



PROGRAMM 2024

1. Halbjahr

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Dortmund e. V.

Kneipp-Verein Dortmund e. V.

Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund

Telefon: 0231 5860048 (Anrufbeantworter) Fax: 0231 5893743

E-Mail: info@kneipp-verein-dortmund.de Internet: www.kneipp-verein-dortmund.de

INFORMATION UND BERATUNG

Sie halten das aktuelle Programm des Kneipp-Vereins Dortmund e.V. für das 1. Halbjahr in den Händen. Wir informieren Sie persönlich, telefonisch oder per E-Mail über Kurse, Vorträge, Workshops, Kneipp-Kurorte, kneippsche Wirkprinzipien usw.

In der Geschäftsstelle können Sie Kneipp-Literatur einsehen sowie Bücher kaufen oder bestellen.

ÖFFNUNGSZEITEN

Karl-Marx-Straße 32 44141 Dortmund

montags	14.00 – 16.00 Uhr
jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat	14.00 – 16.00 Uhr
donnerstags	10.00 – 12.00 Uhr

Schließungszeiten:

Weihnachten: 21.12.2023 - 07.01.2024

Sommer: 08.07.2024 - 04.08.2024

Auskünfte erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle: 0231 5860048 (Anrufbeantworter) sowie bei: Bernd Wulfram (1. Vorsitzender) und Tanja Dirven (2. Vorsitzende)



INHALTSVERZEICHNIS

● Aktuelles und Information / Impressum	2, 4-5
● Einladung zur Mitgliederversammlung	6
● Kneipp-Anlage im Westfalenpark Dortmund	8
● Vorträge am 1. Mittwoch im Monat	9-10
● Kegeltreff	10
● Aqua-Fitness / Aqua-Power	11-13
● Qi Gong	15-17
● Tai Chi	18-19
● Gesundheitsförderung durch „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtungen“	20-21
● Anmeldeformular	22
● Aufnahmeantrag	24-25
● Handmassage	27
● Augenschule – Augentraining	27
● Meditation und Yoga: Supervisionskurs für Fortgeschrittene	27
● Hatha Yoga / Kinder Yoga / Kundalini Yoga / Yoga für Späteinsteiger	28-31
● Entspannung mit Klang	31
● CranioSacrale Selbsthilfe zur Entspannung von Kiefer und Nacken	32
● Homöopathischer Gesprächskreis	33
● NIA – ganzheitliche Fitness	34
● Krafttraining und Fitness – 60+	34
● Ganzkörpertraining	35
● Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik	36
● Rücken-Fit	37-38
● Orientalischer Tanz / „Liebling, ich möchte tanzen gehen!“	39
● Herzenstänze / An vier Abenden tanzend durch die Welt	40
● Präventive Osteoporose-Gymnastik	41
● Aktiv und Fit – ein präventives Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene	41
● Walking am Phönixsee / Walking für Fortgeschrittene	42
● Nordic Walking	43
● Pilates	43
● Wöchentlicher Wandertag für Seniorinnen / Wanderungen am Samstag	44
● Anmelde- und Zahlungsbedingungen	45

AKTUELLE INFORMATION

Unsere Geschäftsstelle und Übungsräume befinden sich in der Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund. Das Haus ist ebenerdig und barrierefrei. Geeignet für Kinderwagen, Rollstuhl und Rollator. Zu erreichen mit Bus und Bahn: U41, U47 und Buslinie 453. Nahe gelegene Haltestelle ca. 10 Minuten Fußweg „MÄRKISCHE STRASSE“.

VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR MITFAHRER/INNEN

Werden bei Wanderungen o. ä. Veranstaltungen, Personen im Privat-PKW mitgenommen, besteht für diese Versicherungsschutz im Rahmen der für das Fahrzeug bestehenden Haftpflichtversicherung. Dies gilt auch dann, wenn der/die Fahrer*in einen gewissen Kostenersatz von den Mitfahrer*innen erhält.

SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Siegel „Sport pro Gesundheit“ und „Deutscher Standard Prävention“ zeichnet Kurse von besonderer Qualität aus. Die Übungsleiter*innen haben eine spezielle Ausbildung erworben. Von den **Krankenkassen** können die Kursgebühren anteilig (bei regelmäßiger Teilnahme am Kurs) nach § 20 SGB V übernommen werden.



GLÜCKWÜNSCHE ZUM GEBURTSTAG

Allen Mitgliedern, die im ersten Halbjahr 2024 ihren Geburtstag feiern, wünschen wir alles Gute für das neue Lebensjahr, vor allem aber mit Sebastian Kneipp Gesundheit und Wohlergehen.



IMPRESSUM

Herausgeber: Kneipp-Verein Dortmund e. V.

Anschrift: Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund

E-Mail: info@kneipp-verein-dortmund.de

Internet: www.kneipp-verein-dortmund.de

Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.Pr.): Vorstand Kneipp-Verein Dortmund e. V.

Das Programm erscheint halbjährlich, der Bezug ist kostenlos.

Titelfoto: Kneipp-Bund e. V.

Homepage: Dankend ehrenamtlich unterstützt von Peter Skall

IN EIGENER SACHE:

Im Rahmen der Nachfolgeregelung ist ab dem **1. April 2024** die Position des Schatzmeisters im **Kneipp-Verein Dortmund** neu zu besetzen.

Zu den Aufgaben als Mitglied des dreiköpfigen Vorstandes (§26 BGB) gehören u.a.

- Beitragswesen und -erhebung
- Kontrolle ausstehender Beiträge und Durchführung des Mahnwesens
- Bearbeitung von Anträgen auf Beitragsermäßigung, -stundung und -erlass
- Verantwortung für die Buchführung unter Beachtung der Satzungsvorschriften
- Erstellung der Kassenberichte, der Einnahmen-Überschussrechnung und Vermögensübersicht
- Aufstellung des jährlichen Haushaltsplans

Sie sollten über aktuelle kaufmännische Kenntnisse verfügen, sich in MS-Programmen (Excel, Outlook) auskennen und Bereitschaft zur Teamarbeit mitbringen.

Die Geschäftsstelle befindet sich in der „Karl-Marx-Straße 32, Dortmund“; Homeoffice ist möglich.

Vereinsmitglieder oder Personen, die es werden möchten, erhalten weitere Informationen über diese ehrenamtliche Tätigkeit bei

Herrn B. Wulfram Fon 0231 / 561190

Herrn U. Gerlach Handy 0151 42861710

Bewerbungen richten Sie bitte ausschließlich an vorstand@kneipp-verein-dortmund.de

Ihr Team im Kneipp-Verein Dortmund

Bleiben Sie aktiv und gesund!



WIR SUCHEN KURSLEITER*INNEN UND REFERENT*INNEN

Um unser Programmangebot weiterzuentwickeln, sind wir immer auf der Suche nach neuen Ideen und Mitarbeiter*innen, die (Bildungs-) Angebote bei uns machen möchten. Wir bieten Ihnen dabei gerne Unterstützung bei der Konzeption Ihres Angebotes.

Schicken Sie Ihre Kurzbewerbung an: info@kneipp-verein-dortmund.de

Ihre Bewerbung sollte Informationen zur Idee und den Inhalten Ihres Angebotes haben. Bitte geben Sie an, welche Rahmenbedingungen erfüllt sein müssen (Raum- und Materialbedarf) und welche Erfahrungen Sie in dem von Ihnen gewählten Bereich mitbringen.

Kneipp-Verein Dortmund e. V. · Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund

Einladung zur Mitgliederversammlung

01.01.2024

Sehr geehrtes Mitglied,

wir laden Sie zur **Mitgliederversammlung am Donnerstag, den 21. März 2024, 17.00 Uhr, im Kneipp-Verein Dortmund e.V., Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund** herzlich ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Beschlussfassung über eingegangene Anträge
3. Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft
4. Vorstellung des Rechenschaftsberichtes 2023
5. Vorstellung des Finanzberichtes 2023
6. Bericht der Kassenprüfenden
7. Vorstellung des Haushaltsplanes 2024
8. Aussprache über die Berichte und Entlastung des Vorstandes
9. Wahl der Wahlleitung
10. Wahlen zum Vorstand/Beirat/Kassenprüfer
 - 10.1. Schatzmeister
 - 10.2. Wahlen bzw. Bestätigung Beirat
 - 10.3. Ersatzkassenprüfer*in
11. Erhöhung Mitgliedsbeiträge ab **01.01.2025**
12. Aktuelle und sonstige Informationen

Wir bitten, evtl. Anträge lt. Satzung zu begründen und **schriftlich sechs Wochen vorher** an den Kneipp-Verein Dortmund e.V., z. Hd. Herrn Bernd Wulfram, Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund einzureichen.

Mit freundlichen Grüßen

Kneipp-Verein Dortmund e.V.



