

Programm

1. Halbjahr 2024
für Sprockhövel
und Hattingen

Liebe Freunde der kneipp'schen Gesundheitslehre, liebe Mitglieder,

Als Kneipp-Vereine sind wir auch dieses Jahr bestrebt,
Ihnen ein umfangreiches und vielfältiges Angebot zu unterbreiten,
welches sich an den 5 Kneipp'schen Elementen
Lebensordnung – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen – Wasser
orientiert. Wir wollen Ihnen dabei helfen, ein gesundes
Leben im Einklang mit der Natur zu führen und dadurch
Krankheiten aktiv vorzubeugen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß und Freude mit
unseren Gesundheits- und Bewegungsangeboten
und grüßen herzlichst

Walli Stock

Für den Kneipp-Verein
Sprockhövel e.V.

Kneipp-Verein
Sprockhövel e.V.
Langenbruchstr. 28
45525 Sprockhövel
Tel. 02324 74 666
info@kneipp-sprockhoevel.de
www.kneipp-sprockhoevel.de

Jürgen Reis

Für den Kneipp-Verein
Ruhr e.V.

Kneipp-Verein
Ruhr e.V.
Blankensteiner Str. 4
45525 Hattingen
Tel. 02324 393 99 99
kontakt@kneippvereinruhr.de
www.kneippvereinruhr.de

Dieses Programm wurde nach sorgfältiger Überprüfung gedruckt. Irrtümer sind vorbehalten.



Weltladen EL CAMINO

Ihre Adresse für fair gehandelten
Kaffee, Tee, Kleidung,
Kunsth Handwerk und vieles mehr

St. Georg-Str. 4, 45525 Hattingen
Tel: 02324 / 591784
weltladen-hattingen@email.de

INHALTSVERZEICHNIS

KNEIPP VEREIN SPROCKHÖVEL

KNEIPP VEREIN RUHR

Kneipp-Treff Sprockhövel	4
Vortrag - Fokus Darm	5
Infoabend: Beckenboden	6
Frauengesundheit 50+	7
Infoabend: Heilsame Kraft der Tinkturen	8
Öl- und Salbenherstellung	9
Wildkräuter Spaziergang	10
Kleine Wildkräutertour	11
Workshop Kräuter-Wanderung	12
Schmecke, rieche und spüre die Natur	13
Entschleunigen in der Natur	14
Wanderungen im Schulenberger Wald	15
Gemeinsames Kochen	16
Heilfasten nach Dr. Buchinger	17
Fit von Kopf bis Fuß	18
Aktiv Ü60	19
Trimilin	20
Zumba	21
Tanzen für die Gesundheit	22
Kreistanz	23
Wassergymnastik	24
Aqua Aerobic	25
Klangschalen	26
Hatha-Vinyasa-Yoga	27
Yin Yoga	28
Stuhl Yoga	29
Tai Chi	30
Qigong	31
Autogenes Training	32
8 Brokate	33

Zusätzliche neue Angebote im Laufe des Jahres finden Sie auch unter
www.kneippvereinruhr.de und
www.kneipp-sprockhövel.de

Kneipp-Treff in Sprockhövel

Wir haben für unsere Mitglieder und interessierten Gäste einen Platz geschaffen, an dem man sich trifft, unterhält, Informationen austauscht, Freundschaften pflegen kann und auch gerne mal diskutiert und Fragen/Ideen an einen der Vorstände richten kann.

Bitte nehmen Sie diesen Platz des Austausches und des gemütlichen Zusammenseins bei Kaffee, Tee und Plätzchen gerne in Anspruch.



Kommen Sie einfach vorbei – wir freuen uns.

- Wann:** Jeden ersten Mittwoch im Monat,
15.30 – 18.00 Uhr
- Wo:** Dorfstraße 13, Sprockhövel-Haßlinghausen
- Wer:** Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.
- Infos:** martina@feller-linge.de
oder 02339 / 911512

**Anmeldung
nicht
erforderlich**

Für Ihre Gesundheit vor Ort in Sprockhövel



Rosen Apotheke
Gesund in Sprockhövel

Friedrich Apotheke
Gesund in Sprockhövel

Apotheker Michael Mahl e.K.
Hauptstr. 37
45549 Sprockhövel
T. 02324 73021
www.rosen-apotheke-sprockhoevel.de

Apotheker Michael Mahl e.K.
Hattinger Str. 20 – 22
45549 Sprockhövel
T. 02324 97920
www.friedrich-apotheke-sprockhoevel.de

Der Darm als Verdauungs- und Immunsystem kann den Betroffenen das Leben schwer machen.

Nicht nur die Beschwerden des Darms sind vielfältig, auch die Therapiemöglichkeiten können Betroffene verwirren. Von Entspannungsübungen über Cola und Salzstangen bis zum Probiotikum.

Annette Siekiera versucht, Ordnung in den Dschungel der Therapiemöglichkeiten zu bringen.

Vortrag

- Wann:** Mittwoch, 28.02.24, 17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Heilpraktikerin Annette Siekiera
Preis: Der Verein freut sich über eine Spende.
Infos & Anmeldung: Ute Harmel, 02324 / 53362
oder kontakt@kneippvereinruhr.de



Beckenboden

Möchten Sie präventiv etwas für sich und ihren Beckenboden tun?
Oder haben Sie schon Schwierigkeiten durch einen geschwächten Beckenboden und möchten ihre Beschwerden lindern?

In einem Vortrag erklärt Frau Brinkmann die Funktionen des Beckenbodens, das Trink- und Entleerungsverhalten, die Wahrnehmung und die Aufschubstrategien bei zu häufigem Harndrang.

Dazu werden 3 kleine Übungen vorgestellt.

