

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Bad Oeynhausen e.V.



PROGRAMM 2020



KNEIPP-VEREIN BAD OEYNHAUSEN e.V.

Postfach 10 1029, 32510 Bad Oeynhausen

Geschäftsstelle:

Dagmar Eggert, Susanne Roth

Mindener Straße 21, 32545 Bad Oeynhausen

Telefon: 057 31 / 2 19 82, Telefax: 057 31 / 30 90 82

E-Mail: info@kneippspass.de Internet: www.kneippspass.de

Geschäftszeiten: Montag und Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr

Mittwoch von 15:00 bis 18:00 Uhr

VORSTAND

Vorsitzende: Petra Ensminger

Schatzmeister: Frank Schrader

Schriftführerin: Angela Schürmann

Organmitglieder und gewählte **Beauftragte** des Vereins

Beirat: Brigitta Grosskopff

Ilse Paskarbeit

Dr. Marwin Heide

Frank Rohrberg

Ralf Jeschny

Heike Sundermeyer

Ulrike Müller

Kassenprüfer/in: Heidrun Hanke, Hannelore Knaust

MITGLIEDSBEITRÄGE

Aufnahmegebühr für neue Mitglieder = 5,- €

Einzelmitgliedschaft jährlich = 44,- €

Familienmitgliedschaft mit
Kindern bis zu 18 Jahren jährlich = 52,- €

MITGLIEDSAUSWEIS

Die Zustellung des Mitgliedsausweises erfolgt nach Zahlung des Mitgliedsbeitrages durch den Kneipp-Verlag.

KÜNDIGUNG

Der Austritt kann nur zum Ende des Kalenderjahres unter Einhaltung einer Frist von 3 Monaten erklärt werden.

GEBÜHREN / HOPPERTICKET (HT)

Die Kursgebühren und Gebühren für die Jahresangebote sind direkt unter den Angeboten ausgewiesen. Ein Hopperticket (**HT**) berechtigt zur Teilnahme an mehreren Jahresangeboten, die mit **HT** gekennzeichnet sind. Die Gebühr für das Hopperticket beträgt 120,- € jährlich. Kinder, Schüler und Studenten zahlen für die Jahresangebote einen ermäßigten Beitrag von 60,- €. Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Bad Oeynhausen.

Inhalt

Angebot für Kinder 0–6 Jahre.....	4
Walking – Nordic Walking.....	4 – 5
Wandern.....	5
Aerobic, Konditionsgymnastik.....	6 – 7
Body-Gymnastics	7
Wirbelsäulengymnastik.....	8
Wassergymnastik	8
Spezielle Bewegungsangebote.....	8 – 9
Yoga	10
Weitere Angebote.....	11 – 12
Präventionsangebote.....	12
REHA-Sport Orthopädie	14 – 15

Michael Beimel
Krankengymnastik und Massagen

Michael Beimel
Bozener Str. 2
32547 Bad Oeynhausen

Telefon 0 57 31 . 1 54 62 23
Mobil 01 70 . 2 40 38 72

Krankengymnastik
Bobath
Manuelle Therapie
Massagen

Fußreflexzonenmassage
Bindegewebsmassage
Hausbesuche
- alle Kassen -

Akupunkt-Massage
nach Penzel

kinesiologische Stress-
reduktionstechniken

physiotherapie-beimel.de · info@physiotherapie-beimel.de

Angebot für Kinder 0–6 Jahre

Gymnastikraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

- 1 Dienstag
09:30-11:00 Uhr
„Kleine Entdecker“
Spiel- und Bewegungsanregungen
für Kinder ab 10 Monate bis 3 Jahre
Ilse Paskarbeit, Tel. 5 17 99
Kursgebühr: Mitglieder 45,- €, Nichtmitglieder 60,- €
Kursdauer: 10 x 90 Minuten
- 2 Mittwoch
09:30-11:00 Uhr
„Kleine Entdecker“
Spiel- und Bewegungsanregungen
für Kinder ab 10 Monate bis 3 Jahre
Ilse Paskarbeit, Tel. 5 17 99
Kursgebühr: Mitglieder 45,- €, Nichtmitglieder 60,- €
Kursdauer: 10 x 90 Minuten
- 3 Mittwoch
15:30-16:30 Uhr
Yoga für Kinder
Bewegung und Entspannung
für Kinder im Alter von 5-6 Jahren
Ludmila Götz, Tel. 01 57/52 42 07 51
Kursgebühr: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 40,- €
Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Kindergarten „Altstadtspatzen“, Herforder Str. 17

