Kneipp
VEREIN
Sprockhövel e.V.

Kneipp
VEREIN
Ruhr e.V.

PROGRAMM

1. Halbjahr 2026 für Sprockhövel & Hattingen

© by Kneipp-Bund e. V. 2026

Kneipp wirkt – auf natürliche Weise

Liebe Kneipp-Freundinnen & Kneipp-Freunde,

Ein neues Jahr voller Energie, Lebensfreude und Bewegung liegt vor uns! Auch 2026 möchten wir Sie herzlich einladen, mit uns die heilsame Kraft der Natur nach den Prinzipien von Sebastian Kneipp zu entdecken. Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – diese fünf Elemente begleiten uns durch das Jahr und zeigen, wie wir mit kleinen Schritten viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun können. Ein großes Dankeschön geht an alle, die dieses Programm mit Herz und Engagement möglich machen! Wir wünschen Ihnen ein wundervolles, gesundes und aktives erstes Halbjahr 2026 – voller Freude, Bewegung und gemeinsamer Erlebnisse.

Walli Stock
für den Kneipp-Verein
Sprockhövel e.V.

Kneipp-Verein
Sprockhövel e.V.
Langenbruchstr. 28
45525 Sprockhövel
Tel. 02324 / 74 666
info@kneipp-sprockhoevel.de
www.kneipp-sprockhoevel.de

Jürgen Reis
für den Kneipp-Verein
Ruhr e.V.

Kneipp-Verein
Ruhr e.V.
Blankensteiner Str. 4
45525 Hattingen
Tel. 02324 / 393 99 99
kontakt@kneippvereinruhr.de
www.kneippvereinruhr.de

Dieses Programm wurde nach sorgfältiger Überprüfung gedruckt.
Irrtümer sind vorbehalten.

Weltladen EL CAMINO
Ihre Adresse für fair gehandelten
Kaffee, Tee, Kleidung,
Kunsthandwerk und vieles mehr
St. Georg-Str. 4, 45525 Hattingen
Tel: 02324 / 591784
weltladen-hattingen@email.de

Inhaltsverzeichnis

Kneipp Verein Sprockhövel

Kneipp Verein Ruhr

Kneipp-Treff Sprockhövel 4
Wanderung Schulenberger Wald 5
Chinesischer Garten Bochum 7
Kleine Wildkräutertour 8
Workshop Kräuterwanderung 9
Miniworkshop Duftkissen 11
Miniworkshop - Sirup herstellen 12
Auszeit für pflegende Angehörige 13
Heilfastenwoche 15
Ordnungsphilosophie 16
Infoabend CHatGPT 5 17
Malen – intuitiv und abstrakt 18
Atem ist Leben 19
Infoabend Cholesterin 20
Gemeinsam Kochen 21
Entspannt ins Wochenende mit Kneipp 23
Kreistanz 24
Tanzen für die Gesundheit 25
Zumba 27
Fit von Kopf bis Fuß 28
Aktiv Ü60 29
Aqua Aerobic 30
Wassergymnastik 31
Trimilin 33
8 Brokate 34
Qigong 35
Tai Chi Chuan - Lange Form 36
Tai Chi Yuan - Kurze Form 37
Stuhl Yoga 38
Hatha-Vinyasa-Yoga 39
Yin Yoga 40
Autogenes Training 41
Was bieten wir 42

Zusätzliche neue Angebote im Laufe des Jahres finden Sie auch unter www.kneippvereinruhr.de und www.kneipp-sprockhövel.de

Kneipp-Treff in Sprockhövel

Wir haben für unsere Mitglieder und interessierten Gäste einen Platz geschaffen, an dem man sich trifft, unterhält, Informationen austauscht, Freundschaften pflegen kann und auch gerne mal diskutiert und Fragen/Ideen an einen der Vorstände richten kann. Bitte nehmen Sie diesen Platz des Austausches und des gemütlichen Zusammenseins bei Kaffee, Tee und Plätzchen gerne in Anspruch.

Kommen Sie einfach vorbei – wir freuen uns.

Wann: Jeden ersten Mittwoch im Monat, 15.30 bis 18.00 Uhr
Wo: Dorfstraße 13, Haßlinghausen
Wer: Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.
Infos: martina@feller-linge.de oder 02339 / 911512

Für Ihre Gesundheit vor Ort in Sprockhövel

Rosen Apotheke
Gesund in Sprockhövel

Apotheker Michael Mahl e.K.
Hauptstr. 37
45549 Sprockhövel
T. 02324 73021
www.rosen-apotheke-sprockhoevel.de

Friedrich Apotheke
Gesund in Sprockhövel

Apotheker Michael Mahl e.K.
Hattinger Str. 20 – 22
45549 Sprockhövel
T. 02324 97920
www.friedrich-apotheke-sprockhoevel.de

Geführte Kneipp-Wanderungen im Schulenberger Wald & Umgebung

Der Mensch braucht den Kontakt mit der Natur und insbesondere dem Wald mit seinem vielen Grün. Denn Grün hält gesund. Gerade bei älteren Menschen werden bei häufigen "Grünkontakten" eine erhöhte Vitalität und mehr soziale Begegnungen beobachtet.

Die Wanderungen finden auf angenehmen Strecken im Schulenberger Wald und den angrenzenden Gebieten statt und dauern maximal 1,5 bis 2 Stunden. Das Tempo wird an die jeweilige Gruppe angepasst.

Bitte festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung tragen.

Wann: Samstag, 17.01.2026, 14:00 Uhr
Samstag, 21.02.2026, 15:00 Uhr
Samstag, 21.03.2026, 15:00 Uhr
Samstag, 18.04.2026, 15:00 Uhr
Samstag, 20.06.2026, 15:00 Uhr

Wo: Parkplatz vor der Schulenburg, Schützenplatz 1, 45525 Hattingen
Dauer: max. 2 Stunden
Wer: Jürgen Reis
Preis: Für Mitglieder sind die Wanderungen kostenlos, Gäste zahlen pro Wanderung einen Betrag von 3€
Infos & Anmeldung:
kontakt@kneippvereinruhr.de oder
Jürgen Reis, 0177 / 78 53 516

Maximal 15 Personen

Unterstützung für Sie und Ihre Liebsten.

Ob groß oder klein, mit oder ohne Kinder: Wir sind für alle Familien da. Genießen Sie die Momente, die das Leben besonders machen. Um das Finanzielle kümmern wir uns gemeinsam. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie auf **spken.de**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Schwelm-Sprockhövel

Entdecken Sie die Schönheit und Philosophie des Chinesischen Gartens!

