

Kursprogramm
Frühjahr-Sommer 2018
Kneipp-Verein e.V. Hamm



Inhaltsverzeichnis

- | | |
|---|--|
| - Aktionen an der Kneippanlage | - Info-Treff |
| - Ausflug | - Intuitives Malen |
| - Autogenes Training | - Jahreshauptversammlung |
| - Bewegung der Rumpfmuskulatur | - Kräuterwerkstatt |
| - Duftende Pflanzenschätze | - Mediales Schreiben |
| - Entspannung im Alltag | - Offener Bastelkreis |
| - Feldenkrais | - Sommerfest |
| - Fit-Mix | - Tanz und Entspannung |
| - Folklore-Tanzen | - Volleyball |
| - Frauenpower durch Tanz, Spaß und Unterhaltung | - Wasserspaß für Säuglinge und Kleinkinder |
| - Geistig Fit ab 50 Plus | - Wassertreten |
| | - 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, 09.04. - 18.06.18
 Dauer: 10 x 60 Minuten
 901 Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
 902 Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: 100,00 €, Mitglieder 90,00 €

- Termin: Montag, 25.06. - 23.07.18
 Dauer: 5 x 60 Minuten
 903 Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
 904 Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: 50,00 €, Mitglieder 45,00 €

Ort: Seniorenresidenz „Am Kurpark“,
 Ostenallee 84, 59071 Hamm
 Leitung: Britta Scharfenberg, Tel. 88566

*Anmeldung bei der Kursleiterin für alle Kurse unbedingt erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl.
 Einstieg in einen Kurs jederzeit möglich. Einzelstunden und Schnupperstunden nach Absprache möglich.*

Fit-Mix

Kondition und Kräftigung

- 905 Termin: Montag, 08.01. - 25.06.18
 Dauer: 20 x 60 Minuten
 Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
 Gebühr: 120,00 €, Mitglieder 60,00 €
 Ort: Turnhalle „ehemalige Lindenschule“,
 Feidikstr. 27, Hamm
 Leitung: Gudrun Gerhard, Tel. 905270

Anmeldung bei der Kursleitung erforderlich!

Folklore -Tanzen

- 906 Termin: Dienstag, 16.01. - 26.06.18,
 Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr
 Dauer: 20 x 60 Minuten
 Gebühr: 120,00 €, Mitglieder 60,00 €
 Ort: Turnhalle „ehemalige Lindenschule“,
 Feidikstr. 27, Hamm
 Leitung: Hilde Querbach, Tel. 23694

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 10 Personen!

Geistig fit bleiben – ab 50 plus

Wir wollen unsere geistige Fitness trainieren. Mit einfachen Bewegungen beide Gehirnhälften aktivieren. Gedächtnistraining mit Wortspielen, anschaulichen Konzentrationsübungen. Kleine Übungen zur Förderung der Kreativität. Stille Momente erleben mit Mandalamalen, Musik und kleinen Entspannungsübungen. Aktivität, Freude, Humor und Entspannung in der Gruppe erleben ist das Ziel.

- Termin: Mittwoch, 31.01. - 21.02.18
 907 Uhrzeit: 9.15 - 10.45 Uhr

- Termin: Mittwoch, 07.03. - 28.03.18
 908 Uhrzeit: 9.15 Uhr - 10.45 Uhr

Dauer: 4 x 90 Minuten
 Gebühr: 32,00 €, Mitglieder 16,00 €
 Ort: Martin-Luther-Str. 35, Hamm,
 Tür neben dem Café „Wohnhaus“

Leitung: Jutta Schneeweis-Schröer
 Bitte bringen Sie sich 1 Flasche Wasser mit.

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl bis 19.01.18 bzw. bis 15.02.18 erforderlich, Tel. 02381/85354.

Treffen am Kräuterbeet

*Theorie und Praxis - Erfahrungsaustausch:
 „Was früher half, hilft auch heute.“*

- Termin: ab 04.05.18, 1. Freitag im Monat
 Uhrzeit: 15.00 Uhr
 Ort: Kräuterbeet an der Kneippanlage
 (am Amalie-Sieveling-Haus)
 Alter Uentropfer Weg 26

Gebühr: keine
*Anmeldung bis montags vorher erforderlich bei
 Ria Berkemeyer, Tel. 23430 oder Dr. Voogd, Tel. 401030.*

Info- Treff

- Termin: Samstag, 17.02.18 und 17.03.18
 Uhrzeit: ab 15.00 Uhr
 Gebühr 4,00 €
 Ort: Friedrich von Bodelschwingh-Haus
 am Amalie-Sieveling-Haus
 Alter Uentropfer Weg 26b,
 Info: Dr. Voogd, Tel. 401030 als Kontakt
*Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen,
 Klönen und Informationen rund um „Kneipp“,
 Vortragsthemen werden rechtzeitig in der Tagespresse
 bekannt gegeben.*

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.

