



## »Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«

Arthur Schopenhauer

### Die 5 Säulen von Sebastian Kneipp



#### Wasser ●

Im Wasser steckt die reine Lebensenergie.  
Erfrischend, wohlig und vitalisierend.



#### Bewegung ●

Sich fit halten, den Körper trainieren  
und Energie aktivieren.



#### Ernährung ●

Bewusste Ernährung als reine Sinnes- und  
Gaumenfreude. Frisch, knackig – einfach gut.



#### Pflanzen ●

Feinste Essenzen aus Pflanzen und Kräutern.  
Die Natur ist die beste Medizin.



#### Ordnung ●

Die Hektik des Alltags vergessen  
und in sich die Kraft für ein aktives Leben finden.

## Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Bad Wünnenberg ist bei vielen Menschen für seinen Barfußpfad bekannt. Die Kommune südlich von Paderborn, eingebettet zwischen Sauerland und Eggegebirge, bietet jedoch viel mehr. Wanderer, Radfahrer und Erholungssuchende werden gleichermaßen von der malerischen Natur angezogen. Zudem ist Bad Wünnenberg Gesundheitsstandort und feierte 2020 sein 20. Jubiläum als Kneipp-Heilbad.

Als Kneipp-Heilbad, Luftkurort und Standort der Aatalklinik, einer der besten Reha-Kliniken des Landes, hat sich Bad Wünnenberg der Gesundheit verschrieben. Dazu zählt für die Stadt Bad Wünnenberg sowie die Bad Wünnenberg Touristik GmbH, für Menschen jeglichen Alters Gesundheitsangebote zu schaffen. Seien es Fachvorträge zum Thema Gesundheit, Bewegungsangebote zur Stärkung der Muskulatur oder Tipps & Tricks rund um die gesunde Ernährung. Ziel ist es, für jede interessierte Person vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, die helfen, Körper und Seele gesund zu erhalten bzw. seine Gesundheit wieder zu erlangen. Gemeinsam mit der **VHS vor Ort** ist die Idee entstanden, diese Angebote in einem **Gesundheitsforum Bad Wünnenberg** zu bündeln. In diesem Flyer enthalten sind alle daraus resultierenden Kurse und Veranstaltungen des ersten Halbjahres 2024. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

### Anmeldung ab dem 11.01.2024

Stets aktuelle Informationen zum Online-Angebot finden Sie unter  
[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de).

### Ihr Kontakt zu uns

#### Stadt Bad Wünnenberg

Poststraße 15 | 33181 Bad Wünnenberg

Tel.: 02953 - 709-15

E-Mail: [stadt@bad-wuennenberg.de](mailto:stadt@bad-wuennenberg.de)

[www.bad-wuennenberg.de](http://www.bad-wuennenberg.de)

#### VHS vor Ort

Lange Straße 56 | 33154 Salzkotten

Tel.: 05258 | 9 37 96-0

E-Mail: [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de)

[www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de)

weitere Infos hier:



## Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Vielfältige Angebote  
aus dem Kneipp-Heilbad



**Bodyfit** ●● Renate Ostwald

73001 | Fr, 12.01.-07.06.2024, 17:30-18:30 Uhr  
19x, 25,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 | 63,30 €, Ermäßigung möglich

73002 | Di, 16.01.-25.06.2024, 17:30-18:30 Uhr  
22x, 29,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 | 73,30 €, Ermäßigung möglich

**Rückentraining** ● Silvia Kramps

72505 | Di, 30.01.-12.03.2024, 17:00-18:00 Uhr  
72506 | Di, 30.01.-12.03.2024, 18:00-19:00 Uhr  
72507 | Di, 30.01.-12.03.2024, 19:00-20:00 Uhr  
7x, 9,33 UStd. | Grundschule Leiberg  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 23,30 €, Ermäßigung möglich

72508 | Mi, 31.01.-13.03.2024, 09:00-10:00 Uhr  
7x, 9,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 23,30 €, Ermäßigung möglich

