

Sportkurs für Wiedereinsteiger ab 60

Macht mit ,
Bewegung macht Spaß.

Fit sein heißt gesund sein.

Dieser Kurs ist für alle, die lange keinen Sport ausgeübt haben.

Wir lernen unseren Körper wieder wahrzunehmen,
uns wieder wohler und fitter zu fühlen.

Freundschaften zu schließen,

Hilfe zu geben und zu empfangen.

Nach dem Motto 20 Jahre 60 bleiben.

Wann: Freitags, ab 25.03.2011
 10 Kurseinheiten
 10.30—11.30 Uhr
Wo: DRK—Mehrgenerationenhaus Olpe
Kosten: 20,00 €Mitglieder
 35,00 €Nichtmitglieder
Leitung: Petra Neuhaus

Kräuterwanderung mit anschließendem Kochen

Zur besten Sammelzeit entdecken wir Delikatessen auf Schritt und Tritt. Wie knackig sie schmecken und wie sie duften ! Wir sammeln die „ jungen Wildkräuter „ unter kundiger Führung und bereiten daraus anschließend Spezialitäten zu.

Wann: Samstag, 28.05.2011
 09.30—13.30 Uhr
Wo: Marienkirche Olpe
 anschließend DRK—Mehrgenerationenhaus
 Olpe
Kosten: 8,00 €Mitglieder
 12,00 €Nichtmitglieder

 3,00 €Umlage
Leitung: Susanne Noack

Ein kalter Kneippguss am Morgen schützt vor Krankheit
und Sorgen - Sebastian Kneipp -



Kneipp-Angebot Frühjahr 2011



Kneipp-Verein im Kreis Olpe e.V.

Postfach 1743, 57447 Olpe

Geschäftsstelle:
Dorothea Willmes
Martinstr. 6, 57462 Olpe

Telefon: 02761 73293 oder 02761 2855
Fax: 02761 8343973
E-Mail: willmes@kneippverein-olpe.de

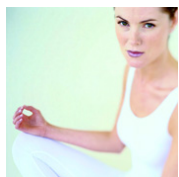


{ www.kneippverein-olpe.de }

Frühjahr 2011 mit Kneipp

Der Vorstand des Kneippvereins im Kreis Olpe e.V. freut sich Ihnen nun ein weiteres Programm mit interessanten Kursen und Veranstaltungen anbieten zu können. Es wäre schön, wenn wir Ihr Interesse am ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wecken könnten und Sie die wohltuende Wirkung der Kneippanwendungen für sich entdecken.

Aktuelle zusätzliche Informationen finden Sie jederzeit auf der Internetseite des Vereins.



Vergesst mir die Seele nicht—zur Mitte finden mit Kneipp! Motto des Kneippbundes 2011

Kneipp-Verein im Kreis Olpe e.V.

Alle Anmeldungen bis eine Woche vor
Veranstaltungstermin an:
Kneipp-Verein Olpe e.V.
Frau Dorothea Willmes
Martinstr. 6
57462 Olpe

Telefon: 02761 73293 oder 02761 2855
Fax: 02761 8343973
E-Mail: willmes@kneippverein-olpe.de
Internet: www.kneippverein-olpe.de

Tai Chi / Qi Gong Fortgeschrittene

Tai Chi/ Qi Gong ist eine der schönsten Ausprägungen stiller Körperarbeit. Die gleichmäßig fließenden Bewegungsabläufe vermitteln ein tiefes körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es ist aus der Meridianlehre entstanden, bei der das ungehinderte Fließen der Lebensenergie (CHI) im Körper im Mittelpunkt steht.

Dieses Fließen ist Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität.

Tai Chi / Qi Gong ist für jede Altersgruppe geeignet. Besonders angesprochen sind Menschen, die eine Methode zur gesundheitlichen Vorbeugung und Entspannung suchen.

Wann: Montags, ab 10.01.2011
17.30 -18.40 Uhr
10 Übungseinheiten
Wo: DRK—Mehrgenerationenhaus
Olpe
Kosten: 49,00 €Mitglieder
89,00 €Nichtmitglieder
Leitung: Jens Klappert,
Kungfu One—Zentrum für
Chinesische Bewegungskultur

Kneippgesundheitstag

Mit Kneippanwendungen gesund durch den Winter, die fünf Elemente der Kneipptherapie an einem Tag erleben.

In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Zentrum Olpe laden wir zu einem entspannten und erlebnisreichen Kneippstag ein.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, fünf Handtücher

Wann: Samstag, 29.01.2011
11.00-17.00 Uhr
Wo: Caritas-Zentrum Olpe im
Seniorenhaus Gerberweg
Kosten: 25,00 €Mitglieder
30,00 €Nichtmitglieder
Leitung: Martina Meurer, Mariele Quast,
Sabine Schoske

Kneipp-Workshop

Workshop für pädagogische Fachkräfte und in der Kinderbetreuung tätige Personen Schnuppern mit ganz viel Praxis.

In diesem Seminar vermitteln wir die methodischen und didaktischen Möglichkeiten eines modernen, ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes nach Sebastian Kneipp.

In jedes pädagogische Konzept zu integrieren. Wir helfen bei der Umsetzung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, Decke

Sie bekommen eine Teilnahmebescheinigung

Wann: Samstag, 12.02.2011
10.00—14.00 Uhr
Wo: St.Elisabeth Kindergarten Schönau
Kosten: 29,00 €Mitglieder
35,00 €Nichtmitglieder
Leitung: Mariele Quast, Sabine Schoske

Entspannung für Frauen

Abschalten, treiben lassen, sich selbst spüren. Leichte, angeleitete Entspannungsübungen erwarten sie an diesem Abend.

Seien sie herzlich willkommen !

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke

Wann: Montag, 21.03.2011
19.30—21.00 Uhr
Wo: DRK—Mehrgenerationenhaus
Olpe
Kosten: 6,00 €Mitglieder
7,50 €Nichtmitglieder
Leitung: Mariele Quast