

Der Verein

Gegründet wurde die Kneipp-Gemeinschaft im Februar 2018 durch Zusammenschluss der beiden ortsansässigen Kneipp-Vereine Hostenbach und Wadgassen. Seit Januar 2022 gehört der ehemalige Kneipp-Verein Saarwellingen zur Kneipp-Gemeinschaft.

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.



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.

Fitness für jedes Alter / Rehasport

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.

Yoga (Zusätzlich in Saarwellingen)

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.

Zumba (Saarwellingen)

Einfach mal den Alltagsstress hinter sich lassen und alle Sorgen raustanzen ist die Devise. Zumba vereint einfache Tanzbewegungen zu hauptsächlich lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton mit effektiven Fitnessübungen. Zumba bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, die Koordination wird geschult und verschiedene Muskelgruppen gezielt gekräftigt.

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.

Tanzen im Sitzen

Die rhythmische Bewegung beim Tanzen fordert Körper und Geist ganzheitlich. Musik wahrnehmen, in Bewegung umsetzen, Gleichgewicht halten und an die Schrittfolge denken. Das ist eine komplexe Angelegenheit, bei der sich nach aktuellen Erkenntnissen der Bewegungssinn mit Gedächtnisfunktionen wie Sprache, Lernen und Emotion verbindet. Komm und Tanz mit.

Line Dance

Line Dance ist eine perfekte Tanzform für Einzeltänzer, die Spaß an der Bewegung haben. Nach vorgegebenen Songs werden bestimmte Schrittfolgen geübt. Mit Spaß in der Gruppe wird die Beweglichkeit trainiert und gleichzeitig wird das Gedächtnis geschult.

Yoga im Sitzen (Stuhl-Yoga)

Yoga kennt kein Alter und kein Handicap und kann so viel Positives bewirken. Yoga im Sitzen eignet sich für (fast)jeden – nicht nur für ältere Menschen oder Menschen mit vorübergehenden körperlichen Einschränkungen. Sondern auch in der Pause am Arbeitsplatz oder zu Hause.

Dauer

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

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