

2025

Bildungsprogramm

Qualifizierungsangebote für Erwachsene



IMPRESSUM

Der Titel „Kneipp“ ist zu Gunsten der Kneipp-Werke Würzburg als eingetragene Marke geschützt.

Herausgeber:
Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.
Marktstraße 34, 45355 Essen
Telefon: 0201 2487 282
kontakt@kneippbund-nrw.de
www.kneippbund-nrw.de

Programmplanung, Redaktion und Gestaltung:
Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.

Bildquellen: © Seite 1: Silvia Rita/Pixabay.com | Seite 5: Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. | Seite 9: yanadjan/Fotolia.com | Seite 10: photophonie/Fotolia.com | Seite 11: congerdesign/Pixabay.com | Seite 12: Freepik.com | Seite 13: pikisuperstar/Freepik.com | Seite 14: Freepik.com | Seite 16: Sabine van Arp/Pixabay.com | Seite 17: gpointstudio/Freepik.com | Seiten 18 und 19: Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. | Seite 20: Alexander Raths/Fotolia.com | Seite 21: Freepik.com | Seite 22: Freepik.com | Seite 23: Freepik.com | Seite 27: Vestischer Kneipp-Verein Recklinghausen e. V. | S. 28: Kneipp-Bund e. V.

Nachdruck oder Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Anfragen richten Sie bitte an:
kontakt@kneippbund-nrw.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen im Programm behalten wir uns vor.

Stand: 1. September 2024

INHALTSVERZEICHNIS

WILLKOMMEN!

Wer wir sind	4
Grußwort	5

BILDUNGSANGEBOT – WIE & WAS

So melden Sie sich an!	6
Zertifikate & Lizenzen	7

KNEIPP – AUS- & FORTBILDUNGEN

Kneipp-Gesundheit für Kinder (SKA)	8-9
Kneipp-Mentor*in (SKA)	10
Kräuterpraktiker*in nach Kneipp	11
Fortbildung: Glücklich in der Kita	12
ONLINE-Fortbildung: Nachhaltigkeit	13
Inhouse-Fortbildungen	14-15
Inhouse-Fortbildung Senior*innen	16-17

WEITERE BILDUNGSANGEBOTE

Wassergymnastik – Fit & funktionell	18
Wassergymnastik – Fit & konditionell	19
Pflanzliche Ernährung für Aktive	20
Darmstärkung durch Pflanzenpower	20
Natürlich vital – Mit Pflanzenkraft durchs Alter	21
Bildungsurlaub nach AWbG: Mit Leichtigkeit das Gedächtnis verbessern	22-23

KNEIPP-WISSEN

Das Kneippsche Gesundheitskonzept	24-25
Ehrenamt im Kneipp-Verein	26-27

Wer wir sind

Das **SportBildungswerk** ist mit derzeit 35 Außenstellen bei Sportbünden und Fachverbänden landesweit in NRW präsent. Das ermöglicht ein umfangreiches Angebot direkt vor Ort. Dabei verfügt das SportBildungswerk als Partner der Sportvereine stets über ausgezeichnete Räumlichkeiten und zudem über moderne Sportschulen.

Über 100.000 Teilnehmer*innen nutzen die über 10.000 angebotenen Sportkurse, Qualifizierungsmaßnahmen und Reiseangebote.

(Quelle: www.sportbildungswerk-nrw.de)

Der **Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.** ist als Verbund-Außenstelle des SportBildungswerks Essen e. V. tätig, welches wiederum Teil des Sportbildungswerks NRW e. V. ist.

Das SportBildungswerk Essen unterstützt den Kneipp-Bund LV NRW partnerschaftlich und zuverlässig bei der Umsetzung, Durchführung und Abrechnung der Kneipp-schen Qualifizierungsangebote. Aus diesem Grund lautet die Bezeichnung des Anbieters der in diesem Programm aufgeführten Angebote **SportBildungswerk Essen e. V. & Verbund-Außenstelle Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.**

Mehr Informationen zu den Angeboten des SportBildungswerks NRW e. V. finden Sie hier:

www.sportbildungswerk-nrw.de
www.qualifizierung-im-sport.de

Die Angebote des Kneipp-Bund Landesverbandes NRW e. V. sowie weitere Informationen zu unserem Wirken haben wir hier für Sie aufgeführt:

www.kneippbund-nrw.de

Bei Rückfragen zum Bildungsprogramm kontaktieren Sie uns gern:

@ kontakt@kneippbund-nrw.de
 ☎ 0201 2487 282



Grüßwort

Liebe Kneipp-Freunde und -Freundinnen sowie alle Kneipp-Interessierten,

vergangenes Jahr hat sich personell viel in unserem Landesverband verändert. Unsere 1. Vorsitzende ist von ihrem Amt zurückgetreten, sodass ich heute die Ehre habe, das Grußwort an Sie zu richten. Die Geschäftsstelle hat sich mit einem neuen Team frisch aufgestellt.

