



Tag der offenen Tür

im Kneipp-Verein Cuxhaven
Bernhardstrasse 71

Wir beteiligen uns am Aktionstag
BEWEGUNG des Kneipp Bundes,
denn **KNEIPP VEREIN** 

Einige unserer Kursleiter*innen
haben dazu kleine Übungen für Sie
vorbereitet.

Wir rufen alle Interessierten dazu
auf, in unserer Geschäftsstelle
vorbeizuschauen, mitzumachen und
den Kneipp-Verein kennenzulernen.

Dienstag,

17.09.2024

10.00 – 17.00 Uhr

Bleiben Sie fit!

Unser Programm zum Aktionstag **Bewegung**

10.00 Uhr Kneipp-Werkstatt

Informationen & basteln, Birgit Blass

11.00 Uhr Atemübungen

Kleine Übungen mit Karin Sprenger

11.30 Uhr Gehfußball

Hintergründe und Regeln präsentiert Jürgen
Muess

12.00 Uhr Bewegung

Koordinationsübungen mit Rena Hesse

12.30 Uhr Boule

Technik und Taktik mit Eckhard Christiansen

13.00 Uhr Fit in 10 Minuten

Bewegungsübungen mit Martina Kruij

13.30 Uhr Qi Gong

Körperenergie wecken mit Gerlinde Melcher

14.00 Uhr Qi Gong – Tai Chi

„5 Elemente der Harmonie“ Choreografie aus
Qi Gong & Tai Chi Übungen, Hannelore Peters

14.30 Uhr Sturzprophylaxe

Übungen mit Gerlinde Melcher

15.00 Uhr ganzheitliche Seniorenfitness

Arbeiten mit dem Einweckgummi, Anke
Gehlfuß

15.30 Uhr Bewegung mit Musik

Kleiner Tanzworkout mit Elisabeth Czaja

16.00 Uhr ganzheitliche Seniorenfitness

Arbeiten mit dem Einweckgummi, Anke
Gehlfuß

16.30 Uhr Bewegung mit Musik

Kleiner Tanzworkout mit Elisabeth Czaja