



Kneipp

VEREIN

Dortmund e.V.

WICHTIGER HINWEIS:

Alle Kurse sind ausschließlich über
unsere Webseite:

www.kneipp-verein-dortmund.de

oder telefonisch unter

0231-5860048 buchbar!!!

KNEIPP VEREIN

PROGRAMM 2025

2. Halbjahr

Kneipp-Verein Dortmund e. V.

Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund

Telefon: 0231 5860048 (Anrufbeantworter) · **Fax: 0231 5893743**

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

INFORMATION UND BERATUNG

ÖFFNUNGSZEITEN

Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund

montags	14.00 – 16.00 Uhr
dienstags und donnerstags	10.00 – 12.00 Uhr
freitags	12.00 – 15.00 Uhr
und jeden ersten und zweiten Mittwoch	14.00 – 16.00 Uhr

Schließungszeiten der Geschäftsstelle sind:

vom 14.07. bis zum 25.07.2025 und

vom 22.12. bis zum 02.01.2026

Auskünfte erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle: 0231 5860048 (Anrufbeantworter)

sowie bei: Bernd Wulfram (1. Vorsitzender) und Herbert Prigge (2. Vorsitzender/
kommissarisch, Ulrich Gerlach (Schatzmeister/kommissarisch))



INHALTSVERZEICHNIS

●	Aktuelles und Information / Impressum	2-5
●	Kneipp-Anlage im Westfalenpark Dortmund	7-8
●	Vorträge am 1. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr	8
●	Neue Kursangebote	9-10
●	Aqua-Fitness	11-13
●	Homöopathischer Gesprächskreis	14
●	Wildkräuter vor deiner Haustür	15
●	Qi Gong	17-18
●	Tai Chi	19
●	Entspannungskurs – Alltagspause	19
●	Projekt Kneipp 2028 – Was tut sich?	21
●	Anmeldeformular	22
●	Aufnahmeantrag	24-25
●	Kreatives Schreiben	27
●	Meditationskurs / Meditation und Yoga	27
●	Viniyoga-die sanfte Kraft des Yoga	28
●	Hatha-Vinyasa Yoga für Mobilität und Flexibilität	28
●	Hatha Yoga	29-30
●	Kundalini Yoga	30-31
●	Yoga für Späteinsteiger	32
●	Entspannung mit Klang	32
●	Craniosacrale Selbsthilfe zur Entspannung von Kiefer, Nacken und Augen	33
●	Wohlfühltag für Frauen	35
●	NIA – ganzheitliche Fitness	36
●	Ganzkörpertraining	36
●	Rücken-Fit / Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik	37-38
●	Präventive Osteoporose-Gymnastik	39
●	Orientalischer Tanz	39
●	Line Dance	40
●	Herzenstänze / Gesellschaftstanz	40-41
●	Pilates	43
●	Walking für Fortgeschrittene	43
●	Locker durch den Alltag	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 2025 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

Im Rahmen der Nachfolge ist ab sofort die Position des/der 2. Vorsitzenden im Kneipp-Verein Dortmund e.V. neu zu besetzen.



Zu den Aufgaben als Mitglied des dreiköpfigen Vorstandes (§26 BGB) gehören u.a.

Leitung des Kursbetriebes

- Planung und Organisation von Kursen
- Ansprechpartner für die Kursleiter
- Unterstützung erhältst du durch das Team der Geschäftsstelle

In Zusammenarbeit mit den Vorstandskollegen

- Führen des Vereins
- Weiterentwicklung anhand des vorliegenden Aktionsplans

Was musst du mitbringen:

- Freude an Kontakt mit Menschen
- Fähigkeiten, gut zu kommunizieren
- Organisationstalent

Was du erwarten kannst:

- Eine aktive Rolle in der Vereinsarbeit an einem attraktiven Standort
- Zusammenarbeit mit einem motivierten Team und
- Die Möglichkeit, einen wichtigen Beitrag zum Vereinsleben zu leisten
- eine sinnstiftende und wertvolle Aufgabe, die Freude macht und
- Vergünstigungen bei der Teilnahme an Kursen

Die Geschäftsstelle befindet sich in der „Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund“;

Wenn du mehr wissen möchtest, melde dich bei:

Herbert Prigge, Tel. 0172-27 07 950 oder per Mail: vorstand@kneipp-verein.de

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

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 Kneippschen Anwendung



Armbad für den oberen Kreislauf



Wassertreten für den unteren Kreislauf



Der Kneipp-Verein Dortmund e.V. sucht motivierte Personen, die gelegentlich bei Veranstaltungen im Westfalenpark die Kneipp-Anlage betreuen und den Verein repräsentieren helfen.

Du:

- hast Freude am Umgang mit Menschen, bist aufgeschlossen und kommunikativ
- hast Interesse an der Kneipp-Lehre und den 5 Elementen

Deine Aufgaben:

- du betreust und präsentierst den Kneipp-Verein bei Veranstaltungen
- zeigst den Besuchern, wie kneippen funktioniert
- bist Ansprechpartner der Besucher bei Fragen

Wir bieten:

- eine aktive Rolle in der Vereinsarbeit an einem attraktiven Standort
- die Möglichkeit, den Verein bekannter zu machen und Menschen zu begeistern
- Zusammenarbeit mit einem motivierten Team
- eine sinnstiftende und wertvolle Aufgabe, die Freude macht
- Vergünstigungen bei der Teilnahme an Kursen des Vereins



