

Typisch Vereinigte IKK:

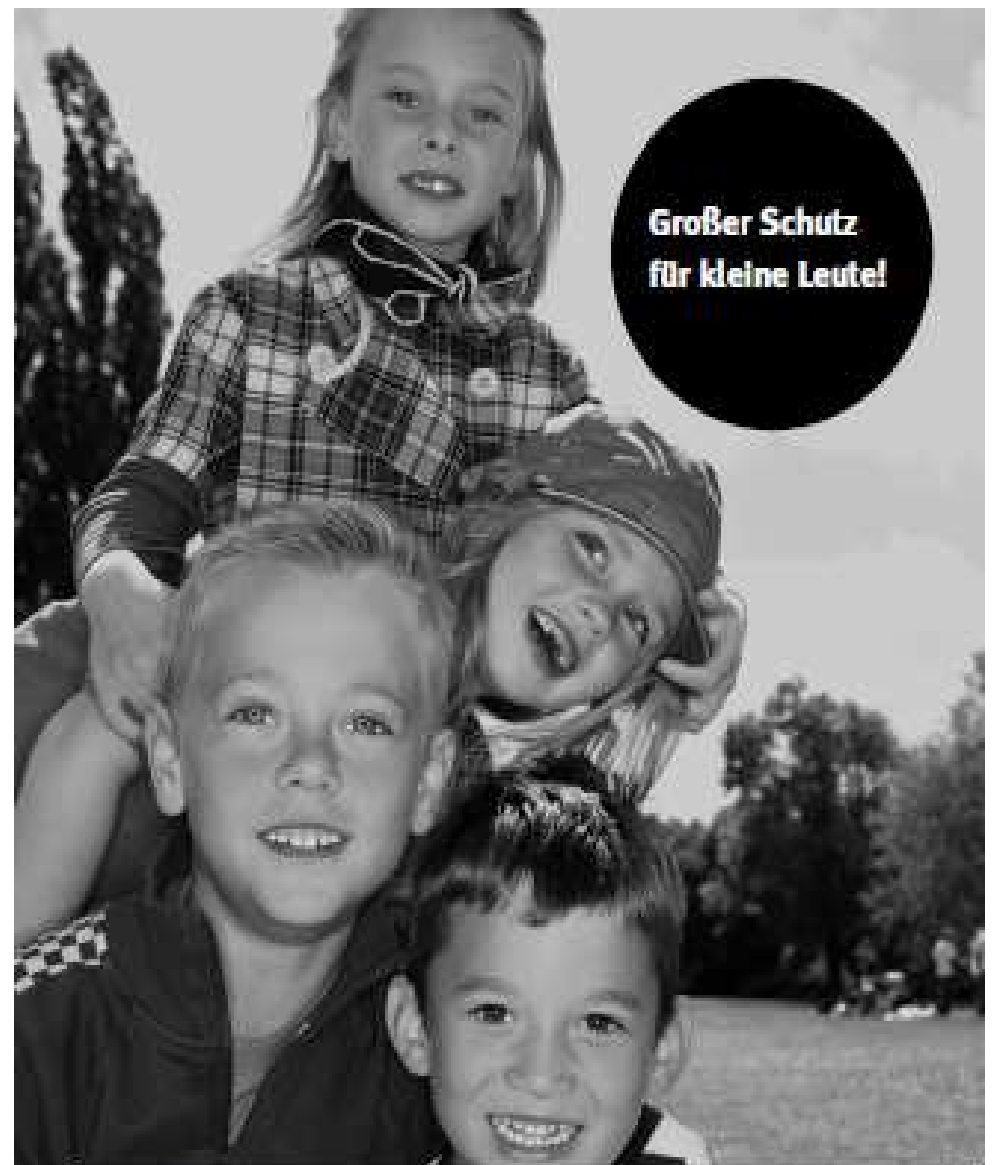
eine Krankenkasse, die einfach guttut.

Sanft bewegen, bewusst entspannen, Körper und Seele stärken – die Vereinigte IKK unterstützt Sie dabei: mit nützlichen Infos und vielfältigen Gesundheitskursen. Und unser Bonusprogramm aktiv-plus belohnt Ihr Engagement mit attraktiven Prämien!

Besuchen Sie uns in unserem Kunden-Center am Nordring 12,
59423 Unna oder rufen Sie uns an unter 02309 2808-0.



www.vereinigte-ikk.de



**Großer Schutz
für kleine Leute!**

PIFFIKUS-Kinderschutz. Sorgenfrei die Welt entdecken!

Schützen Sie Ihr Kind und sorgen Sie für seine
gesundheitliche und finanzielle Zukunft vor.

SIGNAL IDUNA

Versicherungen und Finanzen



Schreiben, das zu SIGNAL IDUNA gilt

Versicherungsgesellschaft Heinrich Humpert

Südstraße 44 • 59065 Hamm • Telefon (0 23 84) 9 28 44 54 • Telefax (0 23 84) 9 28 44 55
Mobil 01 73 / 8 43 42 64 • heinrich.humpert@signal-iduna.net

Ich erkläre meinen Beitritt zum Kneipp-Verein Unna e. V.

O Einzelmitgliedschaft O Familienmitgliedschaft

ab 1. .20 _____ .

(Der monatliche Bezug der Verbandszeitschrift "Kneipp-Journal" ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Zustellung frei Haus)

Familienname: _____

Vorname: _____ geb.am: _____ Beruf: _____

Ehegatte: _____ geb.am: _____ Beruf: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____

Kinder unter 18 Jahren, die als beitragsfreie Mitglieder aufgenommen werden sollen:

Vorname: _____ geb.am: _____

Vorname: _____ geb.am: _____

Gleichzeitig ermächtige ich den Kneipp-Verein Unna, widerruflich den zu entrichtenden Beitrag von meinem/unserem Konto abzubuchen.

