



Verein Kneipp

aktiv & gesund

Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V.



WISSEN,
WAS GESUND HÄLT



PROGRAMM 2019



Liebe Leserinnen und Leser,

kommt Ihnen das bekannt vor? „Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz.“

Nein, das stammt nicht aus einem unserer Lebensratgeber, sondern aus der angeblich guten alten Zeit. Vor rund 200 Jahren geboren hätte Sebastian Kneipp nicht von einer fehlenden Work-Life-Balance gesprochen. Er drückte es anders aus: „Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“

Mit dieser Einschätzung ist der Pfarrer aus Bad Wörishofen modern und zeitlos zugleich und er weiß, was das verlorene Gleichgewicht zurückholt: Wasser, natürliche Ernährung, Ruhe, Bewegung und Heilpflanzen.

Diese fünf Säulen Kneipp'scher Gesundheitslehre finden sich auch im aktuellen Jahresheft des Kneipp-Vereins Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V., das Sie in Händen halten.

Für welches der vielen Angebote Sie sich auch entscheiden, ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen gut tut: an Körper, Seele und Geist. Eben ganzheitlich, auch wenn Sebastian Kneipp diesen modernen Begriff nicht benutzt hätte.

Herzlichst

Ihr



Jan Weckler

Landrat des Wetteraukreises



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kneipp-Familie,

immer schneller, immer größer, immer mehr – das ist der Grundsatz, nachdem in unserer globalisierten Welt gehandelt wird. Während unsere Großeltern als Ziel ihrer „Sommerfrische“ vielleicht den Vogelsberg oder den Schwarzwald wählten, fliegen wir heute mal schnell auf Sightseeing in die USA oder an die wunderbaren Sandstrände der Malediven. Während früher Briefe die Informationsmittel der Wahl waren, deren Übermittlung bestimmte Fristen voraussetzte, kamen später das Telefon mit der Möglichkeit der direkten Kommunikation, es kam das Fax-Gerät, es kamen Emails und Internet.

Für uns bringt diese international vernetzte, in ständigem Informationsfluss miteinander verbundene Welt permanente Reize mit sich, die wir verarbeiten, die wir „verdauen“ müssen. Dafür haben wir unseren Körper, der ein Wunderwerk der Natur ist. Ihm muten wir allerdings permanente, rasante Veränderungen zu – und damit fordern wir ihn – und damit uns selbst – nicht nur, zuweilen *überfordern* wir ihn und uns. Hier müssen wir eine gesunde Balance finden, ein gesundes Verhältnis zwischen Arbeit und dem, was unser Leben sonst noch so ausmacht: Familie, Freunde, Freizeit.

Doch Balance, das weiß jede(r), der oder die mal versucht hat, auf den Zehen zu balancieren oder über einen schmalen Steg zu laufen, eine sehr unsichere Angelegenheit. Wer auf dem Drahtseil läuft, muss sich permanent ausbalancieren. Wir bewundern diese Darbietung im Zirkus oder im Varieté, ohne in diesem Augenblick daran zu denken, dass ein Leben insgesamt im Grunde ein Balanceakt

ist. Unvorhergesehene Ereignisse beruflicher oder persönlicher Natur, Schicksalsschläge, Dauerstress – all dies kann das Seil, auf dem wir laufen, zum Schwingen bringen, so dass wir uns erneut ausbalancieren müssen.

Deshalb ist es gut, lieber Herr Dr. Ehnert, dass es Sie und Ihren Verein gibt, um uns alle wieder einmal daran zu erinnern, was wir nach den Lehren Sebastian Kneipps tun können (und sollten), um unser Leben in gesunder Balance zu halten. Vielen Dank dafür!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr



Bürgermeister, Stadt Bad Nauheim

Wissen, was gesund macht!



Liebe Kneipp-Freundinnen,
liebe Kneipp-Freunde,

so lautet das Jahresmotto für die deutschland-
weite Kneippbewegung für das Jahr 2019.

„Wissen, was gesund macht“ ist ein vollmundiger
Satz, der aber, so finde ich, unsere Kneipp-
bewegung richtig charakterisiert.

Die 5 Therapiesäulen des Kneippkonzeptes decken
als ganzheitliches Gesundheitsangebot all das ab,
was auch der heutige moderne Mensch an Wissen
und Tun für seine Gesundheit braucht.

Als akademischer Lehrarzt der drei hessischen Universitäten (Frankfurt, Gießen und Marburg) erfahren meine Studenten neben der Schulmedizin auch immer viel von der naturheilkundlichen Lehre Sebastian Kneipps in der täglichen Praxis im Gespräch und in der Anwendung der uns anvertrauten Patienten.

Die mentale Ausgeglichenheit (Lebensordnung), ein mindestens 3 mal 45-minütiges Ausdauertraining in der Woche (Bewegungstherapie), eine ausgewogene, naturbelassene, heimatnahe und frische Naturkost (Ernährungstherapie), eine Pflanzentherapieverordnung vor der Rezeptur von Antibiotika (Heilpflanzentherapie) und eine Reiz-Reaktionstherapie durch Wasseranwendungen zur Immunverbesserung in Form von Güssen, Bädern, Schwimmen, Inhalationen und Auflagen (Wassertherapie) bilden die 5 Säulen in der hausärztlich- internistischen Praxis zum Wohle unserer Patienten in jeder Sprechstunde ab.

Nicht umsonst ist diese Therapie auch immaterielles Kulturgut der Unesco für Deutschland geworden und jetzt auf dem Weg zu ihrer internationalen Zertifizierung.

In Bad Nauheim, Bad Salzhausen und der gesamten Wetterau wird diese Therapie des „alten“ Pfarrers Kneipp gelebt, denn sie ist fast 200 Jahre nach seinem Geburtstag und über 120 Jahre nach seinem Tode genauso aktuell und nützlich wie zu seinen Lebzeiten!

Auf ein für Sie gesundes und gutes Jahr 2019 mit der hilfreichen Unterstützung Ihres Kneippvereins Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen freut sich mit Ihnen

Ihr



Dr. med. Lutz Ehnert
1. Vorsitzender



Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. So definiert die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit.

Diesen Zustand zu pflegen ist Grundlage für ein langes und glückliches Leben.

Gestresst und gefrustet vom Alltag kommt unser Gesundheitsbewusstsein oftmals viel zu kurz. Der Kneipp Verein Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V. hilft Ihnen dabei Ihr

Gesundheitsbewusstsein in Ihrem Alltag zu festigen und Ihre persönliche Gesundheit zu fördern.

Wir freuen uns mit unserem kleinen liebenswerten Kurort Bad Salzhausen ein Teil der Kneipp-Gemeinschaft zu sein. Wir möchten die Lehren von Sebastian Kneipp über die heilende Kraft der Natur weiter tragen, Ihnen neue Aktionen anbieten und die Angebote des Kneipp Verein Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V. an neue Mitglieder heranzuführen.

Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr



Hans-Peter Seum
Bürgermeister



Liebe Mitglieder des Kneipp-Vereins Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen e.V.,
liebe Kneipp-Freundinnen, liebe Kneipp-Freunde,

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür (...)“, so mahnte es Sebastian Kneipp einst an. Bei Ihnen ist das natürlich komplett anders – sie tun sehr viel dafür, gesund zu bleiben und motivieren auch andere dazu, dies zu tun.

Im Mittelpunkt Ihres Wirkens steht der gesunde Mensch. Das zeigt nicht zuletzt Ihr umfangreiches und vielfältiges Angebot an Kursen, Seminaren und Vorträgen. Sie richten Ihre Aktionen an Jung und Alt und laden dazu ein, ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur zu führen.

Im Namen des Magistrates der Stadt Friedberg und ganz persönlich möchte ich Ihnen für dieses Engagement sehr herzlich danken. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Kraft und Ausdauer und Freude daran, den ganzheitlichen Kneipp-Ansatz in die Gesellschaft zu tragen und den präventiven Ansatz in den Fokus zu rücken.

Ich selbst weiß, wie wichtig es ist, sich Auszeiten nehmen zu können, beispielsweise für einen Spaziergang mit der Familie durch unsere schöne Wetterau. Auch die sportliche Betätigung ist mir bei meinen Hobbies, dem Judo und dem Rettungsschwimmen, sehr wichtig. Für mich eine wichtige Ergänzung zu meinem Arbeitsalltag.

Ich wünsche Ihnen, dass der Klassiker Kneipp weiterhin viele BefürworterInnen und NachahmerInnen findet und Sie alle gesund und zufrieden bleiben.

Mit herzlichen Kneipp-Grüßen

Ihr



Dirk Antkowiak, Bürgermeister Stadt Friedberg (Hessen)



1. Vorsitzender
Dr. med. Lutz Ehnert
Facharzt für Innere
Medizin, Badearzt,
Sportmedizin,
Naturheilverfahren, Kneipp-
Arzt Bad Nauheim



Beirat Reha-Sport
Eckhard Lieberich
Sportlehrer
Butzbach



Schatzmeister
Jörg Amend
Dipl. Inform.
Bad Nauheim



Beirat Breitensport
Stephanie Amend
Bad Nauheim



Schriftführerin
Angelika Gundel
Bad Nauheim



Beirat Wandern
Rita Seeger
Bad Nauheim



Sekretariat + Orga
Stephanie Amend
Bad Nauheim



**Beirat Rechts- und
Verwaltungsfragen**
Dagmar Henrici
Rechtsanwältin
Karben



Beirat Pressewart
Christine Koob
Bad Nauheim



Datenschutzbeauftragter
Dr. Herman Libertus
Butzbach

	Inhalte	Seite
	Bewegung Nordic Walking, Präventionssport, Breitensport, Rehasport, Herzsport	10 - 50
	Wassermanwendungen Spaß im Wasser, Breitensport, Rehasport, Spezielle Wassergymnastik	51 - 66
	Ernährung Kochkurse	67 - 68
	Lebensordnung Lach-Yoga, Kognitives Training, Entspannungstraining	69 - 73
	Heilpflanzen Kräuterseminare	74 - 76
	Reisen Wanderungen Pendelbus nach Bad Salzhausen	77 - 88
	Vortragsreihe „Gesund in Bad Nauheim“ 12. Kneipp-Gesundheitstag	89 - 96

IMPRESSUM

Herausgeber

Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/Bad Salzhausen e. V. Postfach 1573 61215 Bad Nauheim
Telefon: 06032 9370565

Registrierung

Amtsgericht Friedberg/Hessen, VR. - Nr. 410

Bankverbindung

Kneipp-Verein e. V. Sparkasse Oberhessen; IBAN: DE52 5185 0079 0050 0010 83

Redaktion, Gestaltung

Vorstand des Vereins; Alle Rechte der hier veröffentlichten Texte und Bilder bei den Urhebern.
Irrtum vorbehalten!

Druck, Auflage

Wetterauer Druckerei und Verlag Friedberg/Hessen, Auflage 4000 Exemplare

Was bedeutet Präventionssport?

Mit Hilfe des Präventionssports soll Krankheiten vorgebeugt und die Gesundheit jedes Einzelnen langfristig erhalten bleiben.

Da der Gesetzgeber die Wichtigkeit der Prävention erkannt hat, wird dieser Präventionssport nach § 20 SGB V (Primärprävention) von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Unsere qualifizierten Übungsleiter, die sich kontinuierlich für einen hochwertigen Gesundheitssport fortbilden, werden durch ein Qualitätssiegel berechtigt, Kurse mit Präventionssport zu führen.

Was bedeutet Breitensport?

Breitensport bezeichnet sportliche Aktivitäten, die von der breiten Bevölkerung sprich „Jedermann und Jederfrau“ betrieben werden können.

Der Ausdruck Breitensport wurde bereits in der Mitte des letzten Jahrhunderts erwähnt. Hierbei steht der Spaß im Vordergrund.

Es werden sportliche Aktivitäten angeboten, die der körperlichen Fitness bzw. dem Ausgleich an mangelnder Bewegung dienen sollen.

Der Breiten-/Freizeitsport hat nichts mit dem wettkampforientierten Leistungssport zu tun.

Was bedeutet REHA-Sport?

Rehabilitationssport im Kneippverein Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e. V. wird Patienten mit dem Ziel angeboten, ihre Ausdauerleistung und Körperkraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern und letztendlich eine Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll geschult und der Betroffene zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden. Sport kann genauso wie ein Medikament wirken und ist ein unverzichtbarer Pfeiler in der Therapie vieler Erkrankungen.

Als Mitglied beim Hessischen Behinderten- und Rehasportverband (HBRS) kann unser Kneippverein Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e. V. Rehabilitationssport anbieten und gegenüber Krankenkassen, gesetzlichen Unfallversicherungsträgern und gesetzlichen Rentenversicherungen abrechnen.

Dieses Qualitätsniveau wird mit dem landeseinheitlichen Zertifizierungs- und Anerkennungsverfahren erfasst und kontrolliert.

MEHR ALS 300 WEINE AUS ALLER WELT

15

JAHRE
für Sie da



CLAVINUM

Jahrgangsweine · Portweine
Whisky · Edelbrände · Grappa
Rum · Gin & Tonic · Feinkost
Olivenöl · Gewürze · Accessoires
Geschenk- und Versandservice
Eventmanagement · Weinproben

Das Depot für Genießer

Dieselstraße 18a
Tel: 06032 949801

61231 Bad Nauheim
E-Mail: info@clavinum.de

Mittwoch bis Samstag von 11 bis 19 Uhr

Willkommen im Land der süßen Verführung



Pralinen und Schokoladen vom Konditormeister

Confiserie Odenkirchen

Parkstr. 2 - 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 2729
www.confiserie-odenkirchen.de info@confiserie-odenkirchen.de

Unsere kompetenten und engagierten Übungsleiter:



Nina Bingel,
Zumba-Instruktorin



Uschi Büchner,
Gymnastiklehrerin



Katharina Ferdyan,
Physiotherapeutin



Birgit Färber,
Nordic-Walking-
Trainerin



Sema Günel,
Staatl. geprüfte
Gymnastiklehrerin



Helga Gelsebach,
Lizensierte
Übungsleiterin LSBH



Petra Kühn,
Entspannungspädagogin



Britta Hachenburger,
Übungsleiterin
Lizenz Sport-Prävention



Ewelina Strambrand,
Fachsportlehrerin für
Fitness und Gesundheit



Daniel Leick,
Physiotherapeut



Kornelia Staudt,
Kursleiterin Pilates
Aerobic Trainerin



Cordula Riebe,
DSV-Nordic Walking
Instructor



Karla Wolf,
Diplomsportlehrerin,
Sporttherapeutin



Miriam Hofmann-Köhn,
Yogalehrerin

Kursleiter



Anja Heydekorn,
Ergotherapeutin,
Kognitives Training



Ursula Gerhard-Franke,
Dipl. Psychologin,
Psychoonkologin



Elke Schulze,
Gymnastiklehrerin



Eveline Schweinle,
Sport- und Gymnastik-
lehrerin



Sofia Faber-Reinecke,
Aquafitness-Trainerin



Janina Flohr,
Group-Fitness-Trainerin

Kurs Nordic Walking 50 +

Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs die Grundtechniken des Nordic Walking kennen.

Dabei wird ein moderates Herz-Kreislauftraining mit Puls-Messung durchgeführt.

Die Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates wird gestärkt und die Körperwahrnehmung sensibilisiert und geschult.

Zum Ende jeder Stunde werden verschiedene Dehn- und Atemübungen angeboten und somit die Entspannungsfähigkeit und das Wohlbefinden gefördert.

Kursleitung Karla Wolf,
Diplomsportlehrerin, Sporttherapeutin

Kursbeginn I Donnerstag, 17.01.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten

Kursbeginn II Donnerstag, 02.05.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten

Kursbeginn III Donnerstag, 08.08.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten

Kursgebühr 3,00 € pro Einheit, für Mitglieder
4,50 € pro Einheit, für Gäste

Treffpunkt Parkplatz an der Frauenwaldschule, Frauenwaldstraße 10,
61231 Bad Nauheim-Niedermörlen

Anmeldung Geschäftsstelle: Badehaus 6, Nördlicher Park 6,
61231 Bad Nauheim
Telefon: 06032-9370565
Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/
Bad Salzhausen e.V.
PF 1573, 61215 Bad Nauheim
Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweis Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen!

Nordic Walking mit Gymnastik

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining und für fast jedermann geeignet. Durch den aktiven Stockeinsatz werden neben der Beinmuskulatur auch die gesamte Rumpf- und Armmuskulatur trainiert.

In besonderem Maße steht Nordic Walking für Spaß an der Bewegung in der Natur, zu jeder Jahreszeit.

Damit die gesundheitlichen Vorteile des Nordic Walking voll zum Tragen kommen, wird im Kurs stets auf die richtige Technik geachtet.

Abgerundet wird das wöchentliche Training durch Aufwärm-, Kraft- und Dehnungsübungen.

Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen!