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 2025

Kurs-Nr.	Datum	Thema
8230	23.07.2025	ACHTUNG! BEGINN ist 14:30 Uhr (Dauer 1,5 Std.) Literarischer Achtsamkeitsspaziergang im Rombergpark Wir spazieren bewusst und achtsam durch den Rombergpark. Kommen zur Ruhe und begegnen dem Augenblick. Wir bestaunen die Natur, werden auch einmal still und leise und achten ganz bewusst auf die Geräusche der Umgebung. Zwischendurch suchen wir zwei ruhige Plätze mit einer Bank auf (evtl. Sitzkissen mitbringen). Dort liest die Kursleiterin/Autorin einige ihrer Naturtexte/Gedichte vor. Treffpunkt: Torhaus Rombergpark Referentin: Stefanie Bräunig. Autorin, Schriftstellerin, Veröffentlichung diverser Texte (in Onlinemagazinen und Büchern). Hinweis: Die Wegstrecke ist teilweise unbefestigt und daher nicht gehbehindertengerecht.
8240	03.09.2025	Die ParkAkademie - ein Forum für Bildung und Begegnung - stellt sich vor. Das Motto „lebenslang lernen“ beinhaltet ein Eintauchen in alle Wissensgebiete. Referentin: Frau Marlies Schellbach, 1. Vorsitzende der Parkakademie
8309	01.10.2025	Die Gesundheit unserer Knochen aus Sicht der Ernährungswissenschaft und des Ayurveda Im Laufe unseres Lebens nimmt die Knochendichte natürlicherweise etwas ab. Vermindert sie sich stärker, spricht man zunächst von Osteopenie und schließlich von Osteoporose. Die Schulmedizin kennt für diese pathologischen Veränderungen verschiedene medikamentöse Therapien. Wir können unsere Knochengesundheit präventiv und ergänzend zu diesen Therapien unterstützen durch Ernährung, Lebensstil und Bewegung. An diesem Abend betrachten wir unsere Knochen aus dem Blickwinkel der Ernährungswissenschaft und des Ayurveda. Was stärkt unsere Knochen und was schwächt sie? Was können wir selbst aktiv für unsere Knochengesundheit tun? Ref.: Frau Sandra Wilhelms, zertifizierter ganzheitlicher Ayurveda Ernährungscoach; zertifizierte Kundalini Yogalehrerin

8250 19.11.2025 Was Sie über den richtigen Umgang mit Antibiotika wissen sollten und wie Sie sich vor Nebenwirkungen schützen können - gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten?

Die referierende Ärztin gibt grundlegende Informationen und praktische Tipps. Sie kombiniert aktuelle Informationen aus der Humanmedizin mit fundierten Verfahren aus der Naturheilkunde und bewährten Hausmitteln

Ref.: Frau Dr. med. Maria Plitt-Becker

Wir freuen uns sehr, dass wir für dieses Halbjahr einige neue Kursleiter gewinnen konnten. An dieser Stelle: „HERZLICH WILLKOMMEN“ Steffi Bräunig, Evelyn Krüger, Sina Kiminski, Susanne Schwarz, Vanessa Malinowski und Wolfgang Kienast.

Das sind die neuen Kursangebote!

NEU! WOHLFÜHLTAG FÜR FRAUEN

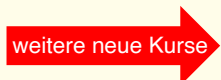
Im September werden die Übungsleiterinnen Marion Loose (Hatha Yoga) und Margit Krüger (langjährige Kneippianerin ~~statt Mentorin~~) eine besonders Angebot für Frauen anbieten Dieser Wohlfühltag ist modular aufgebautes Event und umfasst verschiedene Elemente aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Yoga und klassischen Kneipp Anwendungen. Ziel ist es, nachhaltige Impulse für einen achtsameren Lebensstil zu setzen. Die Teilnehmerinnen sollen sich gestärkt, inspiriert und gut begleitet fühlen – mit konkreten Anregungen für mehr Balance im Alltag.

Veranstaltungsdetails siehe Seite 35

NEU! „KREATIVES SCHREIBEN“ DER ‚ETWAS ANDERE‘ KURS

In diesem Kurs geht es um das Kreative Schreiben von eigenen, kurzen Texten. Die Themen (Welt der Gefühle, Lustiges, Spirituelles u.ä.) besprechen wir gemeinsam. Jede*r Teilnehmer*in macht sich in aller Ruhe zu Hause Gedanken dazu (wichtig: es wird nicht im Kurs geschrieben). Beim nächsten Termin lesen wir unsere verfassten Texte vor. Einen oder zwei der Texte können wir dann etwas genauer besprechen. Es geht dabei nicht um das perfekte Schreiben, sondern einfach darum, sich mit einem interessanten Thema zu beschäftigen und zu schauen, welche Impulse jeder dazu hat. Freude am Schreiben und am gemeinsamen Austausch liegen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsdetails siehe Seite 27

weitere neue Kurse 

NEU! MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Entdecke die Kraft der Stille! In diesem Kurs lernst du verschiedene Meditationstechniken kennen, um mehr Achtsamkeit in dein Leben zu bringen. Entschleunige deinen Alltag und profitiere von den wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Effekten der Meditation auf dein Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Veranstaltungsdetails siehe Seite 27

NEU! ENTSPANNUNGSKURS – ALLTAGSPAUSE

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

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

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

Veranstaltungsdetails siehe Seite 19

NEU! -VINIYOGA- DIE SANFTE KRAFT DES YOGA

Im Vordergrund des Viniyoga steht das Verständnis, dass nicht die perfekte Form einer Yogahaltung entscheidend ist, sondern sich die Übungen (Asanas) an den individuellen Möglichkeiten des jeweiligen Menschen ausrichtet.

Es geht nicht um Außenwirkung, sondern um die innere Erfahrung des eigenen Körpers. Die sanften, achtsamen Abläufe können bei regelmäßigem Üben zu spürbar positiven Veränderungen an Körper, Geist und Seele führen.

Veranstaltungsdetails siehe Seite 28

NEU! URBANE KRÄUTERWANDERUNGEN

Wir freuen uns riesig in diesem Halbjahr auch vier Veranstaltungen zum Kneippschen Element Heilpflanzen anbieten zu können. Mit Wolfgang Kienast konnten wir einen engagierten Kräuterexperten für den Kneipp-Verein gewinnen, der neben seiner monatlich erscheinenden „Wildkräuterkolumne“ im Straßenmagazin ‚bodo‘, die Facebook-Seite ‚stadtwildkraut‘ betreibt und für den Städtetouranbieter ‚sanfte-touren‘ Spaziergänge ins wilde Grün anbietet.

Ab dem Sommer wird Wolfgang für den Kneipp-Verein Dortmund vier urbane Kräuterwanderungen in der Dortmunder Innenstadt anbieten. Diese Wanderungen sind eine großartige Möglichkeit, die Stadt aus einer neuen Perspektive zu erleben und gleichzeitig wertvolles Wissen über die heimische Flora zu erlangen.

