



BEWEGUNG

E-Bikefahren – im Sommerhalbjahr

Kurs-Nr.: 1321
Ort: Wochenmarktplatz, Beethovenallee
Termine: mittwochs 14-tägig, 14.00 Uhr
 werden im Kneipp-Kurier bekannt gegeben
Infos: Ralf Mohnhaupt
Telefon: 0 47 51 / 4 06 98 41
Gebühr: pro Radtour : 2,00 € für Mitglieder
 3,00 € für Gäste

Figurtraining

Kurs-Nr.: 1410
Ort: Thalassozentrum ahoi!, Bereich Fitness,
 Wehrbergsweg 32, Duhnen
Termine: donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Manuela Kühne
Telefon: 0 47 21 / 55 91 22
Gebühr: 10 Stunden 40,00 € für Mitglieder
 50,00 € für Gäste

Ganzheitliche Gymnastik

Kurs-Nr.: 1440
Ort: Döser Schule – „Schule am Meer“
Termine: montags 18.45 – 19.45 Uhr
Leitung: wechselnd: Bettina Brüning (Tel. 0 47 22 / 91 06 18
 oder 01 70 / 1 80 81 75)
 Hannelore Peters (Tel. 0 47 23 / 47 63)
Gebühr: halbjährlich 25,00 € für Mitglieder
 30,00 € für Gäste

Gesundheitsgymnastik für Senioren

Kurs-Nr.: 1460
Ort: Physiopraxis Winkler und Lodemann,
 Segelckestraße 38, Cuxhaven
Termine: dienstags 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung: Hannelore Peters
Telefon: 0 47 23 / 47 63
Gebühr: halbjährlich 40,00 € für Mitglieder
 50,00 € für Gäste

Radfahren – im Sommerhalbjahr

Kurs-Nr.: 1320
 Für Mitglieder und Gäste
Ort: Wochenmarktplatz, Beethovenallee
Termine: mittwochs 14-tägig, 14.00 Uhr
 werden im Kneipp-Kurier bekannt gegeben
Infos: Ralf Stabbert
Telefon: 0 47 21 / 42 62 97
Gebühr: pro Radtour: 1,50 € für Mitglieder
 2,50 € für Gäste

Rückentraining / Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 1470
Ort: Thalassozentrum ahoi!, Bereich Fitness,
 Wehrbergsweg 32, Duhnen
Termine: dienstags 14.30 – 15.30 Uhr
 15.30 – 16.30 Uhr
Leitung: Reyes Behrmann
Telefon: 0 47 21 / 4 06 18 72
Gebühr: 10 Stunden 40,00 € für Mitglieder
 50,00 € für Gäste

Sportliche Gymnastik / Präventiv-Sport

Kurs-Nr.: 1440
Ort: Bleickenschule
Termine: donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr
Leitung: Hartmut Neumann
Telefon: 0 47 21 / 2 61 48
Gebühr: halbjährlich 25,00 € für Mitglieder
 35,00 € für Gäste

Wanderungen

Kurs-Nr.: 1320
Termine: freitags alle 2 – 3 Wochen, ab 13.00 Uhr
 werden im Kneipp-Kurier bekannt gegeben
Infos: Gerhard Wurche
Telefon: 0 47 21 / 3 58 46
Gebühr: pro Wanderung: 2,00 € für Mitglieder
 3,00 € für Gäste

Kneipp-Verein Cuxhaven e.V.

Kapitän-Alexander-Straße 40
 27472 Cuxhaven
 Telefon 0 47 21 / 2 52 22
 info@kneipp-verein-cuxhaven.de
 www.kneipp-verein-cuxhaven.de

Sprechzeiten: mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr

Kontoverbindung:
 IBAN: DE88 2415 0001 0000 1930 60, BIC: BRLADE21CUX

Stand März 2016, Änderungen vorbehalten

- Infos zu den Kursen bei den Kursleitern oder auch persönlich im Büro. **Schnuppern Sie kostenlos!**
- Die Teilnahme an den Kursen sollte eine **Vereinsmitgliedschaft** beinhalten (Jahresbeitrag 36,00 €, für Familien 42,00 €).
- **Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich;** bei „belegten“ Kursen gibt es Wartelisten.



Kurs- und Gruppenprogramm



Layout & Druck: woebber.de





LEBENSRYTHMUS

Frauentanzkreis

Kurs-Nr.: 1420
Ort: Emmausgemeinde, Regerstraße 41
Termine: donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Ulrike Rohrmeier
Telefon: 0 47 21 / 66 38 21
Gebühr: 10 Stunden 45,00 € für Mitglieder
 50,00 € für Gäste

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurs-Nr.: 1330
Ort: Seminarraum „Paritätischer“
 (Kirchenpauerstraße)
Termine: montags 10.15 – 11.45 Uhr
 mittwochs 10.15 – 11.45 Uhr
Leitung: Brigitte Soost-Leschke
Telefon: 0 47 21 / 2 16 52
Gebühr: 15 Stunden 60,00 € für Mitglieder
 70,00 € für Gäste

