

2026

Bildungsprogramm

Qualifizierungsangebote für Erwachsene



Alle Angebote auch als
Inhouse-Schulungen
möglich



SBWNRW
DAS SPORTBILDUNGSWERK

Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen
& Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.



Grußwort

Liebe Kneipp-Freunde und Kneipp-Interessierte,

wir vom Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. freuen uns sehr, dass wir Ihnen dieses Jahr ein so umfangreiches Bildungsprogramm vorstellen dürfen, dass für ein Grußwort kaum noch Platz bleibt.

Für unsere Aus- und Fortbildungen konnten wir neue Referentinnen gewinnen und haben darauf geachtet, Bildungsangebote für möglichst alle 5 Kneippschen Elemente anzubieten.

Sollten Sie trotzdem nichts Passendes finden, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren – gemeinsam finden wir eine Lösung, z. B. in Form einer Inhouse-Schulung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Herzlichst, Ihre

Birgit Christmann

Vorsitzende des Kneipp-Bund Landesverbands NRW e. V.

INHALTSVERZEICHNIS



BILDUNGSANGEBOT – WIE & WAS

So melden Sie sich an!	6
Zertifikate & Lizenzen	7

IMPRESSUM

Impressum	26
-----------	----

INHALTSVERZEICHNIS



AUSBILDUNGEN

Kneipp-Gesundheit für Kinder (SKA)	6-7
Kneipp-Mentor*in (SKA)	8
Kräuterpraktiker*in nach Kneipp	9

INHOUSE-SCHULUNGEN

Basisinformationen und Ideen	10-11
------------------------------	-------

FORTBILDUNGEN

Stressmanagement und aktive Entspannung	12
Mit Zucker richtig umgehen	13
Erfahrungsaustausch für Kitas	14
Save the Date! Kneipp Kita-Forum	15
Aromatherapie – Duft-Tablett mit Achtsamkeit	16
Balsam für Menschen mit Demenz	17
Rechte & Pflichten für Übungsleitende und Trainer*innen	18
Kneipp Fitness-Reise	19
Aqua Fit – Grundlagen der Aqua Fitness	20
Aqua Fit – Training mit und ohne Geräte	20
Aqua Fit – Verbesserung der Ausdauer und der Kraft durch das Element Wasser	21

BILDUNGSURLAUB

Bildungsurlaub nach AWbG: Fünf Elemente ... im und am See	22-23
--	-------

KNEIPP-WISSEN

Das Kneippsche Gesundheitskonzept	24-25
-----------------------------------	-------

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“. Daraufgehend erscheint der Unterpunkt „Qualifizierung“. Wenn Sie diesen angeklickt haben, können Sie die Kurse des „Kneipp-Bund Landesverband NRW“ auswählen. Nachdem Sie Ihre Auswahl per Mausklick 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 Mitarbeitern in Kitas sowie Verlängerung der Zertifizierung als „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“

Lizenzverlängerung im Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V.

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Verlängerung folgender Lizenzen und Zertifikate im Schwimmverband NRW e. V.: Aqua Coach, ÜL-B in der Prävention Bewegungsraum Wasser und Trainer C Breitensport Erw./Ältere

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).



Warendorf

Kurs 2026-97213

Kneipp-Verein Warendorf

Beelener Straße 15 b, 48231 Warendorf

1. Teil Sa. 21.03. - So. 22.03.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr

2. Teil Sa. 25.04. - So. 26.04.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Irene Hirschhausen-Spork

Gladbeck

Kurs 2026-97210

Kneipp-Verein Gladbeck

Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck

1. Teil Sa. 30.05. - So. 31.05.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr

2. Teil Sa. 27.06. - So. 28.06.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Josi Marten

Minden

Kurs 2026-97211

Kneipp-Verein Minden

Marienstraße 66, 32427 Minden

Do. 24.09. - So. 27.09.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Irene Hirschhausen-Spork

Kostenbeitrag für eine der oben genannten Ausbildungen:
Kneipp-Mitglieder: **335 €** | Nicht-Mitglieder: **395 €**

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.



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. Ausbildungseminar 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.

