

Kneipp-Veranstaltungen 2023

Information/Anmeldung bei Andrea Nyenhuis
Tel. 05977/7927 (abends ab 18:00 Uhr) oder
Email a.nyenhuis@kneipp-verein-rheine.de
Hinweis: 5,00€ für Nicht-Mitglieder als
Unterstützung der Kneipp-Idee.

Warum Kneipp? - Weil's hilft!

Mittwoch 11. Januar 2023 17.00 – 18:00 Uhr
Familienbildungsstätte Rheine Mühlenstraße 29
Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin

Dieser Impuls ist für alle, die lieber jeden Tag etwas Zeit für ihre Gesundheit aufwenden möchten als irgendwann viel Zeit für ihre Krankheiten opfern müssen. Wer Interesse an der Ausbildung KNEIPP GESUNDHEITSTRAINER/IN hat, erhält diese Informationen aus erster Hand.
Hinweis: 5,00€ für Nicht-Mitglieder als Unterstützung der Kneipp-Idee.

Ernährung, wie Kneipp sie empfahl – Fasten einmal anders, gerne auch mit Kindern

Samstag 11. Februar 2023 11:00 – 12:00 Uhr
Familienbildungsstätte Rheine Mühlenstraße 29
Andrea Nyenhuis, Kneipp-Gesundheitstrainerin

In dieser Kurz-Information gibt Andrea Nyenhuis Anregungen für eine Ernährung nach dem



Kneipp'schen Naturheilverfahren, die uns gesund

Entspannung in der Salzgrotte Mehringer Heide kennenlernen

Mehringen 19a 48488 Emsbüren
Am Bauernhofcafé Hürhus
17. März 2023 15:15 Uhr

Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin
Gruppe 1: 15:30 Uhr anschließende Caférunde
Mitglieder 13,50€ Salzgrotte
Nicht-Mitglieder 18,50€ (13,50€ + 5,00€ als Unterstützung der Kneipp-Idee)

Wir besuchen die Salzgrotte Mehringer Heide. Dort erwartet uns eine Entspannungseinheit in der Salzgrotte sowie anschließend bzw. vorher gemütliches Beisammensein im Hofcafé.

Treffpunkt für die Radfahrer: 14.00 Uhr
am Mühlentörchen, Rheine

Zu Gast in einem Heilkräutergarten

Freitag 14. April 2023 15:00 Uhr
Ort in Umgebung
Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin

Treffpunkt für die Radfahrer: 14.00 Uhr
am Mühlentörchen, Rheine

Gras.Moos.Steine.Holz.Sand.Erde. Barfuß-Freiheit für die Füße

Sonntag 7. Mai 2023 11:00 – 12:00 Uhr
Gelände in Spelle

Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin
Auf verschiedenen Untergründen machen unsere Füße neue Erfahrungen. Kinder-Füße und Erwachsenen-Füße sind herzlich eingeladen, gemeinsam Barfuß-Freiheiten auszuprobieren.

Treffpunkt für die Radfahrer: 10.00 Uhr
am Mühlentörchen, Rheine

Arm- und Knieguss - eine sommerliche KNEIPP'sche Erfrischung



Sonntag, 11. Juni 2023 11:00 – 12:00 Uhr
Armbecken am Dreigiebelhaus im Salinenpark Rheine
Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin

Das kalte Armbad ist der Kneipp-Muntermacher – regt an, ohne aufzuregen! Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ macht geistig fit, beruhigt aber auch. Denn der Muntermacher wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Sie können diese beliebte Kneipp-Anwendung morgens oder besser noch am frühen Nachmittag machen und werden sehen, dass Müdigkeit oder Erschöpfung abnehmen. Anmeldung nicht erforderlich – einfach kommen!

Klassisches KNEIPP'sches Wassertreten

Samstag, 13. September 2023 14:30 Uhr
Zur Furt 1 48366 Laer

Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin
Das Wassertreten – der Kneipp-Allrounder – für Harmonie und Balance für Ihre Energie.

Treffpunkt für die Radfahrer: 12.00 Uhr Am Mühlentörchen, Rheine (Nähe Familienbildungsstätte), ca. 60km Hin-/Rückfahrt

Vortrag: Alte Tugenden – neue Werte Orientierungen im Kneipp'schen Sinne

Mittwoch 18. Oktober 2023 15:00 Uhr
Katholische Familienbildungsstätte, Mühlenstraße 29
Otto Pötter (www.otto-poetter.de)

„Wie? Durch ein starkes Wofür – es überwindet jedes Warum. Wie anders wäre ein „Fort-schritt“ möglich? 5,00€ für Nicht-Mitglieder als Unterstützung des Kneipp-Vereinsgedankens.“

Filmabend und gemütliche Runde „Der Wasserdoktor Sebastian Kneipp“

Freitag, 10. November 2023 18:00 Uhr
Katholische Familienbildungsstätte Mühlenstr. 29
Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin

Anschrift der Geschäftsstelle: Kneipp-Verein Rheine e.V. Bispinkweg 12 48431 Rheine

www.kneipp-verein-rheine.de
kontakt@kneipp-verein-rheine.de

Die Teilnehmeranzahl pro Kurs ist begrenzt ...Eine Warteliste wird geführt ... Der Einstieg in einen Kurs ist jederzeit möglich, sofern ein Platz frei ist ... Sprechen Sie uns an ... telefonisch ... oder mit einer Email

Wir sind für Sie da!