Konto-Nr.: _____ BLZ: _____

Bei Bank/Sparkasse _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

geworben durch: _____

**Bitte einsenden an den Verein
Waalwijker Str. 9, 59425 Unna**

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Kneipp-Freunde!

Wie in den letzten Jahren so liegt Ihnen auch diesmal rechtzeitig zu Beginn des neuen Halbjahres unser Kneipp-Gesundheitsprogramm vor.

Wir vom Kneipp Verein möchten für Sie ein verlässlicher Partner in Sachen ganzheitlicher Gesundheit in Unna und Umgebung sein.

Unser umfangreiches Programmheft mit einer Vielzahl neuer Kursangebote liegt wieder an vielen Stellen in Unna aus.

Sie können das Programm auch über unsere Internet-Adresse abrufen.

Unser Kneipp-Team freut sich, Sie zu einer Einzelveranstaltung oder zu einem kompletten Gesundheitskurs begrüßen zu können. Machen Sie also auch im ersten Halbjahr 2012 von unseren ganzheitlich ausgerichteten Angeboten Gebrauch.

Es lohnt sich für Sie!

In diesem Sinne grüßt Sie ganz herzlich

Karl-F. Diehle

Vorsitzender

Inhaltsverzeichnis

Jugendabteilung	
Kinderferienpass	8
Jugendarbeit bei Kneipp	8
Heilpflanzen	
Kräutergruppe des Kneipp-Vereins	25
Lebensordnung	
Informationsabende und Treffen	7
Entspannung für Erwachsene	9
Entspannung für Kinder	10
Musik, Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele	26
Ganzheitliches Gedächtnistraining	26
Tagesfahrt ins Ahrtal	27
Exkursion ins Kriminalmuseum	27
Bewegung	
Kneipp in Bewegung	8
Fitnessgymnastik	11
Wirbelsäulengymnastik	11
Fit bis ins höchste Alter	12
Nordic Walking	12,13
Indian Balance	19
Rücken-Fit	19
Fitness für Herz-Kreislaufsystem	20
Aquafitness	20
Wassergymnastik	21
Radtouren	22
Wandern	22, 23
Boccia	24
Internationale Folklore	24
Vorwort	3
Wichtig für Sie	5, 6
Informationstafel	6
Kneipp-Sprechzeiten in der Servicestation	6
Fünf Elemente der Kneipp-Bewegung	14, 15
Auf einen Blick	16, 17
Unser Kneipp-Team	18
Unsere Veranstaltungsorte	28
Was bietet der Kneipp-Verein?	29
Beitrittserklärung	30
Impressum	28

Was bietet der Kneipp-Verein seinen Mitgliedern?

1. Freie Lieferung der "Kneipp-Journal"

Monatszeitschrift für die Kneippsche naturgemäße Lebens- und Heilweise. Führende Kneippärzte sind die ständigen Mitarbeiter, sie geben wertvolle Ratschläge und praktische Anregungen für häusliche Gesundheitspflege und Krankheitsverhütung. Erprobte Kochrezepte und Winke für den Garten sind ebenfalls veröffentlicht. Auch können Sie sich laufend über alle Kneipp-Kurmöglichkeiten informieren.

2. Vorträge

Der Kneipp-Verein führt Vorträge durch, in denen Fachärzte, Gesundheitsberater, Gesundheitspädagogen und andere Fachkräfte zu allen Interessierten sprechen.

3. Kurse

Der Kneipp-Verein verfügt über gut ausgebildete Fachkräfte, die Kurse und sonstige Veranstaltungen durchführen. Die Mitglieder und Interessierte haben Gelegenheit, alle Kneippschen Wirkprinzipien kennen zu lernen. Bei Anwendung der dabei gegebenen Ratschläge können manche Krankheiten schon im Anfangsstadium verhindert werden.

4. Ermäßigungen oder freien Eintritt

zu den Vorträgen des Kneipp-Vereins.

Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Unna!

Mitgliedsbeiträge monatlich:

Jugendeinzelmitgliedschaft	€ 1,50
Einzelmitgliedschaft	€ 3,00
Familienmitgliedschaft	€ 4,00
eingetragene Vereine	€ 3,00

Der Verein ist vom Finanzamt Dortmund-Unna als gemeinnützig anerkannt.

Unser Konto: Volksbank Unna, BLZ 44160014, Kto-Nr. 4004024201

Schriftliche Kündigung drei Monate vor Jahresende.

Mitgliedsbeiträge, die nicht durch Lastschrift eingezogen werden, sind bis zum 31. März des Jahres auf das vereinseigene Konto zu überweisen.

Unsere Veranstaltungsorte

Gesundheitshaus, Massener Str. 35,
Seniorenbegegnungsstätte und -Bildungszentrum "Fässchen", Hertinger Str. 12,
Senioren-Cityresidenz, Massener Str., Unna,
Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark, Friedrich-Ebert-Str. 57,
Anne-Frank-Realschule, Döbelnerstraße
Café Bistro, Luisenstraße,
Café zur Alten Post, Königsborner Markt,
Kurpark Unna, Luisenstraße,
ehemalige Katharinenschule, Obere Husemannstraße,
Hellwegbad Lünern,
Luther-Haus Unna,
Gemeindehaus Arche, Hemmerde,
Ev. Kurpark Kindergarten, Luisenstr. 11,
Schwimmsporthalle Realschule Unna-Massen, Königsborner Str. 12,
Gesundheitshaus Kurbad Kamen, Schäferstr. 38,

Impressum:

Herausgeber: Kneipp-Verein Unna e.V., Waalwijker Str. 9, 59425 Unna
Vorsitzender: Karl F. Diehle, Waalwijker Str. 9, 59425 Unna, 02303/65391
Konzept, Text, Gestaltung: Birgit Bellwon, Schweriner Str. 4 59425 Unna

Wichtig für Sie!

Die Kurse, Seminare und sonstige Veranstaltungen werden von qualifizierten Kräften geleitet. Unsere Präventionskurse sind mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet.