Veranstaltungen siehe Seite 15



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
28.08.-09.10.2025	3390	DO 09.45-10.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
28.08.-09.10.2025	3405	DO 10.30-11.15 (7x)	84,00 €	105,00 €
30.10.-18.12.2025	3395	DO 09.45-10.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
30.10.-18.12.2025	3406	DO 10.30-11.15 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel

Tel.: 0231 481418

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
25.08.-06.10.2025	3448	MO 19.00-19.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
25.08.-06.10.2025	3449	MO 19.45-20.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
27.10.-15.12.2025	3465	MO 19.00-19.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
27.10.-15.12.2025	3466	MO 19.45-20.30 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel

Tel.: 0231 481418





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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.06.-28.07.2025	3116	MO 14.00-14.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
02.06.-28.07.2025	3137	MO 14.55-15.40 (8x)	96,00 €	120,00 €
02.06.-28.07.2025	3180	MO 15.45-16.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
02.06.-28.07.2025	3180	MO 15.45-16.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
02.06.-28.07.2025	3182	MO 16.45-17.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
05.06.-31.07.2025	3160	DO 09.15-10.00 (8x)	96,00 €	120,00 €
05.06.-31.07.2025	3165	DO 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
04.08.-29.09.2025	3117	MO 14.00-14.45 (9x)	108,00 €	135,00 €
04.08.-29.09.2025	3011	MO 14.55-15.40 (9x)	108,00 €	135,00 €
04.08.-29.09.2025	3185	MO 15.45-16.30 (9x)	108,00 €	135,00 €
04.08.-29.09.2025	3183	MO 16.45-17.30 (9x)	108,00 €	135,00 €
07.08.-25.09.2025	3166	DO 09.15-10.00 (8x)	96,00 €	120,00 €
07.08.-25.09.2025	3200	DO 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
13.10.-15.12.2025	3136	MO 14.00-14.45 (10x)	120,00 €	150,00 €
13.10.-15.12.2025	3012	MO 14.55-15.40 (10x)	120,00 €	150,00 €
13.10.-15.12.2025	3181	MO 15.45-16.30 (10x)	120,00 €	150,00 €
13.10.-15.12.2025	3184	MO 16.45-17.30 (10x)	120,00 €	150,00 €
16.10.-18.12.2025	3167	DO 09.15-10.00 (10x)	120,00 €	150,00 €
16.10.-18.12.2025	3205	DO 10.00-10.45 (10x)	120,00 €	150,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Ilona Luhn

Tel.: 0231 4948531

02.09.-07.10.2025	3020	DI 16.30-17.15 (6x)	72,00 €	90,00 €
28.10.-16.12.2025	3021	DI 16.30-17.15 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Katrin Arnold-Albrecht

Tel.: 0231 5860048 (GS)

19.08.-07.10.2025	3123	DI 13.15-14.00 (8x)	96,00 €	120,00 €
21.10.-09.12.2025	3124	DI 13.15-14.00 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hans Krümmel

Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.08.-10.10.2025	3065	FR 10.00-10.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
22.08.-10.10.2025	3066	FR 10.45-11.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
24.10.-12.12.2025	3067	FR 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
24.10.-12.12.2025	3068	FR 10.45-11.30 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hans Krümmel

Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

27.08.-08.10.2025	3323	MI 10.00-10.45 (7x)	84,00 €	105,00 €
27.08.-08.10.2025	3301	MI 10.45-11.30 (7x)	84,00 €	105,00 €
27.08.-08.10.2025	3360	MI 11.30-12.15 (7x)	84,00 €	105,00 €
29.10.-17.12.2025	3300	MI 10.00-10.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
29.10.-17.12.2025	3310	MI 10.45-11.30 (8x)	96,00 €	120,00 €
29.10.-17.12.2025	3365	MI 11.30-12.15 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Petra Heuwinkel

Tel.: 0231 481418

01.09.-06.10.2025	3321	MO 11.45-12.30 (6x)	72,00 €	90,00 €
27.10.-22.12.2025	3322	MO 11.45-12.30 (7x)	84,00 €	105,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Rita Tiepelt

Tel.: 0231 414100

Do-Aplerbeck · LWL Schwimmbad · Marsbruchstr. 179

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
21.08.-09.10.2025	3048	DO 19.00-19.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
21.08.-09.10.2025	3050	DO 20.00-20.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
23.10.-11.12.2025	3049	DO 19.00-19.45 (8x)	96,00 €	120,00 €
23.10.-11.12.2025	3051	DO 20.00-20.45 (8x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Hans Krümmel

Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung



HOMÖOPATHISCHER GESPRÄCHSKREIS

Frau Marianne Diel, Heilpraktikerin in Dortmund setzt mit diesem Gesprächskreis die gute Tradition der Homöopathen fort, sich regelmäßig mit interessierten Menschen zu treffen und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelne Arzneimittelbilder ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis richtet sich an alle Menschen, die sich für Homöopathie, ihre Anwendung und einzelne Arzneimittelbilder interessieren. Jeder ist herzlich willkommen. Der Quereinstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes homöopathisches Thema behandelt. Die Wunsch Themen der Teilnehmenden werden gern berücksichtigt. Frau Diel führt zu Beginn in das Thema ein. Das Thema wird vor dem jeweiligen Termin auf der Homepage des Kneipp Vereins – www.kneipp-verein-dortmund.de – veröffentlicht.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
30.07.2025	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
10.09.2025	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
12.11.2025	8303	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €

Leitung: Marianne Diel

Heilpraktikerin und Homöopathin
www.heilpraktikerin-in-dortmund.de

Tel.: 0231 9834850





WILDKRÄUTER VOR DEINER HAUSTÜR

Am Anfang waren alle Kräuter wild. Später kam der Mensch und selektierte. Einen Teil der Pflanzen kultivierte, den anderen nannte er Unkraut - und zog dagegen zu Felde. Vergeblich, denn nach wie vor schlagen diese Wildkräuter als spontane Vegetation ihre Wurzeln in Gärten und in Parks, zwischen Gullydeckel und Bordsteinkanten.

Breitwegerich, Brennnessel, Franzosenkraut und Dutzende anderer Arten gedeihen, oft unbeachtet, zu unseren Füßen. Dabei scheint sich manch eine Pflanze im urbanen Raum sogar ausgesprochen wohl zu fühlen. Wohler vielleicht, als in der sogenannten freien Natur. Und mitunter sind es wirklich großartige Pflanzen, mit langer Kulturgeschichte und erwiesenem Potential hinsichtlich Ernährung und Gesundheit.

