Verein Kneipp aktiv & gesund

Soest e.V.

2024 PROGRAMM

Inhaltsverzeichnis

Yoga 1

Entspannung 5

Wassergymnastik 6

Sport in der Prävention 12

Gesundheitssport 25

Lebensordnung Seminare 33

Anmeldeinfos und Teilnahmebedingungen 35

KNEIPP VEREINT

PROGRAMM 2024

Vorwort

Liebe Leser und Freunde des Kneipp-Verein Soest e.V.,

nun wird uns bald das neue Motto „Kneipp vereinT“ durch das vor uns liegende Jahr 2024 begleiten.
Obgleich Gesundheitsförderung etwas Individuelles ist – gelingt diese gemeinsam am besten! Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste die Gründung der ersten Kneipp-Vereine. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept nicht nur Menschen auf der ganzen Welt, sondern auch uns seit 1956 in unserem Verein.

Zurückblickend wurde dies in den letzten Jahren insbesondere durch die Corona-Pandemie jäh unterbrochen. Umso mehr freuten wir uns mit Ihnen im Jahr 2023 wieder aktiver und gesunder, vereint zu sein, was sich summa summarum an der gestiegenen Zahl der Neumitglieder ablesen lässt. So hoffen wir nun im nächsten Jahr durch das Engagement vieler Menschen in unserem Verein -gemeinsam vereint- diesen Trend fortsetzen zu können, um weiterhin Menschen in Bewegung und ins gesellige Miteinander zu bringen.

Mit dem Blick auf das hier vorliegende Programm sind wir ermutigt dieses Ziel in 2024 vereint zu erreichen, da wir nun vielfältigere, neue Angebote neben den bekannten gesundheitsfördernden, geselligen und präventiven Angeboten offerieren können.

Lassen Sie es uns und unser Übungsleiter-Team wissen welche Auswahl Sie daraus treffen. Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen in 2024.

Herzliche Grüße im Namen des Vorstandes,

Petra Staud und Dorothea Fortmann

„Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Sebastian Kneipp
(1821 ÷ 1897)

Yoga

Den Alltag draußen lassen mit Yoga

Durch kraftvolle Bewegungen, verbunden mit einem fließenden Atem, schaffst Du einen Raum für alle Deine Sinne. Schärfe Deine Selbstwahrnehmung. Große und kleine Muskelgruppen werden gestärkt und bleiben geschmeidig. Yoga richtet Dich geistig und körperlich auf.

Dienstag

9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Erdgeschoss

Dorothea Fortmann

Telefon 02921 71788

Bitte eine Decke und ein kleines festes Kissen mitbringen.

Kursleitung: Dorothea Fortmann

Yogalehrerin DRK

YF 1-1-2024	Beginn: 16.01.2024	11 x Di., 09:00 Uhr ÷ 10:00 Uhr
YF 1-2-2024	Beginn: 16.04.2024	12 x Di., 09:00 Uhr ÷ 10:00 Uhr
YF 1-3-2024	Beginn: 27.08.2024	15 x Di., 09:00 Uhr ÷ 10:00 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	11 Kurseinheiten	Mitglieder: 33,00 €	Gäste: 49,50 €
	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 36,00 €	Gäste: 54,00 €
	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 67,50 €

Yoga

Hatha-Yoga für alle Altersklassen

Mittwoch

9:30 Uhr – 10:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Gabriele Scholten

Telefon 02921 672462

Die vielen, nachweislichen positiven Wirkungen des Yoga sind für Menschen aller Altersgruppen gedacht. Auch als „Späteinsteiger“ ist Yoga möglich und sorgt mit seiner Vielfalt für unterschiedliche Effekte.

Yoga kann bei regelmäßiger Übung die Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft verbessern, oder hilft diesbezüglichen Einschränkungen vorzubeugen. Kleine Meditationen und eine Entspannung am Ende der Stunde sorgen für mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ebenso muss man nicht besonders beweglich sein. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden Stück für Stück aufgebaut und wiederholt.

Mitzubringen sind Anti-Rutsch Socken (oder man trainiert barfuß).

Kursleitung: Gabriele Scholten

Yogalehrerin - Sebastian Kneipp Akademie (SKA)
Entspannungstrainerin

YS 1-1-2024	Beginn: 17.01.2024	15 x Mi.,	9:30 Uhr ÷ 10:30 Uhr
YS 1-3-2024	Beginn: 04.09.2024	10 x Mi.,	9:30 Uhr ÷ 10:30 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 67,50 €
	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 30,00 €	Gäste: 45,00 €

Yoga

Yoga aus der Kraft der Mitte

Mittwoch

18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Erdgeschoss

Dorothea Fortmann

Telefon 02921 71788

Dynamisches und körperorientiertes Yoga in Verbindung von Atmung, Bewegung und Stärke. Die Yoga-positionen bringen blockierte Energie-bahnen in Bewegung. Durch das Wahr-nehmen und Spüren des Körpers, der Atemtechniken und der Entspannung ist Yoga ein Weg in die eigene Stille und Gelassenheit. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Kursleitung: Dorothea Fortmann

Yogalehrerin DRK

YF 2-1-2024	Beginn: 24.01.2024	11 x Mi., 18:30 Uhr ÷ 20:00 Uhr
YF 2-2-2024	Beginn: 17.04.2024	12 x Mi., 18:30 Uhr ÷ 20:00 Uhr
YF 2-3-2024	Beginn: 28.08.2024	15 x Mi., 18:30 Uhr ÷ 20:00 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	11 Kurseinheiten	Mitglieder: 49,50 €	Gäste: 74,25 €
	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 54,00 €	Gäste: 81,00 €
	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 67,50 €	Gäste:101,25 €

Yoga

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Freitag

10:15 Uhr – 11:45 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Gabriele Scholten

Telefon 02921 672462

In dem Kurs wird ruhiges "Hatha- Yoga" geübt.
Dies besteht aus Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditationen. Achtsames Üben im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ist dabei ein wichtiger Lerneffekt. Deshalb brauchen die Teilnehmer*innen keine besonderen Voraussetzungen.
Ziel des "Hatha-Yoga" ist die innere Ruhe und Zentrierung.

Bitte eine eigene Yogamatte/ Decke und etwas zum Zudecken mitbringen.

Vorherige telefonische Anmeldung bei der Kursleiterin wird erbeten.