Durchführung der Kurse und Veranstaltungen nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen.

Alle Kurse und Veranstaltungen können von Mitgliedern und Nichtmitgliedern besucht werden. Gäste sind zum einmaligen Schnuppern herzlich willkommen! Danach muss der Kurs voll bezahlt werden.

Es besteht Versicherungsschutz für alle Teilnehmer im Rahmen der Sportversicherung.

Bei der Mitnahme von Personen im Privat-PKW bei Besichtigungen, Wanderungen o.ä. ist ein Entgelt zur Kostenabdeckung für den Fahrer zu entrichten.

Ihre Krankenkasse übernimmt evtl. nach dem Präventionsgesetz einen Teil des Kursentgeltes und schreibt Ihnen Bonuspunkte gut. Bitte informieren Sie sich bei ihrer Krankenkasse. Die Anzahl der förderbaren Kurstage ist durch die Krankenkassen festgelegt. Teilnahmebescheinigungen werden ausgestellt.

Programmänderungen vorbehalten!

Unser Kneipp-Gesundheitsprogramm liegt an folgenden Stellen aus:

Bei den Übungsleitern, im Eingang des Gesundheitshauses und in der Servicestation, in den meisten Apotheken Unnas, bei einigen Ärzten, Bio Central, Biotop Naturkost, Buchhandlung Hornung, Bücherzentrum, Bürgeramt im Rathaus, Bux Radsport, Café Bistro; Café Zur alten Post,, Markt Königsborn; Eine-Welt-Laden im Lutherhaus, Gartencenter Drücke, Reformhaus Kümper, Tintenoase Kamener Str., ZiP, u.a..

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen geschieht bei den Übungsleitern/innen. Nichtmitglieder zahlen für die Kurse ein um die Hälfte erhöhtes Entgelt. Schüler und Studenten zahlen nur die Hälfte. Für entgeltfreie Veranstaltungen ist eine Förderspende zu entrichten.

Kosten für entgeltpflichtige Kurse sind bis zum 2. Kurstag auf das Vereinskonto (Kto-Nr. 4004024201) bei der Volksbank Unna (BLZ 44160014) zu überweisen.

Wichtig für Sie!

Informationstafel

Im Schaufenster der Burg-Apotheke, Bahnhofstraße, Unna
ist unsere Informationstafel aufgestellt.

Dort finden Sie die neuesten Vereinsmitteilungen.

Achten Sie bitte auch auf die Ankündigungen in der örtlichen Presse.

Internet-Adresse des Vereins

www.kneippverein-unna.de

Kneipp-Geschäftszeiten

jeden **Dienstag**

von 10.00 - 12.00 Uhr

in der Servicestation des Gesundheitshauses (Erdgeschoss),

Massener Str. 35,

Tel.: 0 23 03 / 27 23 29

Kneipp-Gesundheitsberatung

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

von 10.00 - 12.00 Uhr

in der Service-Station des Gesundheitshauses (Erdgeschoss)



Lebensordnung

Kultur und Reisen

Exkursion zum Kriminalmuseum
Technische Sicherheitsausstellung
der Polizei Dortmund
Mittwoch den 11.04.2012

Der Kneippverein schaut ein weiteres Mal hinter die Kulissen der Polizei Dortmund und besucht diesmal gleich zwei Ausstellungen

- Ausstellung „Eins Eins Null „
- Ausstellung „Technische Sicherheit und sicheres Wohnen „

Wir werden wieder unter sachkundiger Führung einen weiteren und tieferen Einblick in die vielfältige Arbeit der Polizei bekommen.

Die Methoden der „Kriminellen „ werden immer filigraner und ausgereifter und der Moderne angepasst.

Diese Themen werden uns anschaulich präsentiert.

Leitung vor Ort: Klemens Splittgerber,
NN

Beginn der Veranstaltung: 15.00 Uhr

Die Anfahrt erfolgt mit eigenen PKW zum
PP Dortmund, Markgrafenstr. 102

Vorankündigung
21.09.2012
Tagesfahrt ins Ahrtal

mit Besichtigung des ehemaligen
atom-sicheren Regierungsbunkers.

Näheres wird im Programm des 2.
Halbjahres bekannt gegeben.

Änderungen vorbehalten

*Am Abend wird man klug
für den vergangenen Tag,
doch niemals klug genug für den,
der kommen mag.*

Friedrich Rückert



Lebensordnung

Musik Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele Altes Liedgut neu entdeckt

In unserem technischen Zeitalter ist immer weniger Platz für die Interpretation von Liedern, die nicht aus professioneller Darbietung stammen. In dieser Veranstaltungsreihe geht es darum, altes Liedgut wieder zu entdecken, zu erarbeiten und in der Gruppe gemeinsam zu singen.

M.-L. Schlüter, Tel.: 0 23 03 / 4 02 46
Luther-Haus Unna,
mittwochs, 08.02., 14.03., 09.05. und
13.06.2012
von 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Schluss mit dem Mythos, dass unser Gehirn mit den Jahren immer stärker abbaut! Lässt das Gedächtnis nach, liegt's nicht am Alter, sondern daran, dass wir unsere grauen Zellen nicht genug fordern. In entspannter Atmosphäre können Sie etwas gegen nachlassende Hirnleistung tun. Nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ bekommen Sie neue Impulse, um die wichtigsten Funktionen des Gehirns spielerisch und ohne Stress zu aktivieren, Neues aufzunehmen und Ihre geistige Beweglichkeit zu trainieren.

