

### Denkpfad®

Mi: 14:30 – 16:00 Uhr | Prinz Friedrich  
Jeden ersten Mittwoch im Monat  
Irene Hirschhausen-Spork | 0571/74394



### Heilkräuter

Petra Höner | 0571/7790303  
Termine entnehmen Sie der Homepage

### Rehasport: Lungensport

Di: 11:30 – 12:30 Uhr | Quartiersbüro  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Rehasport: Orthopädie

Do: 08:00 – 09:00 Uhr | Jahnhalle  
Doris Wiechard | 0571/85404



### Rehasport: Orthopädie

Fr: 12:30 – 13:30 Uhr | Quartiersbüro  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Rehasport: Orthopädie

Fr: 17:00 – 18:00 Uhr | FES Minderheide  
Doris Wiechard | 0571/85404

### Rehasport: Orthopädie Wasser

Mi: 09:00 – 10:00 Uhr | Hotel Exquisit  
Doris Wiechard | 0571/85404



### Rehasport: Orthopädie Wasser

Mi: 17:00 – 18:00 Uhr | Kreisschwimmhalle  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Rehasport: Orthopädie Wasser

Sa: 09:00 – 10:00 | Melittabad  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Rückenfit

Do: 10:30-11:30 Uhr | Jahnhalle  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184



### Seniorengymnastik

Mo: 08:45 – 09:45 Uhr | Haus am Dom  
Irene Hirschhausen-Spork | 0571/85404

### Seniorengymnastik

Mo: 16:15 – 17:15 Uhr | Bierpohlschule  
0571/85404

### Koordinative Fitness 55+

Mo: 16:45 – 17:45 Uhr | Hohenstaufenschule  
Jennifer Traue | 0571/5084957



### Seniorengymnastik

Do: 10:00 – 11:00 Uhr | Haus am Dom  
Gesine Piechota | 0571/3851376

### Bewegungsaktivitäten am Stuhl

Do: 16:45 – 17:45 Uhr | Arche,  
Dankerser Str. 64

Heike Strojek | 0571/3851170

### Senioren-Ganzkörpertraining

Mi: 10:00 – 11:00 Uhr | Quartiersbüro  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Aktiv & Fit 50 plus

Mi: 11:00 – 12:00 Uhr | Quartiersbüro  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Seniorengymnastik

Do: 17:30 – 18:30 Uhr | Hohenstaufenschule  
Susanne Hermsdorf | 0571/53020

### Gymnastik auf dem Stuhl

Fr: 14:30 – 15:30 Uhr | Quartiersbüro  
Katrin Gosewehr | 0172/3292184



### Englisch für Fortgeschrittene 50 plus

(kostenpflichtig)

Di: 09:00 – 10:45 Uhr | Di: 11:00 – 12:45 Uhr  
Marienstr. 66 | Ulrich Finke | 0571/48342

### Tischtennis

Di/Do 14:30 – 17:00 Uhr | Level 1  
Siegfried Zundel | 0171/9754744

### Tanzen

Mi: 09:30 – 11:00 Uhr | Marienstift  
Stiftstr. 2b

Beate Annemann | 05707/2809

### Tanzen

Do: 09:00 – 10:00 Uhr | 10:15 – 11:15 Uhr  
Marienstift, Stiftstr. 2b

Beate Annemann | 05707/2809

### Zumba Gold (kostenpflichtig)

Mo: 16:00 – 17:00 Uhr | St. Ansgar  
Mila Gadischke | 0571/85404



 Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
**Minden e.V.**

## Programm 2. Halbjahr 2023



Kneipp-Verein Minden e.V. seit 1926  
Marienstraße 66, 32427 Minden  
Tel: 0571/85404  
[info@kneippverein-minden.de](mailto:info@kneippverein-minden.de)  
[www.kneippverein-minden.de](http://www.kneippverein-minden.de)

Pilates, Fitness- und Gesundheitstraining



Do: 18:00-19:00 Uhr | Arche,  
Dankeiser Str. 64

Heike Strojek | 0571/3851170

Do: 16:30-17:30 Uhr | Wichernschule

Wirbelsäulengymnastik

Gesine Piechota | 0571/3851376

Wassergymnastik (kostenpflichtig)

Di: 18:00 – 19:00 Uhr | Melittabad

Katrin Gosewehr | 0172/329

Aquagymnastik (kostenpflichtig)

Di: 15:30 – 16:30 Uhr | Wichernschule

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

Wassergymnastik (kostenpflichtig)

Di: 17:00 – 18:00 Uhr | Melittabad

Elke Brink | 0571/52288

Wassergymnastik (kostenpflichtig)

Di: 18:00 – 19:00 Uhr | Melittabad

Stiev Preis | 0571/85404

Wassergymnastik (kostenpflichtig)

