Verein Kneipp aktiv & gesund Unna e.V.

KNEIPP VEREINT

PROGRAMM 1/2024

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4
Wichtig für Sie 5
Örtliche Informationen 6
Kneipp-Sprechzeiten in der Servicestation 6

Jugendabteilung
Kinderferienpass 7
Kneipp in Kindergärten und Schulen 7

Lebensordnung
Informationsabende und Treffen 8
Singen 8
Ganzheitliches Gedächtnistraining 9
Dynamische Herzmeditation 9

Heilpflanzen
Kulinarische Wildkräuter 10
Heilkräuter – Kräutergruppe des Kneipp-Vereins 11

Bewegung
Wandern / Spaziergang 12
Yoga 13
Boccia 16
Tanz dich fit 16
Pilates / Ferien-Pilates 17
Aktiv und Gesund 18
Ausdauerförderung 18
Nordic Walking / Ferienprogramm Nordic Walking 19
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining 20
Aqua-Fitness 21
Rehasport 22

Fünf Elemente der Kneipp-Bewegung 14
Unser Kneipp-Team 15
Impressum 22
Was bietet der Kneipp-Verein? 23
Datenschutzbestimmungen 24
Beitrittserklärung 25
SEPA-Lastschrift 26

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kneipp-Freunde,

wir wünschen uns, dass die Mitglieder, Gäste und Kursteilnehmer viel Freude und Spaß haben, Fitness und Gesundheit erleben und soziales Miteinander genießen. Daher bieten wir im neuen Jahr wieder ein umfangreiches Gesundheitsangebot an. Auch neue Angebote und alte Angebote konnten wir neu organisieren.

Achten Sie bitte auch auf die Pressemitteilungen bzw. rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben.

Unsere Angebote finden Sie auch auf unserer Internetseite
www.kneippverein-unna.de.

Unser Kneipp-Team freut sich, Sie zu unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.

Wir wünschen viel Gesundheit, Spaß und Freude mit unserem vielfältigen Angebot und grüßen herzlichst

Ihr Kneipp-Vorstand,
Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Wichtig für Sie!

Die Kurse, Seminare und sonstige Veranstaltungen werden von qualifizierten und zertifizierten Fachkräften geleitet. Unsere Präventionskurse sind mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und dem Siegel der Zentrale Prüfstelle Prävention „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet. Diese Kurse erkennen Sie an dem Zeichen **ZPP**.

Ihre Krankenkasse übernimmt nach dem Präventionsgesetz evtl. 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.

Durchführung der Kurse 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!

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 Kostendeckung für den Fahrer zu entrichten.

Programmänderungen vorbehalten!

Unser Kneipp-Gesundheitsprogramm liegt an folgenden Stellen aus:
Bei den Übungsleitern, im Eingang des Gesundheitshauses und in der Servicestation, in Apotheken Unnas, bei Ärzten, AOK, Buchhandlung Hornung, Bürgeramt im Rathaus, Bürgerhaus Alte Heide, DAK, Digitalprint-NRW, Eine-Welt-Laden im Lutherhaus, Gartencenter Drücke, IKK, Neues Grün – Quartierszentrum Berliner Allee, Reformhaus Kümper, Stadtwerke Unna, verschiedene Supermärkte u.a.

Anmeldung:
Bei den Übungsleitern, im Gesundheitshaus 1. Etage und in der Servicestation, in Apotheken Unnas, bei Ärzten, AOK, Buchhandlung Hornung, Bürgeramt im Rathaus, Bürgerhaus Alte Heide, DAK, JSC GmbH (Digitalprint), Eine-Welt-Laden im Lutherhaus, Gartencenter Drücke, IKK, Neues Grün – Quartierszentrum Berliner Allee, Reformhaus Kümper, Stadtwerke Unna, u.a.

Kosten für entgeltpflichtige Kurse sind bis zum 2. Kurstag auf das Vereinskonto (IBAN DE74441600144004024201) bei der Volksbank Unna (BIC GENODEM1DOR) zu überweisen.

Wichtig für Sie!

Allen Mitgliedern, die in diesem Halbjahr ihren

Geburtstag

feiern, wünschen wir alles Gute für das neue Lebensjahr, Gesundheit und viel Lebensfreude.

Kneipp-Servicezeiten

jeden **Dienstag** von 9.00 – 11.00 Uhr

in der Servicestation des Gesundheitshauses (Erdgeschoss)
Massener Str. 35, 59425 Unna

Tel. 0 23 03 / 27 23 29

Sonstige Erreichbarkeit unter:

Telefon: **0 23 08 / 9 33 66 44 (AB)**
Mail: **info@kneippverein-unna.de**
Internet: **www.kneippverein-unna.de**
Anschrift: **Westhemmerder Weg 36, 59427 Unna**

Örtliche Informationen

Schaukasten der Burg-Apotheke, Bahnhofstraße, 59423 Unna

Beachten Sie bitte auch die Ankündigungen in der örtlichen Presse.

Jugendarbeit bei Kneipp

Kinderferienpass in Verbindung mit der Stadt Unna

Den Ferienpass gibt es ausschließlich in digitaler Form zum Herunterladen über die Internetseite **www.kijub-unna.de**, sodass immer wieder Aktualisierungen erfolgen können.

