

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Warendorf e.V.

PROGRAMM 2024





Andrea Höwekamp
Finanzen



Lisa Paulus
Öffentlichkeitsarbeit



Sonja Gundlach
Homepage/Presse

Teamvorstand



Bärbel Jardner
Mitgliederbetreuung



Maria Wöstmann
Schriftführerin



Elisabeth Wessel
Kursbetreuung

„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“

„Lebe recht vernünftig; schätze es hoch, im Sonnenlicht dein Tagwerk vollbringen zu können; verdirb nicht selbst die gute Luft, welche du einatmen kannst, und sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten: Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!“

(S. Kneipp, „So sollt ihr leben.“)

Vorwort

Liebe Kneipp-Mitglieder,

„Die Menschheit ist weit von der einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen; sie hat in jeder Beziehung das Leben anders gestaltet, als es sein sollte.“

(Sebastian Kneipp)

Wir wissen um die Notwendigkeit von Bewegung an frischer Luft und im Wasser, von gesunder Ernährung, der Bedeutung von Heilkräutern und eines geordneten Lebens, kurz der 5 Elemente – Lehre des Pfarrer Kneipp. Aber haben wir die Bedeutung der **„Lebensordnung“** wirklich verstanden?

Die anspruchsvolle Säule der Lebensordnung ist Grundlage der anderen Säulen und umfasst die ganze Lebensführung. Ein gesundheitsorientierter Mensch denkt und handelt positiv, er lebt im Einklang mit den Gesetzen der Natur und fügt sich in die von Gott gegebene Schöpfungsordnung. Unser Leben braucht Ordnung, einen vernünftigen Rhythmus zwischen aktiver Leistung und ausgleichenden Ruhezeiten. Sie greift über den einzelnen Menschen in den ökologischen Bereich und verlangt eine sinnvolle Nutzung von Licht, Luft, Wasser, Erde und ernsthaftes Bemühen, seine saubere Lebens- und Umwelt zu erhalten. Im sozialen Bereich fordert sie Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe. Der soziale Faktor, der die Kneipp-Bewegung auszeichnet: Das Miteinander im Kneipp-Verein Warendorf ist ein wichtiger Faktor, der erheblich zur Gesundheitsförderung beiträgt. Gemeinsam können wir uns darüber austauschen und Anregungen holen, wie wir diesen Werten näherkommen können und wie die Grundlagenlehre unsere Lebensziele unterstützen könnte.

Viele Menschen tragen mit einem unglaublichen Engagement dazu bei, dass unser Verein Menschen in Bewegung und ins gesellige Miteinander bringt – oft unsichtbar im Hintergrund und mit einer großartigen Ausdauer und Überzeugung auch im hohen Alter. Dafür ein herzliches Dankeschön.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Vereinsleben bereichern und wir Sie im nächsten Jahr bei gesundheitsfördernden und geselligen Angeboten, Impulsen und gemeinschaftlichen Erlebnissen begrüßen können. Machen Sie also Gebrauch von unseren ganzheitlich ausgerichteten Angeboten.

Lassen Sie sich inspirieren - es lohnt sich!

Es grüßt der Teamvorstand
Maria Wöstmann

Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe



Wichtiger Hinweis:

Liebe Autofahrer, sofern keine Einschränkungen bestehen, nutzen Sie bitte den öffentlichen Parkplatz am Freibad. Danke!

Inhaltsverzeichnis

Aufnahmeantrag mit Datenschutzinformation	61-62
Atemtraining / Ute Diekhans.....	28
Beweglich und fit auf dem Stuhl / Andrea Tophinke	12
Bodyfit / Elena Harder.....	16
Fahrten	
Halbtagesfahrt durch das Münsterland	55
3-Tagesfahrt nach Cottbus und Spreewald	56
Tagesfahrt Giethoorn/NL	54
Wandern und Yoga in Bad Meinberg	57
Wanderwoche Saarland	58
Wellness-Woche in Bad Kissingen	52
Weihnachtsmarkt Hameln	59
Fastenwoche nach Buchinger	39
Fastenkurse / Irene Döhring	38
Faszientraining / Anja Böhm	17
Feldenkrais / Mechthild Kühn	18
Ferienspieltage	49
Fitness Dance / Elena Harder	16
Fit sein und fit bleiben / Martina Stille	10
Gedächtnistraining / Annette Lammers	33
Gehirnjogging / Stefan Molz	32
Handarbeitstreff	49
Hatha Yoga am Montag und Freitag Elisabeth Burlage	24
Hatha Yoga / Lydia Becker.....	26
Hatha Yoga / Andrea Tophinke	26
Hatha Yoga / Maria Wöstmann	25
Hatha Yoga / Samantha Ritt	25
Yoga / Juliane Dainat	27
Heilpflanzenthemen / Brigitte Schürkamp	36
Homöopathie / Susanne Petermann	40
Jahreshauptversammlung	6

Stammtisch / Jahreszeitliches Singen	50
Klangraum / Elisabeth Burlage	46
Kneipp Anwendungen	42-43
Kneipp Aktionstage Elisabeth Burlage	47
Kneipp-Kreativ	51
Kneipp-Säulen	7
Kräuterseminare / Dorothea Dalhke	34-35
Kräuterwanderung / Ruth Tieskötter	37
Meditation / Ute Diekhans	29
Mitgliederinformationen.....	63
Pilates / Antje Fischer	14
Pilates / Lucie Brinkhaus	15
Progressive Muskelentspannung / Ute Diekhans	28
Qi Gong / Volker Nowak-von der Way.....	22-23
Qi Gong / Elke Brauner Roes	44
Radeln mit Kneipp	49
Reha-Sport / Martina Stille	19
Rückenfit / Martina Stille	9
Rückenfit 50 plus / Lydia Medding	8
Rückenfit für Männer / Karin Sikora	8
Seminare / Workshops	51
SEPA – Lastschriftmandat	62
Sitzgymnastik / Lucie Brinkhaus / Karin Sikora	13
Sturzvorbereitung / Martina Stille	11
Spielenachmittag	49
Stammtisch	50
Tanzen ab der Lebensmitte / Doris Kula	20
Teilnahmebedingungen	63
Teamvorstand des Kneipp-Vereins Warendorf e. V.	2
Vorträge und Seminare	45
Vorwort	3
Walking / Nordic Walking / Ingrid Luchtefeld	21
Wandern	48
Wassergymnastik in Bad Laer	30
Wassergymnastik in Everswinkel	31

Jahreshauptversammlung

Am Samstag, dem **23. März 2024** findet die diesjährige Jahreshauptversammlung des Kneipp-Vereins Warendorf e. V. statt.

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung und Eröffnung durch den Teamvorstand
2. Bestimmung des Protokollführers und Versammlungsleiters
3. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung sowie Annahme der Tagesordnung
4. Gedenken an die verstorbenen Vereins-Mitglieder
5. Berichte:
 - a) des Teamvorstandes, b) der Schatzmeisterin, c) der Kassenprüfer
6. Wortmeldungen zu den Berichten aus Punkt 5
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl des Kassenprüfers
9. Verschiedenes, Vorschau, Aktivitäten, Gedankenaustausch

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme, Freunde und Bekannte sind ebenfalls herzlich willkommen.

Ort: DEULA, Dr.-Rau-Allee 71, 48231 Warendorf

Termin: Samstag, 23. März 2024, 14:30 Uhr



Die fünf Säulen – Die gesunden Fünf



Kraft des Wassers

Unter der sogenannten Hydrotherapie versteht man die Anwendungen mit warmen, vor allem aber mit kaltem Wasser. Damit werden über die Haut Temperaturreize vermittelt, die im Körper positive Reaktionen auslösen. Die Abwehrkräfte werden gestärkt; Kreislauf und Nervensystem werden angeregt. Mit Anwendungen wie Wassertreten, Wassergüssen, Waschungen, Bädern oder Wickeln können Krankheiten sowie seelisches Leiden behandelt werden.

Leben in Bewegung

Sebastian Kneipp plädierte immer für ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse. Körperliche Aktivität verbessert Ausdauer und Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem und kräftigt das Herz-Kreislaufsystem.



Natur wirkt in Heilpflanzen

In der Phytotherapie werden die wirksamen Heilkräfte der Kräuter als Heilmittel zur Vorbeugung oder als Therapie eingesetzt. In Form von Tees, Tinkturen, Salben, Pulvern und Ölen kommen sie zum Einsatz

Ernährung und Genuss

Viele Zivilisationskrankheiten entstehen durch falsche Ernährung. Pfarrer Kneipp empfahl eine bewusste, abwechslungsreiche, naturbelassene Vollwertkost mit Gemüse und Obst. Mit einer solchen Ernährung erhält der Körper ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Bioaktivstoffe.



Lebensordnung - Innere Balance

Das allgemeine Wohlbefinden steht in großer Abhängigkeit von der seelischen und geistigen Verfassung des Menschen. Die Ganzheitlichkeit, die Einheit von Körper, Geist und Seele sind wichtige Voraussetzungen für ein gesundes und erfülltes Leben

Rückenfit-Kurse

„Wirbelsäulengymnastik: Ein Ganzkörpertraining, das alles beinhaltet, was der Körper braucht.“

Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik 50+ - LYDIA MEDDING

WS 1-1-2024	Beginn: 08.01.2024	10 x Mo., 08:45 Uhr – 09:45 Uhr
WS 2-1-2024	Beginn: 08.01.2024	10 x Mo., 10:00 Uhr – 11:00 Uhr
WS 3-1-2024	Beginn: 08.01.2024	10 x Mo., 11:15 Uhr – 12:15 Uhr
WS 1-2-2024	Beginn: 08.04.2024	11 x Mo., 08:45 Uhr – 09:45 Uhr
WS 2-2-2024	Beginn: 08.04.2024	11 x Mo., 10:00 Uhr – 11:00 Uhr
WS 3-2-2024	Beginn: 08.04.2024	11 x Mo., 11:15 Uhr – 12:15 Uhr
WS 1-3-2024	Beginn: 26.08.2024	15 x Mo., 08:45 Uhr – 09:45 Uhr
WS 2-3-2024	Beginn: 26.08.2024	15 x Mo., 10:00 Uhr – 11:00 Uhr
WS 3-3-2024	Beginn: 26.08.2024	15 x Mo., 11:15 Uhr – 12:15 Uhr

Kursleitung: Lydia Medding, Sportlehrerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel,
Tel. 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Rückenfit für Männer - KARIN SIKORA

Durch Rückengymnastik die Beweglichkeit verbessern und Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern.

RM 1-1-2024	Beginn: 10.01.2024	10 x Mi., 14:00 – 15:00 Uhr
RM 1-2-2024	Beginn: 17.04.2024	10 x Mi., 14:00 – 15:00 Uhr
RM 1-3-2024	Beginn: 28.08.2024	13 x Mi., 14:00 – 15:00 Uhr

Bleiben Sie rückengesund!

Kursleitung: Karin Sikora, Fachübungsleiterin B,
Sport/Rehabilitation-Orthopädie
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel,
Tel. 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



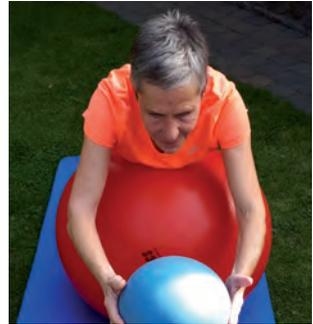
Rückenfit - MARTINA STILLE

Abwechslungsreiche Übungen kräftigen Muskeln und verbessern damit gleichzeitig die Beweglichkeit und Koordination

W 1-1-2024	Beginn: 10.01.2024	11 x Mi., 8:45 Uhr – 9:45 Uhr
W 1-2-2024	Beginn: 10.04.2024	11 x Mi., 8:45 Uhr – 9:45 Uhr
W 1-3-2024	Beginn: 21.08.2024	15 x Mi., 8:45 Uhr – 9:45 Uhr

W 2-1-2024	Beginn: 11.01.2024	11 x Do., 16:45 Uhr – 17:45 Uhr
W 2-2-2024	Beginn: 11.04.2024	10 x Do., 16:45 Uhr – 17:45 Uhr
W 2-3-2024	Beginn: 22.08.2024	14 x Do., 16:45 Uhr – 17:45 Uhr

Kursleitung: Martina Stille, Sporttrainerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel,
Tel. 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Durch gezieltes Training der Rücken- und Stütz Muskulatur kann häufig auftretenden Verspannungen vorgebeugt und schon vorhandene Beschwerden gelöst werden.