Kursleitung: Gabriele Scholten

Yogalehrerin - Sebastian Kneipp Akademie (SKA)
Entspannungstrainerin

YS 2-1-2024	Beginn: 19.01.2024	15 x Fr., 10:15 Uhr ÷ 11:45 Uhr
YS 2-3-2024	Beginn: 06.09.2024	10 x Fr., 10:15 Uhr ÷ 11:45 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 67,50 €	Gäste: 101,25 €
	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 67,50 €

Entspannung

Qi Gong - Tai Chi
mit Hand, Fächer und Schwert

Montag
9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Mittwoch
17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Kneippzentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Sukanya Schmidt

Telefon 02921 81522

Qi Gong ist eine alte chinesische Meditations-, Konzentrations-, und Bewegungsform, die zur Ruhe und Entspannung führt. Dazu fördert Tai-Chi' das Selbst- und Bewegungsbewusstsein, die Konzentration, die Harmonie der Seele, die Entspannung, die Koordination, den Stoffwechsel und die Verdauung, die Beweglichkeit und die geistige Flexibilität. Die Freude an diesen Bewegungs-formen können in jedem Alter ausgeübt werden; man bestimmt die Intensität der Übungen selbst.

Kursleitung: Sukanya Schmidt
Übungsleiterin C

ES 1-1-2024	Beginn: 15.01.2024	10 x Mo., 9:00 ÷ 10:00 Uhr
ES 1-2-2024	Beginn: 08.04.2024	10 x Mo., 9:00 ÷ 10:00 Uhr
ES 1-3-2024	Beginn: Aug. 2024[1)]	10 x Mo., 9:00 ÷ 10:00 Uhr
ES 1-4-2024	Beginn: Okt. 2024[1)]	10 x Mo., 9:00 ÷ 10:00 Uhr

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

ES 2-1-2024	Beginn: 17.01.2024	10 x Mi., 17:00 ÷ 18:00 Uhr
ES 2-2-2024	Beginn: 10.04.2024	10 x Mi., 17:00 ÷ 18:00 Uhr
ES 2-3-2024	Beginn: Aug. 2024[1)]	10 x Mi., 17:00 ÷ 18:00 Uhr
ES 2-4-2024	Beginn: Okt. 2024[1)]	10 x Mi., 17:00 ÷ 18:00 Uhr

Kosten:	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 30,00 €	Gäste: 45,00 €

Wassergymnastik

Aquagymnastik

Montag

15:00 Uhr – 16:00 Uhr

Lehrschwimmbecken
Sekundarschule Soest

Dorothea Fortmann

Telefon 02921 71788

Die gelenkschonende Wassergymnastik hat folgende Wirkungen auf den Körper: Durch den Wasserauftrieb wird der Stütz-, Gelenk- und Bewegungsapparat entlastet. Verspannungen können gelöst werden. Der Wasserwiderstand trägt zur Kräftigung der Muskulatur bei. Das Herzkreislauftraining dient der Schulung der Ausdauer.

Für die Nutzung des Schwimmbeckens erhebt die Stadt Soest ein zusätzliches Nutzungsentgelt, welches in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Dorothea Fortmann

Übungsleiterin C

WF 1-1-2024	Beginn: 15.01.2024	23 x Mo., 15:00 ÷ 16:00 Uhr
WF 1-3-2024	Beginn: 26.08.2024	15 x Mo., 15:00 ÷ 16:00 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	23 Kurseinheiten	Mitglieder: 98,90 €	Gäste: 133,40 €
	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 64,50 €	Gäste: 87,00 €

Wassergymnastik

Aqua Fitness

Dieses Kursangebot ist für **Erwachsene.**

Die Teilnahme ist für alle Altersgruppen möglich. Regelmäßiges Aqua Fitness wirkt sich positiv auf Rücken- und Gelenkbeschwerden, Haltungsschäden, Osteoporose und Cellulite aus.

Montag

18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Lehrschwimmbecken
Sekundarschule Soest

Jutta Hartwig

Telefon 02921 77411

Für die Nutzung des Schwimmbeckens erhebt die Stadt Soest ein zusätzliches Nutzungsentgelt, welches in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Jutta Hartwig

Übungsleiterin C

WH 1-1-2024	Beginn: 08.01.2024	22 x Mo., 18:30 ÷ 19:30 Uhr
WH 1-3-2024	Beginn: 26.08.2024	14 x Mo., 18:30 ÷ 19:30 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	22 Kurseinheiten	Mitglieder: 94,60 €	Gäste: 127,60 €
	14 Kurseinheiten	Mitglieder: 60,20 €	Gäste: 81,20 €

Wassergymnastik

Aqua Fitness

Montag
19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Mittwoch
18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Lehrschwimmbecken
Johannes Grundschule
Soest

Rosemarie Scharf

Telefon 02921 79639

Die Stunde bietet muskelkräftigendes Auspowern; im brusttiefen Wasser unter anderem mit Aqua-Disc, Hanteln und Nudeln! Ein mobilisierendes, gelenkschonendes Krafttraining, denn der Wasserwiderstand bremst unkontrollierte Bewegungen. Auch Hüpf- und Sprungbewegungen sind durch den Auftrieb möglich. Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden gefördert. Das Training wirkt regenerierend auf Stoffwechsel und Gewebe mit Verbesserung der Gesundheit.

Ideal für **Erwachsene** jeden Alters.

Für die Nutzung des Schwimmbeckens erhebt die Stadt Soest ein zusätzliches Nutzungsentgelt, welches in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Rosemarie Scharf
Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem

WS 1-3-2023	Beginn: 13.11.2023	15 x Mo., 19:30 ÷ 20:30 Uhr
WS 1-1-2024	Beginn: 18.03.2024	15 x Mo., 19:30 ÷ 20:30 Uhr
WS 1-2-2024	Beginn: 09.09.2024	15 x Mo., 19:30 ÷ 20:30 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

WS 2-3-2023	Beginn: 06.12.2023	15 x Mi., 18:15 ÷ 19:15 Uhr
WS 2-1-2024	Beginn: 24.04.2024	15 x Mi., 18:15 ÷ 19:15 Uhr
WS 2-2-2024	Beginn: 25.09.2024	15 x Mi., 18:15 ÷ 19:15 Uhr

Kosten:	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 64,50 €	Gäste: 87,00 €

Wassergymnastik

Aqua Fitness

Die Teilnahme ist **Erwachsenen** in allen Altersgruppen möglich.