Bernd Wulfram
(1. Vorsitzender)



Ulrich Gerlach
(Schatzmeister)



JETZT KONTAKTIEREN

☎ 0231 700 966 78

ÜBERLASSEN SIE
DEN VERKAUF IHRER
IMMOBILIE DEN PROFIS
VON UNION IMMOBILIEN



UNION IMMOBILIEN

KONTAKTIEREN SIE UNS UNVERBINDLICH

☎ 0231 700 966 78

✉ BEWERTUNG@UNION-IMMOBILIEN.DE

📍 HARKORTSTR. 90, 44225 DORTMUND-HOMBRUCH

GUTSCHEIN

IHR GUTSCHEIN FÜR EINE
KOSTENLOSE IMMOBILIENBEWERTUNG

KNEIPP-ANLAGE IM WESTFALENPARK DORTMUND

Die Kneipp-Anlage befindet sich in der Nähe des Eingangs Baurat-Marx-Allee (alter historischer Eingang). Nutzen Sie beim Besuch des Westfalenparks die Möglichkeit, im Tret- und Armbecken etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Erfrischung für den Alltag aus der Kneipp'schen Anwendung



Armbad für den oberen Kreislauf



Wassertreten für den unteren Kreislauf



VORTRÄGE AM 1. MITTWOCH IM MONAT VON 18.00 BIS 19.30 UHR

Ort: Dortmund Mitte • Kneipp-Zentrum • Karl-Marx-Str. 32

Anmeldung erforderlich

Information und Anmeldung: Margit Krüger, Mobil: 0152 0288 5892

Erstes Halbjahr 2024

Kurs-Nr.	Datum	Thema
	03.01.2024	kein Vortrag
8210	07.02.2024	Gesunde Augen - die ganzheitliche Sicht auf die Augen und ihre Symptome im Netzwerk des Körpers Ein Vortrag mit Übungen zum Mitmachen Ref.: Frau Kirsten Nieragden, Heilpraktikerin
8215	06.03.2024	„Ayurveda - Ernährung im Alltag“ Die Ernährung spielt im Ayurveda eine zentrale Rolle. Sie fördert unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und dient der Prävention von Krankheiten. Wie wir die Nahrung zubereiten, wie und wann wir essen, welche Nahrungsmittel wir zu uns nehmen und welche Gewürze wir anwenden – all dies hat Einfluss auf unsere Verdauung und unser Wohlbefinden. Ayurveda betrachtet jeden Menschen als Individuum mit individuellen Bedürfnissen, auf die die Ernährung angepasst wird. Das dadurch erreichte und mit der Zeit wachsende Wohlbefinden hilft uns die neuen Gewohnheiten langsam und Schritt für Schritt in unser Leben zu integrieren. In diesem Vortrag werden die ayurvedischen Leitlinien zur Ernährung vorgestellt und erklärt. Es werden Wege besprochen, wie wir sie in unseren Alltag integrieren und damit nachhaltig etwas für unsere Gesundheit tun können. Ref.: Frau Sandra Wilhelms, zertifizierter Ernährungscoach; zertifizierte Kundalini Yogalehrerin

weitere Vorträge 

8220 03.04.2024 **Schlaf Dich fit - oder wie ich Schlafstörungen verhindere**

Viele Menschen haben Schlafstörungen. Diese haben sehr unterschiedliche Ursachen. Wenn sie überhandnehmen, sind Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen und gesundheitliche Beschwerden die Folge.

Sie erfahren in diesem Vortrag, welche Rahmenbedingungen Schlaf fördern, wie normaler Schlaf aussieht und was Sie bei Schlafstörungen konkret tun können

Ref.: Frau Barbara Frien, Diplom Psychologin, Beratung, Coaching, Training

8225 08.05.2024 **Aufrecht durchs Leben gehen – auch im Alter?**

Durch Gewohnheiten, einseitige Belastungen oder Störungen des seelischen Gleichgewichts entstehen bei vielen Menschen Fehlhaltungen in der Körperstruktur.

Ein aus dem Lot geratener Organismus muss sich gegen die Schwerkraft behaupten, was zu Stress und Verschleißerscheinungen der Gelenke führt. Hier setzt die Rolfing®-Methode an.

Die Körperarbeit nach Dr. Ida Rolf basiert auf den Faktoren:

- Gleichgewicht herstellen
- Wahrnehmung der Sinne stärken
- Koordination im Raum finden

Dieser Vortrag erörtert die Rolfing®-Methode und deren Wirkung auf unseren Körper und den gesamten Organismus.

Ref.: Frau Annette Falkenstein, Körpertherapeutin, zertifizierte Rolferin

KEGELTREFF

Der Kneipp-Kegeltreff in DO-Körne wurde eingestellt.

Unsere langjährige Kursleiterin Frau Ursula Lücke, Mitglied seit dem 01.11.1990, Ehrenmitglied und langjähriges Beiratsmitglied war über lange Jahre auch Mitorganisatorin der beliebten „Kneipp-Fahrten“.

Wir alle danken ihr ganz herzlich für ihr Engagement in unsrem Verein und wünschen ihr für die weitere Zukunft vor allem Gesundheit und alles Gute.



AQUA-FITNESS

Aqua-Fitness ist ein optimales Training für alle Leistungs- und Altersstufen, welches in besonderem Maße den natürlichen Widerstand und die weiteren physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Temperatur und hydrostatischer Druck) nutzt. Aquafitness verbessert Kondition, Muskelaufbau, Kraftzuwachs, Beweglichkeit, Koordination und ist ein optimales Herz-/Kreislauftraining. Die gesamte Muskulatur wird gezielt gestärkt.

Do-Mitte · Bad im Ringhotel Drees · Hohe Str. 107

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.01.-21.03.2024	3251	DO 09.45-10.30 (11x)	90,00 €	115,00 €
11.01.-21.03.2024	3250	DO 10.30-11.15 (11x)	90,00 €	115,00 €
11.04.-04.07.2024	3252	DO 09.45-10.30 (10x)	80,00 €	100,00 €
11.04.-04.07.2024	3254	DO 10.30-11.15 (10x)	80,00 €	100,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel

Anmeldung:

Tel.: 0231 481418

Do-Mitte · Alloheim, Bad im „Wohnstift Kronenburg“ · Märkische Straße 100

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.01.-18.03.2024	3440	MO 19.00-19.45 (11x)	95,00 €	115,00 €
08.01.-18.03.2024	3445	MO 19.45-20.30 (11x)	95,00 €	115,00 €
08.04.-01.07.2024	3450	MO 19.00-19.45 (11x)	95,00 €	115,00 €
08.04. 01.07.2024	3455	MO 19.45-20.30 (11x)	95,00 €	115,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel

Anmeldung:

Tel.: 0231 481418





Do-Lücklemburg · Bad im Augustinum · Kirchhörder Str. 101

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
04.01.-21.03.2024	3150	DO 09.15-10.00 (12x)	115,00 €	145,00 €
04.01.-21.03.2024	3190	DO 10.00-10.45 (12x)	115,00 €	145,00 €
08.01.-25.03.2024	3110	MO 14.00-14.45 (12x)	115,00 €	145,00 €
08.01.-25.03.2024	3130	MO 14.55-15.40 (12x)	115,00 €	145,00 €
08.01.-25.03.2024	3000	MO 15.45-16.30 (12x)	115,00 €	145,00 €
08.01.-25.03.2024	3170	MO 16.45-17.30 (12x)	115,00 €	145,00 €
08.04.-03.06.2024	3115	MO 14.00-14.45 (8x)	75,00 €	95,00 €
08.04.-03.06.2024	3135	MO 14.55-15.40 (8x)	75,00 €	95,00 €
08.04.-03.06.2024	3005	MO 15.45-16.30 (8x)	75,00 €	95,00 €
08.04.-03.06.2024	3175	MO 16.45-17.30 (8x)	75,00 €	95,00 €
11.04.-23.05.2024	3155	DO 09.15-10.00 (6x)	58,00 €	73,00 €
11.04.-23.05.2024	3195	DO 10.00-10.45 (6x)	58,00 €	73,00 €
Mindestteilnehmer 10 Leitung: Ilona Luhn			Anmeldung: Tel.: 0231 4948531	
23.01.-19.03.2024	3015	DI 16.30-17.15 (9x)	84,00 €	105,00 €
09.04.-02.07.2024	3016	DI 16.30-17.15 (13x)	120,00 €	145,00 €
Mindestteilnehmer 10 Leitung: Katrin Arnold-Albrecht			Anmeldung: Tel.: 0231 5860048	
16.01.-05.03.2024	3119	DI 13.15-14.00 (8x)	75,00 €	95,00 €
09.04.-21.05.2024	3121	DI 13.15-14.00 (7x)	65,00 €	80,00 €
28.05.-09.07.2024	3122	DI 13.15-14.00 (7x)	65,00 €	80,00 €
Mindestteilnehmer 10 Leitung: Hans Krümmel Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung			Anmeldung: Tel.: 0231 526267	



Do-Mitte · Bad im Hotel Radisson Blu · An der Buschmühle 1

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
19.01.-08.03.2024	3141	FR 10.00-11.45 (8x)	95,00 €	120,00 €
19.01.-08.03.2024	3142	FR 10.45-11.30 (8x)	95,00 €	120,00 €
12.04.-24.05.2024	3040	FR 10.00-10.45 (7x)	83,00 €	105,00 €
12.04.-24.05.2024	3143	FR 10.45-11.30 (7x)	83,00 €	105,00 €
31.05.-12.07.2024	3041	FR 10.00-10.45 (7x)	83,00 €	105,00 €
31.05.-12.07.2024	3042	FR 10.45-11.30 (7x)	83,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hans Krümmel

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

Anmeldung:

