



**Anmeldung ab dem 08.01.2026**

Stets aktuelle Informationen zum Angebot finden Sie unter  
[www.vhs-vor-ort.de](http://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 Esszenzen 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](mailto:stadt@bad-wuennenberg.de)  
[www.bad-wuennenberg.de](http://www.bad-wuennenberg.de)

**VHS vor Ort**  
Marktstraße 8 | 33154 Salzkotten  
Tel.: 05258 50713551  
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

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 Aatal 1, 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. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 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 Götde

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. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 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 Götde

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

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

Anne Götde  
72218 | Mi, 04.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
72219 | Mi, 29.04.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x 2 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 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 Götde

72220 | Mi, 11.03.2026, 18:00-19:30 Uhr  
72221 | Mi, 06.05.2026, 18:00-19:30 Uhr  
1x 2 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 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 Götde

70014 | So, 15.03.2026, 14:00-15:30 Uhr  
70015 | So, 26.04.2026, 14:00-15:30 Uhr  
1x 2 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 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 Resilienztraininerin  
25029 | Mo, 16.03.2026, 16:30-18:00 Uhr  
1x 2 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 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. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 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 €