

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.

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



PROGRAMM 2026

1. 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
● Einladung zur Mitgliederversammlung	6
● Kneipp-Verein Dortmund e.V. - Vorschlag zur Satzungsänderung -	7
● NEU in diesem Halbjahr	8-9
● Aqua-Fitness	10-12
● Homöopathie, Schüßlersalze, Bachblüten und die 5 Elemente der Kneipp Gesundheitslehre; Gesprächskreis im Kneipp Zentrum	14
● Wildkräuter vor deiner Haustür	15
● Workshop „Wildfrüchte sammeln & verarbeiten“	15
● Qi Gong	16
● Tai Chi	17
● Entspannungskurs – Alltagspause	19
● Workshop „Entspannung kennenlernen“	19
● Workshop „gesunder Rücken“	19
● Anmeldeformular	20
● Aufnahmeantrag	22-23
● Viniyoga	25
● Hatha-Vinyasa Yoga für Mobilität und Flexibilität	26
● Hatha Yoga	26-27
● Meditation und Yoga: Supervisionskurs für Fortgeschrittene	27
● Entspannung mit Klang	28
● Kundalini Yoga	28-29
● CranioSacrale Selbsthilfe zur Entspannung von Kiefer, Nacken und Augen	31
● NIA – ganzheitliche Fitness	33
● Ganzkörpertraining	33
● Rücken-Fit / Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik	34
● Präventive Osteoporose-Gymnastik	35
● Orientalischer Tanz	36
● Line Dance	36
● Herzenstänze	37-38
● Nachruf Elke Recks	39
● Pilates	40
● „Geh-Sprache“ - Schritt für Schritt ins Gespräch	40
● Locker durch den Alltag	41
● Wanderungen am Samstag in Dortmund und der näheren Umgebung	41
● Anmelde- und Zahlungsbedingungen	42

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 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

Liebe Mitglieder,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

unser Kneipp-Verein befindet sich in einer spannenden Phase des Wandels. Wir arbeiten intensiv daran, den Verein zu modernisieren, zu verjüngen und in der Dortmunder Vereinslandschaft noch sichtbarer zu machen. Diese Veränderungen sind kein Selbstzweck – sie sollen dazu beitragen, dass wir auch in Zukunft ein lebendiger, attraktiver und offener Gesundheitsverein bleiben.

Besonders freut mich, dass es uns gelungen ist, unser bewährtes und engagiertes Übungsleiterteam durch jüngere Kolleginnen und Kollegen zu verstärken. Damit verbinden wir Erfahrung und frische Ideen – eine Kombination, die unsere Kursangebote noch vielfältiger und zeitgemäßer macht. Auch in der Geschäftsstelle spürt man diesen Aufbruch: Strukturen, Abläufe und das Erscheinungsbild werden Schritt für Schritt modernisiert.

Ebenso sehen wir bei unseren Bemühungen, jüngere Ehrenamtliche für den Verein zu gewinnen, erste erfreuliche Erfolge. Das zeigt: Der Kneipp-Verein Dortmund lebt vom Mitmachen und vom Miteinander – über Generationen hinweg. Dafür danken wir allen, die sich mit Zeit, Herzblut und Ideen engagieren.

Im kommenden Jahr steht zudem ein besonderer Moment bevor: Wir werden unseren langjährigen Vorsitzenden Bernd Wulfram verabschieden und uns zugleich auf neue Wege begeben. Mit frischen Formaten und Veranstaltungen möchten wir den Kneipp-Gedanken weiterentwickeln und neue Menschen für unsere Angebote begeistern.

Mit herzlichen Grüßen

Herbert Prigge

im Namen aller Vorstandsmitglieder

Kneipp
VEREIN
Dortmund e.V.



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Einladung zur Mitgliederversammlung

Sehr geehrtes Mitglied,

wir laden Sie zur **Mitgliederversammlung am Donnerstag, den 26. März 2026, 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 2025
5. Vorstellung des Finanzberichtes 2025
6. Bericht der Kassenprüfenden
7. Aussprache über die Berichte und Entlastung des Vorstandes
8. Vorstellung des Haushaltsplanes 2026
9. Satzungsänderungen
10. Erhöhung der Mitgliedsbeiträge
11. Wahl der Wahlleitung
12. Wahlen zum Vorstand (§26 BGB)
13. Wahlen bzw. Bestätigung des Beirates
14. Neuwahl bzw. Bestätigung der Kassenprüfenden
15. Ernennung eines Ehrenmitgliedes
16. 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)



Herbert Prigge
(2. Vorsitzender)



Ulrich Gerlach
(Schatzmeister – komm.)

