



 Verein  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
**Sprockhövel e.V.**

**Programm**  
2. Halbjahr 2022  
für Sprockhövel  
und Hattingen

 Verein  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
**Ruhr e.V.**

# Liebe Freunde der kneipp'schen Gesundheitslehre, liebe Mitglieder,

auch für das 2. Halbjahr 2022 geben der Kneipp-Verein Sprockhövel e.V. und der Kneipp-Verein Ruhr e.V. ein gemeinsames Veranstaltungsprogramm heraus.

Vielen Dank für die positiven Rückmeldungen und Anregungen der letzten Monate. Wir versuchen, Ihnen ein umfangreiches Gesundheitsangebot zu präsentieren, damit Sie ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und dadurch Krankheiten aktiv vorbeugen.

Allerdings können wir aktuell nicht einschätzen, ob pandemiebedingt alles wie geplant stattfinden kann, aber wir hoffen darauf.

Wir wünschen Ihnen nun viel Gesundheit, Spaß und Freude mit unseren Angeboten und grüßen herzlichst

Für den Kneipp-Verein  
Sprockhövel e.V.

**Walli Stock**

Für den Team-Vorstand  
Kneipp-Verein Ruhr e.V.

**Monika Guske**

Kneipp-Verein  
Sprockhövel e.V.  
Langenbruchstr. 28  
45525 Sprockhövel  
Tel. 02324 74666  
info@kneipp-sprockhoevel.de  
www.kneipp-sprockhoevel.de

Kneipp-Verein  
Ruhr e.V.  
Blankensteiner Str. 4  
45525 Hattingen  
Tel. 02324 3939999  
kontakt@kneippvereinruhr.de  
www.kneippvereinruhr.de



## Weltladen EL CAMINO

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

---

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

# Inhaltsverzeichnis

Kneipp-Treff Sprockhövel.....	4
Sommerfest Ruhr .....	5
Vortrag Herzgesund .....	6
Vortrag Kneippen ist Kult.....	7
Wandern mit Alpakas .....	8
Kleine Kräutertour .....	9
Waldbaden.....	10
Herbstliche Wanderung .....	11
Klangzeit .....	12
Wichtel Basteln.....	13
Weihnachtskarten basteln... ..	14
Adventskränze gestalten .....	15
Gemeinsames Kochen .....	16
Fit von Kopf bis Fuß.....	17
Aqua Aerobic .....	18
Wassergymnastik... ..	19
Tanzen für die Gesundheit .....	20
Kreistanz .....	21
Zumba.....	22
Trimilin.....	23
Body-Shape für Wöchnerinnen.....	24
BOP Gymnastik.....	25
Aktiv Ü60 .....	26
8 Brokate.....	27
Qigong .....	28
Tai Chi... ..	29
Stuhl Yoga.....	30
Hatha-Vinyasa-Yoga.....	31
Yin Yoga.....	32
Sanfte Hausmittel .....	33
Unser Ziel.....	34

KNEIPP VEREIN SPROCKHÖVEL

KNEIPP VEREIN RUHR

# Kneipp-Treff in Sprockhövel

Wir haben für unsere Mitglieder 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 als Mitglied des Kneipp-Verein Sprockhövel e.V. 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 Uhr

**Wo:** Dorfstraße 13, Sprockhövel-Haßlinghausen

**Wer:** Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.

**Preis:** kostenfrei

**Infos & Anmeldung:** [martina@feller-linge.de](mailto:martina@feller-linge.de)  
oder 02339 / 91 15 12

**Anmeldung nicht erforderlich.**

Naturheilpraxis Barbara Dumke  
Heilpraktikerin



Im Hammertal 61  
58456 Witten

Tel. 02324-26464  
02324-33844

Fax 02324-6869064

[kontakt@naturheilpraxis-dumke.de](mailto:kontakt@naturheilpraxis-dumke.de)  
[www.naturheilpraxis-dumke.de](http://www.naturheilpraxis-dumke.de)

# Sommerfest des Kneipp-Vereins Ruhr e. V.



**Der Kneipp-Verein Ruhr e.V. lädt alle Mitglieder  
und Gäste zu einem Sommerfest ein.**

Essen, Trinken, viel Austausch und gegenseitiges  
Kennenlernen warten auf Euch. Wer mag, kann auch  
nebenbei Minigolf spielen – auf eigene Kosten.