Was bei aller Veränderung geblieben ist, ist unsere Begeisterung für das Kneippsche Gesundheitskonzept und die Freude daran, es mit Ihnen und allen Interessierten zu teilen.

Daher freut es uns sehr, Ihnen unser Bildungsprogramm für das kommende Jahr vorzustellen, das Sie gerade in den Händen halten.

Neben den bewährten Kneipp-Aus- und Fortbildungen, die gerade für Kitas viele Anregungen bereithalten, bietet es auch neue Qualifizierungsfortbildungen aus den Bereichen Ernährung und Bewegung – ein Gewinn, den wir unserer personellen Neuaufstellung verdanken. Mit diesen Fortbildungen können Mitglieder in den Kneipp-Vereinen qualifiziert werden, sodass sie zukünftig in ihrem Verein entsprechende Kurse anbieten können.

Wir hoffen, dass manch ein Kneipp-Verein in NRW damit sein Portfolio erweitern und sich nachhaltig für die Zukunft aufstellen kann.

Ich wünsche Ihnen allen weiterhin beste Gesundheit und viel Spaß daran, das Kneipp-Konzept in einer Kita, einer Senior*innen-Einrichtung, im Verein oder für sich ganz persönlich zu (er-)leben.

Herzlichst, Ihre
Birgit Christmann

2. Vorsitzende
 des Kneipp-Bund Landesverbandes NRW e. V.

So melden Sie sich an!

Eine Anmeldung kann nur online erfolgen. Dazu gehen Sie bitte auf www.kneippbund-nrw.de.

In der oberen Leiste werden Ihnen verschiedene Menüpunkte angezeigt. Wählen Sie den ersten Menüpunkt „Angebote“. Darauf folgend erscheint der Unterpunkt „Qualifizierung“. Wenn Sie diesen angeklickt haben, können Sie die Kurse des „Kneipp-Bund Landesverband NRW“ auswählen. Nachdem Sie Ihre Auswahl per Mausclick bestätigt haben, erscheint eine Übersicht unserer Angebote.

Wählen Sie die gewünschte Aus- oder Fortbildung aus und legen sie diese in den **Warenkorb**. Die Anzeige des Warenkorbs befindet sich **oben rechts**. Um Ihre Anmeldung final abzuschließen, bitten wir Sie, den Warenkorb zu öffnen und den Menüpunkt „Zur Kasse“ auszuwählen. Sie werden nun automatisch durch den Anmeldeprozess geleitet. Die Anmeldemaske bietet Ihnen die Option, mehrere Personen gleichzeitig anzumelden.

Die Anmeldungen werden gemäß Eingangsdatum bearbeitet und Sie erhalten eine Rückmeldung per E-Mail. Dazu ist pro Teilnehmer*in eine separate E-Mail-Adresse notwendig. Bitte verwenden Sie nur E-Mail-Adressen, die regelmäßig abgerufen werden, da wir diese auch für die (kurzfristige) Kommunikation mit Ihnen nutzen.

Änderungen/Umbuchungen/Stornierungen sind kostenpflichtig. Die Gebühren entnehmen Sie bitte den AGBs im Anmeldeverfahren.

Bitte achten Sie beim Buchen und beim Bezahlen der Rechnung darauf, die korrekte Kursnummer zu verwenden.

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter:

📧 kontakt@kneippbund-nrw.de ☎️ 0201 2487 282

Zertifikate und Lizenzsysteme

Unsere Aus- und Fortbildungen vermitteln die theoretischen Grundlagen sowie die praktische Umsetzung der fünf Elemente des Kneipp-Gesundheitskonzepts.

Mit unseren Aus- und Fortbildungen können verschiedene Zertifikate und Lizenzen erlangt und verlängert werden.

Bitte achten Sie auf die Angaben in den Beschreibungen der einzelnen Ausbildungen.



Qualifizierung von Mitarbeitenden in Kitas sowie Verlängerung der Zertifizierung „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“

Lizenzverlängerung im Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V.

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Verlängerung aller breitensportlich ausgerichteten Lizenzen und Zertifikate im Schwimmverband NRW e. V.

Maßnahme zur Verlängerung der Berechtigung zur Anleitung von Rehasportgruppen bei RehaSport Deutschland e. V.