Regina Mirring Sport-Kursanmeldungen
Mobil: 0176 537 522 76
kurse@kneipp-verein-rheine.de

Wolfgang Buß Finanzen
Mobil: 0160 909 881 18

Heinrich Schmitz Kommunikation
05971 12740 Geschäftsstelle
Mobil 0160 815 420 38

Roland Reich Internet
Andrea Nyenhuis Kneipp-Gesundheitstrainerin
André Fonferek Mitgliederbetreuung
Ehrenamtliche Mitarbeit:
Jutta Schulte Betreuung des Kneipp-Armbeckens
Walter Terhorst Betreuung der Jubiläen

Veranstaltungspartner:

DOREA FAMILIE, Gemeindezentrum St. Marien, Heimatverein Rheine e.V., Katholische Familienbildungsstätte Rheine, Ludgerus-Forum, Schwimmschule & Aquafitness Neuenkirchen, Stadt Rheine Sportamt, Vital. Der Fitnesstreff, House of Taekwon-Do

Entdecke die Kneipp-Idee und werde Mitglied!
Der jährliche Vereinsbetrag beträgt für Einzelpersonen 36,00€, für Ehepaare 42,00€, für Familie mit Kindern 42,00€.

Warum sollte ich im Kneipp-Verein Rheine e.V. sein? Wir sind ein gemeinnütziger Verein. Den Vereinsbeitrag halten wir günstig. Jede Mitgliedschaft hilft, Projekte finanziell zu fördern. Zusammen unterstützen wir die Kneipp-Idee.

Mehrwerte einer Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Rheine! Kostenfreie Teilnahme für Mitglieder an Kneipp-Veranstaltungen. Ermäßigte Gebühren bei Sportkursen.

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Rheine e.V.

Jahresprogramm 2023



Kneippen ist heute so aktuell wie nie

**Die 5 Säulen
der Kneipp'schen Gesundheit**

kleiner Aufwand – große Wirkung

Die Hatha-Yoga und Vini-Yoga Kurse**mittwochs 9:15 – 10:45 Uhr****Ludgerus-Forum Bonifatiusstr. 50****Ulrike Rajda** Yogalehrerin BDY

Harmonisierung der Lebensenergie spüren.

Kurs Y1-2023

18. Januar – 29. März 2023

10 Termine 69,50€ Mitglieder 60,00€

Kurs Y2-2023

19. April – 31. Mai 2023

7 Termine 48,65€ Mitglieder 42,00€

Kurs Y3-2023

30. August – 27. September 2023

5 Termine 34,75€ Mitglieder 30,00€

Kurs Y4-2023

18. Oktober – 13. Dezember 2023

7 Termine 48,65€ Mitglieder 42,00€

mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr**Gemeindezentrum St. Marien****Osnabrücker Str. 333**

Kurs Y5-2023

18. Januar – 29. März 2023

10 Termine 69,50€ Mitglieder 60,00€

Kurs Y6-2023

19. April – 31. Mai 2023

7 Termine 48,65€ Mitglieder 42,00€

Kurs Y7-2023

30. August – 27. September 2023

5 Termine 34,75€ Mitglieder 30,00€

Kurs Y8-2023

18. Oktober – 13. Dezember 2023

7 Termine 48,65€ Mitglieder 42,00€

Die Haltung und Bewegung Kurse**montags 8:30 – 9:30 Uhr****DOREA FAMILIE Hörstkamp 34****Barbara Moschner** Physiotherapeutin

Bewegungen. Spannung. Entspannung.

Der Kurs ist ideal für Neu- und

Wiedereinsteiger*innen.

Kurs HB1-2023

9. Januar – 27. März 2023

12 Termine 52,20€ Mitglieder 40,80€

Kurs HB2-2023

17. April – 19. Juni 2023

8 Termine 34,80€ Mitglieder 27,20€

Kurs HB3-2023

7. August – 25. September 2023

8 Termine 34,80€ Mitglieder 27,20€

Kurs HB4-2023

16. Oktober – 18. Dezember 2023

10 Termine 43,50€ Mitglieder 34,00€

Die Seniorengymnastik Kurse**montags 9:45 – 10:45 Uhr****DOREA FAMILIE Hörstkamp 34****Barbara Moschner** Physiotherapeutin

Bewegung tut der Stimmung und der

Wahrnehmung gut.

