



Programm

2. Halbjahr 2019

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Sprockhövel e.V.



Immaterielles
Kulturerbe

Wissen, Können, Weitergeben.

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

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



Liebe Kneipp-Freunde,

wir hoffen, dass wir mit unserem neuen Veranstaltungsprogramm Ihr Interesse wecken können.

Unsere Kochabende werden inzwischen sehr gut besucht. Auch haben wir für die Reha-Wassergymnastik aufgrund der starken Nachfrage einen weiteren Kurs eingeführt.



In der Vorweihnachtszeit haben Sie wieder die Möglichkeit, mit uns Origami-Sterne zu basteln. Wer sein Kind oder Enkelkind (ab 7 Jahre) mitbringen möchte, ist herzlich dazu eingeladen.

**Kommen Sie vorbei und machen Sie mit.
Wir freuen uns auf Sie**

Walli Stock

Vorsitzende

Inhaltsverzeichnis:

Kurse:

Rehasport Orthopädie	6
Rehasport Wasser	7
Zumba	8
Pilates.....	9
Trimilin-Gymnastik	10
Aqua-Aerobic.....	11
Body-Shape für Wöchnerinnen.....	12
BOP-Training.. ..	12
Hatha-Vinyasa-Yoga	13
Yin Yoga	14
Lach-Yoga	15
Autogenes Training.....	16

Work-Shops

Gemeinsam Kochen.....	4
Weihnachtsbasteln	5

Sonstiges

Mitglied werden.....	18
Persönlicher Terminplaner	19

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, 29.10.2019, 17:30 Uhr:
KÜRBISKÜCHE

Teil 2: Dienstag, 03.12.2019, 17:30 Uhr:
VOLLWERTIGE WEIHNACHTSBÄCKEREI

Wo: Mathilde Anneke Hauptschule,
Dresdener Str. 45, Sprockhövel

Wer: Ines Dogin

Preis: 12 € Kneippmitglieder je Abend
14 € Gäste je Abend
(incl. Speisen & Getränke)

Infos & Anmeldung: 0176 / 54 78 11 87
i.dogin@gmx.de



max. 10
Teilnehmer

Anmeldeschluss
jeweils **fünf**
Tage vor
Veranstaltungstag





Wir basteln Origami-Sterne

Wir treffen uns in gemütlicher Runde, um für Weihnachten bunte Sterne zu falten. Wir basteln Fröbel- und Bascetta-Sterne. Es handelt sich hier um einfache Faltechniken, die Sie schnell erlernen können. Wir bitten Sie, eine kleine Papierschere und ein Falzbein (falls vorhanden) mitzubringen. Das Papier für die Sterne wird gestellt.

Sie können gerne ihre Kinder oder Enkelkinder ab 7 Jahre mitbringen.

Wann: montags, ab 04.11.2019, (5x)
von 17.45 bis 20.15 Uhr

Wo: DRK-Zentrum, Hoppe 2a,
Sprockhövel

Preis: 15 € Kneippmitglieder, Kinder 7 €
18 € Gäste (inkl. Material)

Infos & Anmeldung: bis zum 31.10.2019 unter
02324 / 74 666, info@kneipp-sprockhoevel.de



Rehasport Orthopädie

Ziel des Rehasports ist, die Belastbarkeit durch regelmäßige Übungen zur Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit unter fachkundiger Anleitung wieder herzustellen. Je nach Indikation wird Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik, Muskel- und Gelenkgymnastik in den Kursen angeboten.

Auch Teilnehmer/innen in der Krebsnachsorge sind herzlich willkommen, da die Bewegungsausführungen viel leichter und angenehmer sind als in den traditionellen Fitnesskursen.

Durchgeführt in Gruppen ist Rehasport zur Selbsthilfe und fördert die Motivation zum regelmäßigen Training und damit die Verbesserung der Gesundheit.

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf den Menschen ein.



