

»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, wohlrig 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 2025. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

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

Marktstraße 8 | 33154 Salzkotten

Tel.: 05258 50713551

E-Mail: info@vhs-vor-ort.de

www.vhs-vor-ort.de

weitere Infos hier:



Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Vielfältige Angebote
aus dem Kneipp-Heilbad

1. Halbjahr
2025



Bodyfit ●

Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin

73006 | Di, 14.01.-08.07.2025, 17:30-18:30 Uhr
22x, 29,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 | 46,70 €, Ermäßigung möglich

73007 | Fr, 17.01.-13.06.2025, 17:30-18:30 Uhr
19x, 25,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 | 63,30 €, Ermäßigung möglich
Am 13.05. fällt der Kurs aus.

Rückentraining ●

Silvia Kramps, Sportwissenschaftlerin

72505 | Di, 28.01.-01.04.2025, 17:00-18:00 Uhr
72506 | Di, 29.04.-08.07.2025, 17:00-18:00 Uhr
72507 | Di, 28.01.-01.04.2025, 18:00-19:00 Uhr
72508 | Di, 29.04.-08.07.2025, 18:00-19:00 Uhr
72509 | Di, 28.01.-01.04.2025, 19:00-20:00 Uhr
72510 | Di, 29.04.-08.07.2025, 19:00-20:00 Uhr
10x, 13,33 UStd. | Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16 | 33,30 €, Ermäßigung möglich

72511 | Mi, 29.01.-02.04.2025, 08:45-09:45 Uhr
10x, 13,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 33,30 €, Ermäßigung möglich

Frauenkreis ●●

Tanja Rüdiger

72218 | Sa, 08.02.-22.02.2025, 15:00-16:30 Uhr
3x, 6 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 25,00 €, Ermäßigung möglich

Kernige Kraftpakete - Köstliche Gerichte mit Nüssen ●

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

61005 | Mo, 10.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10 | 12,50 €

Kochen mit dem Bürgermeister - Satt auch ohne Fleisch! ●

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK),
Christian Carl, Bürgermeister der Stadt Bad Wünnenberg

61021A | Di, 18.02.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 12,50 €

Energiegeladen statt dauergestresst - Moderne Energiemedizin trifft modernen Alltag ●

Judith Zeisberg, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin

70018 | Di, 18.02.2025, 18:00-20:00 Uhr
1x, 2,76 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 11,10 €

Entspannungskurs für Erwachsene ●●

Tanja Rüdiger

72008 | Mi, 19.02.-09.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
72009 | Mi, 30.04.-18.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
8x, 16 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 66,80 €, Ermäßigung möglich

Positive Auswirkungen der Liebscher und Bracht Übungen - Theorie und Praxis ●

Tanja Rüdiger

73004 | Fr, 21.02.2025, 19:00-20:30 Uhr
73005 | Fr, 28.03.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8 | 8,30 €

Koch dich gesünder - Antientzündliche Ernährung ●

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)

61001 | Do, 06.03.2025, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 12,50 €

Entspannungsnachmittag für Erwachsene ●●

Tanja Rüdiger

72006 | Sa, 15.03.2025, 14:00-17:00 Uhr
72007 | Sa, 05.04.2025, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 16,70 €

Letzte Hilfe Kurs - Am Ende wissen, wie es geht! ●

Reinhild Wode
14008 | Sa, 08.03.2025, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Intuitives Yoga und intuitive Malerei ●●

Johanna Gläser
72026 | Fr, 21.03.-02.05.2025, 18:00-20:15 Uhr
5x, 15 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 15 | 93,70 €, Ermäßigung möglich

Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung ●

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
70001 | Di, 01.04.2025, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 12,50 €

Vortrag: Säure-Basen Balance in Körper und Geist ●●●

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
70002 | Di, 29.04.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 8,00 €

Rückentraining ●

Silvia Kramps, Sportwissenschaftlerin
72512 | Mi, 30.04.-09.07.2025, 08:45-09:45 Uhr
10x, 13,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 33,30 €, Ermäßigung möglich

Outdoor-Yoga ●●

Tanja Rüdiger
72209 | So, 11.05.-01.06.2025, 10:30-12:00 Uhr
4x, 8 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 33,40 €, Ermäßigung möglich

Walking mit XCO® - Trainer ●

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
77005 | Di, 06.05.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Musikmuschel, Am Kurpark
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14 | 8,30 €

Wanderung nach den fünf Säulen von Sebastian Kneipp im idyllischen Waldbachtal ●●●●●

Monika Heinemeier
70020 | Fr, 23.05.2025, 16:00-18:15 Uhr
1x, 3 UStd. | Parkplatz am Mohnberg, Aatal, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 12,50 €

Wanderungen für kleine Entdecker: Abenteuer im Wald (ab 5 Jahren) ●●

Monika Heinemeier
23001 | Sa, 24.05.2025, 15:00-18:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Parkplatz am Mohnberg, Aatal, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15 | 12,50 €

Walk in Balance - Entspannung in der Natur ●

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
77006 | Di, 10.06.2025, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Musikmuschel, Am Kurpark
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14 | 8,30 €

Waldzeit für Frauen: Erholende Walderlebnisse nach Feierabend ●●●

Monika Heinemeier
70021 | Fr, 27.06.2025, 17:00-19:15 Uhr
1x, 3 UStd. | Parkplatz am Mohnberg, Aatal, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 12,50 €

Kraft tanken - After Work: Achtsame Walderlebnisse für Naturverbundene ●●●

Monika Heinemeier
70019 | Fr, 04.07.2025, 17:00-19:15 Uhr
1x, 3 UStd. | Parkplatz am Mohnberg, Aatal, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 12,50 €

Kinder-Kräuterwanderung: Kräuter sammeln und eigenes Kräutersalz herstellen! (ab 5 Jahren) ●●●

Monika Heinemeier
23002 | Sa, 05.07.2025, 10:00-12:15 Uhr
1x, 3 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15 | 9,40 €

Anmeldung ab dem 09.01.2025

Stets aktuelle Informationen zum Angebot finden Sie unter
www.vhs-vor-ort.de.