Von Löwenzahn und anderen Kräutern

Wir gehen in die Natur und sammeln Kräuter. Anschließend basteln wir Kräutersäckchen und kochen Salbe.

Karin Brauckmann
PhytAro Dipl.-Kräuterfachfrau
Tel. 0152 52 49 29 19
Treffpunkt: Kindergarten Möwennest,
Robert-Koch-Weg 35, Unna-Massen
Donnerstag, 18.07.24, 14.00 Uhr
Donnerstag, 25.07.24, 14.00 Uhr
Entgelt frei
Anmeldung im Kinder- und Jugendbüro
Tel. 0 23 03 / 10 33 44

Kneipp-Schnupperstunden für Kindergärten und Grundschulen

Kennenlernen der fünf Kneipp-Elemente für Maxi-Kinder

Susanne Schön
Tel. 0 23 03 / 6 05 38
ca. 5 Std.
Entgelt: € 120,00
Termin nach Vereinbarung

Einführung des Kneipp-Zertifikats in Kindergärten

Erzieherinnen und Erzieher werden über die Möglichkeit informiert, ihre Einrichtung durch Kneipp zertifizieren zu lassen.

Daniela Köster
Tel. 0 23 03 / 6 00 75
Termin nach Vereinbarung

Lebensordnung

Informationsabende und Treffen

Samstag, 20.01.2024
Traditionelle Grünkohlwanderung

Siehe Seite 12

Montag, 26.02.2024
Kneipp-Gesundheit, Gestern und Heute

Gemütliches Zusammensein mit Kneipp-schem Vortrag
Biergarten Bürgerhaus Alte Heide,
Dreherstr. 16, Unna Alte Heide
Beginn: 18.00 Uhr

Montag, 01.07.2024
Treffen im Biergarten

Wie in jedem Jahr treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein und Reibeplätzchen-Essen im Biergarten. Für Mitglieder sind die Reibekuchen kostenlos.
Biergarten Bürgerhaus Alte Heide,
Dreherstr. 16, Unna Alte Heide
Beginn: ab 18.00 Uhr im Biergarten

Selbsthilfegruppe
Vegetative Dystonie
im Kneipp-Verein Unna e.V.

Sprechstunde jeden 1. Dienstag im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr im Gesundheitshaus Unna,
Massener Str. 35, Unna
Tel. 0 23 03 / 27 23 29 oder
0 23 08 / 9 33 66 44

Singen macht Spaß,
Singen tut gut

Unter diesem Motto treffen wir uns 1× im Monat und singen alles, was gefällt: Schlager, Kanons, Volkslieder, Popsongs. Bringen Sie Lust und Laune mit und gerne auch Liedvorschläge.

Verena Jung, Tel. 0176 53729323 oder
E-Mail: verena@timphus.de

Kurs 50/01
donnerstags, 11.01., 08.02., 07.03., 04.04., 02.05. und 06.06.2024, 17.30 – 19.00 Uhr
Luther-Haus, Kirchplatz, Unna
Entgelt: € 15,00 Mitglieder, € 20,00 Gäste

Lebensordnung

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das ganzheitliche Gedächtnistraining dient der geistigen Beweglichkeit und Aufnahmefähigkeit des Gehirns. Durch Übungen und Techniken lernen Sie die Trainingsziele wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, u.v.m. besser kennen. Der gesamte Organismus wird beim Gedächtnistraining aktiviert. Die Lernfähigkeit des Gehirns wird somit angeregt und positiv beeinflusst. Entspannungs- und Bewegungseinheiten sind Teil des Gedächtnistrainings. Nach dem Motto: „Last uns denken und bewegen und unser Hirn anregen!“

Vaiani Brexeler-Tsitsanaki,
Dipl. Soz.-Päd., Gedächtnistrainerin BVGT,
Tel. 0 23 01 / 94 12 37
Ort: Gesundheitshaus Unna,
Unna, Massener Str. 35 (Dachgeschoss)

Kurs 42/01a
8× dienstags, 20.02.24, 12.00 – 13.30 Uhr

Kurs 44/01a
8× dienstags, 20.02.24, 14.00 – 15.30 Uhr

Entgelt: € 45,00 für Mitglieder
€ 65,00 für Gäste

Kurs 42/01b
6× dienstags, 04.06.24, 12.00 – 13.30 Uhr

Kurs 44/01b
6× dienstags, 04.06.24, 14.00 – 15.30 Uhr

Entgelt: € 35,00 für Mitglieder
€ 50,00 für Gäste

Gäste sind herzlich willkommen!

Dynamische Herz-Meditation

Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe & Mitgefühl

Die Herzmeditation ist eine sanfte Bewegungs-Meditation, bei der Atmung und Bewegung miteinander verbunden werden. Eine mögliche Visualisierung der Herz-Chakra-Farbe, die Musik und fließenden Bewegungen führen zu einem harmonischen Ausgleich beider Gehirn-hälften. Auf diese Weise erhalten wir die Möglichkeit vom Alltag loszulassen, innere Spannungen zu lösen und die Energie des Herzens wieder zum Fließen zu bringen. Dadurch erlangen wir Ruhe/Entspannung und stärken unsere Herzens-Energie. Abschließend entspannen wir uns im Sitzen/Liegen in der Stille und spüren der Verbindung mit unserem Herzen nach. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, lediglich ein offenes Herz! Bitte Turnschuhe, eine Matte und evtl. eine Decke mitbringen.

