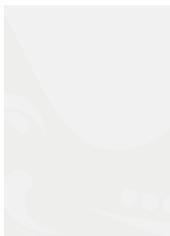
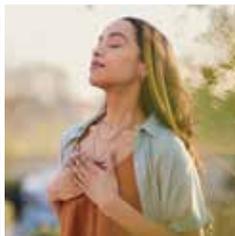


 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Dortmund e. V.



2024
2. Halbjahr

PROGRAMM

Kneipp-Verein Dortmund e. V.

Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund

Telefon: 0231 5860048 (Anrufbeantworter) Fax: 0231 5893743

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

INFORMATION UND BERATUNG

Sie halten das aktuelle Programm des Kneipp-Vereins Dortmund e.V. für das 2. Halbjahr in den Händen. Wir informieren Sie persönlich, telefonisch oder per E-Mail über Kurse, Vorträge, Workshops, Kneipp-Kurorte, kneippsche Wirkprinzipien usw.

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Karl-Marx-Straße 32 44141 Dortmund

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

Schließungszeiten:

Sommer: 08.07.2024 - 04.08.2024

Weihnachten: 20.12.2024 - 06.01.2025

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



INHALTSVERZEICHNIS

●	Aktuelles und Information / Impressum	2, 4-5
●	Das Feuer weitertragen	6
●	Kneipp-Anlage im Westfalenpark Dortmund	8
●	Vorträge am 1. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr	9
●	Besuch im Hoesch-Museum mit sachkundiger Führung	10
●	Aqua-Fitness	11-13
●	Qi Gong	15-17
●	Tai Chi	18-19
●	Gesundheitsförderung durch „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtungen“	20-21
●	Anmeldeformular	22
●	Aufnahmeantrag	24-25
●	Handmassage	27
●	Augenschule – Augentraining	27
●	Meditation und Yoga	27
●	Hatha Yoga / Kinder Yoga / Kundalini Yoga / Yoga für Späteinsteiger / Hatha Yoga (Sanft & exakt)	28-31
●	Entspannung mit Klang	31
●	CranioSacrale Selbsthilfe zur Entspannung von Kiefer, Nacken und Augen	32
●	Homöopathischer Gesprächskreis	33
●	NIA – ganzheitliche Fitness	34
●	Ganzkörpertraining	34-35
●	Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik	36
●	Rücken-Fit	37-39
●	Line Dance	39
●	Orientalischer Tanz	40
●	Gesellschaftstanz	40
●	Tanz zur Wintersonnenwende	41
●	Präventive Osteoporose-Gymnastik	41
●	Walking am Phönixsee	42
●	Walking für Fortgeschrittene	42
●	Pilates	43
●	Mit dem E-Bike den Dortmunder Osten, Süden und Westen erkunden	43
●	Wöchentlicher Wandertag für Seniorinnen	44
●	Wanderungen am Samstag	44
●	Anmelde- und Zahlungsbedingungen	46

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 2024 ihren Geburtstag feiern, wünschen wir alles Gute für das neue Lebensjahr, vor allem aber mit Sebastian Kneipp Gesundheit und Wohlergehen.



IMPRESSUM

Herausgeber: Kneipp-Verein Dortmund e. V.

Anschrift: Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund

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

Internet: www.kneipp-verein-dortmund.de

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

Das Programm erscheint halbjährlich, der Bezug ist kostenlos.

Titelfoto: Kneipp-Bund e. V.

Druck: Wulff Media, www.wulffmedia.de

IN EIGENER SACHE!

Anpassung der Mitgliedsbeiträge zum 01.01.2025

Auf der Mitgliederversammlung am 21.03.2024 wurde die nachstehende Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2025 beschlossen:

Einzelmitgliedschaft	€ 45,00
Familienmitgliedschaft	€ 55,00
Kneipp Kindergärten	€ 80,00

Tatkräftige ehrenamtliche Unterstützung im Bereich Öffentlichkeitsarbeit gesucht!

Aufgaben: Organisation, Vorbereitung und Betreuung von Veranstaltungen, Vorträgen, etc.
Aufbau und Inbetriebnahme der Technik (Beamer und Laptop)
Vorbereitung der Räumlichkeiten (Bestuhlung aufbauen)
Infostandaufbau, -Betreuung, -und Abbau bei Events
Mitgestaltung, Organisation und Betreuung von Vereinsaktivitäten

Wir freuen uns über kreative Kommunikationstalente mit technischem Verständnis (Kommunikationstechnik), die Freude am Umgang mit Menschen mitbringen und uns bei der Weiterentwicklung unseres Vereins unterstützen.

Kontakt: Margit Krüger, Tel.: 0152 02885892

Kursleiter*innen und Referent*innen gesucht!