Essen
EBZ - Ev. Bildungszentrum Essen
Kruppstraße 98, 45145 Essen

Kurs 2026-97212

Do. 12.11. - Mo. 16.11.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Katja Götz-Fillbrandt

Kneipp-Mitglieder: 440 € | Nicht-Mitglieder: 530 €



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 wir ihre Potenziale und die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten kennen.

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

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des Kneipp-Bund LV NRW e. V. über Ihre Kompetenz in der Kräuterkunde belegt.

Gladbeck
Kneipp-Verein Gladbeck
Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck

Kurs 2026-97214

- | | |
|---------|--|
| 1. Teil | Sa. 25.04. - So. 26.04.2026 9.00 - 16.00 Uhr |
| 2. Teil | Sa. 04.07. - So. 05.07.2026 9.00 - 16.00 Uhr |
| 3. Teil | Sa. 12.09. - So. 13.09.2026 9.00 - 16.00 Uhr |
| 4. Teil | Sa. 21.11. - So. 22.11.2026 9.00 - 16.00 Uhr |

Kursleitung: Dagmar Peters-Groth, Josi Marten

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



Inhouse-Schulungen

Fortbildungen zu Ihrem Wunschthema bei Ihnen vor Ort

Dieses Angebot richtet sich hauptsächlich an unsere zertifizierten Partnereinrichtungen und die, die es werden möchten. Aber auch um das Kneipp-Konzept überhaupt erst kennenzulernen, besteht die Möglichkeit zur Buchung einer Inhouse-Schulung.

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 eignet.

Sprechen Sie uns gern an!

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

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.

Ideen für Inhouse-Schulungen

Stress & Ernährung (8 LE)

Strategien, um Essen und Trinken für sich sowie die ganze Familie auch bei Stress optimal zu handhaben

Food Swap – aus ungesund wird gesund (8 LE)

Gesundheitliche Aspekte von Lebensmitteln sowie Zubereitung von schmackhaften, gesunden Gerichten für Kinder

Ideen für Inhouse-Schulungen

Erfahrungsaustausch (8 LE)

Wie können wir das ganzheitliche Kneipp-Gesundheitskonzept mit allen 5 Elementen in der Kita leben?

Wasser-Kibaz (8 LE)

Das Kibaz (Kinderbewegungsabzeichen) umfasst bis zu zehn Bewegungsstationen, die sowohl an Land als auch im Wasser stattfinden können. Sehr gut für Sommerfeste u. ä.

Gesunde (Kinder-)Füße (8 LE)

Praktische Übungen, um spielerisch die Füße zu trainieren, Barfußlaufen, Fußhygiene, passendes Schuhwerk und mehr

Glücklich in der Kita (8 LE)

Inspirationen, Atempausen, Impulse, Perspektiven und Perspektivwechsel für Sie und das ganze Team

Resilienztraining (8 LE)

Eigene Resilienz stärken, im Alltag gelassener agieren und zu mehr innerer Ruhe und besserer Lebensqualität finden

Wie geht Selbstfürsorge? (8 LE)

Auftanken im Alltag: Übungen für Körper, Geist und Seele, kombiniert mit Kräuteranwendungen und Düften

Die Kräuterwichtel sind los (8 LE)

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

Kräuter in der kalten Jahreszeit (8 LE)

Wärmende Tees, die die Gesundheit unterstützen, Kräuter räuchern und Feste feiern, rund um winterliche Kräuter

Die Farbenvielfalt der Natur (8 LE)

Ideen und Anleitungen zum Herstellen von Naturfarben

Einführung in die Pflanzenbestimmung (8 LE)

Kennenlernen wichtiger Pflanzen und lernen, die wichtigsten Merkmale kindgerecht in der Kita weiterzugeben

Waldbadenpädagogik (8 LE)

Sehen, fühlen, riechen, schmecken, hören: Waldbaden heißt erste Naturerfahrungen mit allen Sinnen erleben

Entspannung in Wald und Wiese (8 LE)

Raus aus dem Alltagstrott, suche deine kleinen Inseln



Fortbildung

Kneipp-Gesundheit für Kinder

Stressmanagement und aktive Entspannung (8 LE)

