WICHTIGER HINWEIS:
Alle Kurse sind ausschließlich
über unsere Webseite:
www.kneipp-verein-dortmund.de
oder telefonisch unter
0231-5860048 buchbar!!!

Kneipp
VEREIN
Dortmund e.V.

2026
PROGRAMM
2. Halbjahr

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund

Dienstags	**10.00 – 18.00 Uhr**
Donnerstags	**10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr**

Liebe Mitglieder, liebe Interessenten,

bitte haben Sie Verständnis, dass telefonische Anfragen und E-Mails nach Eingangsreihenfolge bearbeitet werden. Wir bemühen uns, alle Anliegen so schnell wie möglich zu beantworten.

INHALTSVERZEICHNIS

- Aktuelles und Information / Impressum 2-4
- Grusswort des Vorstandes 5
- Neues aus dem Verein: Gemeinsam in die Zukunft 6
- 5 Elemente – 5 Aktionstage 7
- Neu in diesem Halbjahr 8
- Aqua-Fitness 10
- Homöopathie, Schüßlersalze, Bachblüten und die 5 Elemente der Kneipp Gesundheitslehre; Gesprächskreis im Kneipp Zentrum 14
- Kräuterwanderung 15
- Grüne Hausapotheke Workshop 15
- Qi Gong 17
- Tai Chi 17
- Anmeldeformular 18
- Entspannungskurs „Alltagspause“ 23
- Gong-Klangraum – Entspannung & Stille 23
- Klangsession für Erwachsene 23
- Klang erleben - mit allen Sinnen 24
- Klang-Workshop für Kinder (6–9 Jahre) 24
- Entspannung mit Klang 24
- Hatha-Vinyasa Yoga für Mobilität und Flexibilität 25
- Hatha Yoga 25-26
- Meditation und Yoga: Supervisionskurs für Fortgeschrittene 26
- Kundalini Yoga 27-29
- Vini-Yoga. Die sanfte Kraft des Yoga 29
- NIA – ganzheitliche Fitness 30
- Präventive Osteoporose-Gymnastik 30
- Ganzkörpertraining 31
- Rücken-Fit: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining 32
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik 32
- Orientalischer Tanz 34
- Herzenstänze 34-35
- Locker durch den Alltag 36
- Walkingkurs mit Achtsamkeitsübungen 36
- „Friday after work“ – englischsprachiger Spaziergang – 37
- „Talk walk talk“ - englischsprachiger Walkingkurs - 37
- Wanderungen am Samstag in Dortmund und der näheren Umgebung 37
- Anmelde- und Zahlungsbedingungen 38

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 zweiten Halbjahr 2026 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.
Druck: Wulff Media, www.wulffmedia.de

GRUSSWORT DES VORSTANDES

Kneipp VEREIN Dortmund e.V.

Liebe Kneipp-Freunde,

frischer Wind für unseren Verein! Uli Gerlach und ich wurden zum neuen Vorstand gewählt und wir freuen uns riesig darauf, den Kneipp-Verein Dortmund in den nächsten Jahren gemeinsam mit euch zu modernisieren und noch attraktiver zu gestalten.

Ein Neuanfang ist aber nur möglich, wenn man auf einem starken Fundament baut. Deshalb sagen wir von Herzen **Danke** an unsere ausgeschiedenen Ehrenamtlerinnen **Margit Krüger, Margot Müller und Delia Steinke** für ihren jahrelangen, tollen Einsatz.

Ein ganz besonderer Dank geht an unseren bisherigen Vorsitzenden **Bernd Wulfram**. Wir freuen uns sehr, dass er zum **Ehrenmitglied** gewählt wurde und uns somit weiterhin eng verbunden bleibt.

Jetzt laden wir dich ein: Stöbere durch unser Kursheft, entdecke Neues und bleib mit uns gesund und aktiv. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Und immer daran denken:

«Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.»

(Sebastian Kneipp)

Herzliche Grüße,

Uli Gerlach & Herbert Prigge

Euer Vorstand des Kneipp-Vereins Dortmund e.V.

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

LIEBE KNEIPP-FREUNDE,

unser Ziel ist es, euch auch weiterhin ein vielfältiges Programm rund um die fünf Säulen Sebastian Kneipps zu bieten. Um die steigenden Kosten für Räumlichkeiten und Organisation decken zu können, passen wir die Mitgliedsbeiträge ab dem **1. Januar 2027** moderat an:

- **Erwachsene:** 50 € pro Jahr
- **Familien (inkl. Kinder unter 18 Jahren):** 60 € pro Jahr

VERSTÄRKUNG GESUCHT!

Wir wehen mit frischem Wind: Unser Vorstand ist nun als **Teamvorstand** organisiert. Aktuell ziehen wir zu zweit an den Fäden, suchen aber noch eine **dritte Person**, die Lust hat, unser Team zu komplettieren und die Zukunft des Vereins aktiv mitzugestalten. Habt ihr Interesse? Sprecht uns einfach an!

ERHEBUNG VON RECHNUNGSGEBÜHREN

Unser Online-Buchungssystem „pro-WINNER NextGeneration“ wird inzwischen positiv angenommen. Die Nutzung bei Anmeldung und Bezahlung unserer Kurse stellt nicht nur für unsere Kursleiter*innen eine große Zeitersparnis dar. Durch den Lastschrifteinzug werden auch die Geschäftsstellen-Mitarbeiter entlastet.