- 910 Termin: Donnerstag, 11.01. - 15.02.18
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 6 x 60 Minuten
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder 38,00 €
Ort: Autismusambulanz, Stiftstr. 17,
59065 Hamm
Leitung: Silvia Glauser, Tel. 889829
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.
Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich.

Volleyball-Spielgruppe

- Termin: Donnerstag, ab 18.01.18
Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Dauer: 90 Minuten
Ort: Sporthalle Realschule Bockum-Hövel,
Wernerstraße 9, Hamm
Gebühr: keine
Leitung: Dr. Jürgen Voogd, Tel. 401030

Wirbelsäulengymnastik

- 920 Termin: Montag, 15.01. - 02.07.18
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer: 22 x 60 Minuten
Gebühr: 132,00 €, Mitglieder 66,00 €
Ort: Neue Halle der Friedensschule,
Josef-Wiefels-Str., Hamm
Leitung: Hilde Querbach, Tel. 23694
Anmeldung bei der Übungsleiterin erforderlich.

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

- 921 Termin: Donnerstag, 11.01. - 12.07.18
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 21 x 60 Minuten
Ort: Neue Halle der Friedensschule,
Josef-Wiefels-Str., Hamm
Gebühr: 126,00 €, Mitglieder 63,00 €
Leitung: Helga Metz, Tel. 24495

Bewegungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- 922 Termin: Dienstag, 09.01. - 20.03.18
Dauer: 11 x 60 Minuten
Uhrzeit: 13.25 - 14.25 Uhr
Gebühr: 66,00 €, Mitglieder: 33,00 €
923 Termin: Dienstag, 10.04. - 10.07.18
Dauer: 12 x 60 Minuten
Uhrzeit: 13.25 - 14.25 Uhr
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder 36,00 €
Ort: Lohschule, An der Lohschule 6,
Hamm
Leitung: N.N.,
Anmeldung unter Tel. 02385-1437.
Eintritt ist zu jeder Trainingsstunde möglich.

Duftende Pflanzenschätze genießen und erleben

Ein Abend zum Genießen und Erleben der wohltuenden Naturkosmetik mit ihren duftenden Pflanzenschätzen und ganzheitliche Wirkungsmöglichkeiten für den Körper und die Seele.

- 930 Termin: Freitag, 2.3.2018
Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 120 Minuten
Gebühr: 18,00 € (inkl. Pflegeproben)
Ort: Dufterlebnisse, Grünstr. 49, Hamm
Leitung: Silke Knoop-Paschen
Teilnahmekarten und Anmeldung bis zum 23.02.2018 wegen begrenzter Teilnehmerzahl bei S. Knoop-Paschen, Tel. 02381-43213.

Sommerliche Duft- und Kräuterwerkstatt

Gemeinsames erkunden und Erleben der Pflanzengeheimnisse mit allen Sinnen und ihren vielfältigen Anwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten zum Beginn des Kräutersommers.

- 931 Termin: Freitag, 29.6.2018
Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 120 Minuten
Gebühr: 18,00 € (zzgl. Materialgebühr)
Ort: Dufterlebnisse, Grünstr. 49, Hamm
Leitung: Silke Knoop-Paschen
Teilnahmekarten und Anmeldung bis zum 22.06.2018 wegen begrenzter Teilnehmerzahl bei S. Knoop-Paschen, Tel. 02381-43213.

Frauenpower durch Tanz und Entspannung

Innehalten - wahrnehmen was ist - wieder die eigene Mitte finden. Durch leicht nachvollziehbare Tanzbewegungen, unter anderem aus dem orientalischen Tanz, einfache, praxisnahe Wege in die Entspannung - für zu Hause oder am Arbeitsplatz - füllen wir unsere Energiespeicher wieder auf. Am Ende des Seminars kehren Sie erholt und mit neuen Anregungen zurück in den Alltag.