Tel.: 0231 526267

08.01.-18.03.2024	3370	MO 12.00-12.45 (11x)	130,00 €	160,00 €
10.01.-20.03.2024	3327	MI 10.00-10.45 (11x)	130,00 €	160,00 €
10.01.-20.03.2024	3329	MI 11.30-12.15 (11x)	130,00 €	160,00 €
11.01.-20.03.2024	3343	MI 10.45-11.30 (11x)	130,00 €	160,00 €
08.04.-01.07.2024	3372	MO 12.00-12.45 (11x)	130,00 €	160,00 €
10.04.-03.07.2024	3328	MI 10.00-10.45 (11x)	130,00 €	160,00 €
10.04.-03.07.2024	3330	MI 11.30-12.15 (11x)	130,00 €	160,00 €
11.04.-03.07.2024	3344	MI 10.45-11.30 (11x)	130,00 €	160,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel

Anmeldung:

Tel.: 0231 481418



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Unsere Aufgabe im Gesundheitszentrum Wischlingen in Dortmund ist es, Gesundheit und Bewegung zu einer Freude für unsere Patienten zu machen. Mit einem Team von erfahrenen Physiotherapeuten, engagierten Rehasport- und Fitnesstrainern sowie kompetenten Diplom-Sport- und Gymnastiklehrern stehen wir bereit, um gemeinsam mit Ihnen Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Wir bieten Ihnen:

Krankengymnastik | Wirbelsäulengymnastik | Rehasport
Klassische Massage | Nordic Walking | Manuelle Lymphdrainage

Warum Sie zu uns kommen sollten:

- erfahrenes und einfühlsames Team
- unterschiedlichste Therapieoptionen
- Reha-Kurse für jedes Leistungsniveau
- das angrenzende Solebad Wischlingen mit der Möglichkeit, die großartige Saunalandschaft oder das Solebecken zu vergünstigten Konditionen zu nutzen

Machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen und beweglicheren Leben. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Kontakt:

Gesundheitszentrum Wischlingen
Höfkerstr. 12, 44149 Dortmund

E-Mail: gz@wischlingen.de
Telefon: 0231 91 70 71-46

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 8:30 bis 17:00 Uhr
Freitag: 8:30 bis 16:00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite!



Einfach den QR-Code scannen!





QI GONG

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die von allen Altersgruppen ausgeführt werden kann. Die leicht zu erlernenden Übungen helfen beim Stressabbau, der Entspannung, der Fitness und zudem die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

QI GONG – MIT FITNESS-STAB

Do-Eving · DOGEWO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-12.03.2024	4070	DI 17.00-18.30 (10x)	85,00 €	105,00 €
07.05.-02.07.2024	4075	DI 17.00-18.30 (9x)	77,00 €	95,00 €

Mindestteilnehmer 7

Anmeldung:

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)
Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

Tel.: 0231 7285858

QI GONG – WOCHENENDE MIT STAB

Übungsstab aus Holz mit einem Durchmesser von 2,5 cm bis 3,0 cm und einer Länge von 120 cm. Ein handelsüblicher Besenstil ist auch geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
20.01.-21.01.2024	4080	SA/SO 09.00-13.00 (2x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 7

Anmeldung:

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)
Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

Tel.: 0231 7285858



Qi Gong – Stärkung des Immunsystems



Qi Gong – Gesundheits Qi Gong mit Stab



QI GONG WU QIN XI – SPIEL DER FÜNF TIERE

Wu Qin Xi wurde der Überlieferung nach vor etwa 2000 Jahren von dem Arzt Hua Tuo aus den damals bereits bekannten Tier-Übungen zusammengestellt. Die Bewegungen ahmen den Charakter von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich nach. Jedes dieser Tiere spricht ein Funktionssystem des menschlichen Organismus an. Neben den üblichen Wirkungen des Qi Gong, wie die positive Beeinflussung der Qi- und der Blutzirkulation, kann das Wu Qin Xi helfen, emotionale Harmonie herzustellen bzw. die psychische Stimmung aufzuheben. Diese Möglichkeit basiert auf der Wechselwirkung zwischen Körper (Haltung/Bewegungen) und Emotionen/Shen-Geist, die in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) durch Wanderungsphasen dargestellt wird. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe.



Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.02.-11.02.2024	4078	SA/SO 09.00-13.00 (2x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)
 Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

Anmeldung:
 Tel.: 0231 7285858

QI GONG BADUANJIN – DIE 8 BROKATE

Qi Gong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübung, die von sämtlichen Altersgruppen ausgeführt werden kann. Die leicht zu erlernenden Übungen helfen beim Stressabbau, der Entspannung, der Fitness und zudem die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.01.-14.03.2024	4082	DO 12.00-13.30 (10x)	85,00 €	105,00 €
16.05.-04.07.2024	4083	DO 12.00-13.30 (7x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)
 Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

Anmeldung:
 Tel.: 0231 7285858



QI GONG – MEIN WEG IN DEN TAG: GESUND DURCH SANFTE BEWEGUNG

Qi Gong ist ein chinesisches ganzheitliches Übungssystem, das den Körper und Geist betrifft und mit dem Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern, Erkrankungen vorbeugen, Stress abbauen sowie Fitness und Entspannung fördern können. Das Üben von Qi Gong stimuliert die körpereigene Energie durch Haltungsübungen und langsame, sanfte Bewegungen. Qi Gong kann in jedem Alter begonnen und ausgeübt werden. Egal wie untrainiert Sie vorher waren – die positiven Auswirkungen der Übungen werden Sie schnell bemerken! Diese heilgymnastischen Bewegungs- und Ruheübungen aus der TCM aktivieren die Lebensenergie (Qi) und wirken entspannend, stärkend und ausgleichend auf die innere und äußere Haltung, also ein ganzheitlicher Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

Kursinhalt: 17 gesundheitsfördernde Übungen für ein langes Leben. (Dr. Quinshan Liu)

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
25.01.-28.03.2024	4325	DO 10.15-11.30 (9x)	75,00 €	95,00 €
11.04.-20.06.2024	4327	DO 10.15-11.30 (9x)	75,00 €	95,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Elke Recks

DOSB Rückenschullehrerin für Haltung und Bewegung (SKA)

Anmeldung:

Tel.: 0231 414658

oder 0177-9170305

QI GONG – CHINESISCHE HEILGYMNASTIK UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Qi Gong – das ist Heilgymnastik, Atemübung und Meditation in einem. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) schätzt seit über 2000 Jahren die heilsamen Kräfte dieser Übungsmethode zur Gesundheitsvorbeugung: die weichen fließenden Bewegungen verbessern die (Körper-) Haltung, lösen Verspannungen und Blockaden im Nacken, Schultern, Rumpf und Beinen und harmonisieren durch bewusste Atmung und achtsame Bewegungsabläufe unser energetisches Gleichgewicht. Durch Qi Gong erleben Sie somit mehr Ausgeglichenheit, Fitness und Gesundheit und gewinnen mehr Kraft und Lebensfreude. In diesem Kurs werden die leicht zu erlernenden Übungsreihen: 8 Brokate (Baduanjin) und 5 Elemente (Die Harmonie) neben Einzel-Meridianübungen vorgestellt.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
29.01.-25.03.2024	4330	MO 18.00-19.15 (8x)	70,00 €	85,00 €
08.04.-24.06.2024	4340	MO 18.00-19.15 (11x)	95,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Elke Recks

DOSB Rückenschullehrerin für Haltung und Bewegung (SKA)

Anmeldung:

Tel.: 0231 414658

oder 0177-9170305



TAI CHI – YANG STIL NACH YANG ZHEN DUO

Do-Eving · DOGEWO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-12.03.2024	4085	DI 18.45-20.15 (10x)	85,00 €	105,00 €
07.05.-02.07.2024	4090	DI 18.45-20.15 (9x)	77,00 €	95,00 €

Mindestteilnehmer 7

Anmeldung:

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)

Tel.: 0231 7285858

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

TAI CHI – FÄCHER

Die Fächerformen des Tai Chi gelten als eine besondere Form der asiatischen Bewegungskunst. Die hier vorgestellte Fächerform gehört zum Yang- Stil, dieser zählt zu den sanfteren Tai Chi Arten und soll zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden führen. Durch fließende, konzentrierte Bewegungsabläufe wird der innere Qi Fluss angeregt. Dadurch werden Verspannungen gelöst und Reaktions- und Koordinationsfähigkeit gesteigert. Diese asiatische Bewegungskunst soll den Teilnehmern helfen, sich dem Yin Yang Gleichgewicht ihres Körpers bewusster zu werden. Dies hat dabei eine Mehrzahl an positiven Auswirkungen wie zum Beispiel Linderungen bei verschiedenen chronischen Erkrankungen oder eine verbesserte Fähigkeit mit stressigen Situationen fertig zu werden.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe und Tai Chi-Fächer

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
25.05.-26.05.2024	4088	SA/SO 9.00-13.00 (2x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 7

Anmeldung:

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)

Tel.: 0231 7285858

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin



TAI CHI – SCHWERTFORM MIT 32 FOLGEN

Die Tai Chi - Schwertform sollten Sie stets mit voller Achtsamkeit praktizieren. Sie erfordert, dass der Geist im Sinne der bewussten Führung und Imagination (bezüglich der Anwendung der Schwertkunst) auf der einen Seite und der der Körper (Haltung und Bewegung) samt Schwert auf der anderen Seite, zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen. Bei regelmäßiger Ausübung der Tai Chi-Schwertform wird die körperliche Konstitution stabilisiert und oft wird auch eine positive Auswirkung auf die geistig-seelische Verfassung wahrgenommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe und Tai Chi-Schwert (ideal für unterwegs: Teleskop-Schwert)