★ Essen für Mitglieder des KV Ruhr ist umsonst.

★ Gäste zahlen für das Essen 20 €.

★ Getränke muss jeder selbst zahlen.



**Wann:** Mittwoch, 03.08.2022, ab 17 Uhr

**Wo:** Minigolf Ruhrtal GmbH & Co.KG,  
Ruhrdeich 24, 45525 Hattingen

## **Infos & Anmeldung:**

kontakt@kneippvereinruhr.de oder  
Jürgen Reis 02324 / 26 14 9

**ANMELDUNG ERFORDERLICH!**

# Herzgesund leben mit Kneipp'schen Anwendungen

**Möchten Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen oder Ihr Leiden verbessern? Werden Sie aktiv mit Kneipp'schen Anwendungen.**

Frau Siekiera möchte Ihnen zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, herzgesund zu leben und dadurch wieder mehr Freude, Schwung und Wohlbefinden in das Leben zu bringen.



Bewegung



Wasser



Ernährung



Ordnung



Heilpflanze

**Wann:** Mittwoch, 07.09.2022  
17.30 bis 19 Uhr  
VA-13

**Wo:** Bürgerzentrum Holschentor,  
Talstraße 8, 45525 Hattingen

**Wer:** Annette Siekiera, Heilpraktikerin

**Preis:** 3 €

**Infos & Anmeldung:** Ute Harmel,  
02324 / 53362 oder  
kontakt@kneippvereinruhr.de



Reformhaus  
B. Stöcker

Von Allergien  
bis Zinnkraut

Wir liefern auch  
nach Hause

Welperstr. 2  
45525 Hattingen  
Telefon: 02324 – 24979

Mo. – Fr.: 9.00  
– 18.30 Uhr  
Sa.: 9.00 – 13.30  
Uhr

www. <https://www.reformhaus-stoecker.de>  
info@reformhaus-stoecker.de

## Sebastian Kneipp - Der berühmte Wasserdoktor aus Wörishofen, und sein anerkanntes ganzheitliches Naturheilverfahren

Im Vortrag erfahren Sie mehr über das Leben und die Wirkstätten von Sebastian Kneipp, sowie den Ursprung seiner Wasseranwendungen. Kneipp wurde oft mit dem Spitznamen "Wasserdoktor" bezeichnet.

Seine Lehre beinhaltet aber nicht nur die Hydrotherapie, sondern hat einen ganzheitlichen Ansatz. Sie umfasst auch die Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Phytotherapie und die über allem stehende Ordnungstherapie.



Des Weiteren wird ein kleiner Einblick in die Wasseranwendungen durch Einführung in die einfachen Abhärtungsübungen gegeben. Exemplarisch wird über das Barfußgehen und das Taulaufen referiert. Die Möglichkeit Fragen zu weiteren Wasseranwendungen zu stellen sowie eigene Erfahrungsberichte runden den Vortrag ab.

**Wann:** Mittwoch, 21.09.2022, 18 bis 19.30 Uhr  
**VA-14**

**Wo:** Bürgerzentrum Holschentor,  
Talstraße 8, 45525 Hattingen

**Wer:** Petra Puhl,  
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

**Preis:** 3 €

**Infos & Anmeldung:** Ute Harmel,  
02324 / 53362 oder  
kontakt@kneippvereinruhr.de

# Wandern mit Alpakas

Lass dich anstecken von dem freundlichen und ruhigen Wesen der Alpakas. Komm zur Ruhe und entspanne dich. Sei bereit, auf das Tier einzugehen und Vertrauen zu ihm aufzubauen. Dann wirst du viel Freude mit dem flauschigen Tier an deiner Seite haben.

Genieße die Pausen unterwegs.

**Der Weg ist das Ziel, nicht die Stoppuhr.**



**Wann:** Samstag, 20.08.2022, 17 bis 19 Uhr  
**VA-7**

**Wo:** Am Bahnhof 17,  
45527 Hattingen

**Dauer:** 2 Stunden,  
4 bis 5 km durch das Hügelland

**Wer:** Hans-Jürgen Feldmann  
von Hügelland-Alpakas

**Preis:** 30 € Person mit Alpaka,  
20 € Begleitperson

**Infos & Anmeldung:** Ute Harmel,  
02324 / 53362 oder  
[kontakt@kneippvereinruhr.de](mailto:kontakt@kneippvereinruhr.de)



# Kleine Kräutertour

Schon früh hat Sebastian Kneipp erkannt, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist. Kräuter können vielfältig eingesetzt werden.