Annette Lange,
Tel. 0 23 73 / 39 14 15
Kindergarten Möwennest,
Robert-Koch-Weg 35, Unna-Massen

Kurs 45/01a
11× donnerstags, 11.01.24, 18.00 – 19.30 Uhr
Entgelt: € 66,00 für Mitglieder
€ 99,00 für Gäste

Kurs 45/01b
10× donnerstags, 11.04.24, 18.00 – 19.30 Uhr
Entgelt: € 60,00 für Mitglieder
€ 90,00 für Gäste

Heilpflanzen

Kulinarische Wildkräuter
Kooperation des Kneipp-Vereins mit der VHS

Frische Kräuterküche

Fit in den Frühling mit dem ersten Grün wie Giersch, Löwenzahn, Gundermann, Brennnessel u.a. Wir bringen ein kleines abwechslungsreiches Menü aus frischen Kräutern auf den Tisch. Lassen Sie sich überraschen, was die Natur uns zu bieten hat und freuen Sie sich auf einen informativen und leckeren Abend.
Eine kleine Kräuterkunde rundet den Abend ab. Es betreut Sie PhythAro Dipl.-Kräuterfachfrau Karin Brauckmann.
Bringen Sie bitte zwei Trockentücher, ein scharfes Messer, ein Brettchen, eine Schürze und eine Vorratsdose für Kostproben mit.

Kurs Fröndenberg
Do. 23.05.2024, 18.00 – ca. 22.00 Uhr
Gesamtschule Fröndenberg,
Im Wiesengrund 7, Fröndenberg

Kurs Holzwickede
Di. 07.05.2024, 18.00 – ca. 22.00 Uhr
Schulzentrum Holzwickede, Josef-Reding-Schule, Lehrküche Opherdicker Straße 44, Holzwickede

Kurse Unna
Di. 30.04.2024, 18.00 – ca. 22.00 Uhr
Förderzentrum, Friedrich-Ebert-Str. 78, Unna

Entgelt: € 27,00 inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldung:
VHS 02303/103-713 und 103-714 oder online unter www.vhs-zib.de

Verein Kneipp aktiv & gesund Unna e.V.

Wir suchen Sie
als Ehrenamtliche*n für Öffentlichkeitsarbeit

Wenn Sie gern im Team arbeiten, sich für Gesundheitsthemen interessieren und Spaß daran hätten, unsere präventiven Angebote der Öffentlichkeit vorzustellen **sind Sie bei uns genau richtig!**
Für unseren Kneipp-Verein, der den Menschen die ganzheitliche und naturnahe Gesundheitsvorsorge nach Kneipp näher bringen möchte, suchen wir

ehrenamtliche Mitarbeitende für Öffentlichkeitsarbeit

Die Aufgaben umfassen das Halten des Kontakts zur Presse, Verfassen von Artikeln für die Presse und Bereitstellen von Informationen und Bildern, Aushängen von Veranstaltungshinweisen in örtlichen Schaukästen, Pflege unserer Website und optional Social Media-Pflege.

Ihre Ansprechpartnerin:
Birgit Bellwon, Tel. 02308 933 66 44, info@kneippverein-unna.de

Heilpflanzen

Heilkräuter und essbare Wildpflanzen in Unna und Umgebung

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 vermittelt. Unsere Ziele sind alle in Unna und um Unna herum und meist ohne Fahrzeug zu erreichen. Sie richten sich nach der Wetter- und Wachstumslage.

Gäste sind herzlich willkommen!

Karin Brauckmann,
PhythAro Dipl.-Kräuterfachfrau
Tel. 0152 52 49 29 19

Sa. 24.02.24 Treffen Liedbachtal unterhalb des Reitsportzentrums
Sa. 16.03.24 Treffen Bornekamp 1.Teich
Sa. 20.04.24 Treffen Bahnhof Königsborn
Sa. 11.05.24 Treffen Parkplatz Schloss Opherdicke
Sa. 15.06.24 Treffen Bismarckturm Wilhelmshöhe
jeweils 14.30 bis 16.30 Uhr

Entgelt: entgeltfrei für Mitglieder,
€ 5,00 für Gäste pro Veranstaltung

Nur mit Anmeldung!

Partnerschaftsgruppe Eine-Welt e.V.

EINE - WELT LADEN

Kirchplatz 5 • 59423 Unna • Tel. 02303 254423

Öffnungszeiten:

Mo	von 10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Die – Fr	von 10.00 Uhr – 13.00 Uhr und 15.00 Uhr – 17.00 Uhr
ab April	**von 15.00 Uhr – 18.00 Uhr**
Sa	von 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Bewegung

Traditionelle Grünkohlwanderung

Kleine Wanderung im Bornekamp mit anschließendem Grünkohlessen
Samstag, 20.01.24, 15.00 Uhr

Stefan Anton, Tel. 0 23 03 / 9 86 30 54
Treffpunkt Haus Mersmann,
Hertinger Straße 158, Unna
Samstag, 20.01.24, 15.00 Uhr
Anmeldungen bis zum 12. Jan. 2024

Wandern in der Region!

