

VERANSTALTUNGEN 2026

Kneipp-Verein Steinfurt e.V.



VIELSEITIG · GESUND · LECKER

Das geniale Frühstück

MorgenStund' ist der mehrfach preisgekrönte vielseitige Frühstücksbrei. Er versorgt uns mit wertvollen Nährstoffen aus der Natur und ist damit die perfekte Grundlage für viele gesunde Leckereien. Das Original unter den Basenbreien gibt jede Menge Power für den ganzen Tag – ob im Job, in der Schule oder beim Sport.

einfach gesagt:

- barisch
- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Ballaststoffe
- vegan
- ohne Zuckerzusatz
- glutenfrei
- laktosefrei



www.p-jentschura.com

WurzelKraft®

100 Pflanzen für 100 % Lebenskraft

Mit der Kraft aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.



30 Jahre
BASISCH
PONDUM VERSORGT

DE-ÖKO-064
EU-/ Nicht-EU-Landwirtschaft

Weitere Produktinformationen
Händler in Ihrer Nähe finden
p-jentschura.com

Herzlich willkommen

Wir freuen uns, dass du dich für unser aktuelles Programm 2026 interessierst.

Wie schön, dass du dich für unser aktuelles Programm interessierst. Wir freuen uns, dass wir mit unseren aktuellen Angeboten immer wieder viele Menschen in unserer Stadt und aus der Umgebung erreichen.

Für Gesundheit, Glück und Wohlbefinden sollte sich jeder Mensch selbst zuständig fühlen. Vielleicht kann unser vielseitiges Programm mit neuen Erfahrungen und einer anderen Sichtweise dazu beitragen. In vielen Aktiv-Angeboten bieten wir an, in Gemeinschaft und mit Spaß den Körper wahrzunehmen und wohltuende Bewegungsübungen zu erleben. Gleichzeitig gibt es Veranstaltungen, die dich Ruhe, Entspannung und inner Balance finden lassen. Hier sind auch unsere Inselfreizeiten, Wochenendworkshops und Einzelveranstaltungen zu beachten.

Immer wieder wirken wir bei örtlichen und regionalen Gesundheitsveranstaltungen mit, um unsere Arbeit und unser Angebot im persönlichen Gespräch vorzustellen.

Unser Verein lebt von der Mitarbeit und den guten Ideen unserer Mitglieder, Freunden und Förderer. Hast du besondere Kenntnisse zu einem interessanten Thema? Kannst du dir vorstellen, uns mit neuen Anregungen zu bereichern? Nimm gern Kontakt mit uns auf.

Bitte beachte auch unsere AGB auf Seite 43. Wenn du beispielsweise Schichtarbeiter*in bist oder die Teilnahmegebühr der gewünschten Veranstaltung deinen finanziellen Rahmen übersteigt, versuchen wir gern, dir die Teilnahme zu ermöglichen.

Genieße das Jahr 2026 in Freude und Gesundheit

Teamvorstand des Kneipp-Vereins

Impressum:

Herausgeber:

Kneipp-Verein Steinfurt e.V. · Waldring 9 · 48565 Steinfurt

Telefon: 0 25 51/83 93 41 · Mobil: 0151/47 35 09 27

info@kneipp-verein-steinfurt.de · www.kneipp-verein-steinfurt.de

Kreissparkasse Steinfurt

IBAN: DE79 4035 1060 0000 5082 67

Vereinsregister-Nr.: 504 · Amtsgericht Steinfurt



Dieses Programmheft wurde klimaneutral auf Natur-Offsetpapier gedruckt.

Inhalt

Herzlich willkommen	1
Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Die Kneipp-Idee ganzheitlich leben	8
Unsere wöchentlich wiederkehrenden Kurse	10
Aqua-Fit	10
ZEN-Meditation	10
Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Outdoor-Funktionstraining	11
Tanzen ab der Lebensmitte	12
Die Feldenkrais®-Methode – Standardkurs	13
Die Feldenkrais® Methode – Workshops	14
Hatha-Yoga	15
Hatha-Yoga in Steinfurt-Burgsteinfurt	15
Hatha-Yoga in Metelen	16
YOGA: FeetUp	16
Entspannung – Progressive Muskelentspannung und mehr	17
Qi Gong	18
Qi Gong in Steinfurt-Borghorst	18
Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt	19
Qi Gong Sommerferienkurs im Kreislehrgarten	19
NEU Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt Vormittags	20
NEU Qi Gong Sommerferienkurs morgens im Bagno	20
Unsere Einzeltermine und kurzen Kurse	21
Freizeit auf Langeoog – Kraft tanken zwischen Meer und Bewegung	21
Winterfreizeit in Bad Zwischenahn – Aktiv, Entspannt & mit Schwung	22
Workshop: Mein Atem – Meine Lebensquelle	23
Workshop: Überlegen und Bewegen am Vormittag	24
Vortrag: Sanfte Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionaler Belastung	25
Vortrag: Selbstvertrauen stärken – Wie du dein inneres Leuchten zurückgewinnst	26

Vortrag: „Vergeben – und frei sein – Wie Vergebung Körper, Herz und Seele entlastet	26
Vortrag: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“	27
Vortrag: Von nett zu nährend: Selbstfürsorge, die heilt.	28
After Work Waldbaden – den Kopf nach einem stressigen Arbeitstag wieder frei bekommen	29
Kraft im Wald tanken	29
Wandern von Park zu Park mit allen Sinnen in Rheine	30
Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	30
Wildkräuter-Spaziergang im Sommer	31
Veranstaltungen in Kooperation mit der FBS	32
Ernährung und Kochen	32
Heilfasten (Kurs: Z6621-001)	32
Mediterrane Küche zum genießen (Kurs:34-100)	33
Basisch Kochen (Kurs:34-051)	33
Grillvergnügen (Kurs:34-102)	33
Vegetarisch lecker unterwegs (Kurs:34-052)	33
Den Sommer genießen (Kurs:34-054)	33
Kochen nach Hildegard von Bingen (Kurs:34-050)	34
Gemäßigtes Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen (Kurs:31-001)	34
Inseltage	35
Inseltage mit Feldenkrais auf Langeoog (Kurs: 32-003)	35
Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog (Kurs: 32-002)	36
Qi Gong und Entspannung auf Langeoog (Kurs: A6632-007)	37
Wochenenden im Kubus Tagungshaus Bentlage Mein Atem – meine Lebensquelle (Kurs: 32-004)	38
Atmen, Auftanken, Loslassen: Ein Wochenende im Yoga-Retreat (Kurs: 32-005)	39
Feldenkrais®- Wochenendworkshop (Kurs: 32-006)	40
Wochenendseminar Hatha-Yoga (Kurs: 32-001)	41
Allgemeine Geschäftsbedingungen	43
Terminübersicht	45
Aufnahmeantrag	48

Wir über uns



Der aktuelle Kneipp-Teamvorstand (v.l.):

Stefan Lammers,
Andreas Faber,
Volker Schöning,
Gudrun Moldenhauer,
Regina Gazmaga,
Iris Brocks, Jutta Klaus,
Martin Hilgenbrink,
Vera Rennie, Brian Rennie,
Dorothee Valk (nicht im Bild)

Wir sind eine lebendige und engagierte Gemeinschaft von Menschen, die sich der Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und einem ganzheitlichen Lebensstil verschrieben haben. Hier erfährst du mehr über uns und unser Anliegen.

Unser Kneipp-Verein Steinfurt e. V. ist ein gemeinnützig anerkannter Verein mit zurzeit rund 270 Mitgliedern. Wir sind Mitglied im „Kneipp-Bund e. V. – Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention“, Landessportbund NRW sowie im Kreissportbund Steinfurt. Wir engagieren uns ehrenamtlich für unsere Mitmenschen, Umwelt und Natur. Inspiration dafür schöpfen wir aus den Erkenntnissen des Sebastian Kneipp, mit den fünf Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Unser Teamvorstand

- Finanzen: Andreas Faber, Jutta Klaus
- Vereinsorganisation und Recht: Gudrun Moldenhauer, Regina Gazmaga
- Öffentlichkeitsarbeit: Martin Hilgenbrink, Iris Brocks, Barbara Beutler, Regina Gazmaga
- Vereinsveranstaltungen: Brian Rennie, Vera Rennie, Dorothee Valk
- Kursorganisation, Anmeldungen: Volker Schöning, Gerlinde Bäumer
- Programmplanung: Stefan Lammers, Angela Kettler, Dorothee Valk



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Die 5 Elemente – im Einklang mit Körper, Geist und Seele



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Unser Ursprung

Der Kneipp-Verein Steinfurt wurde im Jahr 1961 gegründet und ist Teil der weltweiten Kneipp-Bewegung, die auf den Prinzipien des berühmten Naturheilkundlers Sebastian Kneipp basiert. Seit unserer Gründung setzen wir uns dafür ein, die Menschen in Steinfurt und Umgebung mit den bewährten Kneipp'schen Gesundheitskonzepten vertraut zu machen.

Unser Anliegen

Unser Anliegen ist es, Gesundheit und Wohlbefinden für alle zugänglich zu machen. Wir sind der Überzeugung, dass ein gesundes Leben auf einer ausgewogenen Kombination von Bewegung, Ernährung, Wasseranwendungen, Heilkräutern und Lebensordnung beruht. Wir bieten eine breite Palette von Aktivitäten, Kursen und Veranstaltungen an, um Menschen dabei zu unterstützen, diese Prinzipien in ihren Alltag zu integrieren. Unsere Werte sind die Orientierung an Demokratie, Sozialstaatlichkeit, Chancengleichheit und Toleranz. So verstehen wir uns überparteilich und überkonfessionell. Unser Tun ist geprägt von einem Verständnis eines ganzheitlichen und humanistischen Welt- und Menschenbildes.

Unsere Aktivitäten

Im Kneipp-Verein Steinfurt ist immer etwas los! Von Gesundheitskursen über Yoga und Nordic Walking bis hin zu Vorträgen über gesunde Ernährung – wir bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich aktiv an unserer Gemeinschaft zu beteiligen. Unsere Angebote richten sich an junge Menschen ebenso wie an Senioren und sind zumeist für jedes Alter wunderbar geeignet. Sie bilden ein Forum für Prävention, Bildung, Austausch, Begegnung und Lebensfreude. Wir wirken mit bei örtlichen und regionalen Gesundheitsveranstaltungen und arbeiten mit anderen Einrichtungen der Bildung, Beratung und Gesundheitsförderung zusammen.