Östliche Innenstadt

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.07.2025	6005	MI 17.00-18.30 (1x)	20,00 €	25,00 €

Fredenbaum

Treffpunkt: Fredenbaum, Eingang Schützenstraße (Nähe KGV Hobertsburg, Schützenstraße 198B, 44147 Dortmund)

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.08.2025	6006	MI 15.00-16.30 (1x)	20,00 €	25,00 €

Rund ums U

Treffpunkt: Haupteingang Dortmunder U, Leonie-Reygers-Terrasse, 44137 Dortmund

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.09.2025	6007	DO 17.00-18.30 (1x)	20,00 €	25,00 €

Östliche Innenstadt

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.10.2025	6008	SA 15.00-16.30 (1x)	20,00 €	25,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Wolfgang Kienast

Tel.: 0179 5093169

ENTSPANNUNG PUR AUF 12.000 m²

Tauche ein in unsere einzigartige Saunalandschaft, die sich über zwei Etagen erstreckt und mehr als 12.000 m² pure Erholung bietet.

Genieße die Vielfalt von 11 verschiedenen Saunen, einer wohltuenden Infrarotkabine und unserer entspannenden Salzgrotte.

Ob im idyllischen Saunagarten oder im gemütlichen Innenbereich – bei uns findest du zu jeder Jahreszeit deinen perfekten Ort zum Relaxen.

Komm vorbei und lass den Alltag hinter dir – wir freuen uns auf dich!

Weitere Informationen
finden Sie auf unserer
Internetseite.





QI GONG – STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

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

Do-Eving · SHDO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.08.-02.12.2025	4084	DI 17.00-18.30 (12x)	102,00 €	128,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)

Tel.: 0231 7285858

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

QI GONG – GESUNDHEITS QI-GONG MIT STAB

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
01.09.-24.11.2025	4099	MO 11.00-12.30 (10x)	85,00 €	107,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Ho-Jung Böhmer (Kwon)

Tel.: 0231 7285858

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin





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
11.09.-06.11.2025	4326	DO 10.15-11.30 (7x)	60,00 €	75,00 €
13.11.-18.12.2025	4328	DO 10.15-11.30 (6x)	51,00 €	64,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Elke Recks
QiGong Lehrerin (SKA), Gesundheitstrainerin (SKA)

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
08.09.-27.10.2025	4335	MO 18.00-19.15 (7x)	60,00 €	75,00 €
03.11.-22.12.2025	4340	MO 18.00-19.15 (8x)	70,00 €	88,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Elke Recks
QiGong Lehrerin (SKA), Gesundheitstrainerin (SKA)

Tel.: 0231 414658
oder 0177-9170305



TAI CHI

Tai Chi ist ursprünglich eine chinesische Kampfsportart, die sich zu einer Bewegungstherapie entwickelt hat. Sie beinhaltet Elemente der Meditation und Achtsamkeit. Es werden langsame, sanfte und weiche Bewegungsabläufe konzentriert ausgeführt. Tai Chi verbessert Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und Koordination.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
01.09.-24.11.2025	4096	MO 09.30-10.45 (10x)	85,00 €	107,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ho-Jung Böhmer

Tel.: 0231 7285858

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

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

Do-Eving · SHDO Eving · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.08.-02.12.2025	4085	DI 18.45-20.15 (12x)	102,00 €	128,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Ho-Jung Böhmer

Tel.: 0231 7285858

Lehrerin für Tai Chi/Qi Gong und Heilpraktikerin

ENTSPANNUNGSKURS – ALLTAGSPAUSE

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

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

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
17.07.-18.09.2025	4805	DO 17.00-18.00 (10x)	72,00 €	90,00 €
16.10.-18.12.2025	4806	DO 17.00-18.00 (10x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Sina Kaminski

Tel.: 0155 66161169

LATEGAHN

Bestattungen

...seit 1894 · in fünfter Generation

Tradition · Individualität · Nachhaltigkeit

Seit über 130 Jahren für Sie da.

Gründer
„Meister Blitz“
1894



5. Generation
A. Lategahn
2024



Nachhaltige, regionale Produkte, Ökostrom, Solarenergie,
Baumspende – für unsere Umwelt.



Jeder Abschied ist einzigartig.
In einer kostenlosen Vorsorgeberatung entwerfen wir
mit Ihnen und nach Ihren Wünschen den letzten Weg.



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



0231 41 11 22
02304 1 61 85



info@lategahn.de

PROJEKT KNEIPP 2028 – WAS TUT SICH?

Im ersten Heft des Jahres haben wir über unser Projekt 2028 berichtet. Mit vielen Maßnahmen wollen wir den Verein Verjüngen, Beleben, Bewerben und Modernisieren. In der Zwischenzeit hat sich schon einiges getan.

So wurde die Geschäftsstelle verschönert und aufgepeppt, neue Hilfsmittel für Yoga sind angeschafft und unser Saugroboter „Robby“ feudelt zwischen den Kursen mal ganz allein durch, wenn es nötig wird.

Die eifrigen Sportler können nun alle Kurse online buchen und bezahlt wird bargeldlos. Stark verbessert hat sich auch unsere Präsenz bei den sozialen Medien facebook und instagram, auch die webseite spricht für sich.

Nun geht es mit Schwung weiter. Mit insgesamt vier neuen Kursleitern können wir das Angebot verbreitern und wollen als nächstes unser Augenmerk auch den Kneipp Elementen Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung mehr Aufmerksamkeit widmen.

Kneipp
VEREIN
Dortmund e.V.



Und an dieser Stelle noch einmal unser Aufruf:

Wer mithelfen möchte, viel oder wenig Zeit hat oder Verantwortung übernehmen möchte, der meldet sich bitte in der Geschäftsstelle.

Mail: Info@kneipp-verein.dortmund.de

Tel. 0231-586 00 48

Wir freuen uns auf euch!

Im Namen des Vorstands

Herbert Prigge

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 von:

- ☐ 45,00 € pro Jahr als Einzelperson
- ☐ 55,00 € pro Jahr für Familienmitglieder und deren Kinder bis zum 18. Lebensjahr
- ☐ 5,00 € Aufnahmegebühr

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

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

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

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden ?

- ☐ 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 gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.		
Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
IBAN		
BIC		
Bankname		
Kontoinhaber		
Ort	Datum	Unterschrift

Bankverbindung: Sparkasse Dortmund BIC-Code DORTDE33 IBAN DE60 4405 0199 0541 0040 33

☐ Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für eine Weitergabe der Daten an Dritte (z. B. Adressdaten für Versand Kurshift) erfolgt nur für Vereinszwecke.

E-Rezept?

Ausbüttels App!

Sehen, was verordnet ist.
Liefern lassen oder abholen.