Regelmäßiges Aqua Fitness wirkt sich positiv auf Rücken- und Gelenkbeschwerden, Haltungsschäden, Cellulite und Osteoporose aus.

Dienstag

18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Lehrschwimmbecken
Sekundarschule Soest

Jutta Hartwig

Telefon 02921 77411

Für die Nutzung des Schwimmbeckens erhebt die Stadt Soest ein zusätzliches Nutzungsentgelt, welches in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Jutta Hartwig

Übungsleiterin C

WH 2-1-2024	Beginn: 09.01.2024	23 x Di., 18:30 ÷ 19:30 Uhr
WH 2-3-2024	Beginn: 27.08.2024	14 x Di., 18:30 ÷ 19:30 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	23 Kurseinheiten	Mitglieder: 98,90 €	Gäste: 133,40 €
	14 Kurseinheiten	Mitglieder: 60,20 €	Gäste: 81,20 €

Wassergymnastik

Aqua Fitness Frauen

Freitag

13:30 Uhr – 14:30 Uhr

Lehrschwimmbecken
Sekundarschule Soest

Rosemarie Scharf

Telefon 02921 79639

Dieses Kursangebot von **freitags 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr** ist **nur für Frauen**.

Ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining. Ideal zum Muskelaufbau und zur Steigerung von Kraft, Balance und Ausdauer. Der Wasserdruck massiert permanent den ganzen Körper und fördert die Gewebedurchblutung. Somit wird das Gewebe gestrafft und das Gefäßsystem profitiert. Besonders, vorteilhaft bei Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen, Osteoporose, Venen- und Gewebeschwäche.

Für die Nutzung des Schwimmbeckens erhebt die Stadt Soest ein zusätzliches Nutzungsentgelt, welches in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Rosemarie Scharf

Präventionsprofil, Haltungs- & Bewegungssystem

WS 3-3-2023	Beginn: 24.11.2023	15 x Fr., 13:30 ÷ 14:30 Uhr
WS 3-1-2024	Beginn: 19.04.2024	15 x Fr., 13:30 ÷ 14:30 Uhr
WS 3-2-2024	Beginn: 20.09.2024	15 x Fr., 13:30 ÷ 14:30 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 64,50 €	Gäste: 87,00 €

Wassergymnastik

Aqua Fit Mix

Freitag

14:30 Uhr – 15:30 Uhr

15:30 Uhr – 16:30 Uhr

Lehrschwimmbecken
Sekundarschule Soest

Iris Dauber

Telefon 0151 19710131

Das Training ist eine Mischung aus fitnessorientierten und gymnastischen Übungen mit verschiedenen Geräten zur Musik.

Es wird das Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit geschult, sowie die Muskulatur des gesamten Körpers als auch das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen bleiben dabei durch den Auftrieb des Wassers geschont.

Kursleitung: Iris Dauber

Aqua Fitness Trainer
Akademie für Sport und Gesundheit (ASG),
Übungsleiter Rehabilitation Orthopädie

WD 1-1-2024	Beginn: 19.01.2024	10 x Fr., 14:30 ÷ 15:30 Uhr
WD 1-2-2024	Beginn: 12.04.2024	10 x Fr., 14:30 ÷ 15:30 Uhr
WD 1-3-2024	Beginn: 23.08.2024	10 x Fr., 14:30 ÷ 15:30 Uhr

WD 2-1-2024	Beginn: 19.01.2024	10 x Fr., 15:30 ÷ 16:30 Uhr
WD 2-2-2024	Beginn: 12.04.2024	10 x Fr., 15:30 ÷ 16:30 Uhr
WD 2-3-2024	Beginn: 23.08.2024	10 x Fr., 15:30 ÷ 16:30 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 43,00 €	Gäste: 58,00 €

Sport in der Prävention

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining *)

Montag

10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Petra Staud

Telefon 02921 65923

Bewegung und Körperhaltung ist ein Traumpaar, wenn es um unser Wohlbefinden geht. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissensvermittlung; mit gezielten Übungen den gesamten Körper nicht nur toll trainieren, sondern auch durch verschiedene Dehnübungen beweglicher werden und Verspannungen entgegenzuwirken.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Petra Staud

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
Beckenbodentrainerin, DTB Rückentrainerin,
DTB Kursleiterin Faszio Training

PS 1-1-2024	Beginn: 15.01.2024	12 x Mo., 10:15 ÷ 11:15 Uhr
PS 1-3-2024	Beginn: 09.09.2024	12 x Mo., 10:15 ÷ 11:15 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 63,00 €

Sport in der Prävention

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining *)

Montag

17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Sylvia Kickelbick

Telefon 02924 5577

Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig und sind öfter gestresst? Mit dem Präventionskurs können Sie etwas für sich, ihre Haltung und ihre Gesundheit tun. Im Kurs erlernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. Dazu gehört auch die Vermittlung von ausgewählten Dehnübungen, die ihr Wohlbefinden steigern. In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung in Ihrem Alltag motiviert sind.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Sylvia Kickelbick

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem

PK 1-1-2024	Beginn: 15.01.2024	10 x Mo., 17:30 ÷ 18:30 Uhr
PK 1-4-2024	Beginn: 07.10.2024	10 x Mo., 17:30 ÷ 18:30 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 38,00 €	Gäste: 53,00 €

Sport in der Prävention

Fit und Gesund *)

Montag

18:45 Uhr – 19:45 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Edelgard Tambach

Telefon 02921 9815380

Das 60-minütiges Gesundheitssport-programm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung bietet Erwachsenen mit Bewegungsmangel durch gezielte Übungen für Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen, Koordination, Ausdauer und Entspannung die Möglichkeit, eine gesunde und sportliche Körperbalance zu erlangen. Das abwechslungsreiche Kursprogramm wird durch den Einsatz einer Vielzahl von Kleingeräten unterstützt. Übungen können und sollten in den Alltag integriert werden. Bewegungsmangel war gestern – Spaß an der Bewegung ist heute!