Die bekannteste Art, Heilpflanzen einzusetzen ist der Tee. Heilpflanzen können auch in Form von Säften, Tinkturen, Salben, Wickeln zum Einsatz kommen.

## **Aber welche Kräuter kennen wir noch?**

Auf dieser kleinen Kräuterwanderung erfahren wir mehr, welches Kraut am Wegesrand wächst.

Die Kräutertour wird geführt von dem zertifizierten Natur- / Umweltpädagogen und Wildnistrainer Tom Rüttgers.

Die Tour ist barrierefrei und führt über asphaltierte Wege.



**Wann:** Samstag, 24.09.2022, 15 Uhr  
**VA-15**

**Wo:** Hattinger Ruhrauen  
(Treffpunkt siehe hier:  
[www.kraeutertom.com/treffpunkt-ruhrauen](http://www.kraeutertom.com/treffpunkt-ruhrauen))

**Dauer:** 1 bis 2 Stunden,  
Streckenlänge 1 Kilometer

**Wer:** Tom Rüttgers

**Preis:** 17 € für Kneippmitglieder,  
20 € für Gäste

**Infos & Anmeldung:** Ute Harmel 02324 / 53362  
oder [kontakt@kneippvereinruhr.de](mailto:kontakt@kneippvereinruhr.de)

Mindestteilnehmerzahl: 6

# „Waldbaden“

## WALDSPAZIERGANG MIT ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Frisches, grünes Laub, das Rauschen der Blätter, der Duft von Tannennadeln: ein Waldspaziergang tut Körper und Seele gut.

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.

Die Klänge und die feinen Schwingungen der Klangschalen bieten ein ganz besonderes Naturerlebnis.

Durch den Aufenthalt im Wald mit allen Sinnen und sanften Achtsamkeitsübungen finden wir – auch einmal im Schweigen – zur inneren Ruhe.



**Wann:** Samstag, 01.10.2022, 15 bis 17 Uhr  
**VA-10**

**Wo:** St. Mauritius-Kirche, Domplatz,  
45529 Hattingen

**Dauer:** 1 bis 2 Stunden,

**Wer:** Hella Horsmann, Entspannungspädagogin,  
Achtsamkeitstrainerin

**Preis:** 8 € für Kneippmitglieder,  
12 € für Gäste

**Infos & Anmeldung:** Ute Harmel, 02324 / 53362  
oder kontakt@kneippvereinruhr.de

**Bitte feste Schuhe und ein  
kleines Handtuch mitbringen.**

# Wanderung durch die herbstliche Natur

Wir wollen die herbstliche Natur mit dem bunten Blätterwald genießen und uns an der frischen Luft bewegen.



Bild: MONIKA GUSKE

Auf einer angenehmen Strecke laufen wir gemeinsam 1,5 bis 2 Stunden etwa 5 – 6 km.

Die Wanderung findet im Schulenberger Wald statt.

Anschließend ist eine Einkehr geplant (Selbstzahler)

**Wann:** Samstag, 08.10.2022, 14 Uhr  
**VA-16**

**Wo:** Parkplatz vor der Schulenburg

**Dauer:** 1,5 bis 2 Stunden,

**Wer:** Jürgen Reis

**Preis:** kostenlos

**Infos & Anmeldung:** Jürgen Reis 02324 / 26149  
oder kontakt@kneippvereinruhr.de

**Bitte festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung tragen.**

## EINE ERHOLSAME PAUSE VOM ALLTAG

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



Bild: MONIKA GUSKE

**Wann:** Mittwoch, 14.12.2022, 17.30 bis 19 Uhr  
**VA-9**

**Wo:** Bürgerzentrum Holschentor,  
Talstraße 8, 45525 Hattingen

**Wer:** Hella Horsmann, Entspannungspädagogin,  
Achtsamkeitstrainerin

**Preis:** 8 € Kneippmitglieder  
10 € Gäste

**Infos & Anmeldung:** Hella Horsmann,  
h.horsmann@web.de  
www.klangraum-hattingen.de

**Ute Harmel**, 02324 / 53 362  
oder kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

# Wir basteln Wichtel

Wir treffen uns in gemütlicher Runde, um dekorative Wichtel für die Wohnung zu basteln. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

**Mitzubringen:** Heißklebepistole (falls vorhanden) und eine Stoffschere. Bastelmaterial wird gestellt.

Gerne können Sie aber auch noch Stoff- oder Filzreste mitbringen.