**ADLER
APOTHEKE**

Markt 4 · 44137 Do
adler@ausbuettels.de

**APOTHEKE
AM HANSAPLATZ**

Wißstr. 7 · 44137 Do
hansaplatz@ausbuettels.de

**APOTHEKE
IM EKS**

Gleiwitzstr. 273 · 44328 Do
eks@ausbuettels.de

**SCHWANEN
APOTHEKE**

Westenhellweg 81 · 44137 Do
schwanen@ausbuettels.de



KREATIVES SCHREIBEN

In diesem Kurs geht es um das kreative Schreiben von eigenen, kurzen Texten. Die Themen (Welt der Gefühle, Lustiges, Spirituelles u.ä.) besprechen wir gemeinsam. Jede*r Teilnehmer*in macht sich in aller Ruhe zu Hause Gedanken dazu (wichtig: es wird nicht im Kurs geschrieben). Beim nächsten Termin lesen wir unsere verfassten Texte vor. Einen oder zwei der Texte können wir dann etwas genauer besprechen.

Es geht dabei nicht um das perfekte Schreiben, sondern einfach darum, sich mit einem interessanten Thema zu beschäftigen und zu schauen, welche Impulse jeder dazu hat. Freude am Schreiben und am gemeinsamen Austausch liegen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das erste Thema lautet: Was macht mich glücklich?

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.09.-07.10.2025	4900	DI 17.00-18.30 (6x)	53,00 €	67,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Stefanie Bräunig
Autorin, Schriftstellerin

Tel.: 0176 84878530
braeunigstefanie@gmail.com

MEDITATIONSKURS

Entdecke die Kraft der Stille! In diesem Kurs lernst du verschiedene Meditationstechniken kennen, um mehr Achtsamkeit in dein Leben zu bringen. Entschleunige deinen Alltag und profitiere von den wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Effekten der Meditation auf dein Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
07.07.-18.08.2025	4705	MO 17.00-18.00 (7x)	50,00 €	63,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Evelyn Krüger
Trainer für Meditation und Achtsamkeit

Tel.: 0151 51932527

MEDITATION UND YOGA: SUPERVISIONSKURS FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Kurs-Nr.: 9000

Termin: 17.08., 20.07., 21.09., 16.11., 21.12.2025 • sonntags 10.30-18.30 Uhr

Leitung: Bernd Wulfram



VINIYOGA-DIE SANFTE KRAFT DES YOGA

Im Vordergrund des Viniyoga steht das Verständnis, dass nicht die perfekte Form einer Yogahaltung entscheidend ist, sondern sich die Übungen (Asanas) an den individuellen Möglichkeiten des jeweiligen Menschen ausrichtet.

Es geht nicht um Außenwirkung, sondern um die innere Erfahrung des eigenen Körpers.

Die sanften, achtsamen Abläufe können bei regelmäßigem Üben zu spürbar positiven Veränderungen an Körper, Geist und Seele führen.

Ev. KG DO-Berghofen · Fasanenweg 22

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
04.06.-16.07.2025	4420	MI 09.00-10.30 (7x)	70,00 €	88,00 €
06.08.-17.09.2025	4425	MI 09.00-10.30 (7x)	70,00 €	88,00 €
Mindestteilnehmer 7				
22.10.-17.12.2025	4426	MI 09.00-10.30 (8x)	80,00 €	100,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Susanne Schwarz
Vini Yoga

Tel.: 01577 4178306

HATHA-VINYASA YOGA FÜR MOBILITÄT UND FLEXIBILITÄT

„Wer einmal mit Yoga beginnt und diese tiefe Verbindung mit sich selbst erfährt, wird nur selten wieder davon loskommen. Yoga ist ein stetiger Weg, der mit jedem Schritt an Tiefe und Bedeutung gewinnt und ein Geschenk, das sich mit jeder Praxis weiter entfaltet.“

Dieser Kurs ist für all jene die ihren Körper achtsam stärken und dabei einen Fokus auf Flexibilität und Mobilität legen möchten. Wir machen uns zudem die positiven Effekte von An- und Entspannung zu Nutze, sodass du den Raum findest, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen und die Kraft des Moments zu spüren.“

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
21.10.-16.12.2025	4510	DI 18.30-19.30 (8x)	80,00 €	100,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Vanessa Malinowski

Tel.: 0172 7177504



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
28.08.-27.11.2025	4065	DO 20.00-21.30 (8x)	76,00 €	95,00 €
01.09.-17.11.2025	4036	MO 17.00-18.30 (8x)	76,00 €	95,00 €
17.09.-19.11.2025	4050	MI 09.30-11.00 (8x)	76,00 €	95,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Hilke Bethke
Yogalehrerin SKA

Tel.: 02378 1623

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

16.09.-02.12.2025	4280	DI 18.30-20.00 (12x)	110,00 €	138,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marion Loose
Yogalehrerin SKA

Tel.: 0176 30135082



HATHA YOGA

Finde innere Ruhe mit Hatha Yoga. Dieses jahrtausendealte Übungssystem bringt Körper und Geist in Einklang. Das schaffen wir mit nur 3 Elementen, auf denen jede Stunde aufbaut. Das Element, der Körperstellungen, dehnt unseren Körper, löst Blockaden und hilft ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Die Atemübungen, fördern die Gesundheit unserer Atemorgane und des Herzens. Das letzte Element, die Tiefenentspannung, wirkt regenerierend auf Körper und Geist.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
07.07.-18.08.2025	4605	MO 15.15-16.45 (7x)	70,00 €	88,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Evelyn Krüger
Yoga Lehrer (BYV Level 4)

Tel.: 0151 51932527



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
19.08.-23.09.2025	4470	DI 17.00-18.30 (5x)	48,00 €	60,00 €
21.10.-09.12.2025	4475	DI 17.00-18.30 (7x)	66,00 €	83,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Barbara Pawlik-Kritzler
Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Tel.: 0151 11136011

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
21.07.-22.09.2025	4215	MO 17.00-18.30 (10x)	96,00 €	120,00 €
29.09.-01.12.2025	4216	MO 17.00-18.30 (10x)	96,00 €	120,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Larissa Jaworski

Tel.: 0151 70098522



KUNDALINI YOGA

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Yogapraxis, die auf sanfte und zugleich kräftigende Weise unser körperliches und mentales Wohlbefinden verbessern kann. Wir mobilisieren die Wirbelsäule, stärken und dehnen unsere Muskeln und unterstützen die Beweglichkeit unserer Gelenke. Atemübungen, Meditationen und Entspannungen fördern ein inneres Ankommen und Verbundensein, das Beruhigen und Klären unserer Gedanken und den liebevollen und achtsamen Umgang mit uns selbst. Du übst deinen Möglichkeiten entsprechend. Wir passen die Übungen so an, dass sie für dich gut umsetzbar sind.