Kosten für alle Rückenfit-Kurse:

Kosten pro 6 Kurseinheiten: Mitglieder:	36,00 €	Gäste:	42,00 €
Kosten pro 7 Kurseinheiten: Mitglieder:	42,00 €	Gäste:	49,00 €
Kosten pro 9 Kurseinheiten: Mitglieder:	54,00 €	Gäste:	63,00 €
Kosten pro 10 Kurseinheiten: Mitglieder:	60,00 €	Gäste:	70,00 €
Kosten pro 11 Kurseinheiten: Mitglieder:	66,00 €	Gäste:	77,00 €
Kosten pro 13 Kurseinheiten: Mitglieder:	78,00 €	Gäste:	91,00 €
Kosten pro 14 Kurseinheiten: Mitglieder:	84,00 €	Gäste:	98,00 €
Kosten pro 15 Kurseinheiten: Mitglieder:	90,00 €	Gäste:	105,00 €

Fit sein und fit bleiben



Ausgleichs- und Funktionsgymnastik ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Förderung und Stabilisierung der allgemeinen motorischen Fähigkeiten.

In diesem Kurs werden alle angesprochen, die in einem leicht verpackten „Allround-Programm“ etwas für ihre allgemeine Fitness tun möchten.

Mobilisierung und Koordination verbessern das eigene Körpergefühl, aktivieren Stoffwechselprozesse in den Gelenken, fördern und erhalten die körperliche Beweglichkeit.

Ein gesundheitlich wirkungsvolles Übungsangebot für mehr Wohlbefinden und körperliche Ausgeglichenheit.

Kursleitung: Martina Stille, Sporttrainerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel, Telefon 02581-4604001 oder unter kurse@kneipp-warendorf.de

W 3-1-2024	Beginn: 11.01.2024	11 x Do., 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
W 3-2-2024	Beginn: 11.04.2024	10 x Do., 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
W 3-3-2024	Beginn: 22.08.2024	14 x Do., 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Kosten pro 10 Kurseinheiten:	Mitglieder: 60,00 €	Gäste: 70,00 €
Kosten pro 11 Kurseinheiten:	Mitglieder: 66,00 €	Gäste: 77,00 €
Kosten pro 14 Kurseinheiten:	Mitglieder: 84,00 €	Gäste: 98,00 €

„Das Leben besteht in der Bewegung.“

(Aristoteles)

Träumen Sie vom eigenen Buch?

Gern helfe ich Ihnen dabei.

Heike Thormann - Autorin und Lektorin

www.heikethormann.de



Sturzvorbeugung

Sicher daheim und unterwegs für Sie und Ihn – Standfest und stabil

**Sturzvorbeugung – Bewegung hilft, bremst Muskelabbau, Knochen-
schwund und Gelenkverschleiß.**

Zudem hat Bewegung einen positiven Einfluss auf Blutfettwerte, Gleichgewichtsprobleme sowie auf die gesamte Mobilität.

Ziele des Trainings:

- Gangunsicherheiten abbauen
- Beweglichkeit erhalten und verbessern
- Gleichgewicht üben
- Selbständigkeit erhalten
- Scheu vor Treppenstufen nehmen
- Ausdauer verbessern.



Eine Reihe von Faktoren tragen zu einer erhöhten Sturzgefährdung bei und dies nicht nur in einem höheren Alter. Zu den wichtigsten Ursachen gehören Nachlassen der Muskelkraft, Schwierigkeiten bei der Körperbalance, Gleichgewichtsprobleme, Fußhebeschwäche, Gangunsicherheit und vieles mehr.

Kursleitung: Martina Stille, Sporttrainerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Elisabeth Wessel, Telefon 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de

St 1-1-2024	Beginn: 14.02.2024	6 x Mi., 10:15 Uhr – 11:15 Uhr
St 1-2-2024	Beginn: 10.04.2024	5 x Mi., 10:15 Uhr – 11:15 Uhr
St 1-3-2024	Beginn: 29.05.2024	6 x Mi., 10:15 Uhr – 11:15 Uhr
St 1-4-2024	Beginn: 28.08.2024	6 x Mi., 10:15 Uhr – 11:15 Uhr
St 1-5-2024	Beginn: 30.10.2024	6 x Mi., 10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Kosten pro 5 Kurseinheiten: Mitglieder:	30,00 €	Gäste: 35,00 €
Kosten pro 6 Kurseinheiten: Mitglieder:	36,00 €	Gäste: 42,00 €

„Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr. Gesundheit ist alles!“

(Asiatische Weisheit)

Beweglich und fit durch Gymnastik auf dem Stuhl

Ein moderates Training für alle die fit und beweglich bleiben möchten. Wirbelsäulengerechtes Training kombiniert mit leichtem Herz-Kreislauf-training Dehnungs- und Lockerungsübungen verbessern Verspannungen und sorgen für ein gutes Körpergefühl.

Bewegung und Sport bergen Chancen und Herausforderungen zur Entfaltung von mehr Lebensqualität. Die Freude an Bewegung sollte neben der Gesundheit ein starkes Motiv sein.

Sitzgymnastik - ANDREA TOPHINKE

Gymnastik und einige Elemente aus dem Yoga fließen mit ein. Atemübungen, Koordination und Gedächtnis werden gestärkt.

BE 1-1-2024	Beginn: 11.01.2024	10 x Do., 13:30 Uhr – 14:15 Uhr
BE 1-2-2024	Beginn: 11.04.2024	11 x Do., 13:30 Uhr – 14:15 Uhr
BE 1-3-2024	Beginn: 22.08.2024	13 x Do., 13:30 Uhr – 14:15 Uhr

BE 2-1-2024	Beginn: 11.01.2024	10 x Do., 14:30 Uhr – 15:15 Uhr
BE 2-2-2024	Beginn: 11.04.2024	11 x Do., 14:30 Uhr – 15:15 Uhr
BE 2-3-2024	Beginn: 22.08.2024	13 x Do., 14:30 Uhr – 15:15 Uhr

- Kursleitung:** Andrea Tophinke
Übungsleiterin B,
Präventionssportkursleiterin,
Entspannungs- und Achtsam-
keitstrainerin, Yogalehrerin
- Ort:** Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf
- Anmeldung:** Elisabeth Wessel,
Tel. 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Kosten für 45 Minuten Kurse:

45 Min.:	10 Kurseinheiten:	Mitglieder: 50,00 €	Gäste: 60,00 €
45 Min.:	11 Kurseinheiten:	Mitglieder: 55,00 €	Gäste: 66,00 €
45 Min.:	13 Kurseinheiten:	Mitglieder: 65,00 €	Gäste: 78,00 €

Sitzgymnastik - KARIN SIKORA

Wenn das Liegen, Sitzen und Knien auf dem Boden Probleme bereitet, dann bietet sich die Sitzgymnastik an. Gymnastik bringt Bewegung und hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

SI 2-1-2024	Beginn: 10.01.2024	10 x Mi. 15:15 – 16:15 Uhr
SI 2-2-2024	Beginn: 17.04.2024	10 x Mi. 15:15 – 16:15 Uhr
SI 2-3-2024	Beginn: 28.08.2024	13 x Mi. 15:15 – 16:15 Uhr

Kursleitung: Karin Sikora
Fachübungsleiterin B,
Sport/Rehabilitation-Orthopädie

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Elisabeth Wessel,
Telefon 02581-4604001
oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Sitzgymnastik - LUCIE BRINKHAUS

Bewegungsaktivitäten, auf dem Stuhl und mit Handgeräten in der Gemeinschaft machen Spaß und stärken Muskulatur und Gleichgewicht.

SI 1-1-2024	Beginn: 11.01.2024	10 x Do., 10:30 Uhr – 11:30 Uhr
SI 1-2-2024	Beginn: 11.04.2024	8 x Do., 10:30 Uhr – 11:30 Uhr
SI 1-3-2024	Beginn: 29.08.2024	10 x Do., 10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Kursleitung: Lucie Brinkhaus
Trainerin Gesundheitssport

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Elisabeth Wessel,
Telefon 02581-4604001
oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Kosten für 60 Minuten Kurse:

60 Min.:	8 Kurseinheiten:	Mitglieder: 48,00 €	Gäste: 56,00 €
60 Min.:	10 Kurseinheiten:	Mitglieder: 60,00 €	Gäste: 70,00 €
60 Min.:	13 Kurseinheiten:	Mitglieder: 78,00 €	Gäste: 91,00 €

Pilates



Pilates ist die komplette Koordination von Körper, Geist und Seele und lehrt den Körper unter Kontrolle zu haben und ihm nicht ausgeliefert zu sein.

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen das Körper und Seele gleichermaßen guttut. Ohne sich völlig auszupowern, verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und damit natürlich auch Ihr ganzes Lebensgefühl.

Veränderung geschieht durch Bewegung und Bewegung heilt.

Kursleitung: Antje Fischer, Pilates-Trainerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel, Telefon 02581-4604001 oder unter kurse@kneipp-warendorf.de

P 1-1-2024	Beginn: 09.01.2024	10 x Di., 18:00 – 18:45 Uhr
P 1-2-2024	Beginn: 09.04.2024	10 x Di., 18:00 – 18:45 Uhr
P 1-3-2024	Beginn: 20.08.2024	13 x Di., 18:00 – 18:45 Uhr

P 2-1-2024	Beginn: 09.01.2024	10 x Di., 19:00 – 19:45 Uhr
P 2-2-2024	Beginn: 09.04.2024	10 x Di., 19:00 – 19:45 Uhr
P 2-3-2024	Beginn: 20.08.2024	13 x Di., 19:00 – 19:45 Uhr

Kosten: 10 Kurseinheiten: Mitglieder: 50,00 €	Gäste: 60,00 €
Kosten: 13 Kurseinheiten: Mitglieder: 65,00 €	Gäste: 78,00 €

„Du bist nur so jung wie Deine Wirbelsäule beweglich ist.“

(Joseph Pilates)

Energy Dance / Pilates



In diesem Kurs werden wir alles tun, um Energie zu tanken. Es ist ein Training voller Freude und Lebenslust. Energy Dance ist eine kleinschrittige Bewegungsfolge, zu ausgewählter Musik und Pilates-Training mit und ohne Geräte fördern Beweglichkeit, Haltung und Koordination, der Körper wird gedehnt und gekräftigt, um die Energie besser fließen zu lassen.

Kursleitung: Lucie Brinkhaus,
Trainerin Gesundheitssport - Zumba, Energy Dance
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel, Telefon 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de

P 3-1-2024	Beginn: 09.01.2024	10 x Di., 16:45 – 17:45 Uhr
P 3-2-2024	Beginn: 09.04.2024	10 x Di., 16:45 – 17:45 Uhr
P 3-3-2024	Beginn: 27.08.2024	12 x Di., 16:45 – 17:45 Uhr

Kosten: 10 Kurseinheiten:	Mitglieder: 60,00 €	Gäste: 70,00 €
Kosten: 12 Kurseinheiten:	Mitglieder: 72,00 €	Gäste: 84,00 €

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
(Voltaire)

Fitness-Dance und Bodyfit



Fitness Dance

Das Ziel von Fitness Dance ist, durch Musik und Rhythmus zu motivieren und durch entsprechende Übungen Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern.

FD-1-2024	Beginn: 17.01.2024	10 x Mi., 16:30 Uhr – 17:30 Uhr
FD-2-2024	Beginn: 17.04.2024	11 x Mi., 16:30 Uhr – 17:30 Uhr
FD-3-2024	Beginn: 28.08.2024	15 x Mi., 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Bodyfit

Bodyfit – ist ein intensives, funktionelles und abwechslungsreiches Workout Training mit verschiedenen Kleingeräten. Mit flotter Musik wird der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

BF-1-2024	Beginn: 17.01.2024	10 x Mi., 17:45 Uhr – 18:45 Uhr
BF-2-2024	Beginn: 17.04.2024	11 x Mi., 17:45 Uhr – 18:45 Uhr
BF-3-2024	Beginn: 28.08.2024	15 x Mi., 17:45 Uhr – 18:45 Uhr

Kursleitung: Elena Harder, Trainerin C

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Elisabeth Wessel, Telefon 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de

Kosten pro 10 Kurseinheiten: Mitglieder: 60,00 €	Gäste: 70,00 €
Kosten pro 11 Kurseinheiten: Mitglieder: 66,00 €	Gäste: 77,00 €
Kosten pro 15 Kurseinheiten: Mitglieder: 90,00 €	Gäste: 105,00 €

„Jeder Tag ist ein guter Tag für Bewegung.“

(Unbekannt)

Ganzheitliches Faszientraining



„Wer sich nicht bewegt, verklebt“
(Robert Schleip)

FASZIO ist ein modernes, ganzheitliches Faszientraining.

Die verschiedenen Bereiche unserer Faszien „lieben“ Bewegung. Dieses abwechslungsreiche Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper und alle Sinne. Es orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Mit diesem Bewegungskonzept wird das fasziale Netz stimuliert, gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht.

Ein gut funktionierendes Faszien-Netzwerk hält Körper und Geist fit und gesund, gibt Bewegungsfreiheit und macht gute Laune!

