

Kneipp
VEREIN
Sprockhövel e.V.



Programm
2. Halbjahr 2025
für Sprockhövel
und Hattingen



Kneipp
VEREIN
Ruhr e.V.



Kneipp wirkt – auf natürliche Weise

Liebe Kneipp-Freunde,
entdecken Sie unser neues, vielfältiges Programm für
Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Wir zeigen Ihnen, wie
Sie mit unseren Angeboten Körper, Geist und Seele stärken
können. Ob Wasser, Bewegung, Heilpflanzen,
Ernährung oder Lebensordnung – bei uns finden Sie
Inspiration und Gemeinschaft. Seien Sie herzlich
willkommen, mit uns aktiv zu werden und Neues für
Ihre Gesundheit zu entdecken!
Ein großes Dankeschön an alle, die dieses
Programm ermöglichen.

**Wir freuen uns auf ein gesundes
und gemeinschaftliches Jahr mit Ihnen!
Herzliche Grüße**

Walli Stock

für den Kneipp-Verein
Sprockhövel e.V.

Kneipp-Verein
Sprockhövel e.V.
Langenbruchstr. 28
45525 Sprockhövel
Tel. 02324 / 74666
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 / 3939999
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

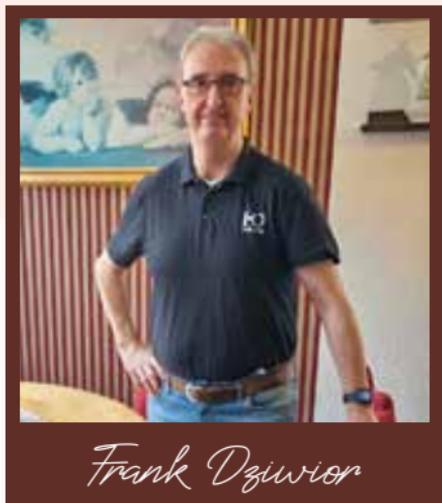
Kneipp Verein Ruhr

Kneipp-Treff Sprockhövel	5
Wanderung Schulenberger Wald	6
Gethmannscher Garten & Barfußpfad	7
Kleine Wildkräutertour	9
Entspannt ins Wochenende mit Kneipp	11
Miniworkshop - Sanfte Pflege mit Körperölen	12
Miniworkshop Winterliköre	13
Adventskranz gestalten mit Elfi	14
Gemeinsam Weihnachtsdeko basteln	15
Stress lass nach	16
Kraft der Ordnung	17
Malen – intuitiv und abstrakt	18
Atem ist Leben	19
Bluthochdruck	21
Gemeinsam Kochen	23
Zumba	25
Kreistanz	26
Tanzen für die Gesundheit	27
Fit von Kopf bis Fuß	29
Aqua Aerobic	30
Wassergymnastik	31
Aktiv Ü60	32
Trimilin	33
Qigong	35
Tai Chi - Chuan Yang Stil	36
Drachenquell Tai Chi - Long Yuan Stil	37
Stuhl Yoga	38
Hatha-Vinyasa-Yoga	39
Yin Yoga	40
Autogenes Training	41
Was bieten wir	42

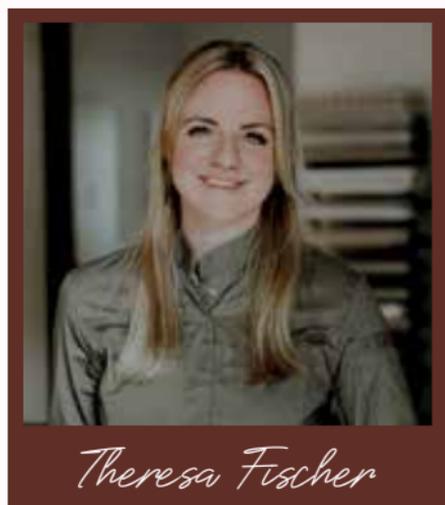
Zusätzliche neue Angebote im Laufe des Jahres
finden Sie auch unter www.kneippvereinruhr.de
und www.kneipp-sprockhoevel.de

Seit 25 Jahren ist das Café Adele unter der Leitung von Frank Dziwior bekannt für ein gemütliches Frühstück am Morgen, ein leckeres Stück Kuchen am Nachmittag oder eine herzhafte Kleinigkeit am frühen Abend.