- 940 Termin: 10./11.11.2018
Beginn: Samstag, 10.11.2018, 14.30 Uhr
(Zimmerverteilung)
Ende: Sonntag, 11.11.2018, ca. 13.00 Uhr
Dauer: 7 x 60 Minuten
Gebühr: 90,00 €, Mitglieder 85,00 €, Wiederholer 75,00 €
(inkl. Unterbringung/Verpflegung/
Kursgebühr)
Ort: Naturfreundehaus Ebberg, Ebberg 1,
58239 Schwerte

*Leitung und nähere Infos: Silvia Glauser, Tel. 02381-889829.
Anmeldung bei der Kursleiterin bis 31.08.2018 erforderlich.*

Autogenes Training – Grundstufe

Autogenes Training ist wissenschaftlich anerkannt und die Wirksamkeit ist in vielen Studien belegt. Voraussetzung für das Erlernen der Grundstufe ist die Konzentration auf innere Vorgänge wie Ruhe, Schwere und Wärme. Durch diese Vorstellung kann man in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung gelangen. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

- 950 Termin: Donnerstag, 11.01. - 08.03.18
Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr
Dauer: 8 x 60 Minuten
Gebühr: 80,00 €
Ort: Kita Zauberberg, Stiftstr. 17, Hamm
Leitung: Silvia Glauser, Tel. 02381 889829

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Anmeldung bis 6.1.18. erforderlich.

Yoga für Erwachsene

- Termin: Dienstag, 09.01. - 24.04.18
951 Uhrzeit: 15.15 - 16.45 Uhr
952 Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr
953 Uhrzeit: 18.45 - 20.15 Uhr
Dauer: 14 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle „ehemalige Lindenschule“,
Feidikstr. 27, Hamm

Gebühr: 112,00 €, Mitglieder 56,00 €
Leitung: Erika Schmidt, Tel. 02924-9749077
Anmeldung bei der Kursleiterin wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.

Yoga für Erwachsene

- Termin: Donnerstag, 11.01. - 05.07.18
954 Uhrzeit: 18.15 - 19.45 Uhr
955 Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr
Dauer: 21 x 90 Minuten
Gebühr: 168,00 €, Mitglieder 84,00 €

- Termin: Dienstag, 08.05. - 10.07.18
956 Uhrzeit: 15.15 - 16.45 Uhr
957 Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 9 x 90 Minuten
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder 36,00 €

Ort: Turnhalle „ehemalige Lindenschule“,
Feidikstr. 27, Hamm

Leitung: Elena Schürmann, Tel. 02385 - 685589
Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich.

Aktionen an der Kneippanlage

Wassertreten und Armbad

(bei schönem Wetter)

Termin: dienstags ab 17.04.18 (wöchentlich)
Uhrzeit: 15.00 Uhr
Info: Helmi Dörfer, Tel. 83059

Waffelessen

Termin: Samstag, 26.05.18

Erdbeerfest

Termin: Samstag, 23.06.18

Reibeplätzchenessen

Termin: Samstag, 01.09.18

Uhrzeit: jeweils ab 15.00 Uhr
Ort: Wassertretbecken am
Amalie-Sieveling Haus,
Alter Uentropfer Weg 26, Hamm
*Anmeldung bis 10 Tage vor dem Termin bei
Helmi Dörfer, Tel. 83059.*

Offener Bastelkreis

Sporadisches Treffen zum Basteln.

Bei Interesse melden bei Helga Metz Tel. 02381-24495

Ausflugsfahrt zur Hofkäserei Wellie in Fröndenberg

- 960 Termin: Donnerstag, 03.05.2018
Abfahrt: 12.45 Uhr Werries, Bushaltestelle,
Ostwennemarstr. 100
13.00 Uhr Poststr. /Parkhaus
Rückfahrt ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder 29,00 €

*Anmeldungen bis 05.04.2018 bei Roswitha Ludwig,
Tel. 02922/9279193. Für Mitglieder wird nach Anmeldefrist
die Gebühr direkt vom Konto abgebucht. Nichtmitglieder
bezahlen Bar im Bus (bitte passend mitbringen).*

Der Preis beinhaltet die Busfahrt, Führung, Kaffee, Kuchen.