Um unser Programmangebot weiterzuentwickeln, sind wir auf der Suche nach Ideengebern*innen und Mitarbeiter*innen, die den Kneipp-Verein auf Honorarbasis, mit neuen, innovativen und/oder altbewährten Bildungs- und Kursangeboten unterstützen möchten. Wir bieten Ihnen dabei gerne Unterstützung bei der Konzeption Ihres Angebotes. Schicken Sie Ihre Kurzbewerbung an: info@kneipp-verein-dortmund.de

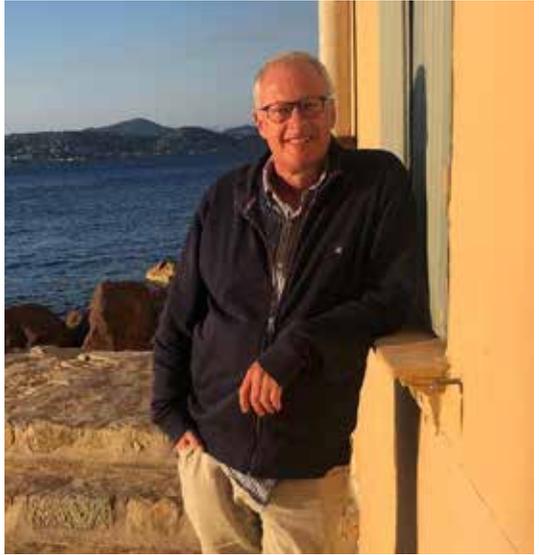
Ihre Bewerbung sollte Informationen zur Idee und den Inhalten Ihres Angebotes haben. Bitte geben Sie an, welche Rahmenbedingungen erfüllt sein müssen (Raum- und Materialbedarf) und welche Erfahrungen Sie in dem von Ihnen gewählten Bereich mitbringen.

In diesem Jahr wird sich der Kneipp-Verein Dortmund wieder mit einem Infostand am Heidemarkt im Rombergpark und am Tag der Vereine in Dortmund-Hombruch beteiligen.

DAS FEUER WEITERTRAGEN

Am 21. März 2024 hat die Mitgliederversammlung des Kneipp-Verein Dortmund e.V. mich zu ihrem neuen Schatzmeister gewählt.

Ich bedanke mich für das Vertrauen und möchte mich an dieser Stelle kurz vorstellen. Mein Name ist Herbert Prigge, ich bin 63 Jahre alt und in Dortmund geboren. Nach nun bald 48 Berufsjahren mit Stationen bei der Sparkasse Dortmund, als langjährig selbständiger Unternehmensberater und Mitinhaber der Bergmann Brauerei in Dortmund, werde ich mich in der nächsten Zeit sukzessive aus dem Berufsleben verabschieden. Da bleibt also Zeit für etwas Neues!



2021 habe ich im Rahmen einer Präventionsmaßnahme die Kneipp Methode mit seinen 5 Säulen kennen gelernt. Und sie hat mich überzeugt. Diese Methode ist das, was die Menschen heute mehr denn je brauchen. Gesund leben, sich bewegen und ein ausgewogenes Leben führen. Diese Botschaft, dieses Feuer, möchte ich in meiner Rolle als Schatzmeister weitertragen.

Ich bedanke mich auch bei meinem Vorgänger Uli Gerlach, er hinterlässt mir ein perfekt bestelltes Feld. Vielen Dank dafür.

Auch freue ich mich darauf, in nächster Zeit viele ÜbungsleiterInnen und Mitglieder kennenzulernen und mit ihrer Hilfe, den Verein besser zu verstehen und gemeinsam weiterentwickeln zu können. Eine spannende, und wie ich finde, sinnvolle Aufgabe.