Leider müssen wir aber vereinzelt feststellen, dass Kursgebühren ohne vorherige Registrierung überwiesen werden. Solche Zahlungen können einer Person im System dann nicht zugeordnet und verbucht werden und macht daher die Recherche und Rücksprache mit den Kursleiter*innen erforderlich.

Daher werden wir zukünftig bei allen Zahlungen, die nach Rechnungsstellung und nicht per Lastschrifteinzug erfolgen, eine Rechnungsgebühr in Höhe von 5,00 € erheben.

SOMMERPAUSE IN DER GESCHÄFTSSTELLE

Bitte beachtet, dass unsere Geschäftsstelle vom **20.07. bis zum 05.08.2026** urlaubsbedingt geschlossen bleibt. Danach sind wir wieder wie gewohnt für euch da.

Danke! Mit eurer Treue und eurem Engagement sichert ihr den Erhalt unseres Vereinslebens in Dortmund. Wir freuen uns auf ein bewegtes zweites Halbjahr mit euch!

5 ELEMENTE – 5 AKTIONSTAGE

Die fünf Kneippschen Elemente sind die Grundlage eines ganzheitlichen Konzepts für Gesundheitsförderung und -prävention, das heute noch so aktuell ist wie zu Sebastian Kneipps Zeiten. Deshalb möchte der Kneipp-Bund e.V. bundesweit mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam machen.

Im zweiten Halbjahr 2026 wollen auch wir in Dortmund 3 der Aktionstage zelebrieren und laden euch herzlich dazu ein.

DER TAG DER HEILPFLANZEN – 15. AUGUST 2026

Am Tag der Heilpflanzen feiern wir die natürliche Kraft der Pflanzen, die seit Jahrhunderten unsere Gesundheit unterstützen. Heilpflanzen helfen uns, Körper und Seele zu stärken - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp. An diesem Tag entdecken wir, wie einfach es ist, Heilpflanzen in den Alltag zu integrieren und damit ihre wohltuende Wirkung zu spüren.

DIE EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS
23. – 30. SEPTEMBER 2026

Die Europäische Woche des Sports findet jährlich vom 23. bis 30. September statt und möchte motivieren, sich mehr zu bewegen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Es geht darum, Spaß an Sport und Bewegung zu haben – ganz nach dem Motto #beactive. Auch schon kleine Einheiten am Tag sind gut und wichtig. Sebastian Kneipp hätte dafür wohl Worte aus seiner Zeit gewählt, aber das gleiche gemeint - schließlich ist „Bewegung“ eines der fünf Kneippschen Elemente.

DER TAG DER AUSGEWOGENHEIT – 20. NOVEMBER 2026

Seit dem Jahr 2024 ruft der Kneipp-Bund am 20. November den „Tag der Ausgewogenheit“ aus. An diesem Tag möchten wir als Kneipp-Bewegung ein Bewusstsein für Balance im Leben schaffen.

Lebensordnung bedeutet, den Alltag bewusst und ausgewogen zu gestalten - mit regelmäßigen Zeiten für Arbeit, Ruhe, Bewegung und Ernährung. Das hilft, Stress zu reduzieren und Körper sowie Geist in Harmonie zu halten. Für Sebastian Kneipp war Lebensordnung das verbindende Element, das alle anderen Gesundheitsfaktoren stärkt und hilft, gesund und ausgeglichen zu leben. Er berichtete: „Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg.“

Über unsere Webseite und Instagram halten wir euch auf dem Laufenden und informieren Euch rechtzeitig zu den stattfindenden Aktionen an den jeweiligen Aktionstagen.

2475 „FRIDAY AFTER WORK“ – ENGLISCHSPRACHIGER SPAZIERGANG –

Join this energizing after-work walk along urban countryside in order to unwind after a busy week.

Inhale fresh air and reconnect with nature while boosting your senses and tenses in a friendly group.

2476 /77 „TALK WALK TALK“ - ENGLISCHSPRACHIGER WALKINGKURS -

Sie können sich nicht entscheiden, ob Sie sich sportlich betätigen sollen oder lieber etwas für Ihren Geist tun möchten? Dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig. Sie bewegen sich an der frischen Luft und frischen gleichzeitig Ihre Englischkenntnisse in einer kleinen Gruppe auf. Dieser Kurs ist ebenfalls ideal für Eltern mit Baby im Kinderwagen oder Tragegurt.

2478 WALKINGKURS MIT ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Nach einem kleinen Aufwärmtraining gehen wir in entspanntem Tempo durch die angrenzenden Kleingartenanlagen und beleben unseren Walk durch mehrere Dehnungs- und Gehübungen. Dieses Kursangebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die sich gerne an der frischen Luft bewegen. Bei Fragen können Sie sich gerne direkt an die Übungsleiterin oder an den Kneippverein wenden.

1001 KLANG ERLEBEN - MIT ALLEN SINNEN NEUES ANGEBOT FÜR KINDER!

KLANG-WORKSHOP FÜR KINDER (6–9 JAHRE)

Der Kneipp-Verein bietet einen spielerischen Klang-Workshop für Kinder im Grundschulalter an.

In ruhiger Atmosphäre lernen die Kinder, Klang bewusst wahrzunehmen. Durch Hören, Fühlen, sanfte Bewegung, kurze Klangsequenzen und kreatives Malen entsteht ein geschützter Erfahrungsraum ohne Leistungsdruck.

Der Workshop ergänzt den schulischen Alltag durch einen ruhigen Raum, in dem Kinder lernen, sich selbst und andere bewusster wahrzunehmen.