Unsere Werte

sind die Orientierung an Demokratie, Sozialstaatlichkeit, Chancengleichheit und Toleranz. So verstehen wir uns überparteilich und überkonfessionell. Unter Tun ist geprägt von einem Verständnis eines ganzheitlichen und humanistischen Welt- und Menschenbildes.

Das Kneipp-Studio im Haus der Bürger MLH (Martin-Luther-Haus)

in der Wettringer Straße 10 in Steinfurt-Burgsteinfurt verfügt über zwei geräumige Seminarräume mit multifunktionaler Ausstattung. So können dort Bewegungs- und Entspannungskurse ebenso wie Seminare und Vorträge mit entsprechender Bestuhlung und Tischen stattfinden. Schauen Sie doch einfach mal rein. Sie sind herzlich willkommen!

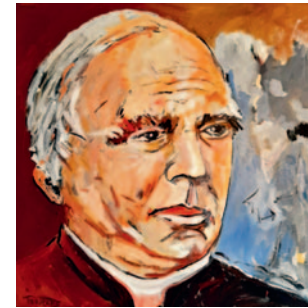


Seminarraum 1



Seminarraum 2

Sebastian Kneipp



© Jörg Bertrams, Steinfurt, www.galeriebertrams.de

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Eigentlich war er aber von Beruf gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer. Diesen Berufswunsch hatte Kneipp schon sehr früh und es gelang ihm trotz vieler Hindernisse ihn zu verwirklichen.

Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangte.

Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin. Er richtete drei Stiftungen in Bad Wörishofen ein: das Kneippianum, das Sebastianum und die Kneippsche Kinderheilstätte.

Ob arm oder reich, Kneipp machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Durch eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der behandelten Patienten konnte Kneipp ein immenses Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde gewinnen.

Kneipp entwickelte das ganzheitliche Konzept für einen Lebensstil der Prävention und/oder Therapie. Einzelkomponenten sind die „5 Elemente“: **Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung** – am besten in Kombination. Er hinterließ der Nachwelt viele Schriften. Am bekanntesten sind: „So sollt ihr Leben“ und „Meine Wasserkur“ (Teil 1 und Teil 2).





Die Kneipp-Idee ganzheitlich leben

Der Kneipp-Bund Deutschland mit seinen rund 1.200 Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden hat sich zum Ziel gesetzt, auf den Beitrag Kneipps zum deutschen Gesundheitswesen, zur Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes aufmerksam zu machen und das Potenzial der Kneippschen Naturheilverfahren für die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung noch bekannter zu machen.

Unser Ziel: gesunde Menschen

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg



Das Immunsystem nachhaltig aktivieren



Fotos: © Kneipp-Bund e.V.

Mit dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp, das die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung umfasst, wird das Immunsystem hoch wirksam gestärkt und die Selbstheilungskräfte ange-regt. Gerade in dieser Zeit sind das wichtige Voraussetzungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil. Erleben Sie ein wertvolles und zugleich zeitgemäßes Gesundheitskonzept für die ganze Familie.

Körper, Geist und Seele im Einklang

Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft – so entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklichein.



Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts – nicht



einmal viel Zeit – und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung – und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

Unsere wöchentlich wiederkehrende Kurse

Aqua-Fit

Bewegung – Kräftigung – Dehnung – Ausdauer

Beim Aqua-Fit handelt es sich um ein umfassendes Bewegungstraining, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen das Ausdauertraining in sinnvoller Weise ergänzen. Es werden die Konditionsfaktoren Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination trainiert. Bei einer Wassertemperatur von ca. 32° wird der gesamte Bewegungsapparat besonders gelenkschonend gestärkt. Bitte bringe Badekleidung und Schläppchen mit.

Termine: 11 x Fr., 09.01.26, 16:00 – 17:00 Uhr
11 x Fr., 17.04.26, 16:00 – 17:00 Uhr
7 x Fr., 04.09.26, 16:00 – 17:00 Uhr
7 x Fr., 06.11.26, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 11 Termine 99,00 € (Mitglieder: 77,00 €)
7 Termine 63,00 € (Mitglieder: 49,00 €)

Leitung: Melanie Rau

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, St.-Elisabeth-Schule, Liedekerker Straße

Anmeldung: Tel.: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Fotos (3): © stock.adobe.com

ZEN-Meditation

Zentrales Element der Übung ist das Sitzen in Stille (ZAZEN). Weitere Eckpfeiler sind das Gehen in Stille (KINHIN) und der Vortrag des Lehrers (TEISHO). Unter bestimmten Voraussetzungen ist auch Einzelunterricht (DOKUSAN) möglich. Die beiden Hauptschritte des ZEN sind Erfassen des eigenen Geistes und Übertragung dieser Erfahrung in das eigene Leben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein gewisses Durchhaltevermögen ist sicher hilfreich. Bitte in bequemer, dunkler Kleidung teilnehmen. Wenn vorhanden, bitte ein kleines, festes Sitzkissen mitbringen.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Weitere Details erfährst du beim Kursleiter.

Termine: Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: monatlich 25,00 €

Leitung: Reimund Schnaars, ZEN-Lehrer

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Willibrord-Kindergarten, Stegerwaldstraße 28

Anmeldung: Raimund Schnaars, Telefon: 0 25 51/93 31 95

Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen

Den Weg in der zweiten Lebenshälfte kann man gut zum eigenen Wohlbefinden nutzen, um möglichst lange fit, gesund und selbstständig zu bleiben. Der Schlüssel dazu sind körperliche und geistige Aktivität sowie ein geselliges Miteinander. Regelmäßige leichte Bewegung stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Für einen Anfang ist es nie zu spät!

Termine: 11 x Mo., 12.01.26, 16:00 – 17:00 Uhr
13 x Mo., 13.04.26, 16:00 – 17:00 Uhr
4 x Mo., 07.09.26, 16:00 – 17:00 Uhr
7 x Mo., 02.11.26, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 13 Termine: 78,00 € (Mitglieder: 58,50 €)
11 Termine: 66,00 € (Mitglieder: 49,50 €)
4 Termine: 24,00 € (Mitglieder: 18,00 €)
6 Termine: 36,00 € (Mitglieder: 27,00 €)

Leitung: Ute Teigeler

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Sporthalle der St.-Elisabeth-Schule, Liedekerker Str. 56

Anmeldung: Telefon.: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Outdoor-Funktionstraining

Durch funktionelle Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen und aktiviert. Bewegungsabläufe werden als Ganzes optimiert und das Verletzungsrisiko im (Sport-) Alltag gesenkt. Zusätzlich wird die frische Luft zur Steigerung der Leistungsfähigkeit genutzt und das Immunsystem gestärkt. Der Kurs findet im Freien und stehend statt. Menschen jeden Alters sind willkommen.

Trage dem Wetter angepasste Sportkleidung und feste Sportschuhe.

Bei extremer Wetterlage findet der Kurs im Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus statt.

Termine: 12 x Mi., 07.01.26, 10:00 – 11:00 Uhr
14 x Mi., 15.04.26, 10:00 – 11:00 Uhr
7 x Mi., 02.09.26, 10:00 – 11:00 Uhr
7 x Mi., 04.11.26, 10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder: 54,00 €)
14 Termine: 84,00 € (Mitglieder: 63,00 €)
7 Termine: 42,00 € (Mitglieder: 31,50 €)

Leitung: Ulrike Siefke

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Bagno-Park (Ehrenmal), Burgstraße

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Tanzen ab der Lebensmitte

Bewegung zur Musik hält bekanntlich jung und fördert die geistige und körperliche Fitness. Getanzt wird partnerunabhängig in der Gruppe, so dass jede/-r alleine kommen kann.

Unterschiedliche Tänze wie Kreis-, Line – und Gassentänze; Mixer, Kontras und Squares von einfach bis anspruchsvoll deutsche, internationale, klassische und moderne Tänze auf Ansage.

Auch Tänzer*innen mit wenig Tanzerfahrung dürfen sich trauen.

Das Programm wird so abgestimmt, dass sich alle in der Gruppe wohlfühlen.

Termine: 10 x Di., 13.01.26, 15:30 – 17:00 Uhr
11 x Di., 14.04.26, 15:30 – 17:00 Uhr
10 x Di., 15.09.26, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 10 Termine: 80,00 € (Mitglieder: 60,00 €)
7 Termine: 56,00 € (Mitglieder: 42,00 €)

Leitung: **Sigrid Hahnke** (Telefon: 0 25 73/6 58 für Rückfragen)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Tel.: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



© Sigrid Hahnke

Die Feldenkrais®-Methode – Standardkurs



Regine Schröder

Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten, für Sportler, die ihre Bewegungsabläufe effektiver gestalten wollen, Musiker, Sänger und Berufsgruppen, die durch einseitige Tätigkeiten belastet sind. Menschen in Stresssituationen profitieren von einer verbesserten Selbstwahrnehmung und der Verminderung von Spannungszuständen. Senioren verbessern ihre Beweglichkeit und beugen durch mehr Stabilität, Stürzen und Unfällen vor.

Die Referentin ist Feldenkraispädagogin mit vierjähriger Ausbildung und mehrjähriger Erfahrung. Bitte bringen Sie eine Matte und ein kleines, festes und flaches Kissen mit.

Termine: 10 x Mo., 12.01.26, 15:00 – 16:30 Uhr
13 x Mo., 13.04.26, 15:00 – 16:30 Uhr
6 x Mo., 07.09.26, 15:00 – 16:30 Uhr
8 x Mo., 02.11.26, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 10 Termine: 80,00€ (Mitglieder: 60,00€)
13 Termine: 104,00€ (Mitglieder: 78,00€)
6 Termine: 48,00€ (Mitglieder: 36,00€)
8 Termine: 64,00€ (Mitglieder: 48,00€)

Leitung: **Regine Schröder**

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Die Feldenkrais-Methode

Mehr Beweglichkeit und Entspannung mit der Feldenkrais-Methode
- Alte Muster verlassen und neue Wege gehen! -
- Kleine Bewegungen mit großer Wirkung! -
- In der Gruppe oder einzeln -



Grüner Weg 53a
48431 Altenberge

Mobil: +49 170 551 6868
Mail: info@beweglich-mit-hirn.de
www.beweglich-mit-hirn.de

Die Feldenkrais®-Methode – Workshops

Die Feldenkraispädagogin Regine Schröder lädt zu einem Feldenkrais-Workshop ein. Es geht darum, durch kleine achtsame Bewegungen eigene ungünstige Bewegungsmuster aufzuspüren, loszulassen und durch effizientere Abläufe zu ersetzen. Das neu Erlernte in den Bewegungsalltag zu integrieren, kann Spannung und Schmerz mindern und zeigt uns neue Wege auf, die wir bewegungstechnisch gehen können. Dies führt zu mehr Wohlbefinden und der Erkenntnis, dass Veränderung möglich ist.