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.06.-23.06.2024	4097	SA/SO 9.00-13.00 (2x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

Anmeldung:

Tel.: 0231 7285858



GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH „VOM KNEIPP-BUND E.V. ANERKANNTEN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN“ MÖGLICHE GESUNDHEITLICHE EFFEKTE AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT

Sebastian Kneipp (1821-1897) legte vor mehr als 100 Jahren mit seiner systematischen Anwendung den Grundstein für ein naturheilkundliches, ganzheitliches Gesundheitskonzept mit gesundheitsfördernden und therapeutischen Aspekten. Die bekannten fünf Elemente der Kneippschen Therapie beinhalten die Hydrotherapie, Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Sie sind heutzutage zu festen Bestandteilen unterschiedlicher gesundheitsfördernder Konzepte im Alltag unserer Gesellschaft geworden, so auch in den 475 (Stand:02/2023) durch den Kneipp-Bund zertifizierten Kindertagesstätten. Die Kitas orientieren sich dabei nach den Vorgaben des Kneipp-Bundes an den fünf Elementen, versuchen diese im täglichen Kita-Alltag umzusetzen und somit einen für unsere Gesellschaft wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern zu leisten. Dabei ist hervorzuheben, dass die Gesundheitsförderung als eine Chance für ein gesünderes Leben von Kindern zu betrachten ist und auf lange Sicht unser Gesundheitssystem höchstwahrscheinlich entlasten kann.

Für die Zertifizierung nach Kneipp durchlaufen die Kitas einen Prozess der Qualitätssicherung, der durch Richtlinien des



Kneipp-Bundes detailliert beschrieben ist und regelmäßig Anwendung findet. Dabei spielen Ausbildungsanforderungen für das Personal und Fortbildungsnachweise sowie Audits bzw. Selbstauskünfte eine wichtige Rolle. Im Kern sollen die Kitas ihr Angebot an den fünf Elementen nach Kneipp ausrichten und nach individuellen personellen und örtlichen Bedingungen eigene Handlungsanweisungen erstellen, die gleichzeitig eine Wohlfühlatmosphäre gewährleisten.

Nach wie vor fehlen jedoch gesicherte Erkenntnisse, welche Auswirkungen dieses Konzept bei Kindern in den Tagesstätten hat. Obwohl eine sehr solide Grundlagenforschung in Bezug auf die Behandlung von Hydrotherapie bei Erwachsenen und damit ein gutes physiologisches Grundverständnis vorliegt, ist immer zu berücksichtigen, dass Kinder keine „kleinen Erwachsenen“ sind, sondern spielerisch mit dem Thema Gesundheit umgehen. Aus diesem Grund steht die Wissenschaft auf dem Gebiet der Wirkung und Wirkmechanismen von Kneippschen Verfahren bei Kindern noch am Anfang. Das Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin beschäftigt sich schon länger mit dieser Fragestellung. Im Rahmen der Vorbereitung eines größeren Forschungsvorhabens zu Effekten des Kneipp-Kita-Settings wurden Leitungskräfte in Kneipp-Kindertagesstätten anonymisiert schriftlich zu möglichen gesundheitsfördernden Effekten des Konzepts für Kita-Kinder aus ihrer Perspektive befragt. Hierfür wurde ein Fragebogen direkt an Leitungskräfte von ca. 400 zertifizierten Kitas versendet, welcher ausgefüllt per Freiumschlag anonymisiert an das Institut rückgesendet werden sollte. Der Fragebogen bestand aus vier Freitext-Fragen sowie einer Kreuzfrage zur Gesundheitsförderung.



Zur Auswertung wurden Kategorien nach den 5 Elementen und der Infektanfälligkeit entwickelt. Insgesamt antworteten 30 Einrichtungsleitungen auf das Anschreiben (Rücklauf lag bei 7,5%). Die Ergebnisse der Auswertung zeigten, dass nach Einschätzung der Leitungskräfte die Kinder in den zertifizierten Kitas vor allem hinsichtlich der Gesunderhaltung und der Gesundheitsedukation (Ordnungstherapie) sowie hinsichtlich der Infektanfälligkeit mit einer damit verbundenen Reduktion der Anzahl und Dauer der Atemwegsinfektionen profitieren können. Ob sich dieser subjektive Eindruck objektivieren lässt, sollte auch im Rahmen von größeren qualitativ hochwertigen randomisierten klinischen Studien überprüft werden, zwei Studien sind zu dem Thema in Vorbereitung bzw. bereits in Durchführung.

Unter Leitung von Prof. Anne Herrmann-Johns (Universität Regensburg) und Prof. Benno Brinkhaus (Charité – Universitätsmedizin Berlin) wird eine solche Studie erstmals in Bayern durch das bayerische Landesgesundheitsministerium (LGL) Bay-

erische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) seit Ende 2022 gefördert und in diesem Bundesland umgesetzt. Eine zweite Studie zur Förderung der Kindergesundheit durch „Kneipp-Kitas“ unter der Leitung von Prof. Dr. Georg Seifert (Charité – Universitätsmedizin Berlin) hat bereits in Berlin und Brandenburg begonnen, diese Studie wird von der Krankenkasse BKK VBU gefördert.

Die Ergebnisse dieser beiden ersten größeren Studien im Kneipp- Kita-Setting werden auf gesundheitsfördernde Effekte hinweisen, die durch die komplexen Anwendungen der naturheilkundlichen Verfahren in Kneipp-Kitas entstehen und somit die wissenschaftliche Evidenz des Kneipp-Kita Konzeptes in den nächsten Jahren deutlich bereichern.

*Dr. Miriam Ortiz, Dr. Jörg Lehmann,
Prof. Benno Brinkhaus*

Charité – Universitätsmedizin Berlin, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Arbeitsgruppe Komplementäre und Integrative Medizin

Der Kneipp-Verein Dortmund kooperiert mit den nachstehenden Kindergärten:

Villa Regenbogen in Aplerbeck – Kneipp Kindergarten

Kontakt: info@villa-regenbogen-dortmund.de Tel. 0231 488970

Heilige Familie Marten – Kneipp- und Bewegungskindergarten

Kontakt: info@kath.kneipp-kiga.hl.familie@t-online.de Tel. 0231 614225

ANMELDEFORMULAR

Name:

Vorname:

Straße und Hausnummer:

PLZ und Ort:

Telefon privat:

Telefon mobil:

E-Mail:

Geburtstag:

Für folgende Veranstaltung(en) melde ich mich **verbindlich** an:

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

- Die Anmelde- und Zahlungsbedingungen des Kneipp-Vereins Dortmund e.V. erkenne ich an. In die Elektronische Datenverarbeitung meiner Angaben zur Kursabwicklung willige ich ein.

Ort, Datum

Unterschrift

dovoba.de/gewinnsparen

Jetzt mitmachen
und Ihre Chance
auf jede Menge
fantastische
Gewinne nutzen!

**Kleiner Einsatz,
große Freude.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gewinnen. Sparen. Helfen. Beim Gewinnsparen investieren Sie zugleich in gemeinnützige Projekte, Ihren Sparertrag und Ihre Chance auf wertvolle Geld- und Sachpreise. Das Ergebnis: mit wenig Einsatz viel erreichen!



**Dortmunder
Volksbank**





Aufnahmeantrag

Hiermit erkläre(n) ich/wir dem Kneipp-Verein meinen/unsere(n) Beitritt:

**Kneipp-Verein Dortmund e. V.
Karl-Marx-Straße 32
44141 Dortmund**

ab 01. ____ zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- 40,00 € pro Jahr als Einzelperson
- 50,00 € pro Jahr für Familienmitglieder und deren Kinder bis zum 18. Lebensjahr
- 5,00 € Aufnahmegebühr

Nachname	_____	Vorname	_____	Geb.-Datum	_____
Partner/-in	_____	Vorname	_____	Geb.-Datum	_____
Straße	_____	PLZ	_____	Ort	_____
Telefon	_____	E-Mail	_____		

Kinder unter 10 Jahren werden beitragsfrei mit in die Familienmitgliedschaft aufgenommen:

Vorname (+ ggf. abweichender Familienname)	_____	geb. am	_____	Vorname (+ ggf. abweichender Familienname)	_____	geb. am	_____
--	-------	---------	-------	--	-------	---------	-------

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- Kursheft
- Zeitung
- persönlicher Kontakt
- Sonstiges:

Der Bezug der Zeitschrift „KNEIPP-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten. Mit einer Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an. **Schriftliche Kündigung drei Monate zum Jahresende. Einschreiben nicht notwendig.**

Ort	Datum	Unterschrift
Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:		
IBAN	SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.	
Bankname	Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.	
Kontoinhaber		
Ort	Datum	Unterschrift

Bankverbindung: Sparkasse Dortmund BIC-Code DORTDE33 IBAN DE60 4405 0199 0541 0040 33

- 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. Adressdaten für Versand Kurshoft) erfolgt nur für Vereinszwecke.



AUSBÜTTELS

mehr als eine Apotheke

Gesundheit und Wohlbefinden im Einklang!

Persönlich vor Ort, telefonisch und digital.



*Bitte beachten Sie bei der Benutzung von WhatsApp unsere Hinweise zum Datenschutz.
Diese erhalten Sie in unseren Apotheken oder unter www.ausbuetfels.de/datenschutz.