Erleben Sie mit uns eine Oase der Ruhe und fernöstlichen Philosophie: den Qian Yuan (Garten des Glücks) im Botanischen Garten der Ruhr-Universität Bochum. Wir laden zu einer Führung durch den chinesischen Garten im Botanischen Garten Bochum ein. Während des Rundgangs erhalten wir einen strukturierten Einblick in die Entstehung, Gestaltungselemente und Besonderheiten dieses Gartenbereichs. Dabei werden zentrale Aspekte wie die Anordnung von Wasser, Stein und Pflanzen, typische Sichtachsen sowie die Bedeutung architektonischer Elemente Schritt für Schritt erläutert.

Die Führung erfolgt durch Fachpersonal der Uni Bochum.

Wann: **Dienstag, 09.06.2026,** 16 Uhr (bis ca. 17 Uhr) (Kneipp-Verein Ruhr)
Donnerstag, 18.06.2026, 16 Uhr (bis ca. 17 Uhr) (Kneipp-Verein Sprockhövel)

Wo: Botanischer Garten der Ruhr-Universität Bochum - Treffpunkt 15.50 Uhr am Eingang des Chinesischen Gartens -

Preis: Für Mitglieder ist dieses Angebot kostenlos, Gäste zahlen einen Betrag von 10€

Infos & Anmeldung:

Kneipp-Verein Ruhr:
Ute Harmel, 02324 / 53362
oder kontakt@kneippvereinruhr.de

Kneipp-Verein Sprockhövel:
Walli Stock, 02324/74 666
oder info@kneipp-sprockhoevel.de

Maximal 15 Personen je Führung

Kleine Wildkräutertour

Möchten Sie die wunderbare Welt der Kräuter vom Wegesrand entdecken? Schon seit ewigen Zeiten ist bekannt, dass wertvolle Wildkräuter gegen viele Beschwerden eingesetzt werden. Kräuter helfen lindern und heilen. Lassen Sie sich entführen in unsere heimische Wildkräuterwelt.

Anja Helinski wird Ihnen viel über die verschiedenen Wildkräuter erklären, die Sie entlang des Weges entdecken. Sie werden lernen, wie man die verschiedenen Kräuter erkennt und erfahren einiges über deren Wirkung, Anwendung und Verwendung.

Vielleicht möchten auch Sie erfahren, wie Sie Heilkräuter in der Küche einsetzen können und welche kulinarischen und medizinischen Eigenschaften sie haben.

Wann: Freitag, 15.05.2026,
15.00 bis ca. 17.00 Uhr
Wo: Vamed Klinik Hattingen,
Am Hagen 20, 45527 Hattingen
Treffpunkt: Bushaltestelle vor der Klinik
Dauer: 1,5 bis 2 Stunden
Wer: Anja Helinski, Kräuterkundige
Preis: 6 € Mitglieder, 9 € Gäste
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
Anja Helinski, 0176 / 42 42 94 10
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Workshop Kräuterwanderung

Auf der zweistündigen Erkundungstour abseits fester Wege sammeln wir essbare Wildkräuter und lernen ihre Verwendungsmöglichkeiten kennen.

Anschließend verarbeiten wir die Kräuter zu Leckereien und lassen es uns schmecken.

BITTE BRINGEN SIE EINEN KLEINEN BEHÄLTER ZUM SAMMELN MIT, SOWIE EIN BRETTCHEN UND EIN MESSER

MIT VERKOSTUNG

Wann: Samstag, 20.06.2026,
11.00 bis ca. 15.00 Uhr
Wo: Haus am Quell, Dellwig 6, Sprockhövel
Hinterer Zugang (parken Sie möglichst oberhalb vom Dellwig an der Wittener Straße)
Wer: Susanne Stockermann,
Natur- und Umweltpädagogin
Preis: 10 € Mitglieder, 13 € Gäste
Infos & Anmeldung: bis 06.06.2026 unter 02324 / 74 666
oder info@kneipp-sprockhoevel.de

Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung ist wünschenswert.

max. 12 Teilnehmer

volksbank-sprockhoevel.de

Unser wichtigstes Investment: die nächste Generation.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen.

Volksbank
Sprockhövel eG

Miniworkshop
Duftkissen - selbst gefüllt

Frau Helinski gibt spannende Einblicke in die Wirkung von Kräutern und ätherischen Ölen auf Körper und Seele.

Unter ihrer Anleitung stellen Sie Ihre eigene Kräuterfüllung zusammen und füllen damit vorbereitete Kissen.

Ob zur Entspannung, als Einschlafhilfe, Mottenabwehr oder für die Katze. Jedes Kissen erhält durch Ihre individuelle Kräuterkombination eine besondere Note.

Wann: Mittwoch, 17.06.2026,
17.00 bis ca. 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Anja Helinski, Kräuterkundige
Preis: 10 € Mitglieder, 14 € Gäste
(Materialkosten sind im Preis enthalten)
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Sirup selbst herstellen - natürlich & lecker

Gemeinsam entdecken wir, wie man aus frischen Kräutern, Blüten und Früchten köstliche Sirupe zaubert.

Sie erfahren alles über:
- die Auswahl und Vorbereitung der Zutaten
- das richtige Verhältnis von Zucker, Wasser und Aroma
- verschiedene Haltbarmachungsmethoden
- kreative Sirupvariationen & Verwendungsmöglichkeiten

Wann: Mittwoch, 29.04.2026,
17.00 bis ca. 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Anja Helinski, Kräuterkundige
Preis: 6 € Mitglieder, 9 € Gäste
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Auszeit – Spaziergang für pflegende Angehörige

Wir spazieren gemeinsam durch die Natur.
Kleine Achtsamkeitsmomente mit Klang und
praktische Tipps für mehr Selbstfürsorge helfen,
die innere Ruhe wiederzufinden.
Um andere unterstützen zu können,
ist es wichtig, selbst stabil zu bleiben!

