

Kursprogramm
Frühjahr-Sommer 2012
Kneipp-Verein e.V. Hamm



Inhaltsverzeichnis

- Aktionen an der Kneippanlage
- Augentraining
- Ausflüge
- Bastelkreis-Papier
- Feldenkrais
- Folklore-Tanzen
- Meditative Körper- und Energiearbeit
- Handarbeitskreis
- Jahreshauptversammlung
- Info-Treff
- Kräuterkunde
- Nordic-Walking
- Perlenschmuck
- Progressive Muskel-entspannung
- Sommerfest
- Volleyball
- Vortrag
- Wassertreten
- Wasserspaß für Säuglinge und Kleinkinder
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga für Erwachsene

Feldenkrais

In Kenntnis der Wechselwirkungen von Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen werden eigene Gewohnheiten entdeckt und Alternativen auf spielerische Weise entwickelt.

Termin: Montag, 9.1.-12.3.2012
801 Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr
802 Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 10x 60 Minuten.
Gebühr: 90,00 €, Mitglieder 80,00 €

Termin: Montag, 19.3. - 28.5.2012
803 Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
804 Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 10x 60 Minuten
Gebühr: 90,00 €, Mitglieder 80,00 €

Termin: Montag, 4.6. - 2.7.2012
805 Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr
806 Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 5x 60 Minuten
Gebühr: 45,00 €, Mitglieder 40,00 €

Feldenkrais - Intensivseminar

Die Wirbelsäule und ihre Beweglichkeit

807 Termin: Sonntag, 11.3.2012
Dauer: 1x 4 Stunden
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr: 40,00 €, Mitglieder 36,00 € inklusive Getränke und kleiner Verkostung
Ort: Haus Kentrop 2, Einfahrt Marker Allee, 59065 Hamm
Leitung: Britta Scharfenberg, Tel. 88566

Anmeldung bei der Kursleiterin für alle Kurse unbedingt erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl.

In den Sommerferien finden Kurse nach Ansprache statt.

Feldenkrais

Kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich, auch Einzelstunden.

Feldenkrais – für Frauen nach Brustkrebsoperation:

Ein sanfter Weg, um die Beweglichkeit wieder zu erlangen, für die Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens. Kostenlose Schnupperstunde mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr.

Info und Anmeldung: Britta Scharfenberg, Tel. 88566

Folklore -Tanzen

808 Termin: Mittwoch, 25.1. - 27.6.2012
Uhrzeit: 17.30 bis 19.00 Uhr
Dauer: 15x 90 Minuten
Ort: Lindenschule –Turnhalle Feidikstraße 27
Gebühr: 45,00 € Mitglieder 22,50 €
Leitung: Lucie Friese, Tel. 61374

Offener Handarbeitskreis

809 Termin: dienstags ab 10.1.2012 alle 2 Wochen
Uhrzeit: 14.30 - 16.30 Uhr
Ort: Diakonie Ost am Friedrich von Bodelschwingh-Haus, Condorstr. 3
Gebühr: 3,00 € pro Nachmittag
Leitung: Heidi Hafer, Tel. 02922-6570

Frühlingshafte Kräutelerlebnisse

Gemeinsames Erleben der Pflanzen des Frühlings mit allen Sinnen und Kennenlernen ihrer Anwendungen

810 Termin: Freitag, 20.4.2012
Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 1x 120 Minuten
Gebühr: 18,00 €, Mitglieder 16,00 €
Ort: Kneippanlage am Amalie-Sievekings-Haus
Leitung: Silke Knoop-Paschen, Tel. 432713

Anmeldung bei der Kursleiterin bis zum 13.4.2012 unbedingt erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl

Sommerliche Kräutelerlebnisse

Entdeckungszeit der Sommerkräuter, ihrer Blütengeheimnisse und der vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten

810 Termin: Freitag, 6.7.2012
Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 1x 120 Minuten
Gebühr: 18,00 €, Mitglieder 16,00 €
Ort: Kneippanlage am Amalie-Sievekings-Haus
Leitung: Silke Knoop-Paschen, Tel. 432713

Anmeldung bei der Kursleiterin bis zum 27.6.2012 unbedingt erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 10 Personen!

