

+++ KURSÜBERSICHT – TERMINE – Oktober 2024 +++

- 02.10.2024 11:30 Uhr **Gymnastik** für Jedermann-Fitness mit Doris Gabriel (für Mitglieder kostenfrei, Info unter + 49 174 7367787)
- 09.10.2024 11:30 Uhr **Gymnastik** für Jedermann-Fitness mit Doris Gabriel (für Mitglieder kostenfrei, Info unter + 49 174 7367787)
- 10.10.2024 12:00 Uhr – 12:45 Uhr „**Yoga in der Mittagspause**“ mit Heidi Boesner  
Anmeldung unter: **0203/305470** oder **familienbildung@drk-duisburg.de** bis 05.12.2024
- 11.10.2024 17:00 Uhr Doing nothing Workshop + Ausklang mit Christoph Vallen  
19:00 Uhr Leise Konzerte mit ausgewählten Singer Songwritern – vertonte Geschichten-erzähler (Infos unter: Christoph Vallen: [chris76irland@gmail.com](mailto:chris76irland@gmail.com) / +49 176 31108874, Beitrag 10,- €/ Mitglied; NM – 15,-€ für den Kneippverein)
- 12.10.2024 16:30 Uhr „**Gesund mit Kneipp**“ – Zellerneuerung = Autophagie - Workshop mit Olga und Gastdozenten, Anmeldung unter: **mom@naturemom.de**, Beitrag: 9,-€ Mitglieder, NM 12,- €
- 13.10.2024 10:00 Uhr **Wandertreff**, Dauer ca. 1,5 Std mit Olga, Rund um den Entenfang-See
- 14.10.2024 **bis 18.10.2024**, täglich 08:00 - 16:00 Uhr **Herbstferien-Camp für Kinder** (6 - 12 Jahre) mit Christina Herold. Anmeldung erforderlich: **Christina.Herold@nawidu-duisburg.de** oder **0176 34282122**, Beitrag 299,- €
- 16.10.2024 15:00 Uhr „**Gesund mit Kneipp**“ - Fasten-Info-Workshop mit Olga. Anmeldung unter: **mom@naturemom.de**, Materialkosten-Beitrag für Mitglieder 3,-€ / NM 5,-€
- 17.10.2024 12:00 Uhr – 12:45 Uhr „**Yoga in der Mittagspause**“ mit Heidi Boesner  
Anmeldung unter: **0203/305470** oder **familienbildung@drk-duisburg.de** bis 05.12.2024
- 19.10.2024 15:00 Uhr **Vorabinfo für die Fasten-Gruppe** mit Olga. Anmeldung: +49 152 38218288
- 20.10.2024 15:00 Uhr Kaffee-Kuchen **Kneipp-Thema** „Darmgesundheit - Wechselspiel zwischen Körper und Geist“ mit Christina, Anmeldung erforderlich: [christina.herold@nawidu-duisburg.de](mailto:christina.herold@nawidu-duisburg.de) oder +49 176 34282122, Mitglieder kostenfrei / Gäste 5,-€
- 23.10.2024 11:30 Uhr **Gymnastik** für Jedermann-Fitness mit Doris Gabriel (für Mitglieder kostenfrei, Info unter + 49 174 7367787)
- 24.10.2024 12:00 Uhr – 12:45 Uhr „**Yoga in der Mittagspause**“ mit Heidi Boesner (Anmeldung s.o.)
- 25.10.2024 17:00 Uhr Doing nothing Workshop + Ausklang mit Christoph Vallen  
19:00 Uhr Leise Konzerte mit ausgewählten Singer Songwritern – vertonte Geschichten-erzähler (Rückfragen an Christoph Vallen: [chris76irland@gmail.com](mailto:chris76irland@gmail.com) / +49 176 31108874, Beitrag 10,- €/ Mitglied; NM – 15,-€ für den Kneippverein)
- 26.10.2024 10:00 – 13:00 Uhr **Waldbaden** - mit Claudia und Sabine, Anmeldungen / Kostenanfragen unter: **+49 173 7590165**
- 15:00 Uhr **Bingo** mit Doris, Info unter **+ 49 174 7367787**
- 26.10.2024 **bis 02.11.24**, täglich 8:30 - 18:00 Uhr, Seminar „**Ambulantes Fasten für Gesunde**“ mit Olga, Seminardauer 7 Tage. Verbindliche Anmeldung erforderlich: **mom@naturemom.de**, Beitrag für Mitglieder 290,- / NM: 330,- € / Info-Flyer zum Ablauf bitte separat anfordern.