Menschen in Stresssituationen profitieren von einer verbesserten Selbstwahrnehmung und der Verminderung von Spannungszuständen. Senioren verbessern ihre Beweglichkeit und beugen durch mehr Stabilität, Stürzen und Unfällen vor.

Bitte bringen Sie eine Matte und ein kleines, festes und flaches Kissen mit.

Termine: So., 18.01.26, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 01.03.26, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 07.06.26, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 12.07.26, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 13.09.26, 11:00 – 14:00 Uhr
So., 15.11.26, 11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: pro Termin: 22,00 € (Mitglieder: 18,00 €)

Leitung: Regine Schröder

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Tel.: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Bücher erleben...
...und noch viel mehr!
www.buechereck-am-markt.de
Mo. – Fr. 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

BÜCHER
Eck
AM MARKT
Münsterstraße 26
48565 Steinfurt
Telefon und WhatsApp:
0 25 52/22 54

Hatha-Yoga

Diese Kurse sollen Freude am Yoga in Kombinationen aus Ruhe, Bewegung, Atmung und Konzentration vermitteln und können ein Gegenpol zur alltäglichen Belastung sein. Durch die Körperhaltungen (Asana) erfährt der Körper Kräftigung, Dehnung, Streckung und Flexibilisierung. Die Atemübungen (Pranayama) sorgen für eine erhöhte Sauerstoffaufnahme und lassen so den Körper neue Energie aufnehmen. Meditation und Tiefenentspannung bringen darüber hinaus den Geist zur Ruhe.

Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Gymnastik- bzw. Yogamatte, eine Decke, Trinkwasser und evtl. ein Yoga-Kissen (falls vorhanden) mit.

Hatha-Yoga in Steinfurt-Burgsteinfurt

Termine: 10 x Di. 06.01.26, 18:00 – 19:30 Uhr
10 x Di. 06.01.26, 19:45 – 21:15 Uhr
10 x Do. 08.01.26, 18:15 – 19:45 Uhr
10 x Do. 08.01.26, 20:00 – 21:30 Uhr

12 x Di. 14.04.26, 18:00 – 19:30 Uhr
12 x Di. 14.04.26, 19:45 – 21:15 Uhr
12 x Do. 16.04.26, 18:15 – 19:45 Uhr
12 x Do. 16.04.26, 20:00 – 21:30 Uhr

7 x Di., 01.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr
7 x Di. 01.09.26, 19:45 – 21:15 Uhr
7 x Do. 03.09.26, 18:15 – 19:45 Uhr
7 x Do. 03.09.26, 20:00 – 21:30 Uhr

7 x Di. 03.11.26, 18:00 – 19:30 Uhr
7 x Di. 03.11.26, 19:45 – 21:15 Uhr
7 x Do. 05.11.26, 18:15 – 19:45 Uhr
7 x Do. 05.11.26, 20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr: 10 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 70,00 €)
12 Termine: 108,00 € (Mitglieder: 84,00 €)
7 Termine: 63,00 € (Mitglieder: 49,00 €)

Leitung: Stefan Lammers

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Stefan Lammers



Hatha-Yoga in Metelen

Termine: 10 x Fr. 09.01.26, 17:45 – 19:15 Uhr
10 x Fr. 09.01.26, 19:30 – 21:00 Uhr

11 x Fr. 17.04.26, 17:45 – 19:15 Uhr
11 x Fr. 17.04.26, 19:30 – 21:00 Uhr

7 x Fr. 04.09.26, 17:45 – 19:15 Uhr
7 x Fr. 04.09.26, 19:30 – 21:00 Uhr

6 x Fr. 06.11.26, 17:45 – 19:15 Uhr
6 x Fr. 06.11.26, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 10 Termine: 90,00 € (Mitglieder: 70,00 €)
11 Termine: 99,00 € (Mitglieder: 77,00 €)
7 Termine: 63,00 € (Mitglieder: 49,00 €)
6 Termine: 54,00 € (Mitglieder: 42,00 €)

Leitung: Stefan Lammers

Ort: Metelen, Kindertageseinrichtung St. Josef,
Annette-von-Droste-Hülshoff-Straße 3

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Stefan Lammers



YOGA: FeetUp

**Für Gesundheit und Wohlbefinden
die Welt auf den Kopf stellen – ganz einfach mit FeetUp!**

FeetUp ist ein Trainingsgerät, das viele Übungen unterstützt, vor allem aber eine sehr einfache und komfortable Möglichkeit, Kopf und Nacken effektiv zu entspannen – ohne Belastung der Halswirbelsäule. Mit dem FeetUp trainierst du deine Bauchmuskulatur, dein Gleichgewichtsempfinden und verbesserst deine Flexibilität. Es spielt keine Rolle, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrungen mitbringst, ob du jung bist oder „in den besten Jahren“: Fast Jede/r kann mitmachen. Einschränkungen lese bitte auf der Website nach.

Termine: Auf der Webseite werden regelmäßig Workshops ausgeschrieben, die üblicherweise 2 – 4 Stunden dauern.

Leitung: Stefan Lammers

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51 83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Entspannung – Progressive Muskelentspannung und mehr

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und entdecke verschiedene Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance.

In diesem Kurs lernst du die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) kennen – eine wissenschaftlich anerkannte Methode, bei der durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen tiefgreifende Entspannung entsteht.

Darüber hinaus erhältst du Einblicke in weitere wirksame Entspannungsmethoden, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

So entwickelst du Schritt für Schritt dein persönliches Entspannungsrepertoire – für mehr Wohlbefinden, bessere Stressbewältigung und erholsamen Schlaf.



Iris Brocks



© freepik.com

Termine: 4 x Fr., 09.01.26, 17:00 – 18:30 Uhr
4 x Fr., 06.11.26, 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 4 Termine: 36,00 € (Mitglieder: 28,00 €)

Leitung: Iris Brocks

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41,
www.kneipp-verein-steinfurt.de



ATELIER
METALL – STOCK – STEIN

Claudia Dahlmann
Goldschmiedin
Hahnenstraße 24
48565 Steinfurt-Burgsteinfurt
Telefon: 0 25 51/99 66 47
Mobil: 0171 4274875
dahlmann@metall-stock-stein.de
www.metall-stock-stein.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag
10.00 – 13.00 und 14.30 – 18.00 Uhr

Qi Gong

Langsamkeit, Geduld und achtsam mit unserem Körper umgehen wird in unserer heutigen Zeit immer schwieriger. Wir leben in einer Welt voller Yang (Bewegung, Anspannung, Hektik, Stress), aber nach dem Yang sollte das Yin folgen (Ruhe, Entspannung, Loslassen). Mit Qi Gong üben wir das Yang und das Yin, nach Anspannung folgt die Entspannung, nach der Ruhe die Bewegung, nach der Bewegung die Ruhe ...

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Qi Gong in Steinfurt-Borghorst

Termine: 10 x Mo., 12.01.26, 09:00 – 10:00 Uhr Indoor
8 x Mo., 18.05.26, 09:00 – 10:00 Uhr Outdoor
12 x Mo., 21.09.26, 09:00 – 10:00 Uhr Indoor

Gebühr: 10 Termine: 60,00 € (Mitglieder 45,00 €)
12 Termine: 72,00 € (Mitglieder 54,00 €)
8 Termine: 48,00 € (Mitglieder 36,00 €)

Leitung: Helene Busche

Ort: Steinfurt-Borghorst, Nikomedes Schule, Kappellenstraße 7

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt

Termine: 10 x Mi., 07.01.26, 18:15 – 19:15 Uhr Indoor
10 x Mi., 07.01.26, 19:30 – 20:30 Uhr Indoor
10 x Mi., 13.05.26, 18:15 – 19:15 Uhr Outdoor
10 x Mi., 13.05.26, 19:30 – 20:30 Uhr Outdoor
12 x Mi., 23.09.26, 18:15 – 19:15 Uhr Indoor
12 x Mi., 23.09.26, 19:30 – 20:30 Uhr Indoor

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder 54,00 €)
10 Termine: 60,00 € (Mitglieder 45,00 €)

Leitung: Helene Busche

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio
im Martin-Luther-Haus,
Wettringer Str. 10

Anmeldung:

Telefon: 0 25 51/83 93 41,
www.kneipp-verein-steinfurt.de

Die Outdoor-Kurse finden bei
passendem Wetter im Kreislehrgarten statt.

Die Indoor-Kurse und bei schlechtem
Wetter finden die Kurse im Kneipp-Studio
im Martin-Luther-Haus statt.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.



Qi Gong Sommerferienkurs im Kreislehrgarten

Termine: 6 x Mi., 22.07.26, 18:15 – 19:15 Uhr
6 x Mi., 22.07.26, 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 6 Termine: 36,00€ (Mitglieder 27,00€)

Leitung: Helene Busche

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Kreislehrgarten, Wemhöferstiege 33

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

NEU

Qi Gong in Steinfurt-Burgsteinfurt Vormittags

Termine: 10 x Do., 15.01.26, 09:15 – 10:15 Uhr Indoor
8 x Do., 16.04.26, 09:15 – 10:15 Uhr Outdoor
12 x Do., 24.09.26, 09:15 – 10:15 Uhr Indoor

Gebühr: 12 Termine: 72,00 € (Mitglieder 54,00 €)
10 Termine: 60,00 € (Mitglieder 45,00 €)
8 Termine: 48,00 € (Mitglieder 36,00 €)

Leitung: Helene Busche

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Die Outdoor-Kurse finden bei passendem Wetter im Kreislehrgarten statt.

Die Indoor-Kurse und bei schlechtem Wetter finden die Kurse im Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus statt. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

NEU

Qi Gong Sommerferienkurs morgens im Bagno



© wikipedia.de

Mitten im Wald gelegen zwischen Borghorst und Burgsteinfurt steht die Konzerthalle. Vor dieser wunderschönen Kulisse werden wir Qi Gong üben. Langsame, sanfte Bewegungen, frische Luft, Sonne, leichter Wind, Vogelzwitschern, laden uns ein zu entspannen. Ruhe und Stille genießen.