Klönen und Spielen

Ort: La Piazza – Italienisches Eiscafé & Bistro
 (ehemals Fa. Holthusen),
 Werner-Kammann-Straße 1, Cuxhaven
Termine: donnerstags 14.00 – 16.30 Uhr
Infos: Lisa Spreckelsen
Telefon: 0 47 21 / 3 52 95

Qi Gong

Kurs-Nr.: 1390
Ort: Physiopraxis Winkler und Lodemann,
 Segelckestraße 38, Cuxhaven
Termine: mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung: Hannelore Peters
Telefon: 0 47 23 / 47 63
Gebühr: 10 Stunden 46,00 € für Mitglieder
 49,00 € für Gäste

Tai Chi

Kurs-Nr.: 1390
Ort: Körperzentrum, Marienstraße 37 a
Termine: donnerstags 10.45 – 11.45 Uhr
 freitags 9.30 – 10.30 Uhr
Leitung: Hannelore Peters
Telefon: 0 47 23 / 47 63
Gebühr: 10 Stunden 46,00 € für Mitglieder
 49,00 € für Gäste

Tai Chi Gong

Kurs-Nr.: 1390
Ort: Körperzentrum, Marienstraße 37 a
Termine: donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr
Leitung: Hannelore Peters
Telefon: 0 47 23 / 47 63
Gebühr: 10 Stunden 49,00 € für Mitglieder
 54,00 € für Gäste

TriloChi®

Kurs-Nr.: 1410
Ort: Thalassozentrum ahoi!, Bereich Fitness,
 Wehrbergsweg 32, Duhnen
Termine: donnerstags 9.00 – 10.00 Uhr
Leitung: Britta Lorenzen
Telefon: 0 47 21 / 5 39 44
Gebühr: 10 Stunden 48,00 € für Mitglieder
 58,00 € für Gäste

Yoga

Kurs-Nr.: 1400
Ort: Emmausgemeinde, Regerstraße 41
Termine: dienstags 9.00 – 10.00 Uhr
 10.30 – 11.30 Uhr
Ort: Wichernschule
Termine: dienstags 17.45 – 18.45 Uhr
Leitung: Karin Sprenger
Telefon: 0 47 23 / 42 26
Gebühr: 10 Stunden 35,00 € für Mitglieder
 40,00 € für Gäste

Yoga

Kurs-Nr.: 1400
Ort: Emmausgemeinde, Regerstraße 41
Termine: mittwochs 13.45 – 15.15 Uhr
Leitung: Ulrike Rohrmeier
Telefon: 0 47 21 / 66 38 21
Gebühr: 10 Stunden 52,00 € für Mitglieder
 67,00 € für Gäste

Ort: Pfarrgemeinde-Saal, Groden
Termine: donnerstags 14.30 – 16.00 Uhr
 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung: Ulrike Rohrmeier
Telefon: 0 47 21 / 66 38 21
Gebühr: 10 Stunden 52,00 € für Mitglieder
 62,00 € für Gäste

Yoga

Kurs-Nr.: 1400
Ort: Physiopraxis Winkler und Lodemann,
 Segelckestraße 38, Cuxhaven
Termine: donnerstags 15.00 – 16.30 Uhr
 16.45 – 18.15 Uhr
Leitung: Britta Lorenzen
Telefon: 0 47 21 / 5 39 44
Gebühr: 10 Stunden 60,00 € für Mitglieder
 75,00 € für Gäste

Energy Dance®

Abhängig von Interesse und Anmeldungen ist die Örtlichkeit
 Turnhalle Döser Schule vorgesehen.
 Angeboten werden zwei Abendkurse.
Leitung: Elisabeth Czaja
Gebühr: 10 Stunden: geplant sind 45,00 € für Mitglieder
Infos: mittwochs zwischen 16.00 und 18.00 Uhr
 in der Geschäftsstelle –
 telefonisch oder auch gerne persönlich



WASSER

Bewegungsübungen im Therapiebecken

Kurs-Nr.: 1430
Ort: Erlebnisbad im Thalassozentrum ahoi!
 Wehrbergsweg 32, Duhnen
Termine: montags 17.00 – 17.30 Uhr
 17.30 – 18.00 Uhr
 18.00 – 18.30 Uhr
Leitung: Reyes Behrmann
Telefon: 0 47 21 / 4 06 18 72
Gebühr: 10 Stunden 45,00 € – nur für Mitglieder

Wassergymnastik mit Aqua-Wellness

Kurs-Nr.: 1450
Ort: Therme des Thalassozientrums ahoi!
 Wehrbergsweg 32, Duhnen
Termine: freitags 8.00 – 9.00 Uhr
Leitung: Bettina Brüning
Telefon: 0 47 22 / 91 06 18 oder
 01 70 / 1 80 81 75
Gebühr: 10 Stunden 70,00 € – nur für Mitglieder

Wassergymnastik und Schwimmen

Kurs-Nr.: 1450
Ort: Hallenbad, Beethovenallee
Termine: montags 7.15 – 8.00 Uhr 45,00 € *
 16.00 – 16.45 Uhr 40,00 € *
 16.45 – 17.30 Uhr 40,00 € *
 donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr 40,00 € *
Leitung: Bettina Brüning
Telefon: 0 47 22 / 91 06 18 oder
 01 70 / 1 80 81 75
***Gebühr:** 10 Stunden nur für Mitglieder