Die Wanderungen mit anschließender Einkehr führen uns in die Umgebung von Unna und wir finden Erholung in der Natur.
Treffpunkt ist um 14.15 Uhr am Hauptbahnhof Unna.
Auf einer angenehmen Strecke laufen wir etwa 1,5 bis 2 Stunden (6 – 8 km) gemeinsam mit unserem Wanderführer.

Stefan Anton, Tel. 0 23 03 / 9 86 30 54
Sa., 17.02.24 Lippeaue Hamm
Sa., 16.03.24 Lünen Seepark
Sa., 20.04.24 Haltern a. See, Waldgebiete Haard

Spaziergänge

Unsere Spaziergänge dauern ca. 1 Stunde und sind auch für Gäste mit Rollator geeignet.
Sa., 18.05.24 Spaziergang mit Picknick im Kurpark
Sa., 15.06.24 Spaziergang Bornekamp, Treffen Bornekamp 1. Teich
Entgelt: entgeltfrei für Mitglieder
€ 3,00 für Gäste
plus evtl. Fahrtkosten mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Änderungen vorbehalten

Bewegung

YOGA – CLASS
in Kooperationen mit der Kneipp-Kita Biberburg in Werne

Bestimmte Körperhaltungen (Asanas) können reinigende und gesunderhaltende Wirkungen haben. Atmung und Körperwahrnehmung soll durch die Praxis verbessert werden.
Es gibt Yoga-Einheiten mit wechselnden Themen-Schwerpunkten. Die Stunde ist kleinschrittig aufgebaut, sie besteht aus dynamischen und statischen Elementen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte eine Yoga-Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Ludolf v. Schenck, Tel. 0163 7 33 10 17
DTB-Yoga-Kursleiter,
Kita/Familienzentrum „Biberburg“,
Grote-Dahl-Weg 6, 59368 Werne

Kurs 43/01a
8× donnerstags,
18.01.24, 18.30 – 19.30 Uhr
Entgelt: € 40,00 Mitglieder / Kita-Eltern
€ 56,00 für Gäste

Kurs 43/01b
8× donnerstag,
11.04.24, 18.30 – 19.30 Uhr
Entgelt: € 40,00 Mitglieder / Kita-Eltern
€ 56,00 für Gäste

Die fünf Elemente nach

1. Wasser
Wasser ist unser Lebenselement und von ganz außerordentlicher Heilkraft. Diese wird von den Menschen seit jeher genutzt. Da Wasser auch eine große Wärmespeicher- und Übertragungsfähigkeit besitzt, dient es in der Kneipp-Wassertherapie (Hydrotherapie) als Träger von Temperatur-, Druck-, chemischen und elektrischen Reizen, die den Körper zu einer positiven Reaktion veranlassen sollen.

2. Bewegung
Ein Mangel an Bewegung muss heute als echte Krankheitsursache gewertet werden, zumal sie in Kombination mit weiteren Risikofaktoren doppelt negativ im Hinblick auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wirkt. Körperliche Bewegung hingegen wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und stellt ein ganz natürliches „Ventil für die Seele“ dar.

3. Ernährung
Da heutzutage die meisten Erkrankungen oder Funktionsstörungen auch ihre ernährungsabhängige Komponente haben (... in jedem zweiten Klinik-Bett liegt ein ernährungskranker Mensch!), muss eine umfassende Kneipp-Physiotherapie auch diesen Bereich im Rahmen ganzheitlicher, gesundheitsorientierter Lebensweise berücksichtigen.

4. Heilpflanzen
Die Pflanzenheilkunde befasst sich mit der Anwendung pflanzlicher Mittel zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten. Die moderne Phytotherapie wurzelt in den Erfahrungen unserer Vorfahren, ist jedoch naturwissenschaftlich orientiert, und zwischenzeitlich sind viele Pflanzen gut hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten untersucht.

Sebastian Kneipp

5. Lebensordnung
Die Ordnungstherapie nach Kneipp befasst sich mit den Themen Lebensordnung, Gesundheitserziehung und Psychohygiene. Sie vermittelt die für ein gesundes Leben erforderlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Auch die zeitordnende Therapie, die benachbarte Psychosomatik und bei Kneipp selbstverständlich die „Beziehung zum Herrgott“ sind Bestandteil der Ordnungstherapie. Disharmonien werden heute meist durch Disstress, Overstress oder einfach „Stress“ zum Ausdruck gebracht.

Unser Kneipp-Team

Vorstand:

Vorsitzende:	**Birgit Bellwon**
Stellvertreterin:	**Karin Brauckmann**
Schatzmeisterin:	**Birgit Brünig**
Schriftführerin:	**Gisela Niermann**
Beirat:	**Silke Becker**
	Elke Ebel-Feyerabend
	Daniela Köster
	Gudrun Kundt-Bergmann
	Gisela Tschorn

Jugendabteilung:

Vorsitzende:	**Susanne Schön**
Vorsitzende:	**Gisela Tschorn**
Jugendleiterin:	**N.N.**
Beisitzerinnen:	**Daniela Köster**
	Karin Brauckmann

Bewegung

Tanz dich fit mit Schritt und Tritt

Musik und Rhythmus erwecken in uns die Lebensgeister. Tanzen ist eine der ältesten menschlichen Ausdrucksformen und in jedem Menschen angelegt. Das Ziel besteht darin, diese ursprüngliche Bewegungsfreude und das natürliche Körpergefühl wieder bewusst zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessierte sind herzlich willkommen.