In unserem Workshop lernen Sie die Entstehung von Stress sowie seine typischen Symptome kennen. Gemeinsam reflektieren wir Ihre persönlichen Stressoren, um ein besseres Verständnis für Ihre individuellen Belastungen zu entwickeln.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Kennenlernen verschiedener Methoden der Stressbewältigung. Sie erhalten Einblicke in bewährte Techniken und Entspannungsübungen, die wir auch in der Praxis erproben werden. Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Stress aktiv und nachhaltig zu reduzieren.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Stresskompetenz verbessern möchten und offen für neue Entspannungsmethoden sind. Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, um mehr Gelassenheit und Wohlbefinden in Ihren Alltag zu integrieren!

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

Gladbeck

Kurs 2026-50006

Kneipp-Verein Gladbeck
Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck

Sa. 14.03.2026 | 9.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Julia Lukaszewski

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



Fortbildung

Kneipp-Gesundheit für Kinder

Mit Zucker richtig umgehen (8 LE)

Süßes schmeckt nicht nur lecker, es macht auch zufrieden und glücklich. Der Verzehr von Süßem sollte jedoch maßvoll sein. Essen wir regelmäßig Süßes, gewöhnen wir uns an den süßen Geschmack, unser Verlangen danach nimmt zu und gesundheitliche Probleme treten auf.

Kinder sollten frühzeitig einen bewussten Umgang mit der Geschmacksrichtung „süß“ lernen. Kita und Schule können dabei behilflich sein. Dafür bietet das Essen in der Kita zahlreiche Ansätze.

In dieser Fortbildung erhalten Sie Informationen zu Zucker und Süßigkeiten. Thematisch aufgegriffen werden sowohl der maßvolle Umgang mit Zucker als auch die zuckerfreie Kita. Wir bereiten gemeinsam ein paar süßschmeckende Speisen zu und verkosten diese.

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

Minden

Kurs 2026-50005

Pfarrheim „Das Paulinum“
Trippeldamm 2c, 32429 Minden

Sa. 26.09.2026 | 9.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Ursula Fischer

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



Fortbildung

Kneipp-Gesundheit für Kinder

Erfahrungsaustausch für Kitas (8 LE)

Wie können wir das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Kneipp in der Kita leben, alle 5 Elemente berücksichtigen und uns dabei nach den Worten von Kneipp richten: „Einfachheit und Natürlichkeit sind das Wichtigste“?

Diese Fortbildung gibt praxisnahe Antworten auf diese Fragen. Wir werden uns mit der praktischen Umsetzung der 5 Kneippschen Elemente im Kita-Alltag beschäftigen, dabei einen Schwerpunkt auf die Kneipp-Anwendungen setzen, Basiswissen auffrischen und anhand von praktischen Übungen verfestigen.

Es gibt viel Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch.

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

Gladbeck

Kurs 2026-50007

Kneipp-Verein Gladbeck

Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck

Sa. 19.09.2026 | 9.00 - 16.00 Uhr

Referentin: Irene Hirschhausen-Spork

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

SAVE THE DATE!

Kneipp-NRW

Kita
Forum



10. Oktober 2026

Bocholt



Weitere Informationen folgen auf unserer Website oder Sie melden sich unter kontakt@kneippbund-nrw.de für unsere Info-E-Mail an.



Fortbildung

Kitas & Senior:innen-Einrichtungen

Aromatherapie – Duft-Tablett mit Achtsamkeit (4 LE)

In dieser Online-Fortbildung lernen Sie, wie Sie durch Naturheilkunde und Aromapflege Ihren Alltag achtsamer genießen können. Gemeinsam entdecken Sie die Vielfalt der Naturheilkunde mit Hilfe von Heilpflanzen, Wasseranwendungen und ätherischen Ölen.

Das Konzept befähigt sie, erst einmal bei sich selbst anzufangen und sich mit den eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Sie lernen Übungen kennen, die Sie bei Fragen zur eigenen Einstellung zum Leben mit Körper, Geist & Seele begleiten. Diese wird unter Anwendung des Elements Lebensordnung aus dem Kneippschen Gesundheitskonzept veranschaulicht.