ADLER
APOTHEKE

APOTHEKE
AM HANSAPLATZ

APOTHEKE
IM EKS

SCHWANEN
APOTHEKE

www.ausbuetfels.de





HANDMASSAGE

Handmassage - durch gezielte Massage der Hände Schmerzen lindern und Blockaden lösen - Entspannung schaffen. Hände sind wie Botschafter, die häufig zwischen unseren Wahrnehmungen und Gefühlen, unseren Gedanken und unserem Körper vermitteln und bestimmte Reaktionen auslösen. Diese können schon durch eine einfache Massage positiv beeinflusst werden. Bei der Handreflexzonenmassage werden diese Reaktionen systematisch erfasst und bewusst eingesetzt (z. B. beim Schulter-Arm-Syndrom).



Dragon Images / shutterstock.com

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
24.04.-24.04.2024	4150	MI 17.00-19.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 6

Anmeldung:

Leitung: Karin Fieberg
Gesundheitsberaterin, GGB

Tel.: 0231 791794

AUGENSCHULE – AUGENTRAINING

Alterssichtigkeit, Kurz-, oder Weitsichtigkeit, Grüner Star, Grauer Star, Maculopathien sowie trockene Augen sind häufig auftretende Störungen der Augen. Augenübungen, Entspannungsübungen, Reflexzonenmassage bringen Besserung und Erhaltung der Sehkraft. Es ist auch vorbeugend und wohltuend für das noch gesunde Auge.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
14.02.-21.02.2024	4160	MI 17.00-19.00 (2x)	16,00 €	20,00 €

Mindestteilnehmer 8

Anmeldung:

Leitung: Karin Fieberg
Gesundheitsberaterin, GGB

Tel.: 0231 791794

MEDITATION UND YOGA: SUPERVISIONSKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin: 21.01., 18.02., 21.04., 12.05., 16.06.2024 · sonntags 10.30-18.30 Uhr

Leitung: Bernd Wulfram



HATHA YOGA

Die im Yoga vermittelten Anspannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Daneben wird eine Steigerung der körperlichen Entspannung und Beweglichkeit sowie der Durchblutung erreicht. Yoga führt bei regelmäßigem Üben zu einem verbesserten körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Yoga kann in jedem Alter erlernt werden.

Fröndenberg · Gemeindehaus FreiRaum · Ahlinger Berg 8

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.02.-13.05.2024	4030	MO 17.00-18.30 (10x)	95,00 €	120,00 €
28.02.-22.05.2024	4040	MI 09.30-11.00 (10x)	95,00 €	120,00 €
22.02.-06.06.2024	4055	DO 20.00-21.30 (10x)	95,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Hilke Bethke
Yogalehrerin SKA

Anmeldung:

Tel.: 02378 1623

Do-Schüren · DRK Ortsverein Dortmund-Hörde e.V. · Niergartenstr. 15

06.02.-28.05.2024	4275	DI 18.30-20.00 (12x)	110,00 €	140,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marion Loose
Yogalehrerin SKA



Anmeldung:

Tel.: 0176 30135082

Do-Hombruch · Marien Hospital (Turnhalle) · Gablonzstr. 9

06.02.-26.03.2024	4395	DI 16.45-18.15 (8x)	72,00 €	90,00 €
-------------------	-------------	---------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ute Reinecke
Yogalehrerin SKA

Anmeldung:

Tel.: 0157 54777717

Do-Berghofen · ev. KG Gemeindehaus Kreuzkirche · Fasanenweg 22

07.02.-24.04.2024	4420	MI 09.00-10.15 (10x)	75,00 €	95,00 €
08.02.-25.04.2024	4425	DO 09.00-10.15 (10x)	75,00 €	95,00 €
02.05.-04.07.2024	4426	DO 09.00-10.15 (8x)	60,00 €	75,00 €
08.05.-03.07.2024	4421	MI 09.00-10.15 (9x)	70,00 €	85,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Reiner Witt
Massagetherapeut und Yogalehrer BYV

Anmeldung:

Tel.: 0231 172113



KINDER YOGA - FÜR KINDER VON 6-8 JAHREN

Lassen Sie ihr Kind doch Kind sein. Alle Anlagen, die ein Kind mit auf die Welt gebracht hat, können spielerisch mit Hilfe von Körper- und Konzentrationsübungen gefördert werden.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.01.-11.03.2024	4211	MO 16.00-16.45 (10x)	30,00 €	38,00 €
18.03.-06.05.2024	4212	MO 16.00-16.45 (8x)	24,00 €	30,00 €
13.05.-15.07.2024	4213	MO 16.00-16.45 (10x)	30,00 €	38,00 €

In diesem Halbjahr mit unserem Spezialangebot für Kinder.

Leitung: Larissa Jaworski

Anmeldung:

Tel.: 0151 70098522

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist eine uralte Technik, die dazu dient, unsere angeborene Kundalini-Energie zu wecken. Kundalini Yoga ist ein komplettes Training für Körper, Geist und Seele. Es wirkt, indem es den Energiefluss zwischen den sieben Kraftzentren im Körper, den sogenannten Chakren, freisetzt. Beim Kundalini Yoga geht es darum, sowohl den Geist als auch den Körper zu trainieren. Es verhilft uns nicht nur zu einer beweglichen Wirbelsäule, sondern auch zu mehr Flexibilität im Leben. Es balanciert das Hormonsystem aus und hilft uns, mit Stress und den Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen. Dadurch wird das ganze System entlastet. Kundalini Yoga ist das Geheimnis wahrer Lebensfreude!



Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.01.-11.03.2024	4200	MO 17.00-18.30 (10x)	95,00 €	120,00 €
18.03.-06.05.2024	4205	MO 17.00-18.30 (7x)	65,00 €	85,00 €
13.05.-15.07.2024	4206	MO 17.00-18.30 (9x)	85,00 €	110,00 €
09.01.-12.03.2024	4207	DI 17.00-18.30 (10x)	95,00 €	120,00 €
19.03.-07.05.2024	4208	DI 17.00-18.30 (8x)	75,00 €	95,00 €
14.05.-16.07.2024	4209	DI 17.00-18.30 (10x)	95,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Larissa Jaworski

Anmeldung:

Tel.: 0151 70098522



KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist eine auf Gesunderhaltung und Heilung ausgerichtete Yogapraxis, die unser physisches und psychisches Wohlbefinden stärkt. Es ist für alle geeignet, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Auch „unflexible Anfänger*innen“ und Späteinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Kundalini Yoga basiert auf einer Jahrtausende alten Erfahrungswissenschaft und wurde Ende der sechziger Jahre von Indien aus in den Westen gebracht. Es dehnt und kräftigt den Körper und vermittelt Freude an Bewegung. Es fördert Vitalität und Flexibilität, aber auch geistige Klarheit, Herzenswärme und Lebensfreude.

Die Yogastunden finden als feste Kurse statt, um gemeinsam in einem vertrauten Rahmen und mit abgestimmten, aufbauenden Übungen zu praktizieren.

Do-Lücklemburg · AWO Zentrum · Olpketalstraße 83a

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.01.-21.03.2024	4231	DO 9.30-11.00 (11x)	107,00 €	134,00 €
11.04.-04.07.2024	4232	DO 9.30-11.00 (11x)	107,00 €	134,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Sandra Wilhelms
Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin

Anmeldung:

Tel.: 01522 86 74 15 2

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER

Die nachweislich positiven Wirkungen des Yoga sind nicht mehr länger nur jungen, sportlichen Menschen vorbehalten. Denn es ist möglich, auch mit einem Stuhl viele Asanas zu praktizieren (auch Bodenvariationen). Speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte werden hier schonende und doch fordernde, äußerst wirksame Übungsreihen angeboten, die Balance, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft verbessern. Die Tiefenentspannung und Meditationen lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen. Das Lungenvolumen wird erhöht, Zufriedenheit und Lebensqualität erreicht.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
31.01.-27.03.2024	4348	MI 16.00-17.15 (8x)	67,00 €	85,00 €
10.04.-19.06.2024	4349	MI 16.00-17.15 (10x)	85,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Elke Recks
DOSB Rückenschullehrerin für Haltung und Bewegung (SKA)

Anmeldung:

Tel.: 0231 414658 oder
0177-9170305



HATHA YOGA (SANFT & EXAKT)

In diesem Kurs werden Inhalte des klassischen Hatha Yoga vermittelt, um zu mehr Ruhe, Harmonie und Freude zu gelangen. Es werden sanfte Atemübungen zur Energetisierung von Körper & Geist, Körperstellungen zur Stärkung der Muskeln und Erhöhung der Flexibilität und Tiefenentspannung zur Regeneration und Stressabbau praktiziert. Insgesamt erwartet Sie ein sanftes, achtsames und exaktes Üben, auch mit Hilfsmitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs wird nicht von der Krankenkasse anerkannt.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.01.-12.03.2024	4405	DI 17.00-18.30 (9x)	85,00 €	105,00 €
09.04.-07.05.2024	4406	DI 17.00-18.30 (5x)	45,00 €	55,00 €
04.06.-09.07.2024	4410	DI 17.00-18.30 (6x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Barbara Pawlik-Kritzler
Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Anmeldung:

Tel.: 0151 11136011

ENTSPANNUNG MIT KLANG

Entspannung mit Klang - dieser Kurs beginnt mit einer kurzen Körperaktivierung und Atemübungen, dann folgt eine Meditations-Sequenz im Sitzen und der Schluss beinhaltet eine 1/2-stündige Entspannung im Liegen mit abwechselnden Klangeinheiten, Körperreisen, Fantasiereisen, Farbreisen. Insgesamt ein Sichzurücknehmen aus dem Alltag. Durch das Erleben von Klängen Ruhe und Ausgeglichenheit finden, den Augenblick im Hier und Jetzt genießen.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
14.02.-28.02.2024	4285	MI 18.00-19.00 (3x)	20,00 €	25,00 €
13.03.-27.03.2024	4300	MI 18.00-19.00 (3x)	20,00 €	25,00 €
05.06.-26.06.2024	4336	MI 18.00-19.00 (4x)	27,00 €	34,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Monika Meinert,
Entspannungstherapeutin, ausgebildet in der Klangmassage
nach Peter Hess, Kinesiologin

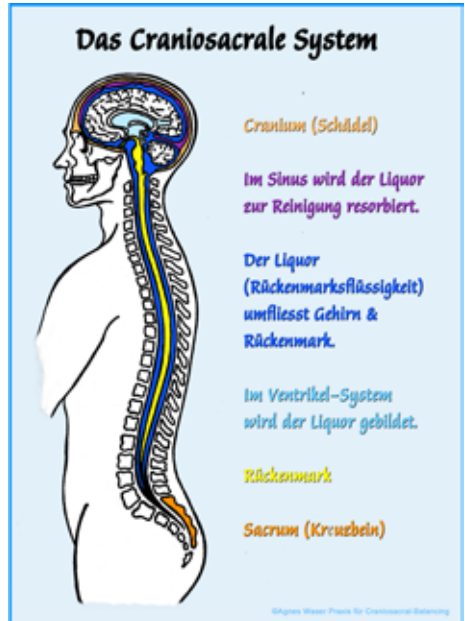
Anmeldung:

Tel.: 0231 416157



CRANIOSACRALE SELBSTHILFE ZUR ENTSPANNUNG VON KIEFER UND NACKEN

Insbesondere in Kiefer und Nacken setzen sich häufig Verspannungen und Schmerzen fest, die sich gegenseitig negativ beeinflussen und mit zusätzlichen Beschwerden im gesamten Kopf-, u.a. Augenbereich einhergehen können. Auf der körperlichen Ebene spielen hier oft ursächlich die Balance zwischen Zähnen / Biss und Kiefergelenken sowie der Halswirbelsäule, insbesondere am Übergang zum Kopf, eine entscheidende Rolle. Aber auch nervliche Überlastung und negativer Stress drücken sich in diesem Körperbereich aus. Hier kann die CranioSacrale Therapie, als eine sanfte und ganzheitliche Behandlung, den Körper über das autonome Nervensystem dabei unterstützen, einen Zustand von Entspannung und Gleichgewicht wieder herzustellen. Dreh- und Angelpunkt hierbei ist das CranioSacrale System, das im Kopf und der Wirbelsäule, bis hin zum unteren Rücken und Becken, unser zentrales Nervensystem beherbergt. In Selbsthilfe kann man bereits durch leichte Dehnungsimpulse mit den eigenen Händen an den Schlüsselstellen des betroffenen Bereichs Schmerzlinderung, Beruhigung und Wohlbefinden anregen. Der Tageskurs vermittelt, neben einem allgemeinen Einblick in die Methode der CranioSacralen Körpertherapie, einige einfache, aber effektive Griffe, die als Selbstbehandlung zur Entspannung des Kiefer-/Nackensbereichs im Alltag angewendet werden können.



Zum Kurs bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein Kissen und eine Knie-/Nackensrolle mitbringen!

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
23.03.-23.03.2024	4310	SA 10.00-15.00 (1x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Kirsten Nieragden
kirstennieragden@web.de

Anmeldung:

Tel.: 0231 147439



HOMÖOPATHISCHER GESPRÄCHSKREIS

AM 2. MITTWOCH IM MONAT VON 18.00 UHR – 19.30 UHR

Die Homöopathie, bekannt als eine Therapie der „kleinen weißen Globuli“ kennt irgendwie jeder, doch was ist das eigentlich genau und wie wird es richtig angewandt. Früher gab es unter den Homöopathen die gute Tradition, sich in regelmäßigen Abständen mit interessierten Menschen zu treffen und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelne Arzneimittelbilder ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis will diese gute Tradition der Homöopathen wieder aufgreifen und fortsetzen und richtet sich an alle Menschen, die sich für Homöopathie, ihre Anwendung und einzelne Arzneimittelbilder interessieren. Jeder ist herzlich willkommen. Quereinstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes homöopathisches Thema behandelt. Das Thema wird vor dem jeweiligen Termin auf der Webseite des Kneipp Vereins www.kneipp-verein-dortmund.de sowie in der Tagespresse veröffentlicht. Zu Beginn des Gesprächskreises gibt es immer eine Einführung in das jeweilige Thema durch die anwesende Homöopathin. Durch das offene Gespräch werden Themen der Homöopathie und das Verständnis dazu lebendig! Jeder Teilnehmer und jede Frage ist herzlich Willkommen, um sich im Gesprächskreis auszutauschen.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-10.01.2024	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
13.03.-13.03.2024	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
10.04.-10.04.2024	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
15.05.-15.05.2024	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €

Leitung: Marianne Diel
Heilpraktikerin und Homöopathin
www.heilpraktikerin-in-dortmund.de

Anmeldung:
Tel.: 0231 9834850





NIA – GANZHEITLICHE FITNESS

NIA ist ein ganzheitliches Fitness-Konzept, das Körper, Geist und Seele zu einer Einheit bindet.

Diese Mischung aus östlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien macht unglaublich viel Spaß. NIA® schafft Freude. In Nia kann jeder seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten voll entfalten, unabhängig davon, wieviel tänzerische oder sportliche Erfahrung der/die Teilnehmer*in hat oder wie fit er/sie/es ist.

Geeignet für jede Altersgruppe, unabhängig vom Grad der eigenen Fitness. Wir tanzen barfuß.



Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
15.01.-18.03.2024	2008	MO 11.00-12.00 (9x)	90,00 €	115,00 €
22.04.-17.06.2024	2028	MO 11.00-12.00 (8x)	80,00 €	100,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Eva Kis
Nia® Black Belt Teacher

Anmeldung:

Tel.: 0176 67663047
avesik@gmail.com

KRAFTTRAINING UND FITNESS 60+

Innovative Übungen, mit der eigenen Körperkraft oder mit Kleingeräten, sorgen für effektive körperliche Veränderungen, Steigerung der Kraftfähigkeit sowie Erhöhung der Muskelmasse. Unser Ganzkörperprogramm geht auf unterschiedliche Körperprobleme ein. Mit großen raumgreifenden Bewegungen sammeln wir neue Energie und powern uns auch einmal so richtig aus. Alle Übungen können auch zu Hause durchgeführt werden.

Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
15.01.-04.03.2024	2200	MO 14.30-15.30 (8x)	38,00 €	48,00 €
08.04.-10.06.2024	2205	MO 14.30-15.30 (10x)	48,00 €	60,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Heike Hoffmann
Sportlehrerin

Anmeldung:

Tel.: 0231 416032



GANZKÖRPERTRAINING

Ein leichtes Herzkreislauftraining steht zu Beginn jeder Einheit. Kräftigungs-, Geschicklichkeits- und Konzentrationsübungen wechseln sich im Hauptteil ab. Entspannungseinheiten, Atemübungen oder eine „Traum-Reise“ runden die Aktivitäten ab.

Der Einsatz von Kleingeräten sorgt für Abwechslung, Musik kann eingesetzt werden und das menschliche Miteinander kommt auch nicht zu kurz.



Do-Hombruch · Marien Hospital (Turnhalle) · Gablonzstr. 9

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-20.03.2024	2065	MI 17.00-18.00 (10x)	50,00 €	65,00 €
10.04.-26.06.2024	2066	MI 17.00-18.00 (11x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Anmeldung:

Tel.: 0231 416032

Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-13.03.2024	2067	DI 17.45-18.45 (10x)	50,00 €	65,00 €
09.04.-25.06.2024	2068	DI 17.45-18.45 (12x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Anmeldung:

Tel.: 0231 416032





RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezieltes Ganzkörpertraining als Ausgleichsgymnastik gegen Fehlhaltungen im Beruf und Alltag. Dieses präventive Rückentraining kräftigt die gesamte Muskulatur des Halte- und Bewegungsapparates und schult das Körperbewusstsein. Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Do-Hombbruch · Marien Hospital (Turnhalle) · Gablonzstr. 9

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.01.-26.03.2024	2075	DI 18.30-19.30 (11x)	60,00 €	75,00 €
02.04.-25.06.2024	2080	DI 18.30-19.30 (10x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Manuela Knorr

DTB Konzeptschulung Rücken-Fit

Sport in der Prävention, Haltung und Bewegung

Anmeldung:

Tel.: 0163 2121970

RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Das ganzheitliche Bewegungskonzept ist so ausgelegt, die Kondition zu verbessern, die Gelenkigkeit zu erhalten und das Wohlbefinden zu erspüren. Dehn- und Kräftigungsübungen sorgen für einen starken Rücken und eine gute Körperhaltung.

Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
17.01.-13.03.2024	2540	MI 18.45-19.45 (9x)	40,00 €	50,00 €
10.04.-03.07.2024	2560	MI 18.45-19.45 (12x)	50,00 €	65,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Hans Krümmel

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

Anmeldung:

Tel.: 0231 526267





RÜCKEN-FIT: HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING



Der beste Schutz, um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist eine gut trainierte, kraftfähige Wirbelsäulenmuskulatur. Je kräftiger die wirbelsäulenumspannende Muskulatur ist, desto besser sind die Strukturen der Wirbelsäule geschützt. Ziel des Kurses ist es, das muskuläre Gleichgewicht zu erhalten, durch Kräftigungs-, und Dehnübungen Beschwerden der Wirbelsäule zu verhindern bzw. vorhandene zu lindern.

Der Kurs ist nicht nur für Frauen geeignet. Bitte eine Matte mitbringen.

Do-Aplerbeck · Turnhalle Aplerbecker-Mark-Grundschule · Schwerter Str.

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.01.-01.07.2024	2120	MO 18.15-19.15 (18x)	108,00 €	135,00 €

Mindestteilnehmer 10

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

11.01.-04.07.2024	2140	DO 10.15-11.15 (20x)	120,00 €	150,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 10

Do-Aplerbeck · LWL Turnhalle Schule · Marsbruchstraße 178

11.01.-04.07.2024	2130	DO 17.00-18.00 (20x)	120,00 €	150,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hildegard Lüning-Scmusz
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Anmeldung:
Tel.: 0231 488857



(c) LSB NRW Foto: Andrea Bowinkelmann



RÜCKEN-FIT / WIRBELSÄULENGYMNASTIK / INTEGRATIVES RÜCKENTRAINING

Kreuzschmerzen beruhen oftmals auf Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Verspannungen der Muskulatur und auf Funktionsstörungen der Wirbelsäule. Einseitige Anstrengungen und Stress können die Ursache sein. Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung, aber auch bei gelegentlichen Beschwerden im Kreuz-, Schulterblatt- und Nackenbereich. Sie nützt der Verbesserung der Körperhaltung und der Aktivierung der Körperkräfte zur Entlastung der Wirbelsäule. Gerade für Berufstätige, die vorwiegend am Computer arbeiten, ist es notwendig, muskuläre Schwächen und Ungleichgewichte auszugleichen.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
25.01.-28.03.2024	2500	DO 17.15-18.15 (9x)	70,00 €	85,00 €

Mindestteilnehmer 7

11.04.-20.06.2024	2501	DO 17.15-18.15 (9x)	70,00 €	85,00 €
-------------------	-------------	---------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Elke Recks
DOSB Rückenschullehrerin für Haltung und Bewegung (SKA)

Anmeldung:
Tel.: 0231 414658 oder
0177-9170305





ORIENTALISCHER TANZ

Dieser besondere „Bauchtanz-Kurs“ besteht seit über 20 Jahren und darf sich inzwischen als „Tanzkurs für Seniorinnen“ bezeichnen. Allerdings sind wir offen für jedes Alter und jede Kleidergröße! Wer die Arbeit an einem Bühnenauftritt mit Choreographie sucht, wird diese bei uns nicht finden. Aber... in gemütlicher Atmosphäre Lockerung aller Gelenke, Bänder und Muskeln; Öffnung des Geistes und des Herzens; stressfreies, improvisiertes Tanzen zu orientalischer Musik; sanftes Erlernen orientalischer Tanzbewegungen ohne Leistungsdruck; Akzeptanz der Fähigkeiten und Grenzen jeder einzelnen Teilnehmerin in der Gruppe. Wir lassen die Musik auf uns wirken und finden unseren individuellen Ausdruck in der Bewegung. Der Kurs ist fortlaufend. Einstieg ist jederzeit möglich. Anfängerinnen und Fortgeschrittene entwickeln sich gemeinsam und profitieren voneinander.



Empfehlung für die Kleidung zum Einstieg: Ein großes Tuch für die Hüften, ein weiter Rock mit Gummizug oder eine Pluderhose, ein T-Shirt, Gymnastikschläppchen oder barfuß tanzen.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.01.-23.02.2024	2090	FR 17.30-19.00 (7x)	45,00 €	55,00 €
01.03.-26.04.2024	2091	FR 17.30-19.00 (7x)	45,00 €	55,00 €
03.05.-05.07.2024	2092	FR 17.30-19.00 (8x)	50,00 €	65,00 €

Mindestteilnehmer 8
Leitung: Ulrike Güreli

Anmeldung:
 Tel.: 0231 651218

„LIEBLING, ICH MÖCHTE TANZEN GEHEN!“

Wir beginnen ganz von vorne - zunächst mit den ersten Grundsritten und der Tanzhaltung. Entdecken Sie mit uns die Welt des Tanzes - einfach und entspannt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich zu den gängigsten Musikrichtungen sicher bewegen. Auf dem Programm der ersten 8 Unterrichtseinheiten stehen alle wichtigen Tänze, wie z.B. Discofox, Walzer, Rumba, Salsa und einige mehr.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.01.-05.03.2024	2610	DI 10.30-11.30 (8x)	40,00 €	50,00 €
16.04.-18.06.2024	2615	DI 10.30-11.30 (8x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 8
Leitung: Marzia Guntermann, Tanzlehrerin ADTV

Anmeldung:
 Tel.: 0172 2476614



HERZENSTÄNZE – WIR TANZEN IM KREIS ZU UNTERSCHIEDLICHSTER MUSIK AUS VIELEN LÄNDERN UNSERER ERDE

Wir tanzen einen Nachmittag mit einfachen Schritten im Kreis und wollen damit das neue Jahr begrüßen.

- *Rückblick, Ausblick, Augenblick* -

Wir tanzen beschwingte und ruhige, lustige und besinnliche Tänze.

Jede und Jeder ist willkommen. Vorkenntnisse und Partner*Innen sind nicht erforderlich.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
07.01.-07.01.2024	2004	SO 14.00-16.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Kirsten Zawisla

Anmeldung:

Tel.: 0231 7900003

AN VIER ABENDEN TANZEND DURCH DIE WELT

Einladung zu einem Mini-Tanzkurs „Herzenstänze“ über vier Wochen

Wir tanzen mit einfachen Schritten im Kreis zu Musik aus der ganzen Welt. Wir können dabei den anstrengenden Alltag hinter uns lassen, sodass Freude, Ruhe, aber auch Ausgelassenheit, Humor und Lebendigkeit in den Vordergrund treten. Jeder und jede kann teilnehmen. Vorkenntnisse, ein besonderes Rhythmusgefühl oder eine Partnerin/ein Partner sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht das gemeinsame Bewegen zu wunderschöner Musik.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-31.01.2024	2005	MI 19.00-20.30 (4x)	32,00 €	40,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Kirsten Zawisla

Anmeldung:

Tel.: 0231 7900003





PRÄVENTIVE OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Ein speziell auf das Krankheitsbild Osteoporose abgestimmtes Gruppen-Übungsprogramm ist neben der medizinischen Behandlung der wichtigste therapeutische Ansatz, um Schmerzen zu lindern und dem Fortschreiten der Krankheit entgegenzuwirken. In dem Kurs erlernte Übungen können im Alltag eigenständig durchgeführt werden.

Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke mitbringen!

Do-Aplerbeck · St. Ewaldi Gemeindehaus · Egbertstr. 15

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.01.-21.03.2024	2151	DO 10.00-11.00 (11x)	70,00 €	90,00 €
12.01.-22.03.2024	2150	FR 10.00-11.00 (11x)	70,00 €	90,00 €
12.01.-22.03.2024	2170	FR 11.00-12.00 (11x)	70,00 €	90,00 €
11.04.-04.07.2024	2152	DO 10.00-11.00 (11x)	70,00 €	90,00 €
12.04.-05.07.2024	2155	FR 10.00-11.00 (13x)	80,00 €	100,00 €
12.04.-05.07.2024	2175	FR 11.00-12.00 (13x)	80,00 €	100,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Christel Martinez-de Lange

Anmeldung:

Tel.: 0231 451841

AKTIV UND FIT – EIN PRÄVENTIVES HERZ-KREISLAUF-TRAINING FÜR ERWACHSENE

In der Walking-Gruppe sollen folgende Ziele erreicht werden: Verbesserung des Gesundheitszustandes, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, Verminderung der Risikofaktoren (Übergewicht, Stress), Stärkung körperlicher und geistiger Gesundheitsressourcen. Aufbau langfristiger Motivationen für regelmäßige Sportaktivitäten, Änderung des Lebens- und Ernährungsstils. Erwerb von eigenverantwortlicher Gesundheitskompetenz.

Do-Brünninghausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-26.03.2024	2290	DI 09.30-10.30 (10x)	35,00 €	45,00 €
02.04.-25.06.2024	2295	DI 09.30-10.30 (10x)	35,00 €	45,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Brigitte Raddatz

Anmeldung:

Tel.: 0231 778727



WALKING AM PHÖNIXSEE

Dieser Kurs - mit viel Bewegung an frischer Luft - beinhaltet folgende Schwerpunkte: Zügiges Gehen um den Phönixsee (3,2 km). Schritt für Schritt wird die Fußmuskulatur gestärkt, was sich auf den gesamten Körper auswirkt. Auf dem Weg rund um den Phönixsee werden Venenübungen, Fußgymnastik, Gleichgewichtsübungen und Koordinationsübungen gemacht.

