

**EINLADUNG ZUR  
MITGLIEDERVERSAMMLUNG  
AM 30.03.2023 IM HEFT**

# **Kneipp-Verein Dortmund e. V.**

**Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund**

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

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

## **INFORMATION UND BERATUNG**

Sie halten das aktuelle Programm des Kneipp-Vereins Dortmund e.V. für das 1. Halbjahr in den Händen. Wir informieren Sie persönlich, telefonisch oder per E-Mail über Kurse, Vorträge, Workshops, Fahrten, Kneipp-Kurorte, kneippsche Wirkprinzipien usw.

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

## **ÖFFNUNGSZEITEN**

Karl-Marx-Straße 32 · 44141 Dortmund

<b>montags</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>
<b>jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat</b>	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>
<b>donnerstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>

**Vom 23.12.2022 – 06.01.2023 bleibt unsere Geschäftsstelle geschlossen!**

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

sowie bei unserem 1. Vorsitzender: B. Wulfram

2. Vorsitzender: N.N.



## INHALTSVERZEICHNIS

●	Aktuelles und Information / Impressum	2, 4-5
●	<b>Einladung zur Mitgliederversammlung</b>	<b>7</b>
●	Kneipp-Anlage im Westfalenpark Dortmund	8
●	Vorträge am 1. Mittwoch im Monat	9
●	Kegeltreff	9
●	Aqua-Fitness	10
●	Qi Gong	13-14, 16-17
●	Tai Chi	15-16
●	Handmassage	17
●	Augenschule – Augentraining	18
●	Harmonie und Beweglichkeit für Körper, Geist und Seele	18
●	Anmeldeformular	22
●	Beitrittserklärung	24
●	Anmelde- und Zahlungsbedingungen	26
●	Yoga / Hatha / Kinder / Kundalini / Späteinsteiger	27-30
●	CranioSacrale Selbsthilfezur Entspannung von Kiefer und Nacken	31
●	Meditation und Yoga: Supervisionskurs für interne Mitarbeiter	31
●	Intuitives Essen	32
●	Homöopathischer Gesprächskreis	33
●	NIA-ganzheitliche Fitness	34
●	Ganzkörpertraining	35
●	Krafttraining und Fitness - 60+	36
●	Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik	36-37
●	Rücken-Fit / Rückentraining	37-38
●	Orientalischer Tanz	39
●	Präventive Osteoporose-Gymnastik	40
●	Aktiv und Fit – ein präventives Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene	40
●	Walking / Nordic Walking	41-42
●	Wandertag für Senioren / Wanderungen am Samstag	43
●	Kneipp Satzungsänderungen	44

## 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 ersten Halbjahr 2023 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](mailto:info@kneipp-verein-dortmund.de)

**Internet:** [www.kneipp-verein-dortmund.de](http://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:** Binder Medienagentur/shutterstock.com

## LIEBE MITGLIEDER SOWIE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES KNEIPP-VEREINS DORTMUND,

es ist wieder soweit: Sie halten unser frischgedrucktes und weiterentwickeltes Programmheft für das 1. Halbjahr 2023 in den Händen.

Wieder hat uns alle das vergangene Jahr vor besondere Herausforderungen gestellt. Nach Corona ist es nun die Energiesituation. Wir versuchen gemeinsam im Team des Vereins für all dies Lösungen zu finden und sind dankbar für konstruktive Hinweise oder auch Hilfe von Ihnen. Wir wissen aber auch wie wesentlich und wertvoll die eigene Gesundheit ist, die immer vor anderen Problemen an erster Stelle steht. Daher wünschen wir uns in der Gesellschaft im Umgang und Verständnis füreinander ab und zu mehr Mittelmaß, so wie Sebastian Kneipp es fordert.

### **Zu unseren Angeboten:**

Das rücksichtvolle und sorgsame Umgehen miteinander sollte auch weiterhin in Innenräumen das Tragen einer FFP2-Maske und so gut es geht Abstand halten - selbstverständlich machen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir die aktuell erhaltenen Mieterhöhungen, sowie die Mindestlöhne weitergeben müssen. Die Kalkulation der Kursgebühren ist aus diesem Grund teilweise angepasst worden.

Wir freuen uns Sie bald wieder in unseren Kursen zu begrüßen. Viel Vergnügen bei der Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit mit unseren Angeboten.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team im Kneipp-Verein Dortmund

**Bleiben oder werden Sie gesund!**



### **WIR SUCHEN KURSLEITER\*INNEN UND REFERENT\*INNEN**

Um unser Programmangebot weiter zu entwickeln, sind wir immer auf der Suche nach neuen Ideen und Mitarbeiter\*innen, die (Bildungs-) Angebote bei uns machen möchten. Wir bieten Ihnen dabei gerne Unterstützung bei der Konzeption Ihres Angebotes.

Schicken Sie Ihre Kurzbewerbung an: **info@kneipp-verein-dortmund.de** Ihre Bewerbung sollte Informationen zur Idee und den Inhalten Ihres Angebotes haben. Bitte geben Sie an, welche Rahmenbedingungen erfüllt sein müssen (Raum- und Materialbedarf) und welche Erfahrungen Sie in dem von Ihnen gewählten Bereich mitbringen.



## DVD

### „Die Kneippkur“

Dank glücklicher Umstände haben die ältesten bewegten Bilder Bad Wörishofens im Bundesarchiv Filmarchiv in Berlin überdauert, aufgenommen 1923 im Auftrag des Kneipp-Bundes. Digital restauriert zeigen sie ein einfaches, bäuerliches Kurbad, wie wir es uns heute kaum noch vorstellen können. Mit musikalischer Begleitung des Kurorchesters Musica Hungarica oder wahlweise des Harald-Rüschenbaum-Trios. Mit Bonus-Material.  
 Bestell-Nr.: A3018

## Für Kinder

### Das große Wendebuch von Luna & Basti

Unsere beliebten Pixi-Bücher vereint in einem hochwertigen Hardcover-Wendebuch. Format von 21 x 21 cm. Alter 4 – 8 Jahre. 52 Seiten, Bestell-Nr.: A3068



## Kneippsche Wickel & Auflagen

### Die Wickelfibel

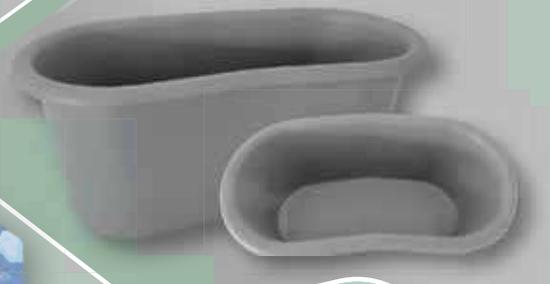
von Johanna Lutzenberger

Kneippsche Wickel und Auflagen in über 600 Einzelbildern Schritt für Schritt dargestellt. 272 Seiten, Spiralbindung (Wire-O-Bindung). Format: 22,5 x 16,0 cm. Wickel und Auflagen sind Anwendungen, die nicht nur kurativ, also zur Behandlung von Krankheiten, sondern auch präventiv zur Erhaltung von Gesundheit genutzt werden können.  
 Best.-Nr. A3196



## Armwanne

Pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne. Breiter umlaufenden Rand mit entgrateter Beschnittkante, Materialstärke von etwa 3,5 mm. Maße: Boden: 55 x 30, Höhe: 24 cm. Material: Polypropylen, Farbe: Platin  
 Bestell-Nr.: A3119



Beide Wannen wurden speziell für Kneippsche Wasseranwendungen konzipiert und werden im Unterallgäu in der Nähe von Bad Wörishofen angefertigt.