Foto: (C) LSB NRW, LUTZ LEITMANN

*Untätigkeit
schwächt,
Übung stärkt,
Überlastung
schadet
(Sebastian Kneipp)*

Wann: dienstags, 10.15 bis 11.15 Uhr,
freitags, 10 bis 11 Uhr

Wo: TuWas Fitness, Wuppertaler Str. 3,
Sprockhövel

Wer: Marion Mielicki, Reha-Trainerin B-Lizenz

Infos & Anmeldung:
02302 / 17 90 199 oder 0162 / 67 18 178

Die Teilnahme am Rehabilitationssport muss durch den Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt werden.

Rehasport im Wasser

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.

Dieser Kurs eignet sich auch für Nichtschwimmer und ist in besonders hohem Maße gelenkschonend.

In Gruppen von ca. 15 Personen findet eine wirkungsvolle Gymnastik statt. Die Zielgruppe sind Personen mit orthopädischen Erkrankungen, Morbus Bechterew, Rheuma, Arthrose oder Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule. Auch Teilnehmer/innen in der Krebsnachsorge sind herzlich willkommen, da die Bewegungsausführungen im Wasser viel leichter und angenehmer sind.



Foto © LSB NRW LUTZ LEITMANN

Wann: donnerstags, (nicht in den Schulferien)

Kurs 1: 16.15 bis 17 Uhr

Kurs 2: 17.15 bis 18 Uhr

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

Wer: Marion Mielicki, Reha-Trainerin B-Lizenz

Infos & Anmeldung:

02302 / 17 90 199 oder 0162 / 67 18 178

Zusätzlich bieten wir unseren Teilnehmer/innen der Reha-Kurse an, 10er Karten (Gültigkeit 12 Wochen) zu erwerben. So ist auch ein gesundes Training ohne Verordnung möglich.

Kneipp-Mitglieder: 55 € und Gäste 60 €

Heiße Musik und jede Menge Spaß für Jung & Alt



Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen 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.

Wann: **donnerstags**,
19.30 bis 20.30 Uhr
ab 29.08.2019, **13x**

dienstags,
18.30 bis 19.30 Uhr
ab 03.09.2019, **13x**

Wo: **Dienstag**
Forum Grundschule
Börgersbruch, Dresdener Str. 43,
Sprockhövel
Donnerstag
TuWas Fitness, Wuppertaler Str. 3,
Sprockhövel

Wer: Sandra Inéz Martinez Moreno

Preis: 58,50 € Kneippmitglieder,
71,50 € Gäste

Infos & Anmeldung: 02324 / 74 666 oder
info@kneipp-sprockhoevel.de



 **ZUMBA**

Pilates

Systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Training mit Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung.

Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte mit.
Bequeme Kleidung ist angebracht.



Foto: (C) LSB NRW, STEPHAN

Wann: dienstags, 17.15 bis 18.15 Uhr, **13x**
ab 03.09.2019,

Wer: Sandra Inez Moreno-Martinez,
Pilates-Trainerin

Wo: Forum der Grundschule Börgersbruch
Dresdener Straße 43, Sprockhövel

Preis: 58,50 € Kneippmitglieder, 71,50 € Gäste

Infos & Anmeldung: 02324 / 74 666 oder
info@kneipp-sprockhoevel.de

Naturheilpraxis Barbara Dumke
Heilpraktikerin



Im Hammertal 61
58456 Witten
Tel. 02324-26464
Fax 02324-6869064

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

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.

Weiterhin erlernen Sie die von Dr. Alois Hoverath entwickelte und erforschte Fußreflexnervenbehandlung. Diese ist eine wirksame Methode Ihre Zellen und viele Körperfunktionen in Schwung zu bringen.

Auch kann funktionellen Störungen im Gehirn-, Lymph-, Zentralnerven- und Nervensystem sowie Verschlackungen und Muskelverspannungen mit Hilfe der Fußreflexnervenbehandlung entgegen gewirkt werden.