Do-Hörde · Phönixsee Kulturinsel/Thomasbirne · (Phönixsee)

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
07.02.-20.03.2024	2330	MI 10.00-11.30 (7x)	25,00 €	32,00 €
17.04.-03.07.2024	2335	MI 10.00-11.30 (11x)	39,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Monika Meinert
Entspannungstherapeutin, ausgebildet in der Klangmassage nach Peter Hess, Kinesiologin

Anmeldung:
Tel.: 0231 416157

WALKING FÜR FORTGESCHRITTENE

Wir walken im gesteigerten Tempo und in der Diagonalschritt-Technik. An das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat werden höhere Anforderungen gestellt, denn die Kondition soll verbessert werden. Dehnungs-, Bewegungs- und Atemübungen gleichen das intensive Ausdauertraining aus.

Do-Brünnigshausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
18.01.-16.05.2024	2234	DO 10.30-11.30 (12x)	42,00 €	54,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Margit Krüger
Nordic Walking Trainerin

Anmeldung:
Tel.: 0152 02885892



Brocreative / shutterstock.com



NORDIC WALKING

Der Stockeinsatz beim Nordic Walken unterstützt die aufrechte Körperhaltung und bietet Halt bei diesem intensiven Ausdauertraining. Ober- und Unterkörper werden dabei gleichzeitig trainiert. Durch den Stockeinsatz werden die Muskulatur des Oberkörpers und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Der Bewegungsablauf mit der recht einfach zu erlernenden Technik des Stockeinsatzes beim Nordic Walken werden im Kurs erlernt und geübt.

Do-Brünninghausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.04.-17.05.2024	2239	FR 10.15-11.15 (6x)	21,00 €	27,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Margit Krüger
Nordic Walking Trainerin

Anmeldung:

Tel.: 0152 02885892



Jenny Sturm / shutterstock.com

PILATES

Pilates ist ein intensives, aber sanftes Krafttraining für den ganzen Körper. Der Fokus liegt bei Pilates-Übungen auf dem Powerhouse, die Körpermitte ist im Training immer aktiv. Mit Pilates trainierst du insbesondere deine Tiefenmuskulatur im Bereich vom Beckenboden, Bauch und dem unteren Rücken.

Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.01.-05.03.2024	2216	DI 9.30-10.15 (8x)	46,00 €	57,00 €
16.04.-18.06.2024	2600	DI 9.30-10.15 (8x)	46,00 €	57,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Marzia Guntermann, Tanzlehrerin ADTV

Anmeldung:

Tel.: 0172 2476614



WÖCHENTLICHER WANDERTAG FÜR SENIORINNEN

Kurs-Nr. 2490

Wir wandern jeden Donnerstag 8 - 10 km in und um Dortmund
Treffpunkt: 10.00 Uhr an unterschiedlichen Ausgangspunkten.
Für die Teilnahme entstehen keine Kosten, jeder ist willkommen.

Infos: Gisela Rudolf, Tel.: 512011



PeopleImages.com -
Yuri A. ShutterStock.com

WANDERUNGEN AM SAMSTAG

Kurs-Nr. 2420

Liebe Wanderfreunde,
ich biete euch in der 1. Jahreshälfte wieder 5 Wanderungen an.

1. Wanderung am 03.02.2024

Die Tour geht rund um Tiefendorf durch eine waldreiche Region südlich von Ergste.
Startpunkt: Gasthof Zum Schälk, Schälk 3 in Iserlohn.

2. Wanderung am 02.03.2024

Wir laufen erneut durch die Elfringhauser Schweiz, aber auf anderen Wegen.
Treffpunkt: Otto Brenner Str. 100 in Sprockhövel.

3. Wanderung am 06.04.2024

Wir gehen wieder durchs Herrenholz im Wittener Ardeygebirge.
Treffpunkt: Pizzeria La Casa Rustica, Ardeystr. 275 in Witten.

4. Wanderung am 04.05.2024

Die Runde verläuft südwestlich von Hohenlimburg.

Treffpunkt: Gaststätte Hünenpforte, Hohenlimburger Str. 112 in Hagen.

5. Wanderung am 08.06.2024

Die Wanderung führt uns über die Felder von Menglinghausen, Barop und Eichlinghofen.

Treffpunkt: Herter Blumenladen, Menglinghauserstr. 23 in Dortmund.

Die Wanderungen beginnen alle um 10 Uhr und dauern ca. 2,5 bis 3 Stunden. Zum Ende besteht immer die Möglichkeit zur Einkehr.

Bei Rückfragen wendet euch bitte an Klaus Schierbaum, Tel. 02302 801718 oder klaus.schierbaum@gmx.de

An allen Terminen können Sie kostenfrei teilnehmen.

ANMELDE- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbunden mit der Entrichtung der kompletten Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt per Barzahlung beim Übungsleiter. Der Kursgebühreneinzug per Lastschriftverfahren ist zurzeit nicht möglich.

Kursgebühren

Die unterschiedlichen Kursgebühren kalkulieren sich aus den Kosten für die einzelnen Veranstaltungen, dem Standard der Einrichtungen, den maximalen Teilnehmerzahlen sowie dem Wochentag und den Kurszeiten des Angebotes.

Mahngebühr

Für jedes Mahnschreiben berechnen wir 3,00 € Bearbeitungsgebühr.

Rücktritt des Teilnehmers

Eine Erstattung der Kursgebühr bei Rücktritt aus einem gebuchten und bezahlten Kurs erfolgt grundsätzlich nicht. Aus bereits laufenden Kursen erfolgt ebenfalls keine Kursgebührenerstattung bzw. teilweise Gutschrifterteilung.

Rücktritt und Kündigung durch den Veranstalter

Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl. Die Absage eines Kurses durch den Veranstalter ist aus Gründen einer zu geringen Teilnehmerzahl möglich. Wird vom Veranstalter der gebuchte Kurstermin nach verbindlicher Anmeldung verschoben, so entscheidet der Teilnehmer und teilt dem Veranstalter mit, ob eine kostenfreie Umbuchung in ein anderes Kursangebot oder die Rückerstattung der Kursgebühr erfolgen soll.

Umbuchung durch den Teilnehmer

Der Veranstalter behält sich in begründeten Ausnahmefällen vor, eine Umbuchung des Teilnehmers in ein anderes Kursangebot zuzulassen. In jedem Fall wird jedoch eine Umbuchungsgebühr in Höhe von 10 % des Kursgebühr - mindestens jedoch 5,00 € - für Verwaltungs- und Versicherungskosten berechnet. Es besteht kein genereller Anspruch auf eine Umbuchungsmöglichkeit.

Kursdurchführung

Die angegebene Unterrichtsstunde kennzeichnet die reine Raumnutzungszeit, d. h. je nach vor- bzw. nachbereitenden Tätigkeiten (u. a. Material holen bzw. wegräumen) wird die reine Übungszeit eventuell etwas kürzer ausfallen. Orts- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden. Veränderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. Der Veranstalter ist bemüht bei Änderungen rechtzeitig Nachricht zu geben. Der Teilnehmer sollte daher bei Anmeldung dem Veranstalter die Kontaktdaten mitteilen, unter denen er auch tagsüber erreichbar ist. Ein Anspruch auf Durchführung durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.

Datenschutzerklärung zur Anmeldung

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldeende entsprechend der Datenschutzerklärung und den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes erhoben, verarbeitet und weitergegeben werden, soweit es zur Erfüllung der durch den Veranstalter übernommenen Dienstleistungen oder des mit ihm geschlossenen Vertrages erforderlich ist. Bei unvorhersehbaren Ereignissen, z. B. witterungsbedingten Problemen (Schneechaos, Sturm. o. ä.), eine nicht angekündigte oder kurzfristige Schließung von Veranstaltungen, z. B. Schwimmbädern, dem kurzfristigen Ausfall bzw. akuten Erkrankung der Kursleitung sowie der Nichtnutzbarkeit der Sporträume aus reparaturbedingten oder sonstigen Gründen, so erfolgt vom Veranstalter das Angebot eines Ersatz- bzw. Nachholtermins, jedoch keine anteilige Erstattung der Kursgebühr.

Haftung und Versicherung

Der Kneipp-Verein Dortmund e.V. haftet nicht für Schäden, die durch Unfälle und/oder Verlust oder Diebstahl von in Räumen eingebrachten Sachen, insbesondere Garderobe oder Wertgegenstände, entstehen.

Mehr für Dortmund. Mehr für *Dich!*

Wir fördern Menschen, Ideen und Visionen – in und um Dortmund.

Für mehr Engagement in Bildung, Sozialem, Kultur und Sport >> dew21.de/mehr

DEW21

GENAU
MEINE
ENERGIE



Brennen und
das Gefühl von
„Sand in den Augen“



Erweiterte
Äderchen



Lidkrampf



Schwierigkeiten
beim Tragen von
Kontaktlinsen



Ständiges
Tränen



Eingeschränktes
Sehen



Lichtempfindlichkeit

**Deine
Augen sind
kostbar.**

**Schau
auf sie!**



Harkortstraße 36
44225 Dortmund
Telefon 0231.77 23 74
www.optik-winhold.de



Besuchen
Sie uns auf
Facebook!

facebook.com/optikwinhold