4385 GONG-KLANGRAUM – ENTSPANNUNG & STILLE

KLANGSESSION FÜR ERWACHSENE

Der Gong-Klangraum bietet einen ruhigen Rahmen zum Ankommen, Durchatmen und Entspannen. Sanfte, lang ausklingende Gongklänge und Klangschalen schaffen einen klar strukturierten Klangraum, der das Nervensystem beruhigen und zur inneren Sammlung beitragen kann.

Im Mittelpunkt stehen bewusstes Zuhören, innere Ruhe und Regeneration.

4700 ENTSPANNUNGSKURS „ALLTAGSPAUSE“

Gönnen Sie sich eine bewusste Pause vom Alltag. In diesem Kurs werden Sie durch sanfte Hypnose und Progressive Muskelentspannung Schritt für Schritt in eine tiefe körperliche und mentale Entspannung geführt.

Die Kombination aus mentaler Ruhe und körperlicher Entlastung hilft, Stress loszulassen und neue Kraft zu sammeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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-Aplerbeck · LWL Schwimmbad · Marsbruchstr. 179

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-15.10.2026	**3048**	DO 19.00-19.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
03.09.-15.10.2026	**3050**	DO 20.00-20.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
29.10.-17.12.2026	**3049**	DO 19.00-19.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
29.10.-17.12.2026	**3051**	DO 20.00-20.45 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hans Krümmel Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
31.08.-12.10.2026	**3448**	MO 19.00-19.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
31.08.-12.10.2026	**3449**	MO 19.45-20.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
02.11.-14.12.2026	**3465**	MO 19.00-19.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
02.11.-14.12.2026	**3466**	MO 19.45-20.30 (7x)	84,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel Tel.: 0231 481418

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-15.10.2026	**3395**	DO 09.45-10.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
03.09.-15.10.2026	**3405**	DO 10.30-11.15 (7x)	84,00 €	105,00 €
05.11.-17.12.2026	**3390**	DO 09.45-10.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
05.11.-17.12.2026	**3406**	DO 10.30-11.15 (7x)	84,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Petra Heuwinkel Tel.: 0231 481418

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.07.-31.08.2026	**3112**	MO 09.00-09.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
13.07.-31.08.2026	**3138**	MO 09.45-10.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
17.07.-04.09.2026	**3002**	FR 12.30-13.15 (8x)	96,00 €	120,00 €
21.09.-07.12.2026	**3118**	MO 09.00-09.45 (11x)	132,00 €	165,00 €
21.09.-07.12.2026	**3132**	MO 09.45-10.30 (11x)	132,00 €	165,00 €
25.09.-11.12.2026	**3007**	FR 12.30-13.15 (11x)	132,00 €	165,00 €
intensiv/Fortgeschrittene				
17.07.-04.09.2026	**3172**	FR 13.15-14.00 (8x)	96,00 €	120,00 €
25.09.-11.12.2026	**3177**	FR 13.15-14.00 (11x)	132,00 €	165,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Sylvia Blum Tel.: 0155 62763605
sylviablum@web.de

AQUA-FITNESS FERIENKURS

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
20.07.-24.08.2026	**3318**	MO 11.45-12.30 (4x)	48,00 €	60,00 €
22.07.-26.08.2026	**3319**	MI 10.45-11.30 (4x)	48,00 €	60,00 €
23.07.-27.08.2026	**3320**	DO 10.00-10.45 (4x)	48,00 €	60,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Rita Tiepelt Tel.: 0151 59497518

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
04.09.-16.10.2026	**3065**	FR 10.00-10.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
04.09.-16.10.2026	**3066**	FR 10.45-11.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
04.09.-16.10.2026	**3151**	FR 11.35-12.20 (7x)	84,00 €	105,00 €
30.10.-18.12.2026	**3067**	FR 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
30.10.-18.12.2026	**3068**	FR 10.45-11.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
30.10.-18.12.2026	**3152**	FR 11.35-12.20 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hans Krümmel Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

02.09.-14.10.2026	**3323**	MI 10.00-10.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
02.09.-14.10.2026	**3301**	MI 10.45-11.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
02.09.-14.10.2026	**3360**	MI 11.30-12.15 (7x)	84,00 €	105,00 €
04.11.-16.12.2026	**3300**	MI 10.00-10.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
04.11.-16.12.2026	**3310**	MI 10.45-11.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
04.11.-16.12.2026	**3365**	MI 11.30-12.15 (7x)	84,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel Tel.: 0231 481418

31.08.-12.10.2026	**3321**	MO 11.45-12.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
03.09.-15.10.2026	**3021**	DO 09.15-10.00 (7x)	84,00 €	105,00 €
03.09.-15.10.2026	**3023**	DO 10.00-10.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
03.09.-15.10.2026	**3025**	DO 10.45-11.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
02.11.-21.12.2026	**3322**	MO 11.45-12.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
05.11.-17.12.2026	**3022**	DO 09.15-10.00 (7x)	84,00 €	105,00 €
05.11.-17.12.2026	**3024**	DO 10.00-10.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
05.11.-17.12.2026	**3026**	DO 10.45-11.30 (7x)	84,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Rita Tiepelt Tel.: 0151 59497518