Dem Team liegt es am Herzen, dass die Gäste sich wohl fühlen, Sie dem Alltag ein wenig entfliehen können und ausgewählte, qualitativ hochwertige Produkte serviert bekommen. Ein nettes Gespräch und zuvorkommender Service dürfen hier natürlich nicht fehlen.



Frank Dziwior



Theresa Fischer

Im November 2023 öffnete sich, unter der Leitung von Theresa Fischer, die Tür zu „Adeles Backstübchen“. Neben der großen Auswahl an hausgemachten Kuchen und Torten, die auch im Café angeboten werden, findet man hier weitere Leckereien der Konditorei.

Im Backstübchen können die Gäste außerdem individuelle Torten für besondere Anlässe und Feierlichkeiten bestellen.

So erreichen Sie uns:

Café Adele

Mittwochs- Sonntags 9.30-18 Uhr | 02324/25479
info@cafe-adele.de
Steinhagen 1, 45525 Hattingen

Adeles Backstübchen

Montags 10-18 Uhr, Mittwochs- Samstags 10-18 Uhr,
Sonn- und Feiertags 10-17 Uhr | 02324/8695535
info@adeles-backstuebchen.de
Kirchplatz 6, 45525 Hattingen

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 / 9115 12

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

Wanderungen im Schulenberger Wald

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.

Wir wandern auf angenehmen Strecken durch die grüne Lunge von Hattingen, dem

Schulenberger Wald und den angrenzenden Gebieten. Das Tempo wird an die jeweilige Gruppe angepasst, wobei für die längeren Wanderungen eine gute Grundkondition erforderlich ist.



Bitte festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung tragen.

Wann:

Samstag, 02.08.2025, 15:00 Uhr (ca. 6 km leicht)

Samstag, 30.08.2025, 15:00 Uhr (ca. 6 km leicht)

Samstag, 27.09.2025, 15:00 Uhr (ca. 10 km anspruchsvoll)

Samstag, 25.10.2025, 15:00 Uhr (ca. 10 km anspruchsvoll)

Samstag, 22.11.2025, 15:00 Uhr (ca. 6 km leicht)

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

Dauer: ca. 2 bis 3 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

Gethmannscher Garten und Barfußpfad

Entdecken Sie mit uns den historischen Gethmann'schen Garten in Blankenstein! Erfahren Sie mehr über die spannende Geschichte dieses einzigartigen Landschaftsgartens und genießen Sie die atemberaubende Aussicht auf das Ruhrtal. Lars Friedrich - als Stadtführer in Hattingen bekannt - führt Sie zu den schönsten Plätzen und erzählt Ihnen von den Besonderheiten des Parks. Seien Sie dabei und erleben Sie Natur und Geschichte hautnah!



Nach einem entspannten Spaziergang durch den historischen Gethmann'schen Garten erwartet Sie ein besonderes Erlebnis: Der Barfußpfad an der Klinik für Naturheilkunde Blankenstein. Spüren Sie die Natur unter Ihren Füßen und lassen Sie den Alltag hinter sich. "Eine Wohltat für Körper und Seele!"

Wann: Freitag, 22.08.2025, 15:30 Uhr bis ca. 17:00

Wo: Treffpunkt ist vor dem Stadtmuseum (Marktplatz Blankenstein)

Wer: Lars Friedrich (Ihr Stadtführer in Hattingen)

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

Infos & Anmeldung:

Ute Harmel, 02324/53362 oder kontakt@kneippvereinruhr.de



Wer mag, kann nach
der Führung mit
dem Verein den
Barfußpfad besuchen



Familienglück.