Infoabend

- Wann:** Freitag, 08.03.24, 17.30 bis 19.00 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Dunja Brinkmann, zertifizierte Beckenbodentherapeutin
nach Bebo, www.beckenboden-hattingen.de
Preis: 10 € Mitglieder, 12 € Gäste
Infos & Anmeldung: Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de



Mindestteilnehmerzahl: 8

Zeitgemäße Frauengesundheit 50+

Psychische Gesundheit und Stressbewältigung, Ernährung und Gewichtsmanagement, Schlafgesundheit und Schlafstörungen

Was können wir für uns selbst tun, damit uns hormonelle, körperliche und mentale Veränderungen nicht übermäßig belasten.

Annette Siekiera beantwortet Ihre Fragen und beschreibt Möglichkeiten, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

**Vortrag
und offene
Fragestunde**

- Wann:** Mittwoch, 24.01.24, 17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Heilpraktikerin Annette Siekiera
Preis: Der Verein freut sich über eine Spende.
Infos & Anmeldung: Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de



Heilsame Kraft der Tinkturen

Die Geschichte der Tinkturen reicht bis ins alte Ägypten zurück, wo sie als Heilmittel eingesetzt wurden. Auch im antiken Griechenland wurden Tinkturen angewendet, um verschiedene Krankheiten zu behandeln. Im Mittelalter waren sie dann in Europa weit verbreitet und wurden auch von den Klosterheiligen verwendet. **Heute werden sie nach wie vor in der Naturheilkunde und der alternativen Medizin eingesetzt.**

Tinkturen können je nach Pflanze eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Wirkungen haben. So werden sie beispielsweise bei **Verdauungsbeschwerden, Erkältungen, Schlafstörungen, Stress, Schmerzen oder Hautproblemen eingesetzt.** Die Wirkung von Tinkturen beruht dabei auf den Inhaltsstoffen der jeweiligen Pflanze.

Der Infoabend wird gestaltet von der Kräuterkundigen Anja Helinski.

- Wann:** Freitag, den 19.04.2024, 17.30 Uhr
Wo: Holschentor, Talstr. 8, 45525 Hattingen
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Wer: Anja Helinski, Kräuterkundige
Preis: 6 € für Mitglieder, 8 € für Gäste
Infos & Anmeldung: Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
Anja Helinski, 0176 / 424 294 10
kontakt@kneippvereinruhr.de

Infoabend



Mindestteilnehmerzahl: 6

Die Kunst der Öl- und Salbenherstellung

Die Herstellung von Salben mit Heilkräutern ist nicht nur eine alte Tradition, sondern auch eine Möglichkeit natürliche Heilkraft für die Haut zu nutzen.

Mit ein wenig Wissen und Geduld können Sie Ihre eigenen Salben herstellen, die bei einer Vielzahl von Hautproblemen helfen können.

Die Kräuterkundige Anja Helinski erklärt, welche Heilkräuter in Salben bei welchen Beschwerden angewendet werden können und was beim Einsatz zu beachten ist.

Vorgestellt wird die Herstellung von Ölen, aus denen dann Verwöhn- und Heilsalben hergestellt werden.

Wann: Freitag, den 21.06.2024, 17.30 bis ca. 19.00 Uhr

Wo: Holschentor, Talstr. 8, 45525 Hattingen

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Wer: Anja Helinski, Kräuterkundige

Preis: 6 € für Mitglieder, 8 € für Gäste

Infos & Anmeldung: Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
Anja Helinski, 0176 / 424 294 10
kontakt@kneippvereinruhr.de



Mindestteilnehmerzahl: 6

Wildkräuter Spaziergang

Auf unserem zweieinhalbstündigen Kräuter-Spaziergang erkunden wir die Gegend unterhalb vom Haus am Quell mit den umliegenden Wiesen und dem Wald.

Wir entdecken essbare Wild- und Heilkräuter und lernen die Erkennungsmerkmale und die Verwendungsmöglichkeiten kennen. Nebenbei erfreuen wir uns an der Natur.

Bitte bringen Sie einen kleinen Behälter zum Sammeln mit.

Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ist wünschenswert.

- Wann:** Samstag, 27.04.2024, 11 bis ca. 13.30 Uhr
Wo: Haus am Quell, Dellwig 6, Hinterer Zugang
(parken Sie möglichst oberhalb vom Dellwig an der Wittner Straße)
Wer: Susanne Stockermann, Natur- und Umweltpädagogin
Preis: 10 € für Mitglieder, 13 € für Gäste
Infos & Anmeldung: bis 20.04.2024 unter 02324 / 74666
oder info@kneipp-sprockhoevel.de



Möchten Sie die wunderbare Welt der Wildkräuter entdecken?

Schon seit ewigen Zeiten ist bekannt, dass wertvolle Wildkräuter gegen viele Beschwerden eingesetzt werden. Kräuter helfen lindern und heilen.

Lassen Sie sich entführen in unsere heimische Wildkräuterwelt. Anja Helinski wird Ihnen viel über die verschiedenen Wildkräuter erklären, die Sie entlang des Weges entdecken.



Sie werden lernen, wie man die verschiedenen Kräuter erkennt und erfahren einiges über deren Wirkung, Anwendung und Verwendung.

Vielleicht möchten auch Sie erfahren, wie Sie Heilkräuter in der Küche einsetzen können und welche kulinarischen und medizinischen Eigenschaften sie haben.

Der Spaziergang ist barrierefrei.

Die Kräutertour wird geführt von der Kräuterkundigen Anja Helinski.