**Wann:** **mittwochs**, ab 02.11.2022,  
16 bis 18.30 Uhr, **4x**

**Wo:** DRK-Zentrum, Hoppe 2a, Sprockhövel

**Wer:** Sabine Körner und Walli Stock

**Preis:** 15 € Kneippmitglieder, 18 € Gäste

**Infos & Anmeldung:** 02324 / 74 999  
oder [info@kneipp-sprockhoevel.de](mailto:info@kneipp-sprockhoevel.de)  
bis zum **18.10.2022**



# Weihnachtskarten kreativ gestalten

Eine liebevoll gestaltete Weihnachtskarte im Briefkasten. Wer freut sich da nicht?

## **Wir gestalten wunderschöne Weihnachtskarten.**

Materialien (z.B. Klappkarten mit Umschlag, Perlen, Papier, Schmucksteine) werden gestellt oder eigenes Material kann auch gerne mitgebracht werden.

**Bitte mitbringen:** Schere, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Klebstoff und ein Behältnis für den Transport.



**Wann:** Freitag, 28.10.2022, 17.30 bis 19.30 Uhr  
**VA-12**

**Wo:** Bürgerzentrum Holschentor,  
Talstraße 8, 45525 Hattingen

**Wer:** Monika Guske

**Preis:** 3 €

**Infos & Anmeldung:** Ute Harmel, 02324/53362  
oder [kontakt@kneippvereinruhr.de](mailto:kontakt@kneippvereinruhr.de)

# Adventskränze & Gestecke gestalten

Die Adventszeit naht, es wird draußen kalt und man sehnt sich nach Gemütlichkeit. Die Kerzen werden angezündet. Plätzchen werden gebacken. Wohlige Düfte ziehen durch das Haus.

Es kommt bald die Adventszeit und ein Adventskranz, ein Adventsgesteck oder ein weihnachtlicher Türkranz dürfen nicht fehlen. Wir wäre es mit einem selbst gebundenen und schön gestalteten Kranz?



In gemütlicher Atmosphäre erlernen wir unter der Anleitung von Elfi Mielke die klassische Bindetechnik für einen runden Kranz oder die Stecktechnik für ein Gesteck.

Vielleicht können wir auch untereinander Dekomaterialien tauschen. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**FRISCHE NORDMANNTANNE WIRD GESTELLT.**

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, kleines Messer und – wenn vorhanden – eine Klebepistole und ein Seitenschneider.

**Wichtig:** Eine Liste der genauen Materialien finden

Sie unter: [www.kneippvereinruhr.de](http://www.kneippvereinruhr.de)

**Wann:** Freitag, 25.11.2022, 17.30 bis 19.30 Uhr  
**VA-11**

**Wo:** Bürgerzentrum Holschentor,  
Talstraße 8, 45525 Hattingen

**Wer:** Elfi Mielke

**Preis:** keine Kosten, um Spende wird gebeten

**Infos & Anmeldung:** Ute Harmel, 02324/53362  
oder [kontakt@kneippvereinruhr.de](mailto:kontakt@kneippvereinruhr.de)

# 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, 16.08.2022, 17:30 Uhr:**  
TAPAS – LECKERE KLEINIGKEITEN

Teil 2: **Dienstag, 27.09.2022, 17:30 Uhr:**  
BOWLS – SÜSSES TRIFFT HERZHAFTES  
(bitte eigene Bowlschüssel mitbringen)

Teil 3: **Dienstag, 06.12.2022, 17:30 Uhr:**  
VOLLWERTIGE WEIHNACHTSBÄCKEREI

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

**Wer:** Ines Dogin

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

**Infos & Anmeldung:** [i.dogin@gmx.de](mailto:i.dogin@gmx.de)



**Verbindliche**  
Anmeldungen bis  
jeweils **fünf Tage**  
vor Veranstaltungstag



**max. 10**  
Teilnehmer



# Fit von Kopf bis Fuß

„WER RASTET, DER ROSTET.  
SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN!“

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 nachgewiesenermaßen 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!) runden das Programm ab.