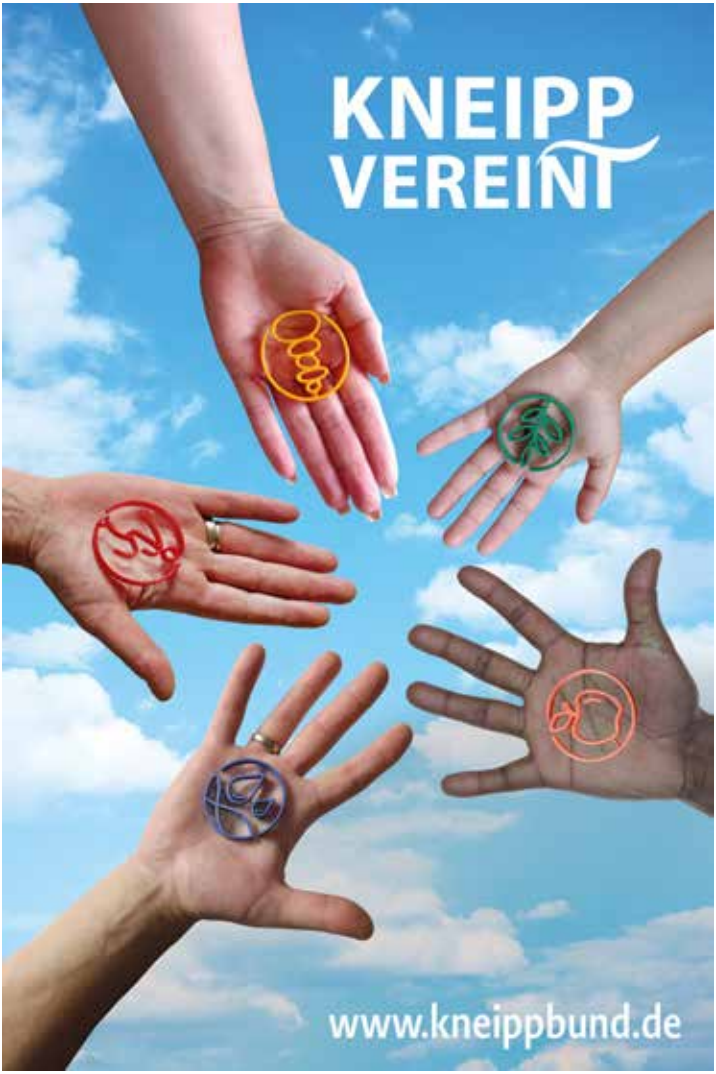
Wann: Freitag, 08.05.2026, 15.00 bis ca. 16.30 Uhr
Wo: Henrichspark
Treffpunkt: vor dem LWL-Museum
Werkstraße 31-33
45527 Hattingen
Wer: Hella Horsmann, Achtsamkeitstrainerin
Preis: für pflegende Angehörige kostenlos
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362
kontakt@kneippvereinruhr.de oder
www.klangraum-hattingen.de

Hella Horsmann

Lange Str. 23A, 45529 Hattingen
Mobil: 0173 5327565
E-Mail: h.horsmann@web.de

Mental Health Coaching
Klang- und Entspannungspädagogin
Trauerbegleiterin

Sind Sie auf der Suche nach einer entspannenden Auszeit?
Vielleicht auch mal mit Klang als Kraftquelle?
Dann schauen Sie gern unter www.klangraum-hattingen.de.
Klangschalen schenken Ruhe, Energie und Lebensfreude.


KNEIPP
VEREINT
www.kneippbund.de

Heilfastenwoche nach Dr. Buchinger

In der Fastenzeit nimmt man sich oft vor, etwas für seinen Körper und Geist zu tun. Wir helfen Ihnen dabei: Unsere Fastenkur beginnt am Mittwoch, den 25.02. mit zwei Entlastungstagen. Anschließend fasten wir sieben Tage. In drei Aufbautagen gewöhnen wir unseren Körper wieder an normale Kost.

Der Kurs wird begleitet durch die Heilpraktikerin Barbara Dumke.

An fünf Abenden treffen wir uns, um die Vorgehensweise und evtl. Probleme zu besprechen. Natürlich erhalten Sie Tipps für die Fastenverpflegung mit Rezepten.

Mit autogenem Training beschließen wir die abendlichen Treffen, damit Sie ruhig und entspannt durch die Fastentage kommen.

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse bis eine Woche vorher

Wann: Mittwoch, 25.02.2026, 19.30 Uhr
Sonntag, 01.03., 19 Uhr
Montag, 02.03., 19 Uhr
Mittwoch, 04.03., 19.30 Uhr
Freitag, 06.03., 19 Uhr
Wo: Diakoniestation, Hauptstraße 8a, Sprockhövel
Wer: Heilpraktikerin Barbara Dumke, Walli Stock
Preis: 35 € Mitglieder, 40 € Gäste
Info & Anmeldung: 02324 / 74 666 oder info@kneipp-sprockhoevel.de

Ordnungsphilosophie für ein erfülltes & ausgeglichenes Leben

Fühlen Sie sich unruhig und wissen nicht recht, warum? Die Philosophen wissen schon seit Jahrtausenden, wie wichtig äußere und innere Ordnung für die Seele ist.

Wie kann ich den Überblick über die verschiedenen Bereiche meines Lebens erreichen? Ordnung bringt dem Geist Ruhe, mit der wir uns wieder wohlfühlen und dem Sinn unseres Lebens auf die Spur kommen können.

Zum Infoabend lade ich alle herzlich ein, die spielerisch neue Wege probieren wollen, um ihren Alltag zu betrachten und um vielleicht Neues für sich zu gewinnen.

Info: Ein Kurs zu diesem Thema wird Interessierten im 2. Halbjahr 2026 angeboten.

Wann: Mittwoch, 24.06.2026,
17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Heilpraktikerin Helga Kempers
Preis: 5 € Mitglieder, 8 € Gäste,
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362
kontakt@kneippvereinruhr.de

Infoabend: Chat GPT-5 für Einsteiger

Sie haben sich bereits bei ChatGPT angemeldet
und die ersten Schritte ausprobiert?
Sie sind neugierig und möchten mehr über die
Möglichkeiten mit Chat GPT wissen.
Dann sind Sie hier richtig.

WIR ARBEITEN LIVE IN CHAT GPT.

Das erwartet Sie:

Verständliche Beispiele, Schritt für Schritt erklärt
Individuelle Fragen können eingebracht werden
Gemeinsam üben in einer freundlichen Runde
Keine Vorkenntnisse in Technik notwendig – nur
Neugier und etwas Erfahrung mit ChatGPT

Monika Guske moderiert diesen Infoabend.
Sie möchte Laien die Möglichkeit geben,
Chat GPT besser kennenzulernen.