- Wann:** Freitag, den 10.05.2024, um 15 Uhr
Wo: Vamed Klinik Hattingen,
Am Hagen 20, 45527 Hattingen
Treffpunkt: Bushaltestelle vor der Klinik
Dauer: 1,5 bis 2 Stunden
Wer: Anja Helinski, Kräuterexpertin
Preis: 6 € für Mitglieder, 8 € für Gäste
Infos & Anmeldung: Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Workshop Kräuter-Wanderung

Auf der zweistündigen Erkundungstour abseits fester Wege sammeln wir essbare Wildkräuter und lernen ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen.

Anschließend verarbeiten wir die Kräuter zu Leckereien und lassen es uns schmecken.

**mit
Verkostung**

**Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste
Kleidung ist wünschenswert.**

Bitte bringen Sie ein Brettchen, Messer und
einen Sammelbehälter für Kräuter mit

- Wann:** Samstag, 22.06.2024, von 11 bis ca. 15 Uhr
Wo: Haus am Quell, Dellwig 6, Hinterer Zugang
(parken Sie möglichst oberhalb vom
Dellwig an der Wittner Straße)
Wer: Susanne Stockermann,
Natur- und Umweltpädagogin
Preis: 17 € für Mitglieder, 20 € für Gäste
Infos & Anmeldung: bis 13.06.2024 unter 02324 / 74 666
oder info@kneipp-sprockhoevel.de



max. 12 Teilnehmer

Schmecke, rieche und spüre die Natur

Kräutergarten und Barfußpfad warten auf dich!

Ein wesentlicher Bestandteil der klassischen Naturheilverfahren ist die Pflanzenheilkunde. Diese wird seit Jahren in der Klinik für Naturheilkunde in verschiedenen Formen in der Versorgung der Patienten angewendet.

Die Patienten erhalten Arzneitees, pflanzliche Fertigarzneimittel, Infusionen mit pflanzlichen Stoffen, aber auch Wickel, Auflagen und Bäder, die pflanzliche Bestandteile enthalten.



Zudem gibt es im Garten der Klinik seit vielen Jahren einen Heilpflanzen-Lehrpfad und einen Barfußpfad, der von Patienten und Interessierten geschätzt und regelmäßig besucht wird.



Nach dem sinnlichen Erlebnis im Heilpflanzengarten werden wir den Barfußpfad erkunden. Dieser ist ein Ort der Entspannung, der Ihre Füße und Ihre Sinne verwöhnen wird. Spüren Sie die verschiedenen Texturen unter Ihren Füßen, von weichem Sand bis hin zu kühlem Gras und glatten Steinen.

- Wann:** Ein Donnerstag im Mai, der genaue Termin wird auf der Homepage noch bekannt gegeben
- Wo:** Parkplatz vor der Klinik Blankenstein, Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen
- Wer:** Mitarbeiter/-in von Prof. Dr. med. Beer
- Preis:** kostenlos
- Infos & Anmeldung:** Ute Harmel, 02324 / 53362 oder kontakt@kneippvereinuhr.de

Anmeldungen sind jetzt schon möglich.

Entschleunigen in der Natur

Durch den Aufenthalt in der Natur mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen finden wir – auch einmal im Schweigen – zur inneren Ruhe.

Bewegung und innere Balance – diese beiden Wirkprinzipien der Kneipp'schen Gesundheitslehre werden dabei umgesetzt. Schon Pfarrer Kneipp hat Spaziergänge in der Natur und im Wald empfohlen.

Bitte feste Schuhe, der Witterung angepasste Kleidung und ein kleines Handtuch oder eine Isomatte mitbringen.



- Wann:** Samstag, 04.05.2024, 15.00 bis 17.30 Uhr,
(bei sehr schlechtem Wetter - Ersatztermin 11.05.2024)
- Wo:** Treffpunkt: St. Mauritius-Kirche,
Domplatz, 45529 Hattingen
- Wer:** Hella Horsmann, Entspannungspädagogin,
Achtsamkeitstrainerin
- Preis:** 8 € Mitglieder, 12 € Gäste
- Infos & Anmeldung:** Ute Harmel, 02324 / 53362
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Reformhaus **B. Stöcker**

Welperstraße 2
45525 Hattingen
☎ 02324 / 24979
info@reformhaus-
stoecker.de

Montag bis Freitag
9 – 18.30 Uhr
Samstag
9 – 13.30 Uhr

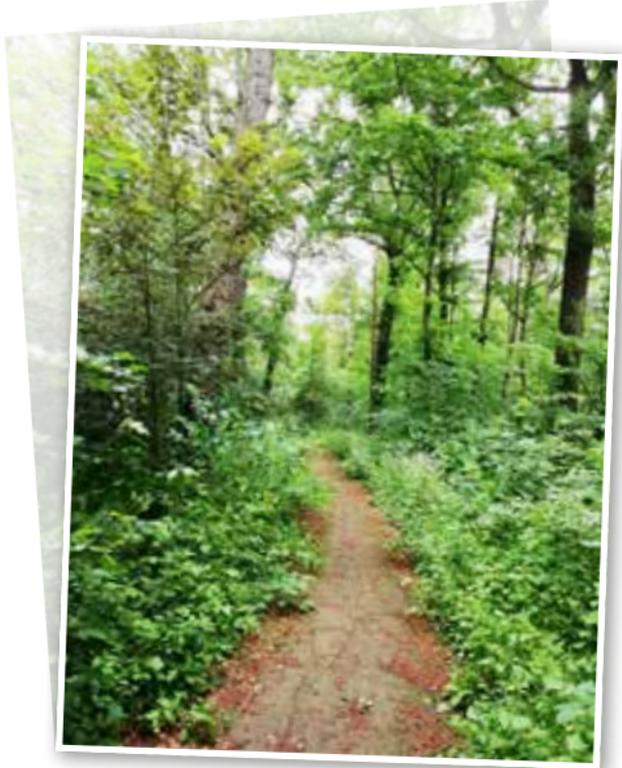
- Von Allergie bis Zinnkraut -

Wir liefern auch nach Hause
www.reformhaus-stoecker.de

Wanderungen im Schulenberger Wald

Wir wandern auf angenehmen Strecken etwa 5 bis 7 km durch die grüne Lunge von Hattingen, dem Schulenberger Wald.