## Fußwanne

Pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne. Breiter umlaufenden Rand mit entgrateter Beschnittkante, Materialstärke von etwa 3,5 mm. Maße: Boden: ca 35 x 33 cm, Höhe: 42 cm, Material: Polypropylen, Farbe: platin  
 Bestell-Nr.: A3019



Karl-Marx-Straße 32  
44141 Dortmund

Telefon 0231 5860048  
Telefax 0231 5893743

info@kneipp-verein-dortmund.de  
www.kneipp-verein-dortmund.de

## Einladung zur Mitgliederversammlung

01.01.2023

Sehr geehrtes Mitglied,

wir laden Sie zur **Mitgliederversammlung am Donnerstag, den 30. März 2023, 17.00 Uhr, im Kneipp-Verein Dortmund e.V., Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund** herzlich ein.

**Bitte melden Sie sich vorher bei uns im Büro per E-Mail oder telefonisch an!**

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Beschlussfassung über eingegangene Anträge
3. Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft
4. Vorstellung des Rechenschaftsberichtes 2022
5. Vorstellung des Finanzberichtes 2022
6. Bericht der Kassenprüfenden
7. Vorstellung des Haushaltsplanes 2023
8. Aussprache über die Berichte und Entlastung des Vorstandes
9. Wahl der Wahlleitung
10. Wahlen zum Vorstand/Beirat/Kassenprüfer
- 10.1. 1. Vorsitzende\**r*
- 10.2. 2. Vorsitzende\**r*
- 10.3. Schatzmeister\**in*
- 10.4. Wahlen bzw. Bestätigung Beirat
- 10.5. 3. Kassenprüfer\**in*
11. Änderung der Satzung
12. Aktuelle und sonstige Informationen

Wir bitten, evtl. Anträge lt. Satzung zu begründen und schriftlich bis zum 28. Februar 2023 an den Kneipp-Verein Dortmund e.V., z. Hd. Herrn Bernd Wulfram, Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund einzureichen.

Mit freundlichen Grüßen

**Kneipp-Verein Dortmund e.V.**



Bernd Wulfram  
(1. Vorsitzender)



Ulrich Gerlach  
(Schatzmeister)

## 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.



## 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 02885892

Kurs-Nr.:	Datum:	Thema:
8205	07.01.2023	kein Vortrag
8210	01.02.2023	<b>Die richtige Anwendung der Bach Blüten Therapie in der heutigen Zeit</b> Referentin: Marianne Diel, Heilpraktikerin und Homöopathin
8215	01.03.2023	kein Vortrag
8220	05.04.2023	<b>Vom friedlichen Umgang mit dem Leben und dem Sterben</b> Wir wollen betrachten, was jeder jetzt - täglich - schon im Bewusstsein nähren und tun kann, um den gesunden Vergang des Körpers und den friedlichen Übergang der Seele gut zu fördern und zu pflegen. Referentin: Angelika Schröder, Heilpraktikerin
8225	03.05.2023	<b>Der Darm und das Immunsystem</b> Wie kann ein gesunder Darm unser Immunsystem auch in Zeiten vieler Infektionen stärken, damit wir weniger anfällig sind? Die Referentin kombiniert grundlegende aktuelle Erkenntnisse aus der Humanmedizin mit dem Verfahren der Naturheilkunde und Hausmitteln Referentin: Dr. med. Maria Plitt-Becker
8230	07.06.2023	kein Vortrag

## KEGELTREFF

Ort: Restaurant Grafenburg • Am Bertholdshof 85 • Do-Körne

**Kurs-Nr.** Wann: alle 4 Wochen mittwochs von 16.30 Uhr - 19.30 Uhr

**9000** Gruppe 1: 11.01. - 08.02. - 08.03. - 05.04. - 03.05. - 31.05. - 28.06.2023

**9005** Gruppe 2: 25.01. - 22.02. - 22.03. - 19.04. - 17.05. - 14.06. - 12.07.2023

Gäste sind herzlich willkommen!

Nichtmitglieder zahlen pro Veranstaltung einen Beitrag von € 2,00

**Info:** Ursula Lücke, **Tel.:** 252988



## 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
12.01.-30.03.2023	<b>3250</b>	DO 10.30-11.15 (12x)	96,00 €	120,00 €
20.04.-15.06.2023	<b>3254</b>	DO 10.30-11.15 (7x)	56,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Petra Heuwinkel

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 481418




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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-27.03.2023	<b>3110</b>	MO 14.00-14.45 (12x)	110,00 €	138,00 €
09.01.-27.03.2023	<b>3130</b>	MO 14.55-15.40 (12x)	110,00 €	138,00 €
09.01.-27.03.2023	<b>3000</b>	MO 15.45-16.30 (12x)	110,00 €	138,00 €
09.01.-27.03.2023	<b>3170</b>	MO 16.45-17.30 (12x)	110,00 €	138,00 €
12.01.-30.03.2023	<b>3150</b>	DO 09.15-10.00 (12x)	110,00 €	138,00 €
12.01.-30.03.2023	<b>3190</b>	DO 10.00-10.45 (12x)	110,00 €	138,00 €
13.01.-31.03.2023	<b>3210</b>	FR 15.00-15.45 (12x)	110,00 €	138,00 €
13.01.-31.03.2023	<b>3230</b>	FR 16.00-16.45 (12x)	110,00 €	138,00 €
17.04.-05.06.2023	<b>3115</b>	MO 14.00-14.45 (6x)	55,00 €	69,00 €
17.04.-05.06.2023	<b>3135</b>	MO 14.55-15.40 (6x)	55,00 €	69,00 €
17.04.-05.06.2023	<b>3005</b>	MO 15.45-16.30 (6x)	55,00 €	69,00 €
17.04.-05.06.2023	<b>3175</b>	MO 16.45-17.30 (6x)	55,00 €	69,00 €
20.04.-01.06.2023	<b>3155</b>	DO 09.15-10.00 (6x)	55,00 €	69,00 €
20.04.-01.06.2023	<b>3195</b>	DO 10.00-10.45 (6x)	55,00 €	69,00 €
21.04.-02.06.2023	<b>3215</b>	FR 15.00-15.45 (6x)	55,00 €	69,00 €
21.04.-02.06.2023	<b>3235</b>	FR 16.00-16.45 (6x)	55,00 €	69,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Ilona Luhn

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 4948531

17.01.-28.03.2023	<b>3015</b>	DI 17.30-18.15 (11x)	90,00 €	113,00 €
12.04.-20.06.2023	<b>3016</b>	DI 17.30-18.15 (10x)	82,00 €	103,00 €

Mindestteilnehmer 11

**Leitung:** Katrin Arnold-Albrecht

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 5860048 (GS)

17.01.-28.02.2023	<b>3119</b>	DI 13.15-14.00 (7x)	64,00 €	80,00 €
07.03.-09.05.2023	<b>3121</b>	DI 13.15-14.00 (7x)	64,00 €	80,00 €
16.05.-27.06.2023	<b>3122</b>	DI 13.15-14.00 (7x)	64,00 €	80,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Hans Krümmel

**Anmeldung:**

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung

Tel.: 0231 526267



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
20.01.-03.03.2023	<b>3040</b>	FR 10.00-10.45 (7x)	70,00 €	88,00 €
20.01.-03.03.2023	<b>3141</b>	FR 10.45-11.30 (7x)	70,00 €	88,00 €
10.03.-12.05.2023	<b>3041</b>	FR 10.00-10.45 (7x)	70,00 €	88,00 €
10.03.-12.05.2023	<b>3142</b>	FR 10.45-11.30 (7x)	70,00 €	88,00 €
19.05.-30.06.2023	<b>3042</b>	FR 10.00-10.45 (7x)	70,00 €	88,00 €
19.05.-30.06.2023	<b>3143</b>	FR 10.45-11.30 (7x)	70,00 €	88,00 €