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Edelgard Tambach

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem

PT 1-1-2024	Beginn: 15.01.2024	12 x Mo., 18:45 ÷ 19:45 Uhr
PT 1-3-2024	Beginn: 16.09.2024	12 x Mo., 18:45 ÷ 19:45 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 63,00 €

Sport in der Prävention

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - sanft & effektiv*)

Dienstag

9:00 Uhr – 10:00 Uhr

10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Petra Staud

Telefon 02921 65923

In diesem Ganzkörperkräftigungs-Programm werden alle angesprochen, die etwas für ihre allgemeine Fitness tun möchten; damit Sie sich jetzt und auch in Zukunft in ihrer Haut wohl fühlen können. Sie finden ein leicht verpacktes Allround- Programm mit allen Trainings-aspekten wie: Faszien orientierte Mobilisation, Ausgleichsgymnastik, Dehn- und Entspannungsübungen. Mit abwechslungsreichen Geräten macht das Training Freude und der Erfolg wird bald spürbar sein.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Petra Staud
Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
Beckenbodentrainerin, DTB Rückentrainerin,
DTB Kursleiterin Faszio Training

PS 2-1-2024	Beginn: 16.01.2024	12 x Di., 09:00 ÷ 10:00 Uhr
PS 2-3-2024	Beginn: 24.09.2024	12 x Di., 09:00 ÷ 10:00 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

PS 3-1-2023	Beginn: 16.01.2024	12 x Di., 10:15 ÷ 11:15 Uhr
PS 3-3-2023	Beginn: 24.09.2024	12 x Di., 10:15 ÷ 11:15 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 63,00 €

Sport in der Prävention

Viele unserer Kurse **„Sport in der Prävention“** werden von den gesetzlichen Krankenkassen zu 80% ÷ 100% unterstützt und mit Bonuspunkten für den Versicherten belohnt. Die Kosten für die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist daher grundsätzlich in den angegebenen Kursgebühren enthalten. Bitte informieren Sie sich gerne; wir haben solche zertifizierten Kurse in diesem Jahresprogramm entsprechend gekennzeichnet. *)

Die Zentrale Prüfstelle Prävention ist zuständig für die Zertifizierung von Konzepten und Kursleitern, die Präventionskurse nach § 20 SGB V durchführen möchten. Diese Kooperationsgemeinschaft validiert und zertifiziert Kurse der nachfolgenden verschiedenen Handlungsfelder:

- Bewegung
- Ernährung
- Stressbewältigung/Entspannung
- Suchtmittelkonsum

Nach einer erfolgreichen Prüfung bei den Sport- bzw. Turnerverbänden wurden unsere qualifizierten Kursleiter zertifiziert und erhielten ein Prüfsiegel. Dadurch erscheint Ihr Kurs in einer Kursdatenbank für Versicherte und auf den Internetseiten vieler Krankenkassen.

Sport in der Prävention

Fit und Gesund – Ein 60-Minuten Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit *)

Mittwoch

18:45 Uhr – 19:45 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Saskia Kuckhoff

Telefon 0157 86225779

Zum Gesundheitsbewusstsein gehören Beweglichkeitstraining und Kräftigung gleichermaßen. Das Training wird bereichert durch Anforderungen an Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und die Rumpfstabilisation von Muskel-Faszien-Verbindungen. Drehung, Beugung, Streckung, aktive bzw. passive Dehnungen machen es möglich, den Körper funktional zu schulen und zu stärken. Faszien orientiertes Training wird in den Mittelpunkt gerückt und als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen integriert. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Saskia Kuckhoff

DOSB Übungsleiterin B
Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem

PX 1-1-2024	Beginn: 17.01.2024	12 x Mi., 18:45 ÷ 19:45 Uhr
PX 1-3-2024	Beginn: 18.09.2024	12 x Mi., 18:45 ÷ 19:45 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 63,00 €

Kursübersicht 2024

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		
09:00	Qi Gong - Tai Chi		Ganzkörper-kräftigung	Yoga - Den Alltag drau-ßen lassen			
09:15							
09:30					Hatha-Yoga		
09:45							
10:00							
10:15	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining		Ganzkörper-Kräftigung				
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	Aquagymnastik						
15:15			Wer rastet - der rostet				
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30			Feldenkrais				
16:45							
17:00					Qi Gong - Tai Chi		
17:15							
17:30	Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining						
17:45							
18:00							
18:15							
18:30		Aqua Fitness	Stick Mobility Training	Aqua Fitness	**Aqua Fitness**	Yoga aus der Kraft der Mitte	Fit und Gesund
18:45	Fit und Gesund						
19:00							
19:15							
19:30		**Aqua Fitness**					
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							

Donnerstag	Freitag	Zeit
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Bewegen statt schonen	**09:00**
		09:15
		09:30
		09:45
		10:00
Fit bis ins hohe Alter	Mit Yoga entspannt ins Wochenende	**10:15**
		10:30
		10:45
		11:00
		11:15
		11:30
		11:45
		12:00
		12:15
		12:30
		12:45
		13:00
		13:15
	Aqua Fitness Frauen	**13:30**
		13:45
		14:00
		14:15
	Aqua Fit Mix	**14:30**
		14:45
		15:00
	Pilates für Schulter & Nacken	15:15
	Aqua Fit Mix	**15:30**
		15:45
		16:00
		16:15
	Pilates für den Rücken	**16:30**
		16:45
		17:00
		17:15
		17:30
	Beckenbodengymnastik	17:45
		18:00
		18:15
Fit und Gesund		**18:30**
		18:45
		19:00
		19:15
Funktional Training		**19:30**
		19:45
		20:00
		20:15
		20:30
		20:45
		21:00
		21:15

Verein Kneipp
aktiv & gesund

Legende
Kneipp Zentrum Soest, Schwarzer Weg 13a
Lehrschwimmbecken Sekundarschule Soest, Troyesweg 4
Lehrschwimmbecken Johannes Grundschule Soest, Hamburger Str.29

Sport in der Prävention

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining *)

Donnerstag

9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Petra Staud

Telefon 02921 65923

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und im Alltag wieder beweglicher sein - sind Ziele, die sich durch regelmäßiges Training erreichen lassen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Dehnübungen sorgen am Ende der Stunde für ein positives Körpergefühl. Viele interessante und abwechslungsreiche Trainingsgeräte finden ihren Platz in dem Konzept.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Petra Staud

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
Beckenbodentrainerin, DTB Rückentrainerin,
DTB Kursleiterin Faszio Training