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](https://www.spken.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schwelm-Sprockhövel

Kleine Wildkräutertour

Möchten Sie die wunderbare Welt der Wildkräuter 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, 19.09.25,
von 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 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de
Anja Helinski, 0176 / 42 42 94 10

Mindestteilnehmerzahl: 6



**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.

Entspannt ins Wochenende mit Kneipp

Das Ziel ist es, durch wöchentliche kleine Waldwanderungen 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 Schulenberg Wald bietet sich für diese kleinen Wanderungen am frühen Morgen an.



Wann: ab dem 29.08.2025 wöchentlich freitags jeweils um 09:00 Uhr für ca. 1 bis 1,5 Std.

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

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



Sanfte Pflege mit Körperölen - Miniworkshop

In diesem Miniworkshop kreieren Sie Ihr persönliches Körperöl mit individuellem Duftprofil aus verschiedenen ätherischen Ölen.

Nehmen Sie Ihr selbst hergestelltes Körperöl mit nach Hause und verwöhnen Sie Ihre Haut mit etwas Persönlichem.

Zudem lernen Sie, wie man aus frischen und getrockneten Kräutern ein herrlich pflegendes Körperöl ansetzt. Sie erhalten eine praktische Anleitung und wertvolle Tipps zur Anwendung.



- Wann:** Mittwoch, 22.10.2025, 17.00 Uhr
Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen
Wer: Anja Helinski, Kräuterkundige
Preis: 10 € Mitglieder, 14 € Gäste
(Materialwert von ca. 5 € ist enthalten)
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Infos & Anmeldung:
Ute Harmel, 02324 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

Mindestteilnehmerzahl: 6

Winterliköre

Verwandeln Sie Ihren Winter in eine Zeit des Wohlbefindens mit selbstgemachten Likören, die Körper und Geist stärken!

Diese Winterliköre sind kleine Elixiere, die Ihnen die kalte Jahreszeit auf genussvolle Weise versüßen und Wärme von innen schenken. Entdecken Sie die Vielfalt winterlicher Aromen und kreieren Sie köstliche Getränke, die nicht nur Gaumenfreuden bereiten, sondern auch wohltuende Eigenschaften besitzen können.

Anja Helinski zeigt Ihnen, wie Sie mit ausgewählten Kräutern und Gewürzen leckere Winterliköre herstellen können.



Wann: Mittwoch, 05.11.2025,
17.00 bis 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@kneippvereinuhr.de



Adventskranz & Adventsgesteck gestalten mit Elfi

Es kommt bald die Adventszeit und ein Adventskranz, ein Adventsgesteck oder ein weihnachtlicher Türkranz dürfen nicht fehlen. Wie wäre es mit einem selbst gebundenen und schön gestalteten Adventskranz?

In gemütlicher Atmosphäre erlernen wir unter der Anleitung von Elfi Mielke die klassische Bindetechnik für einen runden Kranz oder die Stecktechnik für ein Gesteck. Vielleicht können wir auch untereinander Dekomaterialien tauschen. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Frische Nordmantanne wird gestellt.



**Bitte mitbringen:
Gartenschere, kleines Messer und -
wenn vorhanden - eine Klebepistole
und ein Seitenschneider**

Wann: Mittwoch, 26.11.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr
Donnerstag, 27.11.2025, 16:30 bis 18:00 Uhr
Beide Termine haben die gleichen Inhalte und sind unabhängig voneinander

Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen

Wer: Elfi Mielke

Preis: keine Kosten, um Spenden wird gebeten

Infos & Anmeldung:

Ute Harmel, 02324 / 53 362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

**Wichtig: Eine Liste der genauen Materialien
finden Sie unter: www.kneippvereinruhr.de**

Gemeinsam Weihnachtsdeko basteln

In gemütlicher Runde gestalten wir kleine, kreative Weihnachtsprojekte – zum Beispiel festliche Papiertüten, stimmungsvolle Fensterdekorationen, liebevoll verpackte Geschenke, hübsche Umschläge, originelle Lesezeichen sowie praktische Halter für Handy oder Tablet. Bitte bringen Sie eine kleine Papierschere mit.