Kurs 42/01
Annemarie Palla, Tel.: 0 23 03 / 4 08 52
Kursleiterin Gedächtnistraining (SKA und BVTG)
Senioren- Cityresidenz, Massener Str.
mittwochs, 21.02.2012, 10x
9.30 - 11.00 Uhr
Entgelt: € 39,00 für Mitglieder
€ 58,50 für Nichtmitglieder



Lebensordnung Informationsabende und Treffen

Samstag, 03.03.2012 Jahreshauptversammlung

Ort: Café Bistro, Luisenstraße
Beginn: 14.30 Uhr

Mittwoch, 04.07.2012 Treffen im Biergarten

Wie in jedem Jahr treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein im „Insider“
Treffpunkt: Bahnhof Königsborn
Beginn: 19.00 Uhr

Kaffee, Kunst und Klönen

Unter diesem Motto treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein in den Monaten Januar bis März 2012 immer am Sonntagnachmittag um 15.00 Uhr im Café zur Alten Post in Unna, Markt Königsborn 1.

Folgende Termine sind vorgesehen:
22. Januar
19. Februar
18. März

Anmeldungen jeweils vorher direkt unter
Tel: 0 23 03 / 96 34 95.
Gäste sind herzlich willkommen.



Kinder und Jugend

Vorankündigung

Kinderferienpass in Verbindung mit der Stadt Unna Boccia

für Kinder von 8 - 14 Jahren; Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen.

Sigmund Kasprow, Tel.: 0 23 03 / 6 06 61
Bocciabahn im Kurpark Unna,
Luisenstraße (Bistro)
Mittwoch, 10.08.2011, 15.00 - 16.00 Uhr,
Mittwoch, 17.08.2011, 15.00 - 16.00 Uhr
Entgelt: frei
Bei Regenwetter fällt die Veranstaltung aus.

Kneipp-Nordic-Walking im Kurpark

Karl F. Diehle, Tel.: 0 23 03 / 6 11 21
Treffen an der Boccia-Bahn im Kurpark
neben Café Bistro
Mittwoch, 10.07.2012, 10.30 - 12.00 Uhr,
Mittwoch, 17.07.2012, 10.30 - 12.00 Uhr
Entgelt: frei
Kindgerechte Nordic-Walkingstöcke
werden ausgeliehen.

Vorankündigung

Kneipp-Spaß im Kurpark

Wenn ihr möchtet, könnt ihr im Kneipp-Raum der Senioren-Wohnanlage lernen, wie man durch Kneipp'sche Wasseranwendungen wieder fit wird.

Ingeborg Diehle, Tel.: 0 23 03 / 6 11 21
Seniorenwohnanlage Haus am
Kurpark, Kneipp-Raum,
Friedrich-Ebert-Str. 57

Mittwoch, 10.07.2012, 15.00 - 16.30 Uhr,
Mittwoch, 17.07.2012, 15.00 - 16.30 Uhr
Entgelt: frei

Jugendarbeit bei Kneipp

Wir bieten auch folgende Leistungen für Kindergärten und Grundschulen an:

Möchten Sie Ihren Kindergarten **Kneipp zertifizieren** oder in ihrer Schule ein Projekt **Kneipp macht Schule** durchführen?

Wir informieren Sie gerne.
Manuela Malcherzyk, 0 23 03 / 6 00 75
Ev. Kita „die Kurparkwichtel“ Unna-Königsborn
Susanne Schön, 0 23 03 / 6 05 38
Jugendabteilung Kneipp Unna



Heilpflanzen Heilkräuter

Heilkräuter Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen!

Heilkräuter kennenzulernen, die - manchmal ganz unscheinbar - in unserer Umgebung wachsen, ist Ziel der Führungen, die von März bis Oktober stattfinden. In den anderen Monaten wird das Thema Heilkräuterkunde theoretisch und praktisch erfahren. Heilkräuterkunde hat eine jahrhundertalte Tradition; in den letzten Jahrzehnten entdeckt die Schulmedizin die Kräuter wieder neu.

Inge Friedrichsen, Tel.: 0 23 03 / 65 91 12
Kursleiterin für Heilkräuterkunde (SKA)

03.03. 14.30 Uhr

Kneipp-Anwendungen mit Heilkräutern
Heilkräuter unterstützen die Wirkung von Bädern und Wickeln,
Herstellung eines Mundwassers
Treffpunkt: Platanenallee 108

14.04. 14.30 Uhr

Essbare Wildpflanzen, Exkursion
Viele Frühjahrskräuter sind nicht nur Heilkräuter, sondern auch wahre Mineralstoff- und Vitaminbomben! Auch stärken sie das Immunsystem
Treffpunkt: Bahnhof Königsborn,
wir bilden Fahrgemeinschaften

05.05. 14.30 Uhr

Heilkräuter aus der Klostermedizin,
Exkursion
Das Wissen um die Heilwirkung verschiedener Pflanzen ist schon vor mehr als 1000 Jahren schriftlich überliefert.
Treffpunkt: 1. Teich im Bornekamp

02.06. 14.30 Uhr

Heilkräuter im Quellgebiet Mühlhausen,
Exkursion
Treffpunkt: Bahnhof Königsborn,
wir bilden Fahrgemeinschaften

Mindestteilnehmerzahl : 5 Personen
Gäste sind herzlich willkommen!



Bewegung

Boccia

Boccia ist ein Kugelspiel, das von früher Jugend bis ins hohe Alter gespielt werden kann. Boccia, das für die ganze Familie geeignet ist, wird nicht nur in den südlichen Urlaubsländern gespielt, sondern ist auch ein idealer Freizeitsport für zu Hause.

Jeder kann das Kugelspiel entsprechend seiner persönlichen Fitness spielen. Aber nicht nur die Fitness spielt eine Rolle, sondern Boccia fördert auch die Konzentration und ist ein echtes Gemeinschaftserlebnis.