Ausbildung

Kneipp-Gesundheit für Kinder (SKA)

■ Grundausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzepts bei Kindern (40 LE)

Kinder sind offen, neugierig und frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Genau darin liegt der Erfolg der frühen Gesundheitsförderung. Spielerisch sind sie bereit, Neues zu lernen und haben viel Spaß daran. In den Kindertagesstätten und Schulen können die Kinder schon früh Grundlagen für eine gesunde, naturgemäße Lebensweise erlernen, um auf Dauer verantwortlich mit ihrem Körper umzugehen. Studienergebnisse zeigen, dass Kinder, die täglich die fünf Kneippschen Elemente leben, weniger krank oder zumindest schneller wieder gesund sind. Auch die Persönlichkeitsentwicklung wird dabei unterstützt.

Die Ausbildung vermittelt sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die praktische Umsetzung der fünf Elemente des Kneipp-Gesundheitskonzepts. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt in den zahlreichen Integrationsmöglichkeiten im Alltag. Die Teilnahme an der Ausbildung befähigt pädagogische Fachkräfte in Einrichtungen wie Kitas, Schulen, Heimen, Horten, Krippen usw. eine kontinuierliche Gesundheitsarbeit nach dem Kneippschen Präventionsansatz umzusetzen.

Der Besuch des Seminars ist eine der Voraussetzungen für den Erwerb der Zertifizierung „Vom Kneipp-Bund e. V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ und „Vom Kneipp-Bund e. V. anerkannte Schule“. Die Richtlinien finden Sie unter

www.kneippbund.de/guetesiegel-zertifizierung.

Nach Erhalt der Zertifizierung ist eine regelmäßige Lizenzverlängerung notwendig (alle zwei Jahre 8 LE bzw. jährlich 4 LE).

Alle Ausbildungen Kneipp-Gesundheit für Kinder (40 LE) sind an das Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V. angeschlossen und können zur Verlängerung der Lizenz genutzt werden.



Olsberg

Kurs 2025-97302

Konzerthalle Olsberg/Haus des Gastes
Ruhrstr. 32, 59939 Olsberg

1. Teil Sa. 08.02. - So. 09.02.2025 | 9.00 - 18.00 Uhr
2. Teil Sa. 15.03. - So. 16.03.2025 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Josi Marten

Bocholt

Kurs 2025-97300

Kneipp-Zentrum im Kneipp-Verein Bocholt
Im Königsesch 39, 46395 Bocholt

1. Teil Fr. 04.04. - So. 06.04.2025
 2. Teil Fr. 09.05. - So. 11.05.2025
- Fr. 16 - 20 Uhr | Sa. 9 - 18 Uhr | So. 9 - 13 Uhr

Kursleitung: Antje Martin

Gladbeck

Kurs 2025-97301

Kneipp-Verein Gladbeck
Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck

1. Teil Sa. 31.05. - So. 01.06.2025 | 9.00 - 18.00 Uhr
2. Teil Sa. 28.06. - So. 29.06.2025 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Josi Marten

Porta Westfalica

Kurs 2025-97303

Kindertagespflege Die Fliegenpilzkinder
Vennebecker Str. 45, 32457 Porta Westfalica

Mo. 25.09. - Do. 28.09.2025 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Irene Hirschhausen-Spork

Kostenbeitrag für eine der oben genannten Ausbildungen:
Kneipp-Mitglieder: **315 €** | Nicht-Mitglieder: **370 €**



Ausbildung Kneipp-Mentor*in (SKA)

■ Referent*in für Kneippsche Anwendungen (50 LE)

- Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- Möglichkeiten und Grenzen der Kneipp-Anwendungen (medizinische Grundlagen, Wirkmechanismen der Anwendungen, Physiologie des Immunsystems)
- Praktisches Üben ausgewählter Kneipp-Anwendungen
- Kneipp-Anwendungen bei Befindlichkeitsstörungen

Die komplette Ausbildung erfolgt in einer Kleingruppe und ist praxisorientiert. Diese Unterrichtsform ermöglicht die Selbsterfahrung, das praktische Üben und einen intensiven Erfahrungsaustausch.

Abschluss mit Zertifikat „Kneipp-Mentor*in“. Damit sind Sie qualifizierte*r Referent*in für Kneipp-Anwendungen. Weiterführende Qualifizierung zum/zur „Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA“ mit dem 1. und 3. Ausbildungsseminar des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA“ ist anschließend möglich.

Die Ausbildung Kneipp-Mentor*in (50 LE) ist an das Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V. angeschlossen und kann zur Verlängerung der Lizenz genutzt werden.