Info- Treff

Termin: Samstag, 21.1.2012 und 10.3.2012
Uhrzeit: ab 14.30 Uhr
Gebühr 4,00 €
Ort: Friedrich von Bodelschwingh-Haus
am Amalie-Sieveking-Haus
Alter Uentropfer Weg 26b
Info: Waltraud Krentzlin, Tel. 02385/1003
Helmi Dörfer, Tel. 83059

*Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen,
Klönen und Informationen rund um „Kneipp“.
Besondere Vortragsthemen werden gesondert recht-
zeitig in der Tagespresse bekannt gegeben.*

Offener Bastelkreis

811 Termin: Freitag 24.2.2012, 30.3.2012, 27.4.2012
Uhrzeit: 14.30 - 17.00 Uhr
Dauer: jeweils 2,5 Stunden
Ort: „Diakonie Ost“ am Friedrich von
Bodelschwingh-Haus, Condorstr. 3
Gebühr: 3,00 €, pro Nachmittag (plus Material-
kosten) Lineal, Schere, Bleistift und
Klebestift bitte mitbringen
Leiterin: Helga Metz, Tel. 24495
*Anmeldung bei der Kursleiterin bis 1 Woche vor
Kursbeginn erforderlich.*

Wunderbare Perlenwelt

812 Termin: Samstag, 17.3.2012
Uhrzeit: 10.30 - 16.30 Uhr
Dauer: 6 Stunden
Ort: „Diakonie Ost“ am Bodelschwinghhaus
Condorstr. 3,
Gebühr: 8,00 €, Mitglieder 6,00 €
(plus 7,00 € Verpflegungspauschale
plus Materialkosten)
Leiterin: Karin Lakenberg, Castrop-Rauxel,
Tel. 02305-60101
*Anmeldung bei der Kursleiterin bis zum 11.,2.2012
unbedingt erforderlich.*

Gesundheit verschenken!

Haben Sie schon mal daran gedacht, Gesundheit
zu verschenken? Wir bieten individuell gestaltete Gut-
scheine für Kurse und Ausflugsfahrten an!

Vortrag

*Unsere Welt als unser Spiegel –
Verstehen, wie und warum unsere Umwelt
als Spiegel funktioniert*

813 Termin: Donnerstag, 19.4.2012
Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: Buchhandlung Akzente
Oststraße 13, 59065 Hamm
Gebühr: 5,00 €
Leitung: Silvia Glauser, Tel. 889829

Ganzheitliches Augentraining

*Mit speziellen Übungen und vitalstoffreicher
Ernährung kann man die Augenmuskeln so stärken,
dass man wieder besser sehen sehen kann. Leicht zu
lernen mit Übungen für zu Hause.*

814 Termin: Samstag, 10.3.2012
815 Termin: Samstag, 24.3.2012
Uhrzeit: 14.30 - 17.00 Uhr
Ort: Linden-Apotheke-Seminarraum,
Unnaerstr. 9, 59069 Hamm
Gebühr: 18,00 €, Mitglieder 15,00 €
Leitung: Gisela Mücke-Wilhelm
Anmeldung und Infos unter Tel. 02385-709977.

Progressive Muskelentspannung

*Sofort, nachhaltig und überall entspannen.
Leicht zu lernen mit Übungen für zu Hause.*

816 Termin: Mittwoch, 25.4.2012
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 1x 90 Minuten
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder 10,00 €
Ort: Linden-Apotheke-Seminarraum,
Unnaerstr. 9, 59069 Hamm
Leitung: Gisela Mücke-Wilhelm
Anmeldung und Infos unter Tel. 02385-709977.