PS 5-1-2024	Beginn: 18.01.2024	12 x Do., 09:00 ÷ 10:00 Uhr
PS 5-4-2024	Beginn: 26.09.2024	12 x Do., 09:00 ÷ 10:00 Uhr

Terminverschiebungen werden ggfs. durch den Kursleiter bekanntgegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 63,00 €

Sport in der Prävention

Fit bis ins hohe Alter *)

Donnerstag

10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Heide Schmidt

Telefon 02921 52266

Für Menschen ab dem 70. Lebensjahr ist dieses Kurskonzept entwickelt, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Kopf und Körper bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Im Mittelpunkt der Kurseinheiten steht eine Basisgymnastik mit den Komponenten „Gleichgewicht/ Koordination, Krafttraining, Beweglichkeitstraining. Insgesamt fördert das Programm die Erhaltung und Selbstständigkeit im Alter.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Heide Schmidt

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
DTB Trainerin Osteoporose

PH 1-1-2024	Beginn: 18.01.2024	12 x Do., 10:15 ÷ 11:15 Uhr
PH 1-3-2024	Beginn: 22.08.2024	12 x Do., 10:15 ÷ 11:15 Uhr

Terminverschiebungen werden gegebenenfalls durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 63,00 €

Sport in der Prävention

Fit und Gesund *)

Donnerstag

18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Petra Staud

Telefon 02921 65923

Ein Fitnessprogramm mit dem Schwerpunkt „Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit“.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neben dem Erlernen eines rückengerechten Bewegungsablaufes im Alltag, auch noch etwas für ihre Fitness tun möchten. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird die gesamte Muskulatur gestärkt und durch Dehn- und Entspannungsübungen das Wohlbefinden gefördert. Der Einsatz von interessanten und abwechslungsreichen Trainingsgeräten lockert das Training auf.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Petra Staud

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
Beckenbodentrainerin, DTB Rückentrainerin,
DTB Kursleiterin Faszio Training

PS 6-1-2024	Beginn: 18.01.2024	12 x Do., 18:15 ÷ 19:15 Uhr
PS 6-4-2024	Beginn: 10.10.2024	12 x Do., 18:15 ÷ 19:15 Uhr

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 63,00 €

Sport in der Prävention

Bewegen statt schonen – Ein Ganzkörperkräftigungprogramm *)

Freitag

9:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Petra Staud

Telefon 02921 65923

Dieses Kursangebot ist nur für Männer.

Einige von vielen Ursachen für Rückenprobleme sind zu vieles Sitzen, falsche oder mangelnde Bewegung. In diesem Kurs wird mit gezieltem Training die Muskulatur gekräftigt und somit die Wirbelsäule entlastet. Die Beweglichkeit des Körpers wird gefördert, ebenso werden Kraftausdauer, Koordination und das Gleichgewicht verbessert. Mit abwechslungsreichen Geräten macht das Training viel Freude und der Erfolg wird bald spürbar sein.

Für die regelmäßige Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt deren Verwaltungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten ist.

Kursleitung: Petra Staud

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
Beckenbodentrainerin, DTB Rückentrainerin,
DTB Kursleiterin Faszio Training

PS 7-1-2024	Beginn: 19.01.2024	15 x Fr., 9:00 ÷ 10:00 Uhr
PS 7-3-2024	Beginn: Aug. 2024[1)]	15 x Fr., 9:00 ÷ 10:00 Uhr

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	15 Kurseinheiten	Mitglieder: 55,50 €	Gäste: 78,00 €

Vereins-Mitgliedschaft

Entdecke die Kneipp-Idee und werde Mitglied im Kneipp-Verein!

Vorteile:

- Ermäßigung von Kurs- und Teilnahmegebühren zum umfassenden Angebot der ganzheitlichen Kneippschen Naturheilverfahren mit seinen fünf Elementen aus dem Programm 2024 www.kneipp-verein-soest.de
- Kostenlose Zustellung des informativen Kneipp-Journals 6 x pro Jahr (als Heft oder App)
- Nutzung des digitalen Gesundheitsratgebers www.kneippvisite.de und der App „Kneipp-Anlagen“
- Exklusives Abonnement des Newsletters „Kneipp-Gesundheitsvisite“ unter www.kneippbund.de/

Verein Kneipp aktiv & gesund

Mehrwerte:

- Rabatte bei Aufenthalten in den Kneipp-Bund Hotels Bad Wörishofen und Bad Lauterburg www.kneippbundhotel.de/
- 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten im Shop des Kneipp-Verlags https://shop.kneippverlag.de/
- 10% Rabatt beim Kauf von Leguano-Barfußschuhen
- 10% Rabatt beim Einkauf in www.my-reformhaus.de
- 10% Rabatt beim Einkauf in allen Kneipp-GmbH-Shops & Outlets
- Vergünstigungen bei sämtlichen Kursen der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) www.kneippakademie.de/

Eine Beitrittserklärung um Mitglied im Kneipp-Verein Soest e.V. zu werden erhalten Sie von Ihrem Kursleiter oder von unserer Homepage www.kneipp-verein-soest.de

Gesundheitssport

Montags

Haltungstraining **Petra Staud**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GS 1-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 12 x Mo., 10:15 ÷ 11:15 Uhr
[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten: 12 Kurseinheiten Mitglieder: 36,00 € Gäste: 54,00 €

Ganzkörpertraining **Sylvia Kickelbick**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GK 1-2-2024 Beginn: 08.04.2024 10 x Mo., 17:30 ÷ 18:30 Uhr
GK 1-3-2024 Beginn: 15.07.2024 10 x Mo., 17:30 ÷ 18:30 Uhr

Kosten: 10 Kurseinheiten Mitglieder: 30,00 € Gäste: 45,00 €

Gesundheitstraining **Edelgard Tambach**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GT 1-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 12 x Mo., 18:45 ÷ 19:45 Uhr
[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten: 12 Kurseinheiten Mitglieder: 36,00 € Gäste: 54,00 €

Dienstags

Ganzkörperkräftigungs und Beweglichkeitstraining **Petra Staud**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GS 2-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 12 x Di., 09:00 ÷ 10:00 Uhr
GS 3-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 12 x Di., 10:15 ÷ 11:15 Uhr
[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten: 12 Kurseinheiten Mitglieder: 36,00 € Gäste: 54,00 €

Gesundheitssport

Wer rastet – der rostet

Sitzgymnastik kann für Senioren ein sanfter Weg sein Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten und fit zu bleiben.