KNEIPP FÜR´S WOHLBEFINDEN – OPTIK WINHOLD FÜR'S GUTE (AUS)SEHEN

IHR SPEZIALIST FÜR
NUANCE-HÖRBRILLEN UND
RAY BAN META BRILLEN

OPTIK
WINHOLD
AUGENOPTIKERMEISTER

Harkortstraße 36
Telefon (0231) 772374
www.optik-winhold.de

HOMÖOPATHIE, SCHÜSSLERSALZE, BACHBLÜTEN UND DIE 5 ELEMENTE DER KNEIPP GESUNDHEITSLEHRE; GESPRÄCHSKREIS IM KNEIPP ZENTRUM

Frau Marianne Diel, Heilpraktikerin in Dortmund setzt mit diesem Gesprächskreis die gute Tradition der Homöopathen fort, sich regelmäßig mit interessierten Menschen zu treffen. Es stellte sich inzwischen heraus, dass es den Anforderungen der heutigen Zeit entspricht, die Betrachtung der Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelner Arzneimittelbilder auf die Anwendung der Schüßlersalze, Bachblüten und der 5 Elemente der Kneipp Gesundheitslehre zu erweitern und ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis richtet sich an alle Menschen, die sich für die eigenverantwortliche Förderung ihrer Gesundheit durch diese Heilweisen interessieren. Jeder ist herzlich willkommen. Der Quereinstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes Thema behandelt. – Die Wunsch-Themen der Teilnehmenden werden gern berücksichtigt. Frau Diel führt zu Beginn in das Thema ein. Das Thema wird vor dem jeweiligen Termin auf der Homepage des Kneipp Vereins – www. kneipp-verein-dortmund.de – veröffentlicht.

Anmeldung ist erforderlich!

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.07.2026	**8308**	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
16.09.2026	**8308**	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
11.11.2026	**8308**	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €

Mindestteilnehmer 10

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

Tel.: 0231 9834850

wasanajai / Shutterstock.com

KRÄUTERWANDERUNG

Am Anfang waren alle Kräuter wild. Später kam der Mensch und selektierte.

Einen Teil der Pflanzen kultivierte er, den anderen nannte er Unkraut - und zog dagegen zu Felde. Vergeblich, denn nach wie vor schlagen diese Wildkräuter als spontane Vegetation ihre Wurzeln in Gärten und in Parks, zwischen Gullydeckel und Bordsteinkanten.

Breitwegerich, Brennnessel, Franzosenkraut und Dutzende anderer Arten gedeihen, oft unbeachtet, zu unseren Füßen. Dabei scheint sich manch eine Pflanze im urbanen Raum sogar ausgesprochen wohl zu fühlen. Wohler vielleicht, als in der sogenannten freien Natur. Und mitunter sind es wirklich großartige Pflanzen, mit langer Kulturgeschichte und erwiesenem Potential hinsichtlich Ernährung und Gesundheit

Östliche Innenstadt
Treffpunkt: Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32 · 44141 Dortmund

27.08.2026	**6005**	DO 18.00-19.30 (1x)	25,00 €	32,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Wolfgang Kienast
ekamina@web.de

Tel.: 0179 5093169

GRÜNE HAUSAPOTHEKE WORKSHOP

In diesem 2,5-stündigen Workshop tauchen wir in die Welt der Heilpflanzen ein und lernen, wie wir sie für unsere eigene grüne Hausapotheke nutzen können. Du erfährst Wissenswertes über ausgewählte Heilpflanzen, ihre Wirkungen und einfache Anwendungsmöglichkeiten im Alltag.

Im praktischen Teil stellen wir gemeinsam zwei natürliche Produkte her, die du anschließend mit nach Hause nehmen kannst. Der Workshop richtet sich an alle, die sich für Pflanzenheilkunde interessieren und ihre Hausapotheke auf natürliche Weise erweitern möchten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32 · 44141 Dortmund

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
18.10.2026	**6111**	SO 11.00-13.30 (1x)	46,00 €	58,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Linda Schocke
Diplomierte Kräuterfachfrau (nach PhytAro)
linda@krautvertraut.de

Tel.: 0231 5860048

LATEGAHN

Bestattungen

...seit 1894 · in fünfter Generation

Tradition · Individualität · Nachhaltigkeit

Seit über 130 Jahren für Sie da.

Gründer
„Meister Blitz"
1894

5. Generation
A. Lategahn,

Nachhaltige, regionale Produkte, Ökostrom, Solarenergie,
Baumspende - für unsere Umwelt.

Jeder Abschied ist einzigartig.
In einer kostenlosen Vorsorgeberatung entwerfen wir mit Ihnen und nach Ihren Wünschen den letzten Weg.

Rathausstraße 14a, 58239 Schwerte
Hochofenstraße 12, 44263 Hörde
Schüruferstraße 324, 44287 Aplerbeck
Berghofer Straße 164, 44269 Berghofen

02304 1 61 85
0231 41 11 22

schwerte@lategahn.de

QI GONG – STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

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.

Do-Eving · SHDO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
01.09.-17.11.2026	**4084**	DI 17.00 - 18.30 (12x)	102,00 €	128,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)
Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin
info@naturheilpraxis-dortmund.net
Tel.: 0231 7285858

QI GONG

Stress- und Ressourcenmanagement - Förderung von Entspannung und Erholung durch QigongMethode zur Gesundheitspflege und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin/TCM.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
24.08.-26.10.2026	**4327**	MO 18.00 -19.30 (10x)	100,00 €	125,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Carolin Melcher
carolin.melcher@gmx.de
Tel.: 0170 6846757

TAI CHI

Tai Chi ist ursprünglich eine chinesische Kampfsportart, die sich zu einer Bewegungstherapie entwickelt hat. Sie beinhaltet Elemente der Meditation und Achtsamkeit. Es werden langsame, sanfte und weiche Bewegungsabläufe konzentriert ausgeführt. Tai Chi verbessert Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und Koordination.

Do-Eving · SHDO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
01.09.-17.11.2026	**4095**	DI 18.45-20.15 (12x)	102,00 €	128,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)
Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin
info@naturheilpraxis-dortmund.net
Tel.: 0231 7285858

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

Was haben eine WG und eine Genossenschaftsbank gemeinsam?

Zum Video!

Eine ganze Menge. Warum unsere genossenschaftliche Idee moderner ist denn je, erklärt uns WG-Bewohnerin Toni in unserem Film.

Dortmunder Volksbank

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

Aufnahmeantrag

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

Kneipp VEREIN Dortmund e.V.

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

ab 01. ____. ____ zum Mitgliedsbeitrag von:

☐ 45,00 € pro Jahr als Einzelperson
☐ 55,00 € 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:

Ausfüllen, abtrennen und einsenden an den Kneipp-Verein D

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 <u>nicht</u> notwendig.**

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

IBAN _____

BIC _____

Bankname _____

Kontoinhaber _____

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 gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.

<u>Hinweis:</u> 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.

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 eine Weitergabe der Daten an Dritte (z. B. Adressdaten für Versand Kursheft) erfolgt nur für Vereinszwecke.

Medikationsanalyse

AUSBÜTTELS
mehr als eine Apotheke

Sie nehmen mehr als vier Arzneimittel ein und fühlen sich trotzdem nicht gut dabei?

Machen Sie mit uns den Check:

- QR-Code scannen
- Angaben online eingeben und absenden
- Wir prüfen Ihre Medikation individuell und fachgerecht
- Für Sie kostenfrei*

*Die Anspruchsvoraussetzungen finden Sie unter https://www.ausbuettels.de/Medikationsanalyse.html

ADLER APOTHEKE | APOTHEKE AM HANSAPLATZ | APOTHEKE IM EKS | SCHWANEN APOTHEKE

ENTSPANNUNGSKURS „ALLTAGSPAUSE“ NEU

Gönnen Sie sich eine bewusste Pause vom Alltag. In diesem Kurs werden Sie durch sanfte Hypnose und Progressive Muskelentspannung Schritt für Schritt in eine tiefe körperliche und mentale Entspannung geführt.

Die Kombination aus mentaler Ruhe und körperlicher Entlastung hilft, Stress loszulassen und neue Kraft zu sammeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.07.-20.08.2026	**4700**	DO 17.00-18.00 (6x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Christian Althoff Tel.: 0176 44509259

GONG-KLANGRAUM – ENTSPANNUNG & STILLE NEU

KLANGSESSION FÜR ERWACHSENE

Der Gong-Klangraum bietet einen ruhigen Rahmen zum Ankommen, Durchatmen und Entspannen. Sanfte, lang ausklingende Gongklänge und Klangschalen schaffen einen klar strukturierten Klangraum, der das Nervensystem beruhigen und zur inneren Sammlung beitragen kann.

Die Einheit umfasst:

- bewusstes Ankommen
- eine geführte Phase des Hörens
- eine ruhige Nachklang- und Stillezeit

Im Mittelpunkt stehen bewusstes Zuhören, innere Ruhe und Regeneration.

Dauer: 90 Minuten Gesamtzeit (inkl. Ankommen und Nachruhe)

Präventives Angebot im Rahmen der Gesundheitsförderung. Keine therapeutische Maßnahme.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
30.09.-28.10.2026	**4385**	MI 17.30-19.00 (5x)	75,00 €	95,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Konstantinos Angelos Gavrias Tel.: 01788290600
contactgavrias@gmail.com

KLANG ERLEBEN - MIT ALLEN SINNEN NEU

KLANG-WORKSHOP FÜR KINDER (6–9 JAHRE)

Der Kneipp-Verein bietet einen spielerischen Klang-Workshop für Kinder im Grundschulalter an.

In ruhiger Atmosphäre lernen die Kinder, Klang bewusst wahrzunehmen. Durch Hören, Fühlen, sanfte Bewegung, kurze Klangsequenzen und kreatives Malen entsteht ein geschützter Erfahrungsraum ohne Leistungsdruck.

Das Angebot fördert:

- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Körper- und Selbstwahrnehmung
- innere Ruhe und Ausgleich
- achtsames Zuhören
- respektvolles Miteinander in der Gruppe

Der Workshop ergänzt den schulischen Alltag durch einen ruhigen Raum, in dem Kinder lernen, sich selbst und andere bewusster wahrzunehmen.

Dauer: 60 Minuten Gesamtzeit (inkl. Aufbau und Abbau, ca. 45 Minuten mit den Kindern)

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
30.09.-28.10.2026	**1001**	MI 16.00 - 17.00 (5x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Konstantinos Angelos Gavrias

Tel.: 01788290600
contactgavrias@gmail.com

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
26.08.-09.09.2026	**4286**	MI 18.00-19:00 (3x)	27,00 €	34,00 €
14.10.-28.10.2026	**4295**	MI 18.00-19.00 (3x)	27,00 €	34,00 €
11.11.-25.11.2026	**4300**	MI 18.00-19.00 (3x)	27,00 €	34,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Monika Meinert,
Entspannungstherapeutin, Klangschalen-Praktikerin
momei02@dokom.net

Tel.: 0231/416157 und
01798116796

HATHA-VINYASA YOGA FÜR MOBILITÄT UND FLEXIBILITÄT

„Wer einmal mit Yoga beginnt und diese tiefe Verbindung mit sich selbst erfährt, wird nur selten wieder davon loskommen. Yoga ist ein stetiger Weg, der mit jedem Schritt an Tiefe und Bedeutung gewinnt und ein Geschenk, das sich mit jeder Praxis weiter entfaltet.