Kursleitung: Anja Böhm, DTB Kursleiterin FASZIO

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Elisabeth Wessel, Telefon 02581-4604001 oder unter kurse@kneipp-warendorf.de

F 1-1-2024	Beginn: 08.01.2024	9 x Mo., 16:00 Uhr – 16:45 Uhr
F 1-2-2024	Beginn: 08.04.2024	10 x Mo., 16:00 Uhr – 16:45 Uhr
F 1-3-2024	Beginn: 26.08.2024	12 x Mo., 16:00 Uhr – 16:45 Uhr

F 2-1-2024	Beginn: 09.01.2024	9 x Mo., 17:00 Uhr – 17:45 Uhr
F 2-2-2024	Beginn: 08.04.2024	10 x Mo., 17:00 Uhr – 17:45 Uhr
F 2-3-2024	Beginn: 26.08.2024	12 x Mo., 17:00 Uhr – 17:45 Uhr

Kosten pro 9 Kurseinheiten: Mitglieder	45,00 €	Gäste: 54,00 €
Kosten pro 10 Kurseinheiten: Mitglieder	50,00 €	Gäste: 60,00 €
Kosten pro 12 Kurseinheiten: Mitglieder	60,00 €	Gäste: 72,00 €

„Faszien sind der Ort, wo man die Ursachen der Krankheit suchen muss, sind aber auch der Ort an dem die Heilung beginnt.“
(A.T. Still)

Feldenkrais



Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, bestimmte, den Lebensalltag prägende Bewegungsmuster zu optimieren. Dabei werden nachteilige, Beschwerden verursachende Bewegungsabläufe erkannt und mit Alternativen überbrückt. Dem Lernenden werden so diese Muster bewusst und er erkennt neue Beweglichkeit für Körper und Geist. Die Gedanken verändern sich, ein selbstbestimmtes Leben wird möglich. (Feldenkrais Fischli)

Sie werden beweglicher, entspannter, körperlich und geistig fitter und entwickeln ein neues, gestärktes Selbstwertgefühl.“ (FVD Feldenkrais Verband)

Kursleitung: Mechthild Kühn, Feldenkraislehrerin und Physiotherapeutin

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Mechthild Kühn, Telefon: 02581-63126 oder unter
mechthild.kuehn@web.de

FE 1-1-2024	Beginn: 10.01.2024	10 x Mi., 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
FE 1-2-2024	Beginn: 17.04.2024	10 x Mi., 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
FE 1-3-2023	Beginn: 09.10.2024	10 x Mi., 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

FE 2-1-2024	Beginn: 11.01.2024	10 x Do., 9:00 Uhr – 10:00 Uhr
FE 2-2-2024	Beginn: 18.04.2024	9 x Do., 9:00 Uhr – 10:00 Uhr
FE 2-3-2024	Beginn: 10.10.2024	10 x Do., 9:00 Uhr – 10:00 Uhr

FE 3-1-2024	Beginn: 11.01.2024	10 x Do., 10:30 Uhr – 11:30 Uhr
FE 3-2-2024	Beginn: 18.04.2024	9 x Do., 10:30 Uhr – 11:30 Uhr
FE 3-3-2024	Beginn: 10.10.2024	10 x Do., 10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Kosten: 9 Kurseinheiten: Mitglieder: 63,00 €	Gäste: 72,00 €
Kosten: 10 Kurseinheiten: Mitglieder: 70,00 €	Gäste: 80,00 €

„Aufmerksamkeit und nicht Willenskraft ist der Schlüssel, um eine persönliche Fähigkeit zu erwerben.“ (Moshe Feldenkrais)

REHA-Sport



Rehabilitationssport im Kneipp-Verein 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.

Rehabilitationssport wird mit Krankenkassen, gesetzlichen Unfallversicherungen und Rentenversicherungen abgerechnet.

- Kursleitung:** Martina Stille, Sporttrainerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel, Telefon 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de

Termine:

REHA: 10.01.2024 jeden Mittwoch – 16:30 bis 17:15 Uhr
(außer in den Ferien und am 22.05.2024)

Tanzen ab der Lebensmitte



Tanzen aktiviert Körper, Geist und Seele.

Tanzen ist ein ganzheitliches und aktivierendes Bewegungsangebot, das von Ärzten und Fachleuten empfohlen wird.

Ob Frau, ob Mann, jeder ist herzlich eingeladen beim Tanz in der Gruppe mitzumachen. Gemeinsam tanzen wir nach unterschiedlichen Rhythmen, verschiedenen Musikrichtungen und in unterschiedlicher Aufstellung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lernen sie das Angebot kennen und tanzen sie mit.

„Niemand kann mir nehmen, was ich getanzt habe.“
(Spanisches Sprichwort)

- Kursleitung:** Doris Kula, Motopädin und Tanzleiterin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Doris Kula, Telefon: 02581-2199 oder unter e-Mail: hdkula@web.de

TA 1-1-2024 Beginn: 06.02.2024 7 x Di., 14:45 Uhr – 16:15 Uhr
Die weiteren Termine erfragen sie bitte bei der Kursleitung, achten Sie auf die Pressemitteilungen oder auf die Einträge auf der Homepage.

Kosten: 7 Kurseinheiten: Mitglieder: 42,00 € Gäste: 49,00 €

„Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge.“
(Verfasser unbekannt)



Walking / Nordic Walking



Walking ist ein gelenkschonendes, schnell erlernbares Ausdauertraining mit geringem Verletzungsrisiko.

Für Alt und Jung geeignet, stärkt es das Herz-Kreislauf-System, aktiviert die Fettverbrennung und Venenpumpe und schult die Koordination und mindert das Osteoporose-Risiko.

Beim Nordic-Walking wird durch den Stockeinsatz mehr Muskulatur aktiviert und der ganze Körper trainiert. Zum Erlernen der richtigen Stock-Technik bieten wir Neueinsteigern folgende Nordic-Walking-Kurse an:

Anfänger-Frühjahrskurs:

NW 1-1-2024 24.04.2024 - 05.06.2024, 6 x Mi., 16:45 Uhr – 17:45 Uhr

Anfänger-Kompakt-Kurs:

NW 1-2-2024 **Montag + Mittwoch:**

09.09.2024 - 25.09.2024, 16:45 Uhr – 17:45 Uhr

Kosten:

Mitglieder: 42,00 €

Gäste: 48,00 €

Falls Sie Leihstöcke wünschen, geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Körperlänge an!

Kursleitung: Ingrid Luchtefeld, Nordic-Walking-Instruktor

Treffpunkt: Freibad-Parkplatz an der B64 / Beelener Straße

Anmeldungen: Ingrid Luchtefeld, Mobil: 0152 538 94 995 oder
E-Mail: in_lu@gmx.de

Ganzjähriges Training

Das ganzjährige Training im Kneipp-Walking-Treff ist ohne Anmeldung möglich und kostenfrei!

Termin: Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr während der Sommerzeit

Termin: Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr während der Winterzeit

Aus versicherungstechnischen Gründen ist eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein erforderlich.

*„Eine Reise endet nicht, nur weil zwischendrin mal der Schnürsenkel aufgeht.“
(Unbekannt)*

Qi Gong - Entspannt und beweglich in den Tag!

Denn: Qi Gong macht glücklich.
Sie haben schon alles, um heil
und gesund zu sein!
Haben Sie das schon gewusst?

Sie brauchen sich nur wieder auf die Prinzipien
und Kräfte der Natur einzulassen:

Werden Sie still, wie das Wasser eines Sees.
Werden Sie flexibel, wie das Gras.
Ruhen Sie in sich, wie ein Berg.
Seien Sie weit, wie der Himmel.
Werden Sie beweglich und warmherzig wie das Feuer.

Gelangen sie mithilfe von Qi Gong zu alter Beweglichkeit, finden Sie mit
Qi Gong wieder Ausgeglichenheit für Ihr Leben.



Qi 2-1-2024	Beginn: 19.01.2024	9 x Fr., 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Qi 2-2-2024	Beginn: 19.04.2024	9 x Fr., 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Qi 2-3-2024	Beginn: 23.08.2024	5 x Fr., 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Qi 2-4-2024	Beginn: 08.11.2024	6 x Fr., 9:30 Uhr – 11:00 Uhr

Kosten pro	5 Kurseinheiten: Mitglieder:	45,00 €	Gäste:	52,50 €
Kosten pro	6 Kurseinheiten: Mitglieder:	54,00 €	Gäste:	63,00 €
Kosten pro	9 Kurseinheiten: Mitglieder:	91,00 €	Gäste:	94,50 €

Für alle Qi Gong Angebote

Kursleitung: Volker Nowak-Von Der Way
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum
Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel
Tel. 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



*Wenn die äußere Form nicht ausgerichtet ist, dann kann sich die innere Kraft
(de) nicht entwickeln.“* (Hua Tuo, chin. Arzt und Gelehrter)

Qi Gong

TAGESVERANSTALTUNGEN ZU THEMEN IM JAHRESVERLAUF

Thema: Wasser, beweglich wie ein Gebirgsbach, still wie ein See

Übungen zu Stärkung der Nieren

Termin: Samstag, 20.01.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Wir gehen in die Bewegungsqualität von Wasser, um ganz tief entspannt und ausgeglichen zu werden.

Übungen zur Stärkung der Nieren

Termin: Samstag, 10.02.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Faszientraining, Faszienrollmassage, Frühjahrsmüdigkeit ade.

Übungen zur Stärkung der Leber

Termin: Samstag, 09.03.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Holz, das Frühjahr begrüßen mit der Kraft der Pflanzen.

Stärkung der Leber/Gallenblase

Termin: Samstag, 13.04.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Termin: Samstag, 11.05.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Das Feuer in das Herz einladen

Das Herz und die eigenen Emotionen wieder spüren

Übungen zur Stärkung des Herzens

Termin: Samstag, 08.06.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Termin: Samstag, 24.08.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Die nährenden Kraft und Ruhe der Erde spüren. In den Ausgleich kommen. In die Fülle kommen.

Übungen zur Stärkung der Milz

Termin: Samstag, 14.09.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Die Lungen öffnen und damit in den Austausch mit der Umwelt gehen
Übungen zum Erlangen einer tiefen Atmung.

Termin: Samstag, 12.10.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Übungen zu einer weiteren Vertiefung der Atmung. Übungen zur Stärkung der Lunge

Termin: Samstag, 16.11.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Thema: Wasser, in die Ruhe und Stille gehen. Sich auf die stille Zeit vorbereiten, in den Rückzug gehen, um neue Kraft zu schöpfen.

Termin: Samstag, 14.12.2024 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Kosten der Tagesveranstaltung: Mitglieder: 45,00 € Gäste: 52,00 €

Hatha -Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt wird. Mit bestimmten Körperstellungen, den Asanas und Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen aus dem Yoga lernen Sie, Ihren Körper und innere Prozesse besser wahrzunehmen. Frieden im Inneren ist die Basis für Frieden nach außen. Yoga kann ein Weg dorthin sein.

Hatha-Yoga – ELISABETH BURLAGE

Termine am Montag

Achtsam mit uns und unseren Mitmenschen

YO 1-1-2024 Beginn: 08.01.2024	10 x Mo. 17:45 Uhr – 19:15 Uhr
YO 1-2-2024 Beginn: 08.04.2024	10 x Mo. 17:45 Uhr – 19:15 Uhr
YO 1-3-2024 Beginn: 02.09.2024	10 x Mo. 17:45 Uhr – 19:15 Uhr

YO 2-1-2024 Beginn: 08.01.2024	10 x Mo. 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
YO 2-2-2024 Beginn: 08.04.2024	10 x Mo. 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
YO 2-3-2024 Beginn: 02.09.2024	10 x Mo. 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Termine am Freitag

YO 9-1-2024 Beginn: 12.01.2024	10 x Fr. 8:30 Uhr – 10:00 Uhr
YO 9-2-2024 Beginn: 12.04.2024	10 x Fr. 8:30 Uhr – 10:00 Uhr
YO 9-3-2024 Beginn: 06.09.2024	8 x Fr. 8:30 Uhr – 10:00 Uhr

Termine: Sanftes Yoga für ältere Menschen

Es werden unter anderem auch Übungen auf dem Stuhl durchgeführt.