Wann: Mittwoch, 28.01.2026, 17.00 bis ca. 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor, Talstr. 8,
45525 Hattingen
Wer: Monika Guske
Preis: 5 € für Mitglieder, 8 € für Gäste
Infos &Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Malen – intuitiv und abstrakt

Malen ist eine wunderbare Möglichkeit, um zu entspannen. Ganz frei und offen, leite ich Sie in Ihrem Malprozess, unterstützt durch Entspannungs- und Meditationsimpulse. So können Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen lassen, Abstand zum Alltag nehmen und in Ihren kreativen Flow eintauchen.

Wir malen intuitiv und abstrakt in sehr entspannter und achtsamer Atmosphäre. Dabei stellen wir den Prozess und die Entspannung in den Vordergrund, so dass der Kurs für Einsteiger und Vielmaler geeignet ist.

Das Material wird gestellt und ist im Preis enthalten.

Wann: Dienstag, 24.02.2026,
18.00 bis 20.00 Uhr
Wo: Oststraße 2, 45525 Hattingen
Wer: Nicole Gehring, Heilpraktikerin
für Psychotherapie, Kunsttherapeutin
Preis: 25 € für Mitglieder, 30 € für Gäste
Infos & Anmeldung:
info@nicole-gehring.de oder
0173 / 544 53 49

Atem ist Leben

„Einfache Übungen wie bewusstes Atmen und Lächeln sind sehr wichtig. Sie können unsere Zivilisation verändern."
Zitat von THICH NHAT HANH

Was passiert mit unserem Körper und unserem Geist, wenn wir nicht richtig atmen?

In unserem oft stressigen Alltag ist unser Atem häufig zu flach und zu schnell, da wir in eingefahrene Atemmuster verfallen. Dadurch können wir das Potential für Gesundheit, Klarheit und Entspannung, das in unserem Atem liegt, nicht mehr fühlen und entfalten.

In diesem Kurs lernen wir einfache und alltagstaugliche Atemübungen und Meditationen, die uns aus den alten Atemmustern helfen, hin zu mehr Kraft, Entspannung und Verbindungen zu uns selbst.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.
Bitte bequeme Kleidung tragen.

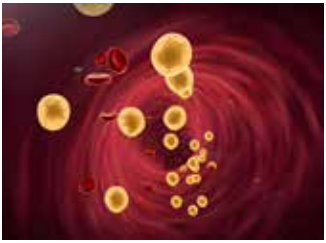
Wann: Dienstag, 21.04.2026,
18.00 bis 19.30 Uhr
Wo: Oststraße 2, 45525 Hattingen
Wer: Nicole Gehring, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin
Preis: 10 € Mitglieder, 15 € Gäste
Infos & Anmeldung:
info@nicole-gehring.de
oder 0173 / 544 53 49

Teilnehmerzahl: 3 bis max. 10

Gesund mit Cholesterin?
Was sich im Wissen geändert hat

Auf diesem Infoabend erfahren Sie:

- Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Baustoff
- Welche Rolle die körpereigene Produktion spielt
- Nicht nur der Cholesterinwert zählt
- Medikamente nicht mehr die Hauptlösung sind
- Was Statine außer der Senkung des Gesamtcholesterinwertes noch bewirken
- Was außer Ernährung und Bewegung die Naturheilkunde für uns tun kann



Frau Siekiera erklärt die Fakten, beantwortet gerne Ihre Fragen und möchte die Teilnehmenden ermutigen, das Gehörte auf Ihre eigenen Möglichkeiten und Lebenssituationen zu übertragen.

Wann: Mittwoch, 18.02.2026,
17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor, Talstr. 8,
45525 Hattingen
Wer: Heilpraktikerin Annette Siekiera
Preis: 6 € für Mitglieder, 9 € für Gäste
Infos &Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Nicole Gehring

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin

Oststraße 2, 45525 Hattingen
0173/544 53 49
info@nicole-gehring.de,
www.nicole-gehring.de

Intuitive Malerei – Ein Weg in deine Kreativität.

Regelmäßige Kurse, Workshops oder Tagesseminare bieten für jeden das richtige Format, um eine Auszeit zu nehmen und in einen kreativen Schaffensprozess einzutauchen. Entspannung und Entschleunigung stellen sich dabei von ganz allein ein.

Gemeinsam Kochen, gemeinsam Spaß haben

– ganz im Sinne von Sebastian Kneipp –

Unter diesem Motto steht eine lockere Reihe von Kochabenden mit nachhaltig und ökologisch erzeugten Lebensmitteln, die aus regionalen Hofläden stammen (z.B. aus dem Windrather Tal in Velbert) und mit viel Liebe eingekauft werden.

Verbindliche Anmeldung und Vorkasse bis jeweils eine Woche vor dem Veranstaltungstag

Wann: Dienstag, 28.04.2026, 17.30 Uhr
So sollt ihr kochen -
Neues aus der Kneipp Küche

Dienstag, 30.06.2026, 17.30 Uhr
Fun Food - Essen mit Spaßeffekt

Wo: Mathilde-Anneke-Schule, Dresdener Str. 45, Sprockhövel
Wer: Ines Dogin
Preis: 14 € Mitglieder, 16 € Gäste je Abend, inklusive Speisen und Getränke
Infos & Anmeldung:
i.dogin@gmx.de

Höchstteilnehmerzahl: 10

Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Stöcker

Welperstr.2 - 45525 Hattingen - Telefon 02324 - 249 79
E-Mail: info@reformhaus-stoecker.de
www.reformhaus-stoecker.de
Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr u. Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Natürlich genießen – mit Bio aus Ihrer Region

Unser Reformhaus steht für Qualität, Vertrauen und Nachhaltigkeit.
Wir haben unser Sortiment erweitert durch eine große Auswahl an frischem Bio-Gemüse, Obst sowie hochwertigen Molkereiprodukten - zum Teil von regionalen Biohöfen wie Hof Sackern aus Albringhausen oder von den Windrather Tal Höfen.

Was Sie bei uns erwartet:

- ✅ eine umfassende Beratung
- ✅ Naturarzneimittel
- ✅ Nahrungsergänzungsmittel
- ✅ Naturkosmetik
- ✅ Täglich frisches Bio-Obst & -Gemüse
- ✅ Käse, Joghurt, Quark und Milch aus biologischer Erzeugung
- ✅ Regional bezogen – für kurze Wege und volle Frische
- ✅ Lieferung nach Sprockhövel & Hattingen ab einem Bestellwert von 50 €

Ob Sie bewust einkaufen, Ihren Körper unterstützen oder einfach gesunde Produkte genießen möchten - bei uns finden Sie das Beste aus der Natur, direkt vor Ihrer Haustür.