Bocholt

Kurs 2025-97304

Kneipp-Zentrum im Kneipp-Verein Bocholt
Im Königsgesch 39, 46395 Bocholt

Mo. 01.09. - Fr. 05.09.2025 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Heike Gödeke

Kneipp-Mitglieder: 400 € | Nicht-Mitglieder: 470 €



Ausbildung Kräuterpraktiker*in nach Kneipp (64 LE)

Gemeinsam sammeln und verarbeiten wir Wild-, Heil- und Küchenkräuter und konservieren sie für die Winterzeit. In geselliger Runde lernen Sie dann deren Potenziale und die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten kennen.

- Einblicke in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- Bestimmen, Sammeln und Ernten von (Wild-)Kräutern
- Anlegen eines Herbariums
- Anlegen eines Kräuterbeets/Kräutergartens
- Wirkungsweise und praktische Anwendung von Heilkräutern in der Hausapotheke
- Kulinarische Kräuterwerkstatt und inspirierende Kochrezepte
- Herstellung von Naturkosmetik
- Einführung in Kräuterwickel und Aromatherapie
- Anleitung zur Planung und Umsetzung von Kochkursen und Kräuterevents im öffentlichen/privaten Rahmen

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat des Kneipp-Bund LV NRW e. V. Dieses belegt Ihre umfassende Kompetenz in der Kräuterkunde.

Gladbeck

Kurs 2025-97305

Kneipp-Verein Gladbeck
Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck

1. Teil Sa. 24.05. - So. 25.05.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr

2. Teil Sa. 05.07. - So. 06.07.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr

3. Teil Sa. 20.09. - So. 21.09.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr

4. Teil Sa. 08.11. - So. 09.11.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr

Kursleitung: Dagmar Peters-Groth, Josi Marten

Kneipp-Mitglieder: 600 € | Nicht-Mitglieder: 649 €



Fortbildung

Kneipp-Gesundheit für Kinder

Glücklich in der Kita (8 LE)

Im Kita-Alltag kommen Fachkräfte häufig an ihre Grenzen, leiden an Überforderung und wünschen sich Stabilität und Zufriedenheit.

Diese Fortbildung vermittelt die Vielfalt der Möglichkeiten, wie wir Ressourcen erkennen, den eigenen Blickwinkel ändern und aus dem Gedanken- und Frustrationskarussell aussteigen können.

Sie erhalten Inspirationen, Atempausen, Impulse, Perspektiven und Reflexion, für einzelne Mitarbeitende und das ganze Team.

Gemeinsam gehen wir neue Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit im persönlichen und beruflichen Alltag.

Mit dieser Fortbildung erlangen Kitas die Lizenzverlängerung als „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“.

Olsberg

Kurs 2025-97321

Konzerthalle Olsberg/Haus des Gastes
Ruhrstr. 32, 59939 Olsberg

Sa. 05.07.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Antje Martin

Kneipp-Mitglieder: 99 € | Nicht-Mitglieder: 125 €



Fortbildung

Kneipp-Gesundheit für Kinder

Nachhaltigkeit (8 LE)

In dieser Online-Schulung werden sowohl theoretische als auch praktische Inhalte zum Thema Nachhaltigkeit spielend leicht und preiswert umgesetzt.

Wir gehen in den Austausch und schauen, wie wir einen positiven Beitrag für unsere Umwelt leisten können. Anschließend stellen wir Wasch- sowie Putzmittel aus Zutaten her, die in fast jedem Haushalt zu finden sind und experimentieren mit Plastikmüll und Upcycling für Balkon oder Garten.

Gemeinsam schaffen wir mehr Bewusstsein für Nachhaltigkeit im Alltag, stärken unsere Selbstwirksamkeit und erhalten neue Ideen und neue Motivation für eine nachhaltigere Art zu leben.

Mit dieser Fortbildung erlangen Kitas die Lizenzverlängerung als „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“.

Online

Kurs 2025-97320

Zoom

Sa. 22.11.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Dagmar Peters-Groth

Kneipp-Mitglieder: 99 € | Nicht-Mitglieder: 125 €



Inhouse-Schulungen

Fortbildungen zu Ihrem Wunschthema bei Ihnen vor Ort

Für wen?

Für Ihre Anliegen bieten wir individuelle Inhouse-Schulungen an. Dieses Angebot richtet sich hauptsächlich an unsere zertifizierten Partnereinrichtungen und die, die es werden möchten. Aber auch für Interessierte besteht die Möglichkeit zur Buchung einer Inhouse-Schulung, z. B. um das Kneipp-Konzept kennenzulernen.

Wo?

Die Inhouse-Schulungen können in Präsenz in Ihrer Einrichtung oder an einem Ort Ihrer Wahl stattfinden. Gerne empfehlen wir Ihnen eine Bildungsstätte, mit der wir bereits erfolgreich zusammenarbeiten.

Auch Online-Inhouse-Schulungen (zum Beispiel via Zoom) sind möglich, wenn sich diese Vermittlungsform für Ihre Einrichtung und das Thema eignet.