In diesem Sinn: herzlich

Herbert Prigge



Jetzt
Termin
sichern

Immobilien- Bewertung

Sichern Sie sich jetzt Ihre
kostenlose Bewertung
unter 0231 700 966 78



UNION IMMOBILIEN

KNEIPP-ANLAGE IM WESTFALENPARK DORTMUND

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

Erfrischung für den Alltag aus der Kneipp'schen Anwendung



Armbad für den oberen Kreislauf



Wassertreten für den unteren Kreislauf



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

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

Anmeldung erforderlich

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

Zweites Halbjahr 2024

Kurs-Nr.	Datum	Thema
8230	04.09.2024	Sicher Leben im Alltag - und wie der Weiße Ring uns darin unterstützen kann Ref.: Herr E. Koch, stellv. Außenstellenleiter Weißer Ring Dortmund
8309	02.10.2024	„Eine ayurvedische Sicht auf die Zeit der Wechseljahre“ Wechseljahre sind eine Zeit der komplexen hormonellen Umstellungen im Körper, die sich in vielen Symptomen zeigen können. Mit dem Ayurveda können wir einen ganzheitlichen Blick auf diese Prozesse werfen und daraus Strategien für Lebensführung, Bewegung und Ernährung ableiten, die Körper und Geist unterstützen können, um wieder in eine Balance zu kommen. Ref.: Frau Sandra Wilhelms, zertifizierter Ernährungscoach; zertifizierte Kundalini Yogalehrerin
8250	06.11.2024	„Die Darmflora – sind unsere Darmbakterien ein Schlüssel zu unserer Gesundheit?“ Die große Bedeutung des Darmes für die Gesundheit unseres gesamten Körpers ist bekannt. Welche bedeutende Rolle haben hierbei die Darmbakterien? Wie kann dieses empfindliche System unterstützt werden, ins Gleichgewicht gebracht werden und was können wir tun, um diesen guten Zustand zu stabilisieren? Die Referentin kombiniert aktuelle Erkenntnisse der Schulmedizin mit fundierten Verfahren der Naturheilkunde sowie bewährten Hausmitteln Ref.: Frau Dr. med. Maria Plitt-Becker

BESUCH IM HOESCH-MUSEUM MIT SACHKUNDIGER FÜHRUNG

Kurs-Nr.: 8240

Das Dortmunder Hoesch-Museum ist im ehemaligen Portierhaus der Hoesch Westfalenhütte untergebracht. Es befasst sich mit Erz, Eisen und Stahl und deren Produktion im Dortmunder Nord-Osten seit 1871, den Hoeschianern und dem Strukturwandel.

Pfarrer Sebastian Kneipp besuchte Dortmund am 03.10.1894 auf seiner Reise durch deutsche Industriestädte und hielt im Veranstaltungsbau im Fredenbaum einen viel beachteten Vortrag zur gesunden einfachen Lebensweise und Wasseranwendungen.

Dortmund-Mitte Nord, Eberhardstr. 12, Parkplatz am Museum. (Stadtbahn-Haltestelle U 44 Endstelle Westfalenhütte, ab U-Bahn-Haltestelle Reinoldikirche)

Termin: 21.08.2024 um 14.30 Uhr, Dauer: etwa 90 Min.

Begrenzte Anzahl der Teilnehmer: **20**

die Teilnahme ist kostenlos für Mitglieder und Gäste des Kneipp Vereins

Anmeldung: Margit Krüger, Tel.: 0152 0288 5892

Sachstand 01.02.2024



Peter Kocbeck



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
22.08.-10.10.2024	3390	DO 09.45-10.30 (7x)	60,00 €	75,00 €
22.08.-10.10.2024	3405	DO 10.30-11.15 (7x)	60,00 €	75,00 €
Mindestteilnehmer 10				
31.10.-19.12.2024	3395	DO 09.45-10.30 (8x)	65,00 €	85,00 €
31.10.-19.12.2024	3406	DO 10.30-11.15 (8x)	65,00 €	85,00 €
Mindestteilnehmer 10			Anmeldung:	
Leitung: Petra Heuwinkel			Tel.: 0231 481418	

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
19.08.-07.10.2024	3448	MO 19.00-19.45 (8x)	70,00 €	90,00 €
19.08.-07.10.2024	3449	MO 19.45-20.30 (8x)	70,00 €	90,00 €
28.10.-16.12.2024	3465	MO 19.00-19.45 (8x)	70,00 €	90,00 €
28.10.-16.12.2024	3466	MO 19.45-20.30 (8x)	70,00 €	90,00 €
Mindestteilnehmer 10			Anmeldung:	
Leitung: Petra Heuwinkel			Tel.: 0231 481418	





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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
01.07.-09.09.2024	3116	MO 14.00-14.45 (11x)	105,00 €	131,00 €
01.07.-09.09.2024	3180	MO 14.55-15.40 (11x)	105,00 €	131,00 €
01.07.-09.09.2024	3136	MO 15.45-16.30 (11x)	105,00 €	131,00 €
01.07.-09.09.2024	3011	MO 16.45-17.30 (11x)	105,00 €	131,00 €
04.07.-12.09.2024	3160	DO 09.15-10.00 (11x)	105,00 €	131,00 €
04.07.-12.09.2024	3200	DO 10.00-10.45 (11x)	105,00 €	131,00 €
23.09.-16.12.2024	3117	MO 14.00-14.45 (12x)	115,00 €	145,00 €
23.09.-16.12.2024	3185	MO 14.55-15.40 (12x)	115,00 €	145,00 €
23.09.-16.12.2024	3137	MO 15.45-16.30 (12x)	115,00 €	145,00 €
23.09.-16.12.2024	3012	MO 16.45-17.30 (12x)	115,00 €	145,00 €
26.09.-19.12.2024	3165	DO 09.15-10.00 (12x)	115,00 €	145,00 €
26.09.-19.12.2024	3205	DO 10.00-10.45 (12x)	115,00 €	145,00 €
Mindestteilnehmer 10 Leitung: Ilona Luhn			Anmeldung: Tel.: 0231 4948531	
20.08.-08.10.2024	3020	DI 16.30-17.15 (8x)	75,00 €	95,00 €
29.10.-17.12.2024	3021	DI 16.30-17.15 (8x)	75,00 €	95,00 €
Mindestteilnehmer 10 Leitung: Katrin Arnold-Albrecht			Anmeldung: Tel.: 0231 5860048	
06.08.-24.09.2024	3123	DI 13.15-14.00 (8x)	75,00 €	95,00 €
01.10.-03.12.2024	3124	DI 13.15-14.00 (8x)	75,00 €	95,00 €
Mindestteilnehmer 10 Leitung: Hans Krümmel Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung			Anmeldung: Tel.: 0231 526267	