KNEIPP-VEREIN DORTMUND E.V. - VORSCHLAG ZUR SATZUNGSÄNDERUNG -

NR. ALTE VERSION	NEUE VERSION
<p>1 § 5 - Arten der Mitgliedschaft</p> <p>Mitglieder oder Vorsitzende, die sich um den Verein besonders verdient gemacht haben, können auf Vorschlag des Vorstands bzw. des Beirates von der Mitgliederversammlung mit $\frac{3}{4}$ Mehrheit zu Ehrenmitgliedern bzw. Ehrenvorsitzenden ernannt werden. Sie besitzen Stimmrecht in den Vereinsgremien und sind von der Entrichtung der Beiträge befreit.</p>	<p>§ 5 - Arten der Mitgliedschaft</p> <p>Ehrenmitglieder- bzw. Vorsitzende werden auf Vorschlag des Vorstandes bzw. des Beirates per Beschluss mit einfacher Mehrheit der Mitgliederversammlung ernannt. Ihnen steht ein Stimmrecht in der Mitgliederversammlung zu. Sie sind von der Entrichtung der Beiträge befreit.</p>
<p>3 § 10 -Mitgliederversammlung</p> <p>Die Einberufung zu allen Mitgliederversammlungen erfolgt in Textform mindestens vier Wochen vor dem Versammlungstermin durch den Vorstand an die zuletzt bekannte Adresse. Mit der Einberufung ist gleichzeitig die Tagesordnung bekannt zu geben.</p>	<p>§ 10 -Mitgliederversammlung</p> <p>Die Mitgliederversammlung wird vom geschäftsführenden Vorstand unter Einhaltung einer Frist von vier Wochen in Textform unter Angabe der Tagesordnung einberufen. Die Frist beginnt mit dem auf die Absendung der Einladung folgenden Tag. Die Einladung gilt dem Mitglied als zugestellt, wenn sie an die dem Verein zuletzt bekannt gegebene Anschrift bzw. E-Mail-Adresse versandt wurde. Die Tagesordnung setzt der geschäftsführende Vorstand durch Beschluss fest. Es sind alle Mitglieder zur Teilnahme einzuladen und berechtigt.</p>
<p>1 § 11 – Vorstand und Beirat</p> <p>Der Vorstand gem. § 26 BGB besteht aus:</p> <ul style="list-style-type: none">- dem 1. Vorsitzenden- dem 2. Vorsitzenden- dem Schatzmeister	<p>§ 11 – Vorstand und Beirat</p> <p>1. Der geschäftsführende Vorstand gem. § 26 BGB besteht aus: mindestens 2 und höchstens 3 Personen.</p> <p>Die Vorstandsmitglieder bestimmen in ihrer konstituierenden Sitzung die Aufgabenverteilung nach dem Ressortprinzip (z.B.)</p> <ul style="list-style-type: none">Vereinsführung & MitarbeiterentwicklungFinanzen/Steuern & Recht/VersicherungenSportorganisation (Kursbetrieb) & VereinsverwaltungVereinsentwicklung & Marketing
<p>4 Scheidet ein einzelnes Vorstandsmitglied vor Ablauf seiner Amtszeit aus, so kann der Vorstand einen Nachfolger bestellen, der das Amt kommissarisch bis zur nächsten turnusgemäßen Neuwahl führt. Sollte ein Vorstandsamt nicht anderweitig besetzt werden können, so kann ein Vorstandsmitglied ein zweites Amt ausüben.</p>	<p>Scheidet ein Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes während der laufenden Amtszeit vorzeitig aus, so kann der Gesamtvorstand für die Zeitdauer bis zur nächsten Mitgliederversammlung durch Beschluss eine/n Nachfolger*in bestimmen. Die Mitgliederversammlung führt dann eine Nachwahl für die restliche Amtszeit durch.</p> <p>Abwesende können gewählt werden, wenn sie ihre Bereitschaft zur Wahl und Annahme des Amtes vorher in Textform erklärt haben und die schriftliche Erklärung in der Mitgliederversammlung vorliegt.</p>

“GEH-SPRÄCHE” - SCHRITT FÜR SCHRITT IN DIALOG

Im Spaziergang am Donnerstag wollen wir „ins Gespräch“ kommen. Wir gehen und reden miteinander über ein Thema aus Gesellschaft, Politik oder was gerade aktuell ist. Im Rotationsprinzip wechseln die Teilnehmer*innen während des Spaziergangs den Gesprächspartner, sodass jeder mit jedem ins Gespräch kommt. Nach jedem Spaziergang findet eine kurze Gesprächsrunde statt und die Teilnehmer*innen bekommen ein kleines „Geh-Schenk“ mit nach Hause. Der erste Termin ist als „Speed-Dating“ konzipiert, sodass sich alle Teilnehmer*innen kennenlernen können und auch die Gesprächsregeln fixiert werden.

Wichtig! Der Fokus liegt auf der positiven Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema.

Kursleitung: Herbert Prigge, Vorstandsmitglied Kneipp-Verein Dortmund

KNEIPP CLASSICS – WOHLBEFINDEN STÄRKEN MIT KLASSISCHEN KNEIPP-ANWENDUNGEN

Back to the roots! In der Veranstaltungsreihe „Kneipp-Classics“ wollen wir uns ab Mai den ursprünglichen Anwendungen nach Pfarrer Kneipp widmen. Güsse, Waschungen, Wickel und Bürsten stehen hier im Fokus. Wie funktioniert der Beinguss? Wann und wie oft sollte ich „kneipen“? Was bewirken Wadenwickel? Viele Fragen, viele Möglichkeiten und viele Methoden, deren Umsetzung sich unkompliziert und einfach ins tägliche Leben integrieren lassen.

