



### Der erste nach Kneipp zertifizierte Offene Ganzttag an der St. Nikolaus-Schule Issum



Als erste und bisher einzige Institution in Nordrhein-Westfalen wurde der Offene Ganzttag der St. Nikolaus-Schule in Issum nach Kneipp zertifiziert. Vom „Lehrer“ des gesunden und naturnahen Lebens haben die Verantwortlichen viele Anregungen in ihr Konzept aufgenommen und wurden entsprechend belohnt. Bei der Verleihung im Rahmen eines Schulfestes freuten sich

(v.l.n.r.) die Schulleiterin Gabriela Rittinghaus-Koppers, Initiatorin Regina Kampmann (mit Kneipp-Plakette), Kneipp-Landesgeschäftsstellenleiterin Sarah Succow, Kneipp-Vorsitzender Udo Spelleken, Leiterin Offener Ganzttag Petra Aalken (mit Kneipp-Zertifikat). Als besonderer Höhepunkt wurde der neue Barfußpfad eingeweiht. Mehr Fotos unter [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)



### Singen macht Freu(n)de

Der letzte Singabend liegt schon bald drei Monate zurück. Doch der für den 8. Oktober zum Teil mündlich angekündigte Termin wird um eine Woche verschoben.

Wir treffen uns am **Donnerstag, 15. Oktober um 18 Uhr