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.08.-27.09.2024	3065	FR 10.00-10.45 (8x)	95,00 €	120,00 €
09.08.-27.09.2024	3066	FR 10.45-11.30 (8x)	95,00 €	120,00 €
11.10.-13.12.2024	3067	FR 10.00-10.45 (8x)	95,00 €	120,00 €
11.10.-13.12.2024	3068	FR 10.45-11.30 (8x)	95,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

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

Anmeldung:

Tel.: 0231 526267

19.08.-07.10.2024	3321	MO 12.00-12.45 (8x)	95,00 €	120,00 €
21.08.-09.10.2024	3323	MI 10.00-10.45 (8x)	95,00 €	120,00 €
21.08.-09.10.2024	3301	MI 10.45-11.30 (8x)	95,00 €	120,00 €
21.08.-09.10.2024	3360	MI 11.30-12.15 (8x)	95,00 €	120,00 €
28.10.-16.12.2024	3322	MO 12.00-12.45 (8x)	95,00 €	120,00 €
30.10.-18.12.2014	3300	MI 10.00-10.45 (8x)	95,00 €	120,00 €
30.10.-18.12.2014	3310	MI 10.45-11.30 (8x)	95,00 €	120,00 €
30.10.-18.12.2024	3365	MI 11.30-12.15 (8x)	95,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel

Anmeldung:

Tel.: 0231 481418



LASS DIE SEELE BAUMELN

KOMM IN UNSERE SAUNALANDSCHAFT

Diese erstreckt sich über zwei Etagen und ist mehr als 12.000 m² groß. Erhole dich in 11 verschiedenen Saunen, der Infrarotkabine oder in unserer Salzgrotte. Im idyllischen Saunagarten sowie im gemütlich gestalteten Innenbereich findet sich zu jeder Jahreszeit ein Platz zum Relaxen.

WIR FREUEN UNS AUF DICH

Weitere Informationen findest Du auf unserer neuen Internetseite!



Einfach
den QR-Code
scannen!





QI GONG

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

QI GONG – GESUNDHEITSÜBUNGEN

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
05.09.-28.11.2024	4096	DO 12.00-13.30 (10x)	85,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 8

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

Anmeldung:

Tel.: 0231 7285858

QI GONG – STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Do-Eving · DOGEWO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-03.12.2024	4084	DI 17.00-18.30 (13x)	110,00 €	138,00 €

Mindestteilnehmer 8

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

Anmeldung:

Tel.: 0231 7285858



Qi Gong – Stärkung des Immunsystems



QI GONG – WOCHENENDE MIT STAB

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
31.08.-01.09.2024	4099	SA/SO 09.00-13.00 (8x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

Anmeldung:

Tel.: 0231 7285858



Qi Gong – Gesundheits Qi Gong mit Stab



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

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

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

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
05.09.-31.10.2024	4326	DO 10.15-11.30 (7x)	58,00 €	72,00 €
07.11.-19.12.2024	4328	DO 10.15-11.30 (7x)	58,00 €	72,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Elke Recks

Qi Gong Lehrerin (SKA), Gesundheitstrainerin (SKA)

Anmeldung:

Tel.: 0231 414658

oder 0177-9170305

QI GONG – CHINESISCHE HEILGYMNASTIK UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.09.-28.10.2024	4335	MO 18.00-19.15 (6x)	52,00 €	65,00 €
11.11.-16.12.2024	4340	MO 18.00-19.15 (6x)	52,00 €	65,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Elke Recks

Qi Gong Lehrerin (SKA), Gesundheitstrainerin (SKA)

Anmeldung:

Tel.: 0231 414658

oder 0177-9170305



TAI CHI – YANG STIL NACH YANG ZHEN DUO

Do-Eving · DOGEWO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-03.12.2024	4095	DI 18.45-20.15 (13x)	110,00 €	138,00 €

