

Pilates-Entspannung mit Kneipp

Kooperationsveranstaltung der Kneipp-Vereine Kleve und Umgebung und Gelderland

Zum ersten Mal in der Geschichte der beiden Kneipp-Vereine fand eine Kooperationsveranstaltung des Kneipp-Vereins Kleve und Umgebung e.V und des Kneipp-Vereins Gelderland e.V. statt. In das Drei-Sterne-Hotel Haus Große Kettler in Bad Laer hatten beide Vereine zu einem Pilates-Entspannungs-Wochenende eingeladen.



Auf dem Programm stand ein körperschonendes Pilates-Training und Entspannungseinheiten, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu regenerieren und zu mobilisieren. Die Teilnehmenden, die gestresst aus dem „normalen“ Alltag anreisten, konnten an drei Tagen entgiften und entschlacken.

Mit Faszientraining, Entspannung für Nacken- und Schulterpartie trafen Kneippsche Lehren und Pilates aufeinander. Individuell konnte jeder im Schwimmbad, in der Sauna oder der Infrarotkabine etwas für das persönliche Wohlbefinden tun. Die Seminarleiterin und Vorsitzende des Kneipp-Vereins Kleve, Bettina-Marlene Schulte-Kleipaß, Trainerin für Pilates,

Aerobic, Fitness und Nordic-Walking sowie Reha-Trainerin für Wirbelsäulen- und Haltungsgeschädigte, Kneipp-Mentorin und Wellness-Therapeutin ging individuell auf die Bedürfnisse ein.



Eine ausgiebige Wanderung über die Höhen des Teutoburger Waldes zum romantischen Weihnachtsmarkt nach Bad Rothenfelde führte Liss Steeger vom Kneipp-Verein Gelderland. Die erste Kooperationsveranstaltung war für beide Kneipp-Vereine ein voller Erfolg und die Teilnehmenden waren am Ende bestens erholt.

Die beiden Kneipp-Vereine planen für das kommende Jahr weitere gemeinsame Seminare und Veranstaltungen. Informationen über Termine gibt es im Internet unter www.kneippverein-kleve.de und www.kneippverein-gelderland.de.

Anmeldungen direkt beim Kneipp-Verein Gelderland unter Telefon 02831 7100 oder 0171 6266437.

Das Foto zeigt die Teilnehmerinnen zum Abschluss des Seminars.
Foto: Kneipp-Verein Gelderland

Kontakt:

Kneipp-Verein Kleve und Umgebung e.V.
Konrad-Adenauer-Str. 1
47546 Kalkar-Wissel
kneippvereinkleve@kneippbund-nrw.de

Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Markt 17
47608 Geldern
kneipp@kneippverein-gelderland.de