Dieser Kurs ist für all jene, die ihren Körper achtsam stärken und dabei einen Fokus auf Flexibilität und Mobilität legen möchten. Wir machen uns zudem die positiven Effekte von An- und Entspannung zu Nutze, sodass du den Raum findest, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen und die Kraft des Moments zu spüren.“

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.09.-13.10.2026	**4510**	DI 18.30-19.30 (6x)	54,00 €	68,00 €
03.11.-15.12.2026	**4511**	DI 18.30-19.30 (7x)	63,00 €	79,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Vanessa Malinowski
Hatha Vinyasa Yogalehrerin

Tel.: 0172 7177504

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
25.08.-29.09.2026	**4470**	DI 17.00-18.30 (5x)	50,00 €	63,00 €
27.10.-08.12.2026	**4475**	DI 17.00-18.30 (6x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Barbara Pawlik-Kritzler
Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Tel.: 0151 11136011

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.

„Sag nicht, ein Pass sei unüberwindlich. Steig hinauf und du überschreitest ihn."

Fröndenberg · Gemeindehaus FreiRaum · Ahlinger Berg 8

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-26.11.2026	**4065**	DO 20.00-21.30 (8x)	80,00 €	100,00 €
07.09.-23.11.2026	**4036**	MO 17.00-18.30 (8x)	80,00 €	100,00 €
09.09.-25.11.2026	**4050**	MI 09.30-11.00 (8x)	80,00 €	100,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Hilke Bethke
Yogalehrerin SKA
bethke.hilke@yahoo.de

Tel.: 02378 1623

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

25.08.-01.12.2026	**4280**	DI 18.30-20.00 (12x)	110,00 €	138,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Marion Loose
Yogalehrerin SKA
majoloose@gmail.com

Tel.: 0231 22382227 und
0176 30135082

MEDITATION UND YOGA: SUPERVISIONSKURS FÜR FORTGESCHRITTENE
Do-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32
Kurs-Nr.: 9000
Termin: 19.07., 16.08., 20.09., 15.11., 20.12.2026 · sonntags 10.30-18.30 Uhr
Leitung: Bernd Wulfram

KUNDALINI YOGA

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Yogapraxis, die auf sanfte und zugleich kräftigende Weise unser körperliches und mentales Wohlbefinden verbessern kann. Wir mobilisieren die Wirbelsäule, stärken und dehnen unsere Muskeln und unterstützen die Beweglichkeit unserer Gelenke. Atemübungen, Meditationen und Entspannungen fördern ein inneres Ankommen und Verbundensein, das Beruhigen und Klären unserer Gedanken und den liebevollen und achtsamen Umgang mit uns selbst.
Du übst deinen Möglichkeiten entsprechend. Wir passen die Übungen so an, dass sie für dich gut umsetzbar sind. Kundalini-Yoga ist ein guter Weg des „Healthy Aging“, mit dem wir unser ganzes Leben lang aktiv etwas für unsere Gesundheit tun können. Umso schöner, wenn wir dies in der Gemeinschaft eines Yogakurses zusammen praktizieren können!

Do-Lücklemberg · AWO Zentrum · Olpketalstraße 83a

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-15.10.2026	**4227**	DO 09.30-11.00 (7x)	67,00 €	84,00 €
Mindestteilnehmer 9				
05.11.-17.12.2026	**4234**	DO 09.30-11.00 (7x)	67,00 €	84,00 €
Mindestteilnehmer 8				

Leitung: Sandra Wilhelms
Kundalini Yogalehrerin Stufe 2
info@sandrawilhelms.de
Tel.: 01522 86 74 15 2

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.09.-13.10.2026	**4229**	DI 09.30-11.00 (6x)	57,00 €	72,00 €
03.11.-22.12.2026	**4230**	DI 09.30-11.00 (8x)	76,00 €	95,00 €
Mindestteilnehmer 8				

Leitung: Sandra Wilhelms
Kundalini Yogalehrerin Stufe 2
info@sandrawilhelms.de
Tel.: 01522 86 74 15 2

08.09.-13.10.2026	**4209**	DI 17.00-18.30 (6x)	54,00 €	68,00 €
03.11.-15.12.2026	**4214**	DI 17.00-18.30 (7x)	63,00 €	79,00 €
Mindestteilnehmer 7				

Leitung: Antje Meitzner
Kundalini Yogalehrerin
Tel.: 0152 04294190

FREISCHÜTZ
SCHWERTE

WALD-
RESTAURANT
JETZT RESERVIEREN!

WWW.FREISCHUETZ-SCHWERTE.DE

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, hilft uns mit Stress und den Herausforderungen des Alltags gelassener umzugehen, und entlastet dadurch das ganze System. Kundalini-Yoga ist das Geheimnis wahrer Lebensfreude.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
17.08.-19.10.2026	**4215**	MO 17.00-18.30 (10x)	96,00 €	120,00 €
26.10.-14.12.2026	**4216**	MO 17.00-18.30 (8x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Larissa Jaworski
larissa.jaworski@yahoo.de
Tel.: 0151 70098522

VINI-YOGA. DIE SANFTE KRAFT DES YOGA

Yoga will übend erfahren werden und zwar unseren individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen angepasst. Die harmonische Verbindung der Bewegung und des Atems kann die Asana Praxis im ViniYoga zur wohltuenden Körpermeditation werden lassen. Das regelmäßige Üben der sanften, achtsamen und kräftigenden Abläufe kann zu spürbar positiven Veränderungen an Körper, Geist und Seele führen.

