



Informationen

Anmeldungen zu Kursen und Veranstaltungen des „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ erfolgen über die „VHS vor Ort“. In den Bürger- und VHS-Büros der Verbandsstädte Bad Wünnenberg, Büren, Delbrück, Geseke, Hövelhof und Salzkotten werden Ihre Anmeldungen gerne telefonisch oder persönlich entgegen genommen. Ferner haben Sie die Möglichkeit, sich ab sofort online unter www.vhs-vor-ort.de anzumelden.

Eine detaillierte Beschreibung aller in diesem Flyer enthaltenen Angebote des „Gesundheitsforum Bad Wünnenberg“ finden Sie sowohl auf den Internetseiten der VHS als auch im Ende August erschienenen Programmheft für das zweite Semester 2020. Dieses liegt kostenlos in Bürgerbüros, Banken, Tourist-Informationen etc. aus und ist zeitgleich auch unter www.vhs-vor-ort.de digital abrufbar.



◆ Ganzheitliche Selbsthilfe bei Verspannungen und Muskelproblemen

72012 | Sandra Kottkamp
Di, 10.11.-17.11.2020, 18:30-20:45 Uhr
Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, GE 05, Aula
22,00 €

◆ Update Rücken - Zwischen Ergonomie und Training

70011 | Dr. Horst-Walter Hundte
Mi, 11.11.2020, 18:00-19:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

◆ Kraft- und Koordinationstraining in der Krebsprävention u. -nachsorge

700100 | Dr. Horst-Walter Hundte
Mi, 16.12.2020, 15:30-16:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Ihr Kontakt zu uns

Stadt Bad Wünnenberg
Poststraße 15
33181 Bad Wünnenberg

Tel.: 02953 | 709-15
E-Mail: stadt@bad-wuennenberg.de
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
www.vhs-vor-ort.de



Foto Titel: Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus



Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Barfußpfadfürungen

Wassersommelier

Fit im Kurpark

Kneipp: Modernes Heilwissen

Back Check - Rückentest

Rückengesundheit

Hilfe bei Verspannungen

Krebsprävention und -nachsorge



Gesundheit im Kneipp-Heilbad

Vielfalt, die Spaß macht.



Fotos: Bad Wünnenberg Touristik GmbH / Lea Franke

◆ Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie

73001 | Michael Stute
Sa, 05.09.2020, 14:00-15:30 Uhr
Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
7,50 €

◆ TigerMoves - Die Gesundheitsform

77004 | Sandra Kottkamp
Di, 08.09.2020, 18:30-20:00 Uhr
Musikmuschel, Am Kurpark
5,50 €

◆ Nordic Walking Technik Workshop

77000 | Sandra Kottkamp
Fr, 11.09.2020, 08:45-11:00 Uhr
Musikmuschel, Am Kurpark
11,00 €

◆ Walking mit XCO® - Walking mit reaktiven Schwunghanteln

77003 | Sandra Kottkamp
Di, 15.09.-06.10.2020, 18:30-20:00 Uhr
Musikmuschel, Am Kurpark
29,30 €

◆ Rückentraining

Silvia Kramps
73027 | Di, 15.09.-15.12.2020, 16:45-17:45 Uhr
73028 | Di, 15.09.-15.12.2020, 18:00-19:00 Uhr
73029 | Di, 15.09.-15.12.2020, 19:15-20:15 Uhr

Grundschule Bad Wünnenberg, Schulstr. 8, Aula (Raum 201)
35,20 €

◆ Kneipp - Altes Heilwissen ganz modern

70008 | Madeleine Aimée Broichhausen
Do, 17.09.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

◆ Back Check – Rückentest

70009
Mi, 23.09.2020, 11:00-18:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

◆ Ergonomie am Arbeitsplatz

70012 | Sascha Gutmann
Mi, 23.09.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

◆ Bewegung und Sport in der Krebsprävention u. -nachsorge

70010 | Dr. Horst-Walter Hundte
Mi, 30.09.2020, 15:30-16:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



◆ Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark von Bad Wünnenberg

74014 | Sandra Kottkamp
Mi, 07.10.2020, 18:00-20:15 Uhr
Musikmuschel, Am Kurpark
11,00 €

◆ Vor- und Nachteile der Sportarten in der Krebsprävention u. -nachsorge

70010N | Dr. Horst-Walter Hundte
Mi, 21.10.2020, 15:30-16:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

◆ Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für Erwachsene

73002 | Michael Stute
Sa, 24.10.2020, 14:00-15:30 Uhr
Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
7,50 €

◆ Gesund trinken - Wassertasting

70006 | Hermann-Josef Veith
Mi, 28.10.2020, 19:00-20:30 Uhr
Spanckenhof, Leiberger Str. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich