



 Verein
Kneipp
aktiv & gesund

WASSER



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



HEILPFLANZEN



**PROGRAMM
BÜNDE
2012**

LEBENSORDNUNG

Wichtig für Sie zu wissen!

Die Kurse und Veranstaltungen haben wir nicht nur für Mitglieder eingerichtet. Bei uns ist **jeder** herzlich willkommen.

Alle Kurse und Veranstaltungen werden von qualifizierten Kräften geleitet, damit sich die Teilnahme für Sie lohnt und Sie gut aufgehoben sind.

Die Anmeldung für die Kurse erfolgt telefonisch bei den jeweiligen Kursleitern/Kursleiterinnen.

Alle Teilnehmer der Kurse sind während der Kursveranstaltungen durch die Sporthilfe/ARAG **versichert**.

Kurse können erst ab 12 Teilnehmern stattfinden. Im übrigen erfolgt die Teilnahme an Vorträgen, Wanderungen, Fahrten, Besichtigungen und sonstigen Veranstaltungen immer auf eigene Gefahr. Der Verein übernimmt keine Haftung irgendwelcher Art.

Bei den Kursen Yoga, Progressive Muskelentspannung, Osteoporose-, Arthrose-, Hüft-, Wirbelsäulengymnastik, QiGong, Feldenkrais usw. denken Sie bitte an bequeme Kleidung und eine Liegedecke.

Kurse und Vorträge werden in Zusammenarbeit mit der Westfälischen Gesellschaft für Weiterbildung e.V. durchgeführt.

Im Rahmen der Primärprävention ist eine Kostenerstattung von Kursen (z. B. Warmwassergymnastik, Rücken-Fit, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong ...) durch die Krankenkasse möglich. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse wegen evtl. Kostenerstattung.

Mitgliederbeiträge:

für Einzelpersonen: 30.- € jährlich

für Ehepaare (einschließlich der Kinder unter 18 Jahren): 36.- € jährlich

Neumitglieder zahlen den anteiligen Beitrag erst ab Eintrittsmonat. Mitglieder des Kneipp-Vereins Bünde e.V. haben u.a. folgende Vorteile: monatliche freie Zustellung des „Kneipp-Journals“, freier Eintritt zu allen Vorträgen im Jahr und Ermäßigung bis zu 50% bei fast allen Kursen.

Bankverbindung: Sparkasse Herford
BLZ 494 501 20, Konto-Nr. 210 008 777

1. Vorsitzende: Hannelies Wietzorke
Holtkampstraße 66 · 32257 Bünde
Tel. 0 52 23 / 13 05 89 · Fax 0 52 23 / 1 49 92



An der Beeke 30 • 32584 Löhne
Tel.: (05732) 71704 • Fax 74135
eMail: info@wgw-weiterbildung.de
Home: www.wgw-weiterbildung.de

Kneipp-Verein Bünde e.V.

Holtkampstraße 66 · 32257 Bünde · Telefon 0 52 23 / 13 05 89
Fax: 0 52 23 / 1 49 92 · E-mail: info@kneipp-verein-buende.de
www.kneipp-verein-buende.de

Inhalt

Vorträge	Seite 4
Kursangebot	
Aerobic	Seite 16
Akupressur	Seite 17
Atemschulung	Seite 20
Augentraining für gesundes Sehen	Seite 15
Autogenes Training	Seite 18
Beckenboden-Fitness von innen	Seite 18
Cardio-Fit	Seite 14
Feldenkrais	Seite 14
Fit bis ins hohe Alter	Seite 10
Gymnastik für Hüfte und Knie	Seite 13
Gymnastik im Sitzen	Seite 16
Hatha-Yoga	Seite 10
Indianisches Balance Training	Seite 12
Nordic Walking für	
Unsportliche	Seite 19
Fortgeschrittene/sportl. Einsteiger	Seite 19
Osteoporose-Gymnastik	Seite 12
Pilates	Seite 13
Progressive Muskelentspannung	Seite 19
Qi Gong	Seite 9
Rücken-Fit	Seite 7
Rücken-Fit 65+	Seite 11
Sport in der Krebsnachsorge	Seite 17
Sportliches Radfahren	Seite 20
Vitamine + Co.	Seite 21
Warmwassergymnastik	Seite 5
Yoga für Anfänger	Seite 10
Kneipp „Daheim und Unterwegs“	Seite 22

Vorträge

Informative Veranstaltungen mit Vorträgen über Gesundheitsfragen finden jeweils an einem **Montag** im Monat – mit Ausnahme der Ferienmonate – um **19.30 Uhr im Universum**, Bünde-Ennigloh, Hauptstraße 9, statt. Kneipp-Mitglieder haben zu allen Vorträgen freien Eintritt.

30.01. Alexander Dominguez, Hörgeräteakustiker-Meister, Hörtrainer, Bünde
„Generation Hörverlust“ - Hörgeräte alleine helfen nicht - Wann hilft ein Hörgerät

5.03. Jahreshauptversammlung
Videofilm über Ausflüge, Wanderungen ...
unseres Kneipp-Vereins Bünde (Walter Sieks)

26.03. Dr. med. Gabriele Könemann, Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Bünde
Borreliose - Wenn Zeckenstiche krank machen

23.04. Dr. med Irmela Wirths, Hiddenhausen
Rheuma und Ernährung

21.05. Andreas Fichtner, Heilpraktiker, Bielefeld
Antibiotika, Cortison und Schmerzmittel
- Gibt es eine Alternative

10.09. Mechthild Gesmann, Fachärztin für Innere Medizin, Psychosomatik und Schmerztherapie, Herford
Burn out - wie kann man vorbeugen

1.10. Dr. med. Meinhard Blattgerste, Ltd. Abteilungsarzt der Neurologie im Lukas-Krankenhaus, Bünde
Angst - eine starke Emotion

5.11. Dr. med. Gerd Fuhrmann, Centrum für interventionelle Cardiology und Angiologie, Bünde
Bluthochdruck - die Seuche des 21. Jahrhunderts

3.12. Adventsfeier um 17.30 Uhr
in der Gaststätte Erdbrügger, Hunnebrock, Engerstraße 66
anteiliger Kostenbeitrag: 4,- €
Anmeldung bis zum 1. 12. 2012 bei
Frau Schröder, Telefon 0 52 23 / 1 49 56
Frau Lunk, Telefon 0 52 23 / 39 09

Bewegung ist Leben

Kurse unter fachkundiger Leitung zur Förderung der Gesundheit.

Warmwassergymnastik

I. im Kurhaus Wilmsmeier, Randringhausen

Die Gymnastik im warmen Wasser (32 °C) beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser ermöglicht dabei durch den Auftrieb ein schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang.

Bei der Warmwassergymnastik sind für jede Badbenutzung 4,80 € an der Kasse des Kurhauses zu entrichten. Die 10-er-Karte kostet 43,- €.

Kursgebühr (10 Treffen): 12,- für Mitgl./24,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 15,- für Mitgl./29,- für Nichtmitgl.

Die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Warmwassergymnastik bei Wilmsmeier

a) jeweils **donnerstags**

Kursleiterin: Heike Feichtinger, Gymnastiklehrerin

Telefon: 0 52 23 / 87 81 09

Kurs 1: 12. 01. – 29. 03., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 2: 12. 01. – 29. 03., 9.15 – 10.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 3: 12. 01. – 29. 03., 16.15 – 17.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 4: 12. 01. – 29. 03., 17.00 – 17.45 Uhr (12 Treffen)

Kurs 5: 12. 01. – 29. 03., 17.45 – 18.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 6: 12. 01. – 29. 03., 18.30 – 19.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 7: 12. 04. – 28. 06., 8.30 – 9.15 Uhr (10 Treffen)

Kurs 8: 12. 04. – 28. 06., 9.15 – 10.00 Uhr (10 Treffen)

Kurs 9: 12. 04. – 28. 06., 16.15 – 17.00 Uhr (10 Treffen)

Kurs 10: 12. 04. – 28. 06., 17.00 – 17.45 Uhr (10 Treffen)

Kurs 11: 12. 04. – 28. 06., 17.45 – 18.30 Uhr (10 Treffen)

Kurs 12: 12. 04. – 28. 06., 18.30 – 19.15 Uhr (10 Treffen)