Kundalini-Yoga ist ein guter Weg des „Healthy Aging“, mit dem wir unser ganzes Leben lang aktiv etwas für unsere Gesundheit tun können. Umso schöner, wenn wir dies in der Gemeinschaft eines Yogakurses zusammen praktizieren können!

Do-Lücklemburg · AWO Zentrum · Olpketalstraße 83a

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
28.08.-09.10.2025	4234	DO 09.30-11.00 (7x)	67,00 €	84,00 €
30.10.-18.12.2025	4227	DO 09.30-11.00 (7x)	67,00 €	84,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Sandra Wilhelms

Tel.: 01522 86 74 15 2

Kundalini Yogalehrerin Stufe 2, Ayurveda Gesundheitscoach

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.09.-07.10.2025	4229	DI 09.30-11.00 (6x)	57,00 €	71,00 €
28.10.-16.12.2025	4230	DI 09.30-11.00 (8x)	58,00 €	73,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Sandra Wilhelms

Tel.: 01522 86 74 15 2

Kundalini Yogalehrerin Stufe 2, Ayurveda Gesundheitscoach

04.11.-16.12.2025	4214	DI 17.00-18.30 (6x)	57,00 €	71,00 €
16.09.-21.10.2025	4209	DI 17.00-18.30 (6x)	57,00 €	71,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Antje Meitzner

Tel.: 0152 04294190

Kundalini Yogalehrerin



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
10.09.-05.11.2025	4350	MI 16.00-17.15 (7x)	62,00 €	78,00 €
12.11.-17.12.2025	4355	MI 16.00-17.15 (6x)	53,00 €	66,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Elke Recks
Yogatherapeutin, Gesundheitstrainerin (SKA)

Tel.: 0231 414658 oder
0177-9170305

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
10.09.-24.09.2025	4295	MI 18.00-19.00 (3x)	25,00 €	30,00 €
22.10.-05.11.2025	4300	MI 18.00-19.00 (3x)	25,00 €	30,00 €

Mindestteilnehmer 5

Leitung: Monika Meinert,
Entspannungstherapeutin, Klangschalen-Praktikerin

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-/Nackenbereichs 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
20.09.2025	4315	SA 10.00-15.00 (1x)	45,00 €	56,00 €

Mindestteilnehmer 4

Leitung: Kirsten Nieragden
kirstennieragden@web.de

Tel.: 0231 147439



audalis

Ihre Wirtschaftskanzlei.

Ermöglicht Freiraum seit 1927

MEHRWERT

schaffen

für Mitarbeitende,

Mandanten und die Region



Wirtschaftsprüfung | Steuerberatung | Rechtsberatung | Unternehmensberatung

Rheinlanddamm 199 • 44139 Dortmund

Tel.: 0231 22 55 500

E-Mail: dortmund@audalis.de



WOHLFÜHLTAG FÜR FRAUEN

Ein Wohlfühltag für Frauen bietet einen ganzheitlichen Rahmen zur Förderung von Entspannung, Gesundheit und innerem Gleichgewicht. Ziel ist es, den Teilnehmerinnen eine Auszeit vom Alltag zu ermöglichen und ihnen Raum für Selbstfürsorge, Regeneration und persönliche Weiterentwicklung zu geben.

Zielgruppe:

Frauen jeden Alters, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten – unabhängig von beruflichem Hintergrund, Lebenssituation oder Vorerfahrungen mit Entspannungstechniken.

Inhalte und Ablauf:

Der Wohlfühltag ist modular aufgebaut und umfasst verschiedene Elemente aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Yoga und klassischen Kneipp Anwendungen.

- Ankommen & Begrüßung: Einführung in den Tagesablauf, kurze Vorstellungsrunde.
- Achtsamkeitsübungen: Geführte Meditation und Atemtechniken zur Förderung der inneren Ruhe.
- Sanfte Bewegung: Hatha Yoga zur Lockerung des Körpers und zum Stressabbau.
- Gemeinsame Pause: Zeit zur freien Verfügung für einen Snack (Selbstverpflegung), nette Gespräche, Spaziergänge oder einfaches Nichtstun.
- Klassische Kneipp-Güsse zur Stärkung des Immunsystems. Einführung und Anwendung von Knie-Guss und Arm-Bad.
- Abschlussrunde: Reflexion des Tages, Austausch von Eindrücken, Ausblick auf die Umsetzung im Alltag.

Ziele und Wirkung:

Der Wohlfühltag soll nachhaltige Impulse für einen achtsameren Lebensstil setzen. Die Teilnehmerinnen sollen sich gestärkt, inspiriert und gut begleitet fühlen – mit konkreten Anregungen für mehr Balance im Alltag.

Rahmenbedingungen: Wir legen Wert auf eine angenehme Atmosphäre, professionelle Begleitung, daher ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.09.2025	4950	SA 10.00-15.00 (1x)	68,00 €	85,00 €

Mindestteilnehmer 5 (Maximale Teilnehmerzahl: 8)

Leitung: Marion Loose (Yogalehrerin SKA) und Margit Krüger Tel.: 0231 5860048
(Nordic Walking Lehrerin, langjährige Kneippianerin)



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
01.09.-06.10.2025	2350	MO 11.00-12.15 (6x)	72,00 €	90,00 €
03.11.-08.12.2025	2351	MO 11.00-12.15 (6x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Eva Kis
Teacher, staatlich geprüfte Bühnentänzerin

Tel.: 01523 7050252
avesik@gmail.com

GANZKÖRPERTRAINING

Ein leichtes Herzkreislaufttraining 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
27.08.-08.10.2025	2070	MI 17.00-18.00 (6x)	30,00 €	38,00 €
29.10.-17.12.2025	2071	MI 17.00-18.00 (8x)	40,00 €	50,00 €

Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

26.08.-07.10.2025	2073	DI 17.45-18.45 (6x)	30,00 €	38,00 €
28.10.-16.12.2025	2074	DI 17.45-18.45 (8x)	40,00 €	50,00 €

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

25.08.-06.10.2025	2209	MO 09.45-10.45 (6x)	30,00 €	38,00 €
27.10.-15.12.2025	2210	MO 09.45-10.45 (8x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Heike Hoffmann
Sportpädagogin

Tel.: 0231 416032



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 · Turnhalle Aplerbecker-Mark-Grundschule · Schwerter Str.