Die Gymnastik findet auf einem Stuhl mal mit Hilfsmitteln (Bälle, Bänder, Säckchen und andere) statt.

Dienstag

15:15 Uhr – 16:15 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Erdgeschoss

Heide Schmidt

Telefon 02921 52266

Der Kurs fördert die Erhaltung der Selbständigkeit im Alter. Er ist für Frauen und Männer geeignet.

Kursleitung: Heide Schmidt

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
DTB Trainerin Osteoporose

GH 1-1-2024	Beginn: 31.01.2024	12 x Di., 15:15 ÷ 16:15 Uhr	
GH 1-3-2024	Beginn: 15.08.2024	12 x Di., 15:15 ÷ 16:15 Uhr	
Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 36 €	Gäste: 54 €

Feldenkrais **Eva Elena Wolf**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GW 1-1-2024	Beginn: 16.01.2024	10 x Di., 16:30 ÷-18:00 Uhr	
GW 1-2-2024	Beginn: 02.04.2024[1)]	10 x Di., 16:30 ÷-18:00 Uhr	
GW 1-2-2024	Beginn: 03.09.2024	10 x Di., 16:30 ÷-18:00 Uhr	
Kosten:	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 45,00 €	Gäste: 67,50 €

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Gesundheitssport

Stick Mobility Training

Bei diesem Trainingstool handelt es sich um einen mindestens 180cm langen Stab, mit dem die Flexibilität, Mobilität und die Kraft in der Länge trainiert werden.

Dienstag

18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Petra Staud

Telefon 02921 65923

Erleben Sie wie durch gezieltes Training entlang der Leitbahnen unterschiedliche Trainingsschwerpunkte wie funktioneller Bewegungsumfang, die Ganzkörperkraft, Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein mit Hilfe dieses Stabes effektiv unterstützt werden.

Kursleitung: Petra Staud

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
Beckenbodentrainerin, DTB Rückentrainerin,
DTB Kursleiterin Faszio Training

GS 4-1-2024	Beginn: 16.01.2024	12 x Di., 18:30 ÷ 19:30 Uhr
GS 4-2-2024	Beginn: Okt. 2024[1)]	12 x Di., 18:30 ÷ 19:30 Uhr

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 36,00 €	Gäste: 54,00 €

Gesundheitssport

Mittwochs

Bewegung & Gesundheitstraining **Saskia Kuckhoff**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GX 3-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 12 x Mi., 18:45 ÷ 19:45 Uhr
[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten: 12 Kurseinheiten Mitglieder: 36,00 € Gäste: 54,00 €

Donnerstags

Haltungstraining **Petra Staud**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GS 5-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 12 x Do., 09:00 ÷ 10:00 Uhr
[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten: 12 Kurseinheiten Mitglieder: 36,00 € Gäste: 54,00 €

Fit im Alter **Heide Schmidt**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GH 2-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 5 x Do., 10:15 ÷ 11:15 Uhr
[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten: 5 Kurseinheiten Mitglieder: 15,00 € Gäste: 22,50 €

Ganzkörperkräftigung & Beweglichkeitstraining **Petra Staud**
Kneipp Zentrum Soest Kursraum im Obergeschoss

GS 6-2-2024 Beginn: Mai 2024[1)] 12 x Do., 18:15 ÷ 19:15 Uhr
[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten: 12 Kurseinheiten Mitglieder: 36,00 € Gäste: 54,00 €

Gesundheitssport

Funktional-Training

Donnerstag

19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Anja Feldhaus

Telefon 0157/39361798

Funktionales Training besteht aus stetig wechselnden Übungen, die das Fitness-level und Trainingsziel der jeweiligen Personen berücksichtigt. Dabei liegt der Fokus vor allem auf der Rumpf-muskulatur, denn sie stabilisiert die Körpermitte, die für eine korrekte Ausführung aller Bewegungsmuster entscheidend ist. Bei motivierender Musik können die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, Balance, Koordination und Kondition für ihren Alltag verbessern.

Weil die Intensität der Übungen an das individuelle Leistungsniveau angepasst werden kann, eignet sich dieses Training für Männer und Frauen, sowohl mit als auch ohne Vorkenntnisse.

Trainiert wird nach einer kurzen Aufwärmung mit dem eigenen Körper-gewicht und Kleingeräten.

Entspannung und Dehnung runden die Stunde ab.

Kursleitung: Anja Feldhaus

Fitnesstrainerin C
Akademie für Sport und Gesundheit (ASG)

GA 1-1-2024	Beginn: 18.01.2024	10 x Mi., 19:30 Uhr ÷ 20:30 Uhr
GA 1-2-2024	Beginn: Apr. 2024[1)]	10 x Mi., 19:30 Uhr ÷ 20:30 Uhr
GA 1-3-2024	Beginn: Sep. 2024[1)]	10 x Mi., 19:30 Uhr ÷ 20:30 Uhr

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 30,00 €	Gäste: 45,00 €

Gesundheitssport

Pilates für Schulter & Nacken

Freitag

15:15 Uhr – 16:15 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Birgit Holthaus

Telefon 02384 980824

Kopfschmerzen, Nackensteife und chronische Schmerzen sind eine der großen Seuchen des modernen Menschen. Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten finden ihren Einsatz und erweitern das Übungsrepertoire. Wohltuenden Elementen der Entspannung und Körperwahrnehmung lassen den Geist zur Ruhe kommen. Die Übungen helfen bei Schulter- und Nackenproblemen, als auch sie sich zur Vorbeugung eignen.

Alle Körperstrukturen sind bis ins hohe Alter trainierbar, auch unser Bewegungsapparat. Ziel des Trainings ist die Wiederherstellung der Körperbalance, mit abwechslungsreichen Übungen auch für das Training zu Hause.