Angelika Piel
Tanzleiterin für Tänze des BVST e.V.
sowie für Folkloretänze aus aller Welt mit
Schwerpunkt israelische Folklore
Tel. 02 31 / 48 12 05
Seniorenbegegnungsstätte und -bildungszentrum „Fässchen“,
Hertinger Str. 12, Unna

Kurs 22/01
17× dienstags, 09.01.24,
18.00 –19.30 Uhr
Entgelt: € 72,00 für Mitglieder
€ 102,00 für Gäste

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.

Gerard Van Den Elzen
Tel. 0170 2 00 62 91
Bocciabahn im Kurpark Unna,
Luisenstraße 22, Unna-Königsborn
samstags von März bis Oktober,
alle 14 Tage, 14.00 – 16.00 Uhr
Startgeld pro Veranstaltung: € 1,00 pro Person

Wir freuen uns über neue Gleichgesinnte, die Interesse an der Kneipp-Gesundheit haben und stehen Ihnen zu Informationsgesprächen während unserer Geschäftszeiten gerne zur Verfügung.

Geschäftszeiten: dienstags von 9.00 – 11.00 Uhr
Telefon 0 23 03 / 27 23 29 im Gesundheitshaus oder unter
Telefon 0 23 08 / 9 33 66 44

Bewegung

Pilates Training für Körper, Geist und Seele

Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird kontrolliert und fließend mit entsprechender Atmung ausgeführt. Durch Pilates lassen sich in kurzer Zeit Trainingserfolge erzielen, die mit mehr Muskelkraft, verbesserter Flexibilität und Stabilität einhergehen. Überzeugen Sie sich selbst – Sie werden begeistert sein! Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken o.ä. tragen und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Birgit Bellwon
Übungsleiterin Reha-Sport und Prävention
Tel. 0171 6 70 10 31

Kurs 23/01a
10× mittwochs, 10.01.24,
19.10 – 20.10 Uhr,
Kindergarten Möwennest,
Robert-Koch-Weg 35, Unna-Massen
Entgelt: € 40,00 für Mitglieder
€ 60,00 für Gäste

Kurs 23/01b
10× mittwochs, 10.04.24,
19.10 – 20.10 Uhr,
Kindergarten Möwennest,
Robert-Koch-Weg 35, Unna-Massen
Entgelt: € 40,00 für Mitglieder
€ 60,00 für Gäste

Kurs 24/01a
10× montags, 08.01.24,
18.00 – 19.00 Uhr,
Bürgerhaus Alte Heide,
Dreherstr. 16, Unna Alte Heide
Entgelt: € 40,00 für Mitglieder
€ 60,00 für Gäste

Kurs 24/01b
10× montags, 08.04.24,
18.00 – 19.00 Uhr,
Bürgerhaus Alte Heide,
Dreherstr. 16, Unna Alte Heide
Entgelt: € 40,00 für Mitglieder
€ 60,00 für Gäste

Ferien-Pilates

Birgit Bellwon
Übungsleiterin Reha-Sport und Prävention
Tel. 0171 6 70 10 31
Kurpark an der Bocciabahn,
Luisenstr. 22, Unna
mittwochs 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.,
07.08. und 14.08.24
18.00 – 19.00 Uhr
Entgelt: frei für Mitglieder
€ 5,00 Gäste pro Abend

Bewegung

Aktiv und Gesund in den Herbst – gesundheitsorientierter Bewegungskurs

Statt Winterschlaf zu halten, bewegen wir uns gemeinsam und halten uns fit! Alle sportlichen Niveaus sind willkommen! Die Kursleitung ist Therapeutin und geht auf alle Teilnehmer/innen individuell ein. Kommen Sie gern zu einer Schnupperstunde vorbei!

Alessa Voigt
Tel. 0 23 08 / 9 33 66 44
Gesundheitshaus Unna,
Massener Str. 35, Unna

Kurs 18/01a
8× freitags, 12.01.24,
8.30 – 9.15 Uhr
Entgelt: € 32,00 für Mitglieder
€ 48,00 für Gäste

Kurs 18/01b
8× freitags, 12.04.24,
8.30 – 9.15 Uhr
Entgelt: € 40,00 für Mitglieder
€ 60,00 für Gäste

Ausdauerförderung für Erwachsene

Herz-Kreislauferkrankungen 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. 0173 8 91 75 01
Übungsleiterin Prävention,
Turnhalle der Werkstatt Unna,
Obere Husemannstraße, Unna

Kurs 10/01a ZPP
10× dienstags, 09.01.24,
19.15 – 20.15 Uhr,
Entgelt: € 40,00

Kurs 10/01b ZPP
10× dienstags, 09.04.24,
19.15 – 20.15 Uhr,
Entgelt: € 40,00

Bewegung

Nordic-Walking – Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Nordic Walking ist ein gesundheitsorientier-tes Trainings-Programm zur Ausdauerförde-rung für alle Altersgruppen. Es kann auch von bisher weniger Aktiven erlernt und aus-geübt werden. Neben der Ausdauer wird auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Auch das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden werden durch Nordic Walking positiv beeinflusst. Diese gelenkschonende Sportart hat den besonderen Vorteil, dass sie das ganze Jahr hindurch in der Natur stattfinden kann. Nordic Walking ist einfach zu erlernen und macht in der Gruppe viel Spaß. Eigene Stöcke können mitgebracht werden, Leihstöcke können während der ersten Kursstunde zur Verfügung gestellt werden. Im Verlauf der Kurse kann in Absprache mit den Teilnehmern ein Nordic-Walking-Angebot auch außerhalb des Kurparks stattfinden.