Reformhaus – Bio, wie es sein soll.

Entspannt ins Wochenende mit dem Kneipp-Verein

Das Ziel ist es, durch wöchentliche kleine Waldspaziergänge kombiniert mit Qigong/ 8 Brokate Übungen das Immunsystem zu stärken und die allgemeine körperliche Fitness im Laufe der Zeit zu verbessern. Dabei ist wichtig, dies regelmäßig und ganzjährig zu tun, außer bei Regenwetter.

Alle können mitmachen, insbesondere auch die Altersklasse Ü60. Das Tempo wird an die Gruppe angepasst. Der Schulenberger Wald bietet sich für diese kleinen Wanderungen am frühen Morgen an.

Wann: ab dem 16.01.2026 wöchentlich freitags jeweils um 09:00 Uhr für ca. 1 bis 1,5 Stunden

Wo: Parkplatz vor der Schulenburg, Schützenplatz 1, 45525 Hattingen

Wer: Jürgen Reis

Preis: Für Mitglieder sind die Wanderungen kostenlos, Gäste zahlen einen Betrag von 3 € pro Übungseinheit

Infos & Anmeldung:
kontakt@kneippvereinruhr.de oder
Jürgen Reis, 0177 / 78 53 516

Kreistanz am Mittwoch

„Fröhlich – fit mit Köpfchen durch den Tag“ – das ist unser Motto.

Tanzen hält körperlich und geistig in Schwung, es macht jede Menge Spaß, und wir tanzen und lachen in fröhlicher Gemeinschaft.

Mitmachen kann jeder/jede auch ohne Partner, der Spaß an Musik, Bewegung und Gemeinschaft mit Gleichgesinnten hat. Im Sommer tanzen wir auch mal im Freien. Wer Lust hat, kann nach dem Tanzen in geselliger Runde noch ein bisschen erzählen.

Die Kurse sind fortlaufend, außer in den Schulferien.
In den Sommerferien wird im Freien oder
im Bürgerzentrum Holschentor getanzt.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Es wird jeweils in 10er-Blöcken abgerechnet.

Wann: mittwochs, 14.30 bis 16.00 Uhr
Wo: Gymnastikhalle, Talstraße 17,
45525 Hattingen
Wer: Tanzpädagogin Barbara Schulze
Preis: 50 € Mitglieder, 60 € Gäste
(jeweils für den 10er-Block)
Infos & Anmeldung:
Barbara Schulze, 02324 / 59 47 52
oder barschu@gmx.de

Tanzen für die Gesundheit

Wunderschöne Melodien, mitreißende Tänze voller Melancholie und Lebensfreude laden zum Mitmachen ein: ob paarweise, Line, Square, im Kreis (mit und ohne Partner). Die unterschiedlichsten Rhythmen und Choreografien aus (fast) der ganzen Welt erhalten das Tanzen spannend und abwechslungsreich.

Tanzen macht schlank: 1 Stunde Tanzen verbraucht zwischen 300 - 400 Kalorien.

Tanzen macht klug: die Konzentration auf die Schrittfolge, den Rhythmus und die wechselnden Partner fördern Durchblutung der beiden Gehirnhälften und Konzentrationsfähigkeit sowie Koordination. Eine wunderbare Alzheimer- und Sturzvorsorge.

Tanzen tut der Seele gut: Rechts und Links im Wiegeschritt - dabei werden Glückshormone ausgeschüttet.

Das gemeinschaftliche Üben macht Spaß und vertreibt die Einsamkeit.

Tanzen macht auch stark und fördert die Reaktionsfähigkeit: es entsteht ein neues Körperbewusstsein. Sie fühlen sich sicherer und selbstbewusster.

Wann: dienstags und freitags, jeweils 10x
10.30 bis 12.00 Uhr,
Wo: Holschentor, Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Tanzpädagogin Barbara Schulze
Preis: 50 € Mitglieder, 60 € Gäste
Infos & Anmeldung:
Barbara Schulze, 02324 / 59 47 52
oder barschu@gmx.de

Die Kurse sind fortlaufend, außer in den Schulferien.
In den Sommerferien wird im Freien getanzt.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Es wird jeweils in 10er-Blöcken abgerechnet.

Kompetente und freundliche Beratung, direkt in der Altstadt! In unserem Kundenzentrum helfen Ihnen Frau Ciobanu, Herr Kuhlmann und Frau Weiße bei allen Fragen rund um Ihre Verträge weiter, geben Energiespartipps und vermitteln Termine mit unseren Energieberatern. Ein Service, der uns am Herzen liegt und den unsere Kunden sehr zu schätzen wissen.

Stadtwerke Hattingen
Kundenzentrum

Mo-Mi: 8-16 Uhr
Do: 8-18 Uhr
Fr: 8-13 Uhr

Kundenservice
unter 02324 5001-55
Mo-Fr: 8-18 Uhr

www.stadtwerke-hattingen.de
@stadtwerkehattingen

Stadtwerke Hattingen®

Heiße Musik für Jung & Alt

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tanzschritten wie Salsa, Samba, Merengue, Calypso, Cumbia usw.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und kreativen Bewegung. Nebenbei werden die Fettverbrennung aktiviert und Muskeln aufgebaut.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wann: dienstags, 18.30 Uhr
ab 13.01.2026, **11x**
ab 14.04.2026, **14x**

donnerstags, 19.00 Uhr
ab 08.01.2026, **12x**
ab 16.04.2026, **14x**

Wo: Forum Grundschule Börgersbruch, Dresdener Str. 43, Sprockhövel

Wer: Sandra Reddehase, Zumba-Instructor

Preis: 11x: 55 € Mitglieder, 66 € Gäste
12x: 60 € Mitglieder, 72 € Gäste
14x: 70 € Mitglieder, 84 € Gäste

Infos & Anmeldung:
0157 / 56 87 15 33 oder
reddehasesandra@gmail.com

Fit von Kopf bis Fuß

Gemeinsam statt einsam! Wer rastet, der rostet!

Kursangebot zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Wer Kontakte und Freundschaften pflegt, Anteil am Leben nimmt, bleibt innerlich jung und ist weniger anfällig für Krankheiten und Beschwerden.

Training für Körper, Geist und Seele wirkt sich nachgewiesener Maßen positiv aus. Leichte Bewegungsübungen zur Erhaltung und Steigerung der alltagsorientierten Leistungsfähigkeit, kombiniert mit einem unterhaltsamen Gedächtnistraining für Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Kreativität sorgen für ein ganzheitliches Wohlgefühl.

