



 Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Willkommen...

Unser Ziel: Gesunde Menschen

Programm 2010

Kneipp-Verein Balve e.V.

Postfach 1230, 58796 Balve

E-Mail: webmaster@kneipp-verein-balve.de

Homepage: www.kneipp-verein-balve.de

Telefon: 02375/4623

Vorwort



Wenn die Menschen halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden gesund zu bleiben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden – die Hälfte der Krankheiten bliebe ihnen erspart.

Sebastian Kneipp

Liebe Freunde der Kneipp-Bewegung!

Mit unserem Kneipp-Jahresprogramm 2010 möchten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten bieten, für Ihre Gesundheit an Körper, Geist und Seele aktiv zu werden.

Alle Kurse und Veranstaltungen werden nur bei der ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl durchgeführt. Bitte melden Sie sich unbedingt schriftlich an. In der Mitte des Heftes finden Sie einige Anmeldeformulare. Außerdem ist ein Formular auf unserer Homepage www.kneipp-verein-balve.de eingestellt, so dass Sie sich dieses herunterladen und uns auf dem Postweg oder aber auch interaktiv zukommen lassen können. Auch die Übungsleiter nehmen Ihre schriftliche Anmeldung nach wie vor persönlich entgegen. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, sich bereits Anfang des Jahres für alle von Ihnen ausgewählten Kurse und Veranstaltungen anzumelden. Für diesen Fall stellen wir Ihnen eine Sammelanmeldung zur Verfügung.

Wie in der Vergangenheit auch, werden wir Sie über alle im Heft aufgezeigten und darüber hinausgehenden Aktivitäten durch die Tagespresse, die Übungsleiter und in unserem Schaukasten am Haus Biggemann informieren.

***Machen Sie also von unseren Angeboten regen Gebrauch.
Es lohnt sich für Sie und Ihre Gesundheit!***

In diesem Sinne grüßt Sie ganz herzlich
Ihr Team des Kneipp-Vereins Balve e.V.

Wichtige Neuerung

Sicherlich haben Sie im letzten Kneipp Journal gelesen, dass der Kneipp Bund e.V. ab 1.01.2011 die Mitgliederbeiträge um 2,76 € jährlich erhöht. Der Vorstand des Kneipp-Vereins Balve möchte diese Erhöhung vorerst nicht an seine Mitglieder weitergeben. Um die erhöhten Kosten aufzufangen, haben die anwesenden Mitglieder bei der Jahreshauptversammlung am 29.10.2009 beschlossen, dass der größte Teil der Kneipp Journale als Sammellieferung an den Kneipp-Verein Balve geliefert wird.

Die Kneipp Journale können zukünftig in der

Galerie Picata, Hauptstraße, Balve

donnerstags oder freitags zwischen 15.00 und 17.30 Uhr

abgeholt werden.

Nur die Mitglieder, die außerhalb von Balve wohnen, werden die Journale wie bisher auf dem Postweg erhalten.

Vorträge

Homöopathie

Die homöopathische Hausapotheke

Naturheilverfahren erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Auch die Nachfrage nach der Homöopathie steigt ständig, insbesondere, weil sie, richtig angewendet, nebenwirkungsfrei ist. Trotz der Popularität des Begriffs „Homöopathie“ fällt vielen eine exakte Definition oder die Abgrenzung zur Pflanzenheilkunde, der Phytotherapie, schwer. Es gibt unzählige Medikamente gegen fast alle Krankheiten und auch in Zukunft wird weiter geforscht und Neues auf den Markt gebracht.

In Zeiten der Sparmaßnahmen – gerade im Gesundheitsbereich – erleben alternative Heilmethoden eine Renaissance und stehen inzwischen (fast) gleichberechtigt neben der Schulmedizin.

Patienten schlucken nicht mehr einfach, was vom Arzt verordnet wurde. Sie hinterfragen und lesen die Beipackzettel genau. Beschwerden werden gegen mögliche Nebenwirkungen abgewogen. Die Patienten werden mündiger. Vielleicht ist dies auch der Grund, dass sich die Schulmedizin den alternativen Heilmethoden langsam öffnet.

Die Heilpraktikerin Gabriele Christiani-Hustermeier erläutert Grundlagen, Anwendungsgebiete und Wirkungsweise der Homöopathie.