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
01.09.-15.12.2025	2125	MO 18.15-19.15 (13x)	78,00 €	98,00 €

Mindestteilnehmer 7

Do-Aplerbeck · LWL Turnhalle Schule · Marsbruchstraße 178

04.09.-18.12.2025	2145	DO 17.00-18.00 (13x)	78,00 €	98,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 9

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

04.09.-18.12.2025	2135	DO 10.15-11.15 (13x)	78,00 €	98,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Hildegard Lüning-Scmusz
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Tel.: 0231 488857

RÜCKENFIT

Ein schöner Rücken kann auch entzücken! In diesem Kurs stärkst du deine Rückenmuskulatur und lernst, wie wichtig Entspannung für einen gesunden Rücken ist. Egal, ob du vorbeugen oder bestehende Probleme lindern möchtest – hier bist du richtig.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
07.07.-04.08.2025	2605	MO 14.00-15.00 (7x)	50,00 €	63,00 €
01.09.-20.10.2025	2606	MO 14.00-15.00 (7x)	50,00 €	63,00 €

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Evelyn Krüger
Fitnesstrainer B-Lizenz

Tel.: 0151 51932527



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
20.08.-17.12.2025	2555	MI 18.45-19.45 (16x)	72,00 €	90,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Hans Krümmel

Tel.: 0231 526267

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

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
11.09.-06.11.2025	2522	DO 17.15-18.15 (7x)	52,00 €	65,00 €
13.11.-18.12.2025	2510	DO 17.15-18.15 (6x)	45,00 €	57,00 €

Mindestteilnehmer 7

Leitung: Elke Recks

Tel.: 0231 414658 oder

DOSB Rückenschullehrerin Haltung und Bewegung (SKA) /

0177-9170305

Gesundheitstrainerin (SKA)



PRÄVENTIVE OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

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

Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke mitbringen!

Do-Aplerbeck · St. Ewaldi Gemeindehaus · Diakon-Koch-Weg

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
28.08.-30.10.2025	2190	DO 10.00-11.00 (9x)	56,00 €	71,00 €
29.08.-31.10.2025	2160	FR 10.00-11.00 (8x)	50,00 €	63,00 €
29.08.-31.10.2025	2161	FR 11.00-12.00 (8x)	50,00 €	63,00 €

Mindestteilnehmer 9

Leitung: Christel Martinez-de Lange

Tel.: 0231 451841

ORIENTALISCHER TANZ

Dieser besondere „Bauchtanz-Kurs“ besteht seit über 30 Jahren und darf sich inzwischen als „Tanzkurs für Seniorinnen“ bezeichnen. Allerdings sind wir offen für jedes Alter und jede Kleidergröße! Wer die Arbeit an einem Bühnenauftritt mit Choreographie sucht, wird diese bei uns nicht finden. Aber... in gemütlicher Atmosphäre Lockerung aller Gelenke, Bänder und Muskeln; Öffnung des Geistes und des Herzens; stressfreies, improvisiertes Tanzen zu orientalischer Musik; sanftes Erlernen orientalischer Tanzbewegungen ohne Leistungsdruck; Akzeptanz der Fähigkeiten und Grenzen jeder einzelnen Teilnehmerin in der Gruppe. Wir lassen die Musik auf uns wirken und finden unseren individuellen Ausdruck in der Bewegung. Der Kurs ist fortlaufend. Einstieg ist jederzeit möglich. Anfängerinnen und Fortgeschrittene entwickeln sich gemeinsam und profitieren voneinander.

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
29.08.-10.10.2025	2090	FR 17.30-19.00 (6x)	45,00 €	56,00 €
31.10.-12.12.2025	2091	FR 17.30-19.00 (7x)	53,00 €	66,00 €

Mindestteilnehmer 7

Mindestteilnehmer 6

Leitung: Ulrike Güreli

Tel.: 0231 651218



LINE DANCE

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.09-16.12.2025	2219	DI 12.30-13.30 (12x)	66,00 €	83,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann
Tanzlehrerin ADTV

Tel.: 0172 2476614

TANZ UM DAS ERNTEMANDALA-HERZENSTÄNZE

Wir tanzen mit einfachen Schritten im Kreis zu Musik aus der ganzen Welt und lassen den oft hektischen Alltag hinter uns. Im Kreistanz ist alles erlaubt: beschwingte, ruhige und lustige Tänze. Im gemeinsamen Tanzen können wir Kraft, Freude, Ruhe, Ausgelassenheit, Lebendigkeit, Humor und vieles mehr finden. Das Erlernen perfekter Schrittfolgen ist gar nicht unser Ziel. Vielmehr finden wir Genuss und Freude im gemeinsamen Bewegen zu wunderschöner Musik.

Abweichungen von den vorgegebenen Tanzschritten sind Ausdruck der persönlichen Kreativität. Fast unbemerkt fördern wir dabei auch Beweglichkeit, Konzentration, Koordination, Muskelaufbau und Selbstbewusstsein. Tanzen baut Stress ab und verbindet.

Weder Partner*innen noch Vorkenntnisse sind erforderlich.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
18.10.2025	2009	SA 14.00-18.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla

Tel.: 0231 7900003



TANZ ZUR WINTERSONNENWENDE - HERZENSTÄNZE

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.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
20.12.2025	2010	SA 18.00-22.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Kirsten Zawisla

Tel.: 0231 7900003

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.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.09.-16.12.2025	2217	DI 11.15-12.15 (12x)	60,00 €	76,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann

Tel.: 0172 2476614

ALTENPFLEGE, HAUSHALT UND BERATUNG.

Häusliche Pflegedienste sind darauf spezialisiert,
Unterstützung bei den Aktivitäten des täglichen
Lebens im vertrauten Umfeld einer Person zu leisten.