Kursangebot inklusive Workshop und Denkspaziergang zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten.

**Wann:** **montags**, 18.07.2022, 17 bis 18.30 Uhr, fortlaufend, ein Ein-/Ausstieg jederzeit möglich  
NEU: WORKSHOP ERGÄNZEND ODER ALTERNATIV AM WOCHENENDE!

**Wann:** **Samstag oder Sonntag**, 13./14.08.2022, 17./18.09.2022, 10 bis 13 Uhr oder nach Vereinbarung

**Wo:** Diakoniestation, Hauptstraße 8a, Niedersprockhövel

**Wer:** Ingrid Schröder, kognitive Gedächtnistrainerin nach Dr. F. Stengel

**Preis:** **kostenlos – aber wertvoll**

**Infos & Anmeldung:** mail@ingrid.nrw  
0172 / 250 65 27

**Kostenfreies Projekt mit Unterstützung  
des Landessportbundes**



# 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, ab 25.08.2022

**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:** Marion Mielicki

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

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



Foto: (C) LSB NRW, BOWINKELMANN

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!

# Fit durch Wassergymnastik

Foto © LSB NRW LUTZ LEITMANN



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 25.08.2022

(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:**  
55 € Kneipp-Mitglieder, 60 € Gäste

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

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!

# 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.



BILD: CONGA@CLIPARTMAX.COM

**Tanzen macht schlank:** Eine 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:** **Kt-2-2022, dienstags**, ab 28.06.2022, **10x 10.30 bis 12 Uhr**, Folgekurs: 20.09.2022

**Kt-3-2022, freitags**, ab 01.07.2022, **10x 10.30 bis 12 Uhr**, Folgekurs: 23.09.2022

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

**Wo:** Gymnastikhalle, Talstraße 17, 45525 Hattingen

**Wer:** Tanzpädagogin Barbara Schulze

**Preis:** 50 € Kneippmitglieder  
60 € Gäste

**Infos & Anmeldung:** Barbara Schulze,  
02324 / 59 47 52 oder barschu@gmx.de

# 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.

BILD: MONIKA GUSKE



**Wann:** **mittwochs**, ab 20.07.2022, **10x**  
**14.30 bis 16 Uhr**, Folgekurs: 28.09.  
**Kt-1-2022**

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

**Wer:** Tanzpädagogin Barbara Schulze

**Preis:** 50 € Kneippmitglieder  
60 € Gäste

**Infos & Anmeldung:** **Barbara Schulze**,  
02324 / 59 47 52 oder barschu@gmx.de

**EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!**

# Heiße Musik 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.



UND  
JEDE  
MENGE  
SPASS



**Wann:** **dienstags**, 18.30 Uhr **donnerstags**, 18.30 Uhr  
16.08.2022, **7x** 11.08.2022, **8x**  
18.10.2022, **9x** 20.10.2022, **9x**

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

**Wer:** Sandra Reddehase, Zumba-Instructor

**Preis:** **7x:** 35 € Kneippmitglieder, 42 € Gäste  
**8x:** 40 €/ 48 € Gäste;  
**9x:** 45 €/ 54 € Gäste

**Infos & Anmeldung:** 0157 / 56 87 15 33  
reddehasesandra@gmail.com

# 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 wieder im Kindergarten Schee statt.

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

**ALS NEUERUNG HABEN WIR  
DIE 6 ER-KARTE EINGEFÜHRT.**



**Wann:** **mittwochs**, 18.30 bis 19.30 Uhr

**Wo:** Elberfelderstr.38, 45549 Sprockhövel (drinnen)  
Pennekamp 4, Sprockhövel (draussen)

**Wer:** Martina Feller-Linge

**Preis:** \*NEU\* 6-er Karte: 33 € Kneipp-Mitglieder,  
36 € für Gäste

**Infos & Anmeldung:**

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

# 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 bis 11 Uhr, **10x**  
mittwochs, 19 bis 20 Uhr, **10x**

**Wo:** online über Zoom

**Wer:** Kursleitung: Heike Schinnerling

**Preis:** 78,00 €, Krankenkassenerstattung  
wahrscheinlich

**Infos & Anmeldung:** 02324 / 68 64 953

Foto: FOTOLIA, WAVEBREAKMEDIAMICRO





# Gymnastik für Frauen

## BAUCH-OBERSCHENKEL-PO (BOP)

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**, 19 bis 20 Uhr, **10x**  
(fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich)