Kursleitung	Cordula Riebe, DSV-Nordic-Walking Instructor
Kurstermin	Montag, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten Ganzjährig fortlaufend, die Teilnahme ist nur mit Nordic-Walking-Kenntnissen jederzeit möglich.
Treffpunkt	Parkplatz „Am großen Teich“, Frankfurter Straße, 61231 Bad Nauheim
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste

Kennenlernkurs 2019	Donnerstag, 07.03.2019, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 4 Einheiten Mindestteilnehmer: 3
----------------------------	---

Treffpunkt	Parkplatz an der Frauenwaldschule, Frauenwaldstraße 10, 61231 Bad Nauheim-Niedermörlen
-------------------	---

Kursgebühr	40,00 € für Mitglieder/45,00 € für Gäste
-------------------	--

Anmeldung Kursteilnahme	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
--------------------------------	--

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining und für fast jedermann geeignet. Durch den aktiven Stockeinsatz werden neben der Beinmuskulatur auch die gesamte Rumpf- und Armmuskulatur trainiert. In besonderem Maße steht Nordic Walking für Spaß an der Bewegung in der Natur zu jeder Jahreszeit.

Damit die gesundheitlichen Vorteile des Nordic Walking voll zum Tragen kommen, wird im Kurs stets auf die richtige Technik geachtet. Abgerundet wird das wöchentliche Training durch Aufwärm- und Dehnübungen.

Kursleitung	Birgit Färber, DSV-Nordic-Walking-Trainerin
Kurstermin	Freitag, 09:30 – 11:00 Uhr, mit 15 Einheiten Ganzjährig fortlaufend, die Teilnahme ist nur mit Nordic-Walking-Kenntnissen jederzeit möglich.
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste

Falls keine Nordic-Walking-Kenntnisse vorhanden sind, können Sie diese in einem Einsteiger-Kurs erwerben:

Kennenlernkurs	Mittwoch, 07.08.2019, 08:30 – 10:00 Uhr, mit 4 Einheiten Mindestteilnehmerzahl: 3
Kosten	40,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Gäste
Treffpunkt ist immer	Parkplatz Frauenwaldschule, Frauenwaldstraße 10, 61231 Bad Nauheim Nieder-Mörlen
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen!

Seniorinnen-Gymnastik

Vor einer effektiven Gymnastik steht ein gutes **Aufwärmtraining!**

Dieses wird mit Musikuntermalung in unterschiedlicher Art, z.B. in Form von Spielen, kleinen Choreografien, freiem Gehen im Raum und Atemübungen angeboten. Auf jeden Fall wird damit gleichzeitig das Gedächtnis geschult und die Koordinationsfähigkeit gefördert.

Und damit wären wir auch schon beim 2. Teil unserer Montagmorgen-Stunde:

Kräftigung! Hierbei werden die Muskeln des ganzen Körpers gekräftigt und die unterschiedlichsten Hilfsmittel, wie z.B. Stäbe, diverse Bänder, Gewichte, usw.

eingesetzt. Meist beginnen wir hinter oder auf dem Stuhl, um dann für die wichtigen Bauch- und Rückenmuskulaturübungen auf den Boden zu gehen.

Ebenso wird die Beckenbodenmuskulatur in jeder Übungsstunde trainiert!

Das Chi, die Lebensenergie des Körpers, wecken wir in eine Chiball-Stunde. Mit sanften Bewegungen und entsprechender Musik bringen wir diese zum Fließen.

Die Stunde schließt mit **Streck- und Dehnübungen** der gekräftigten Muskulatur,

um danach einen wunderschönen Abschluss in einer totalen **Entspannung**, wie z.B. einer Phantasiereise oder einer progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, zu finden.

Kursleitung	Helga Gelsebach, Wirbelsäulen-Instructor, Entspannungs-Trainerin, Lizenzierte Übungsleiterin LSBH
Kursbeginn I	Montag, 14.01.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 13 Einheiten
Kursbeginn II	Montag, 29.04.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 8 Einheiten
Kursbeginn III	Montag, 12.08.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 16 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Erika-Pitzer-Begegnungszentrum, Blücherstraße 23, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweis	Teilnahme mit Warteliste!

Hockergymnastik

Dieser Kurs ist für Senioren, die Bewegungseinschränkungen haben und damit nicht mehr auf dem Boden trainieren können.

Zu Beginn jeder Stunde steht die Aufwärmphase, die freies Gehen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Schwung- und Atemübungen beinhaltet. Der gesamte Körper wird erwärmt.

In dieser Stunde wird der Stuhl als Hilfsmittel eingesetzt, entweder als Haltepunkt oder zum Sitzen.

Auf diese Art und Weise werden alle Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt. Somit ist für jeden Teilnehmer etwas dabei, was er gut kann.

Die Stunde wird mit Musik unterstützt.

Kursleitung Uschi Büchner,
Gymnastiklehrerin und Qualifikation für Seniorengymnastik

Kursbeginn Freitag, 18.01.2019, 10:30 – 11:30 Uhr, mit 13 Einheiten
Freitag, 26.04.2019, 10:30 – 11:30 Uhr, mit 10 Einheiten
Freitag, 16.08.2019, 10:30 – 11:30 Uhr, mit 16 Einheiten

Kursbeginn Ferien-Kurse auf Anfrage!

Kursgebühr 3,00 € pro Einheit, für Mitglieder
4,50 € pro Einheit, für Gäste

Kursort Erika-Pitzer-Begegnungszentrum, Blücherstraße 23,
61231 Bad Nauheim

Anmeldung Geschäftsstelle: Badehaus 6, Nördlicher Park 6,
61231 Bad Nauheim
Telefon: 06032-9370565
Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/
Bad Salzhausen e.V.
PF 1573, 61215 Bad Nauheim
Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Gymnastik für Jedermann

Diese Gymnastik für Jedermann hat das Ziel, muskuläre Ungleichheit, durch gezielte rücken- und gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnungs-Übungen, zu harmonisieren und auszugleichen.

Es ist ein Training für alle Altersgruppen und dient der Prävention ebenso wie der Rehabilitation bereits betroffener Muskel- und Gelenksgruppen.

Der Einsatz von kleinen Handgeräten, z. B. Thera-Bändern, Sandsäcken, Handtüchern, Redondo- oder Chi-Balls und Stäben, intensiviert die muskel-spezifischen Übungen.

Kursleitung	Sema Günel, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Kursbeginn I	Mittwoch, 16.01.2019, 19:00 – 20:00 Uhr, mit 10 Einheiten
Kursbeginn II	Mittwoch, 08.05.2019, 19:00 – 20:00 Uhr, mit 9 Einheiten
Kursbeginn III	Mittwoch, 07.08.2019, 19:00 – 20:00 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Solgrabenschule, Am Solgraben 6, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Fitness-Mix

Nach einem aeroben Aufwärmtraining – manchmal auch mit anschließender Low-Impact-Choreographie gehen wir zum Muskelaufbau über, wobei auch Handgeräte wie Hanteln, Expander-, Ring- und Crosstubes, Stäbe, Slide Pads, Thera- und Corebänder zum Einsatz kommen. Keine Muskelgruppe bleibt verschont: Alles kommt irgendwann mal dran – von Kopf bis Fuß und in jeder Stunde werden die Bauchmuskeln, die das Stützkorsett der Wirbelsäule bilden, gekräftigt.

Den Abschluss bildet immer ein Stretching- und Entspannungsteil!

An ganz heißen Tagen gehen wir es dann sanfter mit einer Chi-Ball-Stunde an.

Und das Beste daran: All das geschieht absolut rücken- und gelenkschonend und harmonisiert Körper, Geist und Seele, so dass man beschwingt in den Tag gehen kann.

Kursleitung	Helga Gelsebach, Wirbelsäulen-Instructor, Entspannungs-Trainerin, Lizenzierte Übungsleiterin LSBH
Trimester I	Dienstag, 15.01.2019, 08:00 – 09:00 Uhr, mit 13 Einheiten und 09:00 – 10:00 Uhr, mit 13 Einheiten
Trimester II	Dienstag, 30.04.2019, 08:00 – 09:00 Uhr, mit 9 Einheiten und 09:00 – 10:00 Uhr, mit 9 Einheiten
Trimester III	Dienstag, 13.08.2019, 08:00 – 09:00 Uhr, mit 16 Einheiten und 09:00 – 10:00 Uhr, mit 16 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Bürgerhaus, Rödger Hauptstraße 49, 61231 Bad Nauheim-Rödgen
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Ganzkörper-Core-Training

Nach einem aeroben Aufwärmtraining - mit leichten Schritt- und Bewegungsabläufen - folgt ein achtsames, intensives und individuelles Ganzkörpertraining. Das ist abwechslungsreich und wird mal mit Hilfsmitteln oder ganzem Körpereinsatz gestaltet, so dass keine Muskelgruppe verschont bleibt.

Der Körper bleibt durch Stretching, Mobilisations- und Stabilisationsübungen geschmeidig und aktiv.

Absolut rücken- und gelenkschonend werden Körper und Geist harmonisiert, um fit in den Tag gehen zu können.

Kursleitung	Britta Hachenburger, Lizenz Sport-Prävention, DTB Kursleiterin Yoga, AROHA-Instruktorin
Kursbeginn I	Donnerstag, 07.02.2019, 09:00 – 10:00 Uhr, mit 8 Einheiten
Kursbeginn II	Donnerstag, 02.05.2019, 09:00 – 10:00 Uhr, mit 7 Einheiten
Kursbeginn III	Donnerstag, 05.09.2019, 09:00 – 10:00 Uhr, mit 13 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Mehrzweckhalle, An der Faulweide 1, 61231 Bad Nauheim-Schwalheim
Anmeldung	<u>Britta Hachenburger</u> , Telefon: 0172-6925808 <u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Bewegter Rücken

Bewegter Rücken, als ein fließendes, harmonisches Bewegungskonzept für die Wirbelsäule und Gelenke, stellt eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings dar. Das Ziel dieses Konzeptes ist es Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu erreichen, den Körper als Einheit zu sehen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen.

Ein Bewegungskonzept für den Rücken, welches

- Aufrichtet, belastbar und flexibel macht
- versorgt und
- Schmerzkreisläufe durchbrechen kann.

Im Zentrum steht das fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik. Bewegungen, die ineinander übergeben und wiederholt werden, festigen eine aktive und aufrechte Körperhaltung, regen den Stoßwechsel der Muskulatur und Faszien an und erhöhen die Beweglichkeit sowie Gelenkigkeit für eine hohe Lebensqualität im Alltag.

Kursleitung	Janina Flohr, Group-Fitness-Trainerin
Kursbeginn I	Mittwoch, 16.01.2019, 19 - 20 Uhr, mit 13 Einheiten
Kursbeginn II	Mittwoch, 08.05.2019, 19 - 20 Uhr, mit 8 Einheiten
Kursbeginn III	Mittwoch, 14.08.2019, 19 - 20 Uhr, mit 16 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit für Mitglieder 6,50 € pro Einheit für Gäste
Kursort	Klinik Rabenstein, Gymnastikhalle, Kurstraße 38-42, 63667 Nidda-Bad Salzhausen
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim <u>Telefon:</u> 06032-9370565 <u>Post-Anschrift:</u> Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim <u>Mail:</u> kontakt@kneipp-bn.de

Rücken-Fitness

Inhalte des Kurses:

- Allgemeine funktionelle Gymnastik
- Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Schulung des Bewegungsverhaltens, der Bewegungsstellung und der Körperwahrnehmung
- Spezielle Wirbelsäulengymnastik - Übungen zur Stabilisierung und Mobilisation,
- Rückengerechte Bewegungsspiele
- Fußgymnastik
- Entspannung

Bitte bringen Sie zum Kurs mit:

- Gymnastikmatte
- Sportbekleidung
- Turnschuhe
- Etwas zum Trinken

Kursleitung	Ewelina Strambrand, Fachsportlehrerin für Fitness und Gesundheit, Lizenzierte Fitness-Trainerin, Übungsleiterin Reha-Sport
Kursbeginn I	Mittwoch, 16.01.2019, 17:45 – 18:45 Uhr mit 13 Einheiten
Kursbeginn II	Mittwoch, 08.05.2019, 17:45 – 18:45 Uhr mit 8 Einheiten
Kursbeginn III	Mittwoch, 14.08.2019, 17:45 – 18:45 Uhr mit 17 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 6,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Sporthalle Solgrabenschule, Am Solgraben , 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Sanft und fit für den Rücken

Der Kurs beinhaltet Übungen zur Stärkung und Dehnung der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur mit dem Ziel, Erkrankungen des Bewegungsapparates vorzubeugen und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Zu den Übungen gehören:

- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen, zur Vermeidung des Teufelskreises Schmerz-Fehlhaltung-Schmerz
- Übungen zur Körperwahrnehmung

Die Inhalte der Übungen setzen sich aus Elementen der klassischen Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und PMR zusammen.

Es kommen auch unterschiedliche Geräte zum Einsatz - Thera-Band, Pezziball, Flexibar, ...

Kursleitung	Eveline Schweinle, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursbeginn I	Freitag, 18.01.2019, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 12 Einheiten
Kursbeginn II	Freitag, 26.04.2019, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 12 Einheiten
Kursbeginn III	Freitag, 16.08.2019, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 12 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit für Mitglieder 6,50 € pro Einheit für Gäste
Kursort	MEDIAN Klinik am Südpark, Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Dieser Kurs wird, im Zuge der Prävention, durch die Krankenkassen bezuschusst.

Wohlfühlgymnastik für Beckenboden- und Rücken

In diesem Kurs erlernen Sie die Wahrnehmung und ein gezieltes Training für Ihren Beckenboden und Ihre Rückenmuskulatur, um mit einem Wohlgefühl gestärkt den Alltag bewältigen zu können.

Das beginnt im Kopf und endet bei den Füßen.

Eine individuell gestärkte, stabile und bewegliche Beckenboden- und Rückenmuskulatur verleiht Ihnen mehr Sicherheit und Freude im Leben.

Das Training ist alltagsgerecht aufgebaut und abwechslungsreich.

Kursleitung	Britta Hachenburger, Lizenz Sport-Prävention, DTB Kursleiterin Yoga, AROH-Instruktorin
Kursbeginn I	Donnerstag, 07.02.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 8 Einheiten
Kursbeginn II	Donnerstag, 02.05.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 7 Einheiten
Kursbeginn III	Donnerstag, 05.09.2019, 10:00 – 11:00 Uhr, mit 13 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Mehrzweckhalle, An der Faulweide 1, 61231 Bad Nauheim-Schwalheim
Anmeldung	<u>Britta Hachenburger</u> , Telefon: 0172-6925808
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle</u> : Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Atemgymnastik nach Dr. Hammer

Unsere Atmung erfolgt automatisch und unbewusst. Eine flache Atmung gehört bei uns zum Alltag. Häufig atmen wir erst bei großer Anstrengung oder bei Atemnot tief in den Bauch. Dabei ist der Atemprozess ein aktiver Vorgang, bei dem das Zusammenspiel vieler Muskeln notwendig ist.

Durch eine gezielte Atemgymnastik werden die Körperhaltung, die Atemtechnik und die gesamte Atemmuskulatur im Brust- und Rückenbereich trainiert.

Die Teilnehmer lernen, die einzelnen Atemräume zu spüren. Dies trägt zu einer besseren Körperwahrnehmung bei.

Insbesondere für Menschen mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen spielen regelmäßige Atemübungen eine wichtige Rolle. Aber auch allen gestressten Menschen heutzutage werden die gezielte Entspannung und sanfte Bewegung in der Atemgymnastik gut tun.

Unterstützt werden die Übungen durch die „Meeresluft am Gradierbau I“.

Kursleitung	Petra Kühn, Entspannungstrainerin
Kursbeginn	Dienstag, 07.05.2019, 16:00 – 17:00 Uhr, 10 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 6,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Gradierbau I, Zanderstraße, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim <u>Telefon:</u> 06032-9370565 <u>Post-Anschrift:</u> Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim <u>Mail:</u> kontakt@kneipp-bn.de

Zumba Gold – Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der sanfte Weg zur Fitness, für Alt und Jung

Zumba Gold ist die einfachste Variante von Zumba.

Sie ist geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger, erfahrene Erwachsene und Personen mit körperlichen Sonderbedürfnissen.

Man kann die Koordination und Kondition mit Zumba Gold langsam und gezielt aufbauen. Sie können sich in Ihrem eigenen Tempo zu lateinamerikanischer Musik bewegen.

Leichte Fitnessübungen ohne schnelle Bewegungen und Sprünge machen Zumba Gold zu einem gelenkschonenden Workout für Jedermann - fit werden und sich gut fühlen.

Kursleitung	Nina Bingel, Zumba-Instruktorin
Kursbeginn I	Dienstag, 12.03.2019, 18:00 – 19:00 Uhr, mit 5 Einheiten
Kursbeginn II	Dienstag, 07.05.2019, 18:00 – 19:00 Uhr, mit 8 Einheiten
Kursbeginn III	Dienstag, 20.08.2019, 18:00 – 19:00 Uhr, mit 14 Einheiten
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 6,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Rosensaal, Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim-Steinfurth
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Beweglichkeit und Balance verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert und Körper und Geist in Einklang gebracht.

Mit dem Pilates-Training werden ganz besonders die tiefliegende Rückenmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur trainiert und gekräftigt.

