

vbga-diebank.de

Verein
Kneipp
aktiv & gesund



Volksbank
Gronau-Ahaus eG

Antonius
Apotheke
Neuer Str. 8 | 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 - 9 72 20
antonius.apotheke@gronau.de

Stadt
Gronau

Gronau, Epe und
Umgebung e.V.

Altenhilfe-Koordinatorin der

"Dinkelstraße
Gronau"
mein
Lieblings-
platz



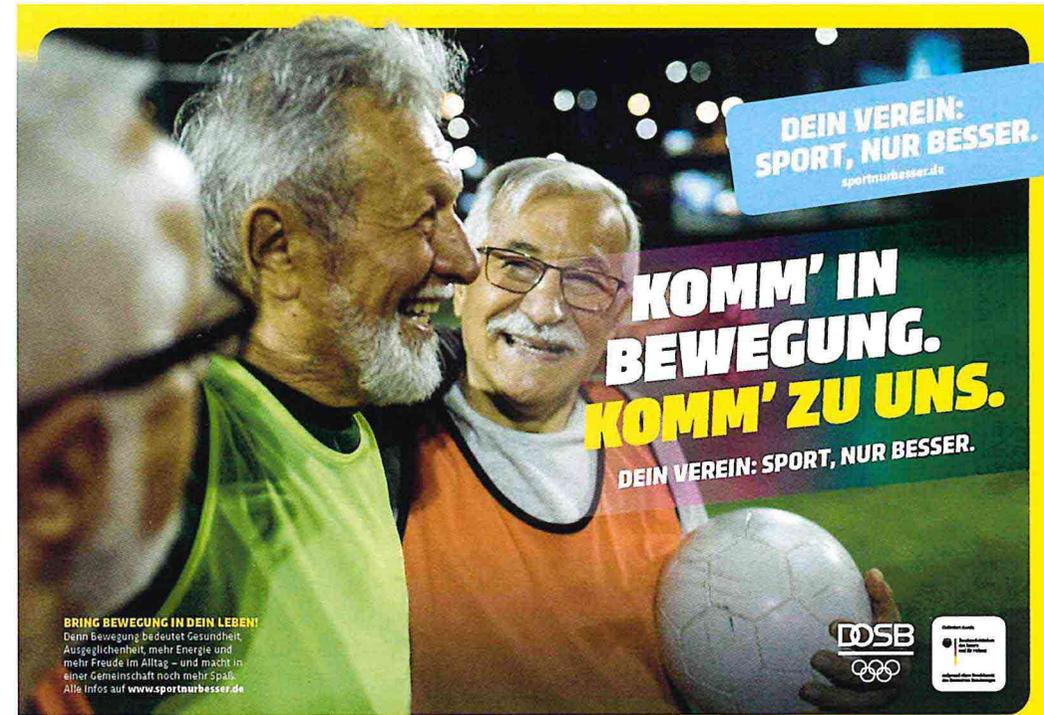
Lust auf
Lieblingsplätze?

Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Hier gibt's noch
mehr Lieblingsplätze
aus unserer Region:



Volksbank
Gronau-Ahaus eG



24. Aktionstag 55plus

Schirmherr:
Rainer Doetkotte
Bürgermeister der Stadt Gronau

Eintritt:
Kneipp- und IKK-Mitglieder: frei
Nichtmitglieder: 6,- €

Referent: Dr. med Heiner P. Woltering

Anmeldung unter: Telefon: 0 25 65 / 35 28 oder e-mail: kneipp-gronau@gmx.de

Thema:
**Spinalkanal-
Stenose**

Freitag
1. Sept. 2023
14.30 - 18.00 Uhr
Ort: Dinkelhof

Alstätter Straße 86 / 48599 Gronau

Reha-Sport-Orthopädie

Anforderung für die Teilnahme am Reha-Sport:

Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen können Ihren Hausarzt aufsuchen. Bei entsprechender Diagnose erhalten Sie eine Verordnung mit dem Hinweis der Notwendigkeit Reha-Sport durchzuführen. Die Unterschrift des Hausarztes muss auf dem Beleg vorhanden sein. Der Verordnungsschein ist von den Krankenkassen zu genehmigen.

1. Reha im Wasser

Wasser ist ein ideales Element in dem der Körper nur noch ein Zehntel des ursprünglichen Gewichtes hat und eine Reihe von Übungen leichter fallen.

Montag Zeit: Gruppe 1: 15:00 - 15:45 Uhr
Montag Zeit: Gruppe 2: 16:00 - 16:45 Uhr
Referentin: Christa Wallner, Reha Übungsleiterin
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)



Montag Zeit: Gruppe 3: 18:30 - 19:15 Uhr
Montag Zeit: Gruppe 4: 19:30 - 20:15 Uhr
Referent: Reñe Redder, Reha Übungsleiter
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)

Dienstag Zeit: Gruppe 5: 17:00 - 17:45 Uhr
Dienstag Zeit: Gruppe 6: 18:00 - 18:45 Uhr
Referentin: Christa Wallner, Reha Übungsleiterin
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)

Mittwoch Zeit: Gruppe 7: 17:00 - 17:45 Uhr
Mittwoch Zeit: Gruppe 8: 18:00 - 18:45 Uhr
Mittwoch Zeit: Gruppe 9: 19:00 - 19:45 Uhr
Referentin: Aani Ichoua, Reha Übungsleiterin
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)

Hat der Interessent seine Daten geprüft, wendet er sich an uns, unter:

Telefon: 0 25 65 / 35 28 oder e-mail: kneipp-gronau@gmx.de

Programm

- 14.30 Uhr **Bewegungscocktail**
Hanna Wüst, ÜL-Assistentin
- 14.40 Uhr **Begrüßung:**
Bernd Ahlers, Kneipp-Vorsitzender
- Grußworte der Stadt Gronau**
- Grußworte des Stadtsportverbandes**
Gabi Könemann, Vorsitzende
- Grußworte des Seniorenbeirates**
Mathias Frings, Stadt Gronau
- 14.55 Uhr **Wasserinspirationen durch Armbaden**
- 15.05 Uhr **Gemeinsames Kaffeetrinken**
- 15.30 Uhr **Vortrag:**
Kann ein enger Rücken noch entzücken?
Die Spinalkanalstenose-eine Volkskrankheit
Referent: Dr. Heiner P. Woltering
- 16.15 Uhr **Mitmachangebot: Fitness fürs Gehirn**
Referent: N.N.
- 16.30 Uhr **Mitmachangebot: Stuhlyoga**
Referentin: Johanna Vöcking
- 16.45 Uhr **Mitmachangebot: Klangschalen**
Referentin: Petra Assing
- 17.00 Uhr **Geselliger Abschluss mit Reiner Liedtke**
Schlager zum Mitsingen
- 18.00 Uhr **Wünsche für einen guten Nachhauseweg**