Mindestteilnehmer 10

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

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 526267

09.01.-27.03.2023	<b>3370</b>	MO 12.00-12.45 (12x)	118,00 €	148,00 €
11.01.-29.03.2023	<b>3327</b>	MI 10.00-10.45 (12x)	118,00 €	148,00 €
11.01.-29.03.2023	<b>3343</b>	MI 10.45-11.30 (12x)	118,00 €	148,00 €
11.01.-29.03.2023	<b>3329</b>	MI 11.30-12.15 (12x)	118,00 €	148,00 €
17.04.-19.06.2023	<b>3372</b>	MO 12.00-12.45 (8x)	78,00 €	98,00 €
19.04.-21.06.2023	<b>3328</b>	MI 10.00-10.45 (10x)	98,00 €	123,00 €
19.04.-21.06.2023	<b>3344</b>	MI 10.45-11.30 (10x)	98,00 €	123,00 €
19.04.-21.06.2023	<b>3330</b>	MI 11.30-12.15 (10x)	98,00 €	123,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Petra Heuwinkel

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 481418





## QI GONG MIT FITNESS-STAB

Qi Gong ist eine Meditations-, Konzentrations- u. Bewegungsübung, die von sämtlichen Altersgruppen ausgeführt werden kann. Die leicht zu lernenden Übungen helfen beim Stressabbau, der Entspannung, der Fitness und zudem die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

### Do-Eving · DOGEWO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-14.03.2023	4070	DI 17.00-18.30 (10x)	83,00 €	104,00 €
25.04.-20.06.2023	4075	DI 17.00-18.30 (8x)	66,00 €	83,00 €

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

28.01.-29.01.2023	4080	SA/SO 09.00-13.00	51,00 €	64,00 €
-------------------	------	-------------------	---------	---------

Mindestteilnehmer 7

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

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 7285858





## QI GONG WU QIN XI (SPIEL DER FÜNF TIERE)

Wu Qin Xi wurde der Überlieferung nach vor etwa 2000 Jahren von dem Arzt Hua Tuo aus den damals bereits bekannten Tier-Übungen zusammengestellt. Die Bewegungen ahmen den Charakter von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich nach. Jedes dieser Tiere spricht ein Funktionssystem des menschlichen Organismus an. Neben den üblichen Wirkungen des Qi Gong, wie die positive Beeinflussung der Qi- und der Blutzirkulation, kann das Wu Qin Xi helfen, emotionale Harmonie herzustellen bzw. die psychische Stimmung aufzuhellen. Diese Möglichkeit basiert auf der Wechselwirkung zwischen Körper (Haltung/Bewegungen) und Emotionen/Shen-Geist, die in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) durch Wanderungsphasen dargestellt wird. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe.



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.03.-12.03.2023	<b>4079</b>	SA/SO 09.00-13.00 (8x)	51,00 €	64,00 €

Mindestteilnehmer 7

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

**Anmeldung:**  
 Tel.: 0231 7285858

## QI GONG BADUANJIN - DIE 8 BROKATE

Qi Gong ist eine Meditation, Konzentration- und Bewegungsübung, die von sämtlichen 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-Mitte · Kneipp-Zentrum · Karl-Marx-Str. 32

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
19.01.-09.03.2023	<b>4082</b>	DO 12.00-13.30 (8x)	66,00 €	83,00 €
27.04.-15.06.2023	<b>4083</b>	DO 12.00-13.30 (6x)	50,00 €	63,00 €

Mindestteilnehmer 7

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

**Anmeldung:**  
 Tel.: 0231 7285858



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

Der traditionelle Yang-Stil nach Yang-Zhen Duo, ist eine Form des Tai Chi, der besonders zur Entspannung geeignet ist. Er hilft dabei, den Alltagsstress zu bewältigen, neue Energien zu schöpfen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die langsamen, kreisenden und dehnenden Bewegungsabläufe ist dieser Stil für sämtliche Altersgruppen einfach zu erlernen und nachzuvollziehen. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.

Do-Eving · DOGEWO · Bergstr. 10F

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-14.03.2023	4085	DI 18.45-20.15 (10x)	83,00 €	104,00 €
25.04.-20.06.2023	4090	DI 18.45-20.15 (8x)	66,00 €	83,00 €

Mindestteilnehmer 7

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

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 7285858

## FÄCHER TAI CHI NACH YANG STIL

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



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
25.02.-26.02.2023	4089	SA/SO 09.00-13.00	51,00 €	64,00 €

Mindestteilnehmer 7

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

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 7285858



## TAI CHI - SCHWERTFORM MIT 32 FOLGEN

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
27.05.-28.05.2023	4098	SA/SO 09.00-13.00	51,00 €	64,00 €

Mindestteilnehmer 7

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

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 7285858

## 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.

**Übungsmethode:** Unser bestes Übungsgerät ist der eigene Körper.

**Kursinhalt:** 17 gesundheitsfördernde Übungen für ein langes Leben. (Dr. Quinshan Liu)  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
26.01.-30.03.2023	4325	DO 10.15-11.30 (10x)	81,00 €	102,00 €
20.04.-22.06.2023	4327	DO 10.15-11.30 (8x)	64,00 €	80,00 €

Mindestteilnehmer 7

**Leitung:** Elke Recks

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 414658



## 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
30.01.-03.04.2023	<b>4330</b>	MO 18.00-19.15 (10x)	81,00 €	102,00 €
17.04.-19.06.2023	<b>4340</b>	MO 18.00-19.15 (8x)	64,00 €	80,00 €

Mindestteilnehmer 7

**Leitung:** Elke Recks

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 414658

## HANDMASSAGE

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
31.05.-31.05.2023	<b>4150</b>	MI 17.00-19.00 (1x)	8,00 €	10,00 €

Mindestteilnehmer 6

**Leitung:** Karin Fieberg  
Gesundheitsberaterin, GGB

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 791794



## AUGENSCHULE – AUGENTRAINING

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
22.02.-01.03.2023	<b>4160</b>	MI 17.00-19.00 (2x)	16,00 €	20,00 €

Mindestteilnehmer 8

24.05.2023	<b>4161</b>	MI 17.00-19.00 (1x)	8,00 €	10,00 €
------------	-------------	---------------------	--------	---------

Mindestteilnehmer 6

**Leitung:** Karin Fieberg  
Gesundheitsberaterin, GGB

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 791794

## HARMONIE UND BEWEGLICHKEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fröndenberg · Gemeindehaus FreiRaum · Ahlinger Berg 9

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
30.01.-27.03.2023	<b>4030</b>	MO 17.00-18.30 (8x)	75,00 €	94,00 €
02.02.-30.03.2023	<b>4055</b>	DO 20.00-21.30 (9x)	84,00 €	105,00 €
08.02.-29.03.2023	<b>4040</b>	MI 09.30-11.00 (8x)	75,00 €	94,00 €
17.04.-12.06.2023	<b>4035</b>	MO 17.00-18.30 (7x)	66,00 €	83,00 €
20.04.-01.06.2023	<b>4060</b>	DO 20.00-21.30 (5x)	47,00 €	59,00 €
26.04.-07.06.2023	<b>4045</b>	MI 09.30-11.00 (7x)	66,00 €	83,00 €

Mindestteilnehmer 7

**Leitung:** Hilke Bethke  
Yogalehrerin SKA

**Anmeldung:**  
Tel.: 02378 1623

*Mit allen Sinnen...*



*Kinder erblühen zur Rose-  
ist unser Leitsatz: Er beinhaltet, dass wir die Einzigartigkeit eines jeden Kindes sehen und es bei seiner Entfaltung zu selbstbestimmten Handeln unterstützen. Wasser ist das Element der Kinder, deshalb haben sie auch im Sommer das Wassertreten mit großer Freude angenommen. Ein Barfußpfad war eine spannende Sinneswahrnehmung, genauso wie das "Strohbad" im Herbst. Bewegung draußen wie drinnen gehört mit zu unserem Tagesablauf und sorgt für Kraft und Kondition. Wir legen Wert auf eine Balance von Anspannung und Entspannung. Mit Yoga, Fantasiespielen und Bürstenmassagen sorgen wir für  
Ruhe und Wohlbefinden.*

### *Villa Regenbogen in Aplerbeck*

*Kneipp-Kindergarten*

*Kontakt: [info@villa-regenbogen-dortmund.de](mailto:info@villa-regenbogen-dortmund.de)*