Entspannung im Alltag

*Entspannung im Alltag dient dem Auftanken der eigenen
Energie. Durch geführte Meditationen und einfach
umsetzbare Übungen lernen Sie im Alltagsstress zur
Ruhe zu kommen und Ihre Mitte zu finden.*

817 Termin: Donnerstag, 12.1. - 16.2.2012
818 Termin: Donnerstag, 23.2. - 29.3.2012

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 6x 60 Minuten
Gebühr: 36,00 €, Mitglieder 30,00 €
Ort: Praxis Dr.med.Pichol,
Alter Uentropfer Weg 62
Leitung: Silvia Glauser, Tel. 889829
*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und
eine Decke mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleiterin bis zum 7.1.2012
bzw. bis zum 18.2.2012 erforderlich*

Wahrnehmung der eigenen Intuition durch körperliche und geistige Übungen

819 Termin: Freitag 24.2.2012, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag 25.2.2012, 10.00 - 15.00 Uhr
Dauer: 8x 60 Minuten
Ort: Buchhandlung Akzente
Oststraße 13, 59065 Hamm
Gebühr: 80,00 €, Mitglieder 70,00 €
Leitung: Silvia Glauser, Tel. 889829
Anmeldung bei der Kursleiterin unbedingt erforderlich.

Neues aus der Kneipp-Vollwertküche „Blitzschnelle, vollwertige Gerichte“

820 Termin: Mittwoch, 29.2. - 14.3.2012
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr
Dauer: 3x 180 Minuten
Ort: Friedensschule, Marker Allee 20 -
Schulküche
Gebühr: 21,00 €, Mitglieder 18,00 €
+ Lebensmittelumlage
Leitung: Roswitha Ludwig, Tel. 02377-785707
oder 0172-7250940
*Anmeldung bei der Kursleiterin bis
zum 24.2.2012 erforderlich.*

Volleyball-Spielgruppe

Termin: Donnerstag, ab 12.1.2012
Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Dauer: 90 Minuten
Ort: Sporthalle-Realschule Bockum-Hövel
Wernerstraße 9
Gebühr: keine
Leitung: Dr. Jürgen Voogd, Tel. 401030

Walking / Nordic -Walkingtreff

Teilnehmer mit Vorkenntnissen

- 821 Termin: Montag, 16.4. - 25.6.2012
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer: 10x 60 Minuten
Ort: Parkplatz Dr.Loeb-Caldenhof-Str./
Pilsholz
Gebühr: 40,00 €, Mitglieder 20,00 €
Leitung: Birgit Kampmann,
Tel. 02385-2048 (ab 14.00 Uhr)
*Anmeldung bei der Kursleiterin unbedingt wegen
begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich.*

Wirbelsäulengymnastik

- Termin: Montag, 16.1. - 18.6.2012
822 Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
823 Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 18x 60 Minuten
Gebühr 54,00 € Mitglieder 27,00 €
Ort: Lebenshilfe, Grünstr. 124
Leitung: Hilde Querbach, Tel. 23694
Anmeldung bei der Übungsleiterin erforderlich.

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

- 824 Termin: Donnerstag, 12.1. - 5.7.2012
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 22x 60 Minuten
Ort: Friedensschule, Marker Allee 20
Gebühr: 66,00 €, Mitglieder 33,00 €
Leitung: Helga Metz, Tel. 24495

Wirbelsäulengymnastik

- 825 Termin: Dienstag, 10.1. - 26.6.2012
Uhrzeit: 14.00 -15.00 Uhr
Dauer: 21x 60 Minuten
Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Brehmstrasse 11
Gebühr: 63,00 €, Mitglieder 31,50 €
Leitung: Birgit Kampmann,
Tel. 02385-2048 (ab 14.00 Uhr)

Yoga für Erwachsene

*Yoga ein ganzheitlicher Weg
Im Mittelpunkt der Übungen steht die Wirbelsäule*

- Termin: Dienstag, 10.1. - 8.5.2012
826 Uhrzeit: 16.15 - 17.45 Uhr
827 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
828 Uhrzeit: 19.45 - 21.15 Uhr
Dauer: 15x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Lindenschule, Feidikstr.27
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder 30,00 €
Leitung: Erika Schmidt, Tel. 02924-9749077
*Anmeldung bei der Kursleiterin wegen begrenzter
Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.*

Yoga für Erwachsene

- Termin: Donnerstag, 19.1. - 31.5.2012
Dauer: 17x 90 Minuten
Yoga sanft
829 Uhrzeit: 16.15 – 17.45Uhr
830 Uhrzeit: 18.00 - 19.30Uhr
Yoga etwas fordernder – Mittelstufe
*(1 Kurs sollte bereits bei der Kursleiterin
absolviert worden sein)*
831 Uhrzeit: 20.00 - 21.30Uhr
Ort: Turnhalle Lindenschule, Feidikstr. 27
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder 34,00 €
Leitung: Stefanie Stief, Tel. 02306-82003
Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich.

