



»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 ersten Halbjahres 2024. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

Anmeldung ab dem 11.01.2024

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

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



Bodyfit ●● Renate Ostwald

73001 | Fr, 12.01.-07.06.2024, 17:30-18:30 Uhr
19x, 25,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 | 63,30 €, Ermäßigung möglich

73002 | Di, 16.01.-25.06.2024, 17:30-18:30 Uhr
22x, 29,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 18 | 73,30 €, Ermäßigung möglich

Rückentraining ● Silvia Kramps

72505 | Di, 30.01.-12.03.2024, 17:00-18:00 Uhr
72506 | Di, 30.01.-12.03.2024, 18:00-19:00 Uhr
72507 | Di, 30.01.-12.03.2024, 19:00-20:00 Uhr
7x, 9,33 UStd. | Grundschule Leiberg
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 23,30 €, Ermäßigung möglich

72508 | Mi, 31.01.-13.03.2024, 09:00-10:00 Uhr
7x, 9,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 23,30 €, Ermäßigung möglich

72509 | Di, 09.04.-18.06.2024, 17:00-18:00 Uhr
72510 | Di, 09.04.-18.06.2024, 18:00-19:00 Uhr
72511 | Di, 09.04.-18.06.2024, 19:00-20:00 Uhr
11x, 14,67 UStd. | Grundschule Leiberg
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 16 | 36,60 €, Ermäßigung möglich

72512 | Mi, 10.04.-26.06.2024, 08:45-09:45 Uhr
11x, 14,67 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 14 | 36,60 €, Ermäßigung möglich

Entspannungsnachmittag für Erwachsene ●● Tanja Rüdiger

72006 | Sa, 03.02.2024, 14:00-17:00 Uhr
72007 | Sa, 02.03.2024, 14:00-17:00 Uhr
72008 | Sa, 27.04.2024, 14:00-17:00 Uhr
1x, 4 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 16,70 €

Vortrag: Darm gesund - Körper und Geist gesund ●●🗿 Sandra Kottkamp

70002 | Di, 06.02.2024, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 12,50 €

Ist die Imkerei auch was für mich? ●● Lars Sauerland, Imker

18007 | Sa, 17.02.-24.02.2024, 14:00-15:30 Uhr
2x, 4 UStd. | Imkerei Sauerland, Poththofsweg 18, 33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20 | 16,70 €

Qigong - eine chinesische Bewegungskunst ●● Birgitta Schomberg

72301 | Sa, 17.02.2024, 11:00-15:00 Uhr
1x, 5 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 20,90 €, Ermäßigung möglich

Übergewicht und Adipositas - Einzelberatung zum gesunden Abnehmen

●●🗿 Angelika Ströhmeier

70007 | Fr, 23.02.2024, 15:30-20:45 Uhr
1x, 6 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3 | 85,00 €

Hautgesundheit - Was tun bei Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte

●●🗿 Claudia Menke

70012 | Mo, 26.02.2024, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 15 | 12,50 €

Hygiene in der häuslichen Pflege ●🗿 Marcine Averdiek

70013 | Sa, 09.03.2024, 09:30-14:00 Uhr
1x, 6 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 28,00 €, Ermäßigung möglich

DWV-Gesundheitswanderung© ●● Monika Heinemeier

73032 | Di, 12.03.-14.05.2024, 14:30-16:30 Uhr
8x, 21,33 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 88,90 €, Ermäßigung möglich

DWV-Gesundheitswanderung© mit Hund ●● Monika Heinemeier

73033 | Di, 12.03.-14.05.2024, 16:30-18:30 Uhr
8x, 21,33 UStd. | Aatal Bad Wünnenberg, Parkplatz am Mohnberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 88,90 €, Ermäßigung möglich

Meine kleine Auszeit - Entspannungs-Schnupperkurs ●● Birgitta Schomberg

72003 | Sa, 16.03.2024, 11:00-15:30 Uhr
1x, 5 UStd. | Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg, Am Schloßpark 12
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10 | 20,90 €, Ermäßigung möglich

Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht! ●🗿 Reinhild Wode

14005 | Sa, 16.03.2024, 10:00-14:00 Uhr
1x, 5,33 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 15 | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Wenn das Leben grau wird... - Depressionen erkennen und verstehen ●🗿

Holger Neumann

71006 | Mi, 20.03.2024, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 60 | gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Kräuterspaziergang ●●● Alexandra Dören