YO 5-1-2024 Beginn: 12.01.2024	10 x Fr. 10:15 Uhr – 11:45 Uhr
YO 5-2-2024 Beginn: 12.04.2024	10 x Fr. 10:15 Uhr – 11:45 Uhr
YO 5-3-2024 Beginn: 06.09.2024	8 x Fr. 10:15 Uhr – 11:45 Uhr

Kursleitung: Elisabeth Burlage,
Yogalehrerin (SKA),
Meditationslehrerin,
Klangmassagenpraktikerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Burlage,
Telefon: 02581-45596 oder
unter el.burlage@gmx.de



Hatha-Yoga – MARIA WÖSTMANN

Hatha Yoga für eine starke Mitte und Gelassenheit im Alltag

YO 6-1-2024	Beginn: 10.01.2024	10 x Mi., 17:45 Uhr – 19:15 Uhr
YO 6-2-2024	Beginn: 10.04.2024	11 x Mi., 17:45 Uhr – 19:15 Uhr
YO 6-3-2024	Beginn: 21.08.2024	11 x Mi., 17:45 Uhr – 19:15 Uhr

- Kursleitung:** Maria Brahmani Wöstmann
Yogalehrerin,
Meditationslehrerin
- Ort:** Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf
- Anmeldung:** Maria Wöstmann 02581-3512
oder unter
woestmannmaria31@gmail.com



Hatha-Yoga – SAMANTHA RITT

Mit Hatha Yoga mehr Ausgeglichenheit und Freude

YO 3-1-2024	Beginn: 09.01.2024	11 x Di., 8:30 Uhr – 10:00 Uhr
YO 3-2-2024	Beginn: 09.04.2024	12 x Di., 8:30 Uhr – 10:00 Uhr
YO 3-3-2024	Beginn: 27.08.2024	12 x Di., 8:30 Uhr – 10:00 Uhr

YO 4-1-2024	Beginn: 09.01.2024	11 x Di., 10:15 Uhr – 11:45 Uhr
YO 4-2-2024	Beginn: 09.04.2024	12 x Di., 10:15 Uhr – 11:45 Uhr
YO 4-3-2024	Beginn: 27.08.2024	12 x Di., 10:15 Uhr – 11:45 Uhr

- Kursleitung:** Samantha Ritt,
Yogalehrerin
- Ort:** Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf
- Anmeldung:** Elisabeth Wessel,
Telefon 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Hatha-Yoga – LYDIA BECKER

YO 8-1-2024	Beginn: 04.01.2024	10 x Do., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
YO 8-2-2024	Beginn: 11.04.2024	6 x Do., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
YO 8-2-2024	Beginn: 29.08.2024	12 x Do., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Kursleitung: Lydia Becker, Yogalehrerin
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum
Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Lydia Becker,
Telefon: 02528-237 oder unter
lydia.becker.enniger@gmail.com



Hatha-Yoga – ANDREA TOPHINKE

YO 10-1-2024	Beginn: 08.01.2024	10 x Mo., 15:45 Uhr – 17:15 Uhr
YO 10-2-2024	Beginn: 08.04.2024	10 x Mo., 15:45 Uhr – 17:15 Uhr
YO 10-3-2024	Beginn: 26.08.2024	13 x Mo., 15:45 Uhr – 17:15 Uhr

Yoga mit Andrea Tophinke im Gartenhaus

Soft für den Rücken

YO 11-1-2024	Beginn: 10.01.2024	10 x Mi., 8:30 Uhr – 10:00 Uhr
YO 11-2-2024	Beginn: 10.04.2024	10 x Mi., 8:30 Uhr – 10:00 Uhr
YO 11-3-2024	Beginn: 21.08.2024	13 x Mi., 8:30 Uhr – 10:00 Uhr

Kursleitung: Andrea Tophinke
Yogalehrerin,
Achtsamkeitslehrerin Lizenz B -
Prävention, Übungsleiterin B + C
Sport der Älteren,
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum,
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel,
Telefon 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Vinyasa Flow Yoga – JULIANE DAINAT im Gartenhaus

Die Körperübungen werden dynamisch, nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht.

YO 12-1-2024	Beginn: 09.01.2024	8 x Di., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
YO 12-2-2024	Beginn: 09.04.2024	9 x Di., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
YO 12-3-2024	Beginn: 26.08.2024	6 x Di., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
YO 12-4-2024	Beginn: 29.10.2024	7 x Di., 19:30 Uhr – 21:00 Uhr

YO 13-1-2024	Beginn: 08.01.2024	8 x Mo., 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
YO 13-2-2024	Beginn: 08.04.2024	10 x Mo., 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
YO 13-3-2024	Beginn: 27.08.2024	6 x Mo., 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
YO 13-4-2024	Beginn: 28.10.2024	7 x Mo., 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Kursleitung: Juliane Dainat
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Elisabeth Wessel,
Telefon 02581-4604001 oder unter
kurse@kneipp-warendorf.de



Kosten für alle Yoga-Kurse:

Kosten pro 6 Kurseinheiten: Mitglieder:	54,00 €	Gäste:	63,00 €
Kosten pro 7 Kurseinheiten: Mitglieder:	63,00 €	Gäste:	73,00 €
Kosten pro 8 Kurseinheiten: Mitglieder:	72,00 €	Gäste:	84,00 €
Kosten pro 10 Kurseinheiten: Mitglieder:	90,00 €	Gäste:	105,00 €
Kosten pro 11 Kurseinheiten: Mitglieder:	99,00 €	Gäste:	115,00 €
Kosten pro 12 Kurseinheiten: Mitglieder:	108,00 €	Gäste:	126,00 €
Kosten pro 13 Kurseinheiten: Mitglieder:	117,00 €	Gäste:	136,00 €

„Yoga ist, das zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes.“

(aus den Yoga Sutras)

Atemtraining



Der **Atem** ist ein Freund, der dich in seine Schwingung, seine Lebendigkeit, seine Zartheit und Innigkeit und in seine Kraft aufnimmt und dich trägt und hält. Er ist der Schlüssel zu innerer Ausgeglichenheit und entspanntem Wohlbefinden.

Im Kurs lernen Sie praktische Übungen kennen, die sich im Alltag ohne Aufwand anwenden können.

Mitzubringen: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Kursleitung: Ute Diekhans, Atem- und Entspannungstherapeutin

Ort/Anmeldung: siehe unten „Progressive Muskelentspannung“

AT 1-1-2024	Beginn: 30.04.2024	5 x Di., 10:30 Uhr – 12:00 Uhr
AT 1-2-2024	Beginn: 10.07.2024	5 x Do., 10:00 Uhr – 11:30 Uhr
AT 1-3-2024	Beginn: 26.09.2024	5 x Do., 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

Kosten 5 Kurseinheiten: Mitglieder: 45,00 € Gäste: 52,50 €

„Atme tief ein, um deinen Geist nach Hause zu deinem Körper zu bringen.“

(Thích Nhất Hạnh)

Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson (amerikanischer Arzt) erkannte: *„Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe.“*

„Gleichzeitig ist es eine Methode, die hilft, mit sich selbst und seinem Körper in Kontakt zu kommen. Dadurch soll man auch im Alltag leichter entspannen und den Zustand seines Körpers besser wahrnehmen können.“ (C. Löhmer)

Kursleitung: Ute Diekhans, Atem- und Entspannungstherapeutin

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus

Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Ute Diekhans, Telefon: 02581-96745

PME 1-1-2024	Beginn: 09.04.2024	3 x Di., 10:30 Uhr – 12:00 Uhr
PME 1-2-2024	Beginn: 05.09.2024	3 x Do., 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

Kosten 3 Kurseinheiten: Mitglieder: 27,00 € Gäste: 31,50 €

„Wer körperlich locker ist, der wird auch psychisch ruhig und gelassen.“

(Cornelia Löhmer)

Meditation



Die Teilnehmer werden auf eine wunderschöne Reise ins Innere ihres Selbst mitgenommen, wo sie ihren eigenen geistigen Entspannungsort finden können.

Das Motto lautet:

„Nicht der Stress beherrscht mich, sondern ich beherrsche den Stress.“

Nichts denken, machen oder müssen – wunderbar, aber auch ganz schön schwierig. Die gesundheitlichen und mentalen Effekte der Meditation sind dagegen leicht zu erkennen, vielfältig und inzwischen auch wissenschaftlich bewiesen. Meditieren wirkt schnell – oft sofort, spätestens jedoch nach wenigen Wochen.

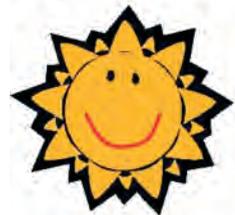
- Kursleitung:** Ute Diekhans
Atem- und Entspannungstherapeutin
- Ort:** Kneipp-Aktiv-Zentrum, Gartenhaus
Beelener Str. 15b, Warendorf
- Anmeldung:** Ute Diekhans, Telefon: 02581-96745

Med. 1-1-2024	Beginn: 19.01.2024	8 x Fr., 18.15 – 19.45 Uhr
Med. 1-2-2024	Beginn: 19.04.2024	8 x Fr., 18.15 – 19.45 Uhr
Med. 1-3-2024	Beginn: 26.07.2024	8 x Fr., 18.15 – 19.45 Uhr
Med. 1-4-2024	Beginn: 11.10.2024	8 x Fr., 18.15 – 19.45 Uhr

Kosten: 8 Kurseinheiten: Mitglieder 72,00 € Gäste 84,00 €

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

(Johann Wolfgang von Goethe)



Wassergymnastik in Bad Laer



Wassergymnastik empfiehlt sich als vorbeugende Maßnahme gegen Haltungsschäden, zum Straffen der Muskulatur und des Bindegewebes. Die belebende und entspannende Wirkung des Wassers erleichtert gymnastische Übungen. Gleichzeitig bewirkt der Widerstand des Wassers eine Kräftigung der Muskulatur bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke und der Wirbelsäule.

- Anmeldung:** Ute Diekhans, Telefon 02581-96745
Eintritt: Die Kosten werden bei der ersten Fahrt im Bad entrichtet.
Fahrtkosten: Keine Ermäßigung bei Behinderung
Kosten standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest!
Abfahrt: dienstags 11:00 Uhr ab Bahnhof Warendorf,
mit Zustieg in Sassenberg

WG 1-1-2024

Beginn: Januar 2024 - bei Anmeldung erfragen

WG 1-2-2024

Beginn: Oktober 2024 - bei Anmeldung erfragen
jeweils 10 x dienstags

„Ein regelmäßiger Kreislauf kann durch keine Medikamente, mögen sie heißen, wie sie wollen, bewirkt werden. Ein solches Meisterstück kann nur das Wasser liefern.“

(Sebastian Kneipp)

Aqua Fitness im Vitus Bad



Bewegung ist gut, im Wasser ist sie noch besser: denn das Wasser verringert das Körpergewicht und die Belastung der Gelenke. Durch den Wasserwiderstand entsteht ein hervorragendes Training für das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur.

Im Kurs werden Kraft und Ausdauer trainiert, die Beweglichkeit wird erhöht, Kondition und Koordination werden verbessert und die massierende Wirkung des Wassers dient als wirksame Lymphdrainage. Es wird mit und ohne Geräte trainiert. Durch die Wassertiefe von 1,35 m ist die Gymnastik auch für Nichtschwimmer bestens geeignet.

Kursleitung: Montag: Isolde Prinz, Dienstag: Ulrike Altena

Ort: Vitus Bad, Everswinkel

Anmeldung: Kurs am Montag, Margret Brokamp, Tel. 02581-8675
oder unter m.brokamp@kneipp-warendorf.de

Kurs am Dienstag, Andrea Höwekamp, Tel. 02526-9392710
oder unter a.hoewekamp@kneipp-warendorf.de

Aquafit mit Isolde Prinz

WG 2-1-2024	Beginn: 08.01.2024	9 x Mo., 17:15 Uhr – 18:00 Uhr
WG 2-2-2024	Beginn: 08.04.2024	11 x Mo., 17:15 Uhr – 18:00 Uhr
WG 2-3-2024	Beginn: 26.08.2024	12 x Mo., 17:15 Uhr – 18:00 Uhr

WG 3-1-2024	Beginn: 08.01.2024	9 x Mo., 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
WG 3-2-2024	Beginn: 08.04.2024	11 x Mo., 18:00 Uhr – 18:45 Uhr
WG 3-3-2024	Beginn: 26.08.2024	12 x Mo., 18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Aquafit mit Ulrike Altena

WG 4-1-2024	Beginn: 09.01.2024	9 x Di., 17:45 Uhr – 18:30 Uhr
WG 4-2-2024	Beginn: 09.04.2024	10 x Di., 17:45 Uhr – 18:30 Uhr
WG 4-3-2024	Beginn: 27.08.2024	11 x Di., 17:45 Uhr – 18:30 Uhr

Kosten pro	9 Kurseinheiten:	Mitglieder: 90,00 €	Gäste: 99,00 €
Kosten pro	10 Kurseinheiten:	Mitglieder: 100,00 €	Gäste: 110,00 €
Kosten pro	11 Kurseinheiten:	Mitglieder: 110,00 €	Gäste: 121,00 €
Kosten pro	12 Kurseinheiten:	Mitglieder: 120,00 €	Gäste: 132,00 €



Gehirnjogging am PC



Die Computerkurse vom Kneipp Verein e.V.