In der Regel umfassen die Inhouse-Schulungen 8 LE (Verlängerung des Zertifikats um 2 Jahre). Sollte es sich für Ihre Einrichtung komfortabler gestalten, können die 8-stündigen Veranstaltungen auch auf zwei Tage aufgeteilt werden.

Wir bieten auch eine Fortbildung über 4 LE an, mit der Sie eine Zertifizierung um ein Jahr verlängern können.

Sprechen Sie uns gern an!

☎ 0201 2487 282 oder @ kontakt@kneippbund-nrw.de

Inspirationen für Inhouse-Schulungen

Eine Inhouse-Schulung kommt grundsätzlich für Sie in Frage, aber Sie wissen nicht recht zu welchem Thema? Hier sind ein paar Beispiele als Anregung:

Motivation zur Dokumentation (4 LE)

Hilfe für Sie bei der Konzepterstellung und Aktualisierung für Ihr anstehendes Audit

Gesunde (Kinder-)Füße (8 LE)

Schaffen/Verbessern Sie die Basis für einen stabilen Haltungsapparat

Wieder alles im Gleichgewicht (8 LE)

Kreative Bewegungsmöglichkeiten zur Entwicklung der Sinne

Stressmanagement und aktive Entspannung (8 LE)

Aktivieren Sie Ihre Zufriedenheit und Balance im stressigen Einrichtungsalltag

Gesunde Ernährung im Einrichtungsalltag (8 LE)

Grundlagen, praktische Tipps und einfache Rezepte

„Aua, mein Bauch tut weh!“ (8 LE)

Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Kita

Den Kräutergarten der Kita vielseitig nutzen (8 LE)

Ob Küche oder Basteln – Kreative Ideen für alle Jahreszeiten

Kräuterwichtel (8 LE)

Wecken Sie die Fantasie beim Erstellen von kleinen selbst gemachten Geschenken aus der Natur

Kneippscher Wasserspaß trifft Kräuter (8 LE)

Wir mixen, rühren und kneten einfache Waschprodukte und lassen der Experimentierfreude freien Lauf

Feenfarben – Pflanzenwerkstatt (8 LE)

Ideen und Anleitungen zum Herstellen von Naturfarben

Wasseranwendungen in der Kita (8 LE)

Vertiefung des Basiswissens und neue einfache Übungen

Sebastian Kneipp und seine 5 Elemente (8 LE)

Kneipp Inspirationstag – Lernen Sie das ganzheitliche Gesundheitskonzept (neu) kennen



Das Kneipp-Gesundheitskonzept in der Pflege

Bei regelmäßiger Durchführung der naturheilkundlichen Anwendungen nach Sebastian Kneipp machen betreute Menschen in Pflegeeinrichtungen die Erfahrung, dass sie ihren Beschwerden wirksam begegnen können und sich besser fühlen.

Gemäß dem Kneipp-Zitat „Jede Anwendung ist eine Zuwendung“ kann durch regelmäßige Anwendungen auch das Verhältnis von Pflegekraft und betreuter Person gestärkt werden.

Auch das Pflegepersonal wird dabei für die eigene Gesundheit sensibilisiert und lernt neue Methoden, um sie zu schützen und zu unterstützen.

Für einen gesundheitsbewussten Lebensstil, auch in Pflegeeinrichtungen, ist es dabei wichtig, mit allen fünf Kneippschen Elementen in Einklang zu stehen.

Individuell eingesetzte Kneippsche (Wasser-)Anwendungen nach ärztlicher Absprache, persönlich zusammengestellte Kräuter- und Duftmischungen, eine ausgewogene, angepasste Ernährung sowie ein abgestimmtes Bewegungsangebot sind für das Wohlbefinden sehr zuträglich.

Den Rahmen für alle Kneipp-Anwendungen besonders für Menschen mit Demenz gibt die Lebensordnung vor. Ein strukturierter Alltag mit verlässlichem Ablauf und vielen Angeboten, die den Menschen erfreuen und der Seele guttun, ist hier besonders wichtig.



Inhouse-Fortbildung Senior*innen-Einrichtungen

Balsam für Menschen mit Demenz (16 LE)

Entspannungsfördernde, harmonisierende und stärkende Öle erleichtern Betroffenen, Pflegenden sowie Angehörigen die schwierige oder nonverbale Kommunikation im fortschreitenden Krankheitsverlauf.

Einreibungen für Menschen mit Demenz sind unverzichtbar in der Pflege. Der/die Massierende erfährt ebenfalls Berührung. Es ist ein inniger, vertrauter Moment.