Kurs 13: 5. 07. – 20. 09., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 14: 5. 07. – 20. 09., 9.15 – 10.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 15: 5. 07. – 20. 09., 16.15 – 17.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 16: 5. 07. – 20. 09., 17.00 – 17.45 Uhr (12 Treffen)

Kurs 17: 5. 07. – 20. 09., 17.45 – 18.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 18: 5. 07. – 20. 09., 18.30 – 19.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 19: 27. 09. – 20. 12., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 20: 27. 09. – 20. 12., 9.15 – 10.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 21: 27. 09. – 20. 12., 16.15 – 17.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 22: 27. 09. – 20. 12., 17.00 – 17.45 Uhr (12 Treffen)

Kurs 23: 27. 09. – 20. 12., 17.45 – 18.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 24: 27. 09. – 20. 12., 18.30 – 19.15 Uhr (12 Treffen)

- b) jeweils **donnerstags**
 Kursleiterin: Anke Train, Physiotherapeutin
Kurhaus Wilmsmeier, Telefon: 0 52 23 / 4 15 54
- Kurs 25:** 12. 01. – 29. 03., 13.45 – 14.30 Uhr (12 Treffen)
Kurs 26: 12. 01. – 29. 03., 14.30 – 15.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 27: 12. 04. – 28. 06., 13.45 – 14.30 Uhr (10 Treffen)
Kurs 28: 12. 04. – 28. 06., 14.30 – 15.15 Uhr (10 Treffen)
Kurs 29: 5. 07. – 20. 09., 13.45 – 14.30 Uhr (12 Treffen)
Kurs 30: 5. 07. – 20. 09., 14.30 – 15.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 31: 27. 09. – 20. 12., 13.45 – 14.30 Uhr (12 Treffen)
Kurs 32: 27. 09. – 20. 12., 14.30 – 15.15 Uhr (12 Treffen)
- c) jeweils **freitags**
 Kursleiterin: Gabi Rolf, Physiotherapeutin
Kurhaus Wilmsmeier, Telefon: 0 52 23 / 4 15 54
- Kurs 33:** 13. 01. – 30. 03., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 34: 13. 01. – 30. 03., 14.00 – 14.45 Uhr (12 Treffen)
Kurs 35: 13. 04. – 29. 06., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 36: 13. 04. – 29. 06., 14.00 – 14.45 Uhr (12 Treffen)
Kurs 37: 6. 07. – 21. 09., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 38: 6. 07. – 21. 09., 14.00 – 14.45 Uhr (12 Treffen)
Kurs 39: 28. 09. – 14. 12., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 40: 28. 09. – 14. 12., 14.00 – 14.45 Uhr (12 Treffen)
- d) jeweils **dienstags**
 Kursleiterin: Heike Diekmann-Kienker, Dipl.-Sportlehrerin
Kurhaus Wilmsmeier, Telefon: 0 52 23 / 4 15 54
- Kurs 41:** 10. 01. – 27. 03., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 42: 10. 01. – 27. 03., 9.15 – 10.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 43: 17. 04. – 26. 06., 8.30 – 9.15 Uhr (10 Treffen)
Kurs 44: 17. 04. – 26. 06., 9.15 – 10.00 Uhr (10 Treffen)
Kurs 45: 3. 07. – 18. 09., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 46: 3. 07. – 18. 09., 9.15 – 10.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 47: 25. 09. – 11. 12., 8.30 – 9.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 48: 25. 09. – 11. 12., 9.15 – 10.00 Uhr (12 Treffen)

II. im Parkhotel „Sonnenhaus“, Bünde, Borriesstraße 29

- a) jeweils **dienstags**
 Kursleiterin: Sybille Kolax, Gymnastiklehrerin
 Telefon: 0 52 23 / 4 91 13 74 „**Sonnenhaus**“
- Kurs 49:** 10. 01. – 27. 03., 9.00 – 10.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 50: 10. 01. – 27. 03., 10.00 – 11.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 51: 10. 01. – 27. 03., 11.00 – 12.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 52: 17. 04. – 10. 07., 9.00 – 10.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 53: 17. 04. – 10. 07., 10.00 – 11.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 54: 17. 04. – 10. 07., 11.00 – 12.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 55: 21. 08. – 4. 12., 9.00 – 10.00 Uhr (14 Treffen)
Kurs 56: 21. 08. – 4. 12., 10.00 – 11.00 Uhr (14 Treffen)
Kurs 57: 21. 08. – 4. 12., 11.00 – 12.00 Uhr (14 Treffen)

b) jeweils **donnerstags**

Kursleiterin: Sybille Kolax, Gymnastiklehrerin

Telefon: 0 52 23 / 4 91 13 74 „**Sonnenhaus**“

Kurs 58: 12. 01. – 29. 03., 16.30 – 17.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 59: 12. 01. – 29. 03., 17.30 – 18.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 60: 12. 04. – 12. 07., 16.30 – 17.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 61: 12. 04. – 12. 07., 17.30 – 18.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 62: 23. 08. – 13. 12., 16.30 – 17.30 Uhr (14 Treffen)

Kurs 63: 23. 08. – 13. 12., 17.30 – 18.30 Uhr (14 Treffen)

Für die Benutzung des Bades sind 5,50 € pro Mal an das „Sonnenhaus“ zu zahlen.

Die Kursgebühr beträgt 24,- € für 12 Treffen, 28,- € für 14 Treffen.

Die Gymnastik selbst: 45 Minuten. Diese Kurse sind **vorrangig** für Mitglieder des Kneipp-Vereins Bünde geplant, d.h. die Plätze sind bis eine Woche vor Kursbeginn für Mitglieder reserviert.

Danach können sich auch Nichtmitglieder anmelden.

Rücken-Fit

Diese Kurse beinhalten gezielte Übungen, mit denen Sie Ihren Stützapparat kräftigen und dehnen, die Beweglichkeit und Elastizität Ihres Körpers verbessern, Rücken- und Schultermuskulatur entspannen, um Beschwerden vorzubeugen oder sie zu verringern. Eine ganzheitliche Wahrnehmung soll gefördert werden.

Die Kosten für alle Kurse „Rücken-Fit“ werden anteilig von den Krankenkassen übernommen.

a) jeweils **montags** im „Wohnen am Tabakspeicher“, Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang

Kursleiterin: Kerstin Rentz, Physiotherapeutin

Telefon: 0 52 23 / 4 91 18 89

Kurs 64: 9. 01. – 26. 03., 9.15 – 10.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 65: 16. 04. – 2. 07., 9.15 – 10.15 Uhr (11 Treffen)

Kurs 66: 27. 08. – 26. 11., 9.15 – 10.15 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (12 Treffen): 25,- für Mitgl./40,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (11 Treffen): 23,- für Mitgl./37,- für Nichtmitgl.

b) jeweils **montags** in der Turnhalle der Hauptschule, Bünde-Mitte

Kursleiterin: Petra Tramer, Physiotherapeutin

Telefon: 0 52 23 / 88 33

Kurs 67: 9. 01. – 26. 03., 15.45 – 17.00 Uhr (11 Treffen)

Kurs 68: 16. 04. – 2. 07., 15.45 – 17.00 Uhr (11 Treffen)

Kurs 69: 27. 08. – 26. 11., 15.45 – 17.00 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (11 Treffen): 27,- für Mitgl. / 42,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 29,- für Mitgl. / 46,- für Nichtmitgl.

c) jeweils **montags** in der Turnhalle der Hauptschule, Bünde-Mitte

Kursleiterin: Petra Tramer, Physiotherapeutin

Telefon: 0 52 23 / 88 33

Kurs 70: 9. 01. – 26. 03., 17.15 – 18.30 Uhr (11 Treffen)

Kurs 71: 16. 04. – 2. 07., 17.15 – 18.30 Uhr (11 Treffen)

Kurs 72: 27. 08. – 26. 11., 17.15 – 18.30 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (11 Treffen): 27,- für Mitgl. / 42,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 29,- für Mitgl. / 46,- für Nichtmitgl.