- Gemeinsam die digitale Welt erkunden
- Ohne Stress im eigenen Tempo
- Nachfragen erwünscht
- Mitmachen am eigenen Gerät erleichtert spätere Anwendung zuhause
- Teilnehmer bestimmen Kursinhalte
- Bringt eigene Fragen und Ideen mit!
- Kurse für alle Erfahrungsstufen

Der Kneipp Verein bietet unter dem Projektnamen „Sen@ttic“ seit über 10 Jahren im ökumenischen Offenen Jugendtreff @ttic Computerkurse für Senioren an. Erfahrung, Freundlichkeit, Geduld und Motivation erleichtern den Einstieg und das „Dranbleiben“. Bitte beachten sie hierzu die Angaben in der Presse und auf der Homepage des Kneipp Vereins unter: www.kneipp-warendorf.de

Der Grundlagen 1. Kurs: Erste Schritte für Anfänger, die den Computer das erste Mal allein nutzen - Kernpunkte sind: Office, Internet und E-Mail

Der Grundlagen 2. Kurs: Dateiverwaltung, erweiterte Kenntnisse für Office und Internet

Der Fortgeschrittenen Kurs: Zusätzliche Programme mit neuen Funktionen und Möglichkeiten, demokratische Abfrage der Wünsche der Teilnehmer

Kursleitung: Stefan Molz

Ort: Bei Anmeldung erfragen!

Information: Margret Brokamp, Telefon 02581-8675 oder unter m.brokamp@kneipp-warendorf.de

„Beim Computer hilft ab und zu ein Neustart. Wir Menschen sind da schon ein wenig komplizierter.“ (Klaus Seibold)

Burlage DRUCK + EINBAND

Ihr Partner für Printprodukte und Bucheinbände aller Art

Zuverlässig, schnell, qualitativ hochwertig.

Schlosserstraße 1 • 48231 Warendorf - Freckenhorst
Telefon: 02581/94630 • Telefax: 02581/946333 • info@burlage-warendorf.de

Ganzheitliches Gedächtnistraining im Kneipp Verein



Wer möchte nicht sein Gedächtnis bis ins hohe Alter fit halten?

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining, das möglichst viele Funktionen des Gehirns anspricht, hat positive Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit.

In diesem Kurs können Sie auf abwechslungsreiche Weise und durch vielfältige Übungen Ihr Gedächtnis wieder in Schwung bringen und so etwas für beide Gehirnhälften tun, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch neues erfahren. Entspannungs- und gehirngerechte Bewegungsübungen fördern Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit.

Ein Angebot für alle, die gemeinsam in fröhlicher und stressfreier Atmosphäre etwas für ihre geistige Beweglichkeit tun möchten.



Kursleitung: Annette Lammers,
Ganzheitliche Gedächtnis- und Entspannungstrainerin BVGT
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung: Tel.: 02581-60220 oder unter annette-lammers@t-online.de

GT 2-1-2024	Beginn: 10.01.2024	10 x Mi., 10:15 Uhr – 11:45 Uhr
GT 2-2-2024	Beginn: 11.09.2024	11 x Mi., 10:15 Uhr – 11:45 Uhr

Kosten pro 10 Kurseinheiten: Mitglieder:	90,00 €	Gäste: 105,00 €
Kosten pro 11 Kurseinheiten: Mitglieder:	99,00 €	Gäste: 115,50 €

„Das Gedächtnis hat so viele Schubladen, dass man überlegen muss, wo was zu suchen ist.“

(Erhard Blanck)



Referentin: Dorothea Dahlke

Freitag, 05. April 2024, 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Junge Blätter!

Die ersten Blätter von Bärlauch, Gundermann, Vogelmiere und Brennnessel bringen uns frische Frühlingsenergie. Bei einem Gang durch den Garten am Krautwerk in Füchtorf werden die ersten Frühlingsboten entdeckt, besprochen, verarbeitet und verkostet.

Ort: Krautwerk Sassenberg / Füchtorf

Freitag, 21. Juni 2024, 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Blüten zu Mittsommer und Johannes

Die Sommerblumen stehen in voller Blüte und sammeln die Sonnenenergie der langen Tage. Alles rund um das Fest Mittsommer mit den besonderen Johannespflanzen, die Geschichte, die Bräuche, Wirkung und Genuss werden Thema dieses Treffens sein

Ort: Krautwerk Sassenberg / Füchtorf

Freitag, 21. September 2024, 15:00 Uhr
Früchte und Erntedank

Alles was die Natur zur Reife gebracht hat, kann nun geerntet, gesammelt und verarbeitet werden. Der Duft, Geschmack, die Energie und Frische des Sommers hält die Natur in Form von Beeren, Früchten und Getreide für uns bereit.

Wir erkunden wilde und kultivierte Früchte des Herbstes rund um das **Krautwerk in Füchtorf**

Ort: Krautwerk Sassenberg / Füchtorf

Freitag, 20. Dezember 2024, 19:30 Uhr

Rauhnächte

Die Wirkstoffe der Pflanzen des Sommers gehen in Luft auf. Die Tradition der Rauhnächte, also Innehalten, Rückschau, Geschichten erzählen und die Vorausschau ins kommende Jahr, begleitet von Räucherungen, möchten wir mit den aktuellen Bedürfnissen nach Ruhe und Inspiration an diesem Abend verbinden..

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf

Kursleitung: Dorothea Dahlke
Kräuterpädagogin und Floristikmeisterin

Kosten pro Seminar: Mitglieder: 13,00 €, Gäste: 15,00 €
zuzüglich evtl. Umlage für Material und Verköstigung

Anmeldung: Dorothea Dahlke
Telefon: 05426-3009 oder
d.j.dahlke@t-online.de

„Traue nicht dem Ort, an dem kein Unkraut wächst.“

(Johann Künzle)



BIOMARKT

Hartmann-Walk

Münsterstraße 59

48231 Warendorf

02581 - 2223

0170 - 7613872

www.biomarkt-warendorf.de

info@biomarkt-warendorf.de

Heilpflanzenthemen



Referentin:

Brigitte Schürkamp,
Gesundheitsberaterin
und Heilpflanzenexpertin



Heilpflanzenthema im Frühjahr – März – April

Die Natur erhebt sich aus dem Winterschlaf und das neue Heilpflanzenjahr beginnt. Im Frühling bietet uns die Natur die Heilpflanzen, die nach dem Winter unseren Stoffwechsel und Entgiftungsfunktion anregen.

Eine Frühjahrskur aktiviert die Selbstheilungskräfte, steigert unsere Lebensqualität und kann verschiedene Beschwerden lindern. Müdigkeit, rheumatische Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Bewegungsschmerz, Kälteempfindlichkeit, verhärtete Muskulatur und das Hautbild können verbessert werden. Erfahren Sie Wissenswertes und Anwendungsmöglichkeiten von diversen Heilpflanzen, über Tee kuren, Tinkturen und ätherischen Ölen.

Datum: Freitag, 22. März 2024, 15:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Im November „Die Heilkraft der Weihnachtsgewürze“

Winter- und Weihnachtszeit bedeuten auch Genuss. Frisch gebackene Plätzchen, Früchtebrot, Punsch und Glühwein, sowie ein üppiges Weihnachtsmenü. Beim Duft von Ingwer, Anis, Muskatnuss und Zimt denkt man gleich an Spekulatius, Lebkuchen und Glühwein. Diese Gewürze verfeinern nicht nur die Weihnachtsrezepte, sondern sie sind in der Volksmedizin seit jeher als Heilmittel bekannt. Sie regen nicht nur den Appetit an, sondern sind auch natürliche Heilmittel und werden gegen allerlei Beschwerden eingesetzt. Die ätherischen Öle der Gewürze steigern das allgemeine Wohlbefinden – *Aromatherapie*.

Datum: Freitag, 06. Dezember 2024, 15:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b in Warendorf

Preis: Mitglieder 15,00 €, Gäste: 18,00 € pro Person

Hinzu kommen ca. 5,00 € p.P. für Skript, Gewürzkuchen, Apfelpunsch, Gewürzteesmischungen, Magenschmeichler, Massageölmischung zum Testen.

Anmeldung/Info: Elisabeth Wessel, Tel. 02581-4604001

oder unter kurse@kneipp-warendorf.de

Änderungen vorbehalten

Kräuterwanderungen an der Ems

„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

(Sebastian Kneipp)



Referentin: Ruth Tieskötter
Naturpädagogin, Kräuter.....?



Wir begeben uns auf inspirierende Kräuterwanderungen und lassen uns durch die Fülle der Pflanzenwelt faszinieren. Kräuterwanderungen sind ein einzigartiges Erlebnis.

Wildkräuterwanderung – Bärlauch – Brennnessel – Löwenzahn Co.

Wildkräutern vor unseren Füßen. Das kraftvolle Superfood ist regional, saisonal und kostenlos! Es bedarf lediglich etwas Zeit und Aufmerksamkeit, es zu suchen und zu finden. An diesem Abendspaziergang entdecken wir die bekanntesten Wildkräuter und hören von ihrer Grünkraft sowie überliefert Mythologie.

Termin: 15. April 2024, 16:00 bis 19:00 Uhr

Heilpflanzenwanderung – die Medizin am Wegesrand

Wir gehen an diesem Tag auf Entdeckungstour und achten auf Pflanzen am Wegesrand, die uns tagtäglich begleiten. Lerne wie Du Wildkräuter und Heilpflanzen für dein Wohl einsetzen kannst. Was oftmals als unliebsames Unkraut gesehen wird, ist wertvolle Heilpflanze für Küche und Hausapotheke. *„Die Natur ist die beste Apotheke“*

(S. Kneipp)

Termin: 17. Juni 2024, 16.00 bis 19:00 Uhr

Ort /Treffpunkt: Hof Tieskötter, Harkampsheide 14, 48291 Telgte

Kosten: Mitglieder: 18,00 €, Gäste: 20;00 €

Anmeldung : Ute Diekhans, Telefon 02581- 96745

Anfahrt in Fahrgemeinschaft ab Freibadparkplatz **oder mit dem Bus** der Linie R11, Haltestelle Harkampsheide - direkt am Hof. Bitte bei Anmeldung mitteilen.

Fasten- und /oder Basenkur-Angebot



Fasten:

- eignet sich ideal als Zeit zum Innehalten, zur körperlich – seelischen Reinigung und zur Stärkung des Organismus
- ist viel mehr als der Verzicht auf (feste) Nahrung
- ist heute eine wichtige Säule der Prävention und Gesundheitspflege, um Gesundheit zu erhalten, zu fördern sowie Beschwerden zu beheben bzw. zu lindern

Dieses Jahr bietet der Kneipp-Verein im Frühjahr eine Fastenwoche in Olsberg an.

Wer gerne im Herbst ein Angebot wünscht, kann sich mit einer Vorlaufzeit von ca. einem Monat mit einem Wunschtermin bei der Fastenleiterin melden. Der Termin wird beworben, und kann mit einer vierköpfigen Gruppe stattfinden.

Fasten-Kurs: ab 4 Teilnehmern, 4 x 2 Std.: Mitglieder: 56,00 €, Gäste: 67,00 €

Basenkur: ab 4 Teilnehmern, 5 x 2 Std.: Mitglieder: 61,00 €, Gäste: 72,00 €

An der Teilnehmerzahl sowie der gewünschten (Gruppen-)Treffen orientiert sich der Preis.

Informationen/Anmeldung bei der Kursleiterin: Irene Döhning, Fastenleiterin und Gesundheitsberaterin Telefon: 02581 63 36 31 oder unter fastenwohlfuehlgewicht@web.de

„Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“

(Martin Heidegger, deutscher Philosoph)

Buchinger-Fastenwoche im Kneippkurort Olsberg



Der Kneippkurort Olsberg im Sauerland hat ebenso wie das Buchinger Fasten eine lange Tradition. Die abwechslungsreiche Landschaft mit ihrem bevorzugten Klima bietet ideale Voraussetzungen neue Energie zu gewinnen, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Parkhotel Olsberg bietet dafür mit seinen Leistungen - Einzelzimmer, kostenlose Nutzung von Hallenbad, Sauna, W-Lan und Parkplatz, Tagungsraum und Sauerlandcard das passende Ambiente und schafft die geeignete Grundlage für eine Fastenwoche.

Die Reisebegleiterinnen tragen durch geplante Tages- und Wochenstruktur zur Wohlfühlatmosfera bei. Dennoch kann jede teilnehmende Person, ob EinsteigerInnen oder Erfahrende jeden Tag intuitiv sowie situativ entscheiden, was für sie/ihn gut ist.

Konkrete Infos zum Fasten, Wochenplan und Angebote werden in Kopie am Kennenlerntag verteilt und besprochen.

Termin: 01.- 08. März 2024

Kennenlertreffen: 07. Februar 2024

Leistungen: Unterkunft, Begleitung und Angebote einer Fastenleiterin und einer Entspannungspädagogin, Kennenlerntag, Kursunterlagen, ausreichend Getränke, flüssige Fastennahrung und Kurtaxe.

Voraussichtliche Kosten bei mindestens 10 TN:

Mitglieder: 1058,00 € / Gäste: 1098,00 €

Anmeldung/ Information:

Irene Döring, Fastenleiterin und Gesundheitsberaterin,

Telefon: 02581 633631 oder unter fastenwohlfuehlgewicht@web.de

Lisa Paulus, Entspannungspädagogin,

Telefon 02581-782719 oder l.paulus@kneipp-warendorf.de

verbindliche Anmeldung erwünscht bis zum 17.12.2023,

spätestens bis zum 09.01.2024

Selbstanreise nach Absprache

Anmerkungen: kostenlose Stornierung möglich bis zum 28.1.024 (danach prozentual) es besteht keine Reiserücktrittversicherung durch den Veranstalter.