*Telefon: 0231/488970*



*...erleben und erforschen*



*Auf unsere Kneipp-Anlagen sind wir sehr stolz, und allen kleinen Kneippianern machen die Armbäder und das Wassertreten in unseren Waschräumen und draußen viel Spaß: Erst mit den Füßen ins kalte Wasser, dann die Füße abstreifen, sie in warme Wollsocken packen und in Mäuse-Fußdecken massieren. Oder wir tauchen unsere Arme unter Wasser, streifen sie ab, und bewegen sie anschließend so lange, bis sie wieder schön warm geworden sind. Bewegung und Spiele drinnen und draußen gehören zu unserem Tagesablauf. Nebenbei trainieren wir so unsere Geschicklichkeit und erforschen unsere Umgebung.*

### *Heilige Familie Marten*

*Kneipp- und Bewegungskindergarten*

*Kontakt: [info@kath.kneipp-kiga.hl.familie@t-online.de](mailto:info@kath.kneipp-kiga.hl.familie@t-online.de)*

*Telefon: 614225*



## *Gesundheitsförderung im Kindergarten*



*Auf Wunsch kommen wir in Ihre Einrichtung und bieten für Eltern und Erzieher-innen Vorträge und praktische Kneippanwendungen zur Gesundheitsförderung an. In Dortmund haben aktuell drei Einrichtungen den Schwerpunkt Kneipp-Kindergarten gewählt. Einer befindet sich in der Zertifizierungsphase: die AWO-Kita am Phönixsee in Hörde, die zwei anderen stellen sich auf den folgenden Seiten vor und zeigen, wie Vorsorge nach Kneipp-scher Lehre im Alltag in ihren vielen Facetten aussehen kann.*

*Ansprechpartnerin für die Gesundheitsförderung im Kindergarten beim Kneipp-Verein ist Birgit Becker  
Anfragen sind möglich unter Tel. 5860048  
sowie [info@kneipp-verein-dortmund.de](mailto:info@kneipp-verein-dortmund.de)*



## 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

---

ENTSPANNUNG | WELLNESS | SAUNA | SCHWIMMEN

# NIMM DIR DIE ZEIT



Höfkerstraße 12 | 44149 Dortmund

Telefon 0231 91 70 71-67

**WWW.WISCHLINGEN.DE**

# Aufnahmeantrag

Hiermit erkläre(n) ich/wir dem Kneipp-Verein meinen/unseren Beitritt:

**Kneipp-Verein Dortmund e.V.  
Karl-Marx-Straße 32  
44141 Dortmund**



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

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

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

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

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

**Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?**

- Kursheft
- Zeitung
- persönlicher Kontakt
- Sonstiges:

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

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:**

**SEPA-Lastschriftmandat:**

Ich/Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto 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 Kursheft) erfolgt nur für Vereinszwecke.

## **ANMELDE- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN**

### **Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr**

Die Anmeldung ist verbunden mit der Entrichtung der kompletten Kursgebühr. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt per Barzahlung beim Übungsleiter bis spätestens zur 1. Übungsstunde. Der Kursgebühreneinzug per Lastschriftverfahren ist zurzeit nicht möglich.

### **Kursgebühren**

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

### **Mahngebühr**

Für jedes Mahnschreiben berechnen wir 3,00 € Bearbeitungsgebühr.

### **Rücktritt des Teilnehmers**

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

### **Rücktritt und Kündigung durch den Veranstalter**

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

### **Umbuchung durch den Teilnehmer**

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

### **Kursdurchführung**

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

### **Datenschutzerklärung zur Anmeldung**

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

### **Haftung und Versicherung**

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



## YOGA (HATHA)

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.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
17.01.-28.03.2023	<b>4395</b>	DI 16.45-18.15 (11x)	99,00 €	124,00 €
18.04.-27.06.2023	<b>4396</b>	DI 16.45-18.15 (11x)	99,00 €	124,00 €

Mindestteilnehmer 7

**Leitung:** Ute Reinecke  
Yogalehrer SKA

**Anmeldung:**  
Tel.: 0157 54777717

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

01.02.-29.03.2023	<b>4420</b>	MI 09.00-10.15 (9x)	68,00 €	85,00 €
19.04.-21.06.2023	<b>4421</b>	MI 09.00-10.15 (10x)	75,00 €	94,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Reiner Witt  
Massagetherapeut und Yogalehrer BYV

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 172113

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

02.02.-30.03.2023	<b>4425</b>	DO 09.00-10.15 (9x)	68,00 €	85,00 €
20.04.-15.06.2023	<b>4426</b>	DO 09.00-10.15 (7x)	53,00 €	67,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Reiner Witt  
Massagetherapeut und Yogalehrer BYV

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 172113

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

07.02.-30.05.2023	<b>4275</b>	DI 18.30-20.00 (12x)	108,00 €	135,00 €
-------------------	-------------	----------------------	----------	----------

Mindestteilnehmer 8

**Leitung:** Marion Loose  
Yogalehrer SKA

**Anmeldung:**  
Tel.: 0176 30135082



## KINDER YOGA

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.01.-06.02.2023	<b>4211</b>	MO 16.00-16.45 (5x)	46,00 €	58,00 €
13.02.-20.03.2023	<b>4212</b>	MO 16.00-16.45 (6x)	56,00 €	70,00 €
27.03.-22.05.2023	<b>4213</b>	MO 16.00-16.45 (6x)	56,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 4

**Leitung:** Larissa Jaworski

**Anmeldung:**

Tel.: 0151 70098522

## KUNDALINI YOGA

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



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
02.01.-06.03.2023	<b>4200</b>	MO 17.00-18.30 (10x)	93,00 €	116,00 €
03.01.-07.03.2023	<b>4207</b>	DI 17.15-18.45 (10x)	93,00 €	116,00 €
13.03.-05.06.2023	<b>4205</b>	MO 17.00-18.30 (10x)	93,00 €	116,00 €
14.03.-06.06.2023	<b>4208</b>	DI 17.15-18.45 (10x)	90,00 €	116,00 €
12.06.-28.08.2023	<b>4206</b>	MO 17.00-18.30 (10x)	93,00 €	116,00 €
13.06.-29.08.2022	<b>4209</b>	DI 17.15-18.45 (10x)	93,00 €	116,00 €

Mindestteilnehmer 6

**Leitung:** Larissa Jaworski

**Anmeldung:**

Tel.: 0151 70098522



## KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist ein auf Gesundheit und Heilung ausgerichtetes Yoga, das Körper, Geist und Seele reinigt, ausgleicht und stärkt.

Es basiert auf einer Jahrtausende alten Erfahrungswissenschaft und wurde Ende der Sechziger Jahre von Yogi Bhajan von Indien aus in den Westen gebracht.

Kundalini Yoga ermöglicht uns, unser physisches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern: Es balanciert unser Nerven- und Hormonsystem, stärkt unser Immunsystem und fördert Vitalität, Ausdauer und Flexibilität, aber auch Nervenstärke, Klarheit und Herzengüte. Jede Yogastunde besteht aus Aufwärmübungen, einer Kriya, einer Phase der Tiefenentspannung und einer Meditation.

Eine Kriya ist eine ganzheitlich wirkende Übungsreihe zu einem bestimmten Thema, z. B. für die Flexibilität der Wirbelsäule oder für einen ruhigen Geist. Sie umfasst dynamische und kraftvolle, aber auch beruhigende und entspannende Übungen.

In der anschließenden Meditation können wir uns auf unser Herz und auf unsere Seele besinnen, den Geist beruhigen und lernen unseren wechselhaften Gedanken und Emotionen gelassener zu begegnen.

Kundalini Yoga ist für alle geeignet, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten, auch wenn du noch nie Yoga gemacht hast und dich z. B. für unflexibel hältst. (Gerade dann! ;-))

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen, die Übungen leite ich so an, dass jede\*r die Möglichkeit hat, davon zu profitieren.

