



Anmeldung ab dem 08.01.2026

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

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 bietet eine Vielzahl an Kneipp-Angeboten, die Körper und Geist in Einklang bringen. Zahlreiche Tretbecken laden zur vitalisierenden Abkühlung ein, während die Kneippwanderwege Gelegenheit bieten, die Heilkräfte der Natur aktiv zu erleben. Ergänzt wird das Angebot durch den beliebten Erlebnis-Barfußpfad, der die Sinne weckt und ein besonderes Körperbewusstsein fördert. Das Gesundheitsforum Bad Wünnenberg bietet ein vielfältiges Angebot von Vorträgen über Workshops bis hin zu praktischen Anwendungen und Kursen zur Prävention oder Regeneration.

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 2026.

» **Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel** «

Sebastian Kneipp

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
2026



Bodyfit ● Renate Ostwald, Sportwissenschaftlerin

73004 | Di, 13.01.-14.07.2026, 17:30-18:30 Uhr
24x 32 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20 | 86,40 €, Ermäßigung möglich

73005 | Fr, 16.01.-26.06.2026, 17:30-18:30 Uhr
20x, 26,67 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20 | 72,00 €, Ermäßigung möglich

Gesund durchs neue Jahr – Die Plant Points Challenge als Startschuss ●

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)
60002 | Di, 27.01.2026, 18:30-20:00 Uhr
1x 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 7,80 €

Rückentraining ● Silvia Kramps, Sportwissenschaftlerin

72501 | Di, 27.01.-17.03.2026, 17:00-18:00 Uhr
72503 | Di, 27.01.-17.03.2026, 18:00-19:00 Uhr
72505 | Di, 27.01.-17.03.2026, 19:00-20:00 Uhr
8x 10,67 UStd. | Grundschule Leiberg, Dechant-Jürgens-Str. 2
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16 | 28,80 €, Ermäßigung möglich

72507 | Mi, 28.01.-18.03.2026, 08:45-09:45 Uhr
8x 10,67 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 28,80 €, Ermäßigung möglich

Hockergymnastik (ab 65 Jahren) ● Isabell Gürntke

73022 | Di, 27.01.-21.04.2026, 16:15-17:15 Uhr
73023 | Fr, 30.01.-24.04.2026, 14:00-15:00 Uhr
10x 13,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 60,00 €, Ermäßigung möglich

Qigong ●● Anne Altrogge

72305 | Di, 03.02.-24.03.2026, 19:30-20:30 Uhr
72306 | Di, 14.04.-09.06.2026, 19:30-20:30 Uhr
8x 10,67 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 53,00 €, Ermäßigung möglich

Fitness 40+ ● Christoph Reinsch

74008 | Fr, 06.02.-24.04.2026, 20:00-21:30 Uhr
10x 20 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20 | 96,70 €, Ermäßigung möglich

Aktiv trotz Lipödem - Wie kann Ernährung helfen? ● Britta Altrogge

70223 | Sa, 07.02.2026, 10:30-12:00 Uhr
1x 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 11,00 €

Entspannungsnachmittag für Erwachsene ●● Birgitta Schomberg

72007 | Sa, 07.02.2026, 14:00-17:00 Uhr
72008 | Sa, 07.03.2026, 14:00-17:00 Uhr
1x 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 18,00 €

Gut genährt – Was Sie über Nährstoffe wissen sollten ●

Heike Schweppe, Heilpraktikerin
60004 | Sa, 21.02.2026, 10:00-12:15 Uhr
60005 | Do, 30.04.2026, 18:00-20:15 Uhr
1x 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12 | 22,70 €

Gemeinsam entspannen mit der Partnermassage ● Anne Gödde

70016 | So, 22.02.2026, 14:00-17:30 Uhr | So, 01.03.2026, 14:00-17:30 Uhr
70017 | So, 22.03.2026, 14:00-17:30 Uhr | So, 19.04.2026, 14:00-17:30 Uhr
2x 9,33 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 42,00 €, Ermäßigung möglich