Homöopathie



Homöopathie zu Hause – im Sport – auf Reisen

Im Kurs erkunden wir Potentiale, Grenzen und Funktionsweise der klassischen Homöopathie mit Fokus auf dem Bewegungsapparat.

Was kann ich selbst verbessern, wo beginnt der ärztliche Bereich? An jedem Abend trainieren wir die homöopathische Mittelwahl und Dosierung an konkreten Fallbeispielen, die für die Selbsthilfe gut erreichbar sind und lernen ausgewählte klassische homöopathische Mittel in ihren Grundzügen kennen. Nachher können Sie die richtige Potenz Arnica nach einem kleinen Sturz einschätzen oder Natrium und Cantharis differenzieren bei einem Sonnenbrand nach

Sport in der Hitze. Auch in die Erste Hilfe erhalten Sie homöopathischen Einblick, vom Kind bis zum Senior gibt es fast immer eine Handlungsoption.

Unterrichtsmaterial: Script, Kostenbeitrag 7 Euro

Kursleitung: Susanne Petermann, Heilpraktikerin in Warendorf

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum / Gartenhaus,
Beelener Str. 15b, Warendorf

Anmeldung: Susanne Petermann, Mobil 0176 – 521 569 38

Termin:

HO 1-1-2024 Beginn: 15.02.2024 6 x Do., 17:30 – 19:00 Uhr

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der Presse und der Homepage

Kosten: 6 Unterrichtsabende: Mitglieder: 63,00 € Gäste: 73,50 €



gesund leben lernen in der Jentschura Akademie

Einzigartiges Wissen über die Erfolgsgesetze des Lebens, über den Stoffwechsel und seinen Säure-Basen-Haushalt, über die Kunstgriffe der Verjüngung und Regenerierung – all das erfahren Sie in der Jentschura Akademie. Besuchen Sie diesen wunderschönen Ort des Lernens und des Erlebens, und tauchen Sie in unserer Lehrküche in die Welt der basischen Ernährung ein. Unsere Bäderlandschaft entführt Sie in die wohltuenden Sphären der basischen Körperpflege.



Jetzt Seminare buchen:

www.jentschura-akademie.com

Kneippanwendungen



Sebastian Anton Kneipp
(1821-1897)

„Die Erfahrung, dass es möglich ist, mit eiskalten Bädern eine schwere, damals lebensbedrohliche Erkrankung zu kurieren, war für Sebastian Kneipp ein echtes Aha-Erlebnis. Dies nahm er zum Anlass, die verschiedenen Heilmittel der Natur zu erforschen. Neben der Heilkraft von Wasser und den Wirkweisen von Heilkräutern setzte sich Sebastian Kneipp intensiv mit weiteren Faktoren rund um die Gesundheit des Menschen auseinander. Das Ergebnis: Seine 5-Säulen-Philosophie. Sie vereint **Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance** zu einem ganzheitlichen Ansatz für gesundes Leben.

Die Kneipp-Philosophie ist heute so aktuell wie nie und **Wasseranwendungen** bilden bis heute die Grundlage der Kneipp-Therapie. Weil sie so einfach zu handhaben sind, eignen sie sich auch für die Anwendung Zuhause. Kneipp-Anwendungen sind mühelose Maßnahmen nach dem Motto: kleiner Aufwand - Große Wirkung. Erleben und genießen Sie die Bein-, Knie, Arm- und Gesichtsgüsse und lernen Sie die richtige Anwendung. **Hilfe zur Selbsthilfe!**



Erleben und genießen Sie
**Kneipp-
Wasseranwendungen:**

Wassertreten



Armbad



© Kneipp-Bund

„Wasser ist das allererste, vorzüglichste und allgemeinste Heilmittel für den menschlichen Körper.“

(Sebastian Kneipp)

Barfußgehen und Wassertreten im Kneipp-Garten

Ein **Barfußpfad** ist ein Erlebnis für alle Sinne. Erleben Sie diesen besonderen Sinneseindruck und die positiven Effekte - als **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Wir laden Sie ein, das Wassertreten und das Barfußgehen auf dem Barfußpfad im Kneipp-Garten vor oder nach Ihrem Kurs auszuprobieren.

Kneipp-Bürstenmassagen – „Für zarte und gut durchblutete Haut“ - Das Trockenbürsten eignet sich hervorragend zur Prävention und Abhärtung. Die Bürstenmassage ist nicht nur Streicheleinheit für die Haut, ruhiges und sanftes massieren bewirkt Entspannung und Wohlbefinden für Leib und Seele. Bürstenmassage als Schnupper-Angebot auf Nachfrage.



Kneipp Übungstage im „Kneipp-Cafe“



Fit in den Frühling-der Frische-Kick aus dem Winter
Freitag, 1. März 2024 - 15:00 bis 17:00 Uhr

Erfrischend und belebend oder ruhig und entspannt.
Freitag, 21. Juni 2024 - 15:00 bis 17:00 Uhr

Das Immunsystem winterfest machen-vorbeugen mit Kneipp
Freitag, 27. September 2024 - 15:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: Mitglieder: 10,00 €, Gäste 12,00 € inkl. Getränke

Termine zu den regelmäßigen Anwendungen und Schnupperangebote im Gartenhaus oder im Kneippgarten finden sie in der Presse und unserer Homepage.

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, 48231 Warendorf

Leitung: Gaby Schulte, Kneipp-Mentorin Pflege SKA

Information und Anmeldung: Gaby Schulte, Telefon: 0178-5455815 oder unter schultegaby@googlemail.com

Qi Gong in der Krebsnachsorge



Qi Gong für Männer und Frauen in der Krebsnachsorge

Qi Gong für Frauen nach Brustoperation



Qi Gong ist eine Jahrtausend alte Selbstheilungsmethode der chinesischen Medizin. Einfache, langsam fließende, meditative Bewegungen fördern die seelische Entspannung und Ausgeglichenheit, stärken das Immunsystem und die Organe. Lust und Freude am Leben stellen sich wieder ein.

Ausgewählte Übungen auch bei sehr geringer Belastbarkeit, unterstützen durch verschiedene Methoden, mit der Krankheit leben zu lernen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden, selbst wieder aktiv zu werden und körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden zurück zu gewinnen.

Es sind alle betroffenen Frauen und Männer in jedem Stadium der Therapie angesprochen. Die Kosten werden durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Kursleitung: Elke Brauner-Roes

Diplompädagogin und zertifizierte Therapeutin für Krebsnachsorgegruppen und Qi Gong-Lehrerin

Ort: Schwerpunktpraxis für Osteopathie,
Bahnhofstr. 34, Warendorf

Telefon: 02581-9490950

Termine: Qi Gong für Frauen und Männer in der Krebsnachsorge
Dienstags von 16:30 bis 18:00 Uhr
Qi Gong für Frauen nach der Brustoperation
Dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr

„Sag es mir und ich vergesse es, zeig es mir und ich erinnere mich, lass es mich tun und ich behalte es.“

(Chinesische Weisheit)

Vorträge und Seminare

Patientenverfügung – Haben Sie schon mal über eine Patientenverfügung nachgedacht?! Nicht nur im Alter, auch bei Unfall oder Krankheit ist eine Patientenverfügung hilfreich!

Referent: Johannes Horstmann, Hospizbewegung

Termin: 14.02.2024 - 19:00 Uhr

Gourmet-Abend mit Käseverkostung – Käse ist eines der beliebtesten Nahrungsmittel der westlichen Welt. Er ist nicht nur sehr lecker, sondern auch gesund. Die Freude am Käsegenuss soll an diesem geselligen Abend geweckt werden. Es werden ausschließlich Bio-Käse und Bio-Weine verkostet.

Referent: Gudrun Rickel, Diplom-Pädagogin, Coach

Termin: 23. Februar 2024 - 18:30 Uhr

Kosten: Mitglieder 20,00 €, Gäste 25,00 €

Ayurveda – In dem Vortrag wird erklärt, welche Ursachen bei Erkrankungen zu Grunde liegen können und welche Ernährung bei der Prävention und der Verbesserung zuträglich ist.

Referentin: Klaudia Wewers, Ayurveda Gesundheitsberaterin

Termin: 15. März 2024 – 19:00 Uhr

Anmeldung: Klaudia Wewers, Tel. 02581-60946 oder klaudiawewers@web.de

„Gesund Altwerden, „wie eine Schildkröte“ – Grundlagen des gesunden Altwerdens, Fehler vermeiden u. vorbeugen. Jung anfangen u. weise handeln.

Referent: Kai Altkemper, Heilpraktiker

Termin: 26. April 2024 - 19:00 Uhr

Herz - Kreislauf - Gesundheit, Prävention und Bewegung

Referent: Dr. Thomas Schawe, Internist, Kardiologe

Termin: Mai 2024

Gesunder Rücken - rüchenschonendes Verhalten

Referentin: Maria Timpe, Physiotherapeutin

Termin: 14.10.2024

Diabetes – eine unterschätzte Erkrankung. Ursachen, Therapie und Behandlungsmöglichkeiten.

Referent: Sonja Gundlach, Diätassistentin, Diabetesberaterin DDG

Termin: November 2024

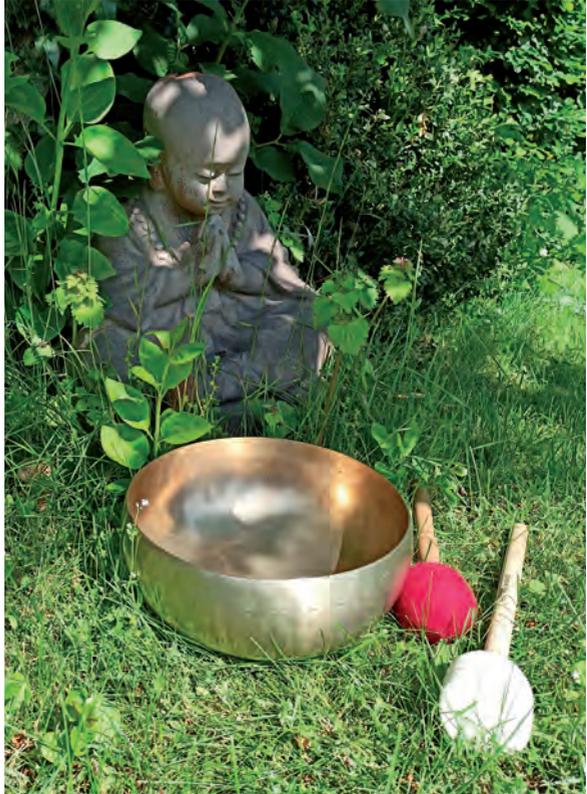
Anmeldungen für Vorträge/Seminare wenn nicht anderes angegeben:

Ute Diekhans, Tel. 02581-96745

Ort der Veranstaltungen: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf. **Die Kosten** betragen jeweils für Mitglieder: 6,00 € und für Gäste: 7,00 €, Ausnahme: Käseverkostung.

Klangraum

Sich entspannen, das Gedankenkarussell kommt zur Ruhe, Verspannungen können sich lösen, sowohl auf körperlicher wie auf geistig emotionaler Ebene. Es entsteht eine Atmosphäre von Geborgenheit, in der loslassen von Belastendem möglich ist und die Teilnehmer/innen neue Kraft schöpfen können.



- Kursleitung:** Elisabeth Burlage / Irmgard Frye
Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b, Warendorf
Anmeldung/Information: Elisabeth Burlage
Telefon: 02581-45596 oder unter el.burlage@gmx.de
Termine: 2. Februar 2024 / 1. März 2024 / 5. April 2024 /
3. Mai 2024 / 7. Juni 2024 / 5. Juli 2024 /
6. September 2024 / 11. Oktober 2024 / 8. November 2024 /
6. Dezember 2024
Jeweils 20.00 bis 21.00 Uhr
Jeder Termin kann einzeln wahrgenommen werden.
Kosten: 12,00 € Mitglieder, 14,00 € Gäste

„Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts, und er verwirft auch nichts.“
(Siddharta Gautama)

Kneipp - Angebot

Sonnenfeste im Jahreskreis

Die Jahreszeitenfeste zeigen uns, dass alles im Fluss ist, dass unser Leben, wie die Natur einen Rhythmus unterliegt. Lassen wir uns auf diesen natürlichen, organischen Rhythmus ein, kommen wir in unseren eigenen Lebensfluss.



Altes geht – Neues entsteht

Mir Yogaübungen unterstützen wir unsere Lebens Energie, unsere Beweglichkeit und unsere Verbindung zu uns und allem um uns herum. Das jeweilige Thema des Sonnenfestes vertiefen wir in stillen Meditationen.

