Der Verein

Gegründet wurde die Kneipp-Gemeinschaft im Februar 2018 durch Zusammenschluss der beiden ortsansässigen Kneipp-Vereine Hostenbach und Wadgassen.

Unsere Aufgabe: Menschen zu motivieren für die Gesundheitsförderung und Prävention nach Sebastian Kneipp, die auf einem ganzheitlichen Konzept beruht. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt unter Einbeziehung der Elemente Wasser, Bewegung, Lebensordnung, Ernährung und Heilpflanzen.

Wir, das sind engagierte Mitglieder, die ehrenamtlich arbeiten und mit viel Liebe alles geben, damit sich die Menschen in unserem Verein wohlfühlen.

Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts - nicht einmal viel Zeit - und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung.

INTEGRATION DURCH SPORT

DOSB

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Verein Kneipp aktiv & gesund

Kneipp-Gemeinschaft Hostenbach-Wadgassen e.V.

Hindenburgstraße 14 • 66787 Wadgassen
Telefon 06834 4481 • Telefax 06834 490363
info@kghw.saarland **www.kghw.saarland**

Kneipp-Gemeinschaft Hostenbach-Wadgassen e.V.

Unsere Kurse im Überblick

Qi-Gong

Qi-Gong ist eine chinesische Heilgymnastik mit fließenden, harmonischen Bewegungen, Konzentration und vertiefter Atmung. Ziele sind innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke. Das besondere an Qi-Gong ist, dass die Übungen sowohl dem Körper als auch der Seele gut tun. Sie kräftigen den Körper, regulieren die Haltung und die Atmung und ermöglichen bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Qi-Gong ist eine bewährte Methode gesund zu bleiben.

Yoga

Yoga ist nicht neu, wird aber immer beliebter. Und das zu Recht: Als jahrtausendalte indische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Dabei ist „Hatha Yoga“ die meist praktizierte Form des Yoga. Durch die Übungen werden Muskeln und Gelenke gekräftigt sowie geistige und körperliche Spannungen gelöst. Innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein.

Sitzgymnastik

Sitzgymnastik trägt zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit des Muskel- und Skelettsystems bei. Das Programm beinhaltet Bewegungsübungen u. a. mit Bällen und Thera-Bändern, Gymnastik mit Geh- und Gleichgewichtsübungen sowie Gedächtnistraining, Aktivierungen und Anleitungen für den Alltag. Moderates Training steigert zudem noch im hohen Alter die Fitness und das Wohlbefinden. Das heißt, dass selbst ein regelmäßiges leichtes Training noch sinnvoll ist.

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die Gedanken und Bewegungen harmonisch miteinander verbindet und einen gesunden, schönen Körper voller Energie und Beweglichkeit fördert. Bereits in den zwanziger Jahren von Joseph Pilates erfunden, hat sich die Pilates-Methode ständig weiterentwickelt. Die Bewegungen des Pilates sind langsam, sanft und fließend und kräftigen schwache Muskeln und verspannte Muskeln werden gedehnt. Der ganze Körper wird geschmeidiger und die Übungen aktivieren die Körpermitte.

Tanzen

Tanzen ist eine der besten, für jede Altersgruppe geeignete Übung zur Gesundheitspflege, denn dabei werden auch Körper und Seele auf angenehm beschwingte Art trainiert. Tanzen bringt Kondition, Kraft sowie Schnelligkeit, stärkt Herz und Kreislauf, außerdem ist es zugleich Ausdruck von Lebensenergie und Lust. Wie bei keiner anderen Sportart sonst lassen sich beim Tanz Stimmungen und Gefühle unmittelbar in Bewegung umsetzten.

Wirbelsäulengymnastik / Rehasport

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein komplexes Zusammenspiel aus vielen verschiedenen Übungen zur Verbesserung der Haltung, Stabilisierung einzelner Gelenke und Segmente. Sie dient zur Vorbeugung und Verbesserung von Verkürzungen und Verspannungen und somit auch zur Erweiterung der Beweglichkeit, Kondition, Konstitution und Koordination. Weiter wirkt sie sich positiv auf degenerative Prozesse, wie zum Beispiel Arthrose oder Osteoporose aus.

Fitness für jedes Alter

Gezielte Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnübungen wirken positiv auf Körperhaltung und Leistungsfähigkeit. Ebenfalls wird an der Straffung der Problemzonen: Bauch, Oberschenkel und Po gearbeitet. Dabei soll die gut aufgearbeitete Muskulatur den täglichen Bewegungsablauf positiv beeinflussen. Der Rücken soll gestärkt werden und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst werden.

Dauer

Jeder Kurs wird in 10 Übungseinheiten durchgeführt. Bitte erfragen Sie den Starttermin.

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Kosten

Die Kosten für die Kurse teilen wir Ihnen auf telefonische Anfrage gerne mit.
Die Kursgebühren für Rehasport übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Eine ärztliche Verordnung ist erforderlich.

Infos

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Jutta Becker
(1. Vorsitzende)

06834 4481