



»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.

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 zweiten Halbjahres 2023. 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
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:



Gesundheitsforum Bad Wünnenberg

Vielfältige Angebote
aus dem Kneipp-Heilbad





Vom Junkie zum Ironman. Die zwei Leben des Andreas Niedrig ●

Andreas Niedrig
77000 | Do, 10.08.2023, 19:00-21:00 Uhr
1x, 2,67 UStd. | Schulungsraum Wöhler Technik GmbH,
Wöhler-Platz 1
Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 100 | 5,00 € / Abendkasse 8,00 €

Bodyfit ●

Renate Ostwald
73001 | Di, 22.08.-12.12.2023, 17:30-18:30 Uhr
15x, 20 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18
46,00 € / Ermäßigung möglich
73002 | Fr, 25.08.-01.12.2023, 19:00-20:00 Uhr
13x, 17,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 | 39,80 € / Ermäßigung möglich

Rückentraining ●

Silvia Kramps
72501 | Di, 29.08.-05.12.2023, 17:00-18:00 Uhr
72502 | Di, 29.08.-05.12.2023, 18:00-19:00 Uhr
72503 | Di, 29.08.-05.12.2023, 19:00-20:00 Uhr
13x, 17,33 UStd. | Grundschule Leiberg
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16 | 40,00 € / Ermäßigung möglich
72504 | Mi, 30.08.-06.12.2023, 08:45-09:45 Uhr
12x, 16 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 36,90 € / Ermäßigung möglich

Hatha Yoga ●●

Tanja Rüdiger
72210 | Mi, 06.09.-13.12.2023, 18:00-19:30 Uhr
11x, 22 UStd. | Familienzentrums Fürstenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 84,20 € / Ermäßigung möglich

Messung der Haltungskompetenz und Rumpfkraft für Erwachsene ●

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte
70010 | Fr, 08.09.2023, 16:00-19:00 Uhr
1x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, AZG
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 4 | 85,00 €

DWV-Gesundheitswanderung© ●●

Monika Heinemeier
73027 | Mi, 13.09.-27.09.2023, 10:00-12:00 Uhr
73028 | Do, 14.09.-28.09.2023, 17:00-19:00 Uhr
3x, 8 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 30,60 € / Ermäßigung möglich

Finde deinen Weg - Waldbaden ●●

Monika Heinemeier
73029 | Do, 14.09.2023, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 10,20 €

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

🗿 Dunja Ring
72214 | Mi, 20.09.-06.12.2023, 10:30-11:30 Uhr
8x, 10,67 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 40,90 € / Ermäßigung möglich

Sanftes Yoga und mehr ... ●●

Dunja Ring
72215 | Mi, 20.09.-06.12.2023, 12:30-13:15 Uhr
8x, 8 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 30,70 € / Ermäßigung möglich

Vortrag: Sport bei Krebs - So wichtig wie Medikamente ● 🗿

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte
70009 | Mi, 27.09.2023, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6 | 12,00 €

Hautgesundheit - Was tun bei Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte ●● 🗿

Claudia Menke
70012 | Mo, 16.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15 | 11,50 €

So wie wir atmen, so leben wir! ●● 🗿

Judith Zeisberg
72022 | Do, 19.10.2023, 18:30-20:30 Uhr
1x, 2,67 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum & Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 10,20 €

Entspannungsnachmittag für Erwachsene ●●

Tanja Rüdiger
72010 | Sa, 21.10.2023, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Familienzentrums Fürstenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 15,30 € / Ermäßigung möglich

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

Michael Stute
73030 | Sa, 21.10.2023, 14:00-15:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15 | 8,00 €

Vortrag: Gesund im Darm von A bis Z.

Was tut meinem Darm gut? ●● 🗿 Sandra Franke
70003 | Di, 24.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 7,70 €

Meal Prep. Gesundes Essen zum Vorbereiten und Mitnehmen ● 🗿

Jens Schröter
61009 | Do, 26.10.2023, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Schulzentrum Fürstenberg, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 10 | 11,50 €

Stressbewältigung, aber wie? ●● 🗿

Judith Zeisberg
72025 | Sa, 28.10.2023, 10:00-12:00 Uhr
1x, 2,67 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 10,20 €

Vortrag: Ganzheitlich gesund und fit durch gezielte Darmsanierung ● 🗿

Sandra Kottkamp
70005 | Mo, 30.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 7,70 €

Qigong - eine chinesische Bewegungskunst ●●

Birgitta Schomberg
72304 | Sa, 04.11.-02.12.2023, 13:00-15:15 Uhr
5x, 15 UStd. | Familienzentrums Fürstenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 57,50 € / Ermäßigung möglich

Günstig, aber gesund und nachhaltig ● 🗿

Aline Weiß
61007 | Mo, 20.11.2023, 18:00-21:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Schulzentrum Fürstenberg, DO 09, Küche 1
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 25,00 €

Anmeldung ab dem 10.08.2023

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