Termine: 6 x Do., 23.07.26, 09:15 – 10:15 Uhr

Gebühr: 6 Termine: 36,00 € (Mitglieder 27,00 €)

Leitung: Helene Busche

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt, Bagno, vor dem Konzertsaal

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Unsere Einzeltermine und kurzen Kurse

Freizeit auf Langeoog –

Kraft tanken zwischen Meer und Bewegung

Gönne dir eine Auszeit auf der wunderschönen Nordseeinsel Langeoog – mit frischer Meeresluft, sanfter Bewegung und viel Zeit für dich.

An fünf Tagen verbinden wir Wohlbefinden, Erholung und Gemeinschaft: morgens nach dem Frühstück und/oder nachmittags vor dem warmen Abendessen finden Gruppenangebote zu Sitzgymnastik statt – sanft, mobilisierend und für jedes Fitnesslevel geeignet. Zusätzlich gibt es Übungen und Impulse rund um das Thema Atem – für mehr Gelassenheit, Kraft und innere Balance. Dazwischen bleibt reichlich Zeit, die Insel auf eigene Faust zu erkunden: Spaziergänge am Strand, kleine Entdeckungstouren durchs Dorf oder entspannte Stunden im Meerwasserschwimmbad. Deine persönlichen Wünsche werden bei der Gestaltung der Angebote berücksichtigt – so wird diese Freizeit zu deiner Freizeit. Entfliehe dem Alltag, tanke neue Energie und genieße eine inspirierende Zeit auf Langeoog.

Termine: Sa., 21.02.26 – Mi., 25.02.26

Gebühr: 548,00 € (Mitglieder: 488,00 €)
Mehrbettzimmer mit DU/WC als Einzelzimmer
(inkl. Hin- und Rückreise mit Bus/Fähre, Unterkunft, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)

Leitung: Ruth-Luise Ostendorff, (Atem)
Renate Mischak, (Sitzgymnastik)

Ort: Nordseeinsel Langeoog, Inselquartier „Haus Lemgo“

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



© stock.adobe.com

Winterfreizeit in Bad Zwischenahn

Aktiv, Entspannt & mit Schwung

Genieße sechs Tage im stimmungsvollen Winter am Zwischenahner Meer.

Neben gemeinsamen Bewegungsideen draußen zur Stärkung des Immunsystems, wärmenden Teepausen und entspannten Wohlmomenten erwartet dich Tanzspaß mit Kreistänzen, Linedance und Kontratänzen, die Körper und Seele in Schwung bringen. Zwischen den Angeboten besteht ausreichend Möglichkeit zur individuellen Freizeitgestaltung – zum Beispiel ein Besuch des Weihnachtsmarktes in Oldenburg, der Salzgrotte oder auch des Wellenbades. Auf die Freizeit freuen sich Sigrid Hahnke und Ulrike Siefke

Termine: So., 29.11.26 – Do., 04.12.26

Gebühr: 685,00 € (Mitglieder: 610,00 €)
Mehrbettzimmer mit DU/WC als Einzelzimmer (inkl. Hin- und Rückreise mit Bus, Unterkunft, Vollpension, Kurtaxe, Seminargebühren)

Leitung: **Sigrid Hahnke**, (Tanz)
Ulrike Siefke, (Gymnastik)

Ort: Bad Zwischenahn

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



nah • zuverlässig • kompetent



Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

Steinstraße 15 • 48565 Steinfurt
Telefon 0 25 51-29 45
www.bruegger-woltering.de

Workshop:

Mein Atem – Meine Lebensquelle

Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig und können mit Hilfe unseres Atems gestärkt und harmonisiert werden. Unsere Atemkräfte sind eine Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden.

An unserem Wochenende lernen wir unseren Atem und seinen

ureigenen Rhythmus des Kommens und Gehens wahrzunehmen. Durch behutsam angeleitete Bewegungen locken wir unseren Atem bis in die Tiefe unseres Leibes. Wir erfahren Erfrischung und Belebung und die Möglichkeit Fehlsparungen und funktionelle Störungen aufzulösen.

Die Aufrichtung gelingt leichter, und die Freude wächst mit zunehmender Erfahrung. Je freier wir unseren Atem fließen lassen können, desto mehr Wohlbefinden stellt sich ein. Die Empfindungen von Wärme, Weite und Kraft führen zu innerer Ruhe und der sicheren Erkenntnis, in uns selber frei von Zwängen geborgen zu sein.



© stock.adobe.com



Ruth-Luise Ostendorff

Alle Übungen sind auch bei Bewegungseinschränkungen leicht anzupassen.
Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken!
Der Übungsraum liegt im ersten Stock.

Termine: 1 x Sa., 12.09.26, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 10.10.26, 11:00 – 15:00 Uhr
1 x Sa., 14.11.26, 11:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: pro Termin 28,00 € (Mitglieder: 24,00 €)

Leitung: Ruth Luise Ostendorff (Atemtherapeutin, BV Berlin)

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Workshop: Konflikte lösen und Grenzen setzen

Überlegen und Bewegen am Vormittag

Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+



© freepik.com

Überlegen (Hirnleistung) und Bewegen (Körpermotorik) sind wie Yin und Yang, wie Max und Moritz oder wie Dick und Doof. Bewegen macht stark, Überlegen und Bewegen macht doppelt stark – körperlich und geistig! Körper und Gehirn bevorzugen Abwechslung und neue Herausforderungen. Routine und Gewohnheiten setzen die geistige Leistungsfähigkeit herab. In diesem Kurs werden verschiedene Übungen

angeboten und vorgestellt, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten und zu steigern. Das ganzheitliche Gedächtnistraining in der Gruppe regt ganz ohne Leistungsdruck das Denken und die Fantasie an. In Kombination mit Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Körper und Geist angeregt. Es werden Methoden zur geistigen Aktivierung vorgestellt, neue Impulse und Anregungen gegeben, sowie Tipps und Tricks für ein gutes Gedächtnis im Alltag vermittelt.

Termine: 3 x Fr., 16.01., 23.01. & 30.01.26, 10:00 – 11:30 Uhr
3 x Fr., 13.03., 20.03. & 27.03.26, 10:00 – 11:30 Uhr
3 x Fr., 13.11., 20.11. & 27.11.26, 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: pro Terminserie 27,00 € (Mitglieder: 21,00 €)

Leitung: Beate Terwort Ergotherapeutin, bc (NL) Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Vortrag:

Sanfte Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionaler Belastung Klopfen statt Grübeln – wie du mit EFT emotionale Lasten loslassen kannst

EFT – auch als Klopfakupressur bekannt – ist eine leicht erlernbare Selbsthilfemethode, mit der sich innere Unruhe, Ängste, Selbstzweifel und sogar körperliche Symptome mit seelischem Ursprung sanft lindern lassen. Mit den Fingerspitzen werden bestimmte Akupunkturpunkte am Kopf und Oberkörper sanft beklopft – dabei entsteht oft überraschend schnell innere Erleichterung. Emotionen kommen in Bewegung, belastende Gedanken lösen sich, und neue Perspektiven werden zugänglich. Die Methode basiert auf einer Verbindung aus Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin, moderner Psychologie und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen – und hat sich weltweit millionenfach bewährt. Ob bei Stress, Sorgen, Unsicherheit oder dem Wunsch nach mehr innerer Stabilität – EFT ist ein wertvolles Werkzeug, das du jederzeit selbst anwenden kannst. In diesem interaktiven Vortrag lernst du die Methode kennen, probierst erste Übungen aus und erlebst, wie wohltuend Klopfakupressur im Alltag wirken kann.

Termin: Mo., 23.11.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Annette Leutner

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Annette Leutner

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen!

02552-7027703
annette@leutner.de
www.annetteleutner.de

Weil Ihr Leben mehr Leichtigkeit verdient!

Ich unterstütze Sie dabei, innere Ruhe und Kraft zu finden – Schritt für Schritt!

- Ängste & Stress wirksam abbauen
- Ein gesundes Nervensystem aufbauen
- Sicherheit finden in Krisen & Trauerzeiten
- Selbstvertrauen & innere Freiheit leben
- Frieden schließen mit der Vergangenheit

BERATUNG & BEGLEITUNG - WORKSHOPS & SEMINARE in Steinfurt und online

Vortrag:

Selbstvertrauen stärken – Wie du dein inneres Leuchten zurückgewinnst. „Du bist mutiger, als du glaubst, stärker, als du scheinst, und klüger, als du denkst.“ – Winnie Puuh

Viele Menschen sind nach außen stark, engagiert und verantwortungsvoll und zweifeln doch immer wieder im Inneren an sich selbst. Selbstvertrauen ist nicht angeboren. Es ist etwas, das wächst – durch Erfahrung, durch wohlwollende Selbstwahrnehmung und durch den Mut, auch in unsicheren Momenten für sich einzustehen. In diesem Vortrag geht es darum, wie ein gesundes Selbstbild entsteht, welche inneren Hürden wie kritische Gedanken oder alte uns dabei im Weg stehen und wie wir das Vertrauen in unsere eigene Wirksamkeit wieder aufbauen können. Ein Abend voller Impulse, Klarheit und alltagstauglicher Ideen – für Menschen, die wieder mehr Sicherheit in sich selbst finden und mit innerer Ruhe durchs Leben gehen möchten.

Termin: Mo., 20.04.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Annette Leutner

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Vortrag: Vergeben – und frei sein –

Wie Vergebung Körper, Herz und Seele entlastet

Alte Verletzungen, ungelöste Konflikte, innere Vorwürfe – sie wirken in uns oft viel länger, als wir denken. Sie belasten unser Herz, unser Nervensystem und stehen einer gesunden, gelassenen Lebensweise im Weg. Vergebung ist kein „Schwamm drüber“, sondern ein kraftvoller innerer Prozess, der unsere seelische und körperliche Gesundheit spürbar stärken kann. In diesem Vortrag geht es um die oft unterschätzte Heilkraft der Vergebung. Warum fällt es uns so schwer, loszulassen, selbst wenn wir es eigentlich möchten? Wie können wir vergeben, ohne etwas zu verdrängen oder uns selbst zu übergehen? Und was braucht es, damit echte Vergebung überhaupt möglich wird? Mit alltagsnahen Beispielen und einfühlsamen Impulsen lädt dieser Vortrag dazu ein, die befreiende Wirkung von Vergebung zu entdecken – als Schlüssel zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude.