Veranstaltung 110/05

Termin: Donnerstag, 23.09.2010, 19.30 Uhr

Ort: Café Kaffeekanne, Balve, Hönnetalstraße 6

Kosten: Mitglieder: 5,00 € Nichtmitglieder: 7,00 €

Anmeldeschluss: 02.09.2010

Vorträge

Homöopathie

Homöopathie als Konstitutionsmittel

Konstitutionsmittel in der Homöopathie sind Arzneitypen, die quasi plastische Menschenbilder darstellen. So gibt es z.B. einen schlanken, nervösen Phosphor-Typ, der zu Blutungen neigt, oder das blauäugige, traurige und weinerliche Pulsatilla-Mädchen oder das dickliche, schwerfällige Calcium-carbonicum-Kind. Aber es gibt außer diesen noch mehr Typen.

Ein Konstitutionsmittel stellt die Summe körperlicher und psychischer Eigenschaften des Menschen dar. Ein solches Mittel bezieht sich also direkt auf die Person, das Erscheinungsbild, den Charakter, die Eigenarten und die typischen Erkrankungen, an denen der Patient leidet. Das zum Patienten passende Konstitutionsmittel ist also das, welches zu seiner gesundheitlichen Verfassung passt.

Referentin: Gabriele Christiani-Hustermeier, Heilpraktikerin

Veranstaltung 110/03

Termin: Donnerstag, 25.03.2010, 19.30 Uhr

Ort: Café Kaffeekanne, Balve, Hönnetalstraße 6

Kosten: Mitglieder: 5,00 € Nichtmitglieder: 7,00 €

Anmeldeschluss: 04.03.2010

Vorträge

Senioren und Kriminalität

Häufig müssen wir der Presse entnehmen, dass Senioren Opfer von „Enkeltrick“, Handtaschenraub, Telefonverkäufen usw. werden.

Vielleicht hat der eine oder andere schon mal direkt oder indirekt "Bekanntheit" mit Phänomenen der Kriminalität gemacht.

Wie verhalte ich mich richtig? Wie kann ich vorbeugen?
Was tun im Ernstfall?

Diese Fragen und mehr beantwortet Herr Frank Enser von der Polizei, Iserlohn

Veranstaltung 110/01

Termin: 03.03.2010, 15.00 Uhr,
Ort: Cafe Kaffeekanne, Balve, Hönnetalstraße 6

Kosten: Mitglieder: 7,00 € Nichtmitglieder: 10,00 €
incl.1 Stück Kuchen und Kaffee

Anmeldeschluss: 31. Januar 2010

Fitness und Bewegung

Kneipp-Anwendungen für Senioren

Mit dieser Veranstaltung möchten wir speziell Ältere ansprechen und Anregungen für Anwendungen zu Hause geben, wie mit gezielten Kneipp-Anwendungen z. B. Gelenk-, Herz- und Kreislaufbeschwerden, hohem oder niedrigem Blutdruck, Venenschwäche, Rücken- und Verdauungsproblemen begegnet werden kann.

Leitung: Annette Errulat, Telefon 02375/4476

Veranstaltung 110/02:

Dienstag, 02.03.2010, 16.00 Uhr
Uhr

Anmeldeschluss: 15.02.2010

Veranstaltung 110/04:

Dienstag, 13.04.2010, 16.00

Anmeldeschluss: 01.04.2010

Ort: Sauna, Schwimmbad In der Murmke, Balve
Teilnehmer: max. 8

Kosten: 2,00 € Mitglieder 3,00 € Nichtmitglieder

Fitness und Bewegung

Nordic Walking für Menschen mit Handikap

Besonders für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen ist es wichtig, beweglich und aktiv zu werden und zu bleiben. Hierbei kann Nordic Walking eine wesentliche Rolle spielen. Nordic Walking wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, fördert die Durchblutung der gesamten Muskulatur und des Gehirns. Atmung und Stoffwechsel werden begünstigt. Gelenke und Bänder werden nicht übermäßig belastet. Das Immunsystem wird gestärkt, die Psyche positiv beeinflusst. Bei unserem Lauftreff soll der Aufbau einer langfristigen Motivation für regelmäßige Sportaktivität und damit die Erhaltung der Leistungsfähigkeit erreicht werden.

Leitung: Peter Sikora Telefon 02375/4183 und Annette Errulat Telefon 02375/4476
Termine: jeweils mittwochs
Uhrzeit: 9.00 – 10.00 Uhr
Teilnehmer: mindestens 10

Lauf-treff-Nr.	Treffpunkt	Datum	Wochentag	Anzahl UE	Gebühren Mitglieder	Gebühren Nichtmitglieder
LT 401	Sportplatz Schulzentrum	06.01.2010	Mittwoch	12	21,60 €	28,80 €
LT 404	Balver Höhle	14.04.2010	Mittwoch	13	23,40 €	31,20 €
LT 409	Balver Höhle	01.09.2010	Mittwoch	13	23,40 €	31,20 €

Fitness und Bewegung

Nordic Walking

ist die **Trendsportart** aus Finnland. Durch den Stockeinsatz trainiert man nicht nur Beine und Po, wie beim Walking, sondern zusätzlich den Oberkörper. Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur sind aktiv – das bringt Zusatzeffekte für Fitness und Gesundheit.