- 4 Freitag
16:45-17:45 Uhr
„Kleine Entdecker“
Spiel- und Bewegungsanregungen
für Kinder ab 10 Monate bis 3 Jahre
Ludmila Götz, Tel. 01 57/52 42 07 51
- 5 Dienstag
15:45-16:45 Uhr
Katja Schwarz
Kursgebühr: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 40,- €
Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Zweifachturnhalle der Kreisberufsschule/PortasträÙe

- 6 Dienstag
16:00-17:30 Uhr
Bewegung und Spielen für Mutter,
Vater und Kind 2–6 Jahre
Svea Krahe, Tel. 01 73/90 45 90 5
Teilnahmegebühr: 40,- € jährlich

Walking – Nordic Walking

Für das Nordic Walking werden Grundkenntnisse der Nordic Walking Technik vorausgesetzt. Eigene Stöcke sind mitzubringen.

- 7 Mittwoch
09:00-10:15 Uhr
Nordic Walking Treff
Birgit Haeseler, Tel. 057 33 / 76 58
Treffpunkt: Haupteingang Aqua Magica Gelände
Schwerpunkt: Gesundheitsförderndes
Nordic Walking-Training
Teilnahmegebühr: 40,- € jährlich

Walking – Nordic Walking

8 Dienstag
18:45-20:00 Uhr
vom
07.04.-31.10.2020

Walking – Nordic Walking Abendtreff

Birgit u. Uwe Haeseler, Tel. 0 57 33 / 76 58
Treffpunkt: Parkplatz Rathaus II, Schwarzer Weg 6
Teilnahmegebühr: 25,- €

9 Frühjahr

Moorwalking

Bekanntgabe in den Tageszeitungen
oder auf Anfrage

Monika Göke, Tel. 74 46 87

Kursgebühr: Mitglieder 5,- €, Nichtmitglieder 7,- €

Wandern

10 Donnerstag
ab 14:00 Uhr

**Verkehrshaus am
Kurpark Bad Oeynhausen
Sonja Mund, Brigitta Grosskopf**
Teilnahmegebühr: keine



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Vorteile für Ihr Unternehmen:

- Erhaltung & Förderung der Mitarbeitergesundheit
- Erhöhung der Motivation
- Stärkung der Loyalität und Identifikation
- Reduzierung der Fehlzeitenquote
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit

Heike Sundermeyer

Tel. 01 72 / 973 25 49

betriebliche.gesundheitsfoerderung@gmx.de

Kneipp
aktiv & gesund
Bad Oeynhausen e.V.

Fit für die Zukunft!

Aerobic, Konditionsgymnastik

Fitnessraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

- 11 Dienstag **Fit+Aktiv für Damen**
18:00-19:00 Uhr **Ulli Meyer, Tel. 01 60/98 1293 69**
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

- 12 Mittwoch **Power-Mix**
19:30-21:00 Uhr **für Damen und Herren**
Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
Heike Sundermeyer, Tel. 01 72/973 25 49
Teilnahmegebühr: 90,- € jährlich, HT

Turnhalle Grundschule Altstadt, Paul-Baehr-Str. 10

- 13 Dienstag **Step-Aerobic**
17:30-18:30 Uhr **Karin Tiepoldt, Tel. 5 13 62**
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

- 14 Montag **Workout-Variationen**
19:00-20:00 Uhr **Kräftigung und Athletikstretch**
Ein Beweglichkeits- und Stabilitätstraining
Diana Bagdasarjan, Tel. 01 76/86 70 01 88
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

Fitnessraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

- 15 Dienstag **Cross Worx**
19:00-20:15 Uhr **„functional training“ für Anfänger und Fortgeschrittene**
Intensives Body Workout, zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, das den Körper strafft, formt und dabei viele Kalorien verbrennt
Andrea Brinkmann, Tel. 01 70/870 1267
Teilnahmegebühr: 90,- € jährlich, HT

- 16 Dienstag **Männerfitness**
20:15-21:15 Uhr **Sweat & Burn**
Andrea Brinkmann, Tel. 01 70/870 1267
Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 4,- €, Nichtmitglieder 8,- €