Termin: Mo., 28.09.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Annette Leutner

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Vortrag:

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“ (Erich Kästner)

Inneren Frieden mit der eigenen Kindheit schließen – für ein freies, erfülltes Leben

Viele von uns tragen unbewusst alte Verletzungen aus der Kindheit in sich – ungelebte Bedürfnisse, belastende Erfahrungen oder tief verankerte Glaubenssätze. Diese Prägungen wirken oft noch heute: in unseren Beziehungen, unserem Selbstwertgefühl und im Umgang mit Krisen. In diesem Vortrag lade ich dich ein zu einer sanften, aber kraftvollen inneren Reise:

- Entdecke, wie frühe Erfahrungen dein heutiges Erleben beeinflussen
- Lerne dein Inneres Kind als Schlüssel zur Heilung kennen
- Erfahre, wie du hinderliche Muster erkennen und loslassen kannst
- Finde neue Wege zu Selbstmitgefühl, innerer Stärke und einem liebevollen Umgang mit sich selbst

Kleine praktische Übungen und alltagstaugliche Impulse unterstützen dich dabei, deine Vergangenheit in Frieden ruhen zu lassen – und deinen Blick für eine selbstbestimmte, freudvolle Zukunft zu öffnen.

Termin: Mo., 23.03.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Annette Leutner

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

– Wir feiern 35 Jahre –

Modehaus **POPCORN**
Mode für Frauen

Seit 1991: Mehr Mode · Mehr Style · Mehr Popcorn

Münsterstraße 25 · 48565 Steinfurt · 02552 9957190
www.modehaus-popcorn.de

Vortrag:

Von nett zu nährend: Selbstfürsorge, die heilt.



Annette Leutner

Selfcare als Grundlage für seelische und körperliche Gesundheit. Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist essenziell. Und sie beginnt nicht erst bei der Massage oder dem Spaziergang im Wald, sondern bei der Art, wie du mit dir sprichst, wie du fühlst – und wie sehr du bereit bist, dir selbst liebevoll zu begegnen. In diesem Abendvortrag geht es um mehr als Wellness oder Achtsamkeit im Alltag. Es geht um eine Haltung, die dein Leben verändern kann – und oft auch deine Gesundheit. Denn echte Selbstfürsorge und liebevolle Selbstannahme sind die Grundlage für jeden Gesundungsprozess, körperlich wie seelisch. Ohne sie bleiben viele therapeutische, medizinische oder spirituelle Impulse an der Oberfläche. Mit ihnen können alte Verletzungen heilen, Blockaden sich lösen und ein neues Lebensgefühl entstehen. Wir erforschen gemeinsam, was es wirklich heißt, gut für sich selbst zu sorgen – jenseits von Selbstoptimierung oder „höher, schneller, weiter“. Wie gelingt es, alte Muster zu durchbrechen, Schuldgefühle loszulassen und sich selbst mit Herz und Mitgefühl anzunehmen? Wie bleibe ich auch in stressigen Zeiten in Verbindung mit mir selbst? Du bekommst alltagstaugliche Impulse, ehrliche Fragen und stärkende Gedanken, die dich ein Stück näher zu dir selbst bringen können. Denn je mehr du dich selbst annimmst, desto freier, lebendiger und gesünder kann dein Leben werden – von innen heraus.

Termine: Mo., 09.03.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € (Mitglieder: 10,00 €)

Leitung: Annette Leutner

Ort: St.-Burgsteinfurt, Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 10

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



© freepik.com



© stock.adobe.com

After Work Waldbaden den Kopf nach einem stressigen Arbeitstag wieder frei bekommen

Durch den Wald zu gehen reinigt unseren Geist und hilft uns beim Denken. Wenn wir uns mit allen fünf Sinnen auf

den Wald einlassen, fühlen wir uns erholt und erfrischt. Waldbaden ist ein Eintauchen in die Schönheit der Natur, es hilft uns die Sorgen beiseite zu legen. Dann können wir die ruhige und heilsame Wirkung des Waldes für uns nutzen.

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Gern auch etwas zu Trinken mitbringen. Sollte für den geplanten Tag Sturm und Dauerregen angesagt sein, wird das Waldbaden verschoben. Gebt bitte Mail-Adresse und Mobilnummer bei der Anmeldung mit an.

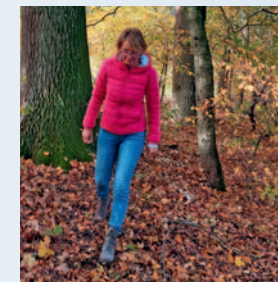
Termine: Do., 21.05.26, 18:30 – 20:30 Uhr in Steinfurt
Do., 11.06.26, 18:30 – 20:30 Uhr in Emsdetten

Gebühr: 15,00 € (Mitglieder: 12,00 €)

Leitung: Gertrud Veltrup

Ort: St.-Borghorst, Buchenberg, Eingang Parkplatz Liethweg
Emsdetten, neben Lintels Kotten, Holligen 18

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



Gertrud Veltrup

Kraft im Wald tanken

Wir laden ein zu einem ca. 4 km langen Morgenspaziergang durch den Buchenberg. Momente des Schweigens wechseln sich ab mit dem Entdecken von Unerwartetem in der Natur. Anschließend besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Frühstück in einem Café.

Termine: 1 x So., 19.04.26 um 8:00 Uhr
1 x Sa., 10.10.26 um 8:00 Uhr

Gebühr: Nichtmitglieder und Mitglieder 0,00 €

Leitung: Vera Rennie, Dorothee Valk

Ort: St.-Borghorst, Buchenberg, Eingang Parkplatz Liethweg

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Anmeldung für das Frühstück: 0 25 51/83 93 41 oder www.kneipp-verein-steinfurt.de

Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr

Im Frühjahr bietet die Natur eine Fülle an essbaren Wildkräutern. Frische Kräuter wie Bärlauch, Löwenzahn und Giersch bereichern mit ihren Blättern und ersten Blüten die Küche durch ihre frischen und gesunden Aromen. Darüber hinaus verfügen diese Wildkräuter über besondere Heilwirkungen, die wir vielfältig für unsere Gesundheit nutzen können. Gemeinsam entdecken wir eine Vielfalt an Frühlingswildkräutern. Wir lernen diese näher kennen, erfahren Besonderheiten, die es beim Sammeln zu beachten gilt und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Schließlich wird auch die Heilwirkung der Pflanzen mit ihren Einflüssen auf den Körper, der sich auch gerade jetzt im Frühjahr über eine natürliche Unterstützung freut, erläutert.

Im Anschluss des Wildkräuterspazierganges (ca. 1,5 – 2 km) genießen wir in gemütlicher Runde ein köstliches Picknick und Kostproben der vorgestellten Wildpflanzen.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Fotoapparat, Schreibblock, Stift, Trinkglas oder Becher und Gabel.

Termine: Sa., 09.05.26, 11:00 – 13:30 Uhr
Sa., 30.05.26, 11:00 – 13.30 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Leitung: Kerstin Liebing (Phytotherapie, also Kräuterheilkunde)

Ort: Parkplatz Schlummerland Betten – Beering, Händelstraße 2, 48493 Wettringen

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Wandern von Park zu Park mit allen Sinnen in Rheine



Fotos (2): © stock.adobe.com

Wir erkunden den Walshagenpark und wandern zum Park am Zoo in Rheine. Dabei genießen wir die Salinenluft und erfrischen uns im Kneipp-Armtauch-Becken. Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im Klostercafé Bentlage.

Die Wanderung ist ca. 7 km lang.

Mitfahrgelegenheit gibt es ab

Rathaus Borghorst um 13.45 Uhr.

Termin: Fr., 18.09.26, 14:30 – 17:30 Uhr

Gebühr: 5,00 € (Mitglieder 0,00 €)

Leitung: Dorothee Valk

Ort: Walshagenpark, Lingener Damm 135, Rheine

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Wildkräuter-Spaziergang im Sommer

Naturschutzgebiet am Waldhügel in Rheine

Im Sommer bietet die Natur eine Fülle an Wildkräutern, welche uns förmlich zu Füßen wachsen. Wir entdecken auf diesem Spaziergang Kräuter wie Schafgarbe, Johanniskraut, Odermennig und viele mehr. Sie bereichern mit ihren Blättern und Blüten die Küche durch ihre frischen und gesunden Aromen. Darüber hinaus verfügen diese Wildkräuter über besondere Heilwirkungen, die wir vielfältig für unsere Gesundheit nutzen können. Du lernst diese näher kennen, erfährst Besonderheiten, die es beim Sammeln zu beachten gilt und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Inklusive eines leckeren Picknicks und Kostproben der vorgestellten Pflanzen.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Fotoapparat, Schreibblock, Stift, Trinkglas oder Becher und Gabel.

Die Veranstaltung beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung und Gewitter).

Termin: Sa., 20.06.26, 11:00 – 13:30 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Leitung: Kerstin Liebing (Phytotherapie, also Kräuterheilkunde)

Ort: Rheine, Catenhorner Straße, kleiner Parkplatz gegenüber Waldmarkstraße. Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz oder entlang der Catenhorner Straße und Waldmarkstraße

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de



ELEKTRO-ELFERS
Meisterbetrieb gegründet 1919 **GmbH & Co. KG**

Steinstraße 27-29 · 48565 Steinfurt-Burgsteinfurt
Tel. (0 25 51) 22 66 + 822 82 · info@elektro-elfers.com

1919 100 Jahre 2019



Veranstaltungen in Kooperation mit der FBS



Nachfolgende Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Steinfurt (FBS) statt, www.fbs-steinfurt.de. Es gelten die AGB's der FBS.

Ernährung und Kochen

Diese Kurse finden alle in der FBS Steinfurt, Schulstraße 3 statt.