Mi: 17:00 – 18:00 Uhr | Melittabad

Elke Brink | 0571/52288



Seepferdchenvorbereitungskurs (kostenpflichtig)

Mi: 16:00 – 17:00 Uhr | Wichernschule

Tatjana Busch | 0571/85404

Yoga(kostenpflichtig)

Di: 10:00- 11:30 Uhr | BF

Evelyn Pasewald-Purwin | 0571/56322

Yoga(kostenpflichtig)

Di: 18:30-20:00 Uhr | Do: 17:30–19:00Uhr

Albert-Schweitzer-Haus, Brauereistr. 8

Ingeborg Ehling | 0571/53639

Yoga(kostenpflichtig)

Do: 13:30- 14:30 | 14:45 – 15:45 Uhr

Albert-Schweitzer-Haus, Brauereistr. 8

Iris Dreyer | 0176/96009459

Yoga (kostenpflichtig)

Fr: 10:15–11:45 Uhr | Johanniskirchhof

Astrid Bickmeier | 0571/85404

Yoga (kostenpflichtig)

Mo: 17:30–19:00Uhr

St. Ansgar Gemeinde

Milla Gadtschke | 0571/85404



Ganzkörpermuskelttraining



Mo: 17:00-18:00 Uhr | 18:00–19:00 Uhr

Hafenschule

Catrin Baade | 05702/646

Bauch, Beine, Po

Mo: 17:45-18:45Uhr | HoheNSTaufenschule

Jennifer Traue | 0571/5084957

Gymnastik

Mo: 14:00-15:00 Uhr | 15:00 – 16:00 Uhr

Paulinum , Trippeldamm 2c

Gesine Piechota | 0571/3851376

Gymnastik mit Musik

Mo: 18:00 - 19:00 Uhr

Arche, Dankeiser Straße 64

Heike Orłowski | 0172/5686152

Circle- und Fitnessstraining

Di: 20:00- 21:00Uhr | Wichernschule

Heike Orłowski | 0174/5191177

Aerobic

Di: 19:30- 20:30 Uhr | Bierpohlschule

Tatjana Waitke | 0571/63248



Di: 14:30 – 15:30 Uhr | Quartiersbüro

Fit und Gesund

Pilates

Di: 15:30 – 16:30 Uhr | Quartiersbüro

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

Aerobic und Fitness für jedes Alter

Mi: 09:00 – 10:00 Uhr | St. Ansgar

Sieglinde Rieck | 0571/49609

Gymnastik für Frauen

Mi: 17:00 – 18:00 Uhr | St. Ansgar



Wirbelsäulengymnastik

Mi: 15:00–16:00 Uhr | Paulinum ,

Trippeldamm 2c

Margret Pfanschmidt | 0571/580971

Gezielte Muskelkräftigung

Do: 20:00- 21:00 Uhr | Mosaik Schule

Tatjana Waitke | 0571/63248

Faszientraining (kostenpflichtig)

Fr: 18:00-19:00 Uhr

FES Minderheide

Doris Wiechard | 0571/85404



Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 4 Jahre

Mo: 15:45-16:45 Uhr |

HoheNSTaufenschule, Kühlenstr. 70

Dennis Devenish | 05704/9586569

Turnen für Schulkinder

Di: 17:00 – 18:00 Uhr | Bierpohlschule

Susanne Kerpen-Witte | 05702/2276

Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre

Di: 16:00- 17:00 | GS Kutenhausen

Christa Hohensee | 0571/61308

Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre

Di: 17:00- 18:00 | GS Kutenhausen

Christa Hohensee | 0571/61308

Kinder-Turnen 4 - 6 Jahre

Di: 16:00- 17:00 | Bierpohlschule

Susanne Kerpen-Witte | 05702/2276

Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 4 Jahre

Mi: 16:00- 17:00 | Bierpohlschule

Dennis Devenish | 05704/9586569

Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre

Mi: 15:30 – 16:30 Uhr | Wichernschule

Nicole Boelsems | 0571/85404

Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre

Mi: 16:30 – 17:30 Uhr | Wichernschule

Nicole Boelsems | 0571/85404

Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre

Do: 15:30 – 16:30 Uhr | FES Minderheide

Nicole Boelsems | 0571/85404

Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre

Mi: 16:30 – 17:30 Uhr | FES Minderheide

Nicole Boelsems | 0571/85404

Nordic Walking am Weserstation

Mo: 08:30 – 09:30 | 10:00 – 11:00 Uhr

Weserstation

Annedore Tönsmann | 0571/33900

Nordic Walking am Weserstation

Do: 10:00 – 11:00 Uhr

Weserstation

Gerd Haug | 0176/20732853

Nordic Walking am Weserstation

Do: 18:00 – 19:00

Weserstation

Elke Krüger | 0571/20744