Sigmund Kasprow, Tel.: 0 23 03 / 6 06 61
Bocciabahn im Kurpark Unna, Luisenstraße (Bistro)
Samstag, 24.03., 07.04., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06. und 30.06.2012
14.00 - 16.00 Uhr

Internationale Folklore

Tanzen ist eine der ältesten menschlichen Ausdrucksformen, und die Fähigkeit dazu, ist in jedem Menschen angelegt. Das Ziel der Tanzkurse besteht darin, diese ursprüngliche Bewegungsfreude und das natürliche Körpergefühl wieder bewusst zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Angelika Piel, Tel. 02 31 / 48 12 05
Seniorenbegegnungsstätte und
-bildungszentrum
"Fässchen", Hertinger Str. 12

Kurs 22/01a
dienstags, 10.01.2012, 9x
18.00 - 19.30 Uhr,
Entgelt: € 33,40 für Mitglieder
€ 50,10 für Nichtmitglieder

Kurs 22/01b
dienstags, 17.04.2012, 8x
18.00 - 19.30 Uhr,
Entgelt: € 29,60 für Mitglieder
€ 44,40 für Nichtmitglieder



Lebensordnung

Entspannungstag für Erwachsene Loslassen und Kraftschöpfung für Körper, Geist und Seele

Das Seminar bietet eine erholsame Auszeit vom oft hektischen und belastenden Alltag. Durch eine Kombination verschiedener Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, meditativen Bewegungsübungen und Fantasiereisen, wollen wir unseren Körper wieder mehr wahrnehmen, Spannungen lösen und neue Energien aufbauen. Es werden an diesem Tag auch Übungen zur Kurzzeit-Entspannung vermittelt, die bei besonderen Stress-Momenten schnell eingesetzt werden können und mehr Gelassenheit ermöglichen. Die beim Seminar vorgestellten Entspannungsmethoden sind wertvolle Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, bis hin zur Burnout-Prävention.

Bitte Matte, Wolldecke, warme Socken und ggf. kleines Kissen mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Person

Gisela Tschorn, Dipl. Sozialarbeiterin und
Entspannungspädagogin
Tel. 0 23 03 / 5 44 39

Lamine Hihat, Dipl. Heilpädagoge und
Physiotherapeut,
Gesundheitshaus Unna, Massener Str. 35

Kurs 41/01
Samstag, 10.03.2012, 13.00 - 17.30 Uhr
Entgelt : € 15,00 für Mitglieder
€ 22,50 für Nichtmitglieder



Lebensordnung

Entspannungsnachmittag für Kinder (ab 7 Jahre) Fantasiereisen & mehr

Auch Kinder leiden in der heutigen Zeit bereits unter Stress und den daraus resultierenden Beschwerden, wie z.B. Bauchschmerzen oder Schlafstörungen. So sind es nicht nur die Anforderungen in der Schule, sondern oft auch Reizüberflutungen in der Freizeit, die dazu führen. Daher ist es wichtig, dass Kinder zum Ausgleich immer wieder 'Inseln der Ruhe' finden, um zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln. Diese Veranstaltung soll ein Beitrag dazu sein. Neben meditativen Bewegungsspielen und Körperübungen, geben Fantasiereisen die Möglichkeit des Loslassens alltäglicher Belastungen. Außerdem kann hiermit die bewusste Wahrnehmung z.B. schöner Farben, angenehmer Klänge und Düfte gefördert werden. Diese ursprünglich naturgemäß vorhandenen kindlichen Fähigkeiten sind in unserer derzeitigen modernen Lebensweise zunehmend verloren gegangen. Die Kinder lernen an diesem Nachmittag auch 'Notfall-Strategien', die sie u.a. bei Schulstress zur kurzfristigen Entspannung einsetzen können, um konzentriert, mutig und ruhig zu bleiben.

Bitte Wolldecke, Matte (evtl. kleines Kissen) und rutschfeste Socken mitbringen.

Gisela Tschorn, Dipl. Sozialarbeiterin u. Entspannungspädagogin (BGT),
Tel: 0 23 03 / 5 44 39

Lamine Hihat, Dipl. Heilpädagogin u. Physiotherapeut
Gesundheitshaus Unna, Massener Str. 35

Mindestteilnehmerzahl: 10

Kurs 40/01

Samstag, 05.05.2012, 15 - 18 Uhr
Entgelt: € 8,00 pro Person



Bewegung

Ruhr und Hellweg-Lippe Region durch Wandern erleben

Wandern heißt nicht Ich sondern Wir. Wir wollen Ruhe und Erholung in der Natur schätzen lernen, denn jede Jahreszeit hat ihre Besonderheit und ihren Reiz. Dieses wieder zu entdecken, sollte unser Ziel sein. Wir wollen mit Spaß und Freude wandern und einen Blick für die Natur erreichen. Nach der Wanderung ist eine Einkehr möglich.

Dieses Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, auch Nichtmitglieder und Gäste sind herzlich Willkommen.

Walter Heisiph, 0 23 78 / 51 36

Treffen im Bornekamp, erster Teich

11. Februar 2012, 13.00Uhr

Höingerheide Ense

10. März 2012, 13.00Uhr

Basenberg Arnsberger-Wald Rodelhaus

14. April 2012, 13.00Uhr

Wasser und Fernblicke (Datteln-Hamm-Kanal Rünthe, Bergkamen)

12. Mai 2012, 13.00Uhr

Sankt Meinolf Möhne; Altes Forsthaus.

Änderungen vorbehalten

Kurpark-Spaziergang mit Grünkohlessen 14. Januar 2012

Walter Heisiph, 0 23 78 / 51 36

Treffen am Café Bistro Luisenstraße
Beginn: 14.00 Uhr

ca. 15.30 Uhr Grünkohlessen im Café
Bistro

Anmeldungen bis zum 09. Jan. 2012



Bewegung

Mittwoch Wanderung, jeden ersten Mittwoch im Monat

Wir führen an jedem ersten Mittwoch eine geführte Wanderung durch. Die Wanderung dauert ca. 2-2,5 Stunden. Die Teilnehmer treffen sich um 9.30 Uhr im Bornekamp, erster Teich. Die Weiterfahrt zu einem Ausgangspunkt der Wanderung erfolgt in Fahrgemeinschaften mit eigenem PKW.