Die Kurstermine und jeweiligen Themenschwerpunkte werden frühzeitig auf unserer Webseite: www.kneipp-verein-dortmund.de und über unsere Social Media Kanäle bekannt gegeben.

Kursleitung: Ellen Sonneborn, Kneipp-Mentorin

WILDE ERNTE – WILDFRÜCHTE SAMMELN & VERARBEITEN

Frisch gepflückt, voller Geschmack und reich an wertvollen Inhaltsstoffen – Wildfrüchte sind kleine Kraftpakete aus der Natur. Ob süß, säuerlich oder herb: Jede Sorte hat ihren eigenen Charakter und lässt sich zu köstlichen Schätzen verarbeiten.

In diesem 3-stündigen Workshop tauchst du gemeinsam mit Kräuterfachfrau Linda von krautvertraut in die Welt heimischer Wildfrüchte ein. Als besonderes Highlight stellst du zwei eigene Wildfrüchte-Produkte her, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch ein Stück Natur in deine Küche bringt.

Du nimmst 2 selbst hergestellte Produkte mit nach Hause*

Du erhältst ein liebevoll ausgearbeitetes Skript mit allen Inhalten und Rezepten

Kursleitung: Linda Schocke, Diplom (nach PhytAro) Kräuterfachfrau

WORKSHOP! „GESUNDER RÜCKEN“

Rückenbeschwerden gehören aufgrund des Bewegungsmangels in unserer Wohlstandsgesellschaft zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. In dem Workshop zeigen wir Ihnen zahlreiche Übungen aus verschiedenen Bereichen des Sports mit unterschiedlicher Intensität. Die Übungen dienen der Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Förderung der Beweglichkeit. Eine Vielzahl dieser Übungen lässt sich in unseren Alltag integrieren. In dem Workshop vermitteln wir nicht nur theoretische Grundlagen, sondern widmen uns überwiegend der praktischen Umsetzung.

Kursleitung: Bernd Burchert (Entspannungstrainer und Ausbilder für AT und PMR)

WORKSHOP! „ENTSPANNUNG KENNENLERNEN“

Stress und Hektik prägen unseren gesamten Tagesablauf. Das hat Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit. Aber wie findet man die Ruhe wieder und wie bringen wir unser Leben wieder in die richtige Balance?

In dem Workshop stellen wir verschiedene Entspannungstechniken bzw. Entspannungsverfahren vor, denn jeder reagiert anders und jeder hat eigene Vorstellungen von Entspannung.

In dem Workshop werden vorgestellt und angeleitet: AT (Autogenes Training), PMR (progressive Muskelsentspannung), Atemübungen, Phantasiereisen, Meditation, Qi Gong. Der Workshop richtet sich sowohl an Personen, die auf der Suche nach einem passenden Entspannungsverfahren sind, als auch an Personen, die bereits über Erfahrung verfügen und neue Erkenntnisse gewinnen wollen.

Kursleitung: Sylvia Exner-Burchert





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
08.01.-26.03.2026	3250	DO 09.45-10.30 (12x)	144,00 €	180,00 €
08.01.-26.03.2026	3251	DO 10.30-11.15 (12x)	144,00 €	180,00 €
16.04.-16.07.2026	3252	DO 09.45-10.30 (12x)	144,00 €	180,00 €
16.04.-16.07.2026	3254	DO 10.30-11.15 (12x)	144,00 €	180,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Petra Heuwinkel

Tel.: 0231 481418

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
05.01.-23.03.2026	3340	MO 19.00-19.45 (12x)	144,00 €	180,00 €
05.01.-23.03.2026	3445	MO 19.45-20.30 (12x)	144,00 €	180,00 €
13.04.-13.07.2026	3450	MO 19.00-19.45 (13x)	156,00 €	195,00 €
13.04.-13.07.2026	3455	MO 19.45-20.30 (13x)	156,00 €	195,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Petra Heuwinkel

Tel.: 0231 481418




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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.01.-26.03.2026	3017	DO 10.00-10.45 (12x)	144,00 €	180,00 €
08.01.-26.03.2026	3019	DO 09.15-10.00 (12x)	144,00 €	180,00 €
16.04.-16.07.2026	3014	DO 09.15-10.00 (12x)	144,00 €	180,00 €
16.04.-16.07.2026	3018	DO 10.00-10.45 (12x)	144,00 €	180,00 €