Zum Abschluss - wer möchte - noch Kaffee und Kuchen im **Restaurant 12 Apostel**, Schulenburg Hattingen (Selbstzahler).



- Wann:** jeweils samstags um 14 Uhr
20.01.2024, 17.02., 23.03., 20.04. und 22.06.
- Wo:** Parkplatz vor der Schulenburg
- Dauer:** 1,5 bis 2 Stunden
- Wer:** Jürgen Reis
- Preis:** wer möchte: freiwillige Spende als Dankeschön an den Kneipp-Verein Ruhr e.V.
- Infos & Anmeldung:**
kontakt@kneippvereinruhr.de oder
Jürgen Reis 0177 / 78 53 516

Bitte festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung tragen.

Gemeinsam Kochen, gemeinsam Spaß haben

– ganz im Sinne von Sebastian Kneipp –

Unter diesem
Motto steht
eine lockere
Reihe von
Kochabenden
mit regionalen
Zutaten der
Saison



Wann: Teil 1: Dienstag, 12.03.2024
Knödel trifft Salat
Teil 2: Dienstag, 18.06.2024
Sommernachtstraum in 3 Gängen
– jeweils ab 17.30 Uhr –



Wo: Mathilde-Anneke-Schule,
Dresdener Str. 45, Sprockhövel

Wer: Ines Dogin

Preis: 14 € Mitglieder, 16 € Gäste – je Abend
(incl. Speisen & Getränke)

Infos & Anmeldung: i.dogin@gmx.de

**Verbindliche
Anmeldung und
Vorkasse** bis jeweils
eine Woche vor
Veranstaltungstag



max. 10
Teilnehmer

Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger

In der Fastenzeit nimmt man sich oft vor, etwas für seinen Körper und Geist zu tun. Wir helfen Ihnen dabei: Unsere Fastenkur beginnt am Mittwoch, den 08.03. mit zwei Entlastungstagen.

Anschließend fasten wir sieben Tage. In drei Aufbautagen gewöhnen wir unseren Körper wieder an normale Kost.

Der Kurs wird begleitet durch die Heilpraktikerin Barbara Dumke.

An fünf Abenden treffen wir uns, um die Vorgehensweise

und evtl. Probleme zu besprechen. Natürlich erhalten Sie Tipps für die Fastenverpflegung mit Rezepten.

Mit autogenem Training beschließen wir die abendlichen Treffen, damit Sie ruhig und entspannt durch die Fastentage kommen.



©ADOBESTOCK MÜHLBAUER

Wann: Mittwoch, 21.02.2024, 19.30 Uhr

Sonntag, 25.02., 19 Uhr

Montag, 26.02., 19 Uhr

Mittwoch, 21.02. 19.30 Uhr und

Freitag, 01.03. 19 Uhr

Wo: Diakoniestation, Hauptstraße 8a,
Sprockhövel

Wer: Barbara Dumke, Heilpraktikerin, Walli Stock

Preis: 35 € für Mitglieder, 40 € für Gäste

Info & Anmeldung:

bis 15.02.2024 unter 02324 / 74 666 oder

info@kneipp-sprockhoevel.de

**Verbindliche
Anmeldung
und Vorkasse
bis eine Woche
vor Beginn**

Naturheilpraxis Barbara Dumke
Heilpraktikerin



Im Hammertal 61
58456 Witten

Tel. 02324-26464
02324-33844

Fax 02324-6869064

kontakt@naturheilpraxis-dumke.de
www.naturheilpraxis-dumke.de

Fit von Kopf bis Fuß

„Wer rastet, der rostet. Sitzen ist das neue Rauchen!“

Kursangebot zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten.

Wer Kontakte und Freundschaften pflegt, Anteil am Leben nimmt, bleibt innerlich jung und ist weniger anfällig für Krankheiten und Beschwerden.



Training für Körper, Geist und Seele wirkt sich nachgewiesener Maßen positiv aus.

Leichte Bewegungsübungen zur Erhaltung und Steigerung der alltagsorientierten Leistungsfähigkeit, kombiniert mit einem unterhaltsamen Gedächtnistraining für Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Kreativität sorgen für ein ganzheitliches Wohlfühl.

Natürlich ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß!

Entspannungsübungen und achtsame Denkspaziergänge in der Natur (Sauerstoff und Denkmaterial am Wegesrand inklusive) sowie ausgewählte Tanzübungen runden das Programm ab.

- Wann:** montags, ab 08.01.2024, von 17 bis 18.30 Uhr
Wo: Diakoniestation, Hauptstraße 8a, Niedersprockhövel
Wer: Ingrid Schröder lizenzierte kognitive Gedächtnistrainerin nach Dr. Franziska Stengel
Preis: 60 € Mitglieder, 70 € Gäste je **10** Einheiten
Infos & Anmeldung:
unter 0172 / 250 6527
ingridanna67@outlook.de

Der Einstieg ist jederzeit möglich! Ich freue mich auf Sie.

Unter Einsatz von Musik und Kleingeräten wird ein wirbelsäulengerechtes Fitnessprogramm für Personen ab 60 Jahren angeboten.