Mit individuellen Düften kann man bestimmte Wirkungen erzielen. Über die Fußsohle kann der Körper die Wirkstoffe des ätherischen Öls besonders gut aufnehmen. Die Pflegeempfänger*innen genießen die Fußmassagen sehr.

Ergänzend lernen Sie weitere wichtige Kneipp-Anwendungen für die Füße vertiefend kennen: Barfußlaufen auf verschiedenen Untergründen, Taulaufen, Schneegehen, Wassertreten und Fußbäder.

Mit dieser Fortbildung erlangen Senior*innen-Einrichtungen die Lizenzverlängerung als „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“.



Fortbildungen Bewegung

Diese Fortbildungen sind für alle Trainer*innen und Übungsleitenden geeignet, die bereits in der Wassergymnastik aktiv sind und für alle, die gerne eine Wassergymnastik anbieten möchten und noch Erfahrung benötigen.

Wassergymnastik – Fit & funktionell (8 LE)

Die funktionelle Wassergymnastik hilft uns durch ihre besonderen Eigenschaften, lange körperlich und geistig fit zu bleiben. Das Element Wasser dient als Trainingsgerät, das uns dabei unterstützt, den Körper schonend und gleichzeitig effektiv zu trainieren. In nur einer Trainingsstunde im Wasser können wir unsere koordinativen Fähigkeiten, die Ausdauer, die Kraft und unser Herz-Kreislauf-System stärken. Außerdem erlernen Sie, wie Sie ihre Basisbewegungen durch einfache Übungen verändern können.

So. 16.02.2025 | 10.00 - 17.00 Uhr **Kurs 2025-97325**



Wassergymnastik – Fit & konditionell (8 LE)

In dieser Fortbildung werden wir uns auf das konditionelle Training im Flach- und Tiefwasser fokussieren. Das Ziel ist es, konditionelles Training in unterschiedlichen Formen und Intensitäten zu erlernen und auszuprobieren. Mit dem richtigen Einsatz und der Unterstützung von Musik und Motivation soll euer Workout neu aufleben.

So. 21.09.2025 | 10.00 - 17.00 Uhr **Kurs 2025-97326**

Gilt für alle Fortbildungen auf dieser Doppelseite:

Duisburg

Hallenbad Homberg
Schillerstraße 160, 47198 Duisburg

Referentinnen: Gabi Kluczka, Alina Strehl

Kneipp-Mitglieder: 99 € | Nicht-Mitglieder: 125 €

Lizenzverlängerung im Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V.

Verlängerung aller breitensportlich ausgerichteten Lizenzen und Zertifikate im Schwimmverband NRW e. V.

Maßnahme zur Verlängerung der Berechtigung zur Anleitung von Rehasportgruppen bei RehaSport Deutschland e. V.



Fortbildungen Ernährung

Pflanzliche Ernährung für Aktive (8 LE)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre sportliche Leistung und Regeneration durch eine pflanzenbasierte Ernährung unterstützen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Proteinbedarf mit pflanzlichen Lebensmitteln decken und welche Nährstoffe besonders wichtig für aktive Menschen sind. Entdecken Sie, welche Lebensmittel Ihre Ausdauer steigern, den Muskelaufbau fördern und die Erholung beschleunigen können.

Lizenzverlängerung im Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V.

Verlängerung aller breitensportlich ausgerichteten Lizenzen und Zertifikate im Schwimmverband NRW e. V.

Sa. 24.05.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr **Kurs 2025-97322**

Darmstärkung durch Pflanzenpower (8 LE)

Stärken Sie Ihre Darmgesundheit mit der Kraft pflanzlicher Lebensmittel: Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen einer darmfreundlichen pflanzenbasierten Ernährung und zeigen, welche Nährstoffe besonders förderlich sind. Sie erfahren, wie ballaststoffreiche und fermentierte Lebensmittel Ihre Verdauung unterstützen und Ihr Wohlbefinden verbessern können. Zudem erfahren Sie alles Wichtige zu den Themen Darmaufbau, Darmbakterien sowie Prä- & Probiotika.

Sa. 14.06.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr **Kurs 2025-97323**



Natürlich vital – Mit Pflanzenkraft durchs Alter (8 LE)

Eine pflanzenbasierte Ernährung kann Sie dabei unterstützen, Ihre Vitalität im Alter zu erhalten und zu fördern. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel besonders für ältere Menschen von Bedeutung sind und was es innerhalb der goldenen Jahre zu beachten gilt. Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung gezielt anpassen, um Ihr Wohlbefinden steigern zu können.

Verlängerung aller breitensportlich ausgerichteten Lizenzen und Zertifikate im Schwimmverband NRW e. V.

