

Liebe Mitglieder und Kursteilnehmer,

Wieder geht ein Jahr zu Ende. Die Vorbereitungen für Weihnachten sind fast geschafft und die ruhigeren zwei Wochen können beginnen. Wir wünschen Euch entspannte, fröhliche und besinnliche Tage zu Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2024. 🎄

□ Wir möchten uns kurz bedanken und euch über Anmeldefristen, Gebühren und (selbstverständlich) neue Kurse informieren. □

Den **Helfern bei den Veranstaltungen** wie den Wetringer Gesundheitstagen, dem Denk-Pfad im Kreislehrgarten, den Vortrag „Honig ein wunderbarer Saft“ im Kötterhaus und dem Kneipp-Tag bei uns im Kneipp-Studio gilt unser **besonderer Dank**.

Ein Dankeschön geht auch an die **ehrenamtlichen Helfer im Vorstand** für die Umsetzung des Kursprogramms 2023 und für den Aufbau und die Umstellung der Software. Das Kursprogramm 2024 enthält etliche neue Veranstaltungen, auf die wir uns freuen und miteinander in den Dialog gehen können.

[zur Kneipp-Website](#)

Kursanmeldungen

Nach dem Corona-Lockdown haben wir festgestellt, dass die Anmeldungen zu den Kursen immer kurzfristiger vorgenommen werden. Wir konnten manchmal erst sehr spät sagen, ob Kurse stattfinden. Das war für uns und die interessierten Teilnehmer/innen nicht immer befriedigend. Wir möchten deshalb alle potentiellen Teilnehmer/innen bitten, sich spätestens **eine Woche vor Kursstart** anzumelden. Eine Klärung, ob ausreichend Teilnehmer/innen angemeldet sind, erfolgt vier Tage vor Kursstart. Wenn die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht ist, erfolgt eine Absage.

Gebühr bei Einzelveranstaltungen

Bei einmaligen Veranstaltungen (Workshops, Vorträge, Wanderungen und Kulturelles) wird der Kursbeitrag direkt **beim Termin in bar eingesammelt**. Diese Regelung hatten wir schon im letzten Jahren umgesetzt. Der Aufwand für eine Abbuchung ist in diesen Fällen zu hoch.

Kurse für gute Vorsätze

Gute Vorsätze für das neue Jahr? Mehr Bewegung? Es ist nie zu spät und es gibt noch freie Plätze in den aufgeführten Kursen. Mehr Infos findet ihr auf unserer Webseite.

- Mo., 08.01.24, 10:30 Uhr **Gymnastik im Sitzen für Frauen und Männer**
- Mo., 08.01.24, 16:00 Uhr **Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen**
- Mo., 08.01.24, 16:00 Uhr **Yoga für Kinder**
- Mo., 08.01.24, 17:30 Uhr **Soft Yoga - sanfter Vinyasa Flow & Meditation**
- Mi., 10.01.24, 10:00 Uhr **Outdoor-Funktionstraining** im Bagno-Park
- Mi., 10.01.24, 16:00 Uhr **Die Feldenkrais-Methode**
- Fr., 12.01.24, 16:00 Uhr **Die Feldenkrais-Methode-Winterkurs**
- So., 14.01.24, 8:30 Uhr **Soft Yoga – sanfter Vinyasa Flow & Meditation**
- So., 14.01.24, 10:30 Uhr **Yoga für die ganze Familie**

- Mo., 15.01.24, 19:00 Uhr **Vortrag: Was heißt eigentlich „gesunde Ernährung“?**
- Di., 16.01.24, 15:30 Uhr **Tanzen ab der Lebensmitte**
- Fr., 19.01.24, 10:00 Uhr **Workshop: Überlegen und Bewegen am Vormittag**
- Mo., 22.01.24, 19:00 Uhr **Vortrag: Gesund und blockadefrei**
- Do., 01.02.24, 19:00 Uhr **Vortrag: Naturtalent Honigbiene**

[zur Kneipp-Website](#)

Kneipp-Verein Steinfurt e.V.

Waldring 9, 48565, Steinfurt

Tel.: 02551 839341

Mobil: 0151 47350927

Info@kneipp-verein-steinfurt.de

www.kneipp-verein-steinfurt.de

Vorstand:

Dr. Heidrun Dörlitz

Prof. Dr. Andreas Böker

Andreas Faber

Diese E-Mail wurde an heidrun.doerlitz@kneipp-verein-steinfurt.de gesendet.
Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)