Bitte feste Turnschuhe,
Handtuch und eine
Sportmatte mitbringen

Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet

(Sebastian Kneipp)

Wann: dienstags, ab 16.01.2024
(nicht in den Schulferien)

Kurs 1: 11.30 bis 12.30 Uhr

Kurs 2: 12.45 bis 13.45 Uhr

Wer: Marion Mielicki

Wo: Sporthalle im Baumhof, Eickerstr. 21, Sprockhövel
(gegenüber Sportplatz, neben Jugendzentrum)

Preis: 10er Karte (Gültigkeit 12 Wochen)
55 € Mitglieder, 60 € Gäste

Infos & Anmeldung:
0162 / 6718178

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Trimilin-Gymnastik

Hier erlernen Sie die Trimilin-Gymnastik, eine einfache und wirksame Bewegungsart für Jung und Alt, die viel Spaß macht. Gesprungen wird auf speziellen Mini-Trampolins (Trimilins) mit gelenkschonenden Sprungmatten.

Durch das Springen auf dem Trimilin werden viele Muskeln, Organe und Zellen trainiert. Das Lymphsystem wird in Schwung gebracht und sorgt für eine gute Entschlackung und Entgiftung.

Im Winter und Frühjahr findet das Trimilin-Springen im Kindergarten Schee statt.

Im Sommer warten wir ab, ob wir draußen springen können.



- Wann:** mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr
Wo: Elberfelderstr.38, 45549 Sprockhövel (drinnen)
Pennekamp 4, Sprockhövel (draussen)
Wer: Martina Feller-Linge
Preis: 33 € Mitglieder, 36 € für Gäste, **6-er Karte**
Infos & Anmeldung:
02339 / 911513 oder
martina@feller-linge.de

Heiße Musik für Jung & Alt

Zumba kombiniert Aerobic mit latein-amerikanischen Tanzschritten wie Salsa, Samba, Merengue, Calypso, Cumbia usw.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und kreativen Bewegung. Nebenbei werden die Fettverbrennung aktiviert und Muskeln aufgebaut.



Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

und jede
Menge
Spaß



Wann: dienstags, 18.30 Uhr

09.01.2024, 11 x

09.04.2024, 11 x

donnerstags, 19 Uhr

11.01.2024, 11 x

11.04.2024, 10 x

Wo: Forum Grundschule Börgersbruch,
Dresdener Str. 43, Sprockhövel

Wer: Sandra Reddehase, Zumba-Instructor

Preis: 10 x: 50 € Mitglieder, 60 € Gäste

11 x: 55 € Mitglieder, 66 € Gäste

Infos & Anmeldung:

0157 / 56 87 15 33 oder

reddehasesandra@gmail.com

Tanzen für die Gesundheit

Wunderschöne Melodien, mitreißende Tänze voller Melancholie und Lebensfreude laden zum Mitmachen ein: ob paarweise, Line, Square, im Kreis (mit und ohne Partner).

Die unterschiedlichsten Rhythmen und Choreografien aus (fast) der ganzen Welt erhalten das Tanzen spannend und abwechslungsreich.

Tanzen macht schlank:

1 Stunde Tanzen verbraucht zwischen 300 - 400 Kalorien.

Tanzen macht klug:

die Konzentration auf die Schrittfolge, den Rhythmus und die wechselnden Partner fördern Durchblutung der beiden Gehirnhälften und Konzentrationsfähigkeit sowie Koordination. Eine wunderbare Alzheimer- und Sturzvorsorge.



Tanzen tut der Seele gut:

Rechts und Links im Wiegeschritt - dabei werden Glückshormone ausgeschüttet. Das gemeinschaftliche Üben macht Spaß und vertreibt die Einsamkeit.

Tanzen macht auch stark und fördert die Reaktionsfähigkeit:

es entsteht ein neues Körperbewusstsein. Sie fühlen sich sicherer und selbstbewusster.

Wann: dienstags, 10.30 bis 12 Uhr

freitags, 10.30 bis 12 Uhr

Die Kurse sind fortlaufend, außer in den Schulferien (in den Sommerferien wird im Freien getanzt).

Wo: Holschentor, Talstraße 8, 45525 Hattingen

Wer: Tanzpädagogin Barbara Schulze

Preis: 50 € für Mitglieder, 60 € für Gäste

Infos & Anmeldung:

Barbara Schulze, 02324 / 59 47 52 oder
barschu@gmx.de

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Es wird jeweils in 10er Blöcken abgerechnet

Kreistanz am Mittwoch

„Fröhlich – fit mit Köpfchen durch den Tag“ – das ist unser Motto. Tanzen hält körperlich und geistig in Schwung, es macht jede Menge Spaß, und wir tanzen und lachen in fröhlicher Gemeinschaft. Mitmachen kann jeder/jede auch ohne Partner, der Spaß an Musik, Bewegung und Gemeinschaft mit Gleichgesinnten hat. Im Sommer tanzen wir auch mal im Freien.

Wer Lust hat, kann nach dem Tanzen in geselliger Runde noch ein bisschen erzählen.



Wann: mittwochs, 14.45 bis 16.15 Uhr

Die Kurse sind fortlaufend, außer in den Schulferien (in den Sommerferien wird im Freien oder im Bürgerzentrum Holschentor getanzt)

Wo: Gymnastikhalle, Talstraße 17, 45525 Hattingen, ersatzweise Holschentor, Talstraße 8

Wer: Tanzpädagogin Barbara Schulze

Preis: 50 € für Mitglieder, 60 € für Gäste

Infos & Anmeldung:

Barbara Schulze, 02324 / 59 47 52 oder barschu@gmx.de

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Es wird jeweils in 10er Blöcken abgerechnet

Fit durch Wassergymnastik

In diesem Kurs werden Bewegungsübungen im Wasser gemacht, die die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit zum Ziel haben. Zu Musik werden Herz- Kreislaufsystem, Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert.