Heilfasten (Kurs: Z6621-001)

Das Fasten ist uns Menschen länger vertraut als das Ständig-Essen-können. Alle Religionen kennen diese entlastende, reinigende und heilende Wirkung und wenn wir in die Natur schauen, erkennen wir überall, dass das Fasten zum Leben dazu gehört. Wenn wir wahrnehmen, wann uns ‚der Appetit vergeht‘, dann erkennen wir, dass es in den Momenten der Fall ist, wo wir eine intensive Beschäftigung mit uns selbst brauchen – körperlich oder seelisch. Gemeinsam geht Fasten besser als alleine. Daher laden wir ein, die körperliche, seelische und geistliche Dimension des Fastens gemeinsam zu entdecken und miteinander auszutauschen. Durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung regen wir unseren Körper, den Geist und auch unsere Seele zur „Reinigung“ und „Erholung und Selbstheilung“ an. Entspannungs- und Körperübungen, Meditationen und Impulse für eine gelingende und erfüllte Fastenzeit geben Gelegenheit zum „Innehalten“ und zur „Neuorientierung“.

Fasten kann jeder Gesunde. Es ist ratsam, vor Fastenbeginn, den Hausarzt zwecks Abklärung der Unbedenklichkeit aufzusuchen. Zur Vorbereitung auf das Fasten empfehlen wir das Buch von Dr. med. H. Lützner: „Wie neugeboren durch Fasten“, erschienen im Gräfe Unzer Verlag. Für Rückfragen steht Frau Gertrud Middendorf, Tel.: 02552 3598 zur Verfügung.

Termin: wird noch bekannt gegeben, 16,0 UStd.

Leitung: Gertrud Middendorf

Ort: Steinfurt-Borghorst, FBS, Schulstraße 3

Mediterrane Küche zum Genießen (Kurs:34-100)

Die mediterrane Küche zeichnet sich aus durch ihre Frische, die Verwendung von Olivenöl und Kräutern, saisonalem Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch. Kochen und genießen sie gemeinsam diese vielfältige und gesunde Küche. Ein Fest für alle Sinne.

Termin: Do., 08.01.26, 19:00 – 22:00 Uhr

Gebühr: 14,50 € + Lebensmittelumlage

Leitung: Elisabeth Höffker

Basisch Kochen (Kurs:34-051)

Eine Übersäuerung des Körpers kann die Ursache für viele Erkrankungen sein. Bringen sie durch eine basische Ernährung ihren Körper wieder ins Gleichgewicht.

Termin: Do., 26.02.26, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 14,50 € + Lebensmittelumlage

Leitung: Heidi Möllers

Grillvergnügen (Kurs:34-102)

Erlebe die Vielseitigkeit des Grillens. Ob kreative Grillmarinaden, vegetarische Grillvarianten, leckere Salate und Dips, grille mit! Entdecke und genieße die vielen neuen Möglichkeiten

Termin: Do., 16.04.26, 19:00 – 22:00 Uhr

Gebühr: 14,50 € + Lebensmittelumlage

Leitung: Elisabeth Höffker

Vegetarisch lecker unterwegs (Kurs:34-052)

Der Sommer steht vor der Tür und bietet uns einen reich gedeckten Tisch. Kochen und genießen sie in geselliger Runde ein leckeres vegetarisches Sommermenü.

Termin: Mi., 27.05.26, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 14,50 € + Lebensmittelumlage

Leitung: Heidi Möllers

Den Sommer genießen (Kurs:34-054)

Genießen sie die Vielfalt der Sommerküche mit tollen leichten Gerichten, die auch an heißen Tagen nicht zu schwer im Magen liegen. Heimisches Obst und Gemüse sowie ein gutes Stück Fleisch oder Fisch und aromatische Kräuter – genießen sie den Sommer mit besten Lebensmitteln und wunderbaren Rezepten.

Termin: Mi., 10.06.26, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 14,50 € + Lebensmittelumlage

Leitung: Heidi Möllers

Kochen nach Hildegard von Bingen (Kurs:34-050)

Hildegard von Bingen (1098-1179) war überzeugt davon, dass bestimmten Lebensmitteln große Heilkräfte innewohnen. An diesem Abend werden Sie Hildegards heilsame Lebensmittel, Kräuter und Gewürze in einem Menü verarbeiten und dazu eine Fülle von Informationen und Tipps erhalten, um die Heilküche nach Hildegard von Bingen auch im eigenen Leben umsetzen zu können.

Termine: Di., 24.03.26, 18:30 – 21:30 Uhr
Di., 14.04.26, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € + Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Kogler

Gemäßigtes Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen (Kurs:31-001)



© freepik.com

Mit Beendigung der Karnevalsfeiertage, und zu Beginn der österlichen Fastenzeit, tut es dem Körper und der Seele gut, einen Neuanfang in Sachen Ernährung zu starten.

Das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen gibt einen neuen Impuls, und kann als „Frühjahrsputz“ für den Körper genau der richtige Start in eine Ernährungsumstellung sein. Das gemäßigte Fasten nach Hildegard ist ein Teilfasten, und lässt sich somit auch in den Alltag, und im Arbeitsleben umsetzen – und führt nicht zu Hungerkrisen. Das Dinkelfasten gilt als

ein Universalheilmittel für ein sinnvolles Leben.

Die zwei Kursabende umfassen zum einen die theoretischen Grundkenntnisse über das Dinkelfasten als auch die praktische Umsetzung mit vielen Rezepten. Neben dem Fasten stehen auch spirituelle Impulse, sowie auch der Austausch innerhalb der Fastengruppe im Mittelpunkt.

Gemeinsam wollen wir den Einstieg in eine Fastenzeit starten – die sowohl dem Leib als auch der Seele etwas Gutes tut!

Termin: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: wird noch bekannt gegeben

Leitung: Heidi Möllers

Inseltage

Inseltage mit Feldenkrais auf Langeoog (Kurs: 32-003)

Beginne das neue Jahr mit einer wohltuenden Auszeit für Körper und Geist in einem neuen Haus, auf einer immer wieder inspirierenden Insel: Langeoog! Unser Feldenkrais-Seminar findet erstmals im Haus Meedland statt, einem Ort der Ruhe, Weite und Geborgenheit.

Was erwartet dich?

In einer achtsamen und unterstützenden Gruppe erforschen wir sanfte Bewegungsvariationen, die dein Körperbewusstsein stärken, unnötige Spannungen lösen und neue Leichtigkeit in deinen Alltag bringen, ob beim Gehen, Arbeiten, Musizieren oder einfach beim Sein.

Der besondere Ort – Haus Meedland

Mitten in der natürlichen Schönheit Langeoogs gelegen, bietet das Haus Meedland ideale Bedingungen für Rückzug, Erholung und persönliche Entwicklung. Die Nähe zum Meer und die wohltuende Atmosphäre schaffen Raum für neue Impulse und tiefes Durchatmen.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Ganz gleich, wie alt du bist, wie beweglich du dich fühlst oder welche Konstitution du hast, die Feldenkrais-Methode ist für alle offen, die neugierig sind und sich selbst etwas Gutes tun möchten.

Zeit für dich

Neben den täglichen Feldenkrais-Einheiten bleibt dir genügend Raum, die Insel zu erkunden, am Strand entlangzuwandern oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Organisatorisches

Die An- und Abreise organisierst du selbst. Wenn du Interesse an einer Fahrgemeinschaft hast, gib uns Bescheid. Gerne vermitteln wir den Kontakt zu anderen Teilnehmenden.

Bitte bringe bequeme Kleidung und dicke Socken, sowie eine Gymnastikmatte mit.

Termine: Mo., 05.01.26 – Fr., 09.01.26, 5 Tage

Gebühr: 595,00 € (Kneipp-Mitglieder: 575,00 €) EZ,
inkl. Unterkunft, Vollpension und Seminargebühren.

Leitung: Regine Schröder

Ort: Nordseeinsel Langeoog, Haus Meedland, Gartenstraße 3 – 11



Wasserturm auf Langeoog
© stock.adobe.com

Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog

(Kurs: 32-002)

Erlebe die Nordsee hautnah und genieße wohltuende Yogaübungen während dieser Tage. Unter fachkundiger Anleitung kannst du in Ruhe Hatha-Yoga praktizieren und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kennenlernen, die deinen Körper stärken und dehnen. Atemübungen (Pranayama) führen frischen Sauerstoff und neue Energie zu, während Meditations- und Entspannungsübungen Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Erfahre außerdem Details zur Geschichte, den Hilfsmitteln, der Anwendung und den Wirkungen des Yoga. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. Nutze auch Zeit, die Insel auf eigene Faust zu erkunden und zu genießen. Die Hin- und Rückreise organisierst du selbst. Falls du Interesse an einer Fahrgemeinschaft hast, teile uns bitte mit, ob wir deine Kontaktdaten an andere Teilnehmende weitergeben dürfen.

Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Yogamatte, Decke, Schreibsachen und ein Yoga-Kissen mit.

Termine: Mi., 03.06.26 – So., 07.06.26, 5 Tage

Gebühr: 448,00 € (Kneipp-Mitglieder: 399,00 €)
EZ, inkl. Unterkunft, Halbpension + Lunchpaket und Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Leitung: Stefan Lammers, Martin Hilgenbrink

Ort: Nordseeinsel Spiekeroog, Haus Barmen, Wüppspoor 1



© Huebi, wikipedia.de

Qi Gong und Entspannung auf Langeoog

(Kurs: A6632-007)

Erlebe Genieße die Weite des Meeres, lasse alles hinter dir und freue dich auf vier Tage Ruhe und auf sanfte und harmonische Bewegungen des Qi Gong. Neben den täglichen Qi Gong-Einheiten im Seminarraum, am Strand oder in den Dünen, bleibt dir genügend Raum, die Insel zu erkunden, am Strand entlangzuwandern oder einfach die Seele baumeln zu lassen. Du findest auch die Möglichkeit, zum Austausch in der Gruppe und Raum für deine Individuellen Fragen. Das Seminar richtet sich an alle, die Qi Gong kennen lernen oder vertiefen möchten. Auch als Auszeit vom Alltag sind diese Inseltage mit Qi Gong gut geeignet. Mitten in der natürlichen Schönheit Langeoogs gelegen, bietet das Haus Meedland ideale Bedingungen für Rückzug, Erholung und persönliche Entwicklung. Die Nähe zum Meer und die wohltuende Atmosphäre schaffen Raum für neue Impulse und tiefes Durchatmen.

Die An- und Abreise organisierst du selbst.

Wenn du Interesse an einer Fahrgemeinschaft hast, gib uns Bescheid.

Gerne vermitteln wir den Kontakt zu anderen Teilnehmenden.