Mindestteilnehmer 8

Rita-Tiepelt

Tel.: 0151 59497518

05.01.-09.03.2026	3111	MO 14.00-14.45 (9x)	108,00 €	135,00 €
05.01.-09.03.2026	3131	MO 14.55 15.40 (9x)	108,00 €	135,00 €
05.01.-09.03.2026	3001	MO 15.45-16.30 (9x)	108,00 €	135,00 €
05.01.-09.03.2026	3171	MO 16.45-17.30 (9x)	108,00 €	135,00 €
16.03.-27.04.2026	3116	MO 14.00-14.45 (6x)	72,00 €	90,00 €
16.03.-27.04.2026	3136	MO 14.55-15.40 (6x)	72,00 €	90,00 €
16.03.-27.04.2026	3006	MO 15.45-16.30 (6x)	72,00 €	90,00 €
16.03.-27.04.2026	3176	MO 16.45-17.30 (6x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Sylvia Blum
 Lizenzierte Fitness-Trainerin B-Lizenz

Tel.: 0231 5860048

20.01.-24.03.2026	3015	DI 16.30-17.15 (11x)	132,00 €	165,00 €
14.04.-16.06.2026	3016	DI 16.30-17.15 (15x)	180,00 €	225,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Katrin Arnold-Albrecht

Tel.: 0231 5860048 (GS)

13.01.-03.03.2026	3119	DI 13.15-14.00 (8x)	96,00 €	120,00 €
10.03.-12.05.2026	3121	DI 13.15-14.00 (8x)	96,00 €	120,00 €
19.05.-07.07.2026	3122	DI 13.15-14.00 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Hans Krümmel
 Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

Tel.: 0231 526267



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.01.-06.03.2026	3040	FR 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
16.01.-06.03.2026	3141	FR 10.45-11.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
13.03.-22.05.2026	3041	FR 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
13.03.-22.05.2026	3142	FR 10.45-11.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
29.05.-17.07.2026	3042	FR 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
29.05.-17.07.2026	3143	FR 10.45-11.30 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hans Krümmel

Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

07.01.-25.03.2026	3327	MI 10.00-10.45 (12x)	144,00 €	180,00 €
07.01.-25.03.2026	3329	MI 10.45-11.30 (12x)	144,00 €	180,00 €
07.01.-25.03.2026	3343	MI 11.30-12.15 (12x)	144,00 €	180,00 €
15.04.-15.07.2026	3328	MI 10.00-10.45 (13x)	156,00 €	195,00 €
15.04.-15.07.2026	3330	MI 10.45-11.30 (13x)	156,00 €	195,00 €
15.04.-15.07.2026	3344	MI 11.30-12.15 (13x)	156,00 €	195,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Petra Heuwinkel

Tel.: 0231 481418

05.01.-23.03.2026	3370	MO 11.45-12.30 (12x)	144,00 €	180,00 €
13.04.-13.07.2026	3372	MO 11.45-12.30 (13x)	156,00 €	195,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Rita Tiepelt

Tel.: 0151 59497518

Do-Aplerbeck · LWL Schwimmbad · Marsbruchstr. 179

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.03.-21.05.2026	3051	DO 20.00-20.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
28.05.-16.07.2026	3052	DO 20.00-20.45 (7x)	84,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Hans Krümmel

Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

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

IHR SPEZIALIST FÜR
NUANCE-HÖRBRILLEN UND
RAY BAN META BRILLEN



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
11.02.2026	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
25.03.2026	8304	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
06.05.2026	8305	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





WILDKRÄUTER VOR DEINER HAUSTÜR

Am Anfang waren alle Kräuter wild. Später kam der Mensch und selektierte. Einen Teil der Pflanzen kultivierte, 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.

Treffpunkt: Kneipp-Zentrum/draußen · Karl-Marx-Str. 32 · 44141 Dortmund

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
27.08.2026	6008	DO 18.00-19.30 (1x)	20,00 €	25,00 €
Treffpunkt: Vor der Bergmann Brauerei · 44263 Dortmund				
31.05.2026	6005	SO 15.00-16.30 (1x)	20,00 €	25,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Wolfgang Kienast

Tel.: 0179 5093169

WORKSHOP „WILDFRÜCHTE SAMMELN & VERARBEITEN“

Frisch gepflückt, voller Geschmack und reich an wertvollen Inhaltsstoffen – Wildfrüchte sind kleine Kraftpakete aus der Natur. Ob süß, säuerlich oder herb: Jede Sorte hat ihren eigenen Charakter und lässt sich zu köstlichen Schätzen verarbeiten.

In diesem 3-stündigen Workshop tauchst du gemeinsam mit Kräuterfachfrau Linda von krautvertraut in die Welt heimischer Wildfrüchte ein. Du lernst, wie du Hagebutte, Schlehe, Holunder & Co. richtig erntest, verarbeitest und haltbar machst – für Genuss, der weit über die Saison hinaus anhält. Als besonderes Highlight stellst du zwei eigene Wildfrüchte-Produkt her, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch ein Stück Natur in deine Küche bringt.

Du nimmst 2 selbst hergestellte Produkte mit nach Hause.*

Du erhältst ein liebevoll ausgearbeitetes Skript mit allen Inhalten und Rezepten.