Wann: donnerstags, ab 25.01.2024
(nicht in den Schulferien)

Kurs 1: 16 bis 16.45 Uhr

Kurs 2: 17 bis 17.45 Uhr

Wo: Schulhallenbad Haßlinghausen,
Geschwister-Scholl-Str. 6, Sprockhövel

Wer: Marion Mielicki

Preis: 10er Karte (Gültigkeit 12 Wochen)
55 € Mitglieder, 60 € Gäste

Infos & Anmeldung:
0162 / 6718178

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Aqua Aerobic

Wasser bietet aufgrund seiner positiven Eigenschaften ein sehr wirkungsvolles Konditions- und Koordinationstraining für allgemeines Wohlbefinden und Spaß beim Bewegen mit Power und Musik.

Zu „heißen“ Rhythmen findet ein intensives und schonendes Ausdauer- und Ganzkörpertraining statt. Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining.

Aqua-Aerobic zielt auf Tempo, Rhythmus und Ausdauer.



- Wann:** donnerstags, ab 25.01.2024
Kurs 1: 18.15 bis 19.00 Uhr
Kurs 2: 19.15 bis 20.00 Uhr
(fortlaufend, außer in den Schulferien)
- Wo:** Schulhallenbad, Haßlinghausen
Geschwister-Scholl-Str. 6
- Wer:** Marion Mielicki
- Preis:** 10er Karte (Gültigkeit 12 Wochen)
55 € Mitglieder, 60 € Gäste
- Infos & Anmeldung:**
0162 / 6718178

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

KlangZeit – eine erholsame Pause

Lassen Sie sich von den sanften Tönen der Klangschalen, der Klangspiele und Zimbeln, von Ocean-Drum und Regenstab verzaubern und schalten Sie bei einer Fantasiereise ab. Die Klänge und die rhythmischen Schwingungen der Klangschalen wirken entspannend und stressreduzierend.

Sie brauchen nichts weiter zu tun, als zu lauschen und zu genießen.



- Wann:** Mittwoch, 19.06.2024,
17.00 bis 18.30 Uhr
- Wo:** Bürgerzentrum Holschentor, Talstraße 8,
45525 Hattingen
- Wer:** Hella Horsmann, Entspannungspädagogin,
Achtsamkeitstrainerin
- Preis:** 8 € Mitglieder, 10 € Gäste
- Infos & Anmeldung:**
Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Hatha-Vinyasa-Yoga

Detox your body

Sie möchten Ihren Körper entgiften, Ballast, Stress und Verspannungen loswerden? Diese Form des Yoga hilft beim Reinigen mit traditionellen Sonnengrüssen, Yogastellungen, Atemtechniken, Meditationsübungen und angeleiteter Tiefenentspannung zu Musik jeder Art.

Ich unterstütze sie dabei durch detaillierte Anweisungen und Korrektur meinerseits in den Körperhaltungen.

Die Beweglichkeit und Flexibilität kann durch Dehn-, Beuge- und Streckübungen verbessert werden. Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien können mobilisiert werden. Durch körperlich fordernde Haltungen, wird die Muskulatur gestärkt, der Körper gestrafft, die Balance durch fließende Bewegungsabläufe verbessert und das Immunsystem gestärkt.



Sie fühlen sich
vitaler, leichter,
schwungvoller,
gestraffter und
gereinigt!

Bitte eine Stunde vorher nicht essen und keine Getränke während des Kurses zu sich nehmen

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn und bringen sie eine rutschfeste Yogamatte (keine Iso- oder Wollmatte), ein Handtuch und eine Decke mit

Wann: **Kurs 1:** mittwochs, 14.02. bis 08.05.2024,
18.00 bis 19.30 Uhr – (Osterferien und 01.05. fällt aus)

Kurs 2: mittwochs, 22.05. bis 31.07.2024,
18.00 bis 19.30 Uhr – (19.06. fällt aus)

Dauer: 10x 90 Minuten

Preis: 80 € Mitglieder, 90 € Gäste

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a, 45549 Sprockhövel

Wer: Sandra Jonkanski, Hatha Vinyasa und Yin Yogalehrerin
(anerkannt und nach den Richtlinien der Yoga-Alliance)

Infos & Anmeldung:

0157 / 35 63 31 09 oder Yogawoman@gmx.de

Das effektive Faszientraining

Durch Stress, Bewegungsmangel oder Schonhaltungen verkürzen oder verkleben unsere Faszien (Weichteilkomponenten unseres Bindegewebes) – die Folge Rücken- oder Nackenschmerzen.

Beim Yin Yoga, einer ruhigen und nach innen gehenden Form des Yoga, werden die tieferen Schichten des Körpers, die Faszien, angesprochen. Wir erlauben den Gelenken in Hüft-, Rücken-, Schulterbereich sich zu öffnen und auf sanfte Art flexibler zu werden.

Das Yin-Yoga, das meist im Liegen oder Sitzen ausgeführt wird, ist der sanfte Weg, um das Bindegewebe geschmeidig zu machen und harmonisiert die Energiebahnen (Meridiane).

Wir können wieder ins Gleichgewicht kommen und fühlen Ruhe und Energie zugleich. Der ganze Körper wird elastischer und kraftvoller.