Mindestteilnehmer 8

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

Anmeldung:
Tel.: 0231 7285858

TAI CHI – FÄCHER

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



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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
14.09.-15.09.2024	4089	SA/SO 9.00-13.00 (8x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 7

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

Anmeldung:
Tel.: 0231 7285858



TAI CHI – SCHWERTFORM MIT 32 FOLGEN

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.11.-10.11.2024	4098	SA/SO 9.00-13.00 (8x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

Anmeldung:

Tel.: 0231 7285858



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

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

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



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

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



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

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

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

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

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

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

Der Kneipp-Verein Dortmund kooperiert mit den nachstehenden Kindergärten:

Villa Regenbogen in Aplerbeck – Kneipp Kindergarten

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

Heilige Familie Marten – Kneipp- und Bewegungskindergarten

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

ANMELDEFORMULAR

Name:

Vorname:

Straße und Hausnummer:

PLZ und Ort:

Telefon privat:

Telefon mobil:

E-Mail:

Geburtstag:

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

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

Kurs-Nr.:

Kurstitel:

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

Ort, Datum

Unterschrift

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**

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

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

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

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

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

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- Kursheft
- Zeitung
- persönlicher Kontakt
- Sonstiges:

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

Ort	Datum	Unterschrift
Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:		
SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.		
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 satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte (z.B. Adressdaten für Versand Kurshoft) erfolgt nur für Vereinszwecke.



AUSBÜTTELS

mehr als eine Apotheke

Gesundheit und Wohlbefinden im Einklang!

Persönlich vor Ort, telefonisch und digital.



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

ADLER
APOTHEKE

APOTHEKE
AM HANSAPLATZ

APOTHEKE
IM EKS

SCHWANEN
APOTHEKE

www.ausbuetfels.de





HANDMASSAGE

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



Dragon Images / shutterstock.com

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
28.08.-28.08.2024	4155	MI 17.00-19.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 6

Anmeldung:

Leitung: Karin Fieberg
Gesundheitsberaterin, GGB

Tel.: 0231 791794

AUGENSCHULE – AUGENTRAINING

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.10.-09.10.2024	4165	MI 17.00-19.00 (2x)	16,00 €	20,00 €

Mindestteilnehmer 9

Anmeldung:

Leitung: Karin Fieberg
Gesundheitsberaterin, GGB

Tel.: 0231 791794

MEDITATION UND YOGA: SUPERVISIONSKURS FÜR INTERNE MITARBEITER

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

Termin: 18.08., 27.10., 17.11., 15.12.2024 · sonntags 10.30-18.30 Uhr

Leitung: Bernd Wulfram



HATHA YOGA

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

Fröndenberg · Gemeindehaus FreiRaum · Ahlinger Berg 8

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.09.-25.11.2024	4036	MO 17.00-18.30 (8x)	76,00 €	95,00 €
18.09.-27.11.2024	4050	MI 09.30-11.00 (8x)	76,00 €	95,00 €
29.08.-28.11.2024	4065	DO 20.00-21.30 (8x)	76,00 €	95,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Hilke Bethke
Yogalehrerin SKA

Anmeldung:

Tel.: 02378 1623

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

20.08.-26.11.2024	4280	DI 18.30-20.00 (12x)	110,00 €	140,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Marion Loose
Yogalehrerin SKA



Anmeldung:

Tel.: 0231 22382227
0176 30135082

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

21.08.-27.11.2024	4440	MI 09.00-10.15 (13x)	98,00 €	123,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	----------

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Reiner Witt
Massagetherapeut und Yogalehrer BYV

Anmeldung:

Tel.: 0231 172113





KINDER YOGA - FÜR KINDER VON 6-8 JAHREN

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

Unser Spezialangebot
für Kinder

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.08.-07.10.2024	4190	MO 16.00-16.45 (6x)	18,00 €	23,00 €
28.10.-16.12.2024	4191	MO 16.00-16.45 (8x)	24,00 €	30,00 €

Leitung: Larissa Jaworski

Anmeldung:

Tel.: 0151 70098522

KUNDALINI YOGA

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



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.07.-19.08.2024	4215	MO 17.00-18.30 (5x)	48,00 €	60,00 €
23.07.-20.08.2024	4218	DI 17.00-18.30 (5x)	48,00 €	60,00 €
09.09.-11.11.2024	4216	MO 17.00-18.30 (10x)	95,00 €	120,00 €
10.09.-12.11.2024	4219	DI 17.00-18.30 (10x)	95,00 €	120,00 €
18.11.-16.12.2024	4210	MO 17.00-18.30 (5x)	48,00 €	60,00 €
19.11.-17.12.2024	4214	DI 17.00-18.30 (5x)	48,00 €	60,00 €