PFLEGEBÜRO BAHRENBERG DORTMUND



IMMER IN IHRER NÄHE



Kaiserstrasse 101, 44135 Dortmund,
Telefon 575350
Schürferstrasse 226, 44269 Dortmund,
Telefon 4440633



www.pflegebuero.com
christian.stallmeister@pflegebuero.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
02.09.-16.12.2025	2228	DI 09.00-10.00 (12x)	69,00 €	87,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann
Tanzlehrerin ADTV, lizenzierte Pilatetrainerin

Tel.: 0172 2476614

PILATES (FÜR FORTGESCHRITTENE)

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.09.-16.12.2025	2240	DI 10.00-11.00 (12x)	69,00 €	87,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Marzia Guntermann
Tanzlehrerin ADTV, lizenzierte Pilatetrainerin

Tel.: 0172 2476614

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-Brünnighausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
24.07.-20.11.2025	2280	DO 10.30-11.30 (12x)	42,00 €	54,00 €

Mindestteilnehmer 8

Leitung: Margit Krüger
Nordic Walking Trainerin

Tel.: 0152 02885892



LOCKER DURCH DEN ALLTAG

Auf dem Weg rund um den Phönixsee (3,2 km) in einer Gruppe von 10-15 Teilnehmer*innen wird Schritt für Schritt die Fußmuskulatur gestärkt/gekräftigt. Durch Bewegung an frischer Luft kommt der Blutkreislauf in Schwung, der Stoffwechsel wird angeregt.

An drei Stellen unterbrechen wir die Runde und konzentrieren uns achtsam auf Atemtechniken und Augenübungen, trainieren das Gleichgewicht und machen Koordinationsübungen. Die Übungsfolgen fördern die Fitness und bringen Spaß und Freude. Wohlbefinden und Lebensenergie werden gesteigert. So kehren wir dem Streß den Rücken. Wir freuen uns über weitere Interessierte, die sich unserer Runde anschließen.

Do-Hörde · Phönixsee Kulturinsel/Thomasbirne

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
30.07.-27.08.2025	2325	MI 10.00-11.30 (5x)	18,00 €	23,00 €
10.09.-01.10.2025	2326	MI 10.00-11.30 (4x)	15,00 €	19,00 €
Mindestteilnehmer 10				
15.10.-03.12.2025	2331	MI 10.00-11.30 (8x)	30,00 €	38,00 €

Mindestteilnehmer 10

Leitung: Monika Meinert, Entspannungstherapeutin

Tel.: 0231 416157

WANDERUNGEN AM SAMSTAG in Dortmund und der näheren Umgebung

Kurs-Nr. 2425

Hallo liebe Wanderfreundinnen und -freunde.
Für das 2. Halbjahr stehen wieder 5 Wanderungen in Dortmund und Umgebung an. Termine sind der **16.8., 6.9., 4.10., 25.10.** und der **22.11.**

Zum Teil gehen die Touren durch recht hügelige Regionen bei einer Länge von zirka 12km. Wir wandern aber auch im Flachland.

Zum Ende jeder Wanderung gibt es die Möglichkeit zur Einkehr.

Die erste Wanderung führt uns wieder einmal durch das Wittener Muttental, der Wiege des Ruhrgebietsbergbaus.

Start der Runde ist der Parkplatz unterhalb von Schloss Steinhausen in Witten Bommern. Am 16.8. treffen wir uns um 10h dort. (Gegenüber: Nachtigallstraße 23 / Witten)

Die weiteren Wanderregionen gebe ich dann noch bekannt.

Bei Fragen: **02302/801718.**

Mit freundlichem Gruß,
Klaus Schierbaum.



Unsere Aktive Depotbetreuung

Mehr als Sie erwarten.

Wir beraten Sie strategisch, taktisch und immer auf der Basis Ihrer Wünsche und Interessen.

www.s-privatebanking.de

 **Private Banking
Dortmund**

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Dortmund**

ANMELDE- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbunden mit der Entrichtung der kompletten Kursgebühr. Die Zahlung erfolgt bei Anmeldung über die Website <https://kneipp-verein-dortmund.pw-ng.de> per Lastschriftverfahren mit SEPA-Mandat, in Ausnahmefällen per Überweisung.“

Kursgebühren

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

Mahngebühr

Für jedes Mahnschreiben berechnen wir 3,00 € Bearbeitungsgebühr.

Rücktritt des Teilnehmers

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

Rücktritt und Kündigung durch den Veranstalter

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

Umbuchung durch den Teilnehmer

Der Veranstalter behält sich in begründeten Ausnahmefällen vor, eine Umbuchung des Teilnehmers in ein anderes Kursangebot zuzulassen. Es besteht kein genereller Anspruch auf eine Umbuchungsmöglichkeit.

Kursdurchführung

Die angegebene Unterrichtsstunde kennzeichnet die reine Raumnutzungszeit, d. h. je nach vor- bzw. nachbereitenden Tätigkeiten (u. a. Material holen bzw. wegräumen) wird die reine Übungszeit eventuell etwas kürzer ausfallen.

Orts- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden. Veränderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. Der Veranstalter ist bemüht bei Änderungen rechtzeitig Nachricht zu geben. Der Teilnehmer sollte daher bei Anmeldung dem Veranstalter die Kontaktdaten mitteilen, unter denen er auch tagsüber erreichbar ist. Ein Anspruch auf Durchführung durch eine bestimmte Kursleitung besteht nicht.

Datenschutzerklärung zur Anmeldung

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldeende entsprechend der Datenschutzerklärung und den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes erhoben, verarbeitet und weitergegeben werden, soweit es zur Erfüllung der durch den Veranstalter übernommenen Dienstleistungen oder des mit ihm geschlossenen Vertrages erforderlich ist.

Bei unvorhersehbaren Ereignissen, z. B. witterungsbedingten Problemen (Schneechaos, Sturm, statt o. ä.), eine nicht angekündigte oder kurzfristige Schließung von Veranstaltungen, z. B. Schwimmbädern, dem kurzfristigen Ausfall bzw. einer akuten Erkrankung der Kursleitung sowie der Nichtnutzbarkeit der Sporträume aus reparaturbedingten oder sonstigen Gründen, so erfolgt vom Veranstalter das Angebot eines Ersatz- bzw. Nachholtermins, jedoch keine anteilige Erstattung der Kursgebühr.

Haftung und Versicherung

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

Mehr für Dortmund. Mehr für *Dich!*

Wir fördern Menschen, Ideen und Visionen –
in und um Dortmund. Für mehr Engagement in Bildung,
Sozialem, Kultur und Sport >> dew21.de/mehr

DEW21  30 JAHRE
ENERGIE



Lidkrampf



Brennen und
das Gefühl von
„Sand in den Augen“



Erweiterte
Äderchen



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