Natürlich ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß!

Wann: montags, ab 12.01.2026,
17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Diakoniestation, Hauptstraße 8a,
Niedersprockhövel
Wer: Ingrid Schröder lizensierte kognitive
Gedächtnistrainerin nach Dr. Franziska Stengel
Preis: 60 € Mitglieder, 70 € Gäste,
für 10 Einheiten
Infos & Anmeldung:
0172 / 25 06 527 oder
ingridanna67@outlook.de

Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Ich freue mich auf Sie.

Aktiv Ü60

Unter Einsatz von Musik und Kleingeräten wird ein wirbelsäulengerechtes Fitnessprogramm für Personen ab 60 Jahren angeboten.

Untätigkeit schwächt,
Übung stärkt,
Überlastung schadet
(Sebastian Kneipp)

Bitte feste Turnschuhe, Handtuch und eine Sportmatte mitbringen!

Wann: dienstags, ab 13.01.2026,
(fortlaufend, außer in den Schulferien)
Kurs 1: 11.30 bis 12.30 Uhr
Kurs 2: 12.45 bis 13.45 Uhr

Wo: Sporthalle im Baumhof, Eickerstr. 21, Sprockhövel
(gegenüber Sportplatz, unter dem Jugendzentrum)

Wer: Marion Mielicki

Preis: 10er Karte (Gültigkeit 12 Wochen für Mitglieder,
für Nichtmitglieder 11 Wochen)
55 € Mitglieder, 60 € Gäste

Infos & Anmeldung:
0162 / 67 18 178

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Aqua Aerobic

Wasser bietet aufgrund seiner positiven Eigenschaften ein sehr wirkungsvolles Konditions- und Koordinationstraining für allgemeines Wohlbefinden und Spaß beim Bewegen mit Power und Musik.

Zu „heißen" Rhythmen findet ein intensives und schonendes Ausdauer- und Ganzkörpertraining statt. Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining.

Aqua-Aerobic zielt auf Tempo, Rhythmus und Ausdauer

Wann: donnerstags, ab 08.01.2026,
(fortlaufend, außer in den Schulferien)
Kurs 1: 18.15 bis 19.00 Uhr
Kurs 2: 19.15 bis 20.00 Uhr

Wo: Schulhallenbad, Haßlinghausen
Geschwister-Scholl-Str. 6

Wer: Marion Mielicki

Preis: 10er Karte (Gültigkeit 12 Wochen für Mitglieder, für Nichtmitglieder 11 Wochen)
55 € Mitglieder, 60 € Gäste

Infos & Anmeldung:
0162 / 67 18 178

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Fit durch Wassergymnastik

In diesem Kurs werden Bewegungsübungen im Wasser gemacht, die die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit zum Ziel haben. Zu Musik werden Herz-Kreislaufsystem, Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Wann: donnerstags, ab 08.01.2026,
(fortlaufend, außer in den Schulferien)
Kurs 1: 16.00 bis 16.45 Uhr
Kurs 2: 17.00 bis 17.45 Uhr

Wo: Schulhallenbad, Haßlinghausen
Geschwister-Scholl-Str. 6

Wer: Marion Mielicki

Preis: 10er Karte (Gültigkeit 12 Wochen für Mitglieder, für Nichtmitglieder 11 Wochen)
55 € Mitglieder, 60 € Gäste

Infos & Anmeldung:
0162 / 67 18 178

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Einfach 20 30 anrufen!

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr.
Ihre Direkt-Filiale.

Sparkasse
Hattingen

Trimilin-Gymnastik

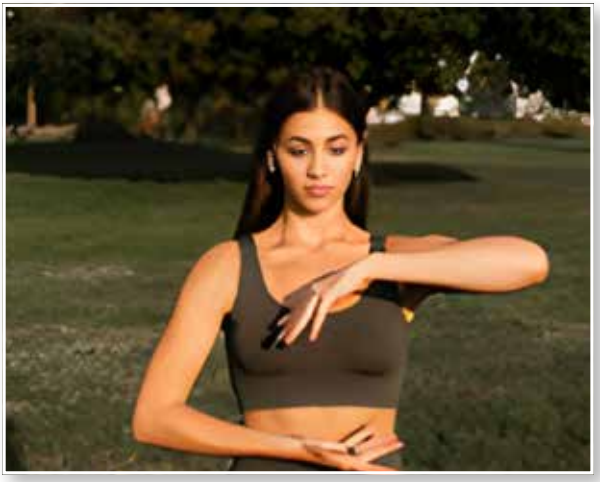
Hier erlernen Sie die Trimilin-Gymnastik, eine einfache und wirksame Bewegungsart für Jung und Alt, die viel Spaß macht. Gesprungen wird auf speziellen Mini-Trampolins (Trimilins) mit gelenkschonenden Sprungmatten.

Durch das Springen auf dem Trimilin werden viele Muskeln, Organe und Zellen trainiert. Das Lymphsystem wird in Schwung gebracht und sorgt für eine gute Entschlackung und Entgiftung.

Wann: mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr
Wo: Elberfelderstr. 38, 45549 Sprockhövel (drinnen)
Pennekamp 4, Sprockhövel (draussen)
Wer: Martina Feller-Linge
Preis: 33 € Mitglieder, 36 € für Gäste,
6-er Karte
Infos & Anmeldung:
02339 / 911513 oder
martina@feller-linge.de

Im Winter und Frühjahr findet das Trimilin-Springen im Kindergarten Schee statt. Im Sommer warten wir ab, ob wir draußen springen können.

8 Brokate



Acht Brokate sind eine alte Anwendung des Qigong und geeignet für Menschen, denen sanfte Bewegung hilft, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen. Sie sind ein altes chinesisches Bewegungssystem und bieten viele positive Einflüsse auf die Gesundheit. Unter anderem z.B. auf das vegetative Nerven- und/oder das Herz-Kreislaufsystem

Die Ausführung ist einfach und kann auch von sportlich Ungeübten erlernt werden.