-
- d) jeweils **montags** im „Wohnen am Tabakspeicher“, Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Katja Lohse, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 6 06 48
Kurs 73: 9. 01. – 26. 03., 17.45 – 19.15 Uhr (12 Treffen)
Kurs 74: 16. 04. – 25. 06., 17.45 – 19.15 Uhr (10 Treffen)
Kurs 75: 27. 08. – 26. 11., 17.45 – 19.15 Uhr (12 Treffen)
Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl. / 53,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (10 Treffen): 27,- für Mitgl. / 44,- für Nichtmitgl.
- e) jeweils **montags** im „Wohnen am Tabakspeicher“, Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Katja Lohse, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 6 06 48
Kurs 76: 9. 01. – 26. 03., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 77: 16. 04. – 25. 06., 19.30 – 21.00 Uhr (10 Treffen)
Kurs 78: 27. 08. – 26. 11., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)
Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl. / 53,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (10 Treffen): 27,- für Mitgl. / 44,- für Nichtmitgl.
- f) jeweils **dienstags** in der Turnhalle der Pestalozzi-Schule, Hüffen
Kursleiterin: Ursula Blender, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 1 47 55
Kurs 79: 17. 01. – 20. 03., 18.30 – 20.00 Uhr (10 Treffen)
Kurs 80: 17. 04. – 3. 07., 18.30 – 20.00 Uhr (10 Treffen)
Kurs 81: 28. 08. – 27. 11., 18.30 – 20.00 Uhr (12 Treffen)
Kursgebühr (10 Treffen): 27,- für Mitgl. / 44,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl. / 53,- für Nichtmitgl.
- g) jeweils **dienstags** in der Turnhalle der Hauptschule, Bünde-Mitte
Kursleiter: Jörn Kentzler, Dipl. Sportlehrer
Telefon: 0 52 23 / 18 35 389
Kurs 82: 10. 01. – 27. 03., 17.15 – 18.45 Uhr (12 Treffen)
Kurs 83: 17. 04. – 3. 07., 17.15 – 18.45 Uhr (10 Treffen)
Kurs 84: 28. 08. – 27. 11., 17.15 – 18.45 Uhr (12 Treffen)
Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl./53,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (10 Treffen): 27,- für Mitgl./44,- für Nichtmitgl.
- h) jeweils **dienstags** im DRK, Bünde, Sachsenstraße 116
Kursleiterin: Ulrike Schwarz, Physiotherapeutin
Telefon: 0 57 46 / 18 83
Kurs 85: 10. 01. – 27. 03., 20.15 – 21.30 Uhr (12 Treffen)
Kurs 86: 17. 04. – 3. 07., 20.15 – 21.30 Uhr (10 Treffen)
Kurs 87: 28. 08. – 27. 11., 20.15 – 21.30 Uhr (12 Treffen)
Kursgebühr (12 Treffen): 29,- für Mitgl./46,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (10 Treffen): 24,- für Mitgl./38,- für Nichtmitgl.
- i) jeweils **mittwochs** im DRK, Bünde, Sachsenstraße 116
Kursleiterin: Marieke van Mil, Übungsleiterin
Telefon: 0 52 26 / 70 03 94
Kurs 88: 11. 01. – 28. 03., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 89: 18. 04. – 4. 07., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 90: 29. 08. – 28. 11., 19.30 – 21.00 Uhr (11 Treffen)
Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl./53,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (11 Treffen): 30,- für Mitgl./49,- für Nichtmitgl.
-

- j) jeweils **mittwochs** im DRK, Bünde, Sachsenstraße 116
 Kursleiterin: Katja Lohse, Physiotherapeutin
 Telefon: 0 52 23 / 6 06 48
- Kurs 91:** 11. 01. – 28. 03., 9.00 – 10.30 Uhr (12 Treffen)
Kurs 92: 18. 04. – 4. 07., 9.00 – 10.30 Uhr (12 Treffen)
Kurs 93: 29. 08. – 21. 11., 9.00 – 10.30 Uhr (10 Treffen)
- Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl./53,- für Nichtmitgl.
 Kursgebühr (10 Treffen): 27,- für Mitgl./44,- für Nichtmitgl.
- k) jeweils **donnerstags** im DRK, Bünde, Sachsenstraße 116
 Kursleiterin: Kerstin Rentz, Physiotherapeutin
 Telefon: 0 52 23 / 4 91 18 89
- Kurs 94:** 12. 01. – 29. 03., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)
Kurs 95: 19. 04. – 5. 07., 19.30 – 21.00 Uhr (10 Treffen)
Kurs 96: 30. 08. – 6. 12., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)
- Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl./53,- für Nichtmitgl.
 Kursgebühr (10 Treffen): 27,- für Mitgl./44,- für Nichtmitgl.
- l) jeweils **donnerstags** im DRK, Bünde, Sachsenstraße 116
 Kursleiterin: Katja Lohse, Physiotherapeutin
 Telefon: 0 52 23 / 6 06 48
- Kurs 97:** 12. 01. – 29. 03., 9.00 – 10.30 Uhr (12 Treffen)
Kurs 98: 19. 04. – 5. 07., 9.00 – 10.30 Uhr (10 Treffen)
Kurs 99: 30. 08. – 22. 11., 9.00 – 10.30 Uhr (10 Treffen)
- Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl./53,- für Nichtmitgl.
 Kursgebühr (10 Treffen): 27,- für Mitgl./44,- für Nichtmitgl.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Heilgymnastik, die sowohl dem Körper als auch der Seele gut tut. Durch die fließenden meditativen Bewegungen entwickeln sich innere Ruhe und Entspannung, wobei der Körper gekräftigt und die Haltung reguliert wird.

In diesem Kurs werden einzelne Bewegungen erlernt, die eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule, alle Gelenke und die sie verbindenden Muskeln, Gelenkkapseln und -bänder ausüben.

jeweils **donnerstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
 Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
 Kursleiterin: Katja Lohse, Physiotherapeutin
 Telefon: 0 52 23 / 6 06 48

Kurs 100: 19. 01. – 29. 03., 20.00 – 21.30 Uhr (11 Treffen)
Kurs 101: 19. 04. – 5. 07., 20.00 – 21.30 Uhr (10 Treffen)
Kurs 102: 30. 08. – 22. 11., 20.00 – 21.30 Uhr (10 Treffen)

Kursgebühr (11 Treffen): 37,- für Mitgl./59,- für Nichtmitgl.
 Kursgebühr (10 Treffen): 34,- für Mitgl./54,- für Nichtmitgl.

Die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Yoga für Anfänger

Dieser Kurs fördert durch einfache Körperhaltungen die Beweglichkeit aller Gelenke, insbesondere der Wirbelsäule. Die bessere Durchblutung des gesamten Organismus als Resultat des Übens hat einen positiven Effekt für die Gesundheit. Yoga beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung im harmonischen Wechsel. Deshalb tritt neben Dehnen, Strecken und Lösen die gezielte Entspannung in Rückenruhelage. Yoga bewirkt eine Stärkung des gesamten Nervensystems und fördert die innere Harmonie. Die Folge ist mehr Energie und Schaffensfreude für den Alltag.

jeweils **donnerstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiter: Jürgen Meyer, Yogalehrer BDY/EYU
Telefon: 0 52 23 / 8 60 84

Kurs 103: 12. 01. – 22. 03., 18.15 – 19.45 Uhr (10 Treffen)

Kurs 104: 30. 08. – 29. 11., 18.15 – 19.45 Uhr (10 Treffen)

Kursgebühr (10 Treffen): 46,- für Mitgl./64,- für Nichtmitgl.

Die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Hatha-Yoga

jeweils **montags** im Deutschen Roten Kreuz Bünde,
Bünde, Sachsenstraße 116
Kursleiterin: Eva Nagel, Yogalehrerin SKA-DYG
Telefon: 0 52 23 / 4 44 90

Kurs 105: 30. 01. – 26. 03., 9.00 – 10.30 Uhr (9 Treffen)

Kurs 106: 16. 04. – 2. 07., 9.00 – 10.30 Uhr (11 Treffen)

Kurs 107: 27. 08. – 26. 11., 9.00 – 10.30 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (9 Treffen): 42,- für Mitgl./58,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (11 Treffen): 50,- für Mitgl./70,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 55,- für Mitgl./76,- für Nichtmitgl.

Fit bis ins hohe Alter

Fühlen Sie sich manchmal beim Gehen unsicher? Fällt Ihnen das Treppensteigen und das Tragen der Einkaufstasche schwer? Kommen Sie immer schwerer aus dem Sessel hoch? Dann sind Sie in diesem Kurs „Stark und Standfest im Alter“ genau richtig!