Innere Ruhe für kleine Herzen „stark und still“ (6-8 Jahre) ●●

Judith Zeisberg, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Stressberaterin
25020 | Mi, 25.02.-18.03.2026, 15:00-16:00 Uhr
4x 5,33 UStd. | Zeisberg Entspannung - Achtsamkeit - Meditation,
Bad Wünnenberg, Mittelstraße 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8 | 24,00 €

Kinder-Yoga (5 - 10 Jahre) ●● Anne Gödde

25023 | Do, 26.02.-05.03.2026, 16:30-18:00 Uhr
2x 4 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 21,00 €

Yoga und Meditation mit ätherischen Ölen – Atme tief und Harmonie ●●●

Anne Gödde
72218 | Mi, 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
72219 | Mi, 29.04.2026, 18:00-19:30 Uhr
1x 2 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 9,00 €

Diagnose Demenz – Was nun? ● Silvia Gürntke, Demenzcoach

71009 | Mo, 09.03.-23.03.2026, 18:30-20:00 Uhr
3x 6 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12 | 45,50 €

Ballaststoffreich durch den Tag - Bewusste Ernährung für die Darmgesundheit ●

Katharina Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)
61001 | Di, 10.03.2026, 18:00-21:00 Uhr
1x 4 UStd. | Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 15,60 €

Yoga und Meditation mit ätherischen Ölen – Motivation und Herzenswärme ●●● Anne Gödde

72220 | Mi, 11.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
72221 | Mi, 06.05.2026, 18:00-19:30 Uhr
1x 2 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 9,00 €

Gesichtsyoga ●● Hedi Cazacu

72228 | Sa, 14.03.2026, 10:30-12:00 Uhr
1x 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14 | 11,50 €

Gesichtsmassage - Sichtbare Erfrischung erfahren ●● Anne Gödde

70014 | So, 15.03.2026, 14:00-15:30 Uhr
70015 | So, 26.04.2026, 14:00-15:30 Uhr
1x 2 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12 | 13,50 €

Zusammen-Zeit - Entspannung für Eltern und Kinder (von 5 bis 7 Jahren) ●

Verena Steins-Blume, Reflexintegrations-, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
25029 | Mo, 16.03.2026, 16:30-18:00 Uhr
1x 2 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 8 | 19,00 €

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

14010 | Mi, 18.03.2026, 17:00-21:00 Uhr
1x 5,33 UStd. | Familienzentrumschloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 10,00 €

Gesunde Ernährung – Was Kinder wirklich brauchen! ●

Eva Beyerstedt, Gesundheitspädagogin SKA
26007 | Do, 16.04.2026, 18:30-20:00 Uhr
1x 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 8,00 €

Frühjahrs-Wanderung nach Kneipp im Waldbachtal ●●●●

Monika Heinemeier
70011 | Fr, 17.04.2026, 17:30-19:45 Uhr
70012 | Di, 12.05.2026, 18:00-20:15 Uhr
70013 | Fr, 19.06.2026, 18:00-20:15 Uhr
1x 3 UStd. | Parkplatz am Mohnberg, Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 13,50 €

Das Gedächtnis im Alter. Verstehen, Vorbeugen, Unterstützen ●

Dieter Jagiella
71008 | Mo, 20.04.2026, 18:30-20:00 Uhr
1x 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 12 / max. 30 | 9,00 €

Walking mit XCO® - Trainer ●

Sandra Kottkamp, Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin
77005 | Di, 21.04.-12.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
4x 8 UStd. | Konzertmuschel im Kurpark, In den Erlen
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 14 | 36,00 €

Mit Freude ins Regel-lose Leben – Entspannt in die Wechseljahre ●●

Heike Schweppe, Heilpraktikerin
70216 | Do, 21.05.2026, 18:00-20:15 Uhr
1x 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 12 | 22,70 €

High Protein – Ganz ohne Hype und Pulver ●

Heppe, Ernährungsberaterin (IHK)
61006 | Di, 02.06.2026, 18:00-21:00 Uhr
1x 4 UStd. | Schulzentrum Fürstenberg, Haarener Str. 7, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 15,60 €

Kopf hoch! Migräne verstehen und im Alltag meistern ● Reiner Czaniera

70211 | Di, 09.06.-16.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
2x 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Im Aatal 1, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 18,00 €