Jahreshauptversammlung

Mit Frühstück und Eröffnung der Kneippanlage

- Termin: Samstag, 14.04.18
Uhrzeit: 9.00 - 10.30 Uhr Frühstück
10.30 Uhr Jahreshauptversammlung
Ort: Friedrich von Bodelschwingh-Haus
am Amalie-Sieveling Haus,
Alter Uentropfer Weg 26, Hamm

Intuitives Malen / Freude am Tun

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, schalten sie ab und tun sie sich etwas Gutes. In diesen Stunden wollen wir durch Musik und kleiner Meditation zum Malen mit bunten Farben kommen. Malerfahrung ist nicht erforderlich. Der Weg ist das Ziel. Wahrnehmen und Kreativität entdecken, entspannen, Freude am Tun entwickeln.

- 961 Termin: Samstag, 03.02.18
962 Termin: Samstag, 03.03.18
Uhrzeit: 10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Ort: Atelier Anna Bakow,
Martin-Luther-Str. 35, Hamm
Leitung: Anna Bakow, Tel. 02381-85354

*Bitte mitbringen: 1 Flasche Wasser, oder sonst ein Getränk,
Bundstifte oder Filzstifte, eventuell Kekse oder Obst gegen den
kleinen Hunger, Schürze, oder entsprechende Kleidung, auch
Einmalhandschuhe können benutzt werden.*

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl bei der Kursleiterin erforderlich bis 09.01.18 bzw. 23.02.18.

Mediales Schreiben, Wahrnehmung und Intuition

An diesen Tagen werden wir - durch gezielte Übungen, körperlich und geistig-unsere Wahrnehmung und Intuition schulen und eine Technik des medialen Schreiben erleben. Ziel des Kurses ist es, der inneren Wahrnehmung und Intuition mehr zu vertrauen.

963 Termin: 10./11.03.18
Uhrzeit: Freitag 10.03.18., 19.00-21.00 Uhr
Samstag 11.03.18, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr: 120,00 €, Mitglieder 105,00 €
Ort: Buchhandlung Akzente,
Oststr. 13, Hamm
Leitung: Silvia Glauser

Bitte mitbringen: einen großen Schreibblock/ DIN A3 Papier, mehrere gut schreibende Stifte. Lärmschutz (z.B. Oropax), das Foto eines nahe stehenden lebenden Menschen, ein Halstuch, bequeme Kleidung, Wollsocken.

Anmeldung bis 05.03.18, Tel. 02381 889829. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Sommerfest

Termin: Samstag, 07.07.18
Uhrzeit: ab 15 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Ort: Friedrich von Bodelschwingh-Haus
am Amalie-Sieveking Haus und
Kneippanlage, Alter Uentropfer Weg 26b

Wasserspaß für Säuglinge + Kleinkinder mit je einer Bezugsperson

Termin: Samstag, 13.01. - 17.03.18
Schnupperstunde nicht möglich

Säuglinge im Alter von 9 Monaten bis 2,5 Jahren

970 Uhrzeit: 10.00 - 10.40 Uhr

Kleinkinder im Alter ab 2,5 Jahren

971 Uhrzeit: 10.40 - 11.20 Uhr

Dauer: 10 x 40 Minuten

Gebühr: 45,00 €, Mitglieder 15,00 €

Ort: Lehrschwimmbecken am Maximare,
Jürgen-Graef-Allee 2, 59065 Hamm

Leitung: Kirsten Hötte

*Anmeldung bei Frau Kirsten Hötte, Tel. 02388/302336.
Kurse nach den Osterferien bitte bei Frau Hötte erfragen.*

Information

Postanschrift: 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: Roswitha Ludwig - Tel. 02922/9279193

Ehrenvorsitzende: Ria Berkemeyer

Mitgliederverwaltung: Bei Änderung von Adresse, Bankverbindung oder Mitgliedsstatus bitte Mitteilung an Frau Monika Pritzel,
Tel. 400739, eMail: m.pritzel@t-online.de
oder an die Anschrift des Kneipp-Vereins

Bankverbindung: Sparkasse Hamm,
BIC: WELADED1HAM
IBAN: DE73 4105 0095 0000 0308 66

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 durch Bankeinzug. 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 halbjährlich (zum 30.6. oder 31.12.) mit einer Frist von 6 Wochen gekündigt werden.

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

Ferien und Feiertage:

Osterferien 26.03. - 07.04.2018, Christi Himmelfahrt 10.05.2018 (Donnerstag), Pfingstferien 22.05. - 26.05.2018, Fronleichnam 31.05.2018 (Donnerstag), Sommerferien: 16.07. - 28.08.2018