Mit gezielten Übungen werden Sie Ihre Standfestigkeit und die Sicherheit beim Gehen verbessern. Sie trainieren Beweglichkeit, Balance und bauen Ihre Muskelkraft auf. So werden Sie sicher und standhaft und können Stürzen vorbeugen. Der Kurs richtet sich auch an Menschen, die vorher keinen Sport gemacht haben.

jeweils **donnerstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Kerstin Rentz, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 4 91 18 89

Kurs 108: 12. 01. – 15. 03., 10.30 – 11.30 Uhr (10 Treffen)

Kurs 109: 19. 04. – 5. 07., 10.30 – 11.30 Uhr (10 Treffen)

Kurs 110: 30. 08. – 6. 12., 10.30 – 11.30 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (10 Treffen): 40,- für Mitgl./50,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 48,- für Mitgl./58,- für Nichtmitgl.

Die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Rücken-Fit 65+

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die 65 Jahre und älter sind. Es sollen in diesem Kurs Fähigkeiten wie Kondition und Koordination der Teilnehmer erhalten bzw. gefördert werden. Die Übungen berücksichtigen alle Körperregionen und beinhalten Lockerung, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Als Ausgleich kommt auch die Entspannung nicht zu kurz.

Durch Spaß und Freude an der Bewegung können der eigene Körper neu erfahren und das individuelle Wohlbefinden gesteigert werden.

- a) jeweils **montags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Kerstin Rentz, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 4 91 18 89

Kurs 111: 9. 01. – 26. 03., 10.30 – 11.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 112: 16. 04. – 2. 07., 10.30 – 11.30 Uhr (11 Treffen)

Kurs 113: 27. 08. – 3. 12., 10.30 – 11.30 Uhr (12 Treffen)

- b) jeweils **dienstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Kerstin Rentz, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 4 91 18 89

Kurs 114: 10. 01. – 27. 03., 9.00 – 10.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 115: 10. 01. – 27. 03., 10.15 – 11.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 116: 17. 04. – 3. 07., 9.00 – 10.00 Uhr (10 Treffen)

Kurs 117: 17. 04. – 3. 07., 10.15 – 11.15 Uhr (10 Treffen)

Kurs 118: 28. 08. – 4. 12., 9.00 – 10.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 119: 28. 08. – 4. 12., 10.15 – 11.15 Uhr (12 Treffen)

- c) jeweils **donnerstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Kerstin Rentz, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 4 91 18 89

Kurs 120: 12. 01. – 29. 03., 9.15 – 10.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 121: 19. 04. – 5. 07., 9.15 – 10.15 Uhr (10 Treffen)

Kurs 122: 30. 08. – 6. 12., 9.15 – 10.15 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (10 Treffen): 21,- für Mitgl./33,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (11 Treffen): 23,- für Mitgl./36,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 25,- für Mitgl./40,- für Nichtmitgl.

Die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen übernommen.

Indianisches Balance Training

Indianisches Balance Training vereint das indianische Wissen um das Fließen der Körperenergie mit moderner Bewegungslehre.

Indianisches Balance Training besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Aktionen, bewußter Atmung und Muskelkontraktionen. Die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl soll wieder hergestellt werden.

Es ist eine Symbiose aus aktiver Bewegung und Musik. Das Ziel ist den Körper zu bewegen, während die Seele sich ausruht.

jeweils **dienstags**

Bünde, Südring 97

Kursleiterin: Heike Dannhauer-Foord, Physiotherapeutin

Telefon: 0 52 23 / 79 22 052

Kurs 123: 24. 01. – 13. 03., 19.15 – 20.15 Uhr (8 Treffen)

Kurs 124: 15. 05. – 3. 07., 19.15 – 20.15 Uhr (8 Treffen)

Kurs 125: 18. 09. – 20. 11., 19.15 – 20.15 Uhr (8 Treffen)

Kursgebühr (8 Treffen): 36,- für Mitgl. / 44,- für Nichtmitgl.

Osteoporose – Gymnastik

Ein spezielles Gymnastikprogramm, das dazu beiträgt, einen weiteren Knochensubstanzabbau zu verzögern, die Muskulatur zu kräftigen und Gelenkversteifung vorzubeugen. Außer den funktionsgymnastischen Übungen zur Mobilisation und Stabilisation und Phasen der Bewegung kommt die gemeinsame Freude an der Bewegung nicht zu kurz.

a) jeweils **dienstags** im Deutschen Roten Kreuz Bünde,

Bünde, Sachsenstraße 116

Kursleiterin: Anja Böker, Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport und Präventionssport, Telefon: 0 52 23 / 87 73 90

Kurs 126: 10. 01. – 27. 03., 14.45 – 15.45 Uhr (12 Treffen)

Kurs 127: 10. 01. – 27. 03., 15.50 – 16.50 Uhr (12 Treffen)

Kurs 128: 10. 01. – 27. 03., 17.00 – 18.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 129: 17. 04. – 3. 07., 14.45 – 15.45 Uhr (10 Treffen)

Kurs 130: 17. 04. – 3. 07., 15.50 – 16.50 Uhr (10 Treffen)

Kurs 131: 17. 04. – 3. 07., 17.00 – 18.00 Uhr (10 Treffen)

Kurs 132: 28. 08. – 27. 11., 14.45 – 15.45 Uhr (12 Treffen)

Kurs 133: 28. 08. – 27. 11., 15.50 – 16.50 Uhr (12 Treffen)

Kurs 134: 28. 08. – 27. 11., 17.00 – 18.00 Uhr (12 Treffen)

b) jeweils **freitags** im Deutschen Roten Kreuz Bünde,

Bünde, Sachsenstraße 116

Kursleiterin: Susanne Vollmer, Übungsl., Tel. 0 52 23 / 8 75 96

Kurs 135: 20. 01. – 30. 03., 15.15 – 16.15 Uhr (11 Treffen)

Kurs 136: 20. 01. – 30. 03., 16.30 – 17.30 Uhr (11 Treffen)

Kurs 137: 20. 04. – 6. 07., 15.15 – 16.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 138: 20. 04. – 6. 07., 16.30 – 17.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 139: 24. 08. – 30. 11., 15.15 – 16.15 Uhr (13 Treffen)

Kurs 140: 24. 08. – 30. 11., 16.30 – 17.30 Uhr (13 Treffen)

Kursgebühr (10 Treffen): 21,- für Mitgl./33,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (11 Treffen): 23,- für Mitgl./37,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (12 Treffen): 26,- für Mitgl./40,- für Nichtmitgl.
Kursgebühr (13 Treffen): 28,- für Mitgl./43,- für Nichtmitgl.

Ärztliche Verordnung über Reha-Sport ist möglich.

Gymnastik für Hüfte und Knie zur Rehabilitation

Durch gezielte Übungen im Hüftbereich soll die Beweglichkeit erhalten oder wiederhergestellt werden. Die Muskulatur wird gekräftigt, der Stoffwechsel angeregt. Fehlhaltungen lassen sich ausgleichen und Verkrampfungen lösen.

jeweils **dienstags** in der Turnhalle der Hauptschule, Bünde-Mitte
Kursleiterin: Claudia Stachorra, Physiotherapeutin
Telefon: 0 52 23 / 13 05 89 (Kneipp-Verein)

Kurs 141: 17. 01. – 27. 03., 15.45 – 16.45 Uhr (10 Treffen)

Kurs 142: 17. 04. – 3. 07., 15.45 – 16.45 Uhr (10 Treffen)

Kurs 143: 4. 09. – 4. 12., 15.45 – 16.45 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (10 Treffen): 21,- für Mitgl./33,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 26,- für Mitgl./41,- für Nichtmitgl.

Pilates – einfach und wirksam

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht das Training der Körpermitte - des sogenannten „Powerhouse“ – sowie der tieferliegenden Bauch- und Rumpfmuskulatur rund um die Wirbelsäule.

