

„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.



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

## 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 Aatal-Klinik, 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 über Krebserkrankungen, Bewegungsangebote zur Stärkung der Muskulatur oder Tipps & Tricks rund um die gesunde Ernährung. Ziel ist, 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 2022. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.



Foto: Eva Franke / Bad Wünnenberg Touristik GmbH

## 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](http://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 Anfang Januar erscheinenden Programmheft für das erste Semester 2022. Dieses liegt ab 10. Januar 2022 kostenlos in Bürgerbüros, Banken, Tourist-Informationen etc. aus und ist zeitgleich auch unter [www.vhs-vor-ort.de](http://www.vhs-vor-ort.de) digital abrufbar.



**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)



Foto Titel: Freepik



# Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Angebote rund um das Thema Gesundheit



# Gesundheit im Kneipp-Heilbad

Vielfalt, die Spaß macht.



## Rückentraining ●

Silvia Kramps

72505A | Di, 01.02.-05.04.2022, 16:45-17:45 Uhr

72505 | Di, 01.02.-05.04.2022, 18:00-19:00 Uhr

72507 | Di, 01.02.-05.04.2022, 19:15-20:15 Uhr

72506A | Di, 26.04.-21.06.2022, 16:45-17:45 Uhr

72506 | Di, 26.04.-21.06.2022, 18:00-19:00 Uhr

72508 | Di, 26.04.-21.06.2022, 19:15-20:15 Uhr

Grundschule Leiberg | 27,60 € / 30,70 €

72503 | Mi, 02.02.-06.04.2022, 9:00-10:00 Uhr

72504 | Mi, 27.04.-22.06.2022, 9:00-10:00 Uhr

KuGA | 30,70 € / 27,60 €

## Tragespaziergang ●

20001 | Katrin Sprenger

Mi, 02.02.2022, 09:30-11:00 Uhr

Sportplatz Leiberg | 11,50 €

## Ist Yoga meine Entspannungsform? ●●

Yoga-Mix zum Kennenlernen

72201 | Dunja Ring

Mi, 02.02.-16.02.2022, 10:30-11:30 Uhr

KuGA | 17,70 €

## Die Polyneuropathie: Warum tragen körperliche Bewegung und Sport zur Genesung bei? ●●

70001 | Dr. Horst-Walter Hundte

Mi, 16.02.2022, 18:00-19:00 Uhr

KuGA | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## Homöopathie bei Kindern ●

20006 | Silke Zilles

Do, 17.02.2022, 20:00-21:30 Uhr

Familienzentrum Rappelkiste | gebührenfrei,

Anmeldung erforderlich

## Stuhl-Yoga für Senior\*innen und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit ●●

72217 | Dunja Ring

Mi, 02.03.-06.04.2022, 10:30-11:30 Uhr

KuGA | 30,60 €

## Sanftes Yoga und mehr ... ●●

72219 | Dunja Ring

Mo, 07.03.-28.03.2022, 12:30-13:30 Uhr

KuGA | 20,40 €

## Achtsamkeit für Dich - Mehr Zeit zum glücklich sein ●

72026 | Judith Zeisberg

Sa, 19.03.2022, 10:00-13:00 Uhr

KuGA | 11,50 €

## Pedelecfahren - Aber richtig ●

16000 | Andreas Drost

Sa, 19.03.2022, 11:00-13:15 Uhr

Profilschule | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## Bewegung und Sport in der Krebsprävention und -nachsorge ●●

70002 | Dr. Horst-Walter Hundte

Mi, 06.04.2022, 18:00-19:00 Uhr

KuGA | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## Kinder-Kräuter-Ferienwanderung ●●●

26001 | Ewa Kleinschnittger

Fr, 22.04.2022, 10:00-12:00 Uhr

Musikmuschel, Am Kurpark | 7,70 €

## Körper - Yoga - Fantasie-Workshop ●●

72220 | Dunja Ring

Mi, 27.04.2022, 10:30-12:00 Uhr

KuGA | 7,70 €

## Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie ●●●

73033 | Michael Stute

Sa, 07.05.2022, 14:00-15:30 Uhr

Aatalhaus | 8,00 €

## Erstes Bad Wünnenberger Kolloquium zur Ernährungsmedizin im Kontext körperlicher Aktivität & Sport

70003 | Dr. Horst-Walter Hundte

Sa, 14.05.2022, 09:00-18:00 Uhr

KuGA | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining ●

74020 | Sandra Kottkamp

Mo, 16.05.2022, 18:00-19:30 Uhr

Musikmuschel, Am Kurpark | 7,70 €

## Die grüne Apotheke am Wegesrand. ●●

Die wertvolle Brennnessel

61001 | Ewa Kleinschnittger

Do, 19.05.2022, 10:00-12:00 Uhr

Musikmuschel, Am Kurpark | 10,20 €

## Kinderfüße-Kinderschuhe-Barfuß ●●●

73034 | Alexandra Dören

Do, 02.06.2022, 15:00-17:15 Uhr

Aatalhaus | 11,50 €

## Heimische Kräuter ●●

Wertvoll für die Frauengesundheit

61003 | Ewa Kleinschnittger

Do, 09.06.2022, 17:00-19:00 Uhr

Musikmuschel, Am Kurpark | 10,20 €

## Walk in Balance - Eine Entspannungstour durch die Natur Bad Wünnenbergs ●●

73035 | Sandra Kottkamp

Mo, 13.06.2022, 18:30-20:00 Uhr

Aatalhaus | 7,70 €

## Das körperliche Training bei COPD - Sinn, Unsinn oder Chance? ●●

70004 | Dr. Horst-Walter Hundte

Mi, 22.06.2022, 18:00-19:00 Uhr

KuGA | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## Die grüne Apotheke am Wegesrand. ●●

Heimische Kräuter für die Hausapotheke

61002 | Ewa Kleinschnittger

Do, 23.06.2022, 10:00-12:00 Uhr

Aatalhaus | 10,20 €

Anmeldungen ab dem  
13. Januar 2022

Für alle Kurse gilt die aktuelle  
Coronaschutzverordnung