*Es werden überwiegend Rohstoffe in Bioqualität verwendet

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
01.02.2026	6110	SO 14.00-17.00 (1x)	44,00 €	55,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Linda Schocke
Diplomierte Kräuterfachfrau (nach PhytAro)

Tel.: 0231 5860048;
linda@krautvertraut.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
13.01.-17.03.2026	4082	DI 17.00-18.30 (10x)	100,00 €	125,00 €
14.04.-07.07.2026	4083	DI 17.00-18.30 (12x)	120,00 €	150,00 €

Mindestteilnehmer 8

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

Tel.: 0231 7285858

QI-GONG (BA DUAN JIN)

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.01.-16.03.2026	4099	MO 11.00-12.30 (10x)	100,00 €	125,00 €
13.04.-06.07.2026	4096	MO 11.00-12.30 (12x)	120,00 €	150,00 €

Mindestteilnehmer 8

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

Tel.: 0231 7285858





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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.04.-06.07.2026	4088	MO 09.15-10.45 (12x)	120,00 €	150,00 €
12.01.-16.03.2026	4090	MO 09.15-10.45 (10x)	85,00 €	107,00 €

Mindestteilnehmer 8

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

Tel.: 0231 7285858

TAI CHI – YANG STIL NACH YANG ZHEN DUO (LANGFORM)

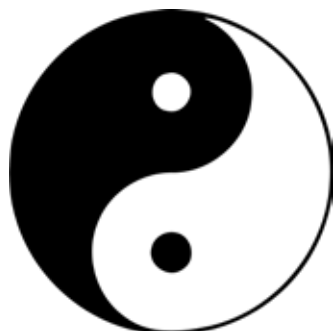
Do-Eving · SHDO Eving · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.01.-17.03.2026	4070	DI 18.45-20.15 (10x)	100,00 €	125,00 €
14.04.-07.07.2026	4075	DI 18.45-20.15 (12x)	120,00 €	150,00 €

Mindestteilnehmer 8

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

Tel.: 0231 7285858



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
2024



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.



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



0231 41 11 22
02304 1 61 85



info@lategahn.de



ENTSPANNUNGSKURS – ALLTAGSPAUSE

Ziel dieses Kurses ist es, mit gezielten Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung Erholung vom Alltagsstress zu erlangen. Weg von Sorgen und Anspannung, hin zu mehr Gelassenheit und Ruhe.

Verschiedene Impulse aus Hypnose, Trance, Atemtechniken, positiven Suggestionen und sanfter Hintergrundmusik bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Es werden dazu keine Vorkenntnisse benötigt.

Es zählt einzig und allein die Bereitschaft, dir diese wichtige (Aus-)Zeit für dich zu nehmen. Zusammen regulieren wir dein Nervensystem, während du bequem auf der Matte liegst.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
19.02.-26.03.2026	4806	DO 17.30-18.45 (6x)	60,00 €	75,00 €
11.06.-16.07.2026	4807	DO 17.30-18.45 (6x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Sina-Kaminski
 Spirituelle Lebensberaterin & Entspannungstrainerin (AT/PMR)
 soulstory@mail.de

Tel.: 0155 66161169

WORKSHOP „ENTSPANNUNG KENNENLERNEN“

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
28.02.2026	4610	SA 13.00-16.00 (1x)	30,00 €	38,00 €
21.03.2026	4611	SA 13.00-16.00 (1x)	30,00 €	38,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Bernd Burchert
 Fitnesstrainer A-Lizenz; Indian Balance Instructor

Tel.: 0231 5860048

WORKSHOP „GESUNDER RÜCKEN“

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
28.02.2026	4606	SA 10.00-13.00 (1x)	30,00 €	38,00 €
21.03.2026	4616	SA 10.00-13.00 (1x)	30,00 €	38,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Bernd-Burchert
 Fitnesstrainer A-Lizenz; Indian Balance Instructor

Tel.: 0231 5860048

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

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



Aufnahmeantrag

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

Kneipp-Verein Dortmund e.V.

Karl-Marx-Straße 32

44141 Dortmund



Dortmund e.V.

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 ?

- Kurshft
- 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:		
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.		
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.		
IBAN		
BIC		
Bankname		
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 eine Weitergabe der Daten an Dritte (z. B. Adressdaten für Versand Kurshoft) erfolgt nur für Vereinszwecke.

E-Rezept? Ausbüttels App!

Liefern lassen oder abholen.
Einkaufsvorteile sichern!



**ADLER
APOTHEKE**

Markt 4 · 44137 Do
adler@ausbuettels.de

**APOTHEKE
AM HANSAPLATZ**

Wißstr. 7 · 44137 Do
hansaplatz@ausbuettels.de

**APOTHEKE
IM EKS**

Gleiwitzstr. 273 · 44328 Do
eks@ausbuettels.de

**SCHWANEN
APOTHEKE**

Westenhellweg 81 · 44137 Do
schwanden@ausbuettels.de



VINIYOGA FÜR DEN GESUNDEN RÜCKEN

Rückenbeschwerden können in allen Altersstufen auftreten.

Aber mit gezielten Übungen aus dem Viniyoga können wir unseren Rücken stärken und die Beweglichkeit fördern. Dabei wird die entsprechende Muskulatur aufgebaut und die Wirbelsäule mobilisiert, was sehr wichtig für einen beschwerdefreien Rücken ist.