Kursleitung: Birgit Holthaus

DOSB Übungsleiterin B,
Sport in der Rehabilitation

GB 1-1-2024	Beginn: 19.01.2024	10 x Fr., 15:15 ÷ 16:15 Uhr
GB 1-2-2024	Beginn: Apr. 2024[1)]	10 x Fr., 15:15 ÷ 16:15 Uhr
GB 1-3-2024	Beginn: Sep. 2024[1)]	10 x Fr., 15:15 ÷ 16:15 Uhr

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 30,00 €	Gäste: 45,00 €

Gesundheitssport

Pilates für den Rücken

Freitag

16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Birgit Holthaus

Telefon 02384 980824

Rückenschmerzen und deren Folgen und Einschränkungen kennt wohl fast jeder. Pilates für den Rücken eignet sich besonders für Personen mit mangelnder Bewegung, da Pilates ein sanftes Ganzkörpertraining, welches Atmung und Bewegung in Einklang bringt.

Es trainiert gezielt den ganzen Rücken, stärkt die tiefliegende Muskulatur und den gesamten Körper. Die Mobilität von Knie, Wirbelsäule und Rücken wird gefördert.
Dieses abwechslungsreiche Training ist leicht zu erlernen und die Übungen gelingen problemlos.

Kursleitung: Birgit Holthaus

DOSB Übungsleiterin B,
Sport in der Rehabilitation

GB 2-1-2024	Beginn: 19.01.2024	10 x Fr., 16:30 ÷ 17:30 Uhr
GB 2-2-2024	Beginn: Apr. 2024[1)]	10 x Fr., 16:30 ÷ 17:30 Uhr
GB 2-3-2024	Beginn: Sep. 2024[1)]	10 x Fr., 16:30 ÷ 17:30 Uhr

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	10 Kurseinheiten	Mitglieder: 30,00 €	Gäste: 45,00 €

Gesundheitssport

Beckenbodengymnastik

Freitag

17:45 Uhr – 18:45 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Petra Staud

Telefon 02921 65923

Beckenbodengymnastik ist ein zielorientiertes Ganzkörpertraining. Im Vordergrund steht die Aktivierung der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Ein kraftvoller Beckenboden hat positive Auswirkungen auf die Stellung der Hüftgelenke, auf Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, in den Iliosakralgelenken und auf Ver-spannungen im Nacken- und Kieferbereich. Zu Beginn wird durch gezielte Übungen die Wahrnehmung für die Beckenbodenmuskulatur gefördert. Danach tragen alltagsbezogene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur bei.
In diesem abwechslungsreichen Beckenbodentraining werden verschiedene Trainingsgeräte eingesetzt.

Kursleitung: Petra Staud

Präventionsprofil Haltungs- & Bewegungssystem,
Beckenbodentrainerin, DTB Rückentrainerin

GS 8-1-2024	Beginn: 19.01.2024	12 x Fr., 17:45 ÷ 18:45 Uhr
GS 8-2-2024	Beginn: Apr. 2024[1)]	12 x Fr., 17:45 ÷ 18:45 Uhr
GS 8-3-2024	Beginn: Sep. 2024[1)]	12 x Fr., 17:45 ÷ 18:45 Uhr

[1)] Das genaue Beginndatum wird durch den Kursleiter bekannt gegeben.

Kosten:	12 Kurseinheiten	Mitglieder: 36,00 €	Gäste: 54,00 €

Lebensordnung Seminare

Starkes Immunsystem - auf natürliche Weise die Abwehr stärken

Mittwoch 17. Jan. 2024

18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Gemeinschaftsräume Erdgeschoss

Dr. med Maria Plitt-Becker

Telefon 02921 82832

Gerade in Zeiten mit einer erhöhten Ansteckungsgefahr durch Viren und Bakterien kommt unserem Immunsystem eine große Bedeutung zu. Wie kann ich mich schützen und gesund durch den Winter kommen? Das Immunsystem vollbringt täglich Höchstleistungen, damit wir gesund bleiben. Sie erfahren, was das Immunsystem schwächt und wie sie ihre Abwehrkräfte mit einfachen Mitteln stärken und somit die Infektanfälligkeit verringern können. Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte können sie selbst viel beitragen. Dabei kombiniert die Ärztin aktuelles Wissen aus der Humanmedizin mit fundierten Verfahren der Naturheilkunde sowie bewährten Hausmitteln.

Hierzu bekommen Sie im Vortrag grundlegende Informationen, viele praktische Tipps und eine abschließende Diskussionsrunde.

Vorherige telefonische Anmeldung wird erbeten.

Kursleitung: Dr. med. Maria Plitt-Becker

SG 1-1-2024	Beginn: 17.01.2024	1 x Mi., 18:00 ÷ 19:30 Uhr

Kosten:	1 Kurseinheit gem. Teilnahmebedingungen für Seminare	8,00 € (Mitglieder u. Gäste)

Lebensordnung Seminare

Vorbeugen ist besser als Heilen

Mittwoch 13. Nov. 2024

18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest
Gemeinschaftsräume Erdgeschoss

Dr. med Maria Plitt-Becker

Telefon 02921 82832

Gesundheits-Förderung
Krankheits-Prävention

Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern treten im Laufe des Lebens auf. Eine gezielte Gesundheitsförderung und Krankheits-Prävention sind von entscheidender Bedeutung um gesund zu bleiben, gesund älter zu werden, um Erkrankungen zu verhindern oder sie in ihrem Verlauf günstig zu beeinflussen. Vorbeugende Maßnahmen, ein gesunder Lebensstil und Früherkennungsmöglichkeiten, sind hierfür die wesentlichen Faktoren. Sie erfahren in dem Vortrag, was sie selbst tun können, um Krankheiten zu vermeiden und ihre Gesundheit zu stärken. Dabei kombiniert die Ärztin aktuelles Wissen aus der Humanmedizin mit fundierten Verfahren der Naturheilkunde sowie bewährten Hausmitteln.

Hierzu bekommen Sie im Vortrag grundlegende Informationen, viele praktische Tipps und eine abschließende Diskussionsrunde.

Vorherige telefonische Anmeldung wird erbeten.

Kursleitung: Dr. med. Maria Plitt-Becker

SG 2-4-2024	Beginn: 13.11.2024	1 x Mi., 18:00 ÷ 19:30 Uhr

Kosten:	1 Kurseinheit gem. Teilnahmebedingungen für Seminare	8,00 € (Mitglieder u. Gäste)

Teilnahmebedingungen

Der Kneipp-Verein Soest e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, basierend auf der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp, Angebote in einem Jahresprogramm anzubieten. Diese ausgeschriebenen Angebote sind grundsätzlich für Mitglieder und Gäste offen. Die rechtzeitige Anmeldung ist unabhängig davon, ob sie mündlich, schriftlich (z.B. per Anmeldevordruck) oder auf digitalem Weg erfolgt, in jedem Falle verpflichtend. Eine Bestätigung in schriftlicher Form erfolgt nicht. Mit dem Zahlungseingang der jeweiligen Gebühr wird die Anmeldung verbindlich. Eine kostenlose Schnupperstunde ist nach Absprache in jedem Kursus – soweit Plätze vorhanden sind – möglich.

