



Foto: Bad Wünnenberg Touristik GmbH | Lea Franke



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



Foto: Hospiz | Freepik



Foto: Tirachardz | Freepik

Bewegung und Sport in der Krebsprävention und -nachsorge ●

Dr. Horst-Walter Hundte

70014 | Mi, 10.08.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Bodyfit ● Renate Ostwald

73002 | Fr, 19.08.-16.12.2022, 19:00-20:00 Uhr
16x, 21,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
49,00 €/ Ermäßigung möglich

73003 | Di, 23.08.-20.12.2022, 17:30-18:30 Uhr
15x, 20 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
46,00 €/ Ermäßigung möglich

Komm! Kneipp mit mir! ●●● Alexandra Dören

73022 | Di, 30.08.2022, 16:00-17:00 Uhr
1x, 1,33 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Rückentraining ● Silvia Kramps

72502 | Di, 30.08.-06.12.2022, 16:45-17:45 Uhr
72503 | Di, 30.08.-06.12.2022, 18:00-19:00 Uhr
72504 | Di, 30.08.-06.12.2022, 19:15-20:15 Uhr
12x, 16 UStd. | Grundschule Leiberg
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16 | 36,90 € (Ermäßigung möglich)
72505 | Mi, 31.08.-30.11.2022, 09:00-10:00 Uhr
12x, 16 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. | 36,90 € (Ermäßigung möglich)

Entspannung am Morgen an der Aabachtalsperre ●●●

Kerstin Thiele

72014 | Sa, 03.09.2022, 07:30-10:30 Uhr
72015 | Sa, 24.09.2022, 07:30-10:30 Uhr
1x, 4 UStd. | Aabachtalsperre
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12 | 23,00 €

Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie ●● Michael Stute

73023 | Sa, 01.10.2022, 14:00-15:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15 | 8,00 €

Fit im Kurpark - Einführung in das Gerätetraining im Kurpark von Bad Wünnenberg ● Sandra Kottkamp

74016 | Mo, 17.10.2022, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Musikmuschel, Am Kurpark
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 7,70 €

Achtsamkeitswanderung ●●● Alexandra Dören

73024 | Di, 18.10.2022, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd. | Sportplatz Leiberg
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 10
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Stuhl-Yoga für Senior*innen und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit ●● Dunja Ring

72216 | Mi, 19.10.-23.11.2022, 10:30-11:30 Uhr
6x, 8 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 30,60 € (Ermäßigung möglich)

Wenn Füße und Hände kribbeln: Bewegung und Sport bei polyneuropathischen Beschwerden ● Dr. Horst-Walter Hundte

70015 | Mi, 19.10.2022, 18:00-19:00 Uhr
1x, 1,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Gesund trinken - Wassertasting ●● Hermann-Josef Veith

70007 | Mi, 19.10.2022, 20:00-21:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Empore
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 25 | 5,00 €

Selbstbehauptung und Resilienz ● Verena Steins-Blume

25028 | Do, 20.10.-03.11.2022, 15:00-16:30 Uhr (4 bis 6 Jahre)
25031 | Do, 20.10.-03.11.2022, 16:30-18:00 Uhr (7 bis 10 Jahre)
3x, 6 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15 | 21,00 €

Rückenfit mit Pferd für Erwachsene ● Cornelia Anders

72509 | Fr, 21.10.2022, 18:00-19:30 Uhr
Sa, 22.10.2022, 10:30-12:00 Uhr
So, 23.10.2022, 10:30-12:00 Uhr

72510 | Fr, 11.11.2022, 18:00-19:30 Uhr
Sa, 12.11.2022, 10:30-12:00 Uhr
So, 13.11.2022, 10:30-12:00 Uhr
3x, 6 UStd. | Reiterhof Cornelia Anders, Bürener Str. 47
Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 4
44,00 €/ Ermäßigung möglich
Eine Umlage für Lehrpferde von 10,00 € wird direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

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

Reinhild Wode, Erika Sobek

14004 | Sa, 22.10.2022, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung ● Sandra Kottkamp

70009 | Mo, 24.10.2022, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd. | Spanckenhof, Heimatküche
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 7,70 €

Balance für Dich - Achtsamkeit und Entspannung ●●

Judith Zeisberg

72021 | Sa, 29.10.2022, 10:00-13:00 Uhr
1x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 11,50 €

Post-Covid Syndrom.

Zurück ins Leben und raus aus der Isolation ● Marion Kleine

70004 | Sa, 29.10.2022, 15:00-17:00 Uhr
Sa, 12.11.2022, 15:00-17:00 Uhr
Sa, 26.11.2022, 15:00-17:00 Uhr
3x, 8 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 49,00 €

Kombinierte Tiefenentspannung am Morgen ●●

Kerstin Thiele

72023 | Fr, 04.11.-09.12.2022, 07:30-08:30 Uhr
6x, 8 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 5 / max. 12 | 46,00 €

Sanftes Yoga und mehr ... ●● Dunja Ring

72218 | Mo, 07.11.-28.11.2022, 12:30-13:30 Uhr
4x, 5,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12
20,40 € (Ermäßigung möglich)

Resilienz- und Ressourcenstärkung für pflegende Angehörige ● Vanessa Bahrami

70016 | Sa, 19.11.2022, 17:00-18:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 13,50 €

Körper - Yoga - Fantasie-Workshop ●● Dunja Ring

72223 | Mi, 30.11.2022, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 7,70 €

Ergänzt wird das Angebot ferner durch Online-Kurse zum Thema Gesundheit, welche Sie bequem von zu Hause aus besuchen können.

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

Anmeldung ab dem 11.08.2022

Für alle Kurse gilt die Coronaschutzverordnung.

„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, wohliger 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 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 zweiten Halbjahres 2022. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.



Foto: Lea Franke / Bad Wünnenberg Touristik GmbH



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

weitere Infos hier:



Foto Titel: Freepik

Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Vielfältige Angebote
aus dem Kneipp-Heilbad