Alle Übungen werden kleinschrittig angeleitet und nach persönlichen Möglichkeiten ausgeführt.

Es sind keinerlei Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
20.01.-03.03.2026	4462	DI 11.00-12.15 (7x)	60,00 €	75,00 €
14.04.-02.06.2026	4463	DI 11.00-12.15 (8x)	69,00 €	86,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Marlen Krosta
zertifizierte Yogalehrerin und Aromatherapeutin

Tel.: 0152 54012030

VINI-YOGA. DIE SANFTE KRAFT DES YOGA

Yoga will üben 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
21.01.-11.03.2026	4420	MI 09.00-10.15 (8x)	70,00 €	88,00 €
22.04.-17.06.2026	4421	MI 09.00-10.15 (8x)	70,00 €	88,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Susanne Schwarz

Tel.: 01577 4178306



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
13.01.-17.03.2026	4500	DI 18.30-19.30 (10x)	67,00 €	84,00 €

Mindestteilnehmer 8

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
13.01.-17.03.2026	4405	DI 17.00-18.30 (9x)	90,00 €	113,00 €
14.04.-19.05.2026	4406	DI 17.00-18.30 (5x)	50,00 €	63,00 €
16.06.-28.07.2026	4410	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.

Fröndenberg · Gemeindehaus FreiRaum · Ahlinger Berg 8

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.02.-07.05.2026	4055	DO 20.00-21.30 (8x)	76,00 €	95,00 €
02.03.-04.05.2026	4030	MO 09.30-11.00 (8x)	76,00 €	95,00 €
04.03.-06.05.2026	4040	MI 17.00-18.30 (8x)	76,00 €	95,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Hilke Bethke
Yogalehrerin SKA

Tel.: 02378 1623

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

17.02.-09.06.2026	4275	DI 18.30-20.00 (12x)	120,00 €	150,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Marion Loose
Yogalehrerin SKA



Tel.: 0231 22382227 und
0176 30135082

MEDITATION UND YOGA: SUPERVISIONSKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Kurs-Nr.: 9000

Termin: 18.01., 15.02., 19.04., 17.05. • sonntags 10.30-18.30 Uhr

Leitung: Bernd Wulfram



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
11.02.-25.02.2026	4285	MI 18.00-19.00 (3x)	25,00 €	31,00 €
11.03.-25.03.2026	4300	MI 18.00-19.00 (3x)	25,00 €	31,00 €
13.05.-27.05.2026	4286	MI 18.00-19.00 (3x)	25,00 €	31,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Monika Meinert,
Entspannungstherapeutin, Klangschalen-Praktikerin

Tel.: 0231 416157

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
12.01.-23.03.2026	4200	MO 17.00-18.30 (10x)	100,00 €	125,00 €
13.04.-22.06.2026	4205	MO 17.00-18.30 (10x)	100,00 €	125,00 €
29.06.-10.08.2026	4206	MO 17.00-18.30 (5x)	50,00 €	63,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Larissa Jaworski

Tel.: 0151 70098522



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-Lücklemburg · AWO Zentrum · Olpketalstraße 83a

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.01.-26.03.2026	4231	DO 09.30-11.00 (12x)	120,00 €	144,00 €
16.04.-09.07.2026	4232	DO 09.30-11.00 (11x)	110,00 €	132,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Sandra Wilhelms
Kundalini Yogalehrerin Stufe 2

Tel.: 01522 86 74 15 2

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.01.-24.03.2026	4233	DI 09.30-11.00 (11x)	110,00 €	132,00 €
14.04.-07.07.2026	4235	DI 09.30-11.00 (13x)	130,00 €	156,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Sandra Wilhelms
Kundalini Yogalehrerin Stufe 2

Tel.: 01522 86 74 15 2

06.01.-24.02.2026	4207	DI 17.00-18.30 (7x)	70,00 €	88,00 €
03.03.-07.04.2026	4208	DI 17.00-18.30 (6x)	60,00 €	75,00 €
21.04.-02.06.2026	4209	DI 17.00-18.30 (7x)	70,00 €	88,00 €
30.06.-28.07.2026	4210	DI 17.00-18.30 (5x)	50,00 €	63,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Antje Meitzner
Kundalini Yogalehrerin

Tel.: 0152 04294190



**WALD-
RESTAURANT**

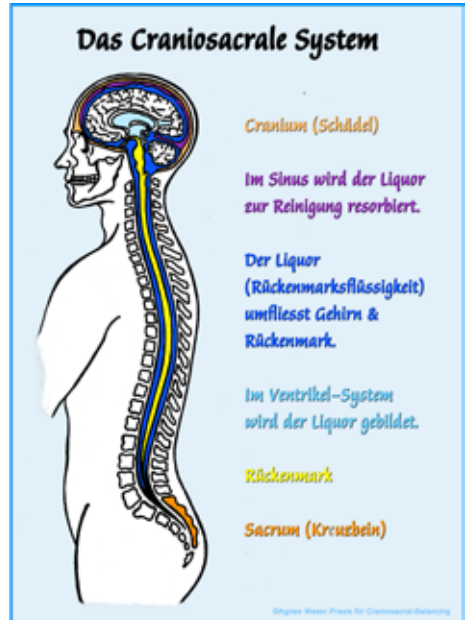
JETZT RESERVIEREN!