Kursleitung	Kornelia Staudt, Kursleiterin Pilates, Beckenboden + Entspannung sowie Stressbewältigung, Aerobic Trainerin
Kursbeginn I	Montag, 14.01.2019, 18:45 – 19:45 Uhr, mit 14 Einheiten
Kursbeginn II	Montag, 06.05.2019, 18:45 – 19:45 Uhr, mit 13 Einheiten
Kursbeginn III	Montag, 02.09.2019, 18.45 – 19.45 Uhr, mit 6 Einheiten
Kursbeginn IV	Montag, 21.10.2019, 18.45 – 19.45 Uhr, mit 9 Einheiten

Bei großer Nachfrage bieten wir gerne auch Sommerferienkurse an (vorherige Anmeldung erforderlich!).

Kursgebühren	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Yogaraum in Steinfurth, Zum Sauerbrunnen 17, (Eingang im Hof), 61231 Bad Nauheim-Steinfurth
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Faszientraining

Dauerhafter Stress oder zu starke und ungünstige körperliche Belastungen führen zur Verhärtung und Verfilzung von Faszienzügen. Dies hat den folgenden Hintergrund: Durch die Faszien fließen Lymphgefäße, die u.a. den Blutgerinnungsfaktor Fibrinogen transportieren. Durch Muskelverspannungen oder Bewegungsmangel kann es zu einem Lymphstau kommen, das Fibrinogen wird zu Fibrin, einem „Klebstoff“ abgebaut, der das umliegende Fasziengewebe verklebt. Das Resultat: Die betroffene Muskulatur verliert an Flexibilität und Bewegungsfähigkeit, es kommt zu Nervenquetschungen im verklebten Gewebereich und es drohen langfristig Verspannungen, Schmerzen oder auch chronischen Rückenbeschwerden. Doch Faszien sind ansprechbar, beeinflussbar und trainierbar. Und mit den richtigen Methoden und gezieltem Training können wir unser fasziales Bindegewebe lebenslang stark und fit machen.

Kursleitung Miriam Hofmann-Köhn

Kursstart: Montag, 28. Januar 2019, 17:15 – 18:15 Uhr
Montag, 29. April 2019, 17:15 – 18:15 Uhr
Montag, 12. August 2019, 17:15 – 18:15 Uhr

Kursort: Reha-Klinik am Sprudelhof, Ludwigstraße 25 - 31
61231 Bad Nauheim

Kursgebühr 3,00 € pro Einheit, für Mitglieder
5,00 € pro Einheit, für Gäste

Anmeldung Geschäftsstelle: Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim
Telefon: 06032-9370565
Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/
Bad Salzhausen e.V.
PF 1573, 61215 Bad Nauheim
Mail: kontakt@kneipp-bn.de



Katja Theisen
Praxis für Osteopathie

Ziel meiner osteopathischen Behandlung ist es die Ursache von Funktionsstörungen zu ertasten und manuell zu therapieren. Der Körper wird dabei unterstützt wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und nehme Terminabsprachen gerne telefonisch entgegen.

Sie finden meine Praxis im:
Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim
Tel: 06032-6075246
www.osteopathie-katja-theisen.de



FÜR EXPLODIERENDE IDEEN

ANDERE ANSICHTEN. BESSERE AUSSICHTEN.

Werbegentur **explodemia** | visuelle kommunikation
Hauptstraße 77 · 61231 Bad Nauheim
hallo@explodemia.de

explode 
media | visuelle kommunikation

explodemia.de



Barbara Diesner,
Übungsleiterin Herzsport
Reha-Sport-Trainerin



Birgit Färber,
Reha-Sport-Trainerin



Kurt Hartig,
Physiotherapeut



Anja Heydekorn,
Ergotherapeutin,
Kognitives Training



Christian Kreyer,
Lizenzierte Übungsleiter
Innere Medizin



Sabine Metzger,
Übungsleiterin Herzsport



Bettina Meissner,
Gymnastiklehrerin



Sabine Nagel,
Reha-Sport Trainerin
Übungsleiterin B in der
Prävention



**Susanne Niehaus-
Kronshage,**
Übungsleiterin B



Martina Schließmann
Gymnastiklehrerin,
Übungsleiterin Reha-
Sport



Elke Schulze,
Gymnastiklehrerin



Marianne Sickel,
Übungsleiterin Herzsport



Ewelina Strambrand,
Fachsportlehrerin für
Fitness und Gesundheit



Gaby Weiser,
Reha-Sport Trainerin



Tanja Witt-Damm,
Übungsleiterin B-Lizenz
(Herz- und Lungensport)
Und Orthopädie



Michael Hamann,
Übungsleiter Herzsport

Wirbelsäulengymnastik

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung, Verkrümmung der Wirbelsäule?

Im Mittelpunkt dieses Rehabilitations-Sport-Angebotes steht das Training der Rumpfmuskulatur, damit die Wirbelsäule stabilisiert wird.

Nebenbei werden durch Steigerung und Verbesserung der Koordination die Wirbelsäule beweglicher und der Alltag erleichtert.

In jeder Einheit werden Übungen zur Kräftigung, Dehnung zur besseren Koordination und zur Entspannung durchgeführt.

Auch alltägliche Bewegungen werden geübt und trainiert, damit die Wirbelsäule maximal geschützt, aber auch gestärkt wird.

Kursleitung	Christian Kreyer, Lizenzierter Übungsleiter Innere Medizin (Herz- und Lungensport) und Orthopädie
Kurstermine	Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Kursort	Reha-Klinik Wetterau, Zanderstraße 30 – 32, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Christian Kreyer</u> , Telefon: 0163-6142487
Hinweise	Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Wirbelsäulengymnastik

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung, Verkrümmungen der Wirbelsäule etc.?

Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

In diesem Reha-Sport-Angebot sind das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination zentrale Ziele auf dem Weg zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Jede Einheit enthält Übungen zur Kräftigung, Dehnung, zur Verbesserung der Koordination und zur Entspannung. Es werden alltägliche Bewegungen geübt und trainiert, um der Wirbelsäule durch die Muskulatur einen maximalen Schutz zu geben.

Für die kostenlose Teilnahme an diesem Angebot ist eine Verordnung Ihres Arztes erforderlich, die außerdem Ihre Krankenkasse bestätigen muss.

Üblicherweise werden 50 Trainingseinheiten bestätigt, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.

Kursleitung	Birgit Färber, Reha-Sport-Trainerin für Orthopädie		
Kurstermine	Montag,	Kurs I	18:40 – 19:35 Uhr
	Montag,	Kurs II	19:35 – 20:30 Uhr
	Dienstag,	Kurs I	17:30 – 18:30 Uhr
	Dienstag,	Kurs II	18:30 – 19:30 Uhr
Kursort	Kerckhoff Reha-Zentrum, Gymnastiksaal, Ludwigstraße 41, 61231 Bad Nauheim		
Anmeldung	<u>Birgit Färber</u> , Telefon: 06002-1665		
	<u>Mail an den Verein:</u> kontakt@kneipp-bn.de		
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste!		
	Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, durch die Krankenkassen übernommen -		
	ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.		

Kurs Wirbelsäulengymnastik

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung, Verkrümmungen der Wirbelsäule etc.?

Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

In diesem Reha-Sport-Angebot sind das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination zentrale Ziele auf dem Weg zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Jede Einheit enthält Übungen zur Kräftigung, Dehnung, zur Verbesserung der Koordination und zur Entspannung. Es werden alltägliche Bewegungen geübt und trainiert, um der Wirbelsäule durch die Muskulatur einen maximalen Schutz zu geben. Für die kostenlose Teilnahme an diesem Angebot ist ein Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport erforderlich. Diesen Antrag erhalten Sie bei Ihrem Arzt, der die Verordnung ausstellt.

Die Verordnung unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit Budgetneutral für den Arzt.

Nach Bestätigung der Krankenkasse zur Kostenübernahme beginnen Sie mit Ihrem Training. Üblich sind 50 Trainingseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.

Kursleitung Ewelina Strambrand,
Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Bobarth-Therapeutin

Kurstermine Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr
Dienstag, 10:15 – 11:15 Uhr

Kursort Rosensaal, Bad Nauheimer Straße 11,
61231 Bad Nauheim-Steinfurth

Anmeldung Geschäftsstelle: Badehaus 6, Nördlicher Park 6,
61231 Bad Nauheim
Telefon: 06032-9370565
Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/
Bad Salzhausen e.V.
PF 1573, 61215 Bad Nauheim
Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Wirbelsäulengymnastik

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, -vorwölbung oder Verkrümmungen der Wirbelsäule?

Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

In diesem Reha-Sport-Angebot sind das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination zentrale Ziele auf dem Weg zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Jede Einheit enthält Übungen zur Kräftigung, Dehnung, zur Verbesserung der Koordination und zur Entspannung. Es werden alltägliche Bewegungen geübt und trainiert, um der Wirbelsäule durch die Muskulatur einen maximalen Schutz zu geben.

Für die kostenlose Teilnahme an diesem Angebot ist ein Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport erforderlich. Diesen Antrag erhalten Sie bei Ihrem Arzt, der die Verordnung ausstellt.

Die Verordnung unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit Budgetneutral für den Arzt.

Nach Bestätigung der Krankenkasse zur Kostenübernahme beginnen Sie mit Ihrem Training. Üblich sind 50 Trainingseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.

Kursleitung	Martina Schließmann, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Rehasporttherapeutin für Neurologie, Innere und Orthopädie
Kurstermine	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr
Kursort	Rosensaal, Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim-Steinfurth
Anmeldung	<u>Mail an den Verein:</u> kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Wirbelsäulengymnastik

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung, Verkrümmung der Wirbelsäule?

Im Mittelpunkt dieses Rehabilitations-Sport-Angebotes steht das Training der Rumpfmuskulatur, damit die Wirbelsäule stabilisiert wird.

Nebenbei werden durch Steigerung und Verbesserung der Koordination die Wirbelsäule beweglicher und der Alltag erleichtert.

In jeder Einheit werden Übungen zur Kräftigung, Dehnung zur besseren Koordination und zur Entspannung durchgeführt.

Auch alltägliche Bewegungen werden geübt und trainiert, damit die Wirbelsäule maximal geschützt, aber auch gestärkt wird.

Kursleitung	Tanja Witt-Damm, Reha Sport Trainerin Orthopädie, Übungsleiterin B-Lizenz, Aqua Fitness (Reha)		
Kurstermine	Mittwoch,	09:00 – 09:45 Uhr	
	Mittwoch,	10:00 – 10:45 Uhr	
	Mittwoch,	17:30 – 18:15 Uhr	
	Mittwoch,	18:30 – 19:15 Uhr	
Kursort	Wetterauhalle, Södeler Weg 4, 61200 Wölfersheim		
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u>	Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim	
	Telefon:	06032-9370565	
	Post-Anschrift:	Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim	
	Mail:	kontakt@kneipp-bn.de	
Hinweise	Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.		

Osteoporose I, II, III, IV

Medizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse über Osteoporose finden bei diesen Kursen Berücksichtigung.

Im Vordergrund steht der Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, die den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst sind.

Dieses Angebot umfasst folgende Ziele:

- Verbesserung des Knochenstoffwechsels
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Reduzierung des Sturzrisikos, durch Verbesserung der Alltagsmotorik
- Angstabbau und Gewinn von mehr Selbstvertrauen
- Schmerzreduktion
- Erlernen von Entspannungsübungen

Sie können sich jederzeit anmelden, mit oder ohne ärztliche Verordnung.

Kursleitung Gaby Weiser, Trainerin Reha-Sport (Lungensport, Osteoporose, Krebsnachsorge, geistige Behinderung, Demenz)

Kursbeginn I Donnerstag, 17:15 - 18:15 Uhr

Kursbeginn II Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr

Kursbeginn III Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursort Reha-Zentrum am Sprudelhof, Ludwigstraße 25 - 31,
61231 Bad Nauheim

Kursleitung Christian Kreyer, Lizenziierter Übungsleiter Innere Medizin

Kursbeginn IV Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursort Park-Klinik am Kaiserberg 2-4, 61231 Bad Nauheim

Anmeldung Gaby Weiser,

Telefon: 06033-66813 Mail: gaby_weiser@web.de

Mail an den Verein: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!

Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Kurse für Endoprothesenträger und bei Arthrose I bis V

Mit dem Bewegungstraining sollte, nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, so früh wie möglich begonnen werden.

Ziel dieser Reha-Sport-Stunde ist es, in einem Gruppentraining wieder Bewegungssicherheit zu gewinnen und fit für den Alltag zu werden.

Um Schädigungen durch Überlastung zu vermeiden, stehen Übungen mit geringer Belastungsintensität im Vordergrund, die teilweise auch zu Hause durchgeführt werden können. Neben der Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraft im Bereich betroffener Gelenke wird eine positive Beeinflussung der Lebensqualität angestrebt.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mit!

Kursleitung Sabine Nagel,
Reha-Sport Trainerin für die Bereiche Herzsport, Lungensport,
Neurologie, Wirbelsäule, Endoprothese, Arthrose und
Wassergymnastik;
Übungsleiterin B in der Prävention für die Bereiche Rückenfit,
Ernährung sowie XXL und trotzdem Fit

Kurstermine

Kurs I	Montag,	18:15 – 19:15 Uhr
Kurs II	Montag,	19:15 – 20:15 Uhr
Kurs III	Freitag,	16:00 – 17:00 Uhr
Kurs IV	Freitag,	17:00 – 18:00 Uhr
Kurs V	Freitag,	18:00 – 19:00 Uhr

Kursort Park-Klinik, Am Kaiserberg 2 - 4, 61231 Bad Nauheim

Anmeldung Sabine Nagel,
Telefon: 0160-5766675

Mail an den Verein: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
von den Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Sport in der Krebsnachsorge I

Sie möchten nach Therapien wie Operation, Chemo oder Bestrahlung wieder zu Ihrem „normalen Leben“ zurückkehren und überlegen was zu tun ist? Dann ist Sport genau das Richtige, denn unsere Zielgruppe „Sport in der Krebs-Nachsorge“ hilft und unterstützt Sie bei der Genesung.

Unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin ermöglicht Ihnen - ob mit oder ohne sportliche Vorerfahrung - jederzeit den Einstieg in dieses zertifizierte Sportangebot.

Die Teilnahme erfolgt ohne Leistungsdruck, sondern mit Spaß an der Bewegung. Variantenreich gestaltet, strebt dieses Sportangebot folgende Ziele an:

- Durch moderates Ausdauertraining die Abwehr zu steigern
- Schmerzbedingte muskuläre Dysbalancen abzubauen
- Die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern
- Ein positives Körpergefühl zu vermitteln
- Techniken zu verschiedenen Entspannungsformen zu erlernen

Sie können sich jederzeit anmelden, mit oder ohne ärztliche Verordnung.

Kursleitung Gaby Weiser,
Trainerin Reha-Sport (Lungensport, Osteoporose,
Krebsnachsorge, geistige Behinderung, Demenz),
DTB Rücken- und Beckenbodentrainerin, Nordic-Walking-
sowie Stressbewältigungs- und Entspannungstrainerin

Kursbeginn I Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursort I Reha-Zentrum am Sprudelhof, Ludwigstraße 25 - 31,
61231 Bad Nauheim

Anmeldung Gaby Weiser,
Telefon: 06033-66813 Mail: gaby_weiser@web.de

Mail an den Verein: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!
Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
von den Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Sport in der Krebsnachsorge II

Sie möchten nach Therapien wie Operation, Chemo oder Bestrahlung wieder zu Ihrem „normalen Leben“ zurückkehren und überlegen was zu tun ist? Dann ist Sport genau das Richtige, denn unsere Zielgruppe „Sport in der Krebs-Nachsorge“ hilft und unterstützt Sie bei der Genesung.

Unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin ermöglicht Ihnen - ob mit oder ohne sportliche Vorerfahrung - jederzeit den Einstieg in dieses zertifizierte Sportangebot.

Die Teilnahme erfolgt ohne Leistungsdruck, sondern mit Spaß an der Bewegung. Variantenreich gestaltet, strebt dieses Sportangebot folgende Ziele an:

- Durch moderates Ausdauertraining die Abwehr zu steigern
- Schmerzbedingte muskuläre Dysbalancen abzubauen
- Die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern
- Ein positives Körpergefühl zu vermitteln
- Techniken zu verschiedenen Entspannungsformen zu erlernen

Sie können sich jederzeit anmelden, mit oder ohne ärztliche Verordnung.

Kursleitung	Petra Kühn, Übungsleiterin für Gymnastik und Reha-Sport
Kursbeginn II	Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursort II	Rosensaal, Bad Nauheimer Straße 11, 61231 Bad Nauheim-Steinfurth
Anmeldung	<u>Petra Kühn</u> , Telefon: 06033-9748340 <u>Mail an den Verein:</u> kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Reha-Sport für Gefäße (pAVK und Diabetes mellitus)

Die Abkürzung **pAVK** bedeutet „Periphere Artielle Verschußkrankheit“, auch **Schaufensterkrankheit** genannt.