### Do-Lücklemburg · AWO Zentrum · Olpketalstraße 83a

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.01.-30.03.2023	<b>4231</b>	DO 09.30-11.00 (12x)	116,00 €	145,00 €
20.04.-15.06.2023	<b>4232</b>	DO 09.30-11.00 (7x)	68,00 €	85,00 €

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

13.01.-31.03.2023	<b>4233</b>	FR 09.30-11.00 (12x)	116,00 €	145,00 €
21.04.-16.06.2023	<b>4234</b>	FR 09.30-11.00 (9x)	86,00 €	108,00 €

Mindestteilnehmer 6

**Leitung:** Sandra Wilhelms  
Kundalini Yogalehrerin Stufe 1

**Anmeldung:**  
Tel.: 0153 287 741 52



## 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
01.02.-29.03.2023	<b>4348</b>	MI 16.00-17.15 (9x)	73,00 €	92,00 €
19.04.-21.06.2023	<b>4349</b>	MI 16.00-17.15 (10x)	81,00 €	102,00 €

Mindestteilnehmer 7

**Leitung:** Elke Recks

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 414658

## 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.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-07.03.2023	<b>4405</b>	DI 17.00-18.30 (9x)	83,00 €	104,00 €
18.04.-06.06.2023	<b>4406</b>	DI 17.00-18.30 (7x)	65,00 €	81,00 €

Mindestteilnehmer 6

### Do-Lückleberg · AWO Zentrum · Olpketalstraße 83a

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-13.03.2023	<b>4220</b>	MO 18.45-20.00 (9x)	79,00 €	99,00 €
17.04.-05.06.2023	<b>4221</b>	MO 18.45-20.00 (6x)	53,00 €	66,00 €

Mindestteilnehmer 8

**Leitung:** Barbara Pawlik-Kritzler  
Heilpraktikerin und Yogalehrerin

**Anmeldung:**

Tel.: 0151 11136011



## CRANIOSACRALE SELBSTHILFE ZUR ENTSPANNUNG VON KIEFER UND NACKEN

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. Augenbereich einhergehen können. Auf der körperlichen Ebene spielen hier oft ursächlich die Balance zwischen Zähnen / Biss und Kiefergelenken sowie der Halswirbelsäule, insbesondere am Übergang zum Kopf, eine entscheidende Rolle. Aber auch nervliche Überlastung 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 wieder herzustellen. 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 leichte Dehnungsimpulse mit den eigenen Händen an den Schlüsselstellen des betroffenen Bereichs Schmerzlinderung, Beruhigung und Wohlbefinden anregen. Der Tageskurs vermittelt, neben einem allgemeinen Einblick in die Methode der CranioSacralen Körpertherapie, einige einfache, aber effektive Griffe, die als Selbstbehandlung zur Entspannung des Kiefer-/Nackensbereichs im Alltag angewendet werden können. Zum Kurs bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein Kissen und eine Knie-/Nackensrolle mitbringen!

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
25.03.-25.03.2023	4310	SA 10.00-15.00 Uhr (1x)	36,00 €	45,00 €

Mindestteilnehmer 6

**Leitung:** Kirsten Nieragden

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 481418

### MEDITATION UND YOGA: SUPERVISIONSKURS FÜR INTERNE MITARBEITER

**Termin:** 15.01., 19.02., 19.03., 16.04., 21.05., 18.06.2023

sonntags 10.30-18.30 Uhr

**Leitung:** Bernd Wulfram



## INTUITIVES ESSEN

In meinem Coaching möchte ich Ihnen vermitteln, wie sie in wenigen Minuten Achtsamkeit am Tag, ihr Wohlbefinden steigern können. Wie sie Stress, Angst, Unwohlsein, Verunsicherung, Ablenkung oder Scham überwinden. Wie sie wieder Selbstvertrauen bekommen und ihre positive Energie nach außen strahlt. Aus Krisen und Niederlagen gestärkt hervorzugehen und gelassener zu werden.

Zu diesem Wohlfühl-Ich gehört neben der Achtsamkeit vor allem auch das Essverhalten. In Stresssituationen, als Ablenkung, durch verschiedene Lebensumstände oder Verunsicherung verändert sich unser Essverhalten. Ich vermittele in meinem Coaching, das wahre Hunger- und Sättigungsgefühl wieder wahrzunehmen. Die 4 intuitiven Grundsätze für ein gesundes Essverhalten näherzubringen und das alles mit einer verbundenen Leichtigkeit. Vorbei ist das emotionale Essen. Die Teilnehmer\*innen lernen durch mentales Training ein neues Essverhalten. Kalorienzählen und Diäthalten war gestern.

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
21.01.2023	5061	SA 13.00-16.00 (1x)	20,00 €	25,00 €

Mindestteilnehmer 6

**Leitung:** Tatjana Hennighausen  
Coach für intuitives Essverhalten

**Anmeldung:**  
Tel.: 0176 67663047

dovoba.de

**Weil es Wichtigeres  
gibt als Geld.**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.



## HOMÖOPATHISCHER GESPRÄCHSKREIS

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

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

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
08.03.2023	<b>8303</b>	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
12.04.2023	<b>8304</b>	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €
10.05.2023	<b>8305</b>	MI 18.00-19.30 (1x)	2,00 €	2,00 €

**Leitung:** Marianne Diel  
Heilpraktikerin und Homöopathin  
[www.heilpraktikerin-in-dortmund.de](http://www.heilpraktikerin-in-dortmund.de)

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 9834850





## NIA-GANZHEITLICHE FITNESS

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

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

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



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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
16.01.-20.03.2023	<b>2008</b>	MO 11.00-12.00 (10x)	62,00 €	78,00 €
17.04.-12.06.2023	<b>2028</b>	MO 11.00-12.00 (9x)	55,00 €	70,00 €

Mindestteilnehmer 7

**Leitung:** Eva Kis  
Nia® Black Belt Teacher

**Anmeldung:**  
Tel.: 0176 67663047

**Immer auf der Höhe der Zeit!**  
1322: Kräuter & Specereien  
2022: E-REZEPT READY!

**ADLER APOTHEKE**  
Markt 4 – 44137 Dortmund  
Tel./WhatsApp\* 0231 57 26 21  
adler@ausbuettels.de  
Mo-Fr 8.00 bis 21.00 Uhr, Sa 9.00 bis 21.00 Uhr

\*Bitte beachten Sie bei der Benutzung von WhatsApp unsere Hinweise zum Datenschutz. Diese erhalten Sie in unseren Apotheken oder unter [www.ausbuettels.de/datenschutz](http://www.ausbuettels.de/datenschutz)



## GANZKÖRPERTRAINING

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

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

### Do-Hombuch · Marien Hospital (Turnhalle) · Gablonzstr. 9

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
11.01.-29.03.2023	<b>2065</b>	MI 17.00-18.00 (11x)	55,00 €	70,00 €
19.04.-07.06.2023	<b>2066</b>	MI 17.00-18.00 (8x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 10

### Do-Berghofen · Turnhalle Busenberg Grundschule · Hirschweg 14

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-28.03.2023	<b>2067</b>	DI 17.00-18.00 (11x)	55,00 €	70,00 €
17.01.-28.03.2023	<b>2068</b>	DI 18.00-19.00 (10x)	50,00 €	63,00 €
18.04.-06.06.2023	<b>2069</b>	DI 17.00-18.00 (8x)	40,00 €	50,00 €

Mindestteilnehmer 9

**Leitung:** Heike Hoffmann  
Sportpädagogin

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 416032





## KRAFTTRAINING UND FITNESS - 60+

Fit zu sein bedarf es wenig an Konditions- und Koordinationsförderung, Muskeltraining mit eigener Körperkraft, Anspannen - Entspannen, Spaß und Freude. Viele Kleingeräte kommen zum Einsatz. **Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.**

