



Mit Kneipp zu
mehr Wohlbefinden



@Klaus Peter Kappest

VERANSTALTUNGEN

Jeden 3. Mittw. 10.00-12.00 Uhr **Seelen-Akku-Ladestation**
Ort: Schultenhaus, Steinweg 26

Sa. 10.05.2025 9.00-18.30 Uhr **Spargelfahrt ins Münsterland**
mit Stadtbummel & Kaffeepause
Start: Haltestelle Hasselborn
Anmeldung bis 25.04.2025

Sa. 24. Mai 2025 14.00-17.00 Uhr **Räucher-Kräuter und ihre Anwendung im Jahreskreis**
Ort: wird noch bekanntgegeben

Sa. 12.07.2025 14.00-17.30 Uhr **Mach es dir gemütlich - mit deinem eigenen Design / Filzworkshop**
Ort: Leuchtturm Brilon

Sa. 26.07.2025 **Fahrradtour m. Gerda Jamm**
Nähere Infos bei Anmeldung

So. 03.08.2025 15.00-18.00 Uhr **Märchenwanderung an den Almequellen**
Start: Entenstall Alme

Sa. 23.08.2025 14.00-17.30 Uhr **Mach es dir gemütlich - mit deinem eigenen Design / Filzworkshop**
Ort: Kneipp ErlebnisPark Olsberg

Fr. 29.08.2025 10.30-12.00 Uhr **Brainfit für Senioren – geistig aktiv im Sitzen!**
Ort: Hotel am Kurpark

So. 31.08.2025 13.00-17.00 Uhr **Präsentation auf dem Altstadtfest**
Ort: Museumsgarten

SCAN ME!



Infos zu unseren Kursen...

Sa. 06.09.2025 16.00-18.00 Uhr **Entspannt durch den Alltag - WS mit Qi Gong & Entspannung**
Ort: Möhnestraße 2, Brilon

Do. 18.09.2025 19.00 Uhr **Mitgliederversammlung**
Ort: Tommy's Restaurant

Mo. 13.10.2025 17.30-20.30 Uhr **Nordic Walking & Wellfit - dynamisch, kraftvoll, gesund!**
Start: wird noch bekanntgegeben

Do. 30.10.2025 17.00-18.45 Uhr **Hausmittel selbst gemacht – Hustensaft, Inhalier-Stick & Brustbalsam**
Ort: Leuchtturm Brilon

Mo. 24.11.2025 19.00 Uhr **Vortrag Dr. med. Maria Plitt-Becker Thema "Starkes Immunsystem"**
Ort: Schultenhaus, Steinweg 26

Do. 11.12.2025 18.00-19.30 Uhr **Candle-Light-Yoga**
Ort: Schultenhaus, Steinweg 26

Fr. 12.12.2025 9.00-19.30 Uhr **Fahrt Weihnachtsmarkt Goslar**
Start: Haltestelle Hasselborn

Infos und Anmeldung:



Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V.
Steinweg 26
59929 Brilon

Telefon: 02961 - 9119622 (AB)
Mobil: 0151-65121877

E-Mail: kontakt@kneipp-brilon-olsberg.de
www.kneipp-brilon-olsberg.de

VEREINSLEBEN

Der Kneipp-Verein Brilon e.V. wurde 1985 gegründet und erfuhr im Juni 2019 eine Namensänderung in Kneipp-Verein Brilon-Olsberg e.V.



Sein zentrales Ziel ist es, Menschen in Einklang mit sich selbst, anderen und der Natur zu einem gesunden Lebensstil zu führen – eine Philosophie, die dem ganzheitlichen Ansatz von Sebastian Kneipp entspricht. Dieser Ansatz berücksichtigt sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit und nutzt die Ressourcen der Natur zur Unterstützung.

Der Verein zeichnet sich durch ein bewährtes Kursangebot aus, das immer wieder angepasst wird, um konkrete Anreize für den Alltag zu bieten. Das Programm umfasst traditionelle Übungen wie Wassergymnastik und Aqua-Fitness sowie Rücken- und Wirbelsäulengymnastik. Verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga werden ebenfalls angeboten, und Reha-Verordnungen können abgerechnet werden.

Darüber hinaus stellt der Kneipp-Verein eine breite Palette von Aktivitäten und Angeboten zur Verfügung, darunter Workshops, Gesundheitsvorträge, Tagesausflüge, Kochevents und Outdoor-Aktivitäten wie Kräuterführungen, Lama-Wanderungen, Waldbaden, Wassertreten, Filzen am Wasser, Barfußlaufen und Kinder-Yoga. Diese Vielfalt ermöglicht es den Mitgliedern, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf unterschiedliche Weisen zu fördern.

Die Teilnahme an Workshops und Vorträgen erweitert nicht nur das Wissen der Mitglieder zu verschiedenen Gesundheitsthemen, sondern fördert auch die körperliche Fitness, den Kontakt zur Natur und die geistige Gesundheit.

Angesichts der steigenden gesundheitlichen Herausforderungen in der heutigen Zeit spielt der Kneipp-Verein eine entscheidende Rolle bei der Förderung eines gesunden Lebensstils und des allgemeinen Wohlbefindens.

DIE 5 ELEMENTE IM FOKUS

Tauchen Sie ein in die Welt der Kneipp'schen Gesundheitslehre und entdecken Sie die fünf fundamentalen Säulen des Sebastian Kneipp.



Wasser ist in unserer Region reichlich vorhanden und kann für thermische Reize genutzt werden, die zur Vorbeugung und zur Regeneration beitragen.



Die Einbindung von Bewegung in den Alltag und regelmäßige, moderate sportliche Aktivitäten führen langfristig zu gesteigertem Wohlbefinden und stärken die körperliche Fitness.



Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes und aktives Leben. Nach Kneipp zu essen, impliziert auch bewusstes Essen.



Kräuter sind in der Natur und im eigenen Garten weit verbreitet. Ihr Wissen über Wirkung und Anwendung ermöglicht es, diese vielseitigen Pflanzen für persönlichen Nutzen einzusetzen.



Nur durch regelmäßige Auszeiten zur Entspannung und bewussten Genuss mit allen Sinnen können wir einen harmonischen Lebensrhythmus erreichen.

Werde Mitglied
- und genieße viele Vorteile!



Durch Ihre Mitgliedschaft tragen Sie aktiv zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bei und profitieren gleichzeitig von zahlreichen Vorteilen.

Als Mitglied können Sie:

- **10% Rabatt** bei Sport Point, Sport Compact und im Aqua Olsberg erhalten
- **Vergünstigungen** bei fast allen Veranstaltungen und Kursen des Kneipp-Vereins erhalten
- ein vielfältiges, gesundheitsorientiertes **Angebot** für Bewegung, Entspannung nutzen
- Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennenlernen
- an **Kräuterexkursionen und Workshops** zur Heil- und Wildkräuteranwendung teilnehmen
- Grundsätze einer gesunden Ernährung kennenlernen
- **Kontakt** zu Gleichgesinnten bei Ausflügen, Wanderungen und Veranstaltungen finden
- **Vergünstigungen** bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in der Sebastian-Kneipp-Akademie erhalten
- **Urlaub zu ermäßigten Preisen** in den Kneipp-Kurhotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg verbringen
- attraktive **Preisvorteile** beim Einkauf im Kneipp®-Verlag erhalten
- 10 Ausgaben der **Zeitschrift** Kneipp®-Journal mit interessanten Beiträgen über Ernährung und Gesundheit, Wellness, Fitness etc. erhalten
- ... und noch mehr!

In jeder Hinsicht lohnenswert!