Wann: mittwochs, ab 04.03.2026, 8x
17.30 bis 18.30 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8
Wer: Der Kurs wird von der Lehrerin für Tai Chi Chuan, Bewegungs- und Körperarbeit
Gabriele Heßling durchgeführt
Preis: 48 € für Mitglieder, 64 € für Gäste
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362,
Jürgen Reis, 0177 / 78 53 516 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 5

Qigong oder die Entdeckung der Langsamkeit

Qigong ist eine Kombination von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft. Ziel ist die Stabilisierung der Gesundheit und Stärkung der Lebenskraft. Die Qigong-Übungen unterstützen den Energiefluss im Körper, lösen Blockaden, stärken den Organismus und steigern das Wohlbefinden. Es eignet sich auch hervorragend, um Stress abzubauen und sich zu entspannen.

Die Übungen selbst sind einfach in der Ausführung und können auch von sportlich Ungeübten erlernt werden. Wir werden uns schwerpunktmäßig mit Übungen beschäftigen, die dem Element "Wasser" zugeordnet sind.

Wann: montags, ab 09.02. bis 04.05.2026
(23.03., 30.03. und 06.04. entfallen)
17.30 bis 18.30 Uhr, 10x

Wo: Gemeindehaus der evangelischen St.-Georgs-Kirchengemeinde (kleiner Saal), Augustastr. 9-13, 45525 Hattingen

Wer: Die Kurse werden von der zertifizierten Qigong-Lehrerin Monika Venker von Move-Moments durchgeführt.

Preis: 60 € Mitglieder, 80 € Gäste

Infos & Anmeldung:
kontakt@kneippvereinruhr.de oder
Jürgen Reis, 0177 / 78 53 516

Mindestteilnehmerzahl: 10

Tai Chi Chuan im klassischen Yang-Stil – Lange Form

Tai Chi ist eine gesundheitsfördernde Bewegungs- und Kampfkunst. Hand-, Partner- und Waffenformen sowie Energie-, Atem- und Dehnübungen entwickeln die Fähigkeit zu Koordination, Konzentration, Körperkraft und Beweglichkeit. Gerade in der heutigen Zeit mit Hektik, Zeitdruck und Reizüberflutung können die bewussten Bewegungsabläufe der Tai Chi Übungen zu Entspannung und innerer Ausgeglichenheit führen.

Der Trainer Mathias Harmel unterrichtet seit 20 Jahren Tai Chi im Yang Stil in kleinen Gruppen. In seinem Fokus liegt insbesondere die Harmonie der Bewegungsabläufe ohne Belastung der Gelenke.

Wann: für fortgeschrittene Anfänger
montags, 17.30 bis 19.00 Uhr
Fortgeschrittene
montags, 19.00 bis 20.30 Uhr
für weit Fortgeschrittene
dienstags, 17.30 bis 19.00 Uhr
fortgeschrittene Anfänger
dienstags, 19.00 bis 20.30 Uhr
Wo: DRK-Haus, Talstr. 22, Hattingen
Wer: Mathias Harmel
Preis: 25 €/Monat für Mitglieder
30 €/Monat für Gäste
Infos & Anmeldung:
02324 / 53 362 oder
mathias.harmel@kneippvereinruhr.de

Tai Chi Chuan wird nicht in Kursform angeboten. Die Kurse sind fortlaufend.

Tai Chi Chuan im klassischen Yang-Stil – Kurzform

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kurzform Teil 2 sowie die intensive Wiederholung von Teil 1

Besonderes Gewicht wird auf das korrekte Erlernen der jeweiligen Form gelegt, um ein möglichst effektives Üben zu Hause zu ermöglichen. Sowohl die Kurzform als auch die lange Form haben jeweils drei Teile.

Der Trainer Jürgen Reis ist ein langjähriger Schüler von Mathias Harmel und Petra Kobayashi, einer renommierten Tai-Chi Lehrerin und Buchautorin.

Wann: donnerstags, ab 22.01. bis 26.03.2026
16.00 bis 17.30 Uhr,
Wo: Jyoti Yoga Studio,
Große Weilstr. 8, 45525 Hattingen
Wer: Jürgen Reis
Preis: 60 € Mitglieder, 90 € Gäste
Infos & Anmeldung:
Jürgen Reis, 0177 / 78 53 516 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Stuhl Yoga – sanft

Stuhlyoga ist echtes Yoga! Stühle sind keine Krücken, sondern ein Utensil, um die Yogaübungen zu unterstützen. Der Fokus ist auf Gesundheit, Entspannung, Regeneration und Wohlbefinden gerichtet.

„Jeder kann atmen. Daher kann jeder Yoga praktizieren."
TKV Desikachar

Beim Stuhlyoga werden die Yogaübungen für die Menschen zugänglich gemacht, die aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, oder ihrer körperlichen Einschränkungen nicht mehr auf einer Matte, am Boden, oder freistehend üben können, aber gerne Yoga praktizieren möchten.

Stuhlyoga steigert die Kraft, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Vertieft die Atmung, und stärkt das Immunsystem. Löst Verspannung, verbessert die Körperhaltung, und bringt mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag. Stuhlyoga beinhaltet Sonnengrüße, Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Endentspannung.

Wann: freitags, 16.00 bis 17.00 Uhr
Kurs 1: 06.02. bis 08.05.2026, **12x**
(03.04. + 01.05. fällt aus)
Kurs 2: 29.05. bis 31.07.2026, **10x**

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a, 45549 Sprockhövel
Wer: Sandra Jonkanski, Hatha Vinyasa und Yin Yogalehrerin (anerkannt und nach den Richtlinien der Yoga-Alliance)
Preis: 10x: 70 € Mitglieder / 80 € Gäste
12x: 84 € Mitglieder / 96 € Gäste
Infos & Anmeldung:
0157 / 35 63 31 09 oder Yogawoman@gmx.de

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn und bringen Sie rutschfeste Socken mit
Möglichst eine Stunde vor Kursbeginn nichts essen!

Der Unterricht wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst und alternative Übungen angeboten!

Für absolute Anfänger geeignet!

Hatha-Vinyasa-Yoga

Sie möchten Ihren Körper entgiften, Ballast, Stress und Verspannungen loswerden? Diese Form des Yoga hilft beim Reinigen mit traditionellen Sonnengrüssen, Yogastellungen, Atemtechniken, Meditationsübungen und angeleiteter Tiefenentspannung zu Musik jeder Art.

Ich unterstütze sie dabei durch detaillierte Anweisungen und Korrektur meinerseits in den Körperhaltungen.

Die Beweglichkeit und Flexibilität kann durch Dehn-, Beuge- und Streckübungen verbessert werden. Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien können mobilisiert werden. Durch körperlich fordernde Haltungen, wird die Muskulatur gestärkt, der Körper gestrafft, die Balance durch fließende Bewegungsabläufe verbessert und das Immunsystem gestärkt.