Karl F. Diehle
Gesundheitspädagoge (SKA), Übungsleiter Prävention, Lehrtrainer Nordic Walking,
Tel. 0 23 03 / 6 11 21,
Bocciabahn im Kurpark,
Luisenstraße 22, Unna-Königsborn

Kurs 32/01a
10× donnerstags, 15.02.24,
9.30 – 11.00 Uhr,
Entgelt: € 30,00

Kurs 32/01b
10× donnerstags, 25.04.24,
9.30 – 11.00 Uhr, Entgelt: € 30,00

Frank Fein
Übungsleiter Prävention, Lehrtrainer Nordic Walking,
Tel. 0173 4 50 67 40,
Bocciabahn im Kurpark,
Luisenstraße 22, Unna-Königsborn

Kurs 30/01a ZPP
12× montags, 08.01.24,
18.00 – 19.30 Uhr, Entgelt: € 54,00

Kurs 30/01b ZPP
12× montags, 22.04.24,
18.00 – 19.30 Uhr, Entgelt: € 54,00

Sommerferienprogramm Nordic-Walking für Erwachsene

Karl F. Diehle
Gesundheitspädagoge (SKA), Übungsleiter Prävention, Lehrtrainer Nordic Walking,
Tel. 02 3 03 / 6 11 21,
Bocciabahn im Kurpark,
Luisenstraße 22, Unna-Königsborn
donnerstags, 18.07., 25.07., 01.08. und 08.08.24, 9.30 – 11.00 Uhr,
Entgelt: frei für Mitglieder
€ 4,00 Gäste pro Termin

Bewegung

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

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. Einfließen lassen werden wir die Trainingsmethode von Pilates.
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- ändert 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.

Birgit Bellwon
Übungsleiterin Prävention
Tel. 0171 6 70 10 31

Kindergarten Möwennest,
Robert-Koch-Weg 35, Unna-Massen:

Kurs 38/01a ZPP
10× mittwochs, 10.01.24,
18.00 – 19.00 Uhr, Entgelt: € 40,00

Kurs 38/01b ZPP
10× mittwochs, 10.04.24,
18.00 – 19.00 Uhr, Entgelt: € 40,00

Gesundheitshaus Unna,
Massener Str. 35, Unna:

Kurs 39/01a ZPP
10× dienstags, 09.01.24,
11.15 – 12.15 Uhr, Entgelt: € 40,00

Kurs 39/01b ZPP
10× dienstags, 09.04.24,
11.15 – 12.15 Uhr, Entgelt: € 40,00

Petra Banner
Übungsleiterin Prävention
Tel. 0 23 08 / 22 16,

Gemeindehaus Arche, Hemmerder Dorfstraße, Unna-Hemmerde:

Kurs 36/01a ZPP
10× montags, 15.01.24,
10.00 – 11.30 Uhr, Entgelt: € 60,00

Kurs 36/01b ZPP
12× montags, 08.04.24,
10.00 – 11.30 Uhr, Entgelt: € 72,00

Wasser

Aqua Fitness aktiv – ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

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 geeignet

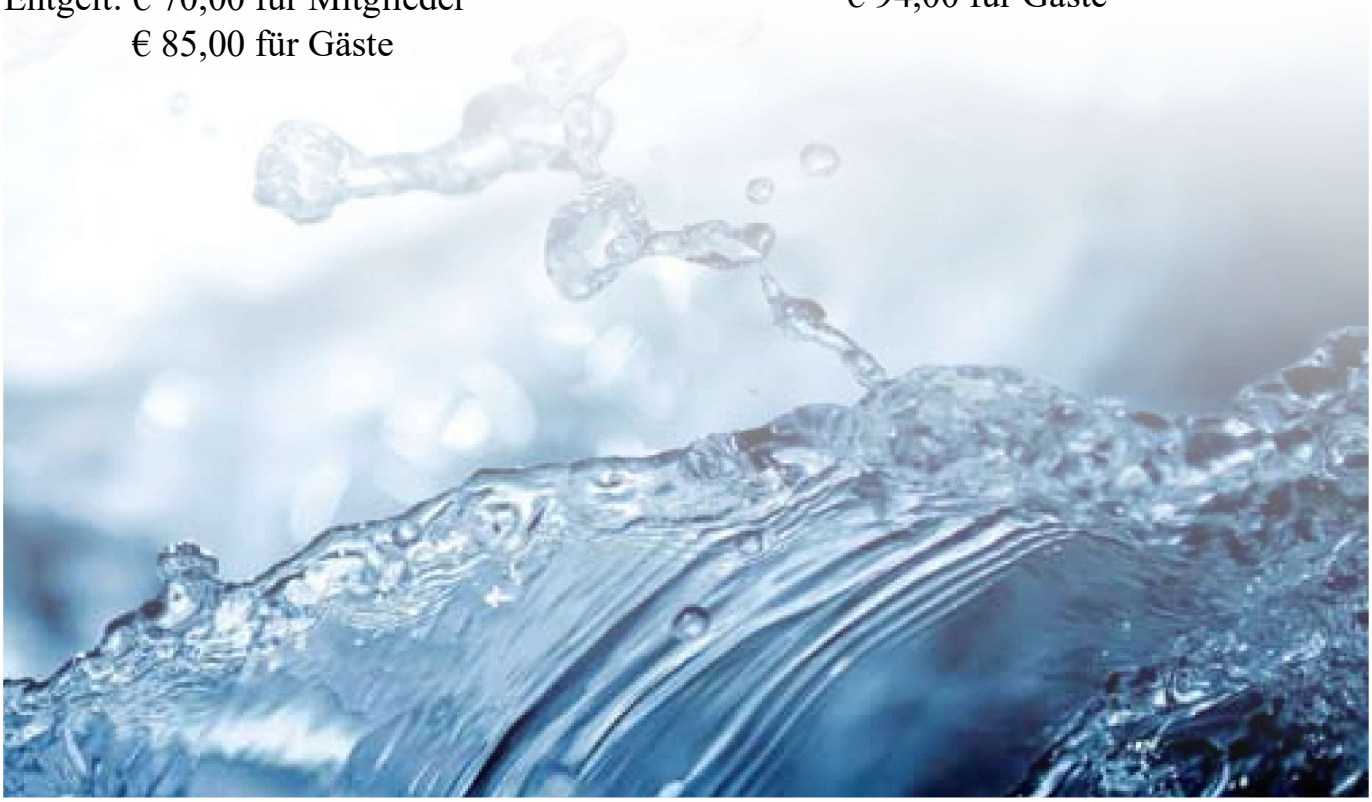
Heidi Hüsken
Aquafitnesstrainerin, Übungsleiterin Reha-Sport Orthopädie
Tel. 0171 5 20 41 46
Hellwegbad Lünern

Kurs 4/01a
10× donnerstags, 11.01.24
18.00 – 19.00 Uhr
Entgelt: € 70,00 für Mitglieder
€ 85,00 für Gäste

Kurs 4/01b
10× donnerstags, 11.04.24
18.00 – 19.00 Uhr
Entgelt: € 70,00 für Mitglieder
€ 85,00 für Gäste

Kurs 6/01a
10× montags, 08.01.24
13.00 – 14.00 Uhr
Entgelt: € 70,00 für Mitglieder
€ 85,00 für Gäste

Kurs 6/01b
11× montags, 08.04.24
13.00 – 14.00 Uhr
Entgelt: € 77,00 für Mitglieder
€ 94,00 für Gäste



Bewegung

Rehabilitationssport

Bei Problemen des Bewegungsapparates bieten wir Ihnen genau das richtige Programm, die Lebensqualität im Alltag wieder zu verbessern. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt Haltungs- und Wahrnehmungstraining verknüpft, um den Gesundheitszustand zu verbessern. Dieser Rehabilitationssport, von Rehasport Deutschland e.V. anerkannt, wird bei Verordnung durch ihren Arzt von den Krankenkassen bezahlt.

Alessa Voigt, Birgit Bellwon,
Heidi Hüsken
Übungsleiterinnen Reha-Sport Orthopädie
Tel. 0 23 08 / 9 33 66 44

Bürgerhaus Alte Heide,
Dreherstr. 16, Unna Alte Heide:

K45a
montags, 15.00 – 15.45 Uhr

K45b
montags, 15.45 – 16.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna,
Massener Str. 35, Unna:

K45c
freitags, 8.00 – 8.45 Uhr

Entgelt: mit Reha-Schein entgeltfrei

Impressum:

Herausgeber:
Kneipp-Verein Unna e.V.,
Westhemmerder Weg 36,
59427 Unna,
Tel. 0 23 08 / 9 33 66 44

Vorsitzende:
Birgit Bellwon,
Westhemmerder Weg 36,
59427 Unna

Konzept, Text, Gestaltung:
Birgit Bellwon,
Karin Brauckmann

Was bietet der Kneipp-Verein seinen Mitgliedern?

1. Freie Lieferung der „Kneipp-Journal“

Monatszeitschrift für die Kneippsche naturgemäße Lebens- und Heilweise. Führende Kneipp-Ärzte sind die ständigen Mitarbeiter, sie geben wertvolle Ratschläge und praktische Anregungen für häusliche Gesundheitspflege und Krankheitsverhütung. Erprobte Kochrezepte und Tipps 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 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!

Jugendeinzelmitgliedschaft	jährlich € 18,00
Einzelmitgliedschaft	jährlich € 39,00
Familienmitgliedschaft	jährlich € 54,00
Juristische Personen	jährlich € 40,00

Schriftliche Kündigung drei Monate vor Jahresende.
Kontowechsel bitte dem Verein umgehend schriftlich melden.
Der Verein ist vom Finanzamt Dortmund-Unna als gemeinnützig anerkannt.
Bankverbindung: Volksbank Unna, BIC GENODEM1DOR,
IBAN DE74 4416 0014 4004 0242 01

Die Jahresbeiträge werden jährlich zum 31. März eines Kalenderjahres gemäß entsprechender Vereinsmitteilung (SEPA-Lastschriftverfahren) eingezogen.
Mitgliedsbeiträge, die nicht durch Lastschrift eingezogen werden, sind bis zum 31. März des Jahres auf das vereinseigene Konto zu überweisen.