**Wo:** **online über Zoom**

**Wer:** Heike Schinnerling

**Preis:** 60 € Kneippmitglieder, 65 € Gäste

**Infos & Anmeldung:** 02324 / 68 64 953

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](http://www.rosen-apotheke-sprockhoevel.de)

Apotheker Michael Mahl e.K.  
Hattinger Str. 20 - 22  
45549 Sprockhövel  
T. 02324 97920  
[www.friedrich-apotheke-sprockhoevel.de](http://www.friedrich-apotheke-sprockhoevel.de)

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



Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und eine Sportmatte mitbringen



**Wann:** dienstags, ab 16.08.2022

(nicht in den Schulferien)

**Kurs 1:** 11.30 bis 12.30 Uhr

**Kurs 2:** 12.45 bis 13.45 Uhr

**Wer:** Marion Mielicki

**Wo:** Gymnastikraum Glückauf-Halle,  
Dresdener Str. 11, Sprockhövel

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

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

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!

---

**Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,  
Überlastung schadet**

*(Sebastian Kneipp)*

---

# 8 Brokate

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Stile und Anwendungen des Qigong mit unterschiedlichen Schwerpunkten entwickelt. Es gibt alte Überlieferungen von den Acht Brokatübungen (auch edle Übungen genannt)

Durch den Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung, Entspannung und Spannung wirken diese allgemein regulierend auf die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden.

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



**Wann:** **mittwochs**, ab 28.09.2022, **10x**  
**17.30 bis 18.30 Uhr**,  
**Bro-3-2022**

**Wo:** Bürgerzentrum Holschentor, Talstraße 8

**Wer:** Gabriele Heßling, Lehrerin für Tai Chi Chuan,  
Bewegungs- und Körperarbeit

**Preis:** 60 € Kneippmitglieder  
80 € Gäste

**Infos & Anmeldung:**

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

**min. 5 Teilnehmer**

# 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.



**Wann:** montags, 17 bis 18 Uhr, ab 19.09.2022,  
**Qi-3-2022**

montags, 18.15 bis 19.15 Uhr, ab 19.09.2022,  
**Qi-4-2022**

jeweils **10x**

**Wo:** Fläche vor den Teichen auf dem Hüttengelände oder im DRK-Haus Hattingen, Talstraße 22

**Wer:** Monika Venker, zertifizierte Qigong-Lehrerin (von Move-Moments)

**Preis:** 60 € Kneippmitglieder  
80 € Gäste

**Infos & Anmeldung:** Monika Venker,  
mcj.venker@gmx.de  
kontakt@kneippvereinruhr.de oder  
02324 / 53 362

**min. 5 Teilnehmer**

# 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. Dazu dient ihm folgender alter Merksatz: „Muskeln, Bänder und Sehnen – übernehmen.“

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



Foto: RENE RAUSCHENBERGER, PIXABAY

**Wann: TCC-1-2022:** für fortgeschrittene Anfänger  
**montags, 17.30 bis 19 Uhr**

**TCC-2-2022:** Fortgeschrittene  
**montags, 19 bis 20.30 Uhr**

**TCC-3-2022:** für weit Fortgeschrittene  
**dienstags, 10 bis 11.30 Uhr**

**TCC-4-2022:** für weit Fortgeschrittene  
**dienstags, 17.30 bis 19 Uhr**

**TCC-5-2022:** für weit Fortgeschrittene  
**dienstags, 19 bis 20.30 Uhr**

**Wo:** DRK-Haus, Talstr. 22, Hattingen

**Wer:** Mathias Harmel

**Preis:** 25 €/Monat für Kneippmitglieder  
30 €/Monat für Gäste

**Infos & Anmeldung: Mathias Harmel**  
mathias.harmel@kneippvereinruhr.de  
oder 02324/53 362

# 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

**Kurs 1:** 02.09. – 16.12.2022, 14x

**Kurs 2:** 06.01. – 17.03.2023, 10x

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

**Wo:** Diakoniestation, Hauptstr. 8a  
45549 Sprockhövel

**Preis:** **Kurs 1:** 98€ Kneippmitglieder/ 112€ Gäste  
**Kurs 2:** 70€/80€ Gäste

**Infos & Anmeldung:**

0157 / 35 63 31 09,

Yogawoman@gmx.de

# 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 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

Foto: FOTOLIA, MAGANN

**Wann:** **mittwochs**, 18.00 bis 19.30 Uhr  
15.06. bis 17.08.2022,  
31.08. bis 16.11. (Herbstferien fällt aus)  
und 23.11. bis 08.02.2023  
(Weihnachtsferien fällt aus)