Mindestteilnehmer 7

Anmeldung:

Leitung: Larissa Jaworski

Tel.: 0151 70098522



KUNDALINI YOGA

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

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

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

Do-Lückleberg · AWO Zentrum · Olpketalstraße 83a

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.08.-10.10.2024	4227	DO 9.30-11.00 (11x)	80,00 €	100,00 €
07.11.-19.12.2024	4229	DO 09.30-11.00 (7x)	70,00 €	88,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Sandra Wilhelms
Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin

Anmeldung:

Tel.: 01522 86 74 15 2

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
04.09.-30.10.2024	4350	MI 16.00-17.15 (7x)	60,00 €	75,00 €
06.11.-18.12.2024	4355	MI 16.00-17.15 (7x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Elke Recks
Yogatherapeutin, Gesundheitstrainerin (SKA)

Anmeldung:

Tel.: 0231 414658 oder
0177-9170305



HATHA YOGA (SANFT & EXAKT)

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

Dieser Kurs wird nicht von der Krankenkasse anerkannt.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
20.08.-17.09.2024	4470	DI 17.00-18.30 (5x)	47,00 €	60,00 €
Mindestteilnehmer 7				
29.10.-03.12.2024	4475	DI 17.00-18.30 (6x)	57,00 €	71,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Barbara Pawlik-Kritzler
Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Anmeldung:

Tel.: 0151 11136011

ENTSPANNUNG MIT KLANG

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.09.-25.09.2024	4295	MI 18.00-19.00 (3x)	20,00 €	25,00 €
13.11.-27.11.2024	4300	MI 18.00-19.00 (3x)	20,00 €	35,00 €

Mindestteilnehmer 13

Leitung: Monika Meinert,
Entspannungstherapeutin und Klangschalen-Praktikerin

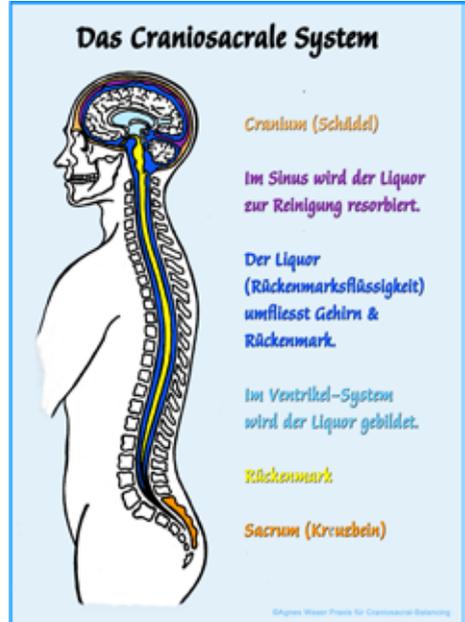
Anmeldung:

Tel.: 0231 416157



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
07.09.-07.09.2024	4315	SA 10.00-15.00 (1x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Kirsten Nieragden
kirstennieragden@web.de

Anmeldung:

Tel.: 0231 147439



HOMÖOPATHISCHER GESPRÄCHSKREIS

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

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

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
31.07.-31.07.2024	8308	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
11.09.-11.09.2024	8308	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
13.11.-13.11.2024	8308	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €

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

Anmeldung:
Tel.: 0231 9834850





NIA – GANZHEITLICHE FITNESS

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

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

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



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.09.-30.09.2024	2350	MO 11.00-12.00 (5x)	50,00 €	65,00 €
04.11.-09.12.2024	2351	MO 11.00-12.00 (6x)	60,00 €	75,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Eva Kis
Nia® Black Belt Teacher

Anmeldung:

Tel.: 01523 7050252
avesik@gmail.com

GANZKÖRPERTRAINING

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

Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
05.08.-07.10.2024	2209	MO 14.30-15.30 (10x)	48,00 €	60,00 €
28.10.-16.12.2024	2210	MO 14.30-15.30 (8x)	38,00 €	48,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Anmeldung:

Tel.: 0231 416032



GANZKÖRPERTRAINING

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

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



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
17.07.-07.08.2024	2070	MI 17.00-18.00 (4x)	20,00 €	25,00 €
28.08.-09.10.2024	2071	MI 17.00-18.00 (7x)	35,00 €	45,00 €
30.10.-18.12.2024	2072	MI 17.00-18.00 (8x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Anmeldung:

Tel.: 0231 416032

Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
06.08.-08.10.2024	2073	DI 17.45-19.00 (8x)	40,00 €	50,00 €
29.10.-17.12.2024	2074	DI 17.45-19.00 (8x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Anmeldung:

Tel.: 0231 416032





RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.07.-24.09.2024	2085	DI 18.30-19.30 (13x)	72,00 €	90,00 €
15.10.-17.12.2024	2086	DI 18.30-19.30 (10x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Manuela Knorr

DTB Konzeptschulung Rücken-Fit

Sport in der Prävention, Haltung und Bewegung

Anmeldung:

Tel.: 0163 2121970

RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
21.08.-11.12.2024	2555	MI 18.45-19.45 (15x)	67,00 €	84,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Hans Krümmel

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

Anmeldung:

Tel.: 0231 526267





RÜCKEN-FIT: HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING



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

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

Do-Aplerbeck · LWL Turnhalle Schule · Marsbruchstraße 178

05.09.-19.12.2024	2145	DO 17.00-18.00 (12x)	72,00 €	90,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 11

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.09.-16.12.2024	2125	MO 18.15-19.15 (12x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 13

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

05.09.-19.12.2024	2135	DO 10.15-11.15 (12x)	72,00 €	90,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Hildegard Lüning-Scmusz
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Anmeldung:
Tel.: 0231 488857



(c) LSB NRW Foto: Andrea Bowinkelmann



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



RÜCKEN-FIT / WIRBELSÄULENGYMNASTIK / INTEGRATIVES RÜCKENTRAINING

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
05.09.-31.10.2024	2522	DO 17.15-18.15 (7x)	54,00 €	68,00 €
07.11.-19.12.2024	2510	DO 17.15-18.15 (7x)	54,00 €	68,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Elke Recks

DOSB Rückenschullehrerin Haltung und Bewegung (SKA) /
Gesundheitstrainerin (SKA)

Anmeldung:

Tel.: 0231 414658 oder
0177-9170305

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. Dieser Kurs ist an alle Personen mit Vorkenntnissen gerichtet.



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-26.11.2024	2219	DI 12.30-13.30 (13x)	72,00 €	89,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann

Anmeldung:

Tel.: 0172 2476614



ORIENTALISCHER TANZ

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

Der Kurs ist fortlaufend. Einstieg ist jederzeit möglich. Anfängerinnen und Fortgeschrittene entwickeln sich gemeinsam und profitieren voneinander.

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



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
23.08.-11.10.2024	2100	FR 17.30-19.00 (7x)	45,00 €	55,00 €
08.11.-29.11.2024	2105	FR 17.30-19.00 (4x)	26,00 €	33,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Ulrike Güreli

Anmeldung:

Tel.: 0231 651218

GESELLSCHAFTSTANZ

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



BearFotos / shutterstock.com

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-26.11.2024	2217	DI 11.15-12.15 (13x)	65,00 €	82,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann

Anmeldung:

Tel.: 0172 2476614



TANZ ZUR WINTERSONNENWENDE

Am 21. Dezember, in der dunkelsten und längsten Nacht des Jahres, wird das Licht wiedergeboren. Mitwinter oder auch 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.

Wieder Vorkenntnisse noch Partner/Partnerinnen sind erforderlich.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
21.12.-21.12.2024	2009	SA 18.00-20.00 (1x)	8,00 €	11,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla

Anmeldung:

Tel.: 0231 7900003

PRÄVENTIVE OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

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

Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke mitbringen!

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.08.-10.10.2024	2190	DO 10.00-11.00 (7x)	45,00 €	56,00 €
31.10.-12.12.2024	2191	DO 10.00-11.00 (7x)	45,00 €	56,00 €
08.11.-13.12.2024	2161	FR 10.00-11.00 (6x)	38,00 €	48,00 €
08.11.-13.12.2024	2181	FR 11.00-12.00 (6x)	38,00 €	48,00 €

Mindestteilnehmer 10

23.08.-11.10.2024	2160	FR 10.00-11.00 (8x)	50,00 €	65,00 €
23.08.-11.10.2024	2180	FR 11.00-12.00 (8x)	50,00 €	65,00 €

Mindestteilnehmer 11

Leitung: Christel Martinez-de Lange

Anmeldung:

Tel.: 0231 451841



WALKING AM PHÖNIXSEE

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
04.09.-02.10.2024	2325	MI 10.00-11.30 (5x)	18,00 €	23,00 €
30.10.-04.12.2024	2326	MI 10.00-11.30 (6x)	21,00 €	26,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Monika Meinert

Anmeldung:

Tel.: 0231 416157

WALKING FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Do-Brünninghausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
25.07.-21.11.2024	2280	DO 10.30-11.30 (12x)	42,00 €	54,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Margit Krüger
Nordic Walking Trainerin

Anmeldung:

Tel.: 0152 02885892



Brocreative / shutterstock.com



PILATES

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.09.-26.11.2024	2228	DI 9.00-10.00 (13x)	75,00 €	95,00 €

Pilates (für Fortgeschrittene)

03.09.-26.11.2024	2240	DI 10.00-11.00 (13x)	75,00 €	95,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Marzia Guntermann

Anmeldung:

Tel.: 0172 2476614

MIT DEM E-BIKE DEN DORTMUNDER OSTEN, SÜDEN UND WESTEN ERKUNDEN

Gilt für alle Touren:

Es besteht Helmpflicht, Dauer: ca. 4 Stunden

Pausen werden unterwegs gemacht, Proviant für den eigenen Bedarf mitnehmen

NEU!