Termine: So., 28.06.26 – Mi., 01.07.2026, 4 Tage

Gebühr: 495,00 € (Kneipp-Mitglieder: 475,00 €)
EZ, inkl. Unterkunft, Verpflegung und Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.
Teilweise befindet sich das Bad zur Alleinbenutzung auf dem Flur.

Leitung: Helene Busche-Schöning

Ort: Nordseeinsel Langeoog, Haus Meedland, Gartenstr. 3 –11



© PantheraLeo, wikipedia.de

Wochenenden im Kubus Tagungshaus Bentlage

Mein Atem – meine Lebensquelle (Kurs: 32-004)



Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig und können mit Hilfe des Atems gestärkt und harmonisiert werden. Unsere Atemkräfte sind eine Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden. An diesem Wochenende lernen wir unseren Atem wahr zu nehmen und seinen ureigenen Rhythmus des Kommens und Gehens anschwingen zu lassen. Durch behutsam angeleitete Bewegungen locken wir unseren Atem bis in die Tiefe unseres Leibes. Unser Atem erfrischt und belebt uns. Ebenso erlöst er uns von vielfältigen Fehlspannungen und funktionellen Störungen. Die Aufrichtung gelingt leichter und die Freude wächst mit zunehmendem Üben.

Je freier wir unseren Atem fließen lassen, desto mehr Wohlbefinden stellt sich ein. Die Arbeit mit dem bewusst zugelassenen Atem schenkt uns Empfindungen von Wärme, Weite, Kraft und wachsender Ruhe. Wir fühlen uns getragen und doch ganz frei. Alle Übungen sind auch bei Bewegungseinschränkungen leicht anzupassen. Das KUBUS Tagungshaus Bentlage liegt inmitten des schönen Bentlager Waldes und ist als modernes Tagungs- und Bildungshaus für dieses Wochenende hervorragend geeignet. Ausgiebige Spaziergänge durch den Wald, zum Kloster Bentlage mit Café, zur Salinenanlage oder zum Naturzoo Rheine können dich zur Ruhe und Entspannung führen. Die Hin- und Rückreise erfolgt in eigener Regie.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Termine: Fr., 20.03.26 – So., 22.03.26, 3 Tage

Gebühr: 279,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 229,00 €),
inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Leitung: Ruth-Luise Ostendorff

Ort: Rheine, KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99

Atmen, Auftanken, Loslassen:

Ein Wochenende im Yoga-Retreat (Kurs: 32-005)

Verbringe dieses Wochenende mit uns und tauche in die ganzheitliche Welt des Yoga ein, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga ist die Kunst, den unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen und sich von den ständig wechselnden mentalen Mustern zu befreien. Während dieses abwechslungsreichen Wochenendes bieten wir nicht nur klassisches Mattentraining, sondern auch vertiefende Aspekte wie Philosophie,

Anatomie und Achtsamkeit an. Inmitten der Natur widmen wir uns der Entspannung, vertiefen unsere Atmung und lernen uns selbst besser kennen. Unsere geführte Meditation kann dir helfen, inneren Frieden zu finden und den Alltagsstress hinter dir zu lassen. Dieses Yogawochenende ist die ideale Gelegenheit, um loszulassen, sich neu auszurichten und frische Energie zu tanken. Die Teilnahme an diesem Yoga-Retreat wird von Yoga-Erfahrung profitieren, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung für drinnen und draußen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Termine: Fr., 25.09.26 – So., 27.09.26, 3 Tage

Gebühr: 279,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 229,00 €),
inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Leitung: Angela Gutting, Sara Berkemeyer

Ort: Rheine, KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99



© Kneipp-Bund e.V.

Feldenkrais®-Wochenendworkshop (Kurs: 32-006)

Körperwahrnehmung – Entspannung – Natur

Möchtest du dein Körpergefühl verbessern und Bewegung positiver erleben? Erfahre die Feldenkrais-Methode, um effizienter im Alltag, im Beruf, beim Sport oder Musizieren zu agieren. In der Gruppe erkunden wir verschiedene sanfte Bewegungsvariationen bewusst. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein kannst du übermäßige Spannungen loslassen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vorbeugen und ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Wohlbefinden für Körper und Geist erreichen. Diese Methode ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet.

Das KUBUS Tagungshaus Bentlage liegt idyllisch im Bentlager Wald und ist ein modernes Tagungs- und Bildungszentrum, das sich ideal für dieses Wochenende eignet. Erkunde ausgedehnte Waldspaziergänge, besuche das Kloster Bentlage mit seinem gemütlichen Café, die Salinenanlage oder den Naturzoo Rheine, um Ruhe und Entspannung zu finden. Die Organisation der Hin- und Rückreise liegt in deiner eigenen Verantwortung.

Bitte bringe bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Termine: Fr., 10.04.26 – So., 12.04.26, 3 Tage

Gebühr: 277,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 229,00 €),
inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Leitung: Regine Schröder

Ort: Rheine, KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99

**BRAUCHT IHR GARTEN
EINEN GÄRTNER?**

Dann brauchen Sie uns!
Rufen Sie uns an!
Ihr Gärtner kommt!
Beratung und Information kostenlos.

MENZEL
Dipl.-Ing. (FH) Frank & Vera Menzel
Hahnenstraße 18 | 48565 Steinfurt
Telefon (0 25 51) 83 32 63 | Telefax (0 25 51) 91 90 79
www.herzensgaertner.de



Wochenendseminar Hatha-Yoga (Kurs: 32-001)

Yoga, Entspannung, Natur ...

An diesem Wochenende erlebe Hatha-Yoga in aller Ruhe und unter fachlicher Anleitung. Entdecke die wohltuenden Wirkungen von verschiedenen Körperhaltungen (Asanas), die deinen Körper stärken und entspannen. Pranayama-Atemübungen bringen frische Energie und Sauerstoff. Meditations- und Entspannungsübungen fördern Ruhe und Ausgeglichenheit. Erfahre zudem alles Wissenswerte über die Geschichte, Hilfsmittel, Anwendung und die positiven Effekte des Yoga. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.

Das KUBUS Tagungshaus Bentlage liegt eingebettet in die wunderschöne Natur des Bentlager Waldes und bietet als modernes Tagungs- und Bildungshaus ideale Bedingungen für dieses Wochenende. Genieße ausgedehnte Waldspaziergänge, besuche das Kloster Bentlage mit seinem gemütlichen Café, erkunde die Salinenanlage oder den Naturzoo Rheine, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Die Organisation der Hin- und Rückreise liegt in deinen Händen.

**Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Yogamatte,
ein Yoga-Kissen, Yoga-Klötze und Yoga-Gurt mit.**

Termine: Fr., 11.12.26 – So., 13.12.26, 3 Tage

Gebühr: 279,00 € EZ (Kneipp-Mitglieder: 229,00 €),
inkl. Unterkunft, Vollpension, Seminargebühren.
Bitte gib uns einen Hinweis, sofern du Kneipp-Mitglied bist.

Leitung: Stefan Lammers, Martin Hilgenbrink

Ort: Rheine, KUBUS Tagungshaus Bentlage, Salinenstraße 99



Trauring-Umarbeitung
Erinnerung an die Lieben erhalten



**GOLDSCHMIEDE
GEILSDORF**

Steinstraße 23 Burgsteinfurt 02551-4121 info@goldschmiede-geilsdorf.de



© Kneipp-Bund e.V.



Bleibe neugierig. Wir informieren dich gern über unseren Newsletter, wenn du magst, melde dich einfach auf unserer Homepage im Servicebereich für den Newsletter an.



Folge uns
auf Instagram

Kneipp-Mitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder zur diesjährigen Mitgliederversammlung herzlich ein. Details werden noch bekannt gegeben.

Termin: Wird über Newsletter und Einladung bekannt gegeben

Ort: Steinfurt-Burgsteinfurt

Anmeldung: Telefon: 0 25 51/83 93 41, www.kneipp-verein-steinfurt.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung:

Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich – unabhängig von der Anmeldeart (z. B. telefonisch oder in Textform). Eine Bestätigung erfolgt in der Regel nicht – außer bei Veranstaltungsbuchungen über unsere Website. Die verbindliche Anmeldung berechtigt zum Besuch des gewünschten Kurses und verpflichtet gleichzeitig zur Zahlung der jeweiligen Gebühr.

Abmeldung:

Es besteht die Möglichkeit der Stornierung einer Anmeldung, sofern dies nicht ausdrücklich ausgeschlossen ist. Die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig, wenn nicht bis zu fünf Werktagen vor Kursbeginn eine Abmeldung getätigt wurde. Sonderregelungen sind ggf. in der Kursausschreibung vermerkt.

Kursgebühren:

Kursgebühren werden mittels eines SEPA-Lastschriftmandates vom angegebenen Girokonto abgebucht; dieses gilt auch für Eintagesveranstaltungen, Vorträge und Ausflüge. Eine Überweisung ist in Ausnahmefällen möglich, Konto: Kreissparkasse Steinfurt IBAN DE79 4035 1060 0000 5082 67. Die angegebene Kursgebühr bezieht sich – sofern nicht anders angegeben – auf die Teilnahme einer Person am gebuchten Kurs. Für Schichtarbeiter haben wir eine Sonderregelung; der Kursbeitrag kann bei Vorlage eines geeigneten Nachweises für den wiederkehrenden Einsatz im Schichtbetrieb reduziert werden.

Die im Programmheft angegebenen Gebühren wurden auf der Grundlage der Verhältnisse bei Drucklegung kalkuliert. Sollten nach verbindlicher Anmeldung neue Steuern oder sonstige Abgaben auf die Leistungen des Kneipp-Vereins erhoben werden oder sich die Kosten für Fremdleistungen (insbesondere für Reisen, Unterkunft und Verpflegung) wesentlich erhöhen oder verringern, ist der Kneipp-Verein berechtigt, die Kursgebühren im Umfang der nachweislichen Mehr- oder Minderkosten anzupassen. Die Anpassung erfolgt ausschließlich, um gestiegene oder gesunkene externe Kosten oder Steuern bzw. Abgaben weiterzugeben, eine darüberhinausgehende Gebührenerhöhung ist ausgeschlossen. Die Teilnehmer werden über eine bevorstehende Anpassung mindestens vier Wochen vor Kursbeginn unter Angabe der Gründe und den Umfang der vorgenommenen Anpassung sowie eine konkrete Berechnung der Veränderung informiert. Sie haben das Recht, die Teilnahme am Kurs innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Information ohne Angabe von Gründen schriftlich oder in Textform (E-Mail) zu stornieren. Im Falle einer Stornierung entstehen ihnen keine Kosten. Nach Ablauf der Frist gilt die Anpassung als akzeptiert.