Durch Engstellen und Verschlüsse der Hauptschlagader sowie der Becken- und Beinschlagadern kommt es bei dieser Krankheit zu einer Minderversorgung der Muskulatur mit Blut und Sauerstoff. Dadurch treten Durchblutungsstörungen auf, die bei den Betroffenen krampfartige Schmerzen in den Beinen, meist den Waden und Oberschenkeln, hervorrufen. Die Patienten sind dadurch gezwungen regelmäßig für kurze Zeit stehenbleiben zu müssen, wie bei einem Schaufensterbummel - daher der Name Schaufensterkrankheit.

In unserer Gefäß-Sportgruppe wird, durch speziell ausgebildete Trainer, zunächst Ihre schmerzfreie und maximale Gehstrecke bestimmt. Durch ein auf Sie abgestimmtes Gehtraining wird erreicht, dass sich Umgehungskreisläufe zu den verschlossenen Gefäßen bilden. Außer dem Gehtraining finden in der Übungsstunde Gymnastik, Zirkeltraining sowie abschließendes Dehnen statt. Diese Reha-Sporttherapie ist auch für Patienten geeignet und ärztlich verordnungsfähig, die an einer **Blutzuckererkrankung** (Diabetes mellitus) leiden.

Kursleitung	Kurt Hartig, Physiotherapeut Martina Schließmann, Physiotherapeutin	
Kurstermine	Montag, 16:45 – 17:45 Uhr, Martina Schließmann Donnerstag, 16:45 – 17:45 Uhr, Kurt Hartig	
Kursort	Kerckhoff Reha-Zentrum, Ludwigstraße 41, 61231 Bad Nauheim	
Anmeldung	<u>Mail an den Verein:</u>	kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.	

Lungensportgruppe I und II

Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen. Durch eine speziell ausgebildete Übungsleiterin, Messung des Peak-Flows und des Blutdrucks bieten wir unseren Teilnehmern ein Sportangebot, das den persönlichen Bedürfnissen angepasst ist. Dieses Angebot verwirklicht folgende spezifische Zielvorstellungen:

- Verminderung der Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung
- Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität
- Freude an der Bewegung und Ermutigung, sich in der Freizeit selbst sportlich zu betätigen
- Einbindung in eine Gruppe gleichartig Erkrankter

Kursleitung Susanne Niehaus-Kronshage,
 Übungsleiterin B, mit Reha-Lizenzen für Innere Medizin,
 Orthopädie und Prävention

Kurstermine

Kurs I Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
Kurs II Montag, 18:15 – 19:15 Uhr

Kursort Reha-Klinik Wetterau, Zanderstraße 30 - 32,
 61231 Bad Nauheim

Anmeldung Susanne Niehaus-Kronshage,
 Telefon: 06034-939939

Mail an den Verein: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!
 Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung,
 von den Krankenkassen übernommen -
 ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Reha-Sport für Lungenkranke III und IV

Für Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung ist die gezielte Sporttherapeutische Aktivität, die sich an der jeweiligen Belastbarkeit des Patienten orientiert, von großer Bedeutung.

Bewegung ist, neben der medikamentösen Therapie und richtiger Ernährung, eine der 3 Säulen einer guten Behandlung.

Die Auswahl der Inhalte von Sport und Bewegung und deren Intensität wird so getroffen, dass keine Atemnotattacke während der sportlichen Aktivität auftritt. Wenn dies gewährleistet ist, wird der Patient mit einer Atemwegserkrankung genügend Selbstvertrauen finden, bewusst und mit Freude am Programm der Lungensportgruppe teilnehmen.

Kursleitung Elke Schulze,
Gymnastiklehrerin, Reha-Therapeutin für innere Organe
und Orthopädie

Kurstermine

Kurs III Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs IV Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Kursort Kerckhoff Reha-Zentrum, Ludwigstraße 41,
61231 Bad Nauheim

Anmeldung Elke Schulze,
Telefon: 06032-33262

Mail an den Verein: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!
Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
durch die Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Ambulante Herzsportgruppen I, II, III, IV

Sie sind eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation:

- Zur Wiedereingliederung in das Berufs- und Alltagsleben
- Nach einer Rehabilitation zum Erhalt/zur Stabilisierung und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Der Teilnehmer soll seine individuellen Möglichkeiten, im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und der daraus resultierenden Einschränkung), einschätzen und nutzen lernen.

Durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengespräche und andere Maßnahmen, wird die Reduzierung kardiovaskulärer bzw. Herzkreislauf-Risikofaktoren angestrebt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die medizinische Indikation zum Herz-Kreislauf-Training, eine ärztliche Verordnung mit Kostenübernahme-Erklärung der Krankenkassen bzw. Rentenversicherungsträger und eine ausreichende Belastbarkeit (siehe Übungs-/Trainingsgruppe).

Kursleitung	Michael Hamann, Übungsleiter Herzsport Marianne Sickel, Übungsleiterin Herzsport
Kursdauer	60 Minuten je Einheit
Kurstermine	Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr Mittwoch, 18:45 – 19:45 Uhr
Kursort	Reha-Zentrum Bad Nauheim, Klinik Wetterau, Zanderstraße 30 – 32, 61231 Bad Nauheim Übungsgruppe im Gymnastikraum (Belastung unter 75 Watt oder 1 Watt/kg Körpergewicht) Trainingsgruppe in der Sporthalle (Belastung ab 75 Watt oder besser 1 Watt/kg Körpergewicht)
Anmeldung	<u>Direkt am Kursort</u> , Mittwoch, ca. 15 Minuten vor Beginn der Gruppen <u>Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins</u> : kontakt@kneipp-bn.de

Herzsportgruppen V und VI

Die Herzsportgruppe ist eine ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation:

- Zur Wiedereingliederung in das Berufs- und Alltagsleben
- Nach einer Rehabilitation zum Erhalt/zur Stabilisierung und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Der Teilnehmer soll seine individuellen Möglichkeiten, im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und der daraus resultierenden Einschränkung), einschätzen und nutzen lernen.

Durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengespräche und andere Maßnahmen, wird die Reduzierung kardiovaskulärer bzw. Herzkreislauf-Risikofaktoren angestrebt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die medizinische Indikation zum Herz-Kreislauf-Training, eine ärztliche Verordnung mit Kostenübernahme-Erklärung der Krankenkassen bzw. Rentenversicherungsträger und eine ausreichende Belastbarkeit.

Kursleitung Sabine Metzger, Übungsleiterin Herzsport
 Barbara Diesner, Übungsleiterin Herzsport
 Marianne Sickel, Übungsleiterin Herzsport

Kursdauer 60 Minuten je Einheit

Kurstermine Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr
 Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Kursort Reha-Zentrum der Deutschen Rentenversicherung Bund
 Taunusklinik, Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim

Anmeldung Barbara Diesner,
 Telefon: 06032-9258632

Mail an den Verein: kontakt@kneipp-bn.de

Herzsport trotz Herzschwäche

Dieses Angebot ist bislang einzigartig in Hessen, denn es richtet sich speziell an Patienten mit Herzinsuffizienz (Herzleistungsschwäche). Das Ziel von Herzsport trotz Herzschwäche ist es, dosiert und steigernd, unter entsprechender Anleitung und schützender Aufsicht des Arztes, die körperliche Fitness und Belastbarkeit signifikant zu erhalten bzw. zu verbessern. Somit soll sich die Lebensqualität steigern und das Leben verlängert werden.

Der Kurs, den die Kerckhoff-Klinik mit dem Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/Bad Salzhausen organisiert, richtet sich besonders an Patienten mit einer stabilen Herzmuskelschwäche, Schweregrad 2-3.

Der Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist für alle Teilnehmer jederzeit möglich. Er findet immer dienstags unter fachmännischer Anleitung und Aufsicht, im Ergometerraum des Rehabilitationszentrums der Kerckhoff-Klinik statt, um Fitness und Belastbarkeit im Alltag zu verbessern.

Die Kursteilnahme wird von Ihrem Hausarzt/Kardiologen verschrieben, der dazu das Formular 56 ausfüllen muss. Ein Rezept beläuft sich auf 90 Einheiten und somit ist der Kurs für die Teilnehmer kostenfrei.

Alle Übungsleiter sind speziell für den Bereich Herzsport geschult.

Teilnahmevoraussetzungen sind die Vorlage eines Belastungs-EKGs und eines Herzultraschalls.

Kursleitung	<u>Martina Schließmann,</u> Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Rehasporttherapeutin für Neurologie, Innere und Orthopädie <u>Kurt Hartig,</u> Physiotherapeut
Kurstermin	Dienstag, 15:45 – 17:15 Uhr
Kursort	Kerckhoff Rehabilitationszentrum, Ludwigstrasse 41, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	Ärztehaus am Park Küchlerstraße 6 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-804510

Neurologische Erkrankungen **!! NEU !!**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit neurologischen Erkrankungen, wie z. B. nach einem Schlaganfall, Parkinson und weiteren neurologischen Problemen. In der Gruppe soll die Belastbarkeit und die Beweglichkeit mit Freude an der Bewegung gestärkt werden.

Dieses Angebot umfasst folgende Ziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts
- Verbesserung des Gangs um den Alltag leichter bewältigen zu können

Sie können sich jederzeit anmelden, mit oder ohne ärztliche Verordnung.

Kursleitung	Martina Schließmann, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin Rehasporttherapeutin für Neurologie, Innere und Orthopädie
Kurs:	Montag, 17:40 - 18:40 Uhr
Kursort	Kerckhoff Reha-Zentrum, Ludwigstraße 40, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.



Lassen Sie sich verwöhnen à la Kneipp



In den MEDIAN Kliniken tun wir alles für Ihre Gesundheit. Mit MEDIAN premium können Sie sich zu Ihrer medizinischen Rehabilitation Ihren gewünschten individuellen Komfort dazubuchen. MEDIAN premium verbindet die angenehmen Selbstverständlichkeiten eines First-Class-Hotels mit einer medizinischen Versorgung, die dem neuesten Stand der Rehabilitationsmedizin entspricht. Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem besonderen Angebot und beraten Sie sehr gern. www.median-premium.de

**Buchen Sie
unser Kneipp-
Gesundheitsangebot!**

Nähere Informationen:

+49 (0)6032 704-711 • www.median-kliniken.de

MEDIAN Klinik am Südpark Bad Nauheim, Fachklinik für Innere
Medizin/Kardiologie, Psychosomatik und Orthopädie
Zanderstraße 26 • 61231 Bad Nauheim
kontakt.suedpark@median-kliniken.de

Spaß im Wasser I und II

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung.

Wassergymnastik ist sehr gut geeignet für Personen mit Gelenkschmerzen, Arthrose, Osteoporose und Wirbelsäulensyndrom; solche mit Gewebeschwäche und Venenleiden, für Übergewichtige, Schwangere und Personen in der Rehabilitation. Das Wasser hat eine Tiefe von 1,70 m und ist nicht erwärmt.

Kursleitung	Daniel Leick, Physiotherapeut, Manualtherapeut, Aquatrainer	
Kursbeginn I	Dienstag	15.01.2019, 17:15 – 18:15 Uhr, mit 13 Einheiten
	Dienstag,	30.04.2019, 17:15 – 18:15 Uhr, mit 9 Einheiten
	Dienstag,	13.08.2019, 17:15 – 18:15 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursort I	Reha-Klinik Taunus II, Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim	
Kursbeginn II	Mittwoch,	16.01.2019, 17:15 – 18:15 Uhr, mit 13 Einheiten
	Mittwoch,	08.05.2019, 17:15 – 18:15 Uhr, mit 8 Einheiten
	Mittwoch,	14.08.2019, 17:15 – 18:15 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursort II	Median Kaiserberg-Klinik, Am Kaiserberg 8-10, 61231 Bad Nauheim	
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste	
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u>	Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim
	Telefon:	06032-9370565
	Post-Anschrift:	Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim
	Mail:	kontakt@kneipp-bn.de

Metabol-Schwimm-Bewegungstraining für Übergewichtige

Der Kneipp-Verein bietet auch in diesem Jahr einen Kurs für übergewichtige Patienten, im Sinne eines Schwimmbewegungstrainings, unter fachkundiger Anleitung von Daniel Leick, Physiotherapeut, Manualtherapeut, Aquatrainer, an. Der Kurs steht unter der ärztlichen Beratung von Dr. med. Lutz Ehnert, Internist, Bade- und Kneipp-Arzt in Bad Nauheim.

Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist eine internistische Untersuchung im Ärztehaus am Park in Bad Nauheim, durch Dr. Ehnert.

Er attestiert die Genehmigung zur Durchführung der „Wassertherapie“.

Der Kurs richtet sich an Patienten, die an Übergewicht leiden, mit einem BMI (Body Mass Index größer 30) und die in „kleiner geselliger Runde“ im Wasserbewegungsbecken Gewichtsreduktion betreiben möchten.

Das sogenannte „Aqua-Jogging“ bietet sich besonders für Übergewichtige an, die auch unter Bewegungsschmerzen an den Gelenken leiden (im medizinischen Sinne an Arthrose erkrankt sind), da durch die Bewegung und durch den Auftrieb im Wasser ein günstiger Therapieansatz den Patienten vermittelt werden kann.

Der Kurs wird ganzjährig angeboten. Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 10 bis höchstens 15 Teilnehmer pro Stunde.

Kursleitung	Daniel Leick, Physiotherapeut, Manualtherapeut, Aquatrainer
Kursbeginn	Dienstag, 15.01.2019, 16:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer	Fortlaufend ganzjährig
Kursgebühr	30,00 € monatlich
Kursort	MEDIAN –Klinik am Südpark, Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Aquafit I

Regelmäßige Aqua-Fitness unterstützt eine nachhaltige Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, verhilft zu einer Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems und verbessert die Kondition, während man den eigenen Körper schwerelos und leicht im Wasser erlebt.

Mit Bodenkontakt und verschiedenen Zusatzgeräten (Pool-Nudeln, Bälle, Bretter, Hanteln etc.) bieten wir ein sehr abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an, bei dem auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grund- und Basisbewegungen dieser Sportart und erarbeiten sich damit die Grundlagen für aufbauende Kurse.

Bei einer Wassertiefe von 1,40 m ist Aquafit auch für Nichtschwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt 29 °C.

Kursleitung	Sofia Faber, Aquafitness-Trainerin
Kursbeginn	Montag, 14.01.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 11 Einheiten Montag, 29.04.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 09 Einheiten Montag, 12.08.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 15 Einheiten
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Klinik Wetterau , Zanderstraße 30-32, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweis	Teilnahme mit Warteliste!

Aqua Fit und Fun I

Regelmäßige Aqua-Fitness unterstützt eine nachhaltige Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, verhilft zu einer Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems und verbessert die Kondition, während man den eigenen Körper schwerelos und leicht im Wasser erlebt.

Mit Bodenkontakt und verschiedenen Zusatzgeräten (Pool-Nudeln, Bälle, Bretter, Hanteln etc.) bieten wir ein sehr abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an, bei dem auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grund- und Basisbewegungen dieser Sportart und erarbeiten sich damit die Grundlagen für aufbauende Kurse.

Die Wassertemperatur liegt bei 31 °C.

Kursleitung	Katharina Ferdyan, Physiotherapeutin Sema Günel, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Kursbeginn I	Samstag, 22.01.2019, 8:00 – 9:00 Uhr Samstag, 04.05.2019, 8:00 – 9:00 Uhr Samstag, 16.08.2019, 8:00 – 9:00 Uhr
Kursbeginn II	Samstag, 22.01.2019, 9:00 – 10:00 Uhr Samstag, 04.05.2019, 9:00 – 10:00 Uhr Samstag, 16.08.2019, 9:00 – 10:00 Uhr
Kursort	Reha-Klinik am Sprudelhof, Ludwigstraße 25 - 31 61231 Bad Nauheim
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit für Mitglieder 7,00 € pro Einheit für Gäste
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Aqua Fit & Fun II

Regelmäßige Aqua-Fitness unterstützt eine nachhaltige Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, verhilft zu einer Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems und verbessert die Kondition, während man den eigenen Körper schwerelos und leicht im Wasser erlebt.

Mit Bodenkontakt und verschiedenen Zusatzgeräten (Pool-Nudeln, Bälle, Bretter, Hanteln etc.) bieten wir ein sehr abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an, bei dem auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt. Schritt für Schritt erlernen Sie die Grund- und Basisbewegungen dieser Sportart und erarbeiten sich damit die Grundlagen für aufbauende Kurse.

Bei einer Wassertiefe von 1,40 m ist Aquafit auch für Nichtschwimmer geeignet. Die Wassertemperatur beträgt 29 °C.

Kursleitung	Katharina Ferdyan, Physiotherapeutin
Kursbeginn II	Montag, 14.01.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 10 Einheiten Montag, 29.04.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 10 Einheiten Montag, 12.08.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 10 Einheiten
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Reha-Klinik Taunus II, Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, im Zuge der Prävention, von den Krankenkassen bezuschusst.

Wassergymnastik II, III und VI

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung. Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert. Die Gymnastik ist ideal als Therapie nach Operationen. Die Wassertemperatur liegt bei 31 °C.