Leitung: Peter Sikora Telefon 02375/4183

Termine: jeweils mittwochs

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Teilnehmer: mindestens 10

Lauf-treff-Nr.	Treffpunkt	Datum	Wochen-tag	Anzahl ÜE	Gebühren Mitglieder	Gebühren Nichtmitglieder
LT 301	Sportplatz Schulzentrum	06.01.2010	Mittwoch	12	21,60 €	28,80 €
LT 304	Balver Höhle	14.04.2010	Mittwoch	13	23,40 €	31,20 €
LT 309	Balver Höhle	01.09.2010	Mittwoch	13	23,40 €	31,20 €

Fitness und Bewegung

Sitzgymnastik für Senioren

Gerade ältere Menschen können ihre Vitalität, Selbstständigkeit und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben durch regelmäßige Übungen bis ins hohe Alter erhalten.

Viele ältere Menschen würden sich gerne sportlich betätigen, aber sie scheuen die Teilnahme an normalen Gymnastikgruppen, weil sie in ihren Bewegungen eingeschränkt sind. Auch im Sitzen kann geübt werden. Mit gymnastischen Übungen erreichen wir eine Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination. Wir gleichen körperliche Schwächen und Fehlbelastungen aus. Außerdem aktivieren wir geistige Kräfte und lernen so, unseren Alltag zu meistern.

Leitung: Anette Droste-Splitt, Telefon 02375/4623
Ort: Aula der Grundschule Balve, Brucknerweg
Termine: jeweils montags
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Teilnehmer: mindestens 10

Kurs - Nr.	Datum	Anzahl ÜE	Gebühren Mitglieder	Gebühren Nichtmitglieder
601	11.01.2010	17	34,00 €	45,90 €
609	06.09.2010	10	20,00 €	27,00 €

Fitness und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik für berufstätige Frauen

Rückenbeschwerden sind zu einem Volksleiden geworden. Langes und falsches Sitzen am Arbeitsplatz, monotone einseitige Bewegungsabläufe sowie Bewegungsmangel führen zu Rückenschmerzen und zahlreichen Folgeerkrankungen. Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die aufgrund einseitiger Haltung und Bewegungsmangel am Arbeitsplatz ersten Beschwerden entgegen wirken oder aber durch gezielte Übungen vorbeugen wollen. Mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik kräftigen wir die gesamte Muskulatur des Haltungs- und Bewegungsapparates. Außerdem erlernen wir Rücken schonende Alltagsbewegungen und schulen unser Körperbewusstsein.

Leitung: Anette Droste-Splitt, Telefon 02375/4623
Ort: Dreifachturnhalle der Hauptschule Balve
Termine: jeweils dienstags
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Teilnehmer: mindestens 10

Kurs - Nr.	Datum	Anzahl ÜE	Gebühren Mitglieder	Gebühren Nichtmitglieder
701	12.01.2010	22	44,00	55,00
708	31.08.2010	13	26,00 €	32,50 €

Prävention

Stressbewältigung durch aktive Entspannung

Während des zweitägigen Seminars sollen die Teilnehmer lernen, ihre Stressfaktoren zu erkennen und zu analysieren. Ihnen werden drei Wege zur Stressbewältigung aufgezeigt.

Das Angebot richtet sich an Personen mit Stresssymptomen, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Leistungsabfall, Spannungskopfschmerzen, Migräne und Tinnitus. Angesprochen sind auch Personen über 18 Jahre, die spezifischen Risiken und stressbedingten Krankheiten vorbeugen wollen.

Einige Krankenkassen beteiligen sich an dieser Präventionsmaßnahme mit einem Zuschuss.

Sprechen Sie deshalb vorab mit Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.

Dozentin:

Dörte Dreher-Peiß – Entspannungs- und Gesundheitspädagogin

Kurs - Nr. 101

Termin: 23. und 24. Oktober 2010 – die genauen Zeiten werden noch bekannt gegeben

Ort: Volkshochschule, Balve, St. Johannes-Platz

Teilnehmergebühr: 79,00 €

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen – max. 14 Personen

Anmeldeschluss: 31. Mai 2010

Lebensordnung

Hormon – Yoga

Wenn sich der Hormonspiegel nicht im Gleichgewicht befindet, kann es zu prämenstruellen Beschwerden kommen. Aber auch wenn das Klimakterium naht, sinkt der Hormonspiegel, was häufig mit unangenehmen Begleiterscheinungen wie z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Migräne usw. verbunden ist.