Pilates ist ideal, um die eigene „Mitte“ zu finden und ist sowohl muskel- als auch gelenkschonend. Die Bewegungen werden bewußt langsam und harmonisch durchgeführt, um die Muskeln zu stärken, die Körperhaltung zu stabilisieren und die Gelenkbeweglichkeit zu steigern, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Das Pilates-Training setzt weder auf kurzfristigen Erfolg noch auf sportliche Leistung, sondern vielmehr auf körperliches und seelisches Wohlbefinden, Entspannung und Ausgleich.

Bitte Stoppersocken und Isomatte o. ä. mitbringen!

jeweils **montags** im DRK Bünde, Sachsenstraße 116

Kursleiterin: Heike Tiemeier, Übungsleiterin

Telefon: 0 54 22 / 94 45 33

a) für Anfänger

Kurs 144: 9. 01. – 26. 03., 18.00 – 19.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 145: 16. 04. – 2. 07., 18.00 – 19.00 Uhr (11 Treffen)

Kurs 146: 3. 09. – 19. 11., 18.00 – 19.00 Uhr (10 Treffen)

b) für Fortgeschrittene

Kurs 147: 9. 01. – 26. 03., 20.30 – 21.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 148: 16. 04. – 2. 07., 20.30 – 21.30 Uhr (11 Treffen)

Kurs 149: 3. 09. – 19. 11., 20.30 – 21.30 Uhr (10 Treffen)

Kursgebühr (12 Treffen): 25,- für Mitgl./40,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (11 Treffen): 23,- für Mitgl./37,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (10 Treffen): 21,- für Mitgl./33,- für Nichtmitgl.

Cardio-Fit (Fit-Mix)

Cardio-Fit ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen. Ein Mix für Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po und Rücken werden durch spezielle Kräftigungsübungen trainiert.

Ebenso gehören Dehnungsübungen und Entspannung zum Kursprogramm.

- a) jeweils **montags** in der neuen Sporthalle Ennigloh,
Ravensberger Straße
Kursleiterin: Christiane Nobbe, Übungsleiterin
Telefon: 0 57 46 / 4 24

Kurs 150: 9. 01. – 26. 03., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 151: 16. 04. – 2. 07., 19.30 – 21.00 Uhr (11 Treffen)

Kurs 152: 27. 08. – 26. 11., 19.30 – 21.00 Uhr (12 Treffen)

- b) jeweils **dienstags** im DRK, Bünde, Sachsenstr. 116
Kursleiterin: Christiane Nobbe, Übungsleiterin
Telefon: 0 57 46 / 4 24

Kurs 153: 10. 01. – 27. 03., 10.30 – 12.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 154: 17. 04. – 3. 07., 10.30 – 12.00 Uhr (11 Treffen)

Kurs 155: 28. 08. – 27. 11., 10.30 – 12.00 Uhr (12 Treffen)

- c) jeweils **mittwochs** in der Turnhalle der Hauptschule Bünde-Mitte,
Südring
Kursleiterin: Christiane Nobbe, Übungsleiterin
Telefon: 0 57 46 / 4 24

Kurs 156: 11. 01. – 28. 03., 16.30 – 18.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 157: 18. 04. – 4. 07., 16.30 – 18.00 Uhr (12 Treffen)

Kurs 158: 22. 08. – 28. 11., 16.30 – 18.00 Uhr (12 Treffen)

- d) jeweils **freitags** im DRK, Bünde, Sachsenstr. 116
Kursleiterin: Christiane Nobbe, Übungsleiterin
Telefon: 0 57 46 / 4 24

Kurs 159: 13. 01. – 30. 03., 9.00 – 10.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 160: 20. 04. – 6. 07., 9.00 – 10.30 Uhr (12 Treffen)

Kurs 161: 31. 08. – 30. 11., 9.00 – 10.30 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (12 Treffen): 33,- für Mitgl./53,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (11 Treffen): 30,- für Mitgl./49,- für Nichtmitgl.

Feldenkrais – lernen, wie man Verspannungen rechtzeitig löst

Die Feldenkraismethode zeigt Möglichkeiten auf, chronische Schmerzen und Bewegungseinschränkungen jeder Art günstig zu beeinflussen. Sie spricht jeden an, der sich körperlich, geistig und seelisch etwas Gutes tun möchte. Über eine differenzierte Wahrnehmung des Körpers lösen sich Verspannungen, die Atmung wird weiter, die Haltung freier und aufrechter.

Dieses Um- und Neulernen ist während des gesamten Lebens möglich; es ist unabhängig von Beweglichkeit, Alter oder Beruf. Teilnehmen kann jeder Mann und jede Frau. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Methode hat positive Wirkung bei Rückenbeschwerden, aber auch bei Tinnitus, und sie kann die Hörfähigkeit verbessern.

jeweils **dienstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Christel Finkemeyer, Feldenkrais-Leiterin
Telefon: 0 54 22/ 9 23 31 53

Kurs 162: 21. 02. – 27. 03., 20.00 – 21.30 Uhr (6 Treffen)

Kurs 163: 28. 08. – 2. 10., 20.00 – 21.30 Uhr (6 Treffen)

Kursgebühr: 39,- für Mitglieder / 48,- für Nichtmitglieder

Die Sehkraft stärken - Ganzheitliches Augentraining für entspanntes Sehen

Sie sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken: PC, Fernseher, Gameboy... und sie belasten unsere Augen in hohem Maße. Mindestens jede/r Zweite in der Bevölkerung braucht bereits eine Sehhilfe.

Ganzheitliches Sehtraining ist sowohl für Normalsichtige und Fehlsichtige geeignet. Es dient der Augenentspannung und Stärkung der Sehkraft.

Da fast alle Menschen mit Sehbehinderung sich sehr stark beim Sehen verkrampfen (viele arbeiten auch mit Vergrößerungshilfen am Bildschirm), ist natürlich eine der wichtigsten Aufgaben des Sehtrainings die Entspannung von Augen, Gesicht, Nacken und Schultern.

- Die Augenschule ist Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen,
- die lernen möchten, ihre Sehkraft besser auszunutzen
 - die lernen möchten, liebevoller mit ihren Augen umzugehen
 - die sich durch schlechtes Sehen ständig angespannt fühlen und Entspannung brauchen
 - die sich selbst und ihre Augen auf neue Weise entdecken wollen
 - die Lust haben, Übungen auszuprobieren und dabei neue Perspektiven kennen lernen wollen.

Die Augenschule ist kein Ersatz für den Besuch beim Augenarzt. Medizinische Augenprobleme und psychische Belastungen bleiben Aufgaben der Ärzte.

jeweils **dienstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Christel Finkemeyer,
Kursleiterin für Augenschule und Feldenkrais-Leiterin
Telefon: 0 54 22/ 9 23 31 53

Kurs 164: 17. 01. – 14. 02., 20.00 – 21.30 Uhr (5 Treffen)

Kurs 165: 6. 11. – 4. 12., 20.00 – 21.30 Uhr (5 Treffen)

Kursgebühr: 33,- für Mitglieder / 40,- für Nichtmitglieder

Gymnastik im Sitzen

Wer sich gern in geselliger Runde beweglich halten möchte, ist zu dieser Stunde herzlich eingeladen. Besonders geeignet für Teilnehmer mit Knochen- und Hüftgelenksbeschwerden. An verschiedenen Kleingeräten trainieren wir Gelenkigkeit sowie Koordination und das fröhliche Miteinander in gemeinsamer Runde.

Ziel der Hockergymnastik ist neben der Mobilisierung und Kräftigung auch eine Schulung der Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer und Aufmerksamkeit.

jeweils **donnerstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“

Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang

Kursleiterin: Susanne Vollmer, Übungsleiterin

Telefon: 0 52 23 / 13 05 89 (Kneipp-Verein Bünde)

Kurs 166: 19. 01. – 29. 03., 15.00 – 16.00 Uhr (11 Treffen)

Kurs 167: 19. 04. – 5. 07., 15.00 – 16.00 Uhr (10 Treffen)

Kurs 168: 23. 08. – 29. 11., 15.00 – 16.00 Uhr (12 Treffen)

Kursgebühr (11 Treffen): 23,- für Mitgl./37,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (10 Treffen): 21,- für Mitgl./33,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 26,- für Mitgl./41,- für Nichtmitgl.

Aerobic - der Fitnessklassiker

Bewegung! Musik! Spaß! Körpergefühl! Ausdruck! Freude!