Walter Heisiph, 0 23 78 / 51 36

01. Februar 2012

Bimbergtal im Süden von Unna

07. März 2012

Afferde-Südkamen-Massen

04. April 2012

Von der Industriebrache zum
Ausflugsziel (Hörde der Phoenixsee.)

02. Mai 2012

Über Feld und Flur, Kamener Rundweg

Änderungen vorbehalten

Radfahren im Kneipp Verein: Gesund – vergnüglich - ökologisch

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten die gerne mit dem Rad unterwegs sind. Fahrer mit E-Bikes sind herzlich willkommen.

Alfred Fischer, Tel: 0 23 03 / 6 11 51

Tour 1

Samstag, 28. April 2012

Stadtmuseum Bergkamen-Oberaden

Römerlager.

Fahrstrecke ca. 25 km

Treffpunkt 10.15 Uhr Bahnhof Königsborn

Rückkehr ca.15.30 Uhr

Tour 2

Samstag, 26. Mai 2012

Richtung Hamm, Naturkunde Museum,

Tierpark

Fahrstrecke ca. 35 km

Treffpunkt 10.15 Bahnhof Königsborn

Rückkehr ca.16.30

Tour 3

Samstag, 30. Juni 2012

Overberge, Forellenhof

Fahrstrecke ca. 25 km

Treffpunkt 10.15 Bahnhof Königsborn

Rückkehr ca. 15.30

Änderungen vorbehalten



Bewegung

Prävention

Fitnessgymnastik ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene

Ursache für viele Rückenprobleme sind einseitige und atypische Belastungen der Wirbelsäule, Überlastung, Bewegungsmangel und fehlende Entspannung. Ziel ist es, diesem Problem durch Kräftigung und Aktivierung unserer Muskulatur im Bereich des Bewegungsapparates vorzubeugen und entgegen zu wirken. Einfließen lassen werden wir die Trainingsmethode von Pilates. Diese spezielle Kombination aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung ist ein ganzheitliches Training, bei dem tiefliegende Muskeln aktiviert werden, so dass sich unsere Haltung verbessert. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Birgit Bellwon, Tel: 0 23 03 / 69 04 29

Seniorenwohnanlage Haus am Kurpark,
Friedr.-Ebert-Str. 57

Kurs 38/01a

mittwochs, 25.01.2012, 9x

18.00 - 1900 Uhr

Entgelt: € 26,70 für Mitglieder

€ 40,00 für Nichtmitglieder

Kurs 38/01b

mittwochs, 18.04.2012, 10x

18.00 - 1900 Uhr

Entgelt: € 29,70 für Mitglieder

€ 44,50 für Nichtmitglieder

Wirbelsäulengymnastik Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene

Wer kennt nicht den täglichen Stress im Leben? Wer klagt nicht ab und zu über Rückenschmerzen?

Unser Kurs bietet Übungen zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und zu insgesamt besserer Beweglichkeit des Körpers an. Eine kräftige Muskulatur hilft auch bei der Vermeidung von Stürzen oder mildert deren Folgen. Durch Entspannungsübungen werden Möglichkeiten für einen verbesserten Stressabbau angeboten.

Ingrid Kupper, Tel. 0 23 03 / 4 00 29

Anne-Frank-Realschule, Döbelnerstraße

Kurs 12/01a

mittwochs, 20.01.2012, 10x

16.30 - 17.30 Uhr,

Entgelt: € 24,00 für Mitglieder

€ 36,00 für Nichtmitglieder

Kurs 12/01b

mittwochs, 20.04.2012, 10x

16.30 - 17.30 Uhr,

Entgelt: € 24,00 für Mitglieder

€ 36,00 für Nichtmitglieder



Bewegung Prävention

Fit bis ins höchste Alter

- Ändern Sie Ihr Bewegungsverhalten.
 - Ein gestärkter Rücken motiviert auch die Psyche und steigert das Selbstvertrauen
 - insbesondere in Beruf, Alltag und Freizeit
 - gezielte und individuell abgestimmte Übungen kräftigen, dehnen und lockern die Muskulatur
 - die Wirbelsäule wird gestärkt und entlastet
 - Verbesserung der Beweglichkeit
 - Vermeidung von Fehlbelastungen und Verspannungen
 - Koordinations- und Entspannungsübungen runden das ganze ab
- Bitte Liegeunterlage und bequeme Kleidung mitbringen.

Petra Banner, Tel.: 0 23 08 / 22 16
Gemeindehaus Arche, Hemmerder Dorfstraße, Unna-Hemmerde

Kurs 36/01a
montags, 16.01.2012, 10x
10.00-11.30 Uhr,
Entgelt: € 56,00 für Mitglieder
€ 84,00 für Nichtmitglieder

Kurs 36/01b
montags, 16.04.2012, 10x
10.00-11.30 Uhr,
Entgelt: € 56,00 für Mitglieder
€ 84,00 für Nichtmitglieder



Wasser Prävention

Gesundheitsförderung durch Wassergymnastik ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

Gudrun Kundt-Bergmann,
Tel. 0 23 03 / 1 28 20
Schwimmsporthalle Realschule Massen
Unna-Massen, Königsborner Straße 12

Kurs 3/01a
mittwochs 18.01.2012, 10x
12.30 - 13.30 Uhr
Entgelt: € 78,00 für Mitglieder,
€ 117,00 für Nichtmitglieder

Kurs 18/01a
freitags, 20.01.2012, 10x
8.00 - 9.00 Uhr
Entgelt: € 78,00 für Mitglieder,
€ 117,00 für Nichtmitglieder

Kurs 3/01b
mittwochs 18.04.2012, 10x
12.30 - 13.30 Uhr
Entgelt: € 78,00 für Mitglieder,
€ 117,00 für Nichtmitglieder

Kurs 18/01b
freitags, 20.04.2012, 10x
8.00 - 9.00 Uhr
Entgelt: € 78,00 für Mitglieder,
€ 117,00 für Nichtmitglieder

*Woher weißt du,
dass dein Leben vor dir
herläuft und du
dich beeilen musst?
Vielleicht ist es hinter
dir und du brauchst
nur innezuhalten?*

Ben Meir

Gesundheitsförderung durch Nordic Walking ein präventives Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems im Alltag und Sport für Erwachsene

Nordic Walking ist ein gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining für alle Altersgruppen, das auch von den bisher weniger Aktiven erlernt und ausgeübt werden kann. Es stärkt neben der Kondition das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden des ganzen Körpers aus.