Mit dieser Fortbildung erlangen Kitas die Lizenzverlängerung als „nach Kneipp anerkannte Einrichtung“ für 1 Jahr.

So. 08.03.2026 | 10.00 - 13.00 Uhr Kurs 2026-50003

Mi. 16.09.2026 | 18.00 - 21.00 Uhr Kurs 2026-50004

Zoom (Online-Fortbildung)

Referentin: Katja Götz-Fillbrandt

Kneipp-Mitglieder: 30 € | Nicht-Mitglieder: 35 €



Fortbildung

Senior*innen-Einrichtungen

Balsam für Menschen mit Demenz (8 LE)

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

Mit individuellen Düften kann man bestimmte Wirkungen erzielen. Einreibungen sind für Menschen mit Demenz unverzichtbar. 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 Menschen mit Demenz 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“.

Sa. 30.05.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr Kurs 2026-22900

Sa. 05.09.2026 | 9.00 - 18.00 Uhr Kurs 2026-22901

Essen – EBZ Ev. Bildungszentrum Essen

Kruppstraße 98, 45145 Essen

Referentin: Katja Götz-Fillbrandt

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

Pflegekräfte: 89 €



Fortbildung Bewegung

Rechte und Pflichten von Übungsleitenden (ÜL)/ Trainer*innen (4 LE)

Als Trainer*in oder Übungsleiter*in übernimmt man in jeder Trainingseinheit oder bei jeder sportlichen Veranstaltung Verantwortung für sich und seine Teilnehmer*innen. Aus der rechtlich definierten Sorgfaltspflicht ergeben sich eine Reihe von Obliegenheiten, die jedem/r Trainer*in oder Übungsleiter*in für ihre Tätigkeit bewusst sein sollten. Wir klären, welche Sorgfaltspflichten den/die Trainer*in oder den Verein treffen und woraus sich diese ergeben. Weiterhin klären wir, wer in welchem Fall haften muss und wann die Sporthilfeversicherung eintritt. Neben den zivilrechtlichen Fragen der Verantwortlichkeit betrachten wir die möglichen strafrechtlichen Konsequenzen. Hier wird vor allem der Begriff der Garantenpflicht geklärt und innerhalb seines rechtlichen Kontextes dem/der Trainer*in nähergebracht.

Lizenzverlängerung im Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V.

Di. 17.03.2026 | 18.30 - 21.00 Uhr Kurs 2026-50000

Di. 15.09.2026 | 18.30 - 21.00 Uhr Kurs 2026-50002

Zoom (Online-Fortbildung)

Referentin: Tatjana Bloch

Kneipp-Mitglieder: 30 € | Nicht-Mitglieder: 35 €

SAVE THE DATE!

Kneipp-NRW

Fitness-Reise

nach Bad Wörishofen

20.-27. Juni 2026

Aquasport
Nordic Walking
Wanderungen
Gymnastik-Sportprogramm
Kneippsche Anwendungen
Entspannung & Erholung

Weitere Infos unter
kontakt@kneippbund-nrw.de
und auf unserer Website (QR Code scannen)



Fortbildungen Bewegung

Aqua Fit – Grundlagen der Aqua Fitness (8 LE)

In diesem praxisorientierten Lehrgang erhalten die Teilnehmenden eine fundierte Einführung in die Welt der Aqua Fitness. Ziel ist es, ein solides Verständnis für die besonderen Bedingungen des Trainings im Wasser zu entwickeln und erste eigene Stunden sicher und effektiv anzuleiten.

Inhalte: Grundbewegungen der Aqua Fitness und Demonstrationsfähigkeit am Beckenrand (ökonomische Übungsausführung für Übungsleitende).