Achtsamkeitsübungen und Yogaentspannungen

- Den Körper durch Yoga stärken –
den unruhigen Geist besänftigen Lenken
und Richten der Aufmerksamkeit*
832 Termin: Dienstag, 10.1 - 28.2.2012
Termin: Dienstag, 13.3. - 22.5.2012
Uhrzeit: 20.00 - 21.15 Uhr
Dauer: 8x 75 Minuten
Ort: Physiotherapeutische Praxis Tripscha,
Heessener Dorfstraße 26
Gebühr: 88,00 €, Mitglieder 78,00 €

Meditative Körperarbeit

*Übungen aus dem Yoga
Atem-, Körper- und Bewusstseinsübungen*

- 833 Termin: Sonntag, 8.1.2012
Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr
Dauer: 1x 90 Minuten
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder 10,00 €
Ort: Praxis für Physiotherapie - Eva Königs
Ostenallee 71, 59065 Hamm
Leitung: Mana Jutta Lauterbach, Tel. 50470
*Anmeldung bis maximal 1 Woche vor Kursbeginn bei der
Kursleiterin erforderlich.*

Wassertreten und Armbäder in der Kneippanlage

(bei schönem Wetter)

- Termin: dienstags ab 24.4.2012 (wöchentlich)
Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Wassertretbecken am Amalie-
Sieveking-Haus
Alter Uentropser Weg 26
Infos: Helmi Dörfer, Tel. 83059

An der Kneippanlage:

Waffelessen

- Termin: Samstag, 12.5.2012
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr
*Anmeldung bei Helmi Dörfer, Tel. 83059 bis
zum 5.5.2012 erforderlich.*

Erdbeerfest

- Termin: Samstag, 9.6.2012
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr
*Anmeldung bei Helmi Dörfer, Tel. 83059 bis
zum 26.5.2012 erforderlich.*

Reibeplätzchenessen

- Termin: Samstag, 8.9.2012
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr
*Anmeldung bei Helmi Dörfer, Tel. 83059 bis
zum 1.9.2012 erforderlich.*

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 10 Personen!

Jahreshauptversammlung

mit Frühstück und Eröffnung der Kneippanlage

Termin: Sonntag, 22.4.2012

Uhrzeit: 9.00 - 10.30Uhr Frühstück
ab 10.30 Uhr Jahreshauptversammlung

Ort: Friedrich von Bodelschwingh-Haus
am Amalie-Sieveking-Haus
Alter Uentropfer Weg 26b

Sommerfest

Termin: Samstag, 30.6.2012

Uhrzeit: ab 15.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Ort: Friedrich von Bodelschwing-Haus
und Kneippanlage am Amalie-Sieveking-
Haus, Alter Uentropfer Weg 26b

Ausflugsfahrten

*Fahrt zur Besteckfabrik Hesse (Technisches Museum)
in Schmallebenberg*

834 Termin: Mittwoch, 9.5.2012

Abfahrt: 12.00 Uhr Stadtmitte - Kaisers/
Pauluskirche

Gebühr: 21,70 €, Mitglieder 19,70 €
(einschließlich Kaffee und Kuchen)

*Anmeldung verbindlich bei Waltraud Krentzlin,
Tel. 02385-1003 oder Brigitte Krentzlin, Tel. 34855 bis zum
25.4.2012 erforderlich.*

*Bei Anmeldung bitte die Gebühr auf das Konto 30866,
BLZ 41050095, Sparkasse Hamm entrichten.*

Wasserspaß für Säuglinge und Kleinkinder

mit je einer Bezugsperson

Ziele der Bewegungsförderung im Wasser sind:

- Taktik Wahrnehmung durch Wasserwiderstand und Kältereize (Stärkung der körpereigenen Abwehr)
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination
- Entspannung durch fast völlige Schwerelosigkeit
- Geborgenheit durch intensiven Körperkontakt
- Angstabbau und Steigerung des Selbstbewusstseins
- Schulung des Sozial- und Gruppenverhaltens durch Kreis- und Singspiele

Ort: Lebenshilfe Grünstraße 124

Leitung: Renate Wulf

Anmeldung bei Frau Renate Wulf,
Tel. 02381/88387

Säuglinge im Alter von 5 Monaten bis 2 Jahren

835 Beginn: Samstag, 14.1.2012 - 31.03.2012

Uhrzeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Dauer: 12x 45 Minuten

Gebühr: 66,00 €, Mitglieder 54,00 €

836 Beginn: Samstag, 21.04.2012 - 23.06.2012

Uhrzeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Dauer: 10x 45 Minuten

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder 45,00 €

Kleinkinder von 2 bis 3 Jahren

837 Beginn: Samstag, 14.1.2012 - 31.03.2012

Uhrzeit: 10.15 bis 11.05 Uhr

Dauer: 12x 45 Minuten

Gebühr: 66,00 €, Mitglieder 54,00 €

839 Beginn: Samstag, 21.04.2012 - 23.06.2012

Uhrzeit: 10.15 bis 11.05 Uhr

Dauer: 10x 45 Minuten

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder 45,00 €

Kinder von 3 bis 4 Jahren

840 Beginn: Samstag, 14.1.2012 - 31.03.2012

Uhrzeit: 11.05 bis 11.50 Uhr

Dauer: 12x 45 Minuten

Gebühr: 66,00 €, Mitglieder 54,00 €

841 Beginn: Samstag, 21.04.2012 - 23.06.2012

Uhrzeit: 11.05 bis 11.50 Uhr

Dauer: 10x 45 Minuten

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder 45,00 €

**Wer nicht jeden Tag
etwas Zeit für seine
Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages
sehr viel Zeit für
die Krankheit opfern.**

Sebastian Kneipp

Information

Postanschriftel. KNEIPP-VEREIN e.V. HAMM
Kleine Werl Straße 16
59077 Hamm
eMail: info@kneippverein-hamm.de

1. Vorsitzender: Dr. med. Jürgen Voogd,
Tel. 0 23 81 / 40 10 30 (ab 18.30 Uhr)

Kleine Werl Straße 16
2. Vorsitzende: Renate Sichteremann,
Tel. 0 23 81 / 5 76 06

Bankverbindung: Sparkasse Hamm,
Konto 30866, BLZ 410 500 95

Aufnahmegebühr: 2,50 €

Monatsbeitrag: 2,50 € Einzelperson

3,75 € Familienbeitrag

Die Teilnahme am ersten Termin ist kostenlos zum »Hineinschnuppern«. Nach Rücksprache mit dem Übungsleiter ist ein späterer Teilnahmebeginn an den Kursen möglich. Bei nur eingeschränkter Teilnahmemöglichkeit (z.B. durch Schichtdienst) kann auf einen zeitlich anderen Kurs ausgewichen werden; in begründeten Fällen kann ein Gebührennachlaß gewährt werden.

Die Bezahlung erfolgt grundsätzlich bar am 2. Kurstag. **Bitte passendes Geld mitbringen!!!** Die Teilnehmer sind durch die Deutsche Sporthilfe versichert.

Eine Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkasse findet in der Regel seit Anfang 1997 nicht mehr statt. Während der Schulferien finden keine Kurse statt. Bei Rückfragen oder evtl. erforderlichen Anmeldungen bitte immer an den entsprechenden Übungsleiter wenden.

Die Vereinsmitgliedschaft kann jederzeit mit einer Frist von 3 Monaten gekündigt werden.

Der KNEIPP-VEREIN e.V. HAMM ist Mitglied des KNEIPP-BUNDES e.V. Bad Wörishofen.

Ferien und Feiertage:

Osterferien 2.4. bis 14.4.2012, Tag der Arbeit 1.5.2012

Christi Himmelfahrt 17.5.2012, Pfingsten 29.5.2012

Fronleichnam 7.6.2012, Sommerferien 9.7. - 21.8.2012