Bei Seminar-Einzelveranstaltungen ist es ggfs. wichtig und notwendig eine Abmeldung vor der Veranstaltung zu tätigen. Nur so haben wir die Möglichkeit, Teilnehmer auf der Warteliste nachrücken zu lassen oder aber bei zu geringer Teilnehmerzahl den Kursus rechtzeitig (mit Erstattung der Teilnehmergebühr) abzusagen. Daher muss auch bei Seminar-Einzelveranstaltungen die volle Teilnehmergebühr spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn auf dem Konto des Vereins eingegangen sein. Bei nicht fristgerechter Abmeldung und/oder Nichtteilnahme von Seminar-Einzelveranstaltungen wird die Teilnehmergebühr zur Zahlung fällig.

Eine Abmeldung bei mehrteiligen Kursen kann lediglich nach der ersten bzw. vor der zweiten Kursstunde entweder beim Kursleiter oder aber dem Vorstand erfolgen. In jedem anderen Falle wird die Teilnehmergebühr fällig.

Die Kurse, Seminare und Veranstaltungen können nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Änderungen des Programmangebotes und der Kursgebühren bleiben vorbehalten.

Bankverbindung des Vereins

Bank: Volksbank Hellweg eG, IBAN: DE21 4146 0116 2012 0026 00

(ausschließlich für Zahlungen und Überweisungen von Kurs-, Seminar- und Veranstaltungsgebühren mit Nennung der Kurs-Nummer und des Namens der Teilnehmer/ Teilnehmerin als Verwendungszweck)

Teilnahme-Informationen

Teilnahmegebühren:

- Gesundheitssport (60 Min.) pro 10 Kurseinheiten — Mitglieder: 30,00 € — Gäste: 45,00 €
- Gesundheitssport (90 Min.) pro 10 Kurseinheiten — Mitglieder: 45,00 € — Gäste: 67,50 €
- Sport i.d. Prävention (60 Min.) pro 10 Kurseinheiten — Mitglieder: 35,00 € — Gäste: 50,00 €
- Wassergymnastik (60 Min.) pro 10 Kurseinheiten — Mitglieder: 43,00 € — Gäste: 58,00 €
- Seminare — laut Angaben im Jahresprogramm

Bei Verringerung oder Erhöhung der Kurseinheitenanzahl ändert sich die Teilnahmegebühr um deren Vielfache entsprechend, wie auch im Jahresprogramm angegeben.

Über die regelmäßige Teilnahme an Kursen und Seminaren wird auf Wunsch gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 € eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt, sofern der Betrag nicht schon in der jeweiligen Kursgebühr enthalten ist.

Änderungen des Jahresprogramms und der Teilnahmegebühren vorbehalten.

Datenschutz

Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Beitrittserklärung und auf unserer Homepage.

Impressum

Kneipp-Verein Soest e.V. | Schwarzer Weg 13a | 59494 Soest

Telefon: 02921 82832
Website: www.kneipp-verein-soest.de
E-Mail: kneippsoest@web.de

Soest, im Dezember 2023

Anmeldung zur Veranstaltung des Kneipp-Verein Soest e.V.
Hiermit melde ich mich zum nachfolgend aufgeführten Kurs/ Seminar an:

Nachname	Vorname	Mitglied (J/N)

-2024

Kurs-Nummer	Kursbezeichnung

Kursbeginn	Teilnahmegebühr	Telefon

☒ Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und willige ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein widerrufen.

☒ Die Teilnahmegebühr überweise ich mit Nennung der Kurs-Nummer und des Namens auf das Vereins-Konto bei der Volksbank Hellweg eG, IBAN: DE21 4146 0116 2012 0026 00.

Ort, Datum	Unterschrift

- ✂ -

Anmeldung zur Veranstaltung des Kneipp-Verein Soest e.V.
Hiermit melde ich mich zum nachfolgend aufgeführten Kurs/ Seminar an:

Nachname	Vorname	Mitglied (J/N)

-2024

Kurs-Nummer	Kursbezeichnung

Kursbeginn	Teilnahmegebühr	Telefon

☒ Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und willige ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein widerrufen.

☒ Die Teilnahmegebühr überweise ich mit Nennung der Kurs-Nummer und des Namens auf das Vereins-Konto bei der Volksbank Hellweg eG, IBAN: DE21 4146 0116 2012 0026 00.

Ort, Datum	Unterschrift

Johannes Grundschule Soest
Lehrschwimmbecken

Kneipp Zentrum Soest
Kursraum im Obergeschoss

Verein Kneipp aktiv & gesund Soest e.V.

Die fünf Säulen
der Lehre von Sebastian Kneipp

WASSER als Vermittler natürlicherLebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen harmonisierend auf das Nervenund Hormonsystem sowie auf die Psyche.

HEILPFLANZEN - Mild wirkende Pflanzen oder Pflanzenteile zum inneren und äußeren Gebrauch in Form von Tees, Säften, Dragees, Bade- und Wickelzusätzen, Inhalationen sowie als Auflagen und Salben werden als Heilmittel zur Vorbeugung oder als Therapie eingesetzt. Die Wirkung auf den Organismus ist nachgewiesen.

Eine gesunde **ERNÄHRUNG** im kneippschen Sinne besteht aus einer ausgewogenen, möglichst naturbelassenen und vollwertigen Kost.

BEWEGUNG - Körperliche Aktivität – sinnvoll und dosiert angewendet – verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Sie stärkt das Immunsystem, regt Verdauun und Stoffwechsel an und kräftigt das Herz-Kreislaufsystem. Regelmäßiger Sport erhöht die Stresstoleranz und stärkt das Selbstwertgefühl. „Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“

Unter dem Begriff **LEBENSORDNUNG** ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen und ökologischen Umfeld an. Gesundes Verhalten ist lernbar und bedeutet pflegliches Umgehen mit den persönlichen Ressourcen.

KNEIPP VEREIN