Essen

Kurs 2026-22702

Franz-Sales-Haus

Steeler Straße 261, 45138 Essen

So. 08.03.2026 | 10.00 - 17.00 Uhr

Referentin: Alina Strehl/ Gabi Kluczka

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



Aqua Fit – Verbesserung der Ausdauer und der Kraft durch das Element Wasser (8 LE)

Ziel der Fortbildung ist es, Kraft, Koordination und Ausdauer zu verbessern und dabei mit Freude an Bewegung und Musik ein effektives Ganzkörpertraining zu entwickeln. Dieses Training ist für Jung und Alt geeignet und sorgt für Spaß, Gesundheit und ein großartiges Gemeinschaftsgefühl. Mach mit und entdecke die vielfältigen Möglichkeiten der Aqua Fitness!

Plettenberg

Kurs 2026-22700

Rapax Krankenhaus (IFAM)

Ernst-Moritz-Str. 17, 58840 Plettenberg

So. 18.10.2026 | 10.00 - 17.00 Uhr

Referentin: Britta Wortmann

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

Aqua Fit – Training mit und ohne Geräte (8 LE)

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Aqua Fitness! Unser Training bietet eine angenehme und effektive Art, Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern – und das ganz im Wasser. Ob mit oder ohne Geräte, das Wasser sorgt für einen schonenden Widerstand, der Ihre Muskeln auf sanfte Weise fordert und gleichzeitig Gelenke schont.

Elten

Kurs 2026-22701

Bürgerbad Elten

Rheinpromenade 27, 46446 Emmerich am Rhein

So. 14.06.2026 | 10.00 - 17.00 Uhr

Referentin: Alina Strehl/ Gabi Kluczka

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

Gilt für alle Fortbildungen auf dieser Doppelseite:

Lizenzverlängerung im Lizenzpunktesystem des Landessportbunds NRW e. V.

Verlängerung folgender Lizenzen und Zertifikate im Schwimmverband NRW e. V.: Aqua Coach, ÜL-B und Trainer C Breitensport Erw./Ältere

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



Bildungsurlaub nach AWbG „Fünf Elemente ... im und am See“

Einfach und natürlich leben und so das Immunsystem stärken: Das ist die Essenz der Kneipp-Gesundheitslehre. Entlang der 5 Kneipp-Elemente bietet sie zahlreiche Anregungen dazu.

Der Bildungsurlaub bietet praxisnahe Ideen, wie sich das Kneipp-Prinzip „Einfach und natürlich leben“ leicht und ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrieren lässt.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Element Wasser. Durch seine Vielseitigkeit, seine verschiedenen Zustandsformen und die vielen Begegnungen damit hat Wasser eine faszinierende Wirkung auf Menschen. In unserem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie es nutzen können, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken.

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).

Bocholt

Kurs 2026-50001

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

Mo. 05.10.2026 - Fr. 09.10.2026 | 9.00 - 17.30 Uhr

Referentin: Antje Martin

Kneipp-Mitglieder: 375 € | Nicht-Mitglieder: 400 €

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 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.

Weitere Fragen zum Thema Bildungsurlaub beantworten wir Ihnen gern.

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

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 Kneippischen 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 kann die Seele erfreuen.



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 Kneippischen Gesundheitsphilosophie.

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.

Planckstr. 42, 45147 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: © Deckblatt: Silviarita/Pixabay.com | Seite 3: Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. | Seite 9: Freepik.com | Seite 10 und 11: Silviarita/Pixabay.com | Seite 12: Freepik.com | Seite 14: benzoix/Freepik.com | Seite 15: stockking/Freepik.com | Seite 16: pikisuperstar/Freepik.com | Seite 17: jcomp/Freepik.com | Seiten 18 und 19: Freepik.com | Seite 20: Andrea Bowinkelmann/LSB NRW | Seite 21: Silviarita/Pixabay.com | Seite 23: Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. | | Seite 24: frimufilms/Freepik.com | Seite 25: antranias/Pixabay.com | 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 2025



einfach. ganzheitlich.
natürlich. gesund.

Kneipp
BUND
LANDESVERBAND NRW e.V.



Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.

c/o Haus des Sports

Planckstraße 42, 45147 Essen

Telefon: 0201 2487 282

kontakt@kneippbund-nrw.de

www.kneippbund-nrw.de



Mit freundlicher Unterstützung des
Ev. Bildungszentrums Essen