

## MEDIZINISCHES QI GONG

Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, sanften Bewegungs- und Ruheübungen. Regelmäßiges Qi Gong verbessert die Atmung und dient der Harmonisierung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

**Leitung:** Annette Klusmeier  
Tel. 05771 / 55 88  
**Ort:** Begegnungszentrum  
Schweidnitzer Weg 19  
32339 Espelkamp

Dienstag 17:00 – 18:15 Uhr

10 × 14.01. – 17.03. 49,00 € / 80,00 €  
10 × 21.04. – 23.06. 49,00 € / 80,00 €  
10 × 01.09. – 24.11. 49,00 € / 80,00 €

**Ort:** Wohnpark II, Lausitzer Straße 3  
32339 Espelkamp

Dienstag 18:30 – 19:45 Uhr

10 × 14.01. – 17.03. 49,00 € / 80,00 €  
10 × 21.04. – 23.06. 49,00 € / 80,00 €  
10 × 01.09. – 24.11. 49,00 € / 80,00 €

**Ort:** Seniorenruhesitz Schloss Rahden  
Bocks Allee 22  
32369 Rahden

Mittwoch 18:30 – 19:45 Uhr

10 × 15.01. – 18.03. 49,00 € / 80,00 €  
10 × 22.04. – 24.06. 49,00 € / 80,00 €  
10 × 02.09. – 25.11. 49,00 € / 80,00 €

## MITGLIED WERDEN!

*Eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein  
Espelkamp lohnt sich!*

Einzelmitgliedschaft: 30,00 €  
Familienmitgliedschaft: 42,00 €



## Theater-Ausflug

**Sonntag, 08. November 2020**  
**14:30 Uhr**

Treffpunkt: Neues Theater Espelkamp

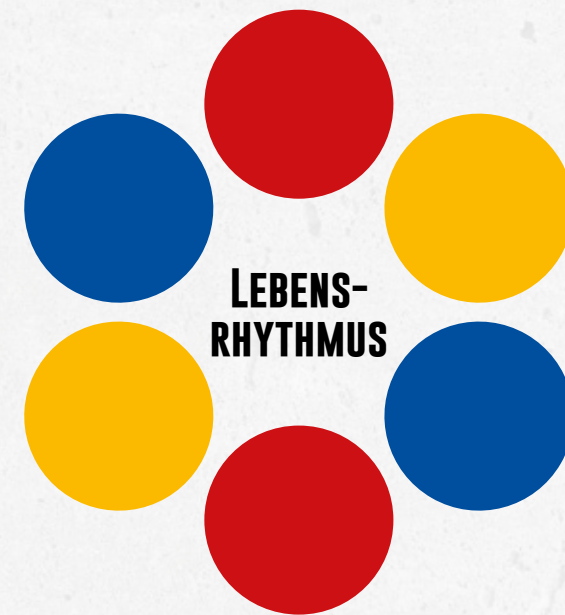


### Kneipp-Verein Espelkamp e.V.

1. Vorsitzende: Vera Siekmeier  
Sudriede 8  
32369 Rahden  
Tel. 05771 / 43 55  
[www.kneipp-espelkamp.de](http://www.kneipp-espelkamp.de)

Verein  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*

**ESPELKAMP E.V.**



**KURSPROGRAMM**  
**2020**

## WASSERGYMNASTIK \*

**Leitung:** Sieglinde Goldstein, Tel. 05771 / 34 60  
**Ort:** Freizeitbad Atoll, Trakehner Straße

Montag Kurs 1: 7:30 – 8:00 Uhr  
Kurs 2: 8:00 – 8:30 Uhr

12 × 13.01. – 30.03. 60,00 € / 90,00 €  
10 × 06.04. – 22.06. 48,00 € / 75,00 €  
12 × 06.07. – 21.09. 60,00 € / 90,00 €  
12 × 28.09. – 14.12. 60,00 € / 90,00 €