Sa. 13.09.2025 | 9.00 - 16.00 Uhr **Kurs 2025-97324**

Gilt für alle Fortbildungen auf dieser Doppelseite:

Uns ist es wichtig, die einfache Umsetzung des Gelernten im Alltag zu vermitteln. Daher erhalten Sie in allen Fortbildungen praktische Tipps und einfache, leckere Rezepte.

Maßnahme zur Verlängerung der Berechtigung zur Anleitung von Rehasportgruppen bei RehaSport Deutschland e. V.

Duisburg

Kneipp-Anlage des Kneipp-Vereins Duisburg e. V.
Strohweg 7, 47279 Duisburg

Referentin: Laura Michalski

Kneipp-Mitglieder: 99 € | Nicht-Mitglieder: 125 €

Bildungsurlaub nach AWbG

Es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und Lebensweise – und dem Verbrauch auch der Nervenkraft.

Sebastian Kneipp



Für wen?

Arbeitnehmer*innen in NRW haben einen gesetzlichen Anspruch auf einen Bildungsurlaub von bis zu fünf Tagen jährlich.

Es handelt sich hierbei um eine bezahlte Bildungszeit, die dazu dient, dass sich der/die Mitarbeiter*in weiterbildet. Die Inhalte der Fortbildung müssen nicht im direkten Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit stehen.

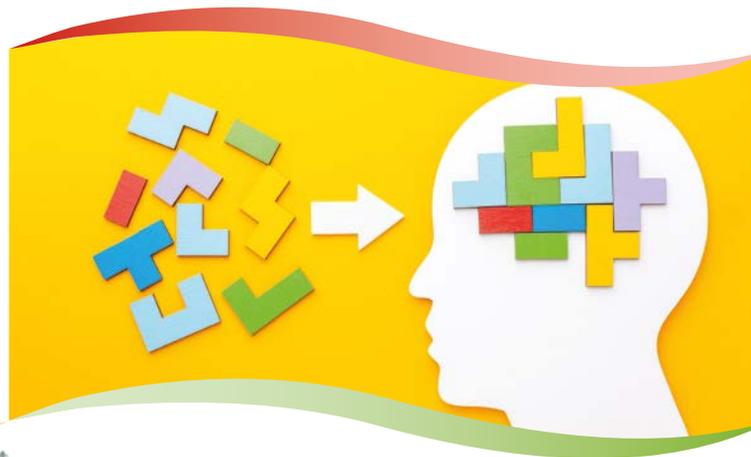
Der Bildungsurlaub muss mindestens 6 Wochen vor seinem Beginn bei der/dem Arbeitgeber*in beantragt werden.

Anerkannter Anbieter

Der Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. als Verbund-Außenstelle des SportBildungswerks Essen e. V. ist seit 2020 anerkannter Anbieter von Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Weitere Fragen zum Thema Bildungsurlaub beantworten wir Ihnen gern.

☎ 0201 2487 282 oder 📧 kontakt@kneippbund-nrw.de



Bildungsurlaub Mit Leichtigkeit das Gedächtnis verbessern

Ziel des Seminars ist es, die Gedächtnisleistung zu verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Theorie und Praxis gehen hierbei Hand in Hand.

Beispielsweise wird der Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit erläutert und geeignete Bewegungsübungen vorgestellt. Es werden Anregungen gegeben, diese Erkenntnisse in den Alltag zu transferieren, um bestmögliche Voraussetzungen für eine gute Gedächtnisleistung zu schaffen.

Die Teilnehmer*innen lernen, mit gezielten Übungen unterschiedliche Hirnleistungen zu verbessern. Alltagstaugliche Tipps, entwickelt aus neuen Erkenntnissen der Hirnforschung, können zu verbesserter Gedächtnisleistung führen.

Das Vorstellen von Lernhilfen und Einüben von Mnemotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten ergänzen das Übungsangebot.

Essen

Kurs 2025-97306

Sport-, Gesundheits- und Qualifizierungszentrum Haarzopf
Humboldtstr. 217, 45149 Essen

Mi. 29.10.2025 - Fr. 31.10.2025 | 9.00 - 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Michaela Waldschütz

Kneipp-Mitglieder: 345 € | Nicht-Mitglieder: 395 €

Ganzheitlich gesund mit Kneipp

NRW hat eine reiche Kneipp-Landschaft: Fast 70 Vereine mit annähernd 18.000 Mitgliedern und rund 100 nach Kneipp zertifizierte Einrichtungen finden sich hier. Tag für Tag zeigen sie: Kneippen ist einfach und lässt sich leicht in den Alltag integrieren.

Das Kneippsche Gesundheitskonzept steht für ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Hilfe von einfachen Mitteln aus der Natur. In der Kneippschen Gesundheitsphilosophie übernehmen wir selbst aktiv die Verantwortung für unsere Gesundheit und die Umwelt.