Kernthema dieses Kurses ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu fördern und die Muskulatur am ganzen Körper zu stärken.

Ev. KG DO-Berghofen · Fasanenweg 22

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.08.-14.10.2026	**4425**	MI 09.00-10.15 (6x)	60,00 €	75,00 €
04.11.-09.12.2026	**4426**	MI 09.00-10.15 (6x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Susanne Schwarz
jaegerbochum@web.de
Tel.: 0157 74178306

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
13.07.-12.10.2026	**2350**	MO 11.00-12.15 (6x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Eva Kis
Nia® Black Belt Teacher
avesik@gmail.com

Tel.: 0152 37050252

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. 10

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.07.-27.08.2026	**2168**	DO 10.00-11.00 (9x)	56,00 €	71,00 €
03.07.-28.08.2026	**2160**	FR 10.00-11.00 (9x)	56,00 €	71,00 €
03.07.-28.08.2026	**2190**	FR 11.00-12.00 (9x)	56,00 €	71,00 €
03.09.-29.10.2026	**2169**	DO 10.00-11.00 (9x)	56,00 €	71,00 €
04.09.-30.10.2026	**2161**	FR 10.00-11.00 (9x)	56,00 €	71,00 €
04.09.-30.10.2026	**2191**	FR 11.00-12.00 (9x)	56,00 €	71,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Christel Martinez de Lange

Tel.: 0231 451841

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
22.07.-19.08.2026	**2070**	MI 17.00-18.00 (5x)	30,00 €	38,00 €
02.09.-30.09.2026	**2072**	MI 17.00-18.00 (5x)	30,00 €	38,00 €
28.10.-16.12.2026	**2071**	MI 17.00-18.00 (8x)	48,00 €	60,00 €

Mindestteilnehmer 11

Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

01.09.-29.09.2026	**2073**	DI 17.30-18.45 (5x)	25,00 €	32,00 €
27.10.-15.12.2026	**2074**	DI 17.30-18.45 (8x)	40,00 €	52,00 €

Mindestteilnehmer 11

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

20.07.-17.08.2026	**2209**	MO 09.45-10.45 (5x)	25,00 €	32,00 €
14.09.-28.09.2026	**2210**	MO 09.45-10.45 (3x)	15,00 €	19,00 €
26.10.-21.12.2026	**2211**	MO 09.45-10.45 (8x)	40,00 €	52,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Tel.: 0231 416032

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. 269

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
07.09.-14.12.2026	**2145**	MO 18.15-19.15 (12x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 9

Do-Aplerbeck · LWL Turnhalle Schule · Marsbruchstraße 178

10.09.-17.12.2026	**2135**	DO 17.00-18.00 (12x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 9

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

10.09.-17.12.2026	**2125**	DO 10.15-11.15 (12x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 12

Leitung: Hildegard Lüning-Scmusz
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Tel.: 0231 488857

RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Das ganzheitliche Bewegungskonzept ist danach 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
02.09.-16.12.2026	**2555**	MI 18.45-19.45 (14x)	64,00 €	80,00 €

Mindestteilnehmer 12

Leitung: Hans Krümmel
Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung
Tel.: 0231 526267

Unsere Aktive Depotbetreuung

Mehr als Sie erwarten.

Wir beraten Sie strategisch, taktisch und immer auf der Basis Ihrer Wünsche und Interessen.
www.s-privatebanking.de

Private Banking
Dortmund

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Dortmund

ORIENTALISCHER TANZ

Dieser besondere „Bauchtanz-Kurs“ besteht seit über 30 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
04.09-16.10.2026	**2100**	FR 17.30-19.00 (7x)	55,00 €	69,00 €
06.11.-11.12.2026	**2105**	FR 17.30-19.00 (6x)	47,00 €	59,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Ulrike Güreli

Tel.: 0231 651218

HERZENSTÄNZE „TANZ ZUR WINTERSONNENWENDE“

Am 21. Dezember, in der dunkelsten und längsten Nacht des Jahres, wird das Licht wiedergeboren. Mitwinter oder Julfest, wie es auch genannt wird, ist ein Fest der Sonne und der Erde. In früheren Zeiten galt die Wintersonnenwende als Mutternacht, weil man sich vorstellte, dass das Licht durch die Bewegungen im Schoß der Mutter Erde oder der Großen Göttin neu hervorgebracht wurde. Unzählige Bräuche ranken sich um die Wintersonnenwende. Wir tanzen und feiern zur Wintersonnenwende, weil wir wissen, dass das Licht wiedergekehrt ist, obwohl oft die kälteste Zeit des Winters noch vor uns liegt. Gemeinsam zur Wintersonnenwende zu tanzen und zu feiern, macht uns Freude und gibt uns Mut, Kraft und Hoffnung.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
20.12.2026	**2018**	SO 16.00-18.00 (1x)	11,00 €	14,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla
info@herzenstaenze.de

Tel.: 0231 7900003

HERZENSTÄNZE

Wir tanzen mit einfachen Schritten im Kreis zu Musik aus der ganzen Welt und lassen den oft hektischen Alltag hinter uns. Im Kreistanz ist alles erlaubt: beschwingte, ruhige und lustige Tänze. Im gemeinsamen Tanzen können wir Kraft, Freude, Ruhe, Ausgelassenheit, Lebendigkeit, Humor und vieles mehr finden.

Das Erlernen perfekter Schrittfolgen ist gar nicht unser Ziel. Vielmehr finden wir Genuss und Freude im gemeinsamen Bewegen zu wunderschöner Musik.