## RÜCKENFIT – INTENSIVE WASSERGYMNASTIK \*

**Leitung:** Timo Petker, Tel. 0157 / 363 112 895  
**Ort:** Freizeitbad Atoll, Trakehner Straße

Montag Kurs 1: 8:30 – 9:00 Uhr  
Kurs 2: 9:00 – 9:30 Uhr

12 × 13.01. – 30.03. 60,00 € / 90,00 €  
10 × 06.04. – 22.06. 48,00 € / 75,00 €  
12 × 06.07. – 21.09. 60,00 € / 90,00 €  
12 × 28.09. – 14.12. 60,00 € / 90,00 €

## WASSERGYMNASTIK \*

**Leitung:** Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55  
**Ort:** HolsingVital, Brunnenallee 3,  
32361 Preußisch Oldendorf

Freitag Kurs 1: 11:30 – 12:15 Uhr  
Kurs 2: 12:15 – 13:00 Uhr

24.01. – 18.12. Reha-Sport

**Leitung:** Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55  
**Ort:** Freizeitbad Atoll, Trakehner Straße

Samstag 10:00 – 10:45 Uhr

11.01. – 19.12. Reha-Sport

*Findet nicht an Feier-/Brücken- u. Urlaubstagen statt.*

## REHA-WASSERGYMNASTIK \*

**Leitung:** Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55  
**Ort:** Schwimmbad der Johannes-Daniel-  
Falk-Schule, Koloniestraße, 32339  
Espelkamp

Dienstag 17:45 – 18:30 Uhr  
07.01. – 15.12.

Dieser Kurs findet ganzjährig mit Ausnahme der  
Ferien- und Feiertage in NRW statt.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK \*

**Leitung:** Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55  
**Ort:** Turnhalle Johannes-Daniel-Falk-Schule  
Koloniestraße, 32339 Espelkamp

Freitag 15:00 – 16:00 Uhr

22 × 10.01. – 26.06. 50,60 € / 75,90 €  
17 × 14.08. – 18.12. 39,10 € / 58,65 €

## NORDIC WALKING-LAUFTREFF

**Leitung:** Claudia Filipek, Tel. 05772 / 34 50  
**Treffp.:** Gelände am Aue-See,  
Parkplatz Fritz-Helmut-Allee

Mittwoch 8:00 Uhr (ca. 75 Minuten, ganzjährig)

### Zusätzlich nach Absprache:

Freitag 17:30 Uhr (in der hellen Jahreszeit)  
Sonntag 10:30 Uhr (in der dunklen Jahreszeit)

*Alle Kursangebote und Preise sind unverbindliche  
Angaben und gewähren keinen Rechtsanspruch.*

## YOGA-HALTUNGEN, ATEM- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

**Leitung:** Inge Detering, Tel. 05771 / 36 75  
**Ort:** Grundschule Rahden, Schulstraße

Montag 18:30 – 19:15 Uhr

20 × 13.01. – 15.06. 44,00 € / 70,00 €  
14 × 17.08. – 30.11. 30,80 € / 49,00 €

**Ort:** DRK Haus, Im Walde 5, Espelkamp

Dienstag 10:00 – 10:45 Uhr

20 × 14.01. – 16.06. 44,00 € / 70,00 €  
14 × 18.08. – 01.12. 30,80 € / 49,00 €

## HATHA-YOGA

**Leitung:** Claudia Filipek, Tel. 05772 / 34 50  
**Ort:** Begegnungszentrum  
Schweidnitzer Weg 19  
32339 Espelkamp

Donnerstag Kurs 1: 18:30 – 19:45 Uhr  
Kurs 2: 20:00 – 21:15 Uhr

10 × 09.01. – 19.03. 49,00 € / 70,00 €  
10 × 26.03. – 02.07. 49,00 € / 70,00 €  
10 × 20.08. – 05.11. 49,00 € / 70,00 €

## OSTEOPOROSE-GYMNASTIK \*

**Leitung:** Vera Siekmeier, Tel. 05771 / 43 55  
**Ort:** Turnhalle JDF-Schule,  
Koloniestraße,  
32339 Espelkamp

Mittwoch 14:30 – 15:30 Uhr  
Mittwoch 15:30 – 16:30 Uhr

23 × 08.01. – 24.06. 50,60 € / 79,90 €  
17 × 12.08. – 16.12. 37,40 € / 56,10 €