Kursleitung	Sema Günel, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Kursbeginn VI	Donnerstag, 16.01.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 10 Einheiten Donnerstag, 08.05.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 9 Einheiten Donnerstag, 07.08.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursbeginn II	Donnerstag, 16.01.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 10 Einheiten Donnerstag, 08.05.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 9 Einheiten Donnerstag, 07.08.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursbeginn III	Donnerstag, 16.01.2019, 19:00 – 19:45 Uhr, mit 10 Einheiten Donnerstag, 08.05.2019, 19:00 – 19:45 Uhr, mit 9 Einheiten Donnerstag, 07.08.2019, 19:00 – 19:45 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Reha-Zentrum am Sprudelhof, Ludwigstraße 25 - 31, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweis	Teilnahme mit Warteliste!

Wassergymnastik IV und V

Gymnastik im Wasser ermöglicht ein schonendes Training zur Mobilisation der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur sowie Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Die sanfte Massage des Wassers während der Übungen hat außerdem eine positive Wirkung auf das Lymphsystem und wirkt Gewebeschwächen entgegen. Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Kursleitung	Elke Schulze, Gymnastiklehrerin, Reha-Therapeutin Innere Organe und Orthopädie
Kursbeginn IV	Mittwoch, 09.01.2019, 17:00 - 17:45 Uhr Mittwoch, 08.05.2019, 17:00 - 17:45 Uhr Mittwoch, 21.08.2019, 17:00 - 17:45 Uhr
Kursbeginn V	Mittwoch, 09.01.2019, 18:00 - 18:45 Uhr Mittwoch, 08.05.2019, 18:00 - 18:45 Uhr Mittwoch, 21.08.2019, 18:00 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	MEDIAN Kaiserberg-Klinik, Am Kaiserberg 8 – 10, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, im Zuge der Prävention, durch die Krankenkassen bezuschusst.

Wassergymnastik Kurse VII

Gymnastik im Wasser ermöglicht ein schonendes Training zur Mobilisation der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur sowie Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Die sanfte Massage des Wassers während der Übungen hat außerdem eine positive Wirkung auf das Lymphsystem und wirkt Gewebeschwächen entgegen. Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Kursleitung	Elke Schulze, Gymnastiklehrerin, Reha-Therapeutin Innere Organe und Orthopädie
Kursbeginn	Donnerstag, 10.01.2019, 08:30 - 12:30 Uhr (4 Kurse) Donnerstag, 09.05.2019, 08:30 - 12:30 Uhr (4 Kurse) Donnerstag, 22.08.2019, 08:30 - 12:30 Uhr (4 Kurse)
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	KW Parkstift Aeskulap, Carl-Oelemann-Weg 11, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim <u>Telefon:</u> 06032-9370565 <u>Post-Anschrift:</u> Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim <u>Mail:</u> kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, im Zuge der Prävention, durch die Krankenkassen bezuschusst.

Wirbelsäulengymnastik im Wasser IV

Sport und Spaß im Wasser

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung. Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert.

So ist Wassergymnastik sehr gut geeignet für Personen mit Gelenkschmerzen, Arthrose, Osteoporose und Wirbelsäulensyndrom; solche mit Gewebeschwäche und Venenleiden, für Übergewichtige, Schwangere und Personen in der Rehabilitation. Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kursleitung Elke Schulze,
Gymnastiklehrerin, Reha-Therapeutin innere Organe
und Orthopädie

Kurstermin Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr

Kursort MEDIAN Kaiserberg-Klinik, Am Kaiserberg 8 – 10,
61231 Bad Nauheim

Anmeldung Elke Schulze, Telefon: 06032-33262
Mail: elke@schulzefam.de

Mail an den Verein: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweise Teilnahme mit Warteliste!
Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
durch die Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Wassergymnastik bei Osteoporose und Arthrose

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Osteoporose- und Arthrose-Erkrankung.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke.

Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung.

Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert. Die Gymnastik ist auch ideal als Therapie nach Operationen.

Bei einer Wassertiefe von 1,40 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet. Die Wassertemperatur liegt bei 29 °C.

Kursleitung	Bettina Meissner Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Reha-Sport Orthopädie
Kurstermine	Dienstag, 15:00 – 15:45 Uhr Mittwoch, 15:00 – 15:45 Uhr
Kursort	Park-Klinik, Am Kaiserberg 2 - 4, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Bettina Meissner</u> , Telefon: 06032-5812 <u>Mail an den Verein</u> : kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.

Reha-Sport im Wasser

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur und Verschleißerscheinungen der Gelenke.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung. Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert.

Bei einer Wassertiefe von 1,40 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kursleitung	Birgit Färber, Reha Sport Trainerin Orthopädie, Aqua Fitness Trainerin
Kurstermine	Kurs I: Mittwoch, 17:30 – 18:15 Uhr Kurs II: Mittwoch, 18:30 – 19:15 Uhr
Kursort	Rehazentrum Bad Nauheim, Klinik Wetterau Zanderstraße 30-32, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.



KLINIK RABENSTEIN

■ Orthopädie ■ Innere Medizin ■ Psychosomatik

Ihr Reha-Partner in Hessen!

Die richtige Adresse für Ihre Rehabilitation

Unser Leistungsspektrum

- Anschlussheilbehandlungen (AHB) – Anschlussrehabilitationen (AR)
- Stationäre Heilverfahren
- Teilstationäre Rehabilitationen – Ambulante Rehabilitationen
- Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA)
- Gesundheitsangebote für Privatpatienten und Selbstzahler
- Ambulante Therapieangebote

Fragen Sie nach unseren aktuellen Wellness-, Pauschal- und Feiertagsangeboten sowie unseren privatärztlichen Leistungen.

Nähere Informationen erhalten Sie von unserem Patientenmanagement unter der Rufnummer 06043 806-100.

63667 Nidda-Bad Salzhausen
Tel.: 06043 806-100 • www.klinik-rabenstein.de



KUR BAD SALZHAUSEN



Badespaß im Solenass

Solebewegungsbad, Salzgrotte
und Sauna in Bad Salzhausen

Schwimmen

Innen-, Außen- und Therapiebecken.
Wassergymnastik im Eintritt Bad inklusive.

Saunieren

Saunalandschaft mit Saunagarten, Sole-
inhalatorium, Erlebnisdusche, Aromadampf-
bad, Finnische Sauna und Softsauna

Regenerieren

Massagen, Fango, Wannenbäder, Fitness-
kurse, Physiotherapie und mehr!

TIPP: Salzgrotte im Eintritt Bad inklusive.

Justus
von Liebig
Therme

Solebewegungsbad 32/33°C (Mo-Fr Wassergymnastik)

Mo-Fr	9-22 Uhr
Sa/So/Feiertag	9-20 Uhr

Sauna (regelmäßige Aufgüsse)

Mo-Fr	14-22 Uhr
Mi Damensauna* (*nicht an Feiertagen)	10-22 Uhr
Sa/So/Feiertag	10-20 Uhr

Salzgrotte

Mo-Fr	9-21 Uhr
Sa/So/Feiertag	9-19 Uhr

NIDDA
BAD SALZHAUSEN

Tel. (0 60 43) 96 33-31
www.bad-salzhausen.de

Aqua Reha Wirbelsäulengymnastik

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung. Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert.

So ist Wassergymnastik sehr gut geeignet für Personen mit Gelenkschmerzen, Arthrose, Osteoporose und Wirbelsäulensyndrom; solche mit Gewebeschwäche und Venenleiden, für Übergewichtige, Schwangere und Personen in der Rehabilitation. Bei einer Wassertiefe von 1,40 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kursleitung	Tanja Witt-Damm, Reha Sport Trainerin Orthopädie, Übungsleiterin B-Lizenz, Aqua Fitness (Reha)		
Kurstermine	Montag,	19:15 – 20:00 Uhr	
	Montag,	20:00 – 20:45 Uhr	
Kursort	Klinik Rabenstein, Kurstraße 38 – 42, 63667 Nidda		
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u>	Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim	
	Telefon:	06032-9370565	
	Post-Anschrift:	Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim	
	Mail:	kontakt@kneipp-bn.de	
Hinweise	Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.		

Aqua Reha Wirbelsäulengymnastik

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung. Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert.

So ist Wassergymnastik sehr gut geeignet für Personen mit Gelenkschmerzen, Arthrose, Osteoporose und Wirbelsäulensyndrom; solche mit Gewebeschwäche und Venenleiden, für Übergewichtige, Schwangere und Personen in der Rehabilitation. Bei einer Wassertiefe von 1,24 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kursleitung	Tanja Witt-Damm, Reha Sport Trainerin Orthopädie, Übungsleiterin B-Lizenz, Aqua Fitness (Reha)	
Kurstermine	Freitag,	15:00 – 15:45 Uhr
	Freitag,	16:00 – 16:45 Uhr
Kursort	Justus-von-Liebig-Therme, Kurallee 2, 63667 Nidda	
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u>	Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim
	Telefon:	06032-9370565
	Post-Anschrift:	Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim
	Mail:	kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.	

Wir möchten Ihnen unsere kompetenten und engagierten Leiter von Wanderungen, Seminaren und speziellen Kursen vorstellen.

Wanderungen		Seminare/Kurse	
	Ingrid Gerstengarbe-Hartig, Butzbach		Ursula Gerhard-Franke, Butzbach
	Anna-Maria Harth, Bad Nauheim		Tina Günther, Bad Nauheim
	Irmtraud Ringkowski, Bad Nauheim		Anne Markus, Bad Nauheim
	Rita Seeger, Bad Nauheim		Barbara Skarupke, Hüttenberg

Gesundheitsbewußtes Kochen nach Kneipp

In diesen Kursen erwarten Sie ausgewogene, saisonale und vegetarische (zum Teil auch vegane) Gerichte.

Ganz gleich, ob es um Suppen, Hauptgerichte, Salate oder Brotaufstriche geht, es dürfte für jeden Geschmack etwas dabei sein. Natürlich kommen bei uns auch die "Naschkatzen" auf ihre Kosten.

In unserem Kurs im Herbst gehen wir aber noch einen Schritt weiter: Wir widmen uns an einem Abend ganz der Weihnachtsbäckerei.

Kursleitung	<u>Tina Günther</u> , Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG <u>Anne Markus</u> , Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG
Kurs „Fit in den Frühling“	Mittwoch, 08.05.2019, 18:00 – 21:00 Uhr und Mittwoch, 05.06.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Kurs „Herbstküche und Weihnachtsbäckerei“	Mittwoch, 30.10.2019, 18:00 – 21:00 Uhr und Mittwoch, 13.11.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 € pro Einheit, für Mitglieder 35,00 € pro Einheit, für Gäste zuzüglich Kosten für die verwendeten Lebensmittel (zahlbar am Kurstag)
Kursort	MEDIAN Klinik am Südpark Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle</u> : Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

yogawelten.de

FINDE DEIN YOGA

Kurse, Workshops
Seminare,
Bildungsurlaub
& vieles mehr...

© 2014 Yogawelten.de - Alle Rechte vorbehalten

YOGAwelten
STUDIOS & AKADEMIE

Studio Bad Nauheim
Ludwigstraße 21
61231 Bad Nauheim

Studio Friedberg
Fichtenstraße 7
61169 Friedberg

T 06032 968518
E info@yogawelten.de

satYseva
Asana

YogaHaus
Friedberg

AhimaYoga
Friedberg

balance
Friedberg

Event – Gemeinsames Lachen im Südpark

Am diesjährigen internationalen Lachyoga-Sonntag laden der Kneippverein Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e. V. und der Naturheilverein Bad Nauheim - Bad Vilbel e. V. gemeinsam zu einem Lachyoga-Event in den Südpark in Bad Nauheim ein.

Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Dabei werden pantomimische Übungen, die das Lachen anregen, mit Atem- und Klatschübungen kombiniert. Es fühlt sich wunderbar an, vom gespielten Lachen in natürliches Lachen ohne Grund überzugehen. Das lange Lachen beim Lachyoga erzielt im Körper einen großen gesundheitlichen Nutzen. Die Teilnehmer bauen Stress ab und erhalten mehr Lebensfreude. Teilnehmen kann jeder, der sich etwas Gutes tun möchte oder einfach mal Lachyoga ausprobieren möchte.

Bitte bringen Sie sich etwas zum Trinken mit.

Leitung	Christine Burk, Petra Hellmeck
Termin	Sonntag, 05.05.2019, 11:00 – 12:00 Uhr
Ort	Südpark Bad Nauheim, Treff am Sitzbank-Halbrund im Südpark (gegenüber der Kurpark-Klinik, Kurstraße 41-45) Falls es regnet, gehen wir in einen Raum in der Nähe.
Kosten	Über eine Spende freuen wir uns sehr.
Anmeldung	Sie brauchen sich nicht anmelden - kommen Sie einfach!
Information und Kontakt	<u>Petra Hellmeck</u> Telefon: 06007-2870 Mail: Hellmeck@NHV-Wetterau.de <u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Kognitives Training nach Dr. med. F. Stengel®

Gesundheitsorientiertes Funktionstraining

Beim Kognitiven Training handelt es sich um ein gesundheitsorientiertes und wissenschaftlich geprüftes Training von:

- Konzentration
- Denkfunktionen wie Denkflexibilität, logisches Denken u. a.
- Sprachfunktionen, wie beispielsweise Wortfindung
- Wahrnehmung und allen Gedächtnissystemen

Ohne Stress, Leistungsdruck und Blamage, sondern gemeinsam mit Spaß und Vergnügen, aktivieren die rund 30 Übungen des Stengel-Trainings® die Lern- und Anpassungsfähigkeit des Gehirns, die bis ins hohe Alter nachweislich gefördert wird. Teilnehmer berichten, dass sie sich nicht nur Dinge besser merken, sondern im Alltag wieder flexibler sind sowie aktiver und bewusster an Allem teilnehmen können. Kompetenz und Selbstvertrauen steigern sich.

Kursleitung Anja Heydekorn,
Ergotherapeutin, Fachtherapeutin für Kognitives Training (AKA-KT)

Beginn Einsteigerkurse

Kurs A	Montag,	11.03.2019, 16:30 – 18:00 Uhr, mit 10 Einheiten
Kurs B	Montag,	16.09.2019, 16:30 – 18:00 Uhr, mit 10 Einheiten

Beginn Fortführungskurse

Kurs A	Dienstag,	12.03.2019, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 10 Einheiten
Kurs A	Mittwoch,	13.03.2019, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 10 Einheiten
Kurs B	Dienstag,	17.09.2019, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 10 Einheiten
Kurs B	Mittwoch,	18.09.2019, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 10 Einheiten

Kursgebühr für Einsteigerkurse 60,00 € für Mitglieder
70,00 € für Gäste
Ehepaare erhalten pro Person 5,00 € Preisnachlass auf den Kurs.

Kursgebühr für Fortführungskurse 50,00 € für Mitglieder
60,00 € für Gäste

Kursort Reha-Klinik Wetterau, Zanderstraße 30 - 32, 61231 Bad Nauheim

Anmeldung Anja Heydekorn, Reha-Klinik Wetterau Bad Nauheim
Telefon: 06032-302-274

Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins: kontakt@kneipp-bn.de

Mit Achtsamkeit zum Wohlfühlgewicht

Viele Menschen kämpfen – oft über Jahre – mit „den eigenen Pfunden“, meist mit schlechtem Gewissen, „fremden Idealen“ und Selbstvorwürfen – und erleben, dass sie mit zunehmender Anzahl von Diäten eher zu einer Gewichtszunahme kommen – oder die Gewichtsabnahme immer schwerer fällt.

Der Kurs bietet keine neue Diät, sondern Übungen, die unterscheiden helfen zwischen dem, was körperlicher Hunger (sprich die Bedürfnisse des Körpers) sind und dem, was u.a.

- „Frustessen“
- Essen als Möglichkeit zum Stressabbau
- Appetit als Suche nach mehr Zufriedenheit, Leben ...
- Schlechte Gefühle wegessen
- Essen zum Auffüllen von Leere

ist.

In dem Kurs werden Achtsamkeitsübungen und imaginative Übungen angeboten, die helfen einen bewussteren Umgang mit sich selbst aufzubauen. Diese sind hilfreich beim Erkennen von „Essfallen“. Zentraler Gedanke ist, durch eine bessere Selbstfürsorge und mehr Selbstmitgefühl einen nachhaltigeren Weg im Umgang mit dem eigenen Essverhalten und damit auch der eigenen Gesundheit zu finden.

Kursleitung	Ursula Gerhard-Franke, Diplom-Psychologin, Psychoonkologin, P.P.
Kursbeginn I	Dienstag, 22.01.2019, 18:00 – 19:30 Uhr, je 10 Einheiten
Kursbeginn II	Dienstag, 20.08.2019, 16:30 – 18:00 Uhr, je 10 Einheiten
	Mindestteilnehmerzahl jedes Kurses: 7 Teilnehmer
Kursgebühr	5,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Raum Wetterau, Kurpark-Klinik, Kurstraße 41 - 45, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung und Auskunft	<u>Ursula Gerhard-Franke</u> , Kurpark-Klinik Bad Nauheim Telefon: 06032-944-637 oder 06032-944-0 Mail: u.gerhard-franke@kurpark-klinik.com

Entspannungstraining

Mehr Ruhe, Gelassenheit, gesünderes Leben und besser schlafen.