Dabei geht es nicht nur ums Wassertreten! Die fünf Kneipp-Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung repräsentieren die wichtigsten Aspekte der ganzheitlichen Gesundheitsidee.



Die 5 Elemente nach Kneipp



Wasser Die Anwendungen der Hydro- und Balneotherapie werden mit warmem und kaltem Wasser durchgeführt und individuell auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmt. Gerade Kinder stehen dem Element Wasser offen gegenüber. Die gezielten Reize des Wassers werden jedoch auch in der Altenpflege eingesetzt, um die Wahrnehmung zu stimulieren.



Bewegung Die Bewegungstherapie nach Kneipp umfasst alles, was guttut. Das Motto lautet: Spaß an Bewegung, statt höher, schneller, weiter. Besonders wichtig war Kneipp die Bewegung an der frischen Luft, um so die positive Wirkung von Sauerstoff und Licht auf den menschlichen Organismus bestmöglich auszunutzen.



Ernährung Ausgewogen, regional, saisonal und kein bis wenig Fleisch, so sieht Ernährung nach Kneipp aus. Doch nicht nur die Zusammensetzung der Speisen, auch das „Sich-Zusammensetzen“ am Tisch ist wichtig. Kneipp war überzeugt: Genuss und Ruhe sind essenzielle Bestandteile einer gesunden Mahlzeit. Kargen Verzicht predigte er dabei nicht. Eine kleine kulinarische „Sünde“ ab und an erfreut die Seele und ist gut für den Menschen :-)



Heilpflanzen Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die lindernde sowie präventive Wirkung von Heilpflanzen und verwendete sie als Tees, Salben, Tinkturen, Säfte und Badezusätze. Zwischenzeitlich sind viele Pflanzen naturwissenschaftlich hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten erforscht. So sind sie bis heute eine wichtige Hilfe bei Alltagsbeschwerden und bei der Vorbeugung und Linderung von Krankheiten.



Lebensordnung Kneipp war überzeugt: Erst wenn in der Seele Ordnung herrscht, kann auch der Körper gesund sein bzw. werden. Heute ist diese Erkenntnis unter den Stichworten (Selbst-)Achtsamkeit und Lebensbalance aktueller denn je. Mentale Gesundheit bzw. Lebensordnung ist das Fundament der Kneippschen Gesundheitsphilosophie.

13 gute Gründe für das Ehrenamt im Kneipp-Verein

Das ganzheitliche Kneipp-Gesundheitskonzept begeistert viele. Häufig ist dann auch der Wunsch da, es möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

Ist es bei Ihnen ähnlich? Möchten auch Sie sich im Verein ehrenamtlich für das Kneipp-Konzept einsetzen?

Wir haben 13 Gründe zusammengetragen, warum das eine gute Idee ist. Als Ehrenamtliche*r im Kneipp-Verein tun Sie nicht nur für andere Gutes, sondern auch für sich selbst.

Im Ehrenamt können Sie:

1. Ihre Zeit sinnvoll nutzen
2. Gemeinschaft erleben
3. als Team etwas bewegen
4. Ihre Talente und Soft-Skills einbringen und ausbauen, auch die, die im sonstigen (Arbeits-)Leben zu kurz kommen
5. sich in verschiedenen Bereichen ausprobieren
6. Ihre beruflichen Perspektiven erweitern, verändern und verbessern
7. mit dem Kneipp-Verein einen Beitrag für die eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge in der Gesellschaft leisten



Dabei können Sie stets auf die Unterstützung des Kneipp-Netzwerks und aller Kneipp-Freunde und -Freundinnen zählen und weitere Vergünstigungen erhalten. Dazu zählen zum Beispiel:

8. Fortbildungen im Bereich Vereinsrecht, Vereinsführung und -marketing
9. Fortbildungen zum Kneippschen Gesundheitskonzept
10. Vergünstigungen bei verschiedenen Anbietern für Kneipp-Mitglieder
11. ein weitreichendes Kneipp-Netzwerk und Kooperationen mit anderen Organisationen wie z. B. dem Landessportbund NRW e. V.
12. Engagementnachweis – für Ihren Lebenslauf und beruflichen Werdegang
13. Ehrenamtskarte – weitere Vergünstigungen als Anerkennung Ihres Engagements



einfach. ganzheitlich.
natürlich. gesund.

Kneipp

BUND

LANDESVERBAND NRW E.V.



SBWNRW

DAS SPORTBILDUNGSWERK

Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.
Marktstraße 34, 45355 Essen
Telefon: 0201 2487 282
kontakt@kneippbund-nrw.de
www.kneippbund-nrw.de