Dortmund Wellinghofen · Lehrerparkplatz Am Lieberfeld 13

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
siehe unten	siehe unten	SO 10.09-14.09 (1x)	20,00 €	25,00 €

Mindestteilnehmer 5, max. 10

Leitung: Thomas Lindner

Leidenschaftlicher Radfahrer ohne Diplom ☺

Anmeldung:

Tel.: 0151-40306454

Radtour Dortmund Ost · Kurs Nr.: 2036 · Termin: Sonntag, den 4. August 2024

Route: Körne, Wickede, Holzwickede, Sölde, Berghofen und Wellinghofen

Strecke: ca. 40 Kilometer, mittelschwer

Radtour Dortmund Süd · Kurs Nr.: 2045 · Termin: Sonntag, den 18. August 2024

Route: Hörde, Sölde, Holzwickede, Schwerte, Holzen und Wellinghofen

Strecke: ca. 40 Kilometer, mittelschwer und 1 Herausforderung ☺

Radtour Dortmund West · Kurs Nr.: 2041 · Termin: Sonntag, den 25. August 2024

Route: Kirchhörde, Witten, Dorstfeld, Hombruch und Wellinghofen

Strecke: ca. 40 Kilometer, mittelschwer



WÖCHENTLICHER WANDERTAG FÜR SENIORINNEN

Kurs-Nr. 2491 · 04.07.-19.12.2024 · DO 10.00-15.00 (24x)

Wir wandern jeden Donnerstag 8 - 10 km in und um Dortmund
Treffpunkt: 10.00 Uhr an unterschiedlichen Ausgangspunkten.
Für die Teilnahme entstehen keine Kosten, jeder ist willkommen.
Infos: Gisela Rudolf, Tel.: 512011



PeopleImages.com - Yuri A. Shutterstock.com

WANDERUNGEN AM SAMSTAG in Dortmund und der näheren Umgebung

Kurs-Nr. 2425 (27.7. · 24.8. · 28.9. · 19.10. · 23.11.)

Zur ersten Wanderung treffen wir uns am 27.7. um 10.00 Uhr an der Kemnade (An der Kemnade 10/Hattingen). Das ist der Parkplatz hinter Haus Kemnade.

Von dort wandern wir den Leinpfad an der Ruhr bis zur Kosterbrücke. Dann geht es auf der anderen Ruhrseite über die Ruhrhöhen durch Blankenstein und zur Kemnade zurück. In der schönen Blankensteiner Altstadt bietet sich die Möglichkeit zur Einkehr. Der Weg über die Ruhrhöhen ist schon recht hügelig aber sehr schön.

Zu den oben genannten Terminen gebe ich die jeweiligen Touren an der ersten Wanderung und über E-Mail-Verteiler bekannt.

Für Fragen stehe ich unter **klaus.schierbaum@gmx.de** oder **02302/801718** gerne zur Verfügung.

DAS

ECHTE



Natürlich von der Sparkasse Dortmund

Reiserückvergütung

Handwerker-
Soforthilfe

Da steckt ECHT
mehr drin!

Mobilgeräte-
Schutz

Ticketrückvergütung

Cashback mit
multifunktionaler
Sparkassen-Card (DMC)



Jetzt
informieren!



Sparkasse
Dortmund

ANMELDE- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr

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

Kursgebühren

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

Mahngebühr

Für jedes Mahnschreiben berechnen wir 3,00 € Bearbeitungsgebühr.

Rücktritt des Teilnehmers

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

Rücktritt und Kündigung durch den Veranstalter

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

Umbuchung durch den Teilnehmer

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

Kursdurchführung

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

Datenschutzerklärung zur Anmeldung

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

Haftung und Versicherung

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

Mehr für Dortmund. Mehr für *Dich!*

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

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

DEW21

GENAU
MEINE
ENERGIE



Brennen und
das Gefühl von
„Sand in den Augen“



Erweiterte
Äderchen



Lidkrampf



Schwierigkeiten
beim Tragen von
Kontaktlinsen



Ständiges
Tränen



Eingeschränktes
Sehen



Lichtempfindlichkeit

**Deine
Augen sind
kostbar.**

**Schau
auf sie!**



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



Besuchen
Sie uns auf
Facebook!

facebook.com/optikwinhold