17 Donnerstag
17:45-19:00 Uhr

Iron Power

**Energiegeladenes Ganzkörpertraining
mit der Langhantel**

Frank Brinkmann, Tel. 01 60/721 49 07

Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 5,- €,
Nichtmitglieder 10,- €

Gollwitzer-Meier-Klinik, Herforder Str. 43

18 Montag
19:00-20:00 Uhr

Body Support –

Cardio, Workout, Stretching

**Gezieltes Aerobic-Training zur
Verbesserung der persönlichen Fitness**
Stephanie Reinkensmeier

Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

Body-Gymnastics

Berolina-Klinik, Bültestr. 25, Löhne

19 Montag
19:30-20:30 Uhr

Petra Ensminger

Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

20 Dienstag
19:15-20:15 Uhr

Petra Ensminger

Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT



Dem
Ziel
rauschend
nah.

Mit uns kein Problem!

werbe agentur w. böttger

Konzeption | Grafik- und Webdesign | Illustration | Bildbearbeitung

Wirbelsäulengymnastik

Turnhalle Grundschule Altstadt, Paul-Baehr-Str. 10

- 21 Montag
18:00-19:00 Uhr
**Gesundheits- und
Wirbelsäulengymnastik**
Alexandra Vogt
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

Berolina-Klinik, Bültestraße 25, Löhne

- 22 Montag
18:30-19:30 Uhr
**Gesundheits- und
Wirbelsäulengymnastik**
Heidrun Hanke, Tel. 26 00 22
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

Turnhalle Grundschule Altstadt, Paul-Baehr-Str. 10

- 23 Dienstag
18:30-19:30 Uhr
**Gesundheits- und
Wirbelsäulengymnastik**
Alexandra Vogt
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

- 24 Montag
16:45-17:45 Uhr
**Gesundheits- und
Wirbelsäulengymnastik**
Regine Stoller-Wegener, Tel. 8 16 73
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

Wassergymnastik

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

- 25 Montag
17:45-18:45 Uhr
Aqua-Power
Übungen im Wasser
Petra Ensminger
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

- 26 Donnerstag
17:45-18:45 Uhr
Aqua-Gymnastik
Übungen mit diversen Kleingeräten
Britta Rabbeau, Tel. 96 000
Teilnahmegebühr: 120,- € jährlich

Spezielle Bewegungsangebote

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

- 27 Donnerstag
18:00-19:00 Uhr
Bewegung und Entspannung
**Übungen für die Wirbelsäule
und Koordination**
Helga Großraumbach, Tel. 25 91 06
Teilnahmegebühr: 75,- € jährlich, HT

Spezielle Bewegungsangebote

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

28 Termine +
Kosten werden
noch bekannt
gegeben

**XXL Sport – Spezielles
Bewegungsangebot für Menschen
mit starkem Übergewicht**
Präventives Bewegungsprogramm
für Damen und Herren
Monika Göke, Tel. 7446 87

Turnhalle Grundschule Altstadt, Paul-Baehr-Str. 10

29 Mittwoch
19:00-19:45 Uhr

**Aroha – Ein Mix aus kraftvollen
und entspannenden Bewegungen**
Inspiriert von Haka,
einem Kriegstanz der Maori
Karin Tiepoldt, Tel. 5 13 62
Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 4,- €,
Nichtmitglieder 8,- €

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

30 Sonntag
10:30-11:30 Uhr
Nov.-März

**Winterfitness
für Damen und Herren**
Kursprogramm auf Anfrage per E-Mail
Heike Sundermeyer, Tel. 01 72/973 25 49
Kursgebühr: Mitglieder 50,- €, Nichtmitglieder 95,- €

Fitnessraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

31
Termine und
Kosten sind
der Presse
zu entnehmen

Selbstverteidigung
Erlernen von einfachen, effektiven
Techniken zum Schutz und zur Abwehr
von körperlichen Übergriffen.
Geeignet für alle Altersgruppen
Frank Brinkmann, Tel. 01 60/721 49 07

Fitnessraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

32 Dienstag
16:30-17:30 Uhr

Sport-Kids
Olga Löwen, Tel. 01 62/7 11 84 87
Kursgebühr: Mitglieder 40,- €, Nichtmitglieder 80,- €
Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Gymnastikraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

33 Montag
18:30-20:00 Uhr

Meditatives Tanzen
Tänze der Völker
Ilse Paskarbeit, Tel. 517 99
Teilnahmegebühr: Mitglieder 6,- €,
Nichtmitglieder 8,- € pro Treffen
Termine: Einmal monatlich, immer der zweite Montag
Januar bis Mai und Oktober bis Dezember