Wann: dienstags, ab 11.11. bis 02.12.2024,
von 16.30 bis ca. 18.30 Uhr, 4x

Wo: DRK-Zentrum, Hoppe 2a,
Sprockhövel

Wer: Sabine Körner und Walli Stock

Preis: 15 € Mitglieder,
7 € Kinder,
18 € Gäste

Infos & Anmeldung:
bis zum **04.11.2024**

unter 02324 / 74 666,
info@kneipp-sprockhoevel.de

Das Material wird gestellt



Stress lass nach – Wie wir in unserem Körper wieder zur Ruhe kommen können

- Stressiger Alltag?
- Innere Unruhe?

- Rastlosigkeit?
- Schlafstörungen?

Das können Zeichen dafür sein, dass Sie den Stress, den Sie im Alltag erleben, nicht mehr ausreichend verarbeiten und abbauen können. Stress erleben wir auch auf der körperlichen Ebene und



die Bioenergetik hilft dabei, diesen Stress abzubauen und wieder in die Entspannung zu kommen.

Sie lernen einfache und gleichzeitig wirksame Übungen zur Stressreduktion kennen, die Sie auch mit wenig Zeitaufwand zu Hause machen können.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Die Übungen können auf einer mitgebrachten Matte oder sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Wann: Mittwoch, 12.11.2025, 18.00 bis 19.30 Uhr

Wo: Oststraße 2, 45525 Hattingen

Wer: Nicole Gehring, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapeutin

Preis: 10 € Mitglieder, 14 € Gäste,

Infos & Anmeldung:

Info@nicole-gehring.de oder
0173 / 54 45 349

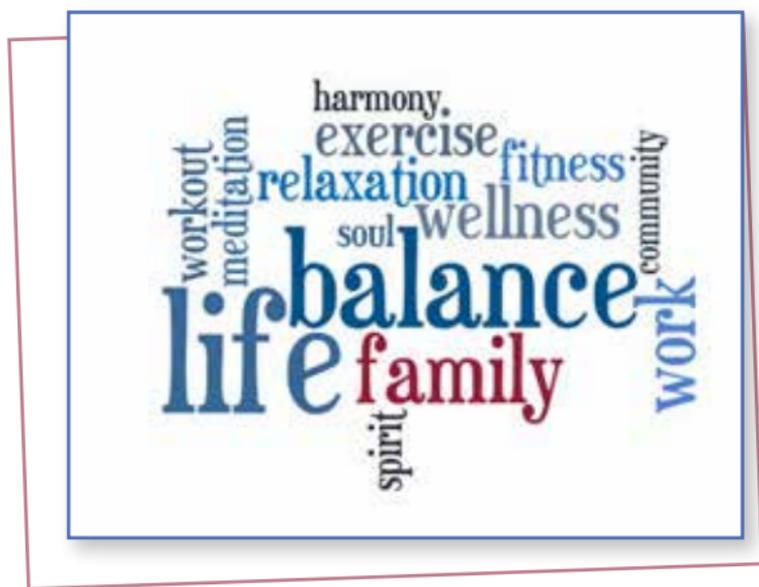
Mindestteilnehmerzahl: 6



Kraft der Ordnung – Wie Lebensrhythmus und Achtsamkeit gesund machen

Spüren Sie die Last von Unruhe und sehnen Sie sich nach mehr Struktur und Sinn in Ihrem Alltag? Bereits Sebastian Kneipp erkannte die fundamentale Bedeutung der Lebensordnung als eine seiner fünf heilsamen Säulen für Körper und Geist. Der Infoabend bietet Ihnen wertvolle Einsichten und praktische Werkzeuge für eine bewusstere Lebensgestaltung.