Datenschutzbestimmungen

Der Kneipp-Verein Unna e.V. erhebt während Ihrer Kursteilnahme und Ihrer Mitgliedschaft personenbezogene Daten. Nach dem jetzt in Kraft getretenen neuen Datenschutzrecht (EU-Datenschutz-Grundverordnung und Bundesdatenschutzgesetz) sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck wir Daten erheben, speichern oder weiterleiten. Der Information können Sie auch entnehmen, welche Rechte Sie beim Datenschutz haben. Ferner ist Ihre ausdrückliche Einwilligung in die Datenerhebung erforderlich.

1. Verantwortlichkeit für die Datenverarbeitung

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist: Kneipp-Verein Unna e.V., Westhemmerder Weg 36, 59427 Unna, Tel. 0 23 08 / 9 33 66 44

In unserem Bundesland ist in allen Datenschutzangelegenheiten Ansprechpartner: Die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalleriestraße 2–4, 40213 Düsseldorf, Tel. 02 11 / 3 84 24 0, E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de, Internet: www.ldi.nrw.de

2. Zweck der Datenverarbeitung

Die Datenerhebung der Mitglieder erfolgt zur Mitgliederverwaltung, Beitragserhebung und Ehrung. Sie ist auch notwendig, um Ihnen das Kneipp-Journal zuzustellen. Die Datenerhebung der Kursteilnehmer erfolgt auf Grund der Verwaltung der Kursbelegung, -entgelte und Bescheinigungen. Sie ist erforderlich, damit Sie bei der Teilnahme versichert sind und am Ende ggf. eine Bescheinigung ausgestellt bekommen können.

3. Weitergabe Ihrer Daten an Dritte

Wir übermitteln Ihre personenbezogenen Daten nur dann an Dritte (z. B. Bank), wenn Sie eingewilligt haben (Sepa-Lastschrift).

4. Speicherung Ihrer Daten

Wir bewahren Ihre personenbezogenen Daten nur solange auf, wie dies erforderlich ist. Nach rechtlichen Vorgaben sind wir dazu verpflichtet, diese Daten mindestens 10 Jahre nach Ende der Mitgliedschaft bzw. Kursende aufzubewahren.

5. Einwilligungserklärung

Durch Ihre Unterschrift erklären Sie sich ausdrücklich mit der notwendigen Erhebung und Speicherung persönlicher Daten einverstanden. Sie haben das Recht, diese Einwilligung jederzeit zu widerrufen, jedoch wirkt ein Widerruf nur für die Zukunft. Nach Widerruf dieser Einwilligungserklärung ist allerdings eine weitere Mitgliedschaft bzw. Kursteilnahme nicht mehr möglich.

6. Ihre Rechte

Sie haben das Recht, über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch können Sie die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen. Darüber hinaus steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Nur in Ausnahmefällen benötigen wir Ihr Einverständnis. In diesen Fällen haben Sie das Recht, die Einwilligung für die zukünftige Verarbeitung zu widerrufen. Sie haben ferner das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde für den Datenschutz (siehe oben Nr. 1) zu beschweren, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt.

7. Rechtliche Grundlagen

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten ist DS-GVO in Verbindung Bundesdatenschutzgesetz. Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Beitrittserklärung Kneipp-Verein Unna e.V.

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im **Kneipp-Verein Unna e.V.**

ab ..……..…….… zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

○ Einzelperson € 39,00 pro Jahr, ○ Familie € 54,00 pro Jahr,

○ Jugend/Kind € 18,00 pro Jahr, ○ Einrichtung/Betrieb € 40,00 pro Jahr

…..... .....
Nachname / Vorname bzw. Name der Einrichtung geb. am

……..…….....……..... ……....….....
ggf. Partner/-in Nachname / Vorname geb. am

……..…….....… …..... …….....….....…
Straße PLZ Ort

…….…… ….....…….....
Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

○ Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

○ Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

○ Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

……..…….…… ……..... ……..……
Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

……..…….…… ……..... ……..……
Ort Datum ggf. Unterschrift des Partners

Sepa-Lastschriftmandat siehe Seite 26

SEPA-Lastschriftmandat

Zahlungsempfängers: **Kneipp-Verein Unna e.V.**
Westhemmerder Weg 36, 59427 Unna

Gläubiger-Identifikationsnummer: ……..……..…….....…

Mandatsreferenz: ……..…….....

für Mitgliedschaft von: ……..……
Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

SEPA-Lastschriftmandat:
Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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.

Zahlungsart: ○ Wiederkehrende Zahlung ○ Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

…….....……...……

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

IBAN																						

BIC												

(Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

……...…….....
Ort / Datum Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Immaterielles Kulturerbe

Wissen. Können. Weitergeben.

Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

KNEIPP-VEREIN UNNA · 1988 · 2018

30 JAHRE

Für weitere
Informationen scannen
Sie unseren QR-Code

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT&EMPFOHLEN

TOP LEISTUNGEN.

Offizieller Partner im
IKK Gesundheitsclub.

www.ikk-classic.de/
gesundheitsclub

IKKclassic