GUT FÜR ANFÄNGER GEEIGNET

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn
und bringen bitte eine Yogamatte, zwei
Kissen (50x50cm) sowie eine große Decke mit

Wann: freitags, 17.30 bis 18.45 Uhr
05.01. bis 08.03.2024, **10 x**
15.03. bis 07.06.2024, **11 x**
28.06. bis 27.09.2024, **12 x**
(09.08. und 16.08. fällt aus)

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a, 45549 Sprockhövel
Wer: Sandra Jonkanski, Hatha Vinyasa und Yin Yogalehrerin
(anerkannt und nach den Richtlinien der Yoga-Alliance)

Preis: 70 € Mitglieder/ 80 € Gäste, **10 x**
77 € Mitglieder/ 88 € Gäste, **11 x**
84 € Mitglieder/ 96 € Gäste, **12 x**

Infos & Anmeldung:
0157 / 35 63 31 09 oder Yogawoman@gmx.de

Stuhl Yoga – sanft

Stuhlyoga ist echtes Yoga! Stühle sind keine Krücken, sondern ein Utensil, um die Yogaübungen zu unterstützen. Der Fokus ist auf Gesundheit, Entspannung, Regeneration und Wohlbefinden gerichtet.

Beim Stuhlyoga werden die Yogaübungen für die Menschen zugänglich gemacht, die aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, oder ihrer körperlichen Einschränkungen nicht mehr auf einer Matte, am Boden, oder freistehend üben können, aber gerne Yoga praktizieren möchten.

**„Jeder kann atmen.
Daher kann jeder
Yoga praktizieren.“**
TKV Desikachar

Stuhlyoga steigert die Kraft, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Vertieft die Atmung, und stärkt das Immunsystem. Löst Verspannung, verbessert die Körperhaltung, und bringt mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag.

Stuhlyoga beinhaltet Sonnengröße, Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Endentspannung.

**Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn
und bringen Sie rutschfeste Socken mit.
Möglichst eine Stunde vor Kursbeginn nichts essen!**

Der Unterricht wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst und alternative Übungen angeboten!

Für absolute Anfänger geeignet!

Wann: freitags, von 16 bis 17 Uhr
05.01. bis 08.03.2024, **10 x**
15.03. bis 07.06.2024, **11 x**
28.06. bis 27.09.2024, **12 x**
(09.08. und 16.08. fällt aus)

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a, 45549 Sprockhövel
Wer: Sandra Jonkanski, Hatha Vinyasa und Yin Yogalehrerin
(anerkannt und nach den Richtlinien der Yoga-Alliance)

Preis: 70 € Mitglieder/ 80 € Gäste, **10 x**
77 € Mitglieder/ 88 € Gäste, **11 x**
84 € Mitglieder/ 96 € Gäste, **12 x**

Infos & Anmeldung:
0157 / 35 63 31 09 oder Yogawoman@gmx.de

Tai Chi (Chuan Yang Stil)

Tai Chi ist eine gesundheitsfördernde Bewegungs- und Kampfkunst. Hand-, Partner- und Waffenformen sowie Energie-, Atem- und Dehnübungen entwickeln die Fähigkeit zu Koordination, Konzentration, Körperkraft und Beweglichkeit.

Gerade in der heutigen Zeit mit Hektik, Zeitdruck und Reizüberflutung können die bewussten Bewegungsabläufe der Tai Chi Übungen zu Entspannung und innerer Ausgeglichenheit führen.

Der Trainer Mathias Harmel unterrichtet seit 15 Jahren Tai Chi im Yang Stil in kleinen Gruppen. In seinem Fokus liegt insbesondere die Harmonie der Bewegungsabläufe ohne Belastung der Gelenke.

Tai Chi Chuan wird nicht in Kursform angeboten. Die Kurse sind fortlaufend.



Foto: RENE RAUSCHENBERGER, PIXABAY

Wann: für fortgeschrittene Anfänger
montags, 17.30 bis 19.00 Uhr
Fortgeschrittene
montags, 19.00 bis 20.30 Uhr
für weit Fortgeschrittene
dienstags, 10.00 bis 11.30 Uhr
für weit Fortgeschrittene
dienstags, 17.30 bis 19.00 Uhr

NEU!

Anfänger
dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr

Wo: DRK-Haus, Talstr. 22, Hattingen

Wer: Mathias Harmel

Preis: 25 €/Monat für Mitglieder
30 €/Monat für Gäste

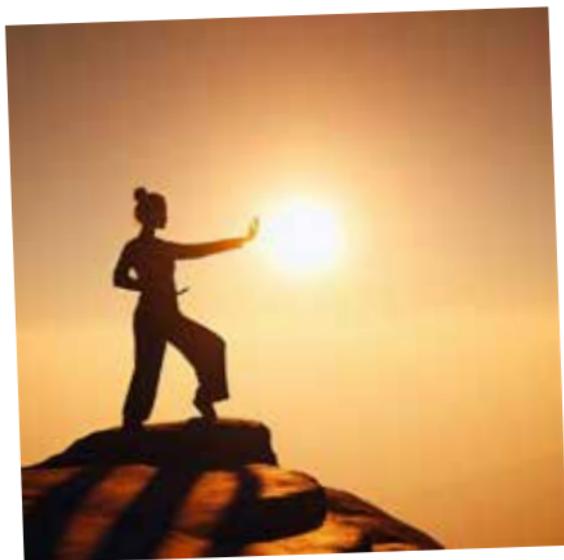
Infos & Anmeldung:
02324 / 53 362 oder
mathias.harmel@kneippvereinuhr.de

Qigong

oder die Entdeckung der Langsamkeit

Qigong ist eine Kombination von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft. Ziel ist die Stabilisierung der Gesundheit und Stärkung der Lebenskraft.

Die Qigong-Übungen unterstützen den Energiefluss im Körper, lösen Blockaden, stärken den Organismus und steigern das Wohlbefinden.



Es eignet sich auch hervorragend, um Stress abzubauen und sich zu entspannen.