Yoga

Ballettschule Iris Witte, Walderseestr. 23

34 Dienstag
08:30-10:00 Uhr

Hatha-Yoga
im Einklang von Bewegung und Atmung
zu mehr innerer Ruhe und Balance
Katja Schwarz

Kursgebühr: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 120,- €
Kursdauer: 10 x 90 Minuten

35 Dienstag
10:15-11:45 Uhr

Yoga und Achtsamkeit
Sanfte Bewegung und Übungen, die im
gegenwärtigen Moment präsent sein lassen –
für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit
Katja Schwarz

Kursgebühr: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 120,- €
Kursdauer: 10 x 90 Minuten

Berolina-Klinik, Raum Münster, Haus 2, Bültestraße 25, Löhne

36 Montag
18:30-20:00 Uhr

Yoga nach Jyengar
Karin Voß

Kursgebühr: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 120,- €
Kursdauer: 10 x 90 Minuten

37 Dienstag
17:45-19:15 Uhr

Hatha-Yoga
Sibylle Klapp

38 Dienstag
19:30-21:00 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 120,- €
Kursdauer: 10 x 90 Minuten

AWO Kindergarten, Bessinger Straße 49a

39 Mittwoch
18:00-19:30 Uhr

Hatha-Yoga
Anja Held, Tel. 74 17 37

40 Mittwoch
19:45-21:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder 60,- €, Nichtmitglieder 120,- €
Kursdauer: 10 x 90 Minuten

Weitere Angebote

Gruppenraum Kneipp-Verein, Mindener Straße 21

Bekanntgabe in den Tageszeitungen oder auf Anfrage

41

06.02.2020

13.-20.02.2020

Basenfasten

Ulrike Müller, Tel. 94 04 36

Kursgebühr: Mitglieder 50,- €, Nichtmitglieder 75,- €

Turnhalle Grundschule Volmerdingsen, Brötchenstraße 6

42

Dienstag

19:30-20:30 Uhr

FLEXI-BAR

für Damen und Herren

Intensives Training der Tiefenmuskulatur des Rückens und der Schulter.

Faszientraining, Koordinations-, Stabilitäts- und Ausdauertraining für den ganzen Körper

Doris Kelle, Tel. 057 34 / 9 33 44

Kursgebühr: 75,- € jährlich, HT

Fitnessraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

Pilates & Relax

Ein Ganzkörper Kraft- & Dehntraining nach der Pilates-Methode, welches den gesamten Körper strafft, formt und beweglich hält

43

Montag

09:00-10:30 Uhr

Pilates & Relax

Andrea Brinkmann, Tel. 01 70/8 70 12 67

Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 6,- €,

Nichtmitglieder 12,- €

44

Donnerstag

19:00-20:00 Uhr

Pilates & Relax

Frank Brinkmann, Tel. 01 60/7 21 49 07

Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 4,- €,

Nichtmitglieder 8,- €



Weitere Angebote

Fitnessraum Kneipp-Verein, Mindener Str. 21

45 Donnerstag
09:00-10:00 Uhr

Bodyforming
Kräftigung und Straffung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po) mit div. Kleingeräten

Andrea Brinkmann, Tel. 01 70/ 8 70 12 67

Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 4,- €,

Nichtmitglieder 8,- €

46 Mittwoch
17:30-18:30 Uhr

Faszien in Bewegung
Ein Training mit der Faszienrolle
Muskeln, Gelenke und innere Organe sind umhüllt von Faszien, die uns stützen und beweglich halten

Simone Pfeiffer, Tel. 01 70/2 32 55 72

Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 4,- €,

Nichtmitglieder 8,- €

47 Montag
15:15-16:15 Uhr
ab 13.01.2020

Senior-Fit
Vielfältiges Bewegungstraining
mit div. Kleingeräten im Stand und um den Stuhl

Regine Stoller-Wegener, Tel. 81 673

48 Donnerstag
10:15-11:15 Uhr
ab 09.01.2020

Senior-Fit
Vielfältiges Bewegungstraining
mit div. Kleingeräten im Stand und um den Stuhl

Katja Schwarz

Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 4,- €,

Nichtmitglieder 8,- €

Präventionsangebote

Turnhalle Grundschule Altstadt, Paul-Baehr-Str. 10

49 Mittwoch
19:45-20:45 Uhr
Termine und Kursangebote auf Anfrage

1. Bewegen statt Schonen
2. Fit & Gesund
ein Allround-Gesundheitssportprogramm
Ulli Meyer, Tel. 01 60/98 12 93 69

Kosten pro Kurseinheit: Mitglieder 4,- €,

Nichtmitglieder 8,- €



IHRE GESUNDHEITSPARTNER.

