

Walking – Lauftreffs Beginn: 07. April

Mittwochs Nordic Walking

Bei jedem Wetter

-schnelles, sportliches Gehen mit betontem Armeinsatz -

mit Petra + Ingrid + Elisabeth

18:00 Uhr

Treffpunkt

Aldiparkplatz / Holthausenstr.

mit *Thomas Himmelrath*

18:00 Uhr

Treffpunkt:

Kurmittelhaus Am Hallenberg

Dienstags Nordic-Walking 60 + mehr

**-Sich bewegen ist Leben -
Moderates Ausdauertraining kann bis
ins hohe Alter betrieben werden.**

Kurpark / 4 Einheiten

mit *Hans Müller*

Anmeldung erforderlich bei

Hans Müller, Übungsleiter für

Walking-/Nordic Walking mit

Zusatzausbildung 60+

Tel. 02974 - 284

Nordic-Walking Basiskurs

Leitung: Rita Kebekus Trainerin im
DNOWAS

Der Workshop umfasst eine theoretische

Einführung ins Thema Nordic Walking,

Praxisteil im Gelände, Nachbesprechung.

Dauer: Insgesamt 2 bis 2,5 Std.

Kostenbeitrag inkl. Stock-Leihgebühr und

Sportgetränk: 15,00 € / Mitglieder 12,00 €.

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen.

Info + Anmeldung

Tel. 02974 / 6323

Samstags + Sonntags

Baby/Kinderschwimmen

Veranstaltungsort: Lenninghof 6

Haus im Lenninghof Schmallenberg

Kursleiterin: Bianca Klute

Beginn: März - Frühjahrskurs

Beginn: Mai - Sommerkurs

- Mitglieder 20 % Ermäßigung

- Ermäßigung mit Familienkarte der Stadt

Info + Anmeldung unter:

Fon 02331/3486779

Fax 02331/3486780

e-mail: biancaklute@aol.com

Fit im Wasser

Bewegungsangebot für Schwangere

Teilnahme ab 4. Schwangerschaftsmonat

Montags 19 Uhr / Hotel Knoche Rimberg

Beginn nach Absprache

Anmeldung unter 02971 – 90 88 75

Kursleiterin: Svenja Müller- Schauerte

Ein attraktives Angebot für unsere Mitglieder:

Beim Kauf einer Geldwertkarte im

SauerlandBAD erhalten Mitglieder **10 %**

Ermäßigung. Diese Aktion ist jährlich auf eine

Karte je Mitglied beschränkt.

Erhältlich im SauerlandBAD.

SAUERLAND/BAD FREDEBURG
SPORTZENTRUM 1 • TEL. 0 79 74-96 80-0
WWW.SAUERLAND-BAD.DE - INFO@SAUERLAND-BAD.DE



KNEIPP VEREIN BAD FREDEBURG
KNEIPP VEREIN BAD FREDEBURG
KNEIPP VEREIN BAD FREDEBURG

VERANSTALTUNGEN

**1. Halbjahr
2010**

Kneippianer e.V.
Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung
1. Vorsitzender Apotheker Armin Hohmann

Mitglied sein im Kneippverein

Informieren Sie sich bei
Apotheker Armin Hohmann Tel. 02974 / 277

- 19:30 Uhr **- TCM –**
Traditionelle Chinesische Medizin
Referentin: Heilpraktikerin Marion Scharf
Ort: FredebeilTurnhalle - Übungsraum
- 01.03.**
19.00 Uhr **Kochabend** vollwertig/vegetarisch
- Cholesterin- u. Natriumfrei -
Gesundheitstrainerin Frau Sylvia König
R e a l s c h u l e Bad Fredeburg
Kostenbeitrag 8,00 € / 4,00 €
Anmeldung bei Dorle Schäfer
02974 / 1504
- 19.03.**
19:30 Uhr **Vortrag: -**
- Qi GONG AktivVortrag
Referent: QiGong Meister Johannes Zakaria
Ort: Forum Grundschule Bad Fredeburg
- 19.04.**
19.00 Uhr **Kochabend** vollwertig/vegetarisch
- Frühlingsküche -
siehe 01.03.
- 20.04.**
19:30 Uhr **Vortrag: -**
- Impfen - ein Problem ?
Referent:
Dr. Tautz , Arzt der Kinderambulanz
Krankenhaus Herdecke
Ort: Franz Stock Haus
- 11.05.**
20 Uhr **Jahreshauptversammlung**
Guntermann's Stuben
- 17.05.**
19.00 Uhr **Kochabend** vollwertig/vegetarisch
- Wildkräuterküche -
siehe 01.03.
- 07.06.**
19.00 Uhr **Kochabend** vollwertig/vegetarisch
- Asiatische Küche -
siehe 01.03.
- 05.07.**
19.00 Uhr **Kochabend** vollwertig/vegetarisch
- Grillen -
siehe 01.03.

- YOGA**
Samstag 13.03.
14.00 – 17.00 Uhr Yoga für den Rücken
Sonntag 14.03.
9.30 – 11.00 Uhr Sonnengruss
Leitung: Alessandra Biethan
Forum Grundschule
Kosten:
Samstag: 12,00 €/ Mitglieder 8,00 €
Sonntag: 7,00 €/ Mitglieder 4,00 €
Anmeldung unter 02947 / 277
- Mittwochs YOGA**
17.30 1.Kurs Kursleiterin Frau Maria Tröster
19.30 2.Kurs *Forum Grundschule*
10 Einheiten
Info + Anmeldung unter 02974 / 6853
- Dienstags „Orientalischer Tanz“**
18.30 – 20.00 Uhr Heilende Kräfte im Tanz entdecken -
Orientalischer Tanz für Frauen
Kursleiterin: Frau Nicole Hübner
Info + Anmeldung unter
Tel. 02974 / 6323
10 Gutscheine 75,00 € Mitglieder 60,00 €
ORT: *Forum Grundschule*
- Mittwochs Beckenbodengymnastik**
16:15 Uhr Leitung: Frau Hildegard Hamers
6 Einheiten / 20,00€ / 15,00€
Beginn: 10.02.
Info + Anmeldung: 02972 / 48400

Donnerstags Seniorentanz
16:30 Uhr Eingeladen sind Frauen und Männer, die ein natürliches Gefühl für Rhythmus und Freude an tänzerischer Bewegung haben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
8 Einheiten je 2,00€/1,50€
Fredebeil Turnhalle
Referentin: Heidemarie Bette
Info + Anmeldung unter 02974 / 6939

Freitags Qi Gong –
Kurs 1 : 17:30 Uhr
Kurs 2 : 19.15 Uhr
10 Einheiten
Beginn: 22.01.2010
Ort: Forum Grundschule Bad Fredeburg
Kursgebühr 45,00 €/ Mitglieder 30,00 €
Referentin: Elisabeth Schenk
Anmeldung: Hans Müller Tel. 02974 – 6011

Ich halte den Gang für das Ehrenvollste und Selbständigste und bin der Meinung, dass alles besser gehen würde, wenn man ginge. Fahren zeigt Ohnmacht. Gehen Kraft.

Johann Gottfried Seume, Spaziergang nach Syrakus im Jahre 1802

Kostenbeitrag Vortrag: Nichtmitglieder 3,00 €
Mitglieder frei

Nähere Information entnehmen Sie bitte der Tagespresse.
Änderungen vorbehalten

KURSE

KURSE