Hormon –Yoga ist eine Alternative, den Hormonspiegel auszugleichen und ins Gleichgewicht zu bringen. Eine Übungsreihe mit dreizehn verschiedenen Übungen wirkt auf alle Hormon-Drüsen anregend, sorgt für eine hormonelle Balance und ist einfach zu erlernen. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

6 Übungseinheiten von 11:00 bis 16:00 Uhr incl. Pause.

Samstag, 27. Februar 2010

Kursleiterin: Susanne Hain

Ort: Grundschule Balve, Bruckner Weg

Kurs - Nr. 201

Kursgebühr: Mitglieder 27,00 € - Nichtmitglieder 30,00 €

Anmeldeschluss: 05.02.2010

Teilnehmerzahl: mindestens 8

Ausflüge, Reisen, Wanderungen

April 2010

Nr. 210/01 Samstag, 17.04.2010

Wanderung um den Burgberg zur Wassertretstelle am Obergraben der Luisenhütte

Treffpunkt: 13.45 Uhr Parkplatz an der Luisenhütte

Nr. 210/02 Samstag, 24.04.2010 bis Samstag, 01.05.2010

Fahrt nach Bad Lauterberg

nähere Information gibt Fr. Errulat Tel. 02375/4476

Organisation: Annette Errulat

Teilnehmer: mindestens 5, maximal 10

Anmeldeschluss: 15.01.2010

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Mai 2010

Nr. 210/03 Samstag, 29.05.2010

Wanderung zur Burg Altena (Hin- und Rückweg ca. 20 km)

mit Themenführung: Hexen, Heilige und Herrscherinnen

Ausgangspunkt: 10.00 Uhr ab Parkplatz Quittmannsturm Kohlberg,

Neuenrade; Rucksackverpflegung

Organisation: Gabriele Starke

Anmeldeschluss: 30.04.2010, Teilnehmer: min. 10, max. 20

Kosten: Mitglieder: 10,00 €, Nichtmitglieder: 12,00 €

Juni 2010

Nr. 210/04 Samstag, 26.06.2010

Der Kneipp-Verein präsentiert sich auf der Landesgartenschau Hemer

Ein interessantes Programm wartet auf Sie!

Ausflüge, Reisen, Wanderungen

Juli 2010

Nr. 210/05 Samstag, 31.07.2010

Wir radeln ca. 35 km rund um Dellbrück im Paderborner Land
Rucksackverpflegung für unterwegs, am Ende der Tour Einkehr im
Gastlichen Dorf, Dellbrück-Hagen

Räder können für 8,00 €/Tag gemietet werden

Abfahrt: 8.00 Uhr ab Parkplatz Padberg, Balve, Eigenanreise

Organisation: Cordula Droste

Anmeldeschluss: 03.07.2010 mit Angabe, ob ein Leihrad gemietet
wird

August 2010

Nr. 210/06 Samstag, 21.08.2010

Höher geht's nicht: Themenwanderung um Niedersfeld.

Grenzregion zwischen Westfalen und Waldeck, die Wanderstrecke
beträgt ca. 14 km, Rucksackverpflegung für unterwegs, Einkehr am
Ende der Wanderung in der Hochheidehütte

Treffpunkt: 8.00 Uhr Parkplatz Padberg, Balve, Fahrgemeinschaften

Organisation: Brigitte Triska

Kosten: 11,00 € Mitglieder 13,00 € Nichtmitglieder

Anmeldeschluss: 01.08.2010

November 2010

Nr. 210/08 Freitag, 28.11.2010

Adventfeier

Anmeldeschluss: 12.11.2010

Hinweis zu unseren Sportkursen

Für alle Teilnehmer an den Sportkursen besteht Versicherungsschutz
im Rahmen und Umfang der Unfall-, Haftpflicht-, Kranken- und
Rechtsschutzversicherung des zum Zeitpunkt der Anmeldung gültigen
Sportversicherungsvertrags mit der Landessporthilfe.

Unser Kneipp Team:

Vorstand

2. Vorsitzende	Annette Errulat	02375/4476
Schriftführerin	Cordula Droste	02373/869581
Schatzmeisterin	Anette Droste-Splitt	02375/4623

Beirat

Brigitte Irmischer
Elisabeth Koch-Stüeken
Gisela Schilling
Gabriele Starke
Brigitte Triska
Ursula Voss

Kassenprüfer

Beate Adolph
Maria Thorwesten

Bankverbindung

Vereinigte Sparkasse im Märkischen Kreis
BLZ 458 510 20 - Konto-Nr. 90 006 289