Wann: **mittwochs**, 18.30 bis 20.00 Uhr

Kurs 1: ab 28.08.2019, **8x**

Kurs 2: ab 23.10.2019, **8x**

Wo: Natur- und Kneipp-Kita Schee,
Elberfelder Str. 38, Sprockhövel

Wer: Martina Feller-Linge

Preis: 40 € Kneippmitglieder,
44 € Gäste

Infos & Anmeldung:

Tel. 02339 / 91 15 13 oder
martina@feller-linge.de

Aqua-Aerobic

Wasser bietet aufgrund seiner positiven Eigenschaften ein sehr wirkungsvolles Konditions- und Koordinations-training 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,

Kurs 1: 18.15 bis 19.00 Uhr

Kurs 2: 19.15 bis 20.00 Uhr

(fortlaufend, außer in den Schulferien, Einstieg jederzeit möglich)

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

Wer: Tim Dörnemann

Preis: 10er-Karte:
55 € Kneippmitglieder,
60 € Gäste

Infos & Anmeldung: 0176 / 32 74 20 62
tim@doernemann-edv.de



Foto: (C) LSB NRW, BOWINKELMANN

Gymnastik für Frauen

(BOP) Bauch-Oberschenkel-Po

Durch gezielte Übungen werden die Problemzonen angegriffen. Gleichzeitig fließen Elemente aus den Bereichen „Stretching“ und „Pilates“ mit in die Übungsstunde ein. BOP-Training baut Fettpölsterchen ab und strafft das Gewebe.

Wann: **mittwochs**, 20.00 bis 21.00 Uhr, **10x**
(fortlaufend, außer in den Schulferien
Einstieg jederzeit möglich)

Wo: Glückaufhalle, Gymnastikraum
Dresdner Str. 11, Sprockhövel

Wer: Heike Schinnerling

Preis: 60 € Kneippmitglieder, 65 € Gäste

Infos & Anmeldung: 02324 / 68 64 953

Body-Shape für Wöchnerinnen

Rückbildungsgymnastik
für sportlich Interessierte

Angepasster „aerobischer Aufwärmung“ folgt eine kräftigende Gymnastik für die Muskulatur von Bauch, Beinen, Po, Rücken, Brust sowie des Beckenbodens.

Wann: **dienstags**, 10.40 bis 11.40 Uhr, **12x**

Wo: Glückaufhalle, Gymnastikraum
Dresdner Str. 11, Sprockhövel

Wer: Kursleitung: Heike Schinnerling

Preis: 70,00 €, Krankenkassenerstattung
von 54,50 € möglich.

Infos & Anmeldung: 02324 / 68 64 953

*Bitte Iso-Matte mitbringen. Die Babys sind
selbstverständlich herzlich willkommen!*

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!



Foto: FOTOLIA, MAGANN

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

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

Wann: **mittwochs**, 18.00 bis 19.30 Uhr

10x 28.08. bis 13.11.2019

(16.10. und 23.10. fällt aus)

10x 20.11.2019 bis 05.02.2020

Dauer: jeweils 90 Minuten

Preis: **10x** Kneippmitglieder 70 €, Gäste 80 €

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a,
(ehem. Stadtbücherei), Sprockhövel

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

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

Yin Yoga

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

10x 30.08. bis 08.11.2019 (01.11. fällt aus)

10x 15.11. bis 07.02.2020

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a,
(ehem. Stadtbücherei), Sprockhövel

Dauer: jeweils 75 Minuten

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

Preis: Kneippmitglieder 65 €, Gäste 75 €

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

Lach-Yoga

„Die Dienstagslacher“



Lach-Yoga ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Lachen ist Spannung, Atmen ist Entspannung. Auf diesem Prinzip der Spannung und Entspannung basiert Lach-Yoga. Dabei werden Lachübungen mit Yoga-Atemtechniken kombiniert und sorgen so für besseren Energiefluss im Körper. Ängste und Stress werden abgebaut.

Das Lachtraining ist für jeden, unabhängig von Beruf, Alter oder Status. Es ist einfach, effektiv und die Übungen lassen sich in den Alltag integrieren.

LACHEN IST WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE

Neugierige sind jederzeit herzlich willkommen!
Das Geld wird pro Kursstunde eingesammelt, so dass die Teilnahme nicht verpflichtend ist.

Wann: dienstags, 18 bis 19 Uhr,
10.09.2019, 24.09., 15.10., 29.10., 12.11.,
26.11., 10.12., 14.01.2020, 28.01.