Die Übungen selbst sind einfach in der Ausführung und können auch von sportlich Ungeübten erlernt werden.

Im ersten Kurs ab dem 29. Januar werden wir uns schwerpunktmäßig mit

Übungen beschäftigen, die dem Element "Wasser" zugeordnet sind.

Wann: montags, ab 29.01.2024, 17 bis 18 Uhr, **8 x**

montags, ab 29.01.2024, 18 bis 19 Uhr, **8 x**

Wo: DRK Haus, Talstraße. 22, Hattingen

Wann: montags, ab 15.04.2024, 17.30 bis 18.30 Uhr **8x**

Wo: Im Freien in einer Gruppe auf der Fläche vor den Teichen auf dem Hüttengelände

Wer: Der Kurs wird von der zertifizierten Qigong-Lehrerin Monika Venker von Move-Moments durchgeführt.

Preis: 48 € für Mitglieder, 64 € für Gäste

Infos & Anmeldung:

Monika Venker (mcj.venker@gmx.de)

Jürgen Reis 0177 / 78 53 516 oder

kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 5

Autogenes Training

Wenn Sie schon immer den Wunsch hatten, ihr Leben bewusster und entspannter zu gestalten, dann ist autogenes Training genau das Richtige für Sie.

Sie lernen, sich selbst in eine tiefe und erholsame Entspannung zu versetzen, indem Sie bewusst atmen, Muskeln entspannen und sich gedanklich an einen Lieblingsort versetzen.

Das Autogene Training ist eine Methode der Selbsthypnose, bei der Sie lernen, Ihren Körper und Geist zu entspannen und sich auf positive Gedanken und Gefühle zu konzentrieren. Diese Methode kann Ihnen helfen, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern, Stress abzubauen und eine positive innere Einstellung zu entwickeln.

Das Autogene Training verhilft zu einem erholsamen Schlaf und kann auch zur Linderung von Kopfschmerzen genutzt werden.

Unser Kurs richtet sich an alle, die einen stressigen Alltag haben und nach Möglichkeiten suchen, sich zu entspannen und eine tiefere Entspannung zu erreichen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen werden auf einer Matte durchgeführt. Wer die Übungen lieber auf einem Stuhl sitzend erlernen möchte, kann das gerne tun.

Der Kurs wird von Angelika Parreidt durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, ggf. Decke und Kissen



Wann: montags ab 08.04.2024, 8 x
17.00 bis 17.45 Uhr
Wo: DRK-Haus, Talstr.22, Hattingen
Wer: Angelika Parreidt
Preis: 64 € Mitglieder, 72 € Gäste
Infos & Anmeldung: Ute Harmel, 02324 53362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

8 Brokate

Acht Brokate sind eine alte Anwendung des Qigong und geeignet für Menschen, denen sanfte Bewegung hilft, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen.

Sie sind ein altes chinesisches Bewegungssystem und bieten viele positive Einflüsse auf die Gesundheit. Unter anderem z.B. auf das vegetative Nerven- und /oder das Herz-Kreislaufsystem.

Die Ausführung ist einfach und kann auch von sportlich Ungeübten erlernt werden.



Wann: mittwochs, ab 06.03.2024, 17.30 bis 18.30 Uhr, **10x**

Wo: Bürgerzentrum Holschentor, Talstraße 8, Hattingen

Wer: Der Kurs wird von der Lehrerin für Tai Chi Chuan, Bewegungs- und Körperarbeit Gabriele Heßling durchgeführt.

Preis: 60 € für Mitglieder, 80 € für Gäste

Infos & Anmeldung:

Gabriele Heßling, 0151 / 19 63 69 29 oder
Jürgen Reis 0177 / 78 53 516 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 5



Was bieten wir?

★ Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung
Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Kursen und Veranstaltungen

★ Sie erhalten Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen an der Sebastian-Kneipp-Akademie

★ Sie verbringen Ihren Urlaub zu ermäßigten Preisen in unseren Kneipp-Bund-Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

★ Sie erhalten 6 x im Jahr das Kneipp-Journal mit Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention

★ Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen

★ 10 Prozent Nachlass auf das Training im Gesundheitsdorf Blankenstein

★ 1. Monat kostenlos im Fitnessstudio TuWas

★ 10 Prozent Nachlass auf Leguano-Schuhe

★ Die Mitglieder unseres Vereins sind bei allen Veranstaltungen über den Landessportbund versichert.

★ Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

Wir freuen uns auf Sie!

**KNEIPP
VEREIN**

Informationen erhalten Sie unter
www.kneipp-sprockhoevel.de
www.kneippvereinruhr.de





Mein persönlicher Terminplaner:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impressum:

Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.
Langenbruchstraße 28
45549 Sprockhövel
Tel. 02324 / 74 666

info@kneipp-sprockhoevel.de
www.kneipp-sprockhoevel.de

Gestaltung: Walli Stock
Fotos: LSB-NRW, fotolia, StockPhoto,
Privat, Monika Guske,
Kneipp-Bund e.V., pixabay



FESTER BISS UND SCHÖNE ZÄHNE



ALLES AUS EINER HAND IN DER PRAXIS:
Dr. med. dent. Baumann M.Sc., M.Sc., M.Sc.

- Master of Science Oral Implantology
- Master of Science Parodontologie
- Master of Science in Implantattherapie
- zertifizierter Implantologe (DGI)
- zertifizierter Parodontologe (DGP),
plastische Parodontalchirurgie
- zertifizierter Zahnarzt für Ästhetische
Zahnheilkunde (DGÄZ)

Hauptstraße 68
45549 Sprockhövel

Telefon: 02324 / 59 75 00
www.dr-markus-baumann.de