MEDICAL-CENTER

CONRADY & BUSSE

Brückenstraße 4-6 • 32549 Bad Oeynhausen

Telefon: 0 57 31-98 24 10

Besuchen Sie unsere 600m² große
Ausstellung an der Brückenstraße 4-6
in Bad Oeynhausen!



Beratung und Verkauf in unseren Filialen in Ihrer Nähe:

Sanitätshaus Conrady

Brückenstraße 4-6 • 32549 Bad Oeynhausen

Telefon: 0 57 31-2 21 33

Sanitätshaus Busse

Detmolder Straße 14 • 32545 Bad Oeynhausen

Telefon: 0 57 31-2 21 34

Sanitätshaus Conrady

Klosterstraße 19 • 32545 Bad Oeynhausen

Telefon: 0 57 31-25 98 41

www.ihre-gesundheitspartner.de

Wassergymnastik

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

- 50 Montag **Susanne Kallmeyer-Berg**
17:00-17:45 Uhr **Tel. 2 05 34**
- 51 Montag **Susanne Kallmeyer-Berg**
19:30-20:15 Uhr **Tel. 2 05 34**
- 52 Dienstag **N. N.**
12:00-12:45 Uhr
- 53 Dienstag **N. N.**
17:45-18:30 Uhr
- 54 Dienstag **Susanne Kallmeyer-Berg**
18:30-19:15 Uhr **Tel. 2 05 34**
- 55 Dienstag **Susanne Kallmeyer-Berg**
19:15-20:00 Uhr **Tel. 2 05 34**
- 56 Mittwoch **Katja Schwarz**
16:45-17:30 Uhr **Tel. 01 76/78 98 13 73**
- 57 Mittwoch **Katja Schwarz**
18:45-19:30 Uhr **Tel. 01 76/78 98 13 73**
- 58 Mittwoch **Katja Schwarz**
19:30-20:15 Uhr **Tel. 01 76/78 98 13 73**
- 59 Donnerstag **Katja Schwarz**
12:00-12:45 Uhr **Tel. 01 76/78 98 13 73**
- 60 Donnerstag **Sabine Hermsmeier**
16:45-17:30 Uhr **Tel. 22 51 7**
- 61 Donnerstag **Tatjana Kaiser**
18:45-19:30 Uhr **Tel. 01 76/41 75 82 84**
- 62 Donnerstag **Tatjana Kaiser**
19:30-20:15 Uhr **Tel. 01 76/41 75 82 84**
- 63 Freitag **Helga Großkraumbach**
17:00-17:45 Uhr **Tel. 25 91 06**

Trockengymnastik

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

64 Montag **Susanne Kallmeyer-Berg**

18:00-18:45 Uhr **Tel. 2 05 34**

65 Montag **Susanne Kallmeyer-Berg**

18:45-19:30 Uhr **Tel. 2 05 34**

66 Dienstag **Susanne Kallmeyer-Berg**

17:30-18:15 Uhr **Tel. 2 05 34**

67 Mittwoch **Katja Schwarz**

17:45-18:30 Uhr **Tel. 01 76 / 78 98 13 73**

REHA-Pilates

MATERNUS-Klinik, Am Brinkkamp 16

68 Dienstag **Sabine Hermsmeier**

20:15-21:00 Uhr **Tel. 22 51 7**

69 Donnerstag **Sabine Hermsmeier**

20:00-20:45 Uhr **Tel. 22 51 7**

**Alle Kurse nur nach
telefonischer Voranmeldung.**

**Kursgebühr ohne Verordnung
auf Anfrage.**

Wie viel ist Ihre Immobilie wert?

Ermitteln Sie den aktuell möglichen Preis -
kostenlos und unverbindlich.



[www.spkbopw.de/
immopreisfinder](http://www.spkbopw.de/immopreisfinder)

 Sparkasse
Bad Oeynhausen - Porta Westfalica