70020 | Sa, 23.03.2024, 10:00-11:30 Uhr
70021 | Do, 11.04.2024, 10:00-11:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Sportplatz Leiberg, Aftetal, Parkplatz
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 8,30 €

Sport bei Krebs - So wichtig wie Medikamente ●🗿

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundt
70014 | Di, 02.04.2024, 10:30-12:00 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 6 | 12,00 €

Vortrag: Bewegtes Gedächtnistraining oder „Wer rastet der rostet“ ●🗿

Jessica Schittek
71005 | Sa, 06.04.2024, 09:30-15:30 Uhr
1x, 8 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 28,75 €, Ermäßigung möglich



Messung der Haltungskompetenz und Rumpfkraft für Erwachsene ●🗿

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundt

70015 | Mi, 10.04.2024, 15:00-18:00 Uhr
70016 | Fr, 12.04.2024, 15:00-18:00 Uhr
1x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Aatal Zentrum für Gesundheit
Teilnehmerzahl: min. 1 / max. 3 | 85,00 €

Achtsam und kreativ im Wald mit Kindern - Waldbaden (6-12 Jahre) ●●●

Monika Heinemeier

24002 | Fr, 12.04.2024, 15:00-17:00 Uhr
24003 | Fr, 31.05.2024, 15:00-17:00 Uhr
24004 | Fr, 14.06.2024, 15:00-17:00 Uhr
1x, 2,67 UStd. | Aatal Bad Wünnenberg, Parkplatz am Mohnberg
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 11,10 €

Wald-Auszeit - Entschleunigung beim Waldbaden ●● Monika Heinemeier

73030 | Sa, 13.04.2024, 16:00-18:00 Uhr
73031 | Sa, 01.06.2024, 16:00-18:00 Uhr
1x, 2,67 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 11,10 €

Praxisworkshop: Natürlich gesund ●●●🗿 Eva Beyerstedt

70026 | Sa, 13.04.2024, 09:30-12:30 Uhr
1x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 20,00 €

Vortrag: Vitamine, Mineralstoffe und Co. - wie Nahrungsergänzungsmittel die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren können ●●🗿 Sandra Kottkamp

77010 | Di, 16.04.2024, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 8,00 €

Mysterium zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr ●●🗿

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundt

70004 | Mi, 24.04.2024, 18:00-19:30 Uhr
1x, 2 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10 | 25,00 €

Familien-Waldbaden ●●● Monika Heinemeier

73027 | Sa, 27.04.2024, 15:00-17:00 Uhr
73028 | Sa, 08.06.2024, 15:00-17:00 Uhr
1x, 2,67 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 15 | 11,10 €

Mach mit - Rückenfit im Kurpark ● Sandra Kottkamp

72504 | Di, 07.05.2024, 19:00-20:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Musikmuschel, Am Kurpark
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 8,00 €

Fit im Kurpark ● Olaf Klinke

72504N | Mi, 08.05.-29.05.2024, 18:00-19:30 Uhr
4x, 8 UStd. | Musikmuschel, Am Kurpark
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 33,40 €, Ermäßigung möglich

Endlich Schlafen ●🗿 Jessica Schittek

71003 | Sa, 11.05.2024, 10:00-12:15 Uhr
1x, 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 12,00 €

Führung über den Barfußpfad Bad Wünnenberg für die ganze Familie

●●● Michael Stute

73029 | Sa, 11.05.2024, 14:00-15:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Aatalhaus am Paddelteich, Am Kurpark 3
Teilnehmerzahl: min. 7 / max. 15 | 8,00 €

Verlust, Tod und Trauer - Kinder verstehen und begleiten ●🗿

Heike Menne

21011 | Di, 14.05.2024, 19:00-21:15 Uhr
1x, 3 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Seminarraum
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 12 | 10,00 €

Ein Blick ins Bienenvolk ●● Lars Sauerland

18008 | So, 26.05.2024, 14:00-15:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Imkerei Sauerland, Poththofsweg 18, 33181 Bad Wünnenberg
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20 | 7,00 €

So wie wir atmen, leben wir. Nutze die Kraft des Atems! ●●🗿

Judith Zeisberg

72002 | Mi, 05.06.-12.06.2024, 18:00-19:30 Uhr
2x, 4 UStd. | KuGA Bad Wünnenberg, Multifunktionsraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 | 16,70 €

Honigverkostung ●● Lars Sauerland

18009 | Sa, 29.06.2024, 14:00-15:30 Uhr
1x, 2 UStd. | Heimathaus Bad Wünnenberg, Stadtring 2
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20 | 7,00 €