Abweichungen von den vorgegebenen Tanzschritten sind Ausdruck der persönlichen Kreativität. Fast unbemerkt fördern wir dabei auch Beweglichkeit, Konzentration, Koordination, Muskelaufbau und Selbstbewusstsein. Tanzen baut Stress ab und verbindet.

Weder Partner*innen noch Vorkenntnisse sind erforderlich.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
05.10.2026	**2009**	MO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
22.10.2026	**2010**	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
13.11.2026	**2015**	FR 19.30-21.00 (1x)	8,00 €	10,00 €
30.11.2026	**2016**	MO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
10.12.2026	**2017**	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla
info@herzenstaenze.de

Tel.: 0231 7900003

LOCKER DURCH DEN ALLTAG

Auf dem Weg rund um den Phönixsee (3,2 km) in einer Gruppe von 10-15 Teilnehmer*innen wird Schritt für Schritt die Fußmuskulatur gestärkt/gekräftigt. Durch Bewegung an frischer Luft kommt der Blutkreislauf in Schwung, der Stoffwechsel wird angeregt.

An drei Stellen unterbrechen wir die Runde und konzentrieren uns achtsam auf Atemtechniken und Augenübungen, trainieren das Gleichgewicht und machen Koordinationsübungen.

Die Übungsfolgen fördern die Fitness und bringen Spaß und Freude. Wohlbefinden und Lebensenergie werden gesteigert. So kehren wir dem Streß den Rücken.Wir freuen uns über weitere Interessierte, die sich unserer Runde anschließen.

Do-Hörde · Phönixsee Kulturinsel/Thomasbirne

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.08.-30.09.2026	**2325**	MI 10.00-11.30 (6x)	22,50 €	28,50 €
14.10.-02.12.2026	**2326**	MI 10.00-11.30 (8x)	30,00 €	38,00 €

Mindestteilnehmer 14

Leitung: Monika Meinert, Entspannungstherapeutin
momei02@dokom.net

Tel.: 0231/416157 und
01798116796

WALKINGKURS MIT ACHTSAMKEITSÜBUNGEN NEU

Nach einem kleinen Aufwärmtraining gehen wir in entspanntem Tempo durch die angrenzenden Kleingartenanlagen und beleben unseren Walk durch mehrere Dehnungs- und Gehübungen. Dieses Kursangebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die sich gerne an der frischen Luft bewegen. Bei Fragen können Sie sich gerne direkt an die Übungsleiterin oder an den Kneippverein wenden.

Kleingartenanlage Flora, Rathenaustr. 1

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.09.-14.10.2026	**2478**	MI 10.30-11.30 (6x)	38,00 €	48,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Heike Frigge
englishtraining@gmx.de

Tel.: 0157 53612975

„FRIDAY AFTER WORK“ – ENGLISCHSPRACHIGER SPAZIERGANG – NEU

Join this energizing after-work walk along urban countryside in order to unwind after a busy week. Inhale fresh air and reconnect with nature while boosting your senses and tenses in a friendly group.

Torhaus Rombergpark

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
04.09.-25.09.2026	**2475**	FR 16.30-17.45 (4x)	25,00 €	32,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Heike Frigge
englishtraining@gmx.de

Tel.: 0157 53612975

„TALK WALK TALK“ - ENGLISCHSPRACHIGER WALKINGKURS - NEU

Gerade in der dunkleren Jahreszeit ist es wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit viel Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Dafür ist dieser englischsprachige Walking-Kurs ideal! In diesem Kompaktkurs wird nicht nur Ihre körperliche, sondern auch Ihre geistige Fitness gefordert.

Phoenixsee, Parkplatz „Am Kaiserberg“

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
17.09.-15.10.2026	**2477**	DO 10.30-11.45 (5x)	36,00 €	45,00 €
05.11.-03.12.2026	**2476**	DO 10.30-11.30 (5x)	32,00 €	40,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Heike Frigge
englishtraining@gmx.de

Tel.: 0157 53612975

WANDERUNGEN AM SAMSTAG in Dortmund und der näheren Umgebung

Kurs-Nr. 2425

Hallo liebe Wanderinnen und Wanderer.

Zur ersten Wanderung im zweiten Halbjahr treffen wir uns am **08.08.26** vor der Sparkasse in Witten Rüdinghausen um 10h.

Der Treffpunkt liegt unmittelbar am „Rheinischen Esel“. Von dort wandern wir über das Ardeygebirge nach Witten und zum „Esel“ wieder zurück.

Wer möchte, kann auch bequem mit dem Bus zurückfahren. Insgesamt ist die Strecke schon mehr als 12 km lang und auch recht hügelig.

Die weiteren Termine sind der **05.09., 17.10, 07.11. und der 12.12.2026**. Die Wegbeschreibungen werden kurz vorher bekannt gegeben.

Bei Fragen: **02302/801718.**

Mit freundlichem Gruß,

Klaus Schierbaum.

ANMELDE- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr
Die Anmeldung ist verbunden mit der Entrichtung der kompletten Kursgebühr. Die Zahlung erfolgt bei Anmeldung über die Website https://kneipp-verein-dortmund.pw-ng.de per Lastschriftverfahren mit SEPA-Mandat, in Ausnahmefällen per Überweisung.

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. 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 Anmeldende 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, statt o. ä.), eine nicht angekündigte oder kurzfristige Schließung von Veranstaltungen, z. B. Schwimmbädern, dem kurzfristigen Ausfall bzw. einer 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

Kneipp

VEREIN

Dortmund e.V.

verein