WWW.FREISCHUETZ-SCHWERTE.DE



CRANIOSACRALE SELBSTHILFE ZUR ENTSPANNUNG VON KIEFER, NACKEN UND AUGEN

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 auch Augenbereich einhergehen können. Auf der körperlichen Ebene spielt hier oft ursächlich die Balance zwischen Zähnen /Biss und den Kiefergelenken sowie der Halswirbelsäule, insbesondere am Übergang zum Kopf eine entscheidende Rolle. Aber auch nervliche Belastungen 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 wiederherzustellen. 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 gezielte Haltegriffe und 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 und der Augen im Alltag angewendet werden können.



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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
21.03.2026	4310	SA 10.00-15.00 (1x)	45,00 €	56,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Kirsten Nieragden
kirstennieragden@web.de

Tel.: 0231 147439



audalis

Ihre Wirtschaftskanzlei.

Ermöglicht Freiraum seit 1927

MEHRWERT

schaffen

für Mitarbeitende,

Mandanten und die Region



Wirtschaftsprüfung | Steuerberatung | Rechtsberatung | Unternehmensberatung

Rheinlanddamm 199 • 44139 Dortmund

Tel.: 0231 22 55 500

E-Mail: dortmund@audalis.de



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
19.01.-16.03.2026	2008	MO 11.00-12.15 (9x)	108,00 €	135,00 €
20.04.-29.06.2026	2028	MO 11.00-12.15 (10x)	120,00 €	150,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Eva Kis
Nia® Black Belt Teacher

Tel.: 01523 7050252
avesik@gmail.com

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
14.01.-25.03.2026	2065	MI 17.00-18.00 (10x)	50,00 €	63,00 €
15.04.-15.07.2026	2066	MI 17.00-18.00 (10x)	55,00 €	69,00 €

Mindestteilnehmer 12

Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.01.-24.03.2026	2067	DI 17.45-19.00 (10x)	50,00 €	63,00 €
14.04.-14.07.2026	2068	DI 17.45-19.00 (10x)	55,00 €	69,00 €

Mindestteilnehmer 10

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.01.-23.03.2026	2200	MO 09.45-10.45 (10x)	50,00 €	63,00 €
13.04.-13.07.2026	2205	MO 09.45-10.45 (10x)	55,00 €	69,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Tel.: 0231 416032



RÜCKEN-FIT: HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING



Der beste Schutz, um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist eine gut trainierte, kräftige 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
12.01.-13.07.2026	2120	MO 18.15-19.15 (23x)	138,00 €	173,00 €

Mindestteilnehmer 8

Do-Aplerbeck · LWL Turnhalle Schule · Marsbruchstraße 178

08.01.-16.07.2026	2130	DO 17.00-18.00 (24x)	144,00 €	181,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 11

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

08.01.-16.07.2026	2140	DO 10.15-11.15 (23x)	144,00 €	181,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Hildegard Lüning-Scmusz
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Tel.: 0231 488857

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
14.01.-25.03.2026	2540	MI 18.45-19.45 (11x)	50,00 €	63,00 €
15.04.-15.07.2026	2560	MI 18.45-19.45 (14x)	63,00 €	79,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Hans Krümmel
Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

Tel.: 0231 526267



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 · Diakon-Koch-Weg

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.01.-26.03.2026	2152	DO 10.00-11.00 (12x)	75,00 €	94,00 €
09.01.-27.03.2026	2150	FR 11.00-12.00 (12x)	75,00 €	94,00 €
09.01.-27.03.2026	2151	FR 10.00-11.00 (12x)	75,00 €	94,00 €
16.04.-25.06.2026	2175	DO 10.00-11.00 (9x)	56,00 €	70,00 €
17.04.-26.06.2026	2155	FR 11.00-12.00 (10x)	63,00 €	79,00 €
17.04.-26.06.2026	2170	FR 10.00-11.00 (10x)	63,00 €	79,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Christel Martinez-de Lange

Tel.: 0231 451841





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, Gymnastikschlappchen oder barfuß tanzen.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-13.02.2026	2090	FR 17.30-19.00 (6x)	45,00 €	56,00 €
20.02.-20.03.2026	2091	FR 17.30-19.00 (5x)	38,00 €	48,00 €
17.04.-29.05.2026	2092	FR 17.30-19.00 (5x)	38,00 €	48,00 €
12.06.-10.07.2026	2093	FR 17.30-19.00 (5x)	38,00 €	48,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Ulrike Güreli

Tel.: 0231 651218

LINE DANCE

In diesem Kurs stehen Spaß, Fitness und rhythmische Bewegungen zur Musik im Vordergrund. In meist gleichmäßiger Wiederholung tanzt Marcia Guntermann mit ihren Gästen kleine und mal etwas umfangreichere Schrittkombinationen auf aktuelle Songs und Musikklassiker. Bekannt als „Tanz in Reihen“ ist Line Dance auch ohne Partner*in möglich. Durch die Bewegung in verschiedene Bewegungsrichtungen werden die koordinativen Fähigkeiten sowie die Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Hier sind alle willkommen, die körperlich und geistig in Bewegung bleiben möchten.