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
09.01.-20.03.2023	<b>2200</b>	MO 14.30-15.30 (10x)	48,00 €	60,00 €
27.03.-26.06.2023	<b>2205</b>	MO 14.30-15.30 (10x)	48,00 €	60,00 €

Mindestteilnehmer 9

**Leitung:** Margot Müller

Sport in der Prävention, Profil: Haltung und Bewegung,  
Walking Instructor

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 1678366

## RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

**Ort: Do-Hombruch □ Marien Hospital (Turnhalle) □ Gablonzstr. 9**

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
03.01.-28.03.2023	<b>2075</b>	DI 18.30-19.30 (11x)	56,00 €	70,00 €
04.04.-27.06.2023	<b>2080</b>	DI 18.30-19.30 (10x)	51,00 €	64,00 €

Mindestteilnehmer 9

**Leitung:** Manuela Knorr DTB

Konzeptschulung Rücken-Fit Sport in der Prävention,  
Haltung und Bewegung

**Anmeldung**

Tel.: 0231 5345828



## 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
18.01.-29.03.2023	<b>2540</b>	MI 18.45-19.45 (11x)	44,00 €	55,00 €
26.04.-21.06.2023	<b>2560</b>	MI 18.45-19.45 (9x)	36,00 €	45,00 €

Mindestteilnehmer 10

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

**Anmeldung**  
Tel.: 0231 526267

## RÜCKEN-FIT: HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING



Der beste Schutz, um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist eine gut trainierte, kräftige 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
09.01.-19.06.2023	<b>2120</b>	MO 18.15-19.15 (18x)	104,00 €	130,00 €

### Do-Aplerbeck · LWL Turnhalle Schule · Marsbruchstraße 178

12.01.-15.06.2023	<b>2130</b>	DO 17.00-18.00 (17x)	99,00 €	124,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	----------

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

12.01.-15.06.2023	<b>2140</b>	DO 10.00-11.00 (17x)	99,00 €	124,00 €
-------------------	-------------	----------------------	---------	----------

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Hildegard Lüning-Scmusz  
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 488857



## RÜCKEN-FIT / WIRBELSÄULENGYMNASTIK / RÜCKENTRAINING DEM RÜCKE ZULIEBE - 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
26.01.-30.03.2023	2505	DO 16.45-17.45 (10x)	70,00 €	88,00 €
26.01.-30.03.2023	2500	DO 18.00-19.00 (10x)	70,00 €	88,00 €
20.04.-22.06.2023	2506	DO 16.45-17.45 (8x)	56,00 €	70,00 €
20.04.-22.06.2023	2501	DO 18.00-19.00 (10x)	70,00 €	88,00 €

Mindestteilnehmer 7

**Leitung:** Elke Recks  
Rückenschullehrerin für Haltung und Bewegung (SKA)

**Anmeldung:**  
Tel.: 0231 414658





## ORIENTALISCHER TANZ

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

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

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

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

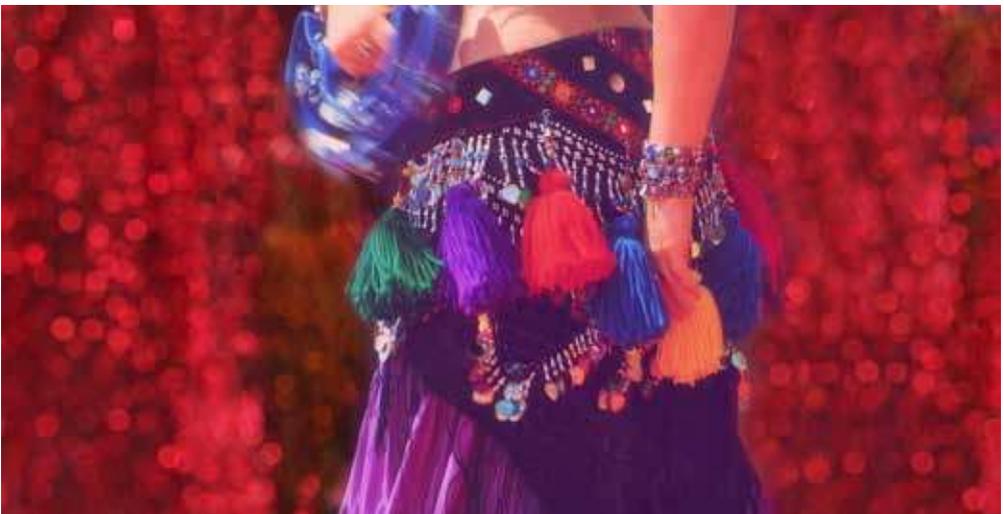
Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.01.-24.02.2023	<b>2090</b>	FR 17.30-19.00 (7x)	42,00 €	53,00 €
03.03.-31.03.2023	<b>2091</b>	FR 17.30-19.00 (5x)	30,00 €	38,00 €
21.04.-16.06.2023	<b>2092</b>	FR 17.30-19.00 (7x)	42,00 €	53,00 €

Mindestteilnehmer 8

**Leitung:** Ulrike Güreli

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 651218





## 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 · Hallenbad Mehrzweckraum · Diakon-Koch-Weg

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
13.01.-31.03.2023	<b>2150</b>	FR 10.00-11.00 (12x)	68,00 €	85,00 €
13.01.-31.03.2023	<b>2170</b>	FR 11.00-12.00 (12x)	68,00 €	85,00 €
01.04.-16.06.2023	<b>2155</b>	FR 10.00-11.00 (9x)	51,00 €	64,00 €
01.04.-16.06.2023	<b>2175</b>	FR 11.00-12.00 (9x)	51,00 €	64,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Christel Martinez-de Lange

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 451841

## AKTIV UND FIT – EIN PRÄVENTIVES HERZ-KREISLAUF-TRAINING FÜR ERWACHSENE

In der Walking-Gruppe sollen folgende Ziele erreicht werden: Verbesserung des Gesundheitszustandes, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, Verminderung der Risikofaktoren (Übergewicht, Stress), Stärkung körperlicher und geistiger Gesundheitsressourcen. Aufbau langfristiger Motivationen für regelmäßige Sportaktivitäten, Änderung des Lebens- und Ernährungsstils. Erwerb von eigenverantwortlicher Gesundheitskompetenz.

### Do-Brüninghausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
10.01.-28.03.2023	<b>2290</b>	DI 09.30-10.30 (10x)	30,00 €	38,00 €
04.04.-27.06.2023	<b>2295</b>	DI 09.30-10.30 (10x)	30,00 €	38,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Brigitte Raddatz

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 778727



## WALKING AM PHÖNIXSEE

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

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

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
18.01.-22.03.2023	<b>2330</b>	MI 10.00-11.30 (10x)	35,00 €	44,00 €
26.04.-28.06.2023	<b>2335</b>	MI 10.00-11.30 (10x)	35,00 €	44,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Monika Meinert

**Anmeldung:**

Tel.: 0231 416157

## NORDIC WALKING

Der Stockeinsatz beim Nordic Walken unterstützt die aufrechte Körperhaltung und bietet Halt bei diesem intensiven Ausdauertraining. Ober- und Unterkörper werden dabei gleichzeitig trainiert. Durch den Stockeinsatz werden die Muskulatur des Oberkörpers und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Der Bewegungsablauf mit der recht einfach zu erlernenden Technik des Stockeinsatzes beim Nordic Walken werden im Kurs erlernt und geübt.