72509 | Di, 09.04.-18.06.2024, 17:00-18:00 Uhr  
72510 | Di, 09.04.-18.06.2024, 18:00-19:00 Uhr  
72511 | Di, 09.04.-18.06.2024, 19:00-20:00 Uhr  
11x, 14,67 UStd. | Grundschule Leiberg  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16 | 36,60 €, Ermäßigung möglich

72512 | Mi, 10.04.-26.06.2024, 08:45-09:45 Uhr  
11x, 14,67 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 36,60 €, Ermäßigung möglich

**Entspannungsnachmittag für Erwachsene** ●● Tanja Rüdiger

72006 | Sa, 03.02.2024, 14:00-17:00 Uhr  
72007 | Sa, 02.03.2024, 14:00-17:00 Uhr  
72008 | Sa, 27.04.2024, 14:00-17:00 Uhr  
1x, 4 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 16,70 €

**Vortrag: Darm gesund - Körper und Geist gesund** ●●●🚺 Sandra Kottkamp

70002 | Di, 06.02.2024, 19:00-21:15 Uhr  
1x, 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 12,50 €

**Ist die Imkerei auch was für mich?** ●●● Lars Sauerland, Imker

18007 | Sa, 17.02.-24.02.2024, 14:00-15:30 Uhr  
2x, 4 UStd. | Imkerei Sauerland, Potthofsweg 18, 33181 Bad Wünnenberg  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20 | 16,70 €

**Qigong - eine chinesische Bewegungskunst** ●● Birgitta Schomberg

72301 | Sa, 17.02.2024, 11:00-15:00 Uhr  
1x, 5 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 20,90 €, Ermäßigung möglich

**Übergewicht und Adipositas - Einzelberatung zum gesunden Abnehmen**

●●●🚺 Angelika Ströhmeier  
70007 | Fr, 23.02.2024, 15:30-20:45 Uhr  
1x, 6 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3 | 85,00 €

**Hautgesundheit - Was tun bei Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte**

●●●🚺 Claudia Menke

70012 | Mo, 26.02.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15 | 12,50 €

**Hygiene in der häuslichen Pflege** ●🚺 Marcine Averdick

70013 | Sa, 09.03.2024, 09:30-14:00 Uhr  
1x, 6 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 28,00 €, Ermäßigung möglich

**DWV-Gesundheitswanderung**© ●● Monika Heinemeier

73032 | Di, 12.03.-14.05.2024, 14:30-16:30 Uhr  
8x, 21,33 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 88,90 €, Ermäßigung möglich

**DWV-Gesundheitswanderung**© mit Hund ●● Monika Heinemeier

73033 | Di, 12.03.-14.05.2024, 16:30-18:30 Uhr  
8x, 21,33 UStd. | Aatal Bad Wünnenberg, Parkplatz am Mohnberg  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 88,90 €, Ermäßigung möglich

**Meine kleine Auszeit - Entspannungs-Schnupperkurs** ●● Birgitta Schomberg

72003 | Sa, 16.03.2024, 11:00-15:30 Uhr  
1x, 5 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 20,90 €, Ermäßigung möglich

**Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht!** ●🚺 Reinhild Wode

14005 | Sa, 16.03.2024, 10:00-14:00 Uhr  
1x, 5,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15 | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Wenn das Leben grau wird... - Depressionen erkennen und verstehen** ●🚺

Holger Neumann  
71006 | Mi, 20.03.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60 | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Kräuterspaziergang** ●●● Alexandra Dören

70020 | Sa, 23.03.2024, 10:00-11:30 Uhr  
70021 | Do, 11.04.2024, 10:00-11:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | Sportplatz Leiberg, Aftetal, Parkplatz  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 8,30 €

**Sport bei Krebs - So wichtig wie Medikamente** ●🚺

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte  
70014 | Di, 02.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6 | 12,00 €