Zunehmende Alltagsbelastungen, hohe Anforderungen, Zeitdruck u.v.m. bringen uns aus dem Takt – lassen Geist und Körper leiden. Innere Unruhe, nicht mehr Abschalten können, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind die Folge. Die Entstehung oder Intensivierung von Bluthochdruck, Tinnitus, Schmerzen und Burnout werden begünstigt.

In dem Kurs werden vielfältige Möglichkeiten angeboten, um den eigenen Weg zum Gegensteuern zu finden und wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen: Die einfachen Übungen der Progressiven Muskelrelaxation werden vermittelt, um die Fähigkeit zur körperlichen Entspannung aufzubauen oder wiederaufzufrischen. Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen werden zur Verbesserung von innerer Ruhe und Gelassenheit eingesetzt.

Kurzentspannungsübungen und Übungen aus dem Bereich des Qi Gong werden vermittelt, um sich im Alltag besser wappnen und schützen zu können.

Insgesamt ist es Ziel des Kurses, das körperliche Wohlbefinden zu steigern und die Stressbewältigung im Alltag zu verbessern.

Kursleitung	Ursula Gerhard-Franke, Diplom- Psychologin, Psychoonkologin, P.P.
Kursbeginn I	Dienstag, 22.01.2019, 16:30 – 18:00 Uhr, je 10 Einheiten
Kursbeginn II	Dienstag, 20.08.2019, 18:00 – 19:30 Uhr, je 10 Einheiten
Mindestteilnehmerzahl jedes Kurses: 7 Teilnehmer	
Kursgebühr	5,00 € pro Einheit, für Mitglieder
Kursgebühr	7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Raum Wetterau, Kurpark-Klinik, Kurstraße 41 - 45, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Ursula Gerhard-Franke</u> , Kurpark-Klinik Bad Nauheim Telefon: 06032-944-637 oder 06032-944-0 Mail: u.gerhard-franke@kurpark-klinik.com

Fit durch den Winter – mit selbstgemachten Mitteln

Der Winter ist noch nicht vorbei!

Wie kann ich mein Immunsystem stärken, den Husten in den Griff bekommen oder die rauen Lippen natürlich pflegen?

Fragen, die Ihnen Frau Claudia Amend in ihrem Vortrag gern beantwortet.

Im danach folgenden praktischen Teil der Veranstaltung werden Sie, unterstützt durch die Hüttenberger Kräuterfrau Barbara Skarupke, eine abwehrstärkende Teemischung zusammenstellen, Hustenbonbons zubereiten, einen lippenpflegenden Balsam kochen und eine Tinktur gegen Zerrungen und Prellungen kreieren.

Seien Sie dabei!

Seminarleitung	Claudia Amend, Heilpraktikerin staatl. anerkannte Osteopathin, Barbara Skarupke, Kräuterexpertin
Termin	Samstag, 02.02.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
Seminarort	Median-Klinik am Südpark, Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim, Lehrküche
Gebühren	20,00 € für Mitglieder 25,00 € für Gäste Zuzüglich Zutatenkosten, ca. 10,00 €
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweis	Es gibt eine Mindestteilnehmerzahl! Der Kneipp-Verein behält sich vor, bei Nichterreichung das Seminar nicht durchzuführen.

Meditation und Entspannungskräuter

Zur Ruhe kommen, schnell wieder Kraft schöpfen...

Das ist möglich, mit einer hier im Westen nur sehr selten gelehrt aber ungemein wirkungsvollen Bewegungsmeditation aus Asien!

Die Hüttenberger Heilpflanzenexpertin Barbara Skarupke stellt Ihnen dazu Kräuter vor, mit denen wir unsere Gelassenheit zurückholen und wieder in unsere Mitte finden.



Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Die Methode ist leicht zu erlernen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.
Bitte bringen Sie sich ein Getränk sowie eine Tasse mit.

Seien Sie dabei!

Seminarleitung Barbara Skarupke,
Kräuterexpertin

Termine: Freitag, 15.03.2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Seminargebühr 20,00 € für Mitglieder
35,00 € für Gäste

Seminarort Yogaraum in Steinfurth, Zum Sauerbrunnen 17
(Eingang im Hof), 61231 Bad Nauheim-Steinfurth

Anmeldung Geschäftsstelle: Badehaus 6, Nördlicher Park 6,
61231 Bad Nauheim
Telefon: 06032-9370565
Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/
Bad Salzhausen e.V.
PF 1573, 61215 Bad Nauheim
Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Hinweis **Es gibt eine Mindestteilnehmerzahl!**
**Der Kneipp-Verein behält sich vor, bei Nichterreichung
die Führungen nicht durchzuführen.**

Bei Spaziergängen in schöner Landschaft und im Kneipp-Gesundheitsgarten Bad Nauheim, vermittelt Ihnen die **Hüttenberger Kräuterfrau Barbara Skarupke**, Ihre Seminarleiterin, Wissen und Tipps zur Verwendung von heimischen Heil- und Wildpflanzen. Sie zeigt Ihnen, wie Sie sie finden und bestimmen, lagern und zu einfachen Gerichten, Marmeladen, Gelees, Likören oder Tees sorgfältig verarbeiten können. Natürlich in den jeweiligen Jahreszeiten ...

Seminar Energieriegel und Powerbällchen

Ein kleiner Kraftschub während Sport oder Wanderung. Heute stellen wir Snacks zum Mitnehmen her, die uns schnell wieder fit machen. Natürlich sind auch Wildkräuter dabei!

Termin	Samstag, 08.06.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
Seminarort	Median-Klinik am Südpark, Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim, Lehrküche
Gebühren	20,00 € für Mitglieder / 25,00 € für Gäste zuzüglich Lebensmittelkosten

Seminar Wildkräuter und Wildfrüchte - Schätze im Herbst

Sie sammeln Früchte und Wildkräuter und verarbeiten sie gemeinsam mit der Kräuterfrau zu kleinen Leckereien, die sie natürlich gleich probieren. Nuss-Sirup, Hopfenessenz oder Zuckerberberitzen sind nur einige unserer Herbstkreationen in diesem Kurs.

Termin	Samstag, 07.09.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
Seminarort	Median-Klinik am Südpark, Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim, Lehrküche
Gebühren	20,00 € für Mitglieder / 25,00 € für Gäste zuzüglich Lebensmittelkosten

Seminar Einfache Mitbringsel – selbst hergestellt

Aus Kräutern und Gewürzen schnell etwas „Selbstgemachtes zum Verschenken“ zaubern, damit überrascht Sie die Kräuterfrau heute. Darf es ein leckerer Weihnachtslikör, Granatapfel-Sekt-Gelee oder ein Snack für unsere gefiederten Freunde im Garten sein?

Termin	Samstag, 02.11.2019, 10:00 - 14:00 Uhr
Seminarort	Median-Klinik am Südpark, Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim, Lehrküche
Gebühr	20,00 € für Mitglieder / 25,00 € für Gäste zuzüglich Lebensmittelkosten, etwa 10,00 €

Hinweis **Es gibt eine Mindestteilnehmerzahl! Der Kneipp-Verein behält sich vor, bei Nichterreichung die Seminare nicht durchzuführen.**

Anmeldung Geschäftsstelle: Telefon: 06032 - 9370565
Mail-Kontakt: kontakt@kneipp-bn.de

AS **Touristik** **Urlaubsreisen**



**Thomas Cook
Group**

Thomas Cook Reisebüro · André Schmitt

Wetzlarer Straße 14 · 35510 Butzbach · Telefon (0 60 33) 69 88

Telefax (0 60 33) 7 12 05 · butzbach@tc-rb.de · www.tc-rsb.de/butzbach

Berlinreise vom 23. - 27.6.2019

23.6.: Gegen 7.30 Abfahrt mit dem Kleinbus. Sie werden innerhalb des Wetteraukreises von zu Hause abgeholt. Fahrt über Erfurt und Leipzig nach Berlin. Gegen Mittag Ankunft und bis 15.00 Uhr zur freien Verfügung. Anschließend 2-Std. Stadtrundfahrt und einchecken im Hotel. Abendessen

24.6.: Frühstück und gegen 9.00 Uhr Abfahrt zum Nikolaiviertel mit Spaziergang und Weiterfahrt zum Brandenburger Tor und Reichstag. Besichtigung der Reichstagskuppel. Am Nachmittag Bootsfahrt auf der Spree.

25.6.: Nach dem Frühstück um 9.00 Uhr Fahrt am Schloß Charlottenburg und dem Olympiastadion vorbei nach Potsdam. Kleiner Spaziergang um Schloß Sanssouci und fährt am Holländischen Viertel vorbei in die Altstadt. Besichtigung und Mittagessen. Rückreise am Wannsee vorbei nach Berlin.

26.6.: Nach dem Frühstück gegen 9.00 Uhr Fahrt zum Spreewald. Kahnfahrt in Lübbenau. Am Nachmittag kehren wir nach Berlin zurück.

27.6.: Nach dem Frühstück gegen 10.00 Uhr Heimreise.

Im Reisepreis von EUR 399,-- (EZ + EUR 90,--) sind enthalten:

- Busfahrt im geräumigen Kleinbus nach Berlin und zurück
 - 4 ÜF im **** Abacus Tierpark Hotel
 - Abendessen am ersten Abend
 - Stadtrundfahrt Berlin
 - Bootsfahrt auf der Spree
 - Ausflug nach Potsdam
 - Transfer zur Reichstagskuppel mit Besuch
 - Kahnfahrt im Spreewald
 - Alle im Programm erwähnten Transfers
 - Wasser und Apfelschorle während der Busfahrt
 - Reiseliteratur
 - Abholung von zu Hause
- (Programmänderungen vorbehalten)

Bregener Seefestspiele - Verdis „Rigoletto“ vom 31.7. - 3.8.2019

31.7.: Gegen 8.00 Uhr Fahrt von Bad Nauheim und 8.15 Uhr Friedberg (Bad Salzhausen auf Anfrage) über Ulm nach Lindau am Bodensee. Zimmerbezug im Hotel Reutemann/Seegarten direkt an der Uferpromenade gelegen.

1.8.: Nach dem Frühstück Fahrt nach Bregenz auf den 1068m hohen Pfänder mit herrlichem Blick über den Bodensee. Anschließend haben Sie eine Führung „Hinter den Kulissen der Seebühne“. Zeit zum Mittagessen in Bregenz. Am Abend fahren Sie mit dem Schiff zu der Aufführung „Rigoletto“. Rückkehr kurz vor Mitternacht.

2.8.: Fahrt mit dem Kleinbus nach Meersburg. Von dort können Sie mit dem Schiff auf die Insel Mainau und zurück nach Lindau fahren.

3.8.: Nach dem Frühstück Heimreise in die Wetterau.

Im Reisepreis von EUR 659,-- (EZ + EUR 117,--) sind enthalten:

(Nichtmitglieder EUR 679,-- p.P. und Einzel EUR 796,--)

- Fahrt mit Kleinbus nach Lindau und zurück
- 3ÜF im **** Hotel Reutemann/Seegarten
- Karten Kategorie 1 für „Rigoletto“
- Fahrt auf den „Pfänder“
- Führung „Blick hinter die Kulissen“
- Schifffahrt von Lindau Hafen zur Seebühne und zurück
- Alle Transfers vor Ort
- Reiserücktrittsversicherung mit 20 % SB
(Programmänderungen vorbehalten)



Tagesfahrt „durch das liebeliche Taubertal nach Rothenburg o.d.T.“ am Do., den 19.09.2019

Wir fahren mit dem Bus um 8.00 Uhr an der Kneipp-Stele beim

Kneipp-Büro im Sprudelhof Bad Nauheim ab nach **Weikersheim** zur Besichtigung des Schlosses und des Schlossparks und anschließend nach **Creglingen** in die Herrgottskirche mit dem berühmten **Tillmann-Riemenschneider-Altar**.

Nach dem Mittagessen steuern wir **Rothenburg o.d.T.** an zu einer kleinen Stadtführung mit Kaffeepause und Besichtigung des Käthe-Wohlfahrts-Weihnachtsdorfes.

Am Spätnachmittag geht es nach Randersacker oder Veitshöchheim zu einer kleinen Abendbrotzeit, bei der Sie auch den leckeren Frankenwein genießen können.

Rückkehr spätestens 21.30 Uhr an der Kneipp-Stele in Bad Nauheim.

Reisepreis an Fa. Pfanmüller EUR 27,00

ohne Verpflegung und ohne Eintrittsgebühren für die Schlossbesichtigung

Verbindliche schriftliche Anmeldung bis spätestens 15.07.2019!



Tagesfahrt in den Rheingau am Do., den 06.06.2019

Abfahrt mit dem Bus ist ebenfalls um 8.00 Uhr an der Kneipp-Stele beim Kneipp-Büro im Sprudelhof Bad Nauheim. Wir

besuchen in **Rüdesheim** das **mechanische Musikmuseum** und fahren danach mit der **Seilbahn** über den Weinreben zum **Niederwald-Denkmal**, die herrliche Aussicht zu genießen. Nach dem Mittagessen laufen wir durch die Drosselgasse zur Schiffsanlegestelle, wo es dann per Schiff nach **St. Goarshausen** weitergeht. Auf dem Schiff ist Gelegenheit zum Kaffeetrinken. In St. Goarshausen spazieren wir durch die Altstadt und am Spätnachmittag geht es mit dem Bus nach **Kiedrich** zum Weingut Schüler-Katz zu einem gemütlichen Abendvesper. Rückkehr gegen 20.45 Uhr an der Kneipp-Stele in Bad Nauheim.

Fahrpreis an Fa. Pfanmüller EUR 23,00

Zzgl. **EUR 52,00** für Museumseintritt, Sessellift, Schifffahrt u. Winzervesper mit 1 Getränk (wird im Bus einkassiert)

Verbindliche schriftliche Anmeldung bis spätestens 01.04.2019!



5-Tagesreise in den Bayerischen Wald vom 7. Mai -11. Mai 2019

Abfahrt ist um 7.00 Uhr mit einem modernen Midi-Reisebus der **Fa. Pfannmüller** an der Kneipp-Stele beim Kneipp-Büro im Sprudelhof Bad Nauheim nach

Oberwiesenacker, wo wir im **Landgasthof Feihl** zu Mittag essen (Selbstzahler).

Anschließend fahren wir nach **St. Englmar zum Waldwipflpfad** und besichtigen auch das **Haus am Kopf**. Gegen 16.30 Uhr werden wir unser **3***Hotel „Sonnenhof“ in Zwiesel** mit schönem Hallenbad und Sauna und jeglichem Komfort erreichen. Ein Hotelprospekt wird im Bus für jeden Reiseteilnehmer ausgelegt. Das Hotel verfügt über keinen Aufzug, die reservierten Zimmer sind aber alle im EG und in der 1. Etage.

Für die nächsten Tage wurde ein erlebnisreiches Programm ausgearbeitet mit wenig anstrengenden Wanderungen und Spaziergängen durch den **bayerischen Urwald**, Sesselliftfahrt und Besuch des **Silberbergwerks in Bodenmais**, **Gondelfahrt auf den Großen Arber mit Gipfelkreuzbesteigung**, Wanderung um den **Arbersee**, Tretbootfahren auf dem Arbersee, Fahrt nach **Bayrisch Eisenstein** und **Markt Eisenstein (Tschechien)**, Fahrt mit der **Panorama-Bimmelbahn** durch **Bodenmais** sowie reichlich Gelegenheit zum Einkaufen von z.B. wunderschönen Glasartikeln bei JOSKA und Austen in Bodenmais. Eintritts-, Sessellift- und Bergbahngebühren (insges. ca. EUR 40,00) sind nicht im Reisepreis enthalten!

Bei schlechtem Wetter sind Änderungen im jeweiligen Tagesprogramm möglich!

Auf der Heimfahrt wird gegen 13 Uhr ein Landgasthof (Selbstzahler) angefahren und wir werden Bad Nauheim gegen 18.30 Uhr an der Kneipp-Stele erreichen.

Der Reisepreis (Fahrt, Unterkunft mit Kurtaxe, reichhaltiges Frühstücksbuffet, nachmittags im Hotel (sofern wir es nach dem Tagesausflug zeitlich schaffen) Kaffee und Kuchenbuffet sowie **jeden Abend ein sehr schmackhaftes 5-Gänge-Menue** beträgt

für Mitglieder des Kneipp-Vereins	EUR 360,00	(DZ für Einzelbelegung + EUR 60)
für Nichtmitglieder	EUR 400,00	(DZ für Einzelbelegung + EUR 60)

Eine verbindliche Anmeldung muss zwecks frühzeitiger Hotelreservierung **bis spätestens 30.01.2019 schriftlich bei Angelika Gundel, Pestalozzistraße 29, 61231 Bad Nauheim**, erfolgen.

Anmeldung

zu den Tagesfahrten und der Reise mit Fa. Pfannmüller und dem Kneipp-Verein
Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen e.V.