Für einen Kurs anfallende Material- und/oder Lebensmittelkosten sind – sofern nicht anders angegeben – nicht in der Teilnehmergebühr enthalten.

Bereits bezahlte Kursgebühren werden nur bei Absage eines Kurses durch den Kneipp-Verein bzw. bei rechtzeitiger Abmeldung des Teilnehmers erstattet. Gebühren für einzelne nicht besuchte Kurseinheiten werden nicht erstattet.

Hinweise

- Bei einer Teilnahme an Sportkursen o. ä. vergewissere dich bitte vorher bei deinem Arzt, dass keine Bedenken gegen eine Teilnahme bestehen!
- Das Kneipp-Studio ist leider nicht barrierefrei. Wir helfen dir ggf. dabei, die gewünschte Veranstaltung zu besuchen.
- Für deine Garderobe und Wertsachen können wir keine Haftung übernehmen.
- Solltest du nicht mobil sein und deshalb keine Möglichkeit sehen, unsere Veranstaltungen zu besuchen, scheue dich nicht, uns anzusprechen. Nach Möglichkeit organisieren wir einen Fahrdienst für dich.
- Wenn du aus finanziellen Gründen nicht an der von dir gewünschten Veranstaltung teilnehmen kannst, versuchen wir gern, dir die Teilnahme zu ermöglichen.
- Im Einzelfall und nach Absprache kannst du einen „Schnuppertermin“ buchen. Unsere Veranstaltungen finden i. d. R. nicht in den Schulferien NRW statt.
- Bitte beachte unsere Datenschutzerklärung auf unserer Homepage

© Kneipp-Bund e.V.



Terminübersicht

Januar 2026		
Mo., 05.01.	Inselstage mit Feldenkrais auf Langeoog	35
Di., 06.01., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 06.01., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15
Mi., 07.01., 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	11
Mi., 07.01., 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	19
Mi., 07.01., 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	19
Do., 08.01., 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 08.01., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Fr., 09.01., 17:00 Uhr	Entspannung –PME und mehr	17
Fr., 09.01., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 09.01., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 09.01., 16:00 Uhr	Aqua-Fit	10
Mo., 12.01., 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	18
Mo., 12.01., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
Mo., 12.01., 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Di., 13.01., 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	12
Do., 15.01., 09:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt-Vormittags	20
Fr., 16.01., 10:00 Uhr	Workshop: Überlegen und Bewegen	24
So., 18.01., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Februar 2026		
Sa., 21.02.	Freizeit Langeoog	21
März 2026		
So., 01.03., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Mo., 09.03., 19:00 Uhr	Vortrag: von nett zu nährend - Selfcare	28
Fr., 13.03., 10:00 Uhr	Workshop: Überlegen und Bewegen	24
Fr., 20.03., 18:00 Uhr	Wochenendseminar: Mein Atem meine Lebensquelle	38
Fr., 23.03., 19:00 Uhr	Vortrag: es ist nie zu spät ...	27
April 2026		
Fr., 10.04., 18:00 Uhr	Feldenkrais Wochenendworkshop	40
Mi., 13.04., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
Mo., 13.04., 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Di., 14.04., 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	12
Di., 14.04., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 14.04., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15
Mi., 15.04., 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	11

Terminübersicht

Do., 16.04., 09:15	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt-Vormittags	20
Do., 16.04., 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 16.04., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Fr., 17.04., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 17.04., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 17.04., 16:00 Uhr	Aqua-Fit	10
Mo., 20.04., 19:00 Uhr	Vortrag: Selbstvertrauen stärken	26
So., 19.04., 08:00 Uhr	Kraft im Wald tanken	29
Mai 2026		
Sa., 09.05., 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	30
Mi., 13.05., 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	19
Mi., 13.05., 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	19
Mo., 18.05., 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	18
Do., 21.05., 18:30 Uhr	After Work Waldbaden - Steinfurt	29
Sa., 30.05., 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Frühjahr	30
Juni 2026		
Mi., 03.06.	Yoga, Weite und Meer auf Spiekeroog	36
So., 07.06., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Do., 11.06., 18:30 Uhr	After Work Waldbaden - Emsdetten	29
Sa., 20.06., 11:00 Uhr	Wildkräuter-Spaziergang im Sommer	31
So., 28.06.	Qi Gong und Entspannung auf Langeoog	37
Juli 2026		
So., 12.07.	Workshop: Die Feldenkrais®-Methode	14
Mi., 22.07., 18:15 Uhr	QiGong Sommerferienkurs	19
Mi., 22.07., 19:30 Uhr	QiGong Sommerferienkurs	19
Do., 23.07., 09:15 Uhr	QiGong Sommerferienkurs	20
September 2026		
Di., 01.09., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 01.09., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15
Mi., 02.09., 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	11
Do., 03.09., 18:15 Uhr	Hatha-Yoga	15
Do., 03.09., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Fr., 04.09., 16:00 Uhr	Aqua-Fit	10
Fr., 04.09., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 04.09., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16

Mo., 07.09., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
Mo., 07.09., 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Sa., 12.09., 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	23
So., 13.09., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Di., 15.09., 15:30 Uhr	Tanzen ab der Lebensmitte	12
Fr., 18.09. 14:30 Uhr	Wandern von Park zu Park in Rheine	30
Mo., 21.09., 09:00 Uhr	Qi Gong in Steinfurt- Borghorst	18
Mi., 23.09., 18:15 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	19
Mi., 23.09., 19:30 Uhr	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt	19
Do., 24.09., 09:15	Qi Gong in Steinfurt Burgsteinfurt-Vormittags	20
Fr., 25.09., 18:00 Uhr	Atmen, Auftanken, Loslassen Yoga Retreat	39
Mo., 28.09., 19:00 Uhr	Vortrag: Vergeben und frei sein	26
Oktober 2026		
Sa., 10.10., 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	23
So., 10.10., 08:00 Uhr	Kraft im Wald tanken	29
November 2026		
Mo., 02.11., 15:00 Uhr	Die Feldenkrais-Methode	13
Mo., 02.11., 16:00 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ im Sitzen	11
Di., 03.11., 18:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Di., 03.11., 19:45 Uhr	Hatha-Yoga	15
Mi., 04.11., 10:00 Uhr	Outdoor-Funktionstraining	11
Do., 05.11., 18:15 Uhr	Hahta-Yoga	15
Do., 05.11., 20:00 Uhr	Hatha-Yoga	15
Fr., 06.11., 16:00 Uhr	Aqua-Fit	10
Fr., 06.11., 17:00 Uhr	Entspannung – PME und mehr	17
Fr., 06.11., 17:45 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 06.11., 19:30 Uhr	Hatha-Yoga in Metelen	16
Fr., 13.11., 10:00 Uhr	Workshop: Überlegen und Bewegen	24
Sa., 14.11., 11:00 Uhr	Workshop: Mein Atem – meine Lebensquelle	23
So., 15.11., 11:00 Uhr	Workshop: Die Feldenkrais® Methode	14
Mo., 23.11., 19:00 Uhr	Vortrag: Sanfte Hilfe bei Stress	25
So., 29.11.	Winterfreizeit in Bad Zwischenahn	22
Dezember 2026		
Fr., 11.12., 18:00 Uhr	Wochenendseminar Hatha-Yoga	41

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den

Kneipp-Verein Steinfurt e. V.

Waldring 9, 48565 Steinfurt

Tel.: 02551 839341

info@kneipp-verein-steinfurt.de

www.kneipp-verein-steinfurt.de

☐ Einzelmitgliedschaft: 48,00 € ☐ Familienmitgliedschaft: 54,00 €

Name: _____

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

ggf. Name (Partner): _____ Geb.-Datum: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

Kinder unter 18 Jahren als beitragsfreie Familienmitglieder (Familienmitgliedschaft):

Name: _____

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE22ZZZ00000426373

Die Mandatsreferenznummer wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Steinfurt e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kneipp-Verein Steinfurt e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber) _____

Kreditinstitut _____

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten gespeichert und zu Vereinszwecken genutzt werden. Die aktuellen Datenschutzbestimmungen/AGB erkenne ich an.
- ☐ Hiermit erteile/n ich/wir dem Kneipp-Verein Steinfurt e. V. die Einwilligung, die von meinem Kind und/oder mir angefertigten Foto- und/oder Filmaufnahmen zum Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie für werbliche Zwecke in allen Print- und Onlinemedien (einschließlich Social-Media-Plattformen) ohne inhaltliche, zeitliche und räumliche Beschränkung on- und offline verbreiten und veröffentlichen darf.
- ☐ Ich kann mir eine ehrenamtliche Tätigkeit im Kneipp-Verein Steinfurt vorstellen.

Datum, Ort und Unterschrift _____

Stand: November 2021

Kneipp
VEREIN
Steinfurt e.V.



Mach mit in unserem Team!

- ☺ Etwas bewegen, was DIR wichtig ist
- ☺ Neue Leute und Gleichgesinnte treffen
- ☺ Gemeinschaft gestalten
- ☺ Mit Spaß und Kreativität Angebote entwickeln
- ☺ Den eigenen Horizont erweitern
- ☺ Gutes tun fürs Herz

Melde dich einfach bei uns:

Kneipp-Verein Steinfurt

Telefon: 02551/839341 oder 0151/47 350927

Waldring 9 · 48565 Steinfurt
info@kneipp-verein-steinfurt.de
www.kneipp-verein-Steinfurt.de



Für Deine Gesundheit und Lebensfreude



Anmeldung und Information:

Telefon: 0 25 51/83 93 41

Mobil: 0151/47 35 09 27

www.kneipp-verein-steinfurt.de

info@kneipp-verein-steinfurt.de

Kursräume:

Kneipp-Studio im „Haus der Bürger MLH“

(Martin-Luther-Haus)

Wettringer Straße 10

48565 Steinfurt-Burgsteinfurt

Kneipp-Verein Steinfurt e.V.

Geschäftsstelle:

Waldring 9

48565 Steinfurt-Borghorst

Bankverbindung:

Kreissparkasse Steinfurt

IBAN: DE79 4035 1060 0000 5082 67