Wann: mittwochs, 17.30 bis 19.00 Uhr
Kurs 1: 04.02. bis 08.04.2026,
Kurs 2: 15.04. bis 24.06.2026,
(20.05. fällt aus)
Kurs 3: 01.07. bis 09.09.2026,
(12.08. fällt aus)
Dauer: je Kurs 10x 90 Minuten
Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a, 45549 Sprockhövel
Wer: Sandra Jonkanski, Hatha Vinyasa und Yin Yogalehrerin (anerkannt und nach den Richtlinien der Yoga-Alliance)
Preis: 10x: 85 € Mitglieder / 95 € Gäste
Infos & Anmeldung:
0157 / 35 63 31 09 oder Yogawoman@gmx.de

Sie fühlen sich vitaler, leichter, schwungvoller, gestraffter und gereinigt!

Bitte eine Stunde vorher nicht essen und keine Getränke während des Kurses zu sich nehmen

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn und bringen sie eine rutschfeste Yogamatte (keine Iso- oder Wollmatte), ein Handtuch und eine Decke mit

Yin Yoga
Das effektive Faszientraining

Durch Stress, Bewegungsmangel oder Schonhaltungen verkürzen oder verkleben unsere Faszien (Weichteilkomponenten unseres Bindegewebes) – die Folge Rücken- oder Nackenschmerzen.

Beim Yin Yoga, einer ruhigen und nach innen gehenden Form des Yoga, werden die tieferen Schichten des Körpers, die Faszien, angesprochen. Wir erlauben den Gelenken in Hüft-, Rücken-, Schulterbereich sich zu öffnen und auf sanfte Art flexibler zu werden.

Das Yin-Yoga, das meist im Liegen oder Sitzen ausgeführt wird, ist der sanfte Weg, um das Bindegewebe geschmeidig zu machen und harmonisiert die Energiebahnen (Meridiane).

Wir können wieder ins Gleichgewicht kommen und fühlen Ruhe und Energie zugleich. Der ganze Körper wird elastischer und kraftvoller.

Wann: freitags, 17.30 bis 18.45 Uhr
Kurs 1: 06.02. bis 08.05.2026,
(03.04. + 01.05. fällt aus) **12x**
Kurs 2: 29.05. bis 31.07.2026, **10x**

Wo: Diakoniestation, Hauptstr. 8a, 45549 Sprockhövel
Wer: Sandra Jonkanski, Hatha Vinyasa und Yin Yogalehrerin (anerkannt und nach den Richtlinien der Yoga-Alliance)
Preis: 10x: 75 € Mitglieder / 85 € Gäste
12x: 90 € Mitglieder / 102 € Gäste
Infos & Anmeldung:
0157 / 35 63 31 09 oder Yogawoman@gmx.de

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn und bringen bitte eine Yogamatte, zwei Kissen (50x50cm) sowie eine große Decke mit

GUT FÜR ANFÄNGER GEEIGNET

Autogenes Training

Sie suchen nach mehr Ruhe im stressigen Alltag?
Unser Kurs vermittelt die Techniken des Autogenen Trainings, einer effektiven Methode zur Selbstentspannung.

Mit gezielten Übungen lernen Sie Körper und Geist in Einklang zu bringen und das Stressniveau zu senken.
Was bringt Ihnen der Kurs?

- ☑ ***Stressabbau und mehr Gelassenheit***
- ☑ ***Verbesserung der Schlafqualität & Konzentration***
- ☑ ***Stärkung der inneren Balance***

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – jeder ist willkommen! Wir üben auf Matten oder alternativ im Sitzen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, bei Bedarf Decke und Kissen.

Wann: montags, ab 09.02. bis 30.03.2026
17.00 bis 17.45 Uhr, 8x
Wo: DRK-Haus, Talstr.22, 45525 Hattingen
Wer: Angelika Parreidt
Preis: 64 € Mitglieder, 72 € Gäste
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Was bieten wir?

- Sie erhalten Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen an der Sebastian-Kneipp-Akademie
- Sie erhalten 4x im Jahr das Kneipp-Journal mit Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention
- 10 % Nachlass auf das Training im Gesundheitsdorf Blankenstein
- 10% Rabatt beim Einkauf in MyReformhaus (www.my-reformhaus.de) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der Mitgliedsnummer
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen
- 10% Rabatt beim Einkauf in einem Shop der Kneipp GmbH, Würzburg oder online unter www.kneipp.com auf das gesamte reguläre Sortiment gegen Vorlage des Mitgliedsausweises.
- 10% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (ausgenommen Bücher und smovey Vibroswing) im Online-Shop des Kneipp-Verlags, Bad Wörishofen www.shop.kneippverlag.de. Im Warenkorb den Code „KNEIPPVEREINT" eingeben und sparen. Bestellen können Sie auch per E-Mail unter shop@kneippverlag.de oder per Telefon 08247-3002212.
- 10 % Nachlass auf Leguano-Schuhe
- 1. Monat kostenlos im Fitnessstudio TuWas
- Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

Wir freuen uns auf Sie!

KNEIPP VEREINT

Informationen erhalten Sie unter
www.kneipp-sprockhoevel.de
www.kneippvereinruhr.de

Kneippen ist Kult

www.kneippbund.de

Mein persönlicher Terminplaner:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impressum:
Kneipp-Verein Sprockhövel e.V.
Langenbruchstraße 28
45549 Sprockhövel
Tel. 02324 / 74 666
info@kneipp-sprockhoevel.de
www.kneipp-sprockhoevel.de
Gestaltung: Petra Meier
Fotos: LSB-NRW, fotolia, StockPhoto,
Privat, Monika Guske, Kneipp-Bund e.V., pixabay

FESTER BISS UND SCHÖNE ZÄHNE

DR. MARKUS BAUMANN

ALLES AUS EINER HAND IN DER PRAXIS:

Dr. med. dent. Baumann M.Sc., M.Sc., M.Sc.

- Master of Science Oral Implantology
- Master of Science Parodontologie
- Master of Science in Implantattherapie
- zertifizierter Implantologe (DGI)
- zertifizierter Parodontologe (DGP), plastische Parodontalchirurgie
- zertifizierter Zahnarzt für Ästhetische Zahnheilkunde (DGÄZ)

Hauptstraße 68
45549 Sprockhövel

Telefon: 02324 / 59 75 00
www.dr-markus-baumann.de