Diese gelenkschonende Sportart hat den besonderen Vorteil, dass sie das ganze Jahr hindurch in der freien Natur stattfinden kann (Natursport). Nordic Walking ist einfach zu erlernen und macht in der Gruppe viel Spaß.

Leihstöcke können während der ersten Stunde zur Verfügung gestellt werden. Diese Kurse können auch außerhalb des Kurparks stattfinden. Treffpunkt für alle Kurse ist am Café Bistro, Luisenstraße, Unna Königsborn.

Karl F. Diehle, Tel.: 0 23 03 / 6 11 21

Kurs 26/01a
dienstags, 24.01.2012, 9x
15.00-16.00 Uhr bis 6. KW,
dann 16.00-17.00 Uhr
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder



Bewegung Prävention

Fitness für das Herz-Kreislaufsystem ein präventives Angebot zur Aktivierung und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems für Erwachsene ab 50 Jahren

Herz-Kreislaufkrankungen sind neben Wirbelsäulenleiden die häufigsten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Inhalt dieses Kurses ist, diesen Erscheinungen vorzubeugen und durch gezieltes Training die Gesundheit mit vielfältigen Bewegungsformen für Ausdauer und Kraft zu erhalten. Entspannungsübungen zum Stressabbau gehören ebenfalls zum Kursinhalt. Die Teilnehmer werden gebeten eine eigene Matte mitzubringen.

Angelika Kuhl-Dornbracht,
Tel.: 0 23 07 / 55 00 78
Turnhalle der ehemaligen
Katharinen-Schule Unna,
Obere Husemannstraße

Kurs 10/01a
dienstags, 17.01.2012, 9 x
19.15 – 20.30 Uhr,
Entgelt: € 27,00 für Mitglieder,
€ 40,50 für Nichtmitglieder

Kurs 10/01b
dienstags, 17.04.2012, 9 x
19.15 – 20.30 Uhr,
Entgelt: € 27,00 für Mitglieder,
€ 40,50 für Nichtmitglieder

Gesundheitsförderung durch Aqua-Fitness - ein präventives Angebot für das Haltungs u. Bewegungssystem für Erwachsene

Es werden sowohl kräftigende, wie auch dehnende und entspannende Übungen erlernt. Das Medium Wasser ermöglicht ein schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Daniela Post, Tel.: 0 23 08 / 29 61
Hellwegbad Lünern

Kurs 4/01a: Frauen und Männer
donnerstags, 19.01.2012, 9x
18.00 - 19.00 Uhr,
Entgelt: € 60,75 für Mitglieder
€ 91,20 für Nichtmitglieder

Kurs 4/01b: Frauen und Männer
donnerstags, 19.04.2012, 9x
18.00 - 19.00 Uhr,
Entgelt: € 60,75 für Mitglieder
€ 91,20 für Nichtmitglieder

Kurs 6/01a
montags, 16.01.2012, 9x
13.00 - 14.00 Uhr,
Entgelt: € 60,75 für Mitglieder
€ 91,20 für Nichtmitglieder

Kurs 6/01b
montags, 16.04.2012, 9x
13.00 - 14.00 Uhr,
Entgelt: € 60,75 für Mitglieder
€ 91,20 für Nichtmitglieder



Bewegung Prävention

Kurs 26/01b
dienstags, 17.04.2012, 9x
16.00-17.00 Uhr
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder

Kurs 28/01a
mittwochs , 25.01.2012, 9x
15.00-16.00 Uhr
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder

Kurs 28/01b
mittwochs , 18.04.2012,9x
16.00-17.00 Uhr
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder

Kurs 30/01a
montags, 23.01.2012, 9x
18.00 – 19.00 Uhr,
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder

Kurs 30/01b
montags, 16.04.2012, 9x
18.00 – 19.00 Uhr,
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder

Nordic Walking am Vormittag

Kurs 32/01a
donnerstags, 26.01.2012, 9x
9.30 – 10.30 Uhr
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder

Kurs 32/01b
donnerstags, 19.04.2012, 9x
9.30 – 10.30 Uhr
Entgelt: € 21,60 für Mitglieder
€ 32,40 für Nichtmitglieder

Nordic Walking

Auch für Besucher des Gesundheits-
hauses Kurbad Kamen.
Mindestteilnehmerzahl 8

Kurs 34/01a
montags, 23.01.2012, 9x
9.30 - 10.30 Uhr
Entgelt: € 27,00 für Mitglieder
€ 40,50 für Nichtmitglieder
€ 28,50 für Besucher des Kurbades

Kurs 34/01b
montags, 16.04.2012, 9x
9.30 - 10.30 Uhr
Entgelt: € 27,00 für Mitglieder
€ 40,50 für Nichtmitglieder
€ 28,50 für Besucher des Kurbades

Die fünf Elemente der Kneipp-Bewegung

1. Wasser

Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auch auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstufbar und können so exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden.



2. Bewegung

Körperliche Aktivität - sinnvoll und dosiert angewendet - setzt angepasste Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen.

Sowohl der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem, die Verdauungsorgane oder das Nervensystem werden durch Bewegungstherapie gleichermaßen angesprochen als auch die Psyche, auf die sie einen regulierenden Einfluss hat. Massage unterstützt oder begleitet als "reaktive Therapieform" - oft unentbehrlich - die Bewegung.