Ich/Wir möchten an der Tagesfahrt/Reise mit insgesamt.....Personen
teilnehmen und bitten um verbindliche Reservierung und Bestätigung.

Bitte ankreuzen und persönliche Daten in Druckschrift eintragen!

☐ Tagesfahrt in den Rheingau am 06.06.2019

☐ Tagesfahrt durch das liebeliche Taubertal am 19.09.2019

☐ 5-Tagesreise in den Bayerischen Wald

(für diese Reise empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung)

Name(n):.....

Vorname(n):.....

Straße:.....

PLZ und Wohnort:.....

Tel.:.....

☐ Mitglied im Kneipp-Verein ☐ kein Mitglied im Kneipp-Verein

Mit meiner Unterschrift trete ich auch gleichzeitig für die Anmeldung aller von
mir oben genannten Personen ein.

.....	
Datum	Unterschrift

Für die Reisen ist der Reiseveranstalter die Fa. Pfannmüller, Florstadt. Auf Wunsch erhalten Sie von Fr.
Gundel für die 5-Tages-Reise das ausführliche Programm. Der Reisepreis ist unter Angabe von
„Kneipp-5-Tagesfahrt Zwiesel“, „Kneipp-Tagesfahrt Rheingau“ oder „Kneipp-Tagesfahrt Taubertal“
zu entrichten an die Fa. Pfannmüller, Florstadt, Volksbank Mittelhessen, BIC VBMHDE5F,
IBAN DE83 5139 0000 0089 2411 03

Kneipp(en) und Wein

*in der Kulturscheune „zum grünen Baum“ bei Bernd
Witzel*

am Haingraben 3, Bad Nauheim-Nieder-Mörlen

Samstag, den 10.08.2019 ab 14.00 Uhr

Wein ist eines der ältesten Kulturgetränke der Menschheit. Bereits den alten Ägyptern, Griechen und Römern war er als **allgemeines Heilmittel** bekannt. Hippokrates führte den Wein um 400 vor Christus in die Heilkunst für spezifische Anwendungen ein und nutzte ihn als Kräftigungsmittel für Genesende, als Beruhigungs- und Schlafmittel, bei Kopfweh und Verstimmungszuständen, als Schmerzmittel, bei Herz-Kreislaufstörungen und sogar bei Augenkrankheiten. Außerdem verschrieb er Wein bei Völlegefühl, bei bakteriellen und toxisch bedingten Darmerkrankungen und als harntreibendes Mittel. Auch zur oberflächlichen Wundbehandlung verwendete man Wein und dem Wasser gab man etwas Wein zur Desinfizierung bei (von Nicolai Worm, Berg am Starnberger See).

So kamen Bernd Witzel, selbst Mitglied im Kneipp-Verein, und Dr. med. Lutz Ehnert auf die Idee, für die Mitglieder des Kneippvereins und den Mitgliedern des Freundeskreises Weinanbau Johannisberg Bad Nauheim eine Veranstaltung durchzuführen, bei der auch der Kneipp-Gedanke im Auge behalten wird. So dürfen wir Ihnen schon schöne Stunden in der Kulturscheune „zum grünen Baum“ versprechen mit Wassertreten, Schenkel- und Wannenguss.

Nachmittags werden Kaffee, Tee und die bekannten Nieder-Mörlener Hefekuchen mit frischem Obst – wie Äpfel und Pflaumen – und auch der beliebte Streuselkuchen angeboten. Zum Abendessen lässt sich der Wirt von der Kulturscheune noch etwas Besonderes einfallen. Er wird seinen Gästen einen „Hessenteller“ kredenzen.

Der Gesamtpreis für die „Wassertherapie“, Kaffee und Kuchen, Abendessen mit einem Glas Wein beläuft sich auf 18 EUR.

Anmeldung bis 01.08.2019 erbeten im Kneipp-Büro unter Telefon-Nr. 06032/9370565



Ihre Anfrage oder Anmeldung
richten Sie telefonisch bitte direkt an
Frau Rita Seeger:
06032 - 32887

Januar

Freitag, 25.01.2019

Besuch in der Barbarossastadt Gelnhausen

Bahnfahrt, Einkehr, Stadtführung durch die Altstadt und Kaiserpfalz

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nauheim 9.45 Uhr Abfahrt 9.59 Uhr
Bahnhof Friedberg 10.00 Uhr Abfahrt 10.20 Uhr

Einkehr: Gaststätte wird noch festgelegt.

Führung: I. Ringowski

Februar

Freitag, 22.02.2019

Wir besuchen das Geldmuseum der Deutschen Bundesbank.

Wir werden mit unseren Augen wandern durch die Geschichte des Geldes, mit einer Führung die etwa eine Stunde dauert.

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nauheim; 10.45 Uhr (Abfahrt 10:53 Uhr)
Bahnhof Friedberg 10:45 Uhr (Abfahrt 10:58 Uhr)

Einkehr: Cafeteria im Geldmuseum

Führung: Anne-Marie Harth

März

Freitag, 29.03.2019

Fahrt mit der Bahn nach Weilburg an der Lahn

Es werden zwei Wanderungen mit ca. 9 km und ca. 4 km angeboten.

Wir besichtigen außerdem die „Barocke Residenzstadt“

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nauheim, 10.45 Uhr, Abfahrt 11.03 Uhr
Bahnhof Friedberg, 10:45 Uhr, Abfahrt 10:59 Uhr

Einkehr: Gaststätte wird noch festgelegt

Führung: Wolfgang Göpfert, Irmtraud Ringowski

April

Samstag, 13.04.2019

Wollten Sie nicht schon immer mal wissen, wer da so früh vor Ihrem Fenster singt? Dann kommen Sie mit zu unserer Vogelstimmenwanderung. Wir werden ca. 2 – 2,5 Stunden durch den Park und an der Usa entlang wandern. Ferngläser, falls vorhanden, bitte mitbringen.

Treffpunkt: 7 Uhr an der Usabrücke am ehemaligen Thermalbad
Ab Friedberg fährt ein Zug um 06:50 Uhr,
Ankunft in Bad Nauheim 06:53 Uhr
Einkehr: Falls Interesse besteht, Frühstück in Bad Nauheim
Führung: Ingrid Gerstengarbe-Hartig, Kurt Hartig

April

Freitag, 26.04.2019

Bahnfahrt nach Oberursel-Hohemark. Von da aus wandern wir den Mühlenweg am Urselbach entlang. Die lange Wanderung führt über Oberursel nach Niederursel (11km). Die Kurzwanderung führt bis Oberursel in die Altstadt (ca. 5km)

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nauheim 11:45 Uhr (Abf. 11:59)
Bahnhof Friedberg, 12:00 Uhr (Abf. 12:16 Uhr)
Einkehr: Cafe Heller in Oberursel
Führung: Frau Ringowski/Frau Seeger

Mai

Freitag, 31.05.2019

Kulturhistorische Wanderung zu mehreren Jahrtausenden Geschichte, Muschenheim.

Große Tour ca. 10 km, kleine Tour ca. 5 km.

Treffpunkt: Bahnhof Friedberg 10.00 Uhr Abfahrt 10.16 Uhr
Bahnhof Bad Nauheim 10.00 Uhr Abfahrt 10.19 Uhr
Bahnhof Butzbach 10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr
Führung. I. Ringowski und Ingrid Gerstengarbe-Hartig.

Juni**Freitag, 28.06.2019****Wanderung durch das sagenhafte Schächerbachtal bei Homberg/Ohm**

Wir fahren mit dem Bus nach Homberg/Ohm und starten dort unsere Wanderung von ca. 9 km durch das wunderschöne Schächerbachtal. Wer nicht so lange laufen möchte, kann das Tal auch auf einer kleineren Runde von 4-5km erkunden.

Treffpunkt: Bahnhof Friedberg 9:45 Uhr, Abfahrt 10:00 Uhr
Bahnhof Bad Nauheim 10:00 Uhr, Abfahrt 10:15 Uhr

Fahrtkosten: 12,--EUR/Person

Einkehr: Mühle in Homberg/Ohm

Führung: Ingrid Gerstengarbe-Hartig

Juli**Samstag, 27.07.2019**

Wir fahren mit der Bahn nach Butzbach. Vom Bahnhof wandern wir hinauf in den Butzbacher Stadtwald und erreichen über schattige Waldwege das Forsthaus. Hier kehren wir ein und treffen auf die Kurzwanderer, die vom Schrenzer zum Forthaus laufen. Zurück nach Butzbach geht es zusammen über den ehemaligen Truppenübungsplatz, jetzt Naturschutzgebiet zum Bahnhof. Die lange Wanderung ca. 8,5 km, kurze Wanderung ca. 5 km beginnt an der Schrenzerschule (kurze Bahnfahrt).

Treffpunkt: Bahnhof Friedberg, 09:35 Uhr, Abfahrt 09:50 Uhr
Bahnhof Bad Nauheim, 09:40 Uhr, Abfahrt 09:54 Uhr

Einkehr: Forsthaus Butzbach

Führung: Ingrid Gerstengarbe-Hartig

August**Mittwoch, 21.08.2019****Besichtigung „Wackers Kaffee Rösterei“ in Frankfurt ab 15:40 Uhr.**

Nähere Infos zu den Abfahrtszeiten und Preisen folgen später.

August**Samstag, 24.08.2019**

Die Wanderung geht nach Bad Salzhausen. Wir laufen eine große Tour von Echzell-Wannkopf-Geiß-Nidda nach Bad Salzhausen (ca. 11 km). Die kleine Wanderung geht von Häuserhof über Geiß-Nidda nach Bad Salzhausen (ca. 6km).

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nauheim, 11:59 Uhr, Treffpunkt 11:45 Uhr
Bahnhof Friedberg, 12:22Uhr, Treffpunkt 12:10 Uhr
Ausstieg für die große Tour in Echzell, Ausstieg für die kleine Tour in Häuserhof.

Einkehr: Kurhaus Bad Salzhausen

Führung: Wolfgang Göpfert, Irmtraud Ringowski

September

Samstag, 28.09.2019

Grüngürtelwanderung in Frankfurt am Main.

Von der Haltestelle Louisa gehen wir durch den Stadtwald zum Jacobiweiher, machen Rast bei der Oberschweinstiege und wandern am Königsbrunnchen vorbei zurück zum Bahnhof Louisa. Es gibt nur eine Wanderung mit etwa 7,5 km.

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nauheim 11:30 Uhr (Abf. 11:38 Uhr
Bahnhof Friedberg, 11:35 Uhr (Abf. 11:43 Uhr)
Einkehr: Gaststätte Oberschweinstiege
Führung: Anna-Maria Harth

Oktober

Freitag, 25.10.2019

Wanderung rund um Wehrheim.

Große Tour 11 km, kleine Tour 6 km.

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nauheim 9.45h Abfahrt 9.59h
Bahnhof Friedberg 10.00h Abfahrt 10.16h
Führung: I. Ringowski und Ingrid Gerstengarbe-Hartig

November

Samstag, 30.11.2019

Wanderung durch die Magertriften von Ober Mörlen.

Wir fahren mit dem Bus nach Ober Mörlen und starten von der Usatalhalle eine gemütliche Wanderung durch die Magertriften, eine der wenigen noch erhaltenen Naturlandschaften. Die kurze Wanderung umfasst 6 km und die lange Wanderung umfasst ca. 12 km. (Start am Bad Nauheim Bahnhof nach Ober Mörlen)

Treffpunkt: Busbahnhof Bad Nauheim, 11:15 Uhr Abfahrt 11:36 Uhr
Bahnhof Friedberg, 10.45, Abfahrt 10:59 Uhr
Einkehr: Schlosscafé in Ober Mörlen
Führung: Ingrid Gerstengarbe-Hartig

Nutzen Sie die Möglichkeit
das einzige Thermal-SOLE-Bad
in 50 Kilometer Umkreis zu besuchen!



Gönnen Sie Ihrer Gesundheit ein wohltuendes Bad im Sole-Wasser und entspannen Sie in der Salzgrotte!

Auch im Jahr 2019 bieten wir Ihnen die Tagestour nach Bad Salzhausen an.

Am Dienstag, 08.01.2019, Abfahrt 10:15 Uhr,

findet die erste Tagestour im neuen Jahr statt.

**Die Abfahrt erfolgt von der Bushaltestelle „Am Parkdeck Sprudelhof“
in Bad Nauheim, Nördlicher Park 6 (gegenüber der Kneipp-Stele).**

Das wiederholen wir aller 14 Tage ...

Fahrtpreis + Eintritt

15,00 € für Mitglieder des Kneipp-Vereins

18,00 € für Gäste

Voraussichtliche Rückkehr in Bad Nauheim

Jeweils etwa 15:00 Uhr

Tickets erhalten Sie

in der Geschäftsstelle des

Kneipp-Vereins Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V. –
Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim

Dienstag, zur Bürozeit ab 09:00 Uhr.



MEDIZINISCHE REHABILITATION ZUR
STEIGERUNG DER INDIVIDUELLEN LEBENSQUALITÄT

Die KURPARK-KLINIK zählt mit den hochspezialisierten **Fachkliniken für Innere Medizin, Orthopädie und Urologie** zu den modernsten Rehabilitationskliniken in Deutschland:

- Interdisziplinäre und ganzheitliche Behandlung (fachlinikübergreifender Konsiliardienst)
- Breit aufgestellte Diagnostik
- Modernste Rehamedizin
- Bester Service auf gehobenen Hotel-niveau
- Hochmoderne Ganzkörper-Kälte-kammer bis minus 110 Grad Celsius



Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet:

Patienten-Service: 0800 – 155 46 45 · www.kurpark-klinik.com

Kurpark-Klinik · Kurstraße 41 - 45 · 61231 Bad Nauheim

Die KURPARK-KLINIK ist ein Unternehmen der WESSEL® GRUPPE
www.wessel-gruppe.de

Neue Ganzkörper-Kältekammer in der Kurpark-Klinik

Die Kurpark-Klinik in Bad Nauheim, bekannt als interdisziplinäres Zentrum für medizinische Rehabilitation mit den drei hochspezialisierten Fachkliniken für Innere Medizin, Orthopädie und Urologie erweitert ihr Therapiespektrum durch eine moderne Ganzkörper-Kältekammer bis minus 110 Grad Celsius. Sie zählt damit zu den wenigen Kliniken in Hessen, die eine solche spezielle Therapie anbieten kann.



Prof. Dr. med. Diethard M. Usinger, Chefarzt der Fachklinik für Orthopädie, erklärt die Wirkungsweise der Kältekammer

Die Anwendung der Ganzkörperkältetherapie leistet ihren Beitrag zu einer erheblichen Linderung der Schmerzen bei den entzündlichen Formen von rheumatischen Erkrankungen. Damit wird eine Verbesserung der Beweglichkeit erzielt. Ebenso ist ein positiver Effekt zur Reduktion von Muskel- und Rückenverspannungen, bei chronischen Schmerzen, Arthrose, Fibromyalgie, stumpfen Gelenkverletzungen, Depressionen und Angststörungen durch Studien beschrieben worden. Diese Kältetherapie führt ebenso zu einer Leistungsverbesserung bei Spitzensportlern.

Wirkungskomponenten der Ganzkörperkältetherapie sind:

- Schmerzlinderung, in manchen Fällen auch Schmerzaufhebung
- Entzündungshemmung / Immunmodulation
- Wirkung auf die Skelettmuskulatur (Regulation des Tonus, Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels, Modifizierung der neuronalen Aktivierung)
- Funktionsverbesserung der Gelenke
- Regulation des zentralen Aktivitätsniveaus, psychophysische Leistungsstimulierung, Förderung des Wohlbefindens
- Ökonomisierung im Herz-Kreislaufsystem und des Energiehaushalts

Ergänzend zur Kältekammer hat die Kurpark-Klinik eine neue Salzgrotte eingerichtet, die primär zur allgemeinen Entspannung mit Heilwirkung beitragen soll. Durch die im Salz enthaltenen Mineralien und Spurenelemente wird der Genesungsprozess beispielsweise bei Atemwegserkrankungen, Hauterkrankungen und Allergien unterstützt.

Weitere Informationen zur Ganzkörper-Kältekammer finden Sie auf der Internetpräsenz: www.kurpark-klinik.com

Immer an einem Montag ab 19:00 Uhr, erwarten Sie in unserer Vortragsreihe „Gesund in Bad Nauheim“ interessante Vorträge zu medizinischen Themen. Hier stellen wir Ihnen unsere kompetenten und engagierten Referenten vor ...