Der Abend richtet sich an alle, die ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen und mehr innere Ordnung und Ruhe in ihr Leben bringen möchten. Im Laufe des Vortrags besteht Gelegenheit für Austausch, Fragen und praktische Anregungen für den Alltag.



Wann: Mittwoch, 29.10.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr

Wo: Bürgerzentrum Holschentor, Talstr. 8,
45525 Hattingen

Wer: Hanna Weber, Klinik für Naturheilkunde,
Klinik Blankenstein

Preis: 6 € für Mitglieder, 9 € für Gäste

Infos & Anmeldung:

Ute Harmel, 02324 / 53362 oder
kontakt@kneippvereinruhr.de

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: Mittwoch, 17.09.2025, 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 / 5445349



Atem ist Leben – atmen Sie sich gesund!



Unser Atem fließt von allein, versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und ermöglicht wichtige Stoffwechselfunktionen.

Doch was passiert, 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 und Entspannung, das in unserem Atem liegt, nicht mehr fühlen und nutzen.

In diesem Kurs lernen wir einfache und alltagstaugliche Atemübungen, die uns aus den alten Atemmustern helfen, hin zu mehr Kraft und Entspannung durch unseren Atem.

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

Die Übungen können auf einer mitgebrachten Matte oder sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Wann: Mittwoch, 08.10.2025, 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



KNEIPP VEREINT

www.kneippbund.de



Bluthochdruck – was Betablocker und Co nicht (allein) schaffen

Wie können Lebensstil, Bewegung und Ernährung die medikamentöse Therapie unterstützen? Ein Abend für alle, die mehr über Ihre Gesundheit wissen wollen – oder für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.



Annette Siekiera legt den Schwerpunkt des Abends auf das, was unser Lebensstil mit dem Blutdruck macht – und wie wir mit kleinen Veränderungen, Achtsamkeit und Ordnung im Alltag spürbar Positives bewirken können.

Wann: Mittwoch, 24.09.2025, 17:00 – 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, 02324/53362 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.

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 bewusst 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.

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 Windrathener Tal in Velbert) und mit viel Liebe eingekauft werden.



Verbindliche
Anmeldung und
Vorkasse bis
jeweils eine
Woche vor dem
Veranstaltungstag

Wann: Dienstag, 23.09.2025, 17.30 Uhr
Leckeres für die Lunchbox
(bitte eine größere Butterbrotdose und zwei leere Marmeladengläser mitbringen)

Dienstag, 09.12.2025, 17.30 Uhr
Vollwertige Weihnachtsbäckerei
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



Höchsteilnehmerzahl: 10



„Termine vereinbaren?“

„Hilfe beim Online-Banking?“

„Überweisungen und
Daueraufträge?“

„Probleme mit der Karte?“

„Kontostand und
Umsätze?“

Einfach 20 30 anrufen!

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



Sparkasse
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 donnerstags, 19.00 Uhr

02.09.2025, 6x

28.08.2025, 7x

28.10.2025, 8x

30.10.2025, 8x

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

Wer: Sandra Reddehase,
Zumba-Instructor

Preis: 6x: 30 € Mitglieder, 36 € Gäste

7x: 35 € Mitglieder, 42 € Gäste

8x: 40 € Mitglieder, 48 € Gäste

Infos & Anmeldung:

0157 / 56 87 15 33 oder

reddehasesandra@gmail.com

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.

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

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.

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.

Wir beraten,
helfen und
optimieren!

Für unsere Kunden.
Für Sie. Für Hattingen.



ENERGIE VOM PROFI.

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® 

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 nachgewiesenermaßen 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 Wohlfühl.



Natürlich ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß!