Ich freue mich mit euch bewegend, meditierend, singend und atmend die Sonnenfeste zu feiern, uns gegenseitig zu stärken und unsere Gemeinsamkeit und auch Einzigartigkeit zu erfahren.

Jede Person, auch ohne Yogaerfahrung kann teilnehmen

Termine und Themen:

Jeweils Samstag von 9:30 bis 13:30 Uhr

23.03.2024 **Frühjahrstagundnachtgleiche**

22.06.2024 **Sommersonnenwende**

20.09.2024 **Herbsttagundnachtgleiche** von 18:00 bis 21:00 Uhr

21.12.2024 **Wintersonnenwende**

Kosten: 40,00 € pro Veranstaltung

Anmeldung und Informationen bei der Kursleiterin:

Elisabeth Burlage, Yoga- und Meditationslehrerin

Telefon: 02581-45596

E-Mail: el.burlage@gmx.de

Wandern mit Kneipp

Herzliche Einladung zum Wandern in Warendorf und Umgebung mit Ursula Strotmann.



Auskunft und Leitung:

Ursula Strotmann,
Tel.: 02581-8920

Treffpunkt:

Altes Lehrerseminar,
Freckenhorster Str. 43,
Warendorf

Informationen:

Presse und Homepage

Die Teilnahme ist für Mitglieder und Gäste kostenlos.

„Wandern ist die vollkommene Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit.“ (Elizabeth von Arnim)

WILLST DU MIT MIR GEHEN?



Everswinkel | Warendorf

Warendorfer Straße 18 · 02582 315

Ostwall 41 · 02581 7840931

www.schuhhaus-perdun.de

Radeln mit Kneipp

Die Radtouren finden von von Mai bis Oktober an jedem 1. Montag und an jedem 2. Samstag im Monat statt.

Treffpunkt: Altes Lehrerseminar,
Freckenhorster Str. 43,
Warendorf

Start: montags 17:00 Uhr
samstags 14:00 Uhr

**Auskunft
und Leitung:** Theo Schürmann,
Telefon: 02581-46641



„Fahrrad – umweltfreundliches Fahrzeug mit gesundheitsfördernder Mechanik.“

(Manfred Hinrich, deutscher Philosoph und Aphoristiker, *1926)

Ferienspieltage der Stadt Warendorf

Der Kneipp-Verein bietet auch in diesem Jahr zu den Ferienspieltagen ein abwechslungsreiches und interessantes Ferienprogramm an. Die Angebote sind wieder sehr vielfältig und umfassen Spiel, Spaß, Bewegung und Entspannung. Achten Sie zu gegebener Zeit auf die Veröffentlichungen der Stadt Warendorf - **Ferienspieltage**.



*„Man darf nicht verlernen,
die Welt mit den Augen
eines Kindes zu sehen.“*

(Henry Matisse)

Stammtisch und jahreszeitliches Singen



„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“
(Wilhelm von Humboldt)

Gemeinsam statt einsam - unser Motto zum Stammtisch und jahreszeitlichen Singen.

Wir laden alle Mitglieder und Freunde des Kneippvereins herzlich zum Stammtisch und Liedersingen ein. Bei Kaffee und Kuchen können Sie plaudern, Erfahrungen sammeln, Neues erfahren, fröhlich sein und miteinander den Nachmittag genießen.

Seien Sie beim Singen dabei, singen Sie mit und erfreuen Sie sich an der jahreszeitlichen Liederauswahl.

„Ein guter Gesang wischt den Staub vom Herzen.“
(Christoph Lehmann)

Termin An jedem 2. Freitag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr

Stammtisch: In den Monaten März und August findet kein Stammtisch statt.

Termin **Mit Egon Ahlbrand und Heinrich Hellmann**

Liedersingen: Fröhliches Liedersingen: 09. Februar 2024

Frühjahrslieder: 10. Mai 2024

Herbstlieder: 13. September 2024

Weihnachtslieder: 13. Dezember 2024

Kosten: 5,00 €, Umlage mit Kaffeetrinken

6,00 €, Umlage am Singe-Nachmittag

Ort: Kneipp-Aktiv-Zentrum, Beelener Str. 15b

Information: Gisela Krüger, Telefon: 02581-3324

Kneipp - Kreativ

„*Sinnerfülltes Leben gestalten*“ – Was ist Lebensordnung?

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen Umfeld an.

Der Kneippverein 2024 bietet auch in diesem Jahr wieder Raum und Gelegenheit aktiv zu werden und soziale Kontakte zu pflegen. Dies macht in geselliger Runde doppelt Spaß. Der Sinn für die Gemeinschaft, mitmenschliche Anteilnahme, sowie echte Kommunikation tragen ebenfalls zu körperlichem und geistigem Wohlergehen bei. Die Angebote verstehen sich als Unterstützung zur Gestaltung und Aktivität des Lebens und tragen so zu Wohlbefinden und Gesundheit bei.

Handarbeitstreff im Kneipp-Aktiv-Zentrum

Beelener Str. 15b, Warendorf

Termin: Jeden 3. & 4. Freitag im Monat
von 15:00 -17:00 Uhr Handarbeitstreff

Kosten: 3,00 €

Info: Christel Hoof, Tel. 02581-782419
Lisa Paulus, Tel. 02581-782719



Spielenachmittag im Kneipp-Aktiv-Zentrum

Beelener Str. 15b, Warendorf

Termin: Jeden 3. Sonntag im Monat
von 15:00 -17:00 Uhr

Kosten: 3,00 €

Info: Magda Sangmeister, Tel. 02581-7155
Christel Hoof, Tel. 02581-782419



Informationen zu weiteren Veranstaltungen und Terminen finden Sie in unserem Monatsbrief, der Tagespresse, auf unserer Homepage und durch Flyer im Kneipp-Haus.

Wellnesswoche in Bad Kissingen

Der Kurort ist bayerisches Staatsbad und ältester Gradierstandort Europas. Umfragen zufolge ist Bad Kissingen der bekannteste Kurort Deutschlands und erhielt im Sommer 2012 die Auszeichnung „Rosenstadt“. Der beliebte Kurort besitzt das wohl größte Ensemble historischer Kurbauten, die um den Kurgarten, insbesondere unter Ludwig I., im bayerischen Klassizismus errichtet wurden. Viele berühmte Persönlichkeiten schätzten den Reiz der Stadt mit seiner idyllischen Landschaft nahe der Rhön und den fränkischen Weinanbaugebieten gelegen, wie z. B. Otto von Bismarck und Kaiserin Elisabeth von Österreich, um nur einige zu nennen.



Die wunderbare Natur und die herrlich klare Luft in und um Bad Kissingen sind eine Einladung für viele Spazier- und Wanderwege, wie z. B. entlang der fränkischen Saale.

Das Hotel Kaiserhof Victoria befindet sich im Herzen von Bad Kissingen direkt an der Kurpromenade, ebenso ist das Zentrum mit dem historischen Kurpark in etwa drei Gehminuten zu erreichen.

Termin: Sonntag, 09.06.2024 bis Sonntag, 16.06.2024

Leistungen: 7 Übernachtungen im Superior-Doppel bzw. Einzelzimmer mit Halbpension und einem Gesundheitspaket mit verschiedenen Anwendungen inkl. Hin-/Rückfahrt in einem modernen Reisebus ab Bahnhof Warendorf. Kostenlose Nutzung des Schwimmbades und der Sauna, freier Eintritt in die Spielbank und Teilnahme an Sportangeboten im Hotel.

Kosten: Standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest!

Anmeldungen und Informationen sind ab sofort möglich unter der Tel. 02581-782419 Christel Hoof oder unter cristel.hoof@googlemail.com erfolgen.

« SIECKENDIEK »

*Reisen läßt die Seele fliegen
und das Herz hüpfen!*

MEERESRAUSCHEN

- Badelatschen
- Brandung
- Muscheln sammeln
- Eis genießen
- Glücklich sein

Zauberhafte GARTENREISEN

- Duftet das schön!
- Blütenzauber
Inspirationen bekommen

STADT, LAND, FLUSS

- Donauwalzer
Weinzauber an der Mosel
- Von der Elbe bis zum Wannsee

Faszinierende FLUGREISEN

- Land der tausend Seen
- Insel der Lotos
- Blumenparadies
im Atlantik
- Blaues Wunder
auf den Azoren

Exklusive RADREISEN

- Schönste Ziele
- Beste Radreiseleiter
- Geheimtipps
- Kleine Gruppen
- Rad und Schiff

Entspannt ©
max. 23 Teilnehmer

Leckere GENUSSREISEN

- Allerfeinste Küche
in der Rhön
- Zünftiges Kräutlerhotel
- Lebenswerte Landhausküche

Traumhafte LEBENSREISEN

*Da wollte ich immer
schon mal hin!
...kommen ein bißchen
mit nach Italien!*

- Laube der Eoskana



Reisen mit Herz!

Reisebüro & Omnibusverkehr

« SIECKENDIEK »

Fritz Sieckendiek GmbH & Co. KG

Reisebüro Warendorf, Tel. 02581 63 32 96

www.sieckendiek.de

Giethoorn, das ist...

- das holländische Venedig
- Venedig des Nordens
- Klein Venedig ... oder
- Dorf ohne Straßen



Giethoorn schmiegt sich an eine etwa acht Kilometer lange Gracht, von der sich eine Vielzahl kleiner Gräben abzweigt. Die Grundstücke des Dorfes reihen sich in Form kleiner Inseln aneinander, auf deren reichlich begrünten Anhöhen reetgedeckte Bauernhäuser aus dem 19. und 20. Jahrhundert die dörfliche Kulisse prägen. Dazwischen finden sich Torfgräberhäuschen und auch einige der zahlreichen Museen.

Ca. 176 Brücken verbinden die einzelnen Inseln miteinander. Diese idyllische Atmosphäre und der Reiz der umgebenden Landschaft haben dem Ort die Bezeichnung „**das grüne Venedig**“ gegeben.

Ein Besuch im Museum „t Olde Maat Uus“ vermittelt einen Eindruck über den Torfabbau, die Bräuche und die einfache Lebensweise in dem wasserreichen Dorf - Genießen Sie das ganze Dorf als eine Sehenswürdigkeit an sich!

Bevor wir die Heimreise antreten, laden wir in ein gemütliches Café am Wasser zum Kaffeetrinken ein.

Termin: Dienstag, 14. Mai 2024, 07:00 Uhr Busbahnhof Warendorf, Rückkehr ca.: 20.00 Uhr

Leistungen: Fahrt im komfortablen Fernreisebus, Bootsrundfahrt, Eintritt Museum, Kaffeetrinken, Reiseleitung

Fahrtkosten: Mitglieder ca. 63,00 €, Gäste ca. 68,00 €

Anmeldung/ Info: Ab sofort bei Gisela und Ronald Krüger, Tel.: 02581/3324 oder per Email: g.krueger@kneipp-warendorf.de

Aufgrund der aktuellen Situation müssen wir uns Preisanpassungen vorbehalten. Weitere Details und mögliche Änderungen werden rechtzeitig im Monatsbrief, der Presse und auf www.kneipp-warendorf.de bekannt gegeben.

Halbtagesfahrt durch das Münsterland

Ziele dieser Halbtagesfahrt sind die Schokoladenmanufaktur im Turmhaus in Südlohn und der Bauerngarten der Familie Picker in Borken-Weseke. Im Turmhaus erfahren wir Wissenswertes über die hauseigene Produktion, auch erklärt uns der Eigentümer den Unterschied zwischen den hochwertigen Produkten und den weniger wertigen Produkten. Nach der Führung können wir uns bei einem Imbiss stärken. Ebenso besteht die Möglichkeit des Einkaufs der Köstlichkeiten.

Der Fahrt wird anschließend in den 3.000 Quadratmeter großen Bauerngarten der Familie Picker in Borken-Weseke fortgesetzt. Es ist ein Fest für Augen und Sinne mit geschmackvollen Dekorationen, duftenden Rosen, einem romantischen Staudengarten und einem liebevoll eingerichteten Gartencafé. Nach einer Führung durch das Gartengelände wird für uns die Kaffeetafel gedeckt sein. Es gibt zahlreiche Angebote zum Ansehen und auch zum Einkaufen. Genießen Sie auf der Fahrt die liebliche Landschaft des Münsterlandes.

Termin: Mittwoch, 10. Juli 2024

Leistungen: Fahrt im komfortablen Reisebus, incl. Mittagsimbiss, Kaffeetrinken und Führung.

Anmeldung und Info: Christel Hoof

Tel. 02581-782419 oder unter cristel.hoof@googlemail.com

Kosten: Mitglieder: 54,00 € / Gäste: 58,00 €

Abfahrt: 10:00 Uhr / Rückkehr ca. 18:00 Uhr



3-Tage-Fahrt: Cottbus und Spreewald

Auf der Hinfahrt legen wir in Magdeburg einen Zwischenstopp ein. Bei einer Führung geht es nicht nur um Wirkungsorte des ersten deutschen Kaisers, sondern auch um die größte preußische Festung, den ältesten gotischen Dom Deutschlands und das letzte Baukunstwerk von Friedensreich Hundertwasser.