Kurs SG1-2023

9. Januar – 27. März 2023

12 Termine 52,20€ Mitglieder 40,80€

Kurs SG2-2023

17. April – 19. Juni 2023

8 Termine 34,80€ Mitglieder 27,20€

Kurs SG3-2023

7. August – 25. September 2023

8 Termine 34,80€ Mitglieder 27,20€

Kurs SG4-2023tigr

16. Oktober – 18. Dezember 2023

10 Termine 43,50€ Mitglieder 34,00€

Die Gymnastik Kurse**dienstags 18:15 – 19:15 Uhr****Edith-Stein-Schule Gymnastikraum****Bühnerstr. 11****Anne Schwarberg** Kursleiterin

Durch unterschiedliche Übungen werden

Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht

gefördert.

Kurs GY1-2023

10. Januar – 28. März 2023

12 Termine 47,40€ Mitglieder 36,00€

Kurs GY2-2023

18. April – 20. Juni 2023

9 Termine 35,55€ Mitglieder 27,00€

Kurs GY3-2023

8. August – 26. September 2023

8 Termine 31,60€ Mitglieder 24,00€

Kurs GY4-2023

17. Oktober – 19. Dezember 2023

10 Termine 39,50€ Mitglieder 30,00€

Die Wirbelsäulen-Gymnastik Kurse**mittwochs 16:45 – 17:45 Uhr****Edith-Stein-Schule Gymnastikraum****Bühnerstr.11****Barbara Moschner** Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik ist Rückentraining.

Kurs WSG1-2023

11. Januar – 29. März 2023

12 Termine 56,40€ Mitglieder 45,00€

Kurs WSG2-2023

19. April – 14. Juni 2023

9 Termine 42,30€ Mitglieder 33,75€

Kurs WSG3-2023

9. August – 27. September 2023

8 Termine 37,60€ Mitglieder 30,00€

Kurs WSG4-2023

18. Oktober – 20. Dezember 2023

Die Pilates Kurse**mittwochs 11:15 -12:15 Uhr****Vital. Der Fitnesstreff Breite Straße 4****Liesel Schelle** Pilates-Trainerin

Pilates ist eine sehr effektive Trainingsmethode.

Kurs P1-2023

11. Januar – 22. März

11 Termine 63,25€ Mitglieder 52,80€

Kurs P2-2023

19. April – 14. Juni 2023

9 Termine 51,75€ Mitglieder 43,20€

Kurs P3-2023

9. August – 27. September 2023

8 Termine 46,00€ Mitglieder 38,40€

Kurs P4-2023

18. Oktober – 13. Dezember 2023

7 Termine 40,25€ Mitglieder 33,60€

NEU Die Qi Gong Kurse**montags 11:15 – 12:15 Uhr,****Osnabrücker Str. 88 House of Taekwon-Do****Mirko Steinau** Kursleiter

Qi Gong bedeutet "Arbeiten mit der eigenen

Energie".

Kurs QG1-2023

23. Januar – 27. März 2023

10 Termine 85,00€ Mitglieder 75,00€

Kurs QG2-2023

17. April – 19. Juni 2023

8 Termine 68,00€ Mitglieder 60,00€

Kurs QG3-2023

7. August – 25. September 2023

8 Termine 68,00€ Mitglieder 60,00€

Kurs QG4-2023

16. Oktober – 18. Dezember 2023

10 Termine 85,00€ Mitglieder 75,00€

Die Gymnastik im Wasser**donnerstags 13:00 – 13:30 Uhr****Schwimmschule & Aquafitness****Hauptstraße 49-51 48485 Neuenkirchen**

Wohlfühlen. Fit bleiben bei 32° Wassertemperatur.

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Eine Teilnahme

wird möglich, wenn ein Platz frei geworden ist.

Kurs W1-2023

5. Januar – 9. März

10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W2-2023

16. März – 25. Mai

10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W3-2023

1. Juni – 10. August

10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W4-2023

17. August – 19. Oktober

10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W5-2023

26. Oktober – 21. Dezember

9 Termine 76,05€ Mitglieder 67,50€

Die Radtouren mit dem Kneipp-Verein**Kontakt: Wolfgang Buß, Kneipp-Verein****Mobil 0160 909 881 18**

Start um 14:00 Uhr am Mühlentörchen. Eine An-

meldung ist nicht erforderlich. Wir fahren bei

„jedem Wetter“.

Fahrstrecke ca. 30 km. Pause nach der Hälfte der

Strecke. Kaffeepause in einem Café/Bäckerei

Mitglieder frei. 5,00€ für Nicht-Mitglieder als

Unterstützung des Kneipp-Vereinsgedankens

Mittwoch 12. April Dienstag 9. Mai**Mittwoch 7. Juni Dienstag 11. Juli****Mittwoch 9. August Dienstag 12. September****Mittwoch 11. Oktober**