Bewegung Prävention

Neu

Rücken-Fit

Das Fitness-Training ist eingebettet in einem vielfältigen und abwechslungsreichen Programm mit Gymnastik, Entspannung, Dehnung und Wissensvermittlung. Der Kurs ist ausgerichtet für Menschen, die noch nicht oder lange keinen Sport betrieben haben. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Das Kursprogramm Rücken-Fit erfüllt die Kriterien des §20 Abs. 1 SGB V, Gesundheitsförderung, und kann von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden.

Manfred Plieske, Tel: 0 23 03 / 90 16 62
Gesundheitshaus Unna, Massener Str. 35

Kurs 47/01a

dienstags, 17.01.2012, 10x
11.00-12.30 Uhr,

Entgelt: € 43,10 für Mitglieder
€ 64,65 für Nichtmitglieder

Kurs 47/01b

dienstags, 17.04.2012, 10x
11.00-12.30 Uhr,

Entgelt: € 43,10 für Mitglieder
€ 64,65 für Nichtmitglieder

Indian Balance

Indian Balance ist das indianische Wissen vom fließen der Körperenergie, indem auch altbekannte Klassikerübungen aus den Bereichen Yoga-, Qi Gong, Pilates- und Tai Chi, mit einfließen. Durch das Zusammenspiel der unterschiedlichen Bewegungsbilder verbessert sich unsere Balance und somit unsere Leistungsfähigkeit für den Alltag. Wir fühlen uns stark, groß, kräftig und ruhig, eben in Balance.

„Die Reise in unser Inneres, der Weg zu uns selbst“

Manfred Plieske, Tel: 0 23 03 / 90 16 62
Ev. Kurpark Kindergarten, Luisenstr. 11,
Unna

Kurs 44/01

dienstags, 10.01.2012, 11x,
17.00 - 18.00 Uhr

Entgelt: € 33,00 für Mitglieder,
€ 37,20 für Kindergarteneltern
€ 49,50 für Nichtmitglieder

Kurs 45/01

dienstags, 17.04.2012, 10x,
17.00 - 18.00 Uhr

Entgelt: € 30,00 für Mitglieder,
€ 33,75 für Kindergarteneltern
€ 45,00 für Nichtmitglieder



Vorstand:

Vorsitzender:	Karl-F. Diehle
Stellvertretende:	Birgit Bellwon
Schatzmeisterin:	Gerda Kupner
Schriftführerin:	Ingeborg Diehle Ilse Bertz
BeisitzerInnen:	Elvira Luft Manuela Malcherczyk
Beirat:	Ingrid Brinkmann Willi Gerlach Renate Hergenbahn Ingrid Kupper Dr. Karl-Uwe Marx Doris Splittgerber Hans-Georg Zimmermann

Jugendabteilung:

1. Vorsitzende:	Susanne Schön
2. Vorsitzende:	Gisela Tschorn
Jugendleiterin:	Ingeborg Diehle
BeisitzerInnen:	Daniela Köster Karin Brauckmann

Grundlagen der Physiotherapie nach Kneipp



3. Ernährung

Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst und Vollkornprodukten, die vitaminschonend und fettarm zubereitet werden sollen. Mageres Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.

4. Heilpflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern, innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern, konnte in ihrer Wirksamkeit dank neuester Nachweisverfahren objektiviert werden und kann vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.



5. Lebensrhythmus

Lebensrhythmus und Gesundheitsbildung muss als wichtigster Bestandteil der Kneipp'schen Lebens- und Heilweise angesehen werden. Sie umfasst eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physischen und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft, Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung auf.



Auf einen Blick

Unsere Veranstaltungen für Ihre Pinnwand

Januar

- ab 10.01. Indian Balance
Folklore
- 14.01 Grünkohlspaziergang
- ab 16.01. Aqua-Fitness
Fit bis ins höchste Alter
- ab 17.01. Fitness Herz-Kreislaufsystem
Rücken-Fit
- ab 18.01. Wassergymnastik
- ab 19.01. Aqua-Fitness
- ab 20.01. Wassergymnastik
Wirbelsäulengymnastik
- 22.01. Kaffee, Kunst und Klönen
- ab 23.01. Nordic Walking
- ab 24.01. Nordic Walking
- ab 25.01. Nordic Walking
Fitnessgymnastik
- ab 26.01. Nordic Walking

Februar

- 01.02. Wandern
- 08.02. Musik
- 11.02. Wandern
- 19.02. Kaffee, Kunst und Klönen
- ab 21.02. Gedächtnistraining

März

- 03.03. JHV
Heilkräuter
- 07.03. Wandern
- 10.03. Wandern
Entspannung für Erwachsene
- 14.03. Musik
- 18.03. Kaffee, Kunst und Klönen
- 24.03. Boccia

Auf einen Blick

Unsere Veranstaltungen für Ihre Pinnwand

April

- 04.04. Wandern
- 07.04. Boccia
- 11.04. Exkursion Kriminalmuseum
- 14.04. Wandern
Heilkräuter
- ab 16.04 Nordic Walking
Aqua-Fitness
Fit bis ins höchste Alter
- ab 17.04. Indian Balance
Nordic Walking
Fitness Herz-Kreislaufsystem
Rücken-Fit
Folklore
- ab 18.04. Nordic Walking
Wassergymnastik
Fitnessgymnastik
- ab 19.04 Nordic Walking
Aqua-Fitness
- ab 20.04. Wassergymnastik
Wirbelsäulengymnastik
- 21.04. Boccia
- 28.04. Radtour

Mai

- 02.05. Wandern
- 05.05 Entspannung für Kinder
Boccia
Heilkräuter
- 09.05. Musik
- 12.05. Wandern
- 19.05. Boccia
- 26.05. Radtour

Juni

- 02.06. Boccia
Heilkräuter
- 13.06. Musik
- 16.06. Boccia
- 30.06. Radtour
Boccia