### Do-Brünningshausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
23.03.-11.05.2023	<b>2239</b>	DO 09.15-10.15 (8x)	24,00 €	30,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Margit Krüger  
Nordic Walking Trainerin

**Anmeldung:**

Tel.: 0152 02885892



## 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-Brüninghausen · Botanischer Garten Rombergpark · Eingang Zoo

Termin	Kurs-Nr.	Tag/Uhrzeit	KV Mitglied	Extern
12.01.-16.03.2023	<b>2234</b>	DO 10.30-11.30 (8x)	24,00 €	30,00 €
23.03.-01.06.2023	<b>2275</b>	DO 10.30-11.30 (10x)	30,00 €	38,00 €

Mindestteilnehmer 10

**Leitung:** Margit Krüger  
Nordic Walking Trainerin

**Anmeldung:**  
Tel.: 0152 02885892





## WANDERTAG FÜR SENIOREN

### Kurs-Nr. 2490

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



## WANDERUNGEN AM SAMSTAG

### Kurs-Nr. 2420

Liebe Wanderfreunde, im ersten Halbjahr 2023 biete ich 5 Wanderungen an. Der Treffpunkt ist erneut der Parkplatz am Augustinum in Do-Lücklemburg, jeweils um 10 Uhr. Dort bilden wir ggf. Fahrgemeinschaften zu den jeweiligen Startpunkten der Touren.

#### 1. Termin: Sa, 04.02.2023

Wir laufen vom Augustinum zum Rombergpark und am Tierparkgelände wieder zurück.

#### 2. Termin: Sa, 04.03.2023

Wir wandern durch den Schwerter Wald und die Aplerbecker Mark bis in den Norden von Lichtendorf.

#### 3. Termin: Sa, 01.04.2023

Der Weg führt uns rund um Witten Stockum, durch eine von Feldern und Wiesen durchzogene Landschaft.

#### 4. Termin: Sa, 06.05.2023

Diesmal starten wir wieder am Augustinum und laufen von dort zur Syburg.

#### 5. Termin: Sa, 03.06.2023

Oberhalb des Harkortsees geht es nach Wetter, wo sich die ehemaligen Werkstätten von Friedrich Harkort befinden.

Alle Touren sind Rundwege und etwa 12 km lang. Die ersten 3 Wanderungen gehen überwiegend durch flaches Gelände, während die letzten beiden auch einige Steigungen enthalten. Auf jeder Wanderung ist eine Einkehr vorgesehen.

**Bis zur ersten Wanderung alles Gute von Klaus Schierbaum**

**Tel. 02302 801718**

**klaus.schierbaum@gmx.de**

An allen Terminen können Sie kostenfrei teilnehmen.

Auszug aus aktueller Satzung - vom 25.04.2017

Geplante Satzungsänderungen ab März 2023

## §5 Arten der Mitgliedschaften

Der Verein besteht aus:

- aktiven Mitgliedern
- passiven Mitgliedern
- Ehrenmitgliedern und Ehrenvorsitzenden

1. Aktive Mitglieder leisten den üblichen Mitgliedsbeitrag und können sämtliche Angebote des Vereins im Rahmen der bestehenden Ordnungen nutzen

2. Für passive Mitglieder steht die Förderung des Vereins im Vordergrund. Sie nutzen die sportlichen Angebote des Vereins nicht.

3. Mitglieder oder Vorsitzende, die sich um den Verein besonders verdient gemacht haben, können auf Vorschlag des Vorstands bzw. Beirates von der Mitgliederversammlung mit  $\frac{3}{4}$  Mehrheit zu Ehrenmitgliedern bzw. Ehrenvorsitzenden ernannt werden. Sie besitzen Stimmrecht und sind von der Entrichtung der Beiträge befreit.

## §7 Beiträge

Die Mitglieder zahlen Mitgliedsbeiträge. Zusätzlich können Aufnahmegebühren, Umlagen, Kursgebühren und Sonderbeiträge für bestimmte Leistungen des Vereins erhoben werden. Mitgliedsbeiträge sind jeweils zum 1. 1. des Jahres fällig. Über Höhe und Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge und Umlagen entscheidet die Mitgliederversammlung. Umlagen können maximal bis zum 2-fachen des jährlichen Mitgliedsbeitrages festgesetzt werden. Über Höhe und Fälligkeit der Kursgebühren und Sonderbeiträge sowie Gebühren entscheidet der Vorstand unter Mitwirkung des Beirates...Bei Neueintritt sind Beiträge und Gebühren zu Beginn der Mitgliedschaft fällig.

## §5 Arten der Mitgliedschaften

Der Verein besteht aus:

- aktiven Mitgliedern
- passiven Mitgliedern
- **außerordentliche Mitglieder**
- Ehrenmitgliedern und Ehrenvorsitzenden

1. Aktive Mitglieder leisten den üblichen Mitgliedsbeitrag und können sämtliche Angebote des Vereins im Rahmen der bestehenden Ordnungen nutzen

2. Für passive Mitglieder steht die Förderung des Vereins im Vordergrund. Sie nutzen die sportlichen Angebote des Vereins nicht.

3. **Juristische Personen sind außerordentliche Mitglieder**

4. Mitglieder oder Vorsitzende, die sich um den Verein besonders verdient gemacht haben, können auf Vorschlag des Vorstands bzw. Beirates von der Mitgliederversammlung mit  $\frac{3}{4}$  Mehrheit zu Ehrenmitgliedern bzw. Ehrenvorsitzenden ernannt werden. Sie besitzen Stimmrecht **in den Vereinsgremien** und sind von der Entrichtung der Beiträge befreit.

## §7 Beiträge

Die Mitglieder zahlen Mitgliedsbeiträge. Zusätzlich können Aufnahmegebühren, Umlagen, Kursgebühren und Sonderbeiträge für bestimmte Leistungen des Vereins erhoben werden. Mitgliedsbeiträge sind jeweils zum 1. 1. des Jahres fällig. Über Höhe und Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge und Umlagen entscheidet die Mitgliederversammlung. Umlagen können maximal bis zum 2-fachen des jährlichen Mitgliedsbeitrages festgesetzt werden. Über Höhe und Fälligkeit der Kursgebühren und Sonderbeiträge sowie Gebühren entscheidet der Vorstand **unter Mitwirkung des Beirates...** Bei Neueintritt sind Beiträge und Gebühren zu Beginn der Mitgliedschaft fällig. **Das Mitglied ist verpflichtet, dem Verein Änderung der Bankverbindung, der Anschrift sowie der E-Mailadresse mitzuteilen.**

## §10 Mitgliederversammlung

1. Es ist mindestens einmal im Kalenderjahr eine Mitgliederversammlung einzuberufen. Jede Mitgliederversammlung wird von einem Mitglied des Vorstands geleitet. Ist kein Mitglied des Vorstands anwesend, bestimmt die Versammlung den Leiter. Der Versammlungsleiter bestimmt den Protokollführer.

2. Die Einberufung zu allen Mitgliederversammlungen erfolgt in Textform mindestens vier Wochen vor dem Versammlungstermin durch den Vorstand an die zuletzt bekannte Adresse. Mit der Einberufung ist gleichzeitig die Tagesordnung bekannt zu geben.

3. Anträge zur Tagesordnung können von allen stimmberechtigten Mitgliedern in Textform gestellt werden. Die Anträge sind zu begründen und müssen dem Vorstand spätestens am 01. März des Jahres unter Angabe des Namens des Antragstellers zugehen. Verspätet eingegangene Anträge können grundsätzlich nicht berücksichtigt werden.

4. Eine Mitgliederversammlung kann vom Vorstand jederzeit einberufen werden. Sie muss einberufen werden, wenn dies von mindestens einem Drittel der Mitglieder schriftlich und unter Angabe der Gründe beim Vorstand beantragt wird.

## §11 Vorstand und Beirat

1. Der Vorstand gem. § 26 BGB besteht aus:

- dem 1. Vorsitzenden
- dem 2. Vorsitzenden
- dem Schatzmeister

Je zwei dieser Vorstandsmitglieder vertreten den Verein gerichtlich und außergerichtlich gemeinsam.

2. Der Beirat setzt sich zusammen aus:

- den Mitgliedern des Vorstands
- dem Vertreter der Vereinsjugend
- möglichst 6 weiteren Vereinsmitgliedern

Der Beirat kann sich bei Bedarf um weitere Personen ergänzen.