Sandra Augsten,
Dipl.-Psychologin, Wölfersheim



Sylvia Becker-Pröbstel,
Ernährungswissenschaftlerin,
Bad Vilbel



Dr. med. Beate Blumrich,
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hypnotherapie,
Akupunktur und Applied Kinesiology, Bad Nauheim



Dr. med. dent. Rhena Butros,
Zahnärztin, Bad Nauheim



Dr. med. Simon Classen,
Direktor der Abteilung Gefäßchirurgie und Direktor des
Harvey Gefäßzentrums Bad Nauheim



Sven Stefan Ehrich,
Heilpraktiker, Bad Nauheim



Ursula Gerhard-Franke,
Psychoonkologin, Kurpark-Klinik Bad Nauheim



Andrea Graf,
Leitung soziale Betreuung AWO Hessen-Süd



Marion Herrmann,
Heilpraktikerin aus Bad Nauheim



Dr. med. Klaus-Peter Kröll,
Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie am GZW
Wetterau/Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim



Dr. med. Stefan Löwenthal,
Leitender Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie am GZW
Wetterau/Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim



Julia Nohl,
Basenfasten Wetterau



Thomas Öhl,
Oberarzt der Gefäßchirurgischen Klinik des Harvey
Gefäßzentrums Bad Nauheim



Dr. med. Michael Pröbstel,
Chefarzt der Chirurgie am GZW Wetterau,
Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim



Dagmar Reinhard,
Praxis für Logopädie und Stimmbildung



Dr. med. Dietmar Borger,
Sektionsleiter der Gastroenterologie des GZW am
Bürgerhospital Friedberg und Hochwaldkrankenhaus Bad
Nauheim

In unserer Vortragsreihe „**Gesund in Bad Nauheim**“ erwarten Sie, **vom 21. Januar bis zum 13. Mai 2019**, immer an einem **Montag ab 19:00 Uhr**, interessante Vorträge zu medizinischen Themen.

Termin	Thema und Referent/in
21.01.2019	Umgang mit demenziell veränderten Menschen Andrea Graf, Leitung soziale Betreuung AWO Hessen-Süd
04.02.2019	„LRS“ Einfach nur eine Lese-Rechtschreib-Schwäche oder was steckt noch dahinter? Dipl.-Psychologin Sandra Augsten, Wölfersheim
18.02.2019	Schmerzen beim Gehen, was kann das sein? PAVK Thomas Öhl, Harvey Gefäßzentrum der Gefäßchirurgischen Klinik
11.03.2019	Osteoporose – natürlich vorbeugen und Therapie Dr. Michael Pröbstel, Chefarzt der Chirurgie am GZW Wetterau/Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim und Sylvia Becker-Pröbstel, Ernährungswissenschaftlerin
18.03.2019	Heuschnupfen, Allergien und ihre naturheilkundliche Behandlung Dr. rer. nat. Klaus Zöltzer, Heilpraktiker aus Bad Nauheim
08.04.2019	Wissenswertes über Sebastian Kneipp und seine Anwendungen Birgit Stanzel-Fett, SKA Gesundheitstrainerin
29.04.2019	Das Mikrobiom - mit Basenfasten zu einer ausbalancierten Darmflora. Julia Nohl, Basenfasten Wetterau
06.05.2019	Biss in Balance-Einblicke in die ganzheitliche Zahn-Medizin Dr. med. dent. Rhena Butros, Zahnärztin mit eigener Praxis für zahnärztliche Funktionsdiagnostik- und therapie
13.05.2019	Gesund und glücklich zum Wohlfühlgewicht Marion Herrmann, Heilpraktikerin aus Bad Nauheim

In unserer Vortragsreihe „**Gesund in Bad Nauheim**“ erwarten Sie, **vom 20. Mai bis zum 14. Oktober 2019**, immer an einem **Montag ab 19:00 Uhr**, interessante Vorträge zu medizinischen Themen.

Termin	Thema und Referent/in
20.05.2019	Wenn die Bauchdecke „brüchig“ wird – Entstehung und Behandlung von Bauchwandbrüchen Dr. med. Klaus-Peter Kröll, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie am GZW Wetterau/Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim
03.06.2019	Gallensteine: Wenn die Steine drücken Dr. Stefan Löwenthal, Leitender Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie am GZW Wetterau/Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim
17.06.2019	IM EINKLANG MIT DER STIMME?! Vom Umgang mit Heiserkeit und anderen Phänomenen Dagmar Reinhard, Praxis für Logopädie und Stimmgebung
12.08.2019	Mit Achtsamkeit zum Wohlfühlgewicht Ursula Gerhard-Franke, Psychoonkologin, Kurpark-Klinik Bad Nauheim
26.08.2019	Effektiv Lernen – gewusst wie! Dipl.-Psychologin Sandra Augsten, Wölfersheim
09.09.2019	Schmerz lass nach- moderne Therapiekonzepte in der Naturheilkunde. Sven Stefan Ehrich, Heilpraktiker Bad Nauheim
23.09.2019	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Dr. phil. Fang Wang, Bad Nauheim
14.10.2019	Der schmerzhafteste Bewegungsapparat und naturheilkundliche Maßnahmen Dr. Klaus Zöltzer, Heilpraktiker Bad Nauheim

In unserer Vortragsreihe „**Gesund in Bad Nauheim**“ erwarten Sie, **vom 28. Oktober bis zum 09. Dezember 2019**, immer an einem **Montag ab 19:00 Uhr**, interessante Vorträge zu medizinischen Themen.

Termin Thema und Referent/in

- 28.10.2019 **Starke Kinder mit Wurzeln und Flügeln"; Wie Eltern die Gesundheit und Entwicklung ihre Kinder mit moderner Hypnose unterstützen können**
Dr. Beate Blumrich, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hypnotherapie, Akupunktur und Applied Kinesiology, Bad Nauheim
- 04.11.2019 **Darmkrebs ist häufig – Wie erkennen? – wie behandeln?**
Dr. med. Klaus-Peter Kröll, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie am GZW Wetterau Bad Nauheim
Dr. med. Dietmar Borger, Gastroenterologie des GZW Wetterau
- 11.11.2019 **Reizdarm - Diagnostik, Ernährungstherapie**
Sylvia Becker-Pröbstel, Ernährungswissenschaftlerin, Bad Vilbel
- 25.11.2019 **Bauchaortenaneurysma**
Dr. Simon Classen, Direktor der Abteilung Gefäßchirurgie und Direktor des Harvey Gefäßzentrums Bad Nauheim
- 02.12.2019 **Als Arzt in Afrika**
Dr. Stefan Löwenthal, Leitender Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie am GZW Wetterau/Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim
- 09.12.2019 **Diabetes mellitus**
Dr. med. Michael Eckhardt, Chefarzt der GZW Diabetes-Klinik Bad Nauheim

Alle Vorträge finden im Raum „Hessen“ der Kurpark-Klinik in Bad Nauheim, Kurstraße 41 - 45, statt.

Der Eintritt ist für Patienten und Hausgäste der Kurpark-Klinik kostenlos.

Kurgäste, Schwerbehinderte und Vereinsmitglieder zahlen 1,50 €, Gäste 2,00 €.

**Unser 12. Bad Nauheimer Kneipp-Gesundheitstag,
am 18. Mai 2019, von 10:00 bis 17:00 Uhr,
in der Trinkuranlage Bad Nauheim, steht unter dem Motto:**



Traditionell wird unser 1. Vorsitzender, Herr Dr. med. Lutz Ehnert, den Gesundheitstag des Kneipp-Vereins Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V. eröffnen. Wir werden wieder viele neue Aspekte des „Gesunden Lebens“ in Theorie und Praxis für Sie bereithalten.

Mit Stolz blicken wir auf unsere Erfolge der letzten Jahre zurück, wo unser Kneipp-Gesundheitstag zum besten Gesundheitstag gewählt wurde. Sie spiegeln sich in der Auszeichnung unseres Vereins, durch den Kneipp-Bund e. V. Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention, wider.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre aktive Teilnahme.



**Exklusive Speiseöle, Bio Tee, Bio Sirup, Kaffee
und weitere exquisite Lebensmittel
aus ökologischem Anbau**

Lassen Sie sich verzaubern vom aromatischen Geschmack und der gehobenen Qualität unserer Bio Produkte! Lebensmittel aus ökologischem Anbau und die Gourmet-Küche gehören untrennbar zusammen. Wer leidenschaftlich gern kocht und isst, stellt irgendwann fest, dass zum guten Geschmack auch hochwertige und reine, natürliche Zutaten gehören: edle, handverlesene Naturprodukte.

Sie sind ein Geschmackserlebnis für jede gute Küche. Denn nur in Produkten, die von ursprünglichen kleinen Familienbetrieben, Höfen mit ökologischem Anbau und kleineren Manufakturen angebaut und verarbeitet werden, entfalten sich die Inhaltsstoffe, Düfte und Aromen noch so, wie sie die Natur vielfältig hervorbringt.

Unsere natürlichen Lebens- und Genussmittel verfügen über eine Vielfalt besonderer Nuancen und Aromen, angefangen bei Essig und Öl, über Frucht-Saucen und Bio-Sirup, Pfeffer und Salz über exotische Gewürzmischungen und Bio-Tee aus rein natürlichen Zutaten bis hin zu reiner belgischer Schokolade, zu köstlichen Pralinen und Trüffeln als Dessert oder Nascherei.

bio und gourmet

Online Genuss-Shop

Janos Riezu

Talstrasse 4, 61194 Niddatal-Assenheim

Telefon: **06034-9398 128**

Telefax: **06034-9398 129**

E-Mail: **shop@bioundgourmet.de**

Besuchen Sie uns auf unserem Online-Shop

www.bioundgourmet.de

Wir danken ...



... den folgenden Kliniken, für ihre aktive Unterstützung!

**Deutsche Rentenversicherung Hessen,
Rehabilitationszentrum am Sprudelhof**

Kardiologisch/Orthopädische und Psychosomatische Abteilung
Anschlussheilbehandlungen, Rehabilitationsmaßnahmen,
Orthopädische Mitbehandlung, Psychotherapie
Ludwigstraße 25-31, 61231 Bad Nauheim / Telefon + 49(0) 60 32 / 806-0

Kerckhoff-Klinik GmbH

Herz-, Lungen-, Gefäß- und Rheumazentrum
Transplantationszentrum für Thorakale Organe, Rehabilitationszentrum
Benekestraße 2 - 8, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 996-0

Rehabilitationszentrum der Kerckhoff-Klinik GmbH

Benekestraße 2 - 8, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 996-0

GZW Diabetes-Klinik Bad Nauheim gGmbH

Fachklinik für Diabetes mellitus und diabetesbedingte Folgeerkrankungen
Ludwigstraße 37 - 39, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 706-0

Kurpark-Klinik Bad Nauheim

Fachkliniken für Urologie, Innere Medizin und Orthopädie
Kurstraße 41 - 45, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 944-0

Park-Klinik Bad Nauheim

Fachklinik für Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung,
Ganzheitliche Betreuung bei Erkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule,
nach Unfällen, chirurgischem Eingriff am Bewegungsapparat und Versorgung mit
Hüft- oder Knieprothesen
Am Kaiserberg 2 - 4, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 941-0

Wir danken ...



... den folgenden Kliniken, für ihre aktive Unterstützung!

Median Klinik am Südpark GmbH & Co. KG

Fachklinik für Innere Medizin/Kardiologie, Psychosomatik und Orthopädie,
Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 6032 / 91 92-22

Median Kaiserberg-Klinik GmbH & Co. KG

Fachklinik für Orthopädie, Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel und
Rehabilitation von Patienten mit Cochlea-Implantaten
Am Kaiserberg 8 - 10, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 91 92-22

**Deutsche Rentenversicherung Bund,
Rehazentrum Bad Nauheim, Klinik Taunus II**

Anschlussheilbehandlung bei onkologischen und hämatologischen Erkrankungen,
Krankheiten des Herzens und des Kreislaufsystems
Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 341-0

**Deutsche Rentenversicherung Bund,
Rehazentrum Bad Nauheim, Klinik Wetterau**

Anschlussheilbehandlung bei Herz- und Kreislauferkrankungen, nach Herz-
transplantationen, bei arteriellen, venösen und neurologischen Erkrankungen
Zanderstraße 30 – 32, 61231 Bad Nauheim / Telefon +49 (0) 60 32 / 302-0

Klinik Rabenstein Bad Salzhausen

Klinik für Orthopädie, Innere Medizin und Psychosomatik
Kurstraße 38 – 42, 63667 Nidda-Bad Salzhausen / Telefon +49 (0) 6043-806-0
www.klinik-rabenstein.de

Es bringt Ihnen viele Vorteile, Mitglied im Kneipp-Verein zu sein!

Mit Ihrer Mitgliedschaft werden Sie Teil einer Gemeinschaft, die den Kneippschen Gedanken lebt:

- kostenlose Nutzung der Kneipp-Anlage am Gradierbau 1, Bad Nauheim
- kostenlose Teilnahme an monatlichen Wanderungen (außer Bus- und Bahnkosten)
- Bezug von 10 Ausgaben des Kneipp-Journals pro Jahr (im Beitrag enthalten). Diese Zeitschrift enthält vielfältige Gesundheitstipps und Informationen aus dem Kneipp-Bund auf Landes- und Bundes-Ebene.
- Preisvorteil bei Kneipp-Hotel-Buchungen Bad Wörishofen und Bad Lauterberg und in zertifizierten Kneipp-Gästehäusern und Kneipp-Gästehöfen
- Preisvorteil bei den Sport- und Reha-Kursangeboten des Kneipp-Vereins
- Preisvorteil bei Teilnahme an den angebotenen Busfahrten und Jahresfahrten
- Preisvorteil beim Besuch der Vorträge „Gesund in Bad Nauheim“
- Einladungen zur Mitgliederversammlung und anderen Veranstaltungen, wie z.B. dem Kneipp-Gesundheitstag, Adventsfeier.
- Sie erwerben die Rechte, Personen des Vorstandes zu wählen und Vereinsämter zu übernehmen und gewinnen dadurch Mitwirkungsmöglichkeiten zur Gestaltung Ihres Kneipp-Vereins
- Der Kneipp-Ausweis, der Ihnen 6 Wochen nach Anmeldung aus Bad Wörishofen zugestellt wird, ermöglicht den Zugang zu den „gesundheits-relevanten“ Internet-Seiten des Kneipp-Vereins e.V.: www.kneipp-visite.de.
- Preisvorteil bei Teilnahme am Aus- und Weiterbildungsprogramm der Sebastian-Kneipp-Akademie (in Bad Wörishofen, Bad Lauterberg und anderen Orten)
- Ermäßigte Kurtaxe in verschiedenen Kneipp-Kurorten

Haben Sie Fragen oder Anregungen, wünschen Sie ein persönliches Gespräch - dann kommen Sie einfach in unser Vereins-Büro,

Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim.

Unsere Bürozeiten:

Montag 08:30 bis 10:30 Uhr

Dienstag 09:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 bis 17:00 Uhr

Unsere Rufnummer: 06032 -9370565

www.kneipp-bn.de; kontakt@kneipp-bn.de

Natürlich können Sie uns auch schreiben:

Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V.

PF 1573

61215 Bad Nauheim

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen e.V., Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim

ab zum Mitgliedsbetrag von:

- ☐ Einzelperson € 33,00. pro Jahr ☐ Familie € 45,--. pro Jahr ☐ Fördermitglied € pro Jahr
☐ Jugend € pro Jahr ☐ Kind € pro Jahr ☐ Einrichtung/Betrieb € 70,-- pro Jahr

Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname Vorname geb. am

ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

Straße PLZ Ort

Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art. 13 DSGVO erhalten habe/n.

- ☐ Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des Kneipp-Journals per ☐ Einzelversand ☐ Frachtversand

Für die einzige Welt, die wir haben.



Wir reduzieren, vermeiden und kompensieren jedes Jahr über 450 t CO₂.

Die Welt und die Menschen können wir nicht ändern, aber mit unserem Tun und Handeln heute dafür sorgen, dass spätere Generationen ebenfalls ihre Bedürfnisse befriedigen können.

Klimaschutz ist eine unternehmerische Aufgabe und kein Modewort. Wir haben und werden unsere Ideen umsetzen: Die komplette Jahresproduktion unserer

Druckerzeugnisse wird seit 2009 klimaneutral gestellt, bzw. durch den Kauf von hochwertigen Gold-Standard Zertifikaten der CO₂-Ausstoß kompensiert.

Ihre positive Resonanz spornt uns an, noch mehr und immer wieder für Nachhaltigkeit und Umweltschutz zu tun. Und zwar nicht irgendwann, sondern jetzt! Rendite ist nicht alles!

**WD WETTERAUER
DRUCKEREI**
61169 Friedberg • Am Kindergarten

Unternehmen **kompensiert**
bis 2020
an der Klimawende



Lernen und Handeln für unsere Zukunft
Mitglied in der Initiative
„100 Unternehmen für den Klimaschutz“

ovagNatur
mit CO₂-Ausstoß
kompensiert



Das Zeichen für
verantwortungsvolle
Holzwirtschaft

BAD NAUHEIMER SPRUDELGEIST



Der 20%ige Apfel-Quitten-Likör mit einem Schuss Aronia und mild prickelnder Kohlensäure trinkt sich besonders stilecht aus den passenden Gläsern mit Aufdruck. Natürlich gut gekühlt!

Auch im Geschenkset erhältlich - hervorragend als Mitbringsel.

Erhältlich in der
TOURIST INFORMATION

In den Kolonnaden 1
61231 Bad Nauheim

☎ (06 032) 92 992-0

✉ info@bad-nauheim.de