Marktk Brunnen Cottbus © A. Franke

Unsere Unterkunft im Hotel Lindner liegt im Herzen von Cottbus mit fantastischem Blick über die grüne Stadt unweit der Altstadt und des schönen Spreeuferes.



© Spreewald Info

Highlights des Programms:

- Besichtigung Fürst Pückler Museum mit Park und Schloß Branitz
- Ganztägige Rundfahrt mit regionaler Reiseleitung durch den Spreewald mit Kahnfahrt und Gurkenverkostung
- Besuch der Confiserie Felicitas

Die Rückfahrt wird durch ein Kaffeetrinken unterbrochen.

Termin: Dienstag 06.08. bis Donnerstag 08.08.2024

Abfahrt: Abfahrt: 07:15 Uhr, Busbahnhof Warendorf

Rückkunft: ca. 20:00 Uhr

Leistungen: Fahrt im komfortablen Fernreisebus, 2 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer mit Halbpension, Rundfahrt, Eintrittsgelder und Führungen, Reiseleitung, Kaffeetrinken auf der Rückfahrt.

Fahrtkosten: standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest

Anmeldung/ ab sofort bei Gisela und Ronald Krüger, Tel.: 02581/3324

Info: oder per Email: g.krueger@kneipp-warendorf.de

Yoga und Wandern in Bad Meinberg



Hier kannst du die Welt von Yoga Vidya, dem größten Ashrams Europa und gleichzeitig das schöne Lipperland kennen lernen.

Du übernachtet als Individualgast in schlichten Einzel- oder Doppelzimmern und nimmst zwei biologisch-vegan/vegetarische Mahlzeiten ein.

Morgens und abends besteht die Möglichkeit des Kennenlernens der yogischen Rituale (Satsang, Meditation, Yoga-Asanas, Vorträge, Konzerte). Nachmittags nimmst du an Wanderungen ins waldreiche Umfeld Bad Meinbergs mit Externsteinen, Schieder-Schwalenberg u.a. mit ca. 5-10 km täglich teil.

Festes Schuhwerk, eigene Anfahrt mit PKWs erwünscht.

Termin: Montag, 19.08. bis Freitag, 23.08.2024 (5 Tage)
Begleitet werden die Wanderungen durch Maria Wöstmann,
Yoga- und Meditationslehrerin.

Kosten: Mitglieder: 420,- €, Gäste: 450,- €, Einzelzimmerzuschlag: 100,- €
Fahrtkosten nach Aufwand im eigenen PKW oder Fahrgemeinschaften.

Information und Anmeldung: Maria Wöstemann
Telefon: 02581-3512 oder per Mail: m.woestmann@kneipp-warendorf.de

Wanderwoche im Saarland



Merzig -

Tor zum romantischen Saarland

Nicht nur die Lage und Stadtgeschichte von Merzig mit einer Architektur aus 8 Jahrhunderten, einer reizvollen Landschaft mit Premium-Wanderwegen und ausgezeichneten Radwegen, machen die Hauptstadt des „Grünen Kreises“ Merzig-Wadern so beliebt.



Fotos© Kreisstadt Merzig

Unser Familienhotel befindet sich in Merzig-Weiler in einer ruhigen Lage im Seitental der Saar. Hier in der Dreiländerregion sind Sie in unmittelbarer Nähe zu Frankreich und Luxembourg. Die atemberaubende Natur der Saar lässt bei Outdoor-Aktivitäten keine Wünsche offen. Die täglichen Wandertouren von 6 bis 16 km werden von der Gruppe gemeinsam abgestimmt. Natürlich können auch Anhöhen auf dem Weg liegen. Uns erwartet die saarländische Lebensart des „Savoir Vivre“, eine freundliche, familiäre Atmosphäre sowie eine traditionelle, frische Küche.

Termin:	Sonntag, 25.08.2024 bis Freitag, 30.08.2024
Abfahrt:	voraussichtlich 9:00 Uhr ab Bahnhof Warendorf
Leistungen:	Busfahrt, 5 x ÜF/HP, kostenloses WLAN, Reiseleitung
Reisepreis:	Mitglieder: ca. 440,00 €, Gäste: ca. 475,00 €, p. P. im DZ, EZ-Zuschlag, 150,00 €, zzgl. Fahrtkosten, (standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, ca. 140,- €/p. P, abhängig von der Teilnehmerzahl)
Information/Anmeldung:	ab sofort bei Gisela und Ronald Krüger, Tel.: 02581/3324 oder per Email: ronaldkrueger-waf@t-online.de

Aufgrund der aktuellen Situation müssen wir uns Preisanpassungen vorbehalten. Weitere Details und mögliche Änderungen werden rechtzeitig im Monatsbrief, der Presse und auf www.kneipp-warendorf.de bekannt gegeben.

Historischer Weihnachtsmarkt Hameln

© Fotos Hameln-Marketing



**Hameln lockt...
vor allem zur Weihnachtszeit!**

Prächtigt verzierte Bauten der Weser-Renaissance und charmante Fachwerkhäuschen mit liebevoll geschmückten Geschäften bilden die einmalige Kulisse des Hamelner Weihnachtsmarktes.

Der **Weihnachtsmarkt in Hameln** gilt als einer der schönsten und stimmungsvollsten Weihnachtsmärkte in Norddeutschland. Die mehr als 50 individuell gestalteten Hütten und die riesige Pyramide werden weihnachtlich in Szene gesetzt und laden zum ausgiebigen Bummeln ein. Der Markt wird liebevoll dekoriert und die Sterne der Weihnachtsbeleuchtung hüllen die Stadt in ein festliches warmes Licht. Kunsthandwerker, Glühweinbuden und allerhand Leckereien erwarten die Besucher.

Das **Hochzeitshaus** als riesiger **Adventskalender** und das weltbekannte **Rattenfänger-Figurspiel** werden mit in den Weihnachtsmarkt einbezogen.

Bunt und fröhlich zieht der Pfeifer zudem auch in der Weihnachtszeit mit den Besuchern durch Hamelns Straßen, geheimnisvoll und ohne Happy End ist seine Geschichte.

Lassen Sie sich von Hameln und den vielen sagenhaften Angeboten zur Weihnachtszeit verzaubern.



Termin: Donnerstag, 5. Dezember 2024
Abfahrt: 13:00 Uhr Busbahnhof Warendorf
Rückkehr ca.: 20.00 Uhr

Leistungen: Fahrt im komfortablen Fernreisebus, Reiseleitung
Fahrtkosten: lagen zum Redaktionsschluss noch nicht vor
Information: Gisela und Ronald Krüger, Tel.: 02581/3324
oder per Email: g.krueger@kneipp-warendorf.de

Anmeldung: ab September 2024



Bund
KneippHOTEL
aktiv & gesund

im Kneipp-Zentrum
Bad Wörishofen

Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002-297
Fax 08247 3002-260

kurbetrieb@kneippbund.de
www.kneippbundhotel.de



Wer bemüht ist,
sein eigenes Glück
zu suchen, der ist auch
den anderen gern
behilflich dazu.

Sebastian Kneipp



Bund
KneippHOTEL
aktiv & gesund

Heikenberg
Bad Lauterberg

Heikenbergstraße 21
37431 Bad Lauterberg

Telefon 05524 857-0
Fax 05524 857-160

info@heikenberg.de
www.heikenberg.de

IHR Hotel für „Wellness á la Kneipp“

Das Allgäu, Herz der Kneipp-Bewegung mit Magie in der Landschaft. Fühlen Sie sich zu Hause und genießen Sie die Schönheiten der Natur, den Duft der Wälder und den Charme der Kurstadt Bad Wörishofen. Nur wenige Gehminuten vom Kurpark oder dem Stadtzentrum entfernt.

UNSER ANGEBOT FÜR SIE „ZEIT NEHMEN“:

- * 5 Übernachtungen im gemütlichen Zimmer Ihrer gebuchten Kategorie
- * reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Müslietorte und Saftbar
- * 1 wohlduftender Heublumensack
- * 1 „Energie-Kick“ – anregende Kneipp-Vital Guss
- * 1 „kneippschen Espresso“ – Blitzguss kalt oder temperiert
- * 1 regenerierende Honigmassage
- * 1 Allgäuer Kräuterbad
- * Saunabnutzung, tägliches Bewegungsprogramm (Mo-Fr.)
kostenloses W-Lan, Begrüßungsgetränk auf dem Zimmer

EINZELZIMMER MIT BALKON € 499,00

DOPPELZIMMER MIT BALKON € 475,00 pro Person

TIPP: Kneipp-Vereinsmitglieder erhalten bei uns
einen Rabatt von 3 € pro Tag und Person.

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Warendorf

ab _____ zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

Einzelperson € 48,- pro Jahr Familie € 60,- pro Jahr Fördermitglied € ____ pro Jahr
 Jugend € ____ pro Jahr Kind € ____ pro Jahr Einrichtung/Betrieb € ____ 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 J. können beitragsfrei in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

ggf. Kind Nachname _____ Vorname _____ geb. am _____

ggf. Kind Nachname _____ Vorname _____ geb. am _____

Mit meiner/unser Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <http://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.

Gemäß unserer Satzung ist eine Kündigung der Vereinsmitgliedschaft lediglich jeweils zum 31.12. eines Kalenderjahres unter Einhaltung einer dreimonatigen Kündigungsfrist möglich. 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 DS-GVO 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 _____



Mitgliederinformationen

Einzelpersonen: € 48,00 pro Jahr

Familien: € 60,00 pro Jahr

Bankverbindung des Vereins

Vereinskonto: DE12 4005 0150 0000 0381 58, Sparkasse Münsterland Ost

Fahrtenkonto: DE72 4126 2501 6403 8964 00, Volksbank eG Warendorf

(ausschließlich für Überweisungen bei Teilnahme an Tagesfahrten des Kneipp-Vereins)

Kontaktpersonen: Teamvorstand

Elisabeth Wessel

Kursbetreuung, Telefon: 02581-4604001, eMail: e.wessel@kneipp-warendorf.de

Bärbel Jardner

Mitgliederbetreuung, Telefon: 02581-7899510, eMail: b.jardner@kneipp-warendorf.de

Lisa Paulus

Öffentlichkeitsarbeit, Telefon: 02581-782719, eMail: l.paulus@kneipp-warendorf.de

Sonja Gundlach

Presse / Homepage, Telefon: 02581-783952, eMail: s.gundlach@kneipp-warendorf.de

Andrea Höwekamp

Finanzen, Telefon: 02526-9392710, eMail: a.hoewekamp@kneipp-warendorf.de

Maria Wöstmann

Schriftführer, Telefon: 02581-3512, eMail: m.woestmann@kneipp-warendorf.de

Datenschutz

Informationen zum Datenschutz finden Sie im Aufnahmeantrag (S. 61 und 62) und auf unserer Homepage.

Teilnahmebedingungen

Der Kneippverein Warendorf e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, basierend auf den 5 Säulen der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp, unterschiedliche Angebote im Jahresprogramm anzubieten. Die ausgeschriebenen Kurse und Einzelveranstaltungen sind grundsätzlich für Mitglieder und Gäste offen. Die Anmeldung ist unabhängig davon, ob sie telefonisch, mündlich oder auf schriftlichem Weg erfolgt, in jedem Falle verbindlich. Eine Bestätigung in schriftlicher Form erfolgt nicht. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der jeweiligen Gebühr. Eine Abmeldung bei mehrteiligen Kursen muss bis Kursbeginn erfolgen. Bei neu hinzu gekommenen Kursteilnehmenden besteht die Möglichkeit, sich nach der ersten bzw. vor der zweiten Kursstunde entweder beim Trainer oder aber dem Vorstand abzumelden. In jedem anderen Falle wird die Kursgebühr fällig. Eine kostenlose Schnupperstunde ist nach Absprache in jedem Kursus – soweit Plätze vorhanden sind – möglich. Bei Einzelveranstaltungen ist es wichtig und notwendig, eine Abmeldung vor der Veranstaltung zu tätigen. Nur so haben wir die Möglichkeit, Teilnehmer auf der Warteliste nachrücken zu lassen oder aber bei zu geringer Teilnehmerzahl den Kursus rechtzeitig abzusagen. Bei Nichtteilnahme und/oder Nichtabmeldung von Kursen oder Einzelveranstaltungen wird die Teilnehmergebühr fällig. Die Kurse und Veranstaltungen können nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Änderungen des Programms und der Kursgebühren bleiben vorbehalten.

Impressum / Homepage

Herausgeber: Kneipp-Verein Warendorf e.V.

Internet: www.kneipp-warendorf.de

Auflage: 2300 Exemplare

Mail: kontakt@kneipp-warendorf.de

Änderungen des Programms und der Kursgebühr vorbehalten.