**Vortrag: Bewegtes Gedächtnistraining oder „Wer rastet der rostet“** ●🚺

Jessica Schittek  
71005 | Sa, 06.04.2024, 09:30-15:30 Uhr  
1x, 8 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 28,75 €, Ermäßigung möglich



**Messung der Haltungskompetenz und Rumpfkraft für Erwachsene** ●🚺

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte  
70015 | Mi, 10.04.2024, 15:00-18:00 Uhr  
70016 | Fr, 12.04.2024, 15:00-18:00 Uhr  
1x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Aatal Zentrum für Gesundheit  
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3 | 85,00 €

**Achtsam und kreativ im Wald mit Kindern - Waldbaden (6-12 Jahre)** ●●●

Monika Heinemeier  
24002 | Fr, 12.04.2024, 15:00-17:00 Uhr  
24003 | Fr, 31.05.2024, 15:00-17:00 Uhr  
24004 | Fr, 14.06.2024, 15:00-17:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd. | Aatal Bad Wünnenberg, Parkplatz am Mohnberg  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 11,10 €

**Wald-Auszeit - Entschleunigung beim Waldbaden** ●● Monika Heinemeier

73030 | Sa, 13.04.2024, 16:00-18:00 Uhr  
73031 | Sa, 01.06.2024, 16:00-18:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 11,10 €

**Praxisworkshop: Natürlich gesund** ●●●●🚺 Eva Beyerstedt

70026 | Sa, 13.04.2024, 09:30-12:30 Uhr  
1x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 20,00 €

**Vortrag: Vitamine, Mineralstoffe und Co. - wie Nahrungsergänzungsmittel die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren können** ●●●🚺 Sandra Kottkamp

77010 | Di, 16.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 8,00 €

**Mysterium zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr** ●●●🚺

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte  
70004 | Mi, 24.04.2024, 18:00-19:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10 | 25,00 €

**Familien-Waldbaden** ●●● Monika Heinemeier

73027 | Sa, 27.04.2024, 15:00-17:00 Uhr  
73028 | Sa, 08.06.2024, 15:00-17:00 Uhr  
1x, 2,67 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 11,10 €

**Mach mit - Rückenfit im Kurpark** ● Sandra Kottkamp

72504 | Di, 07.05.2024, 19:00-20:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | Musikmuschel, Am Kurpark  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 8,00 €

**Fit im Kurpark** ● Olaf Klinke

72504N | Mi, 08.05.-29.05.2024, 18:00-19:30 Uhr  
4x, 8 UStd. | Musikmuschel, Am Kurpark  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 33,40 €, Ermäßigung möglich

**Endlich Schlafen** ●🚺 Jessica Schittek

71003 | Sa, 11.05.2024, 10:00-12:15 Uhr  
1x, 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 12,00 €

**Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie**

●●● Michael Stute  
73029 | Sa, 11.05.2024, 14:00-15:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3  
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15 | 8,00 €

**Verlust, Tod und Trauer - Kinder verstehen und begleiten** ●🚺

Heike Menne  
21011 | Di, 14.05.2024, 19:00-21:15 Uhr  
1x, 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 10,00 €

**Ein Blick ins Bienenvolk** ●● Lars Sauerland

18008 | So, 26.05.2024, 14:00-15:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | Imkerei Sauerland, Potthofsweg 18, 33181 Bad Wünnenberg  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20 | 7,00 €

**So wie wir atmen, leben wir. Nutze die Kraft des Atems!** ●●●🚺

Judith Zeisberg  
72002 | Mi, 05.06.-12.06.2024, 18:00-19:30 Uhr  
2x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum  
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 16,70 €

**Honigverkostung** ●● Lars Sauerland

18009 | Sa, 29.06.2024, 14:00-15:30 Uhr  
1x, 2 UStd. | Heimathaus Bad Wünnenberg, Stadtring 2  
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20 | 7,00 €