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a,
(ehem. Stadtbücherei), Sprockhövel

Dauer: 60 Minuten

Wer: Kirsten Forster,
Entspannungstrainerin,
Lachyogaleiterin

Preis: Einzelkarte 8 €,
5er-Karte 35 €,
10er-Karte 65 €

Infos & Anmeldung:
01573 / 31 65 892 oder
kirstenforster@hotmail.de



Autogenes Training

Ihr Weg für mehr Wohlbefinden. Probieren Sie doch einmal Autogenes Training. Hier lernen Sie in kürzester Zeit selbst, tiefe Entspannungszustände herbeizuführen.

Die Übungszeiten von 3 x 2 Minuten lassen sich einfach in den Tagesablauf integrieren.

(Die Kursleitung ist von den Krankenkassen anerkannt.)

Wann: **montags**, 19.00 bis 19.45 Uhr, **8x**
02.09.2019 und 04.11.2019

donnerstags, 18.45 bis 19.30 Uhr, **8x**
26.09.2019
(fortlaufend neue Kurse)

Wo: Die Wegweiser, Bochumer Str. 19, Sprockhövel

Wer: Andrea Engelbracht-Uhlig, Dipl. Psychologin

Preis: 72 € Kneippmitglieder,
79 € Gäste

Infos & Anmeldung: 02324 / 91 61 090
und 0163 / 42 00 871

Besser leben gewährt allen Kneippmitgliedern auf viele Artikel bis zu 10 Prozent Rabatt.
Sprechen Sie uns bei Ihrem Einkauf an.



Sie finden uns: Hauptstr. 62, 45549 Sprockhövel

Tel.: 02324 / 68 69 820

E-Mail: info@sanitaetshaus-besser-leben.com

web: www.sanitaetshaus-besser-leben.com

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 08.30 bis 13.00 Uhr

und 15.00 bis 18.30 Uhr

samstags 09.00 bis 13.00 Uhr

Hier erhalten Mitglieder des Kneipp-Verein Sprockhövel 10% Nachlass:

- auf viele Artikel im Sanitätshaus „Besser Leben“
- auf das Training im Gesundheitsdorf Blankenstein
- auf das Training im Fitnessstudio „TuWas“



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



Unser Ziel: Gesunde Menschen

„Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständlich zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe Ihnen erspart.“ *Sebastian Kneipp*

Werden Sie Mitglied:

Jahresbeitrag: 36,- € je Einzelperson
48,- € für Familien

In diesem Beitrag enthalten sind:

- 10x jährlich Zusendung des Kneipp-Journals
- Informationen über laufende Aktivitäten des Vereins
- ein 10% Preisnachlass in zertifizierten Kneipp-Bädern und bei einigen Kooperationspartnern
- vergünstigte Kursgebühren

Informationen erhalten Sie unter

www.kneipp-sprockhoevel.de

Kontaktdaten auf der letzten Seite





MEIN PERSÖNLICHER TERMINPLANER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Martina Feller-Linge

Heilpraktikerin

Homöopathie, BodySense® und
Kinesiologische Entwicklungsbegleitung

Telefon: 02339 - 91 15 13 · www.feller-linge.de

falolia@halfpoint





PRAXIS FÜR ZAHN-, MUND- UND KIEFERHEILKUNDE

DR. DUNJA SONNENSCH EINH- BLEICHROTH

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKT: KIEFERORTHOPÄDIE

DEIN TICKET ZUM LÄCHELN UNTER:
Tel.: 02324 / 90448866



DIE SMILE-CREW

VON SPROCKHÖVEL (OTTO-VORBERG-STR. 2)

GANZHEITLICHE KIEFERORTHOPÄDISCHE BEHANDLUNG VON ERWACHSENEN UND KINDERN

UNSICHTBARE ZAHNSCHIENEN

GANZHEITLICHE BEHANDLUNG VON KIEFERGELENKBESCHWERDEN

www.drsonnenschein.de

MODERNE KIEFERORTHOPÄDIE MIT HERZ UND VERSTAND

Impressum:

Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.
Langenbruchstraße 28
45549 Sprockhövel
Tel. 02324 / 74 666
Fax: 02324 / 90 00 01
info@kneipp-sprockhoevel.de
www.kneipp-sprockhoevel.de

Gestaltung: Walli Stock
Fotos: LSB-NRW, fotolia,
StockPhoto & Privat

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Sprockhövel e.V.

