesundheit zu fördern und ein aktiveres und erfülltes Leben zu führen.

Übungsleitung:
Ingrid Paulus
qualifizierte
Übungsleiterin

Kurstag	Kurszeit	Staffel	Betrag Mitglied	Betrag Gäste
Donnerstag	17:45-18:45	8	44,00 €	54,00 €
<u>Veranstaltungsort :Montessori, Turnhalle,</u>				

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

MAIL : INFO@KNEIPP-VEREIN-FRIEDRICHSTHAL.DE

TELEFON: 06894 70 59 503

HOMEPAGE: WWW.KNEIPPVEREIN-FRIEDRICHSTHAL.DE



WEBSITE

KNEIPP-VEREIN

FRIEDRICHSTHAL-BILDSTOCK E.V.



WHATSAPP



BILDER : FREE PIK (PREMIUM USER)

IDEE UND GESTALTUNG : THOMAS LAMBER

COPYRIGHT : THOMAS LAMBER

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Friedrichsthal-
Bildstock e.V.

IMPRESSUM

KNEIPP-VEREIN

FRIEDRICHSTHAL-BILDSTOCK E.V.

GESCHÄFTSSTELLE

ZUM GIPSBERG 21

66663 MERZIG

FÜR DRUCKFEHLER KEINE HAFTUNG