**Dauer:** **10x** 90 Minuten

**Preis:** Kneippmitglieder 80 €, Gäste 90 €

**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,  
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

**Kurs 1:** 24.06. bis 26.08., 10x

**Kurs 2:** 02.09. bis 16.12., 14x  
(Herbstferien fällt aus)

**Kurs 3:** 06.01. bis 17.03.2023, 10x  
(03.03.2023 fällt aus )

**Wo:** Diakoniestation, Hauptstr. 8a,  
45549 Sprockhövel

**Dauer:** 10x 75 Minuten

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

**Preis:** 10x: 70€ Kneippmitglieder / 80 € Gäste;  
14x: 98€ / 112 € Gäste

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



Die Aufgeschlossenheit für sanfte, natürliche Methoden zur Erhaltung der Gesundheit bzw. deren Herstellung nimmt in Deutschland weiter zu.

Viele Menschen besinnen sich vor dem Griff zur Tablette zunächst auf traditionell verankerte Naturheilverfahren, die viele Möglichkeiten der Gesundheitsförderung bereithalten.

Was früher Teil des kulturellen Gedächtnisses war, wird heute zumeist über digitale Kommunikationswege abgespeichert und abgerufen – die Ratschläge der Großmutter werden heute eher virtuell ersetzt. Die Gesundheitskompetenz und -kommunikation muss eben zwangsläufig auf veränderte Informationsgewohnheiten und -bedürfnisse eingehen.

Was sich nicht geändert hat, sind die positiven Erfahrungswerte, die mit sanften Hausmitteln verbunden sind und natürlich auch nicht deren Anwendung.

Hier eine kleine Auswahl:



## **Hühnersuppe bei Erkältungssymptomen:**

Gilt als eines der effektivsten Hausmittel bei einer aufkommenden Erkältung. Die gesundheitsförderlichen Effekte sind nach wie vor nahezu ungeklärt –

der heiße Verzehr der Suppe trägt selbstredend zur günstigen Wirkung bei. Als Erfahrungsmedizin wird Hühnersuppe bereits seit vielen Jahrhunderten mit Erfolg eingesetzt.

## **Kohlwickel bei schmerzenden Gelenken:**

Erstmals konnte durch eine Studie (Kliniken-Essen-Mitte, gefördert von der Carstens-Stiftung) die schmerzlindernde Wirkung



von Kohlblattaufgaben bei Arthrose des Kniegelenks bestätigt werden. Der Kohl besitzt entzündungshemmende Inhaltsstoffe (Flavonoide und Glycosinolate); die Anwendung ist gut verträglich, einfach durchzuführen und eine kostengünstige Selbsthilfemaßnahme.



## Unser Ziel: Gesunde Menschen

„Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig 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:

- 6x jährlich Zusendung des Kneipp-Journals
- Informationen über laufende Aktivitäten des Vereins
- ein 10% Preisnachlass in zertifizierten Kneipp-Bädern und bei einigen Kooperationspartnern
- vergünstigte Kursgebühren

### 10% Nachlass



- auf das Training im Gesundheitsdorf Blankenstein



- 1. Monat kostenlos im Fitnessstudio „TuWas“



- Leguano Schuhe

### Informationen erhalten Sie unter

[www.kneipp-sprockhoevel.de](http://www.kneipp-sprockhoevel.de)  
[www.kneippvereinruhr.de](http://www.kneippvereinruhr.de)

### 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  
Kneipp-Bund e.V., pixabay





## MEIN PERSÖNLICHER TERMINPLANER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Für alle Angebote gilt, dass die jeweils gültigen Corona-Schutzvorschriften eingehalten werden.

# Martina Feller-Linge

## Heilpraktikerin

Homöopathie, BodySense® und  
Kinesiologische Entwicklungsbegleitung

Telefon: 02339 - 91 15 13 · [www.feller-linge.de](http://www.feller-linge.de)



# 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](http://www.dr-markus-baumann.de)