Das und mehr macht die Faszination von Aerobic aus und begeistert immer mehr Menschen, die durch ein Aerobic Training ihre Ausdauer, Kraft, ihre Koordination und Beweglichkeit steigern wollen. Es ist ein gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining.

jeweils **montags** im DRK, Bünde, Sachsenstraße 116

Kursleiterin: Heike Tiemeier, Übungsleiterin

Telefon: 0 54 22 / 94 45 33

Bitte an eine Isomatte o. ä. denken!

Kurs 169: 9. 01. – 26. 03., 19.15 – 20.15 Uhr (12 Treffen)

Kurs 170: 16. 04. – 2. 07., 19.15 – 20.15 Uhr (11 Treffen)

Kurs 171: 3. 09. – 19. 11., 19.15 – 20.15 Uhr (10 Treffen)

Kursgebühr (12 Treffen): 25,- für Mitgl./40,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (11 Treffen): 23,- für Mitgl./36,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (10 Treffen): 21,- für Mitgl./33,- für Nichtmitgl.

Sport in der Krebsnachsorge

Die Inhalte der Sportstunden sind so gewählt, dass die Übungen zur Verbesserung der Geschicklichkeit und Beweglichkeit dienen. Vorsichtige Dehnübungen, ein dosiertes Ausdauertraining sowie Entspannungs- und Atemübungen werden in den Stunden durchgeführt. Zudem sollen spezielle Übungen die Lymphödem-Prophylaxe fördern. Das Üben und Bewegen in einer Gruppe macht einfach Freude und verschafft interessante und hilfreiche Kontakte.

Haben Sie Mut und beginnen Sie jetzt. Dieser Kurs ist auch für Fatigue-Patienten geeignet.

jeweils **donnerstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
16.30 – 17.45 Uhr

Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang;

Kursleiterin: Susanne Vollmer, Übungsleiterin

Telefon: 0 52 23 / 13 05 89 (Kneipp-Verein Bünde)

Beginn ab 19. Januar 2012 **durchlaufend**. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Gebühr pro Veranstaltung: 2,50 für Mitgl./3,70 für Nichtmitgl.

Ärztliche Verordnung über Teilnahme am „Sport in der Krebsnachsorge“ ist möglich.

Akupressur-Shiatsu Einführung in die praktische Anwendung

Die Akupressur ist eine alte, fernöstliche Technik der Fingerdruckmassage. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich selbst mit Akupressur behandeln können. Bei vielen Befindlichkeitsstörungen wie Abgespanntheit, Streßsymptomen, Darmträgheit, Schwere in Schultern, Armen und Beinen, Kopfschmerzen usw. haben Sie dann buchstäblich „etwas in der Hand“, um sehr oft erfolgreich damit umzugehen.

jeweils **donnerstags**

Bünde, Marktstraße 1 (neben der Marktapotheke)

Kursleiterin: Brigitte Zimmermann, Gesundheitsberaterin

32049 Herford, Telefon: 0 52 21 / 29 74 93

Kurs 172: 16. 02. – 22. 03., 9.45 – 11.15 Uhr (6 Treffen)

Kursgebühr (6 Treffen): 19,- für Mitgl./27,- für Nichtmitgl.

Autogenes Training

Fühlen Sie sich auch manchmal überlastet? Leiden Sie wie heutzutage viele Menschen unter zunehmenden muskulären und nervlichen Anspannungen mit möglichen Folgen wie Gereiztheit, Schlafstörungen oder Krankheiten?

Das Autogene Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die Sie befähigt, zu jeder Zeit und an jedem Ort selbstständig zu entspannen. Mit gezielten Übungen lösen Sie körperliche und geistige Verspannungen. Dies wird durch die Konzentration auf Formeln oder Bilder erreicht, die im Geist mehrfach wiederholt werden.

Sie beeinflussen Ihre Gesundheit positiv und dieses Training ermöglicht Ihnen z. B. innere Gelassenheit zu gewinnen, Ihre Konzentration zu steigern, Energie aufzutanken, Ihr Immunsystem zu verbessern und innere Ruhe zu finden.

Treffpunkt jeweils **mittwochs**

Bünde, Marktstraße 1 (neben der Marktapotheke)

Kursleiterin: Lilli Tissen, Gesundheitspädagogin

Telefon: 0 58 82/ 98 76 54

Kurs 173: 18. 04. – 30. 05., 19.00 – 20.30 Uhr (7 Treffen)

Kurs 174: 6. 09. – 18. 10., 19.00 – 20.30 Uhr (7 Treffen)

Kursgebühr: 49,- für Mitgl./63,- für Nichtmitgl.

Beckenboden-Fitness von innen

Wären sie schon glücklich, wenn Ihr Beckenboden einfach nur kräftig genug wäre, um problemlos zu funktionieren? Oder wünschen Sie sich mehr Beckenpower, um Rücken und Hüften zu entlasten? Vom ganzheitlich ausgerichteten Training profitieren alle, unabhängig von Alter und Konstitution. Sie lernen den richtigen Muskeleinsatz im Alltag - um Probleme loszuwerden oder gar nicht erst zu bekommen. Ganz nebenbei trainieren Sie den gesamten Körper und haben Spaß dabei.

jeweils **montags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,

Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang

Kursleiterin: Claudia Stachorra, Physiotherapeutin,

DTB-Trainerin Beckenboden

Telefon: 0 52 23 / 6 23 99

Kurs 175: 30. 01. – 19. 03., 15.30 – 16.30 Uhr (8 Treffen)

Kurs 176: 23. 04. – 18. 06., 15.30 – 16.30 Uhr (8 Treffen)

Kurs 177: 10. 09. – 12. 11., 15.30 – 16.30 Uhr (8 Treffen)

Kursgebühr (8 Treffen): 18,- für Mitgl./28,- für Nichtmitgl.

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare Entspannungstechnik und wirkungsvolle Methode zur aktiven Stressbewältigung. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird schrittweise eine wohltuende körperliche und psychische Entspannung erfahren, die mit zunehmender Übung jederzeit abrufbar ist. Die Übungen haben sich bewährt zur Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und Bewältigung aktueller Belastungssituationen.

Kursangebot im Rahmen der Primärprävention gemäß §20 Abs.1 und 2 SGB V, Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse möglich.

jeweils **dienstags** im „Wohnen am Tabakspeicher“,
Bünde, Wasserbreite 6-8, Haupteingang
Kursleiterin: Marion Windisch, HP für Psychotherapie
Telefon: 0 52 23 / 13 05 89 (Kneipp-Verein Bünde)

Kurs 178: 8. 05. – 26. 06., 18.30 – 20.00 Uhr (8 Treffen)

Kurs 179: 11. 09. – 13. 11., 18.30 – 20.00 Uhr (8 Treffen)

Kursgebühr: 72,- für Mitglieder / 90,- für Nichtmitglieder

Nordic Walking – Der Trendsport

Nordic Walking, das ist Walken mit Stöcken. Beim Nordic Walking werden alle Muskelgruppen beansprucht. Ganzkörpertraining ist dadurch garantiert.

Stöcke stehen gegen Leihgebühr zur Verfügung.

a) **Nordic-Walking für Unsportliche**

jeweils **montags** am Kurhaus Wilmsmeier, Randringhausen
Kursleiterin: Christel Finkemeyer, Kursleiterin Nordic-Walking
Telefon: 0 5422/ 9 23 31 53

Kurs 180: 16. 04. – 25. 06., 18.45 - 19.45 Uhr (10 Treffen)

Kursgebühr (10 Treffen): 21,- für Mitgl./33,- für Nichtmitgl.

b) **Nordic-Walking für Fortgeschrittene und sportliche Einsteiger**

jeweils **dienstags** am Parkplatz Kurhaus Wilmsmeier,
Randringhausen, bzw. Kahle Wart
Kursleiter: Jörn Kentzler, Dipl. Sportlehrer
Telefon: 0 52 23 / 1 83 53 89

Kurs 181: 24. 01. – 27. 03., 19.00 - 20.15 Uhr (10 Treffen) Wi

Kurs 182: 17. 04. – 3. 07., 19.00 - 20.15 Uhr (10 Treffen) Wi

Kurs 183: 28. 08. – 27. 11., 19.00 - 20.15 Uhr (12 Treffen) Ka

Kursgebühr (10 Treffen): 25,- für Mitgl./40,- für Nichtmitgl.

