



Warum nicht einfach mal „Männerfitness“ ausprobieren? Trainerin Martina Kruij würde sich sehr über weitere Zugänge in ihrem Kneipp-Kurs freuen. Trainiert wird dienstags von 19.15 bis 20.15 Uhr in der Turnhalle des AAG. Foto: Kruij

# Neue Wege eingeschlagen

Auch der Kneipp-Verein wird beim „Tag des Sports Niedersachsen“ aktiv mit von der Partie sein

Von Herwig V. Witthohn

CUXHAVEN. Der Cuxhavener Kneipp-Verein wurde im Jahr 1952 gegründet. Mittlerweile nutzen rund 558 Mitglieder die zahlreichen Kursangebote des Vereins. Zum Vereinsleben gehören auch Seminare, Vorträge und Fahrten. Und natürlich will sich auch der Kneipp-Verein beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli in der Grimershörnbucht präsentieren.

Wasser machte den Pfarrer Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Und das soll heute noch so wirksam sein, wie früher. Darauf schwören diejenigen, die an den Kneipp-Kursen teilnehmen. Und Kneipp-Kurse gibt es viele, denn der Verein hat sich stets weiter entwickelt. 25 Kurse sind aktuell im Angebot.

Yoga ist sehr beliebt, doch es gibt auch Boule, Feldenkrais, Wassergymnastik darf natürlich nicht fehlen, Präventiv-Sport, Hochergymnastik und vieles mehr. Alle Angebote sind im Internet



Sie führen den Cuxhavener Kneipp-Verein als Team: Gerlinde Melcher (Koordination), Elke von Barga (Schatzmeisterin) und Martina Kruij (Kommunikation und IT). Foto: Witthohn

unter [www.kneipp-verein-cuxhaven.de](http://www.kneipp-verein-cuxhaven.de) zu sehen. Neu werden sein „Sanfte Wirbelsäule“ und „Stressbewältigung und Entspannung“, bei de Kurse werden von Rena Hesse betreut. Und dann

gibt es auch noch die „Männerfitness“, wo Martina Kruij als Trainerin fungiert.

„Bei unseren Kursangeboten sollte für jede und jeden etwas dabei sein“, ist sich das Vorstands-

team einig. „Wir agieren als Team ohne Vorsitzende oder Vorsitzenden, weil wir neue Wege einschlagen wollten und uns von alten Hierarchien verabschieden möchten!“

## Neue Kurs-Ideen vorstellen

Beim „Tag des Sports Niedersachsen“ am 2. Juli sollen ganz exklusiv neue Kurs-Ideen vorgestellt, aber auch angenommen werden. „Wir wollen mit Cuxhavenern und Gästen ins Gespräch kommen und nehmen auch gerne kreative Vorschläge auf!“

Das gesamte Vorstandsteam wird von 11 bis 17 Uhr am Stand auf dem Strichweg-Sportplatz vor Ort sein, ebenfalls Kursleiterinnen und Kursleiter.

Auf einer Aktionsfläche werden auch Schnupperangebote präsentiert.