- Wann:** montags, ab 01.09.2025, von 17.00 bis 18.30 Uhr
Wo: Diakoniestation, Hauptstraße 8a, Niedersprockhövel
Wer: Ingrid Schröder lizenzierte kognitive Gedächtnistrainerin nach Dr. Franziska Stengel
Preis: 60 € Mitglieder, 70 € Gäste, für 10 Einheiten
Infos & Anmeldung: 0172 / 2506527 oder ingridanna67@outlook.de

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

Aqua Aerobic

Wasser bietet aufgrund seiner positiven Eigenschaften ein sehr wirkungsvolles Konditions- und Koordinations-training 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 28.08.2025,
(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 28.08.2025,
(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.



AktivÜ60

Unter Einsatz von Musik und Klein-geräten 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 02.09.2025,
(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.

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 / 9115 13 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.

Wir kümmern uns um
Deine Versicherungs-
und Finanzfragen!



Haarmann GmbH

Hattinger Straße 7
45549 Sprockhövel
Telefon 0232477131

LVM 
VERSICHERUNG

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 15.09.2025, 10x
17.30 bis 18.30 Uhr,
- 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 Yang Stil)

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.



Drachenquell Tai Chi (Long Yuan Stil) – Basiskurs



Die traditionelle, chinesische Bewegungslehre des Tai Chi verbindet Gesundheitsförderung und Entspannung und beruht auf dem Prinzip des Ausgleichs von Yin und Yang.

Der Stil des Long Yuan (Drachenquell) Tai Chi zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus, wodurch die Übenden zur Ruhe kommen. Sie kräftigen den Körper und ermöglichen tiefes Hineinspüren in das Innere. Es entfaltet eine ganzheitlich positive Wirkung auf Selbsterleben und Handlungsfähigkeit im Alltag.

In diesem Basiskurs (10 x 90 min.) werden 8 der insgesamt 13 Bewegungsabläufe gelehrt. Das Training ist für alle Altersstufen geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Wann: donnerstags, ab 02.10. bis 04.12.2025
16.00 bis 17.30 Uhr,

Wo: Bürgerzentrum Holschentor,
Talstraße 8, 45525 Hattingen

Wer: Daniel Garske, Trainer für Tai Ji Yuan & Qi Gong

Preis: 80 € Mitglieder, 120 € 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.

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.

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

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: 22.08. bis 07.11.2025,
(03.10. + 10.10. fällt aus)

Kurs 2: 14.11. bis 23.01.2026,
(26.12 fällt aus)

Kurs 3: 06.02. bis 24.04.2026,
(03.04. + 10.04. fällt aus)

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

Infos & Anmeldung:

0157 / 35 63 3109 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, Yoga-stellungen, 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: 20.08. bis 29.10.2025,
(08.10. fällt aus)

Kurs 2: 05.11. bis 21.01.2026,
(24.12. + 31.12. fällt aus)

Kurs 3: 04.02. bis 22.04.2026,
(01.04. + 08.04. 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: 80 € Mitglieder / 90 € 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: 22.08. bis 07.11.2025,
(03.10. + 10.10. fällt aus)

Kurs 2: 14.11. bis 23.01.2026,
(26.12 fällt aus)

Kurs 3: 06.02. bis 24.04.2026,
(03.04. + 10.04. fällt aus)

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

Infos & Anmeldung:

0157 / 35 63 31 09 oder Yogawoman@gmx.de

GUT FÜR ANFÄNGER GEEIGNET

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



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 06.10.2025,
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 6 x 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 Kneipp-Shop der Kneipp GmbH auf das gesamte, reguläre Sortiment gegen Vorlage des Mitgliedsausweises
- ☺ 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de
- ☺ Die Mitglieder unseres Vereins sind bei allen Veranstaltungen über den Landessportbund versichert.
- ☺ 10 % Nachlass auf Leguano-Schuhe
- ☺ 1. Monat kostenlos im Fitnessstudio TuWas
- ☺ Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

**Wir freuen
uns auf Sie!**



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





Mein persönlicher Terminplaner:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

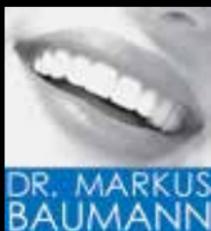
Impressum:

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



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