Do-Mitte · Fitness-Studio „DannyFit“ · Florianstr. 1

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.01.-23.03.2026	2217	MO 13.45-14.30 (10x)	105,00 €	132,00 €
13.04.-06.07.2026	2219	MO 13.45-14.30 (12x)	126,00 €	158,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann
Tanzlehrerin ADTV



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**



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.

WIR BEGRÜßEN DAS NEUE JAHR -TANZNACHMITTAG-

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
11.01.2026	2004	SO 14.00-16.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla

Tel.: 0231 7900003

TANZ ZUM FRÜHLINGSANFANG AM 21. MÄRZ

Am kalendarischen Frühlingsbeginn sind Tag und Nacht überall auf der Welt 12 Stunden lang. Von nun an wird das Licht die Dunkelheit verdrängen und die helle Hälfte des Jahres beginnt. Die Sonne hüllt die Welt wieder in Licht und Fröhlichkeit.

Dazu wollen wir tanzen und ein kleines Ritual feiern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
21.03.2026	2006	SA 11.00-13.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla

Tel.: 0231 7900003



SOMMERTANZABEND IM MAI

Wir tanzen von 19:00 – 21:00 bei trockenem Wetter draußen auf der Wiese unter den Bäumen und begrüßen das Wochenende mit schwingvollen Sommertänzen.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
29.05.2026	2007	FR 19.00-21.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla

Tel.: 0231 7900003

HERZENSTÄNZE - TANZ AM DONNERSTAGABEND

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.02.2026	2022	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
26.02.2026	2023	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
12.03.2026	2024	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
09.04.2026	2025	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
23.04.2026	2026	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €
07.05.2026	2027	DO 19.00-20.30 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla

Tel.: 0231 7900003

NACHRUF



Wir trauern um



Elke Recks

Unsere langjährige Übungsleiterin Elke Recks ist im Alter von 81 Jahren plötzlich verstorben. Mit ihrer aktiven Art und ihrem großen Engagement hat sie unseren Verein über viele Jahre mitgeprägt.

Wir werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.

Kneipp-Verein Dortmund e. V.



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 · Fitness-Studio „DannyFit“ · Florianstr. 1

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.01.-23.03.2026	2216	MO 13.00-13.45 (12x)	105,00 €	132,00 €
13.04.-06.07.2026	2610	MO 13.00-13.45 (10x)	126,00 €	158,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann
Tanzlehrerin ADTV, lizenzierte Pilatetrainerin

„GEH-SPRÄCHE“ - SCHRITT FÜR SCHRITT INS GESPRÄCH

Spaziergang am Donnerstag. Wir gehen und reden miteinander über ein Thema aus Gesellschaft, Politik oder was gerade aktuell ist. Im Rotationsprinzip wechseln die Teilnehmer während des Spaziergangs den Gesprächspartner, sodass jeder mit jedem ins Gespräch kommt. Wichtig! Der Fokus liegt auf der positiven Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema.

Nach jedem Spaziergang findet eine kurze Gesprächsrunde statt und die Teilnehmer bekommen ein kleines "Geh-Schenk" mit nach Hause.

Strecken und Treffpunkte wechseln und werden den angemeldeten Teilnehmer zeitnah übermittelt.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.04.-16.07.2026	2450	DO 17.00-18.30 (12x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 33

Leitung: Herbert-Prigge
Vorstandsmitglied

Tel.: 0231 414658



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
04.02.-25.03.2026	2330	MI 10.00-11.30 (8x)	30,00 €	38,00 €
06.05.-24.06.2026	2331	MI 10.00-11.30 (8x)	30,00 €	30,00 €

Mindestteilnehmer 13

Leitung: Monika Meinert, Entspannungstherapeutin

Tel.: 0231 416157

WANDERUNGEN AM SAMSTAG in Dortmund und der näheren Umgebung

Kurs-Nr. 2420

Im ersten Halbjahr 2026 gibt es wieder fünf Wanderungen von ca. 10 bis 12km Länge.

Termine sind der **14.2., 14.3., 18.4., 9.5.** und der **13.6.** Dabei wird es auch schon mal etwas hügelig. Dafür gibt es dann zum Ende die verdiente Einkehr.

Die erste Wanderung führt uns wieder einmal um Witten Stockum.

Treffpunkt ist der Sportplatzparkplatz in Witten Stockum, Perdebachstr. 240.

Wir starten um 10h.

Die weiteren Wanderungen gebe ich dann noch bekannt .

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 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, 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!*

Kneipp

VEREIN
Dortmund e.V.

verein