## §10 Mitgliederversammlung

1. Es ist mindestens einmal im Kalenderjahr eine Mitgliederversammlung einzuberufen. Jede Mitgliederversammlung wird von einem Mitglied des Vorstands geleitet. Ist kein Mitglied des Vorstands anwesend, bestimmt die Versammlung den Leiter. Der Versammlungsleiter bestimmt den Protokollführer.

2. Mitgliederversammlungen finden grundsätzlich als Präsenzversammlungen statt. Der geschäftsführende Vorstand kann beschließen, dass die Mitgliederversammlung ausschließlich als virtuelle Mitgliederversammlung in Form einer onlinebasierten Videoversammlung oder als Kombination von Präsenzversammlung und virtueller Versammlung (hybride Mitgliederversammlung) stattfindet. Ohne einen entsprechenden Beschluss des geschäftsführenden Vorstands haben die Mitglieder keinen Anspruch darauf, virtuell an einer Präsenzversammlung teilzunehmen. Im Übrigen gelten für die virtuelle bzw. hybride Mitgliederversammlung die Vorschriften über die Mitgliederversammlung sinngemäß.

3. Die Einberufung zu allen Mitgliederversammlungen erfolgt in Textform mindestens vier Wochen vor dem Versammlungstermin durch den Vorstand an die zuletzt bekannte Adresse. Mit der Einberufung ist gleichzeitig die Tagesordnung bekannt zu geben.

4. Anträge zur Tagesordnung können von allen stimmberechtigten Mitgliedern in Textform gestellt werden. Die Anträge sind zu begründen und müssen dem Vorstand **spätestens sechs Wochen vor dem Versammlungstermin** unter Angabe des Namens des Antragstellers zugehen. Verspätet eingegangene Anträge können grundsätzlich nicht berücksichtigt werden.

## §11 Vorstand und Beirat

1. Der Vorstand gem. § 26 BGB besteht aus:

- dem 1. Vorsitzenden
- dem 2. Vorsitzenden
- dem Schatzmeister

Je zwei dieser Vorstandsmitglieder vertreten den Verein gerichtlich und außergerichtlich gemeinsam.

2. Der Beirat setzt sich zusammen aus:

- den Mitgliedern des Vorstands
- dem Vertreter der Vereinsjugend
- **bis zu 6** weiteren Vereinsmitgliedern

Der Beirat kann sich bei Bedarf um weitere Personen ergänzen.

3. Die Mitglieder des Vorstands und des Beirates werden einzeln durch die Mitgliederversammlung für 3 Jahre gewählt. Es können nur Vereinsmitglieder gewählt werden. Mit Beendigung der Mitgliedschaft endet auch das Vorstandsamt.

Eine Ausnahme bildet hier der Vertreter der Vereinsjugend, der von der Jugendversammlung gemäß der Jugendordnung gewählt wird.

Gewählt ist, wer die absolute Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen erhält. Ergibt sich keine absolute Mehrheit, so erfolgt eine Stichwahl unter den beiden Bewerbern, die die meisten Stimmen erhalten haben. Gewählt ist dann, wer die größte Stimmenzahl erhält. Bei gleicher Stimmenzahl entscheidet das vom Versammlungsleiter zu ziehende Los.

Die Mitglieder des Vorstands bleiben bis zur satzungsgemäßen Neuwahl im Amt, gleichgültig, ob diese Wahl mehr oder weniger als 3 Jahre nach Beginn der Amtszeit stattfindet...

4. Scheidet ein einzelnes Vorstandsmitglied während der laufenden Amtsperiode, gleich aus welchem Grund, aus, so kann der Vorstand ein kommissarisches Vorstandsmitglied berufen. Diese Berufung ist auf jeden Fall auf die restliche Amtszeit der laufenden Amtsperiode des Vorstands beschränkt und wird mit der regulären Wahl bei der nächsten Mitgliederversammlung hinfällig. Sollte ein Vorstandsamt nicht anderweitig besetzt werden können, so kann ein Vorstandsmitglied ein zweites Amt ausüben.

#### **§14 Kassenprüfer**

Die Mitgliederversammlung wählt zwei Kassenprüfer und einen Ersatzkassenprüfer jeweils für die Amtszeit von drei Jahren. Sie dürfen nicht dem Vorstand angehören; direkte Wiederwahl ist zulässig. Die Kassenprüfer prüfen mindestens einmal jährlich die Kasse (Vereinsbuchführung und Belegwesen). Sie erstatten auf der Mitgliederversammlung Bericht und beantragen bei ordnungsgemäßer Führung der Kassengeschäfte die Entlastung des Vorstandes.

#### **§15 Auflösung des Vereins**

... Beschlüsse hierüber dürfen erst nach Einwilligung des Finanzamts ausgeführt werden

#### **§16 Inkrafttreten**

Die Satzung ist von der Mitgliederversammlung des Vereins am 25.04.2017 beschlossen worden. Sie tritt nach der Eintragung in das Vereinsregister in Kraft.

3. Die Mitglieder des Vorstands und des Beirates werden einzeln durch die Mitgliederversammlung für 3 Jahre gewählt. Es können nur Vereinsmitglieder gewählt werden. Mit Beendigung der Mitgliedschaft endet das Vorstands- **u. Beiratsamt.**

Eine Ausnahme bildet hier der Vertreter der Vereinsjugend, der von der Jugendversammlung gemäß der Jugendordnung gewählt wird.

Gewählt ist, wer die absolute Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen erhält. Ergibt sich keine absolute Mehrheit, so erfolgt eine Stichwahl unter den beiden Bewerbern, die die meisten Stimmen erhalten haben. Gewählt ist dann, wer die größte Stimmenzahl erhält. Bei gleicher Stimmenzahl entscheidet das vom Versammlungsleiter zu ziehende Los.

Die Mitglieder des Vorstands bleiben bis zur satzungsgemäßen Neuwahl im Amt, gleichgültig, ob diese Wahl mehr oder weniger als 3 Jahre nach Beginn der Amtszeit stattfindet...

4. Scheidet ein einzelnes Vorstandsmitglied **vor Ablauf seiner Amtszeit aus, so kann der Vorstand einen Nachfolger bestellen, der das Amt kommissarisch bis zur nächsten turnusgemäßen Neuwahl führt.** Sollte ein Vorstandsamt nicht anderweitig besetzt werden können, so kann ein Vorstandsmitglied ein zweites Amt ausüben.

#### **§14 Kassenprüfer**

Die Mitgliederversammlung wählt zwei Kassenprüfer und einen Ersatzkassenprüfer jeweils für die Amtszeit von drei Jahren. Sie dürfen nicht dem Vorstand angehören. Die Kassenprüfer prüfen mindestens einmal jährlich die Kasse, erstatten auf der Mitgliederversammlung Bericht und beantragen bei ordnungsgemäßer Führung der Kassengeschäfte die Entlastung des Vorstandes. **Die Mitgliederversammlung kann beschließen, dass der Vorstand eine externe, fachkundige Person mit der Kassenprüfung beauftragt.**

#### **§15 Auflösung des Vereins**

... entfällt

#### **§16 Inkrafttreten**

Die Satzung ist von der Mitgliederversammlung des Vereins am 30.03.2023 beschlossen worden. **Sie tritt nach der Eintragung in das Vereinsregister in Kraft.**

# 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](https://dew21.de/mehr)

**DEW**21

GENAU  
MEINE  
ENERGIE



Brennen und  
das Gefühl von  
„Sand in den Augen“



Erweiterte  
Äderchen



Lidkrampf



Schwierigkeiten  
beim Tragen von  
Kontaktlinsen



Ständiges  
Tränen



Eingeschränktes  
Sehen



Lichtempfindlichkeit

**Deine  
Augen sind  
kostbar.**

**Schau  
auf sie!**



Harkortstraße 36  
44225 Dortmund  
Telefon 0231.77 23 74  
[www.optik-winhold.de](http://www.optik-winhold.de)



Besuchen  
Sie uns auf  
Facebook!

[facebook.com/optikwinhold](https://facebook.com/optikwinhold)