- 27.10.2024 10:00 Uhr **Wandertreff**, Dauer ca. 1,5 Std mit Olga – Sechs-Seen-Platte
- 27.10.2024 18:00 Uhr Glaubensangebot mit gemeinsamen Kochausklang (Anmeldung erforderlich: [michaelschepers@forsttech.de](mailto:michaelschepers@forsttech.de)) mit Beitrag Gebühren / Kostenanfrage bei Michael.
- 30.10.2024 11:30 Uhr **Gymnastik** für Jedermann-Fitness mit Doris Gabriel (kostenfrei für Mitglieder)
- 15:00 Uhr Gesund mit Kneipp: „**Zellerneuerung = Autophagie**“ Workshop mit Olga.  
Anmeldung unter: [mom@naturemom.de](mailto:mom@naturemom.de), Materialkosten-Beitrag für Mitglieder 3,-€ / NM 5,-€
- 31.10.2024 12:00 Uhr – 12:45 Uhr „**Yoga in der Mittagspause**“ mit Heidi Boesner (Anmeldung s.o.)
- 31.10.2024 17:00 – 18:30 Uhr **Bewegung und Wahrnehmung zur Naturverbindung (Kinder 6 - 10 Jahre)** mit Christina Herold (Anmeldung erforderlich: [christina.herold@nawidu-duisburg.de](mailto:christina.herold@nawidu-duisburg.de) oder **+49 176 34282122**, Beitrag 64,- €, insgesamt 8 Termine bis 19.12.24)
- 18:30 – 20:00 Uhr **Bewegung und Wahrnehmung zur Naturverbindung (Erwachsene ab 18 Jahre)** mit Christina Herold (Anmeldung erforderlich: [christina.herold@nawidu-duisburg.de](mailto:christina.herold@nawidu-duisburg.de) oder **+49 176 34282122**, Beitrag 80,- €, insgesamt 8 Termine bis 19.12.24)

*Die vorgesehenen Kurse „**Freedance**“ und „**RückenFit**“ werden nach Nachfrage sowie Bedarf geprüft und für weitere Monate entsprechend geplant.*

### Kurse außerhalb des Clubs:

- jeden Montag 17:00 – 18:00 Uhr (Schulferien ausgeschlossen)  
**Gymnastik in der Turnhalle** der Karl-Lehr-Realschule – Wacholder Straße, mit Doris,  
Anmeldungen / Kostenanfragen unter: +49 174 7367787
- jeden Montag 19:45 – 22:00 Uhr  
und/oder **Badminton** ab 18 Jahre, mit Silvia in der **Turnhalle der Christian-Zeller-Schule**,  
Donnerstag DU-Großenbaum. **Neue Teilnehmer willkommen.** Anmeldungen und /oder Infos unter:  
[sylvia.schils@posteo.de](mailto:sylvia.schils@posteo.de)

### AUSBLICK:

**November:** 09.11.2024 ab 11:00 Uhr Arbeitstag, mit dem Schützen-Verein  
**Dezember:** 18.12.2024 Adventsfeier im Club

### In Planung:

**Workshop:** Für junge Bastler - unter Anleitung gemeinsam das schönste **Vogelhaus** bauen  
**Workshop:** Für junge Maler - nach Giuseppe Arcimboldo, **Lieblingsgemüse** malen  
⇒ Infos folgen

**Herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer für Eure Aktivität sowie Eure Treue!**  
**Wir freuen uns sehr auch über neue gesundheitsbewusste Kursteilnehmer.**  
**Ihr seid Herzlich Willkommen in unserem**  
**Kneipp-Verein DU-Wedau – Dem Gesundheitsförderer!**