Kursgebühr (12 Treffen): 30,- für Mitgl./48,- für Nichtmitgl.

Atemschulung

Gerade in der heutigen Zeit, die geprägt ist von Hektik, Anspannung, Angst und Erschöpfung, sind bewährte Techniken zur Stabilisierung der Gesundheit sehr gefragt.

In diesem Kurs werden Bewegungsübungen unter Führung des Atems vorgestellt, die den Körper insgesamt vitalisieren. Die Atmung wird vertieft und Körperfunktionen werden gestärkt. Dieses hat eine direkte positive Wirkung auf unsere Gesundheit und Lebensfreude. Die Bewegungsübungen sind teils langsam, teils dynamisch - mal liegend, stehend oder sitzend.

jeweils **mittwochs**

Bünde, Marktstraße 1 (neben der Marktapotheke)

Kursleiterin: Brigitte Zimmermann, Gesundheitsberaterin

32049 Herford, Telefon: 0 52 21 / 29 74 93

Kurs 184: 23. 05. – 27. 06., 17.15 – 18.15 Uhr (6 Treffen)

Kursgebühr (6 Treffen): 19,- für Mitgl./27,- für Nichtmitgl.

Sportliches Radfahren

... ein Angebot für Personen aller Altersstufen, die Spaß haben, in einer Gruppe Gleichgesinnter zu radeln und dabei Körper und Kreislauf „in Schwung“ zu bringen.

Unsere 7 Radtouren finden jeweils an einem Mittwochnachmittag statt. Die Strecken betragen ungefähr 25-30 km in der Umgebung Bündes. Es wird bei jedem Wetter gefahren. Die Ziele werden kurz vorher in der Presse bekanntgegeben.

Leitung: Christa Obermeier

Treffen: 18.04., 9.05., 11.07., 12.09., 10.10.

Treffpunkt: 15.15 Uhr Parkplatz Freibad Bünde, Bismarckstraße

Kostenbeitrag: 2 € je Fahrt

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Am 13. Juni ist von 14.00-19.00 Uhr eine Tour von ca. 38 km zum Spielzeug- und Puppenmuseum in Schnathorst geplant. Das Museum befindet sich in einem neuen, größeren Gebäude. Die Kaffeepause ist in Schnathorst.

Am 8. August ist von 14.00-19.00 Uhr eine Tour von ca. 42 km zur „Alten Schule“ in Mantershagen geplant. Die Route verläuft über Hücker-Aschen und Spenge. Die Kaffeepause ist in der „Alten Schule“.

Vitamine & Co

- 30.03. von 17.30-21.00 Uhr in der Küche der EWB
Bünde-Ahle, Osnabrücker Str. 205
Brunch - vegetarisch
- 7.09. von 17.30-21.00 Uhr in der Küche der EWB
Bünde-Ahle, Osnabrücker Str. 205
Obst und Gemüse - von einfach bis raffiniert
- 16.11. von 17.30-21.00 Uhr in der Küche der EWB
Bünde-Ahle, Osnabrücker Str. 205
Kürbis, Pastinake, Steckrübe -
alte Gemüse neu entdeckt

Kursgebühr: 4,50 €. Zusätzlich fallen Lebensmittelkosten an.
Bitte ein Gefäß mit Deckel mitbringen.

Anmeldungen müssen bis spätestens 1 Woche vor Beginn des
Kurses vorgenommen werden bei:

Frau Gudrun Sperlich, Telefon 0 57 46 / 15 92

Wir drucken digital für Sie von Ihren Daten

persönliche Einladungs- und Grußkarten

...Kalender, Broschüren, Flyer

...Visitenkarten

...Poster und Banner

...TOP-Qualität

...Beratung

**Individuelle
Geschenkideen!**

**digital
print
center**

Druckerei W. Metting GmbH & Co. KG
Dünner Kirchweg 26 · 32257 Bünde
Telefon 05223/490000 · Telefax 05223/44236
info@druckerei-metting.de · www.druckerei-metting.de

Fahrten – Besichtigungen – Wanderungen

Für alle Fahrten ist ein anteiliger Kostenbeitrag zu entrichten. Die Teilnahme an den Busfahrten richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldung. Bei Abmeldung ab 6 Tage vor Fahrtbeginn sind die anteiligen Kosten zu übernehmen.

13.1. Besichtigung der Küchenmöbelfabrik Nolte

Löhne, Anni-Nolte-Straße 4, Treffpunkt: Info-Zentrum
Produktion und Ausstellung

13.45 Uhr Abfahrt vom Parkplatz Stadtgarten
in Fahrgemeinschaften

Rückkehr gegen 18.00 Uhr

Anmeldung bei:

Hanna Zornow,

Telefon 0 52 26 / 57 93

27.3. Besuch in Bethel

9.00 Uhr Abfahrt vor der Stadthalle

Rückkehr in Bünde gegen 16.30 Uhr

Ganztagsprogramm, auch für Personen geeignet, die nicht mehr
„so flott auf den Beinen sind“.

(Information über Bethel; Möglichkeit verschiedene Einrichtungen
zu sehen; gemeinsames Mittagessen; Rundfahrt)

Die Kosten beinhalten die Busfahrt und Mittagessen

Bei Anmeldung werden die Kosten durch

Bankeinzug 3 Wochen vor Fahrtbeginn erhoben.

Kosten: 19,- € für Mitglieder/ 21,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung bei:

Willi Brockmann,

Telefon 0 52 23/ 4 30 43

Anja Reckeschat,

Telefon 0 52 23 / 180 65 65

25.4. Besuch des Landtags in Düsseldorf (nur Mitglieder)

7.00 Uhr Abfahrt mit dem Bus vor der Stadthalle

Frühstück am Bus; 12-13 Uhr Schifffahrt, Freizeit in Düsseldorf

15.00 Uhr Plenarsitzung,

anschließend Diskussion mit Angela Lück, MdL (SPD)

Rückkehr in Bünde gegen 21.30 Uhr

Programm wird Mitte April zugesandt

Kosten: 20,- €

Bei Anmeldung werden die Kosten durch

Bankeinzug 4 Wochen vor Fahrtbeginn erhoben.

Anmeldung bei:

Gertrud Ahlmeyer,

Telefon 0 52 23 / 45 50

Ursula Hülsewig,

Telefon 0 52 23 / 57 44 85

22.05. Besuch von Schloss Gesmold

13.30 Uhr Abfahrt vom Parkplatz Stadtgarten

in Fahrgemeinschaften

Rückkehr in Bünde ca. 17.30 Uhr

Dieser Besuch ist auch geeignet für Personen, die nicht mehr
„so flott auf den Beinen sind.“

Führung; Kaffeetrinken im Schloßcafé; Spazieren im Park

Die Kosten beinhalten Führung und Kaffeetrinken

Kosten: 10,- € für Mitglieder/ 13,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung bei:

Willi Brockmann,

Telefon 0 52 23 / 4 30 43

Fahrten – Besichtigungen – Wanderungen

31.5. Busfahrt nach Bremerhaven

7.00 Uhr Abfahrt vor der Stadthalle
Rückkehr in Bünde gegen 20.00 Uhr
für alle: Hafenumrundfahrt (1 Std.) durch alle 7 Überseehäfen

Wahl: entweder Klimahaus 11,00 € p.P.
oder Auswandererhaus 8,50 € p.P.

Die Kosten beinhalten Busfahrt und Hafenumrundfahrt.

Kosten: 22,- € für Mitglieder/ 25,- € für Nichtmitglieder
dazu entweder 11,- € bzw. 8,50 €

Bei Anmeldung werden die Kosten durch
Bankeinzug 3 Wochen vor Fahrtbeginn erhoben.

Anmeldung bei:

Christa Strothmann, Telefon 0 52 23 / 4 30 21
Christina Demmer, Telefon 0 52 23 / 1 80 64 44

10.6. Wanderung im Oppenweher Moor

zur Wollgrasblüte mit anschließendem Spargelessen
auf Meyer's Deele (2 verschieden lange Wanderungsvarianten)
8.30 Uhr Abfahrt vom Parkplatz Stadtgarten
in Fahrgemeinschaften

Anmeldung bei:

Inge Lunk, Telefon 0 52 23/ 39 09
Gertrud Krieger, Telefon 0 52 23 / 4 23 11

27.6. Busfahrt zum Zoo in Gelsenkirchen

8.30 Uhr Abfahrt vor der Stadthalle
Rückkehr in Bünde gegen 19.00 Uhr
Die Kosten beinhalten Busfahrt und Eintritt

Kosten: 26,- € für Mitglieder/ 29,- € für Nichtmitglieder
Bei Anmeldung werden die Kosten durch
Bankeinzug 3 Wochen vor Fahrtbeginn erhoben.

Anmeldung bei:

Vera Meier, Telefon 0 52 23 / 1 57 00
Gudrun Engler, Telefon 0 52 23 / 57 86

4.8. Busfahrt zum Strohmuseum in Twistringen

12.00 Uhr Abfahrt vor der Stadthalle
Rückkehr in Bünde gegen 19.00 Uhr
Die Kosten beinhalten Busfahrt, Eintritt, Führung und Kaffeetrinken
Kosten: 19,- € für Mitglieder/ 21,- € für Nichtmitglieder
Bei Anmeldung werden die Kosten durch
Bankeinzug 3 Wochen vor Fahrtbeginn erhoben.

Anmeldung bei:

Christina Demmer, Telefon 0 52 23 / 1 80 64 44
Anja Reckeschat, Telefon 0 52 23 / 180 65 65

Fahrten – Besichtigungen – Wanderungen

20.8. Busfahrt zur Freilichtbühne Tecklenburg

Montag Aufführung „Die Zauberflöte“ von W. A. Mozart

Inszenierung des Budapester Operntheaters

Karte (Kategorie I) 35,- €

Fahrtkosten: 9,- € für Mitglieder/12,- € für Nichtmitglieder

Bitte Sitzkissen mitbringen!

17.30 Uhr Abfahrt vor der Stadthalle

Rückkehr gegen 24.00 Uhr

Nähere Informationen bei Frau Ahlmeyer bzw. Frau Hülsewig

Bei Anmeldung werden die Kosten durch Bankeinzug erhoben.

Anmeldung bei:

Gertrud Ahlmeyer, Telefon 0 52 23 / 45 50

Ursula Hülsewig, Telefon 0 52 23 / 57 44 85

5.9. Busfahrt nach Iserlohn

zum Besuch der Ausstellung „Forum für Generationen“ mit Führung bzw. Beratung

„Heute schon an morgen denken“. Es werden Produkte, Geräte gezeigt, Raumlösungen, um unter anderem im Alter weiterhin selbständig und aktiv leben zu können.

8.00 Uhr Abfahrt vor der Stadthalle

Rückkehr in Bünde gegen 18.30 Uhr

Die Kosten beinhalten die Busfahrt und gemeinsames Mittagessen.

Anschließend Spaziergang am Seiler See.

Kosten: 23,- € für Mitglieder/ 26,- € für Nichtmitglieder

Bei Anmeldung werden die Kosten durch

Bankeinzug 3 Wochen vor Fahrtbeginn erhoben.

Anmeldung bei:

Gudrun Engler, Telefon 0 52 23 / 57 86

Vera Meier, Telefon 0 52 23 / 1 57 00

20.10. Herbstwanderung von Bad Nenndorf zur „Mooshütte“

9.38 Uhr Abfahrt mit dem Zug (Niedersachsenticket)

vom Bahnhof Bünde

Wanderung durch den Kurpark und Wald zur „Mooshütte“ (ca. 8 km)

Rückkehr in Bünde ca. 16.00 Uhr oder 18.00 Uhr (wetterabhängig)

Anmeldung bei:

Gertrud Krieger, Telefon 0 52 23 / 4 23 11

Inge Lunk, Telefon 0 52 23 / 39 09

15.11. Besichtigung Nolte Küchen

Melle/Bruchmühlen, Bennierstraße 109

Produktion und Logistik

14.00 Uhr Abfahrt vom Parkplatz Stadtgarten

in Fahrgemeinschaften

Rückkehr in Bünde gegen 18.00 Uhr

Anmeldung bei:

Hanna Zornow, Telefon 0 52 26 / 57 93

im Dezember

Busfahrt nach Gütersloh: Konzert des Bachchores

genaueres Datum und Art des Konzerts erst ab September möglich
(Mitteilung durch Presse und bei Vorträgen)



Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Kneipp-Verein Bünde e.V. ab 1. ____ 201 ____
als Einzelmitglied (Beitrag Euro 30,-) – als Ehepaar bzw. Familienmitgliedschaft (Beitrag Euro 36,-).

Im Mitgliedsbeitrag in Höhe von Euro ____ ist der Bezug der monatlichen „Kneipp-Journale“ enthalten.

Familienname: _____

Vorname: _____ Geb.-Dat. _____ Beruf: _____

Ehegatte: _____ Geb.-Dat. _____ Beruf: _____

Kinder: _____

Vorname: _____ Geb.-Dat. _____ Beruf: _____

Vorname: _____ Geb.-Dat. _____ Beruf: _____

Ort: (_____) _____ Straße: _____

Telefon (_____) _____ Email: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die persönlichen Daten unserer Mitglieder unterliegen dem Datenschutz.

bitte wenden

Bitte in einem Umschlag einsenden

An den

Kneipp-Verein Bünde e.V.

Holtkampstraße 66

32257 Bünde

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Kneipp-Verein widerruflich, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift jährlich abzubuchen.

Bank: _____

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Datum: _____

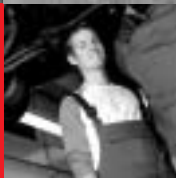
Unterschrift: _____

10 Regeln gesunder Lebensweise im Sinne von Sebastian Kneipp

- 1.** Beginne den Tag mit fröhlichem Herzen, bewahre Gelassenheit und Zufriedenheit.
- 2.** Mache Dir täglich auf einfachste Weise Bewegung. Dabei sollten Gymnastik, Gehen und Wandern, auch Dauerlauf, Radfahren und Schwimmen obenan stehen. Übe stets unverkrampft und nicht im Hetztempo.
- 3.** Härte Dich durch regelmäßige und einfache Anwendungen ab. Nimm Luftbäder, mache Trockenbürstungen und Wasseranwendungen: Waschungen, Güsse, Teilbäder und Vollbäder mit Kräuterauszügen.
- 4.** Pflege Deine Gesundheit mit Hilfe der Heilpflanzen. Tees, Säfte und Arzneien aus ungiftigen Pflanzen sind dazu besser geeignet als chemisch-synthetische Mittel.
- 5.** Ernähre Dich mäßig, dabei so natürlich und vollwertig wie möglich. Statte Deine tägliche Nahrung vor allem mit pflanzlicher Frischkost und Vollkorn-Produkten aus. Trinke reichlich Wasser, Säfte und Kräutertees.
- 6.** Sei sparsam mit Eiern, Fett, fettem Fleisch, sowie Fleischprodukten. Meide Kochsalz, Zucker und Süßigkeiten. Halte Dich zurück im Genuss alkoholischer Getränke. Sei oder werde Nichtraucher.
- 7.** Verrichte Deine Arbeit mit Freude und Eifer.
- 8.** Achte auf einen ausgewogenen Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und Ruhe, Wachen und Schlafen. Gestalte Deine Freizeit und Ferien sinnvoll.
- 9.** Übe Deinen Geist durch besinnliche Gespräche, Schreiben und Lesen guter Literatur, gehe häufig Deiner Lieblingsbeschäftigung nach.
- 10.** Übernimm Aufgaben in der Familie und diene dem Gemeinwohl. Achte und schütze deine Umwelt. Halte Ordnung in deinem Inneren. Lebe natürlich und bescheiden. Liebe deinen Nächsten.

(Prof. Dr. med. H.-D. Hentschel)

Wir fördern Projekte für die Menschen in der Region!



Stiftung der
Sparkasse Herford

Wir nehmen unsere gesellschaftliche und soziale Verantwortung für die Menschen in der Region ernst. Deshalb engagieren wir uns in vielfältiger Weise, zum Beispiel für Kunst und Kultur, behinderte Menschen, Natur und Umwelt, neue Ausbildungsplätze, den Jugendamateursport und für Projekte der Jugendarbeit. Denn für uns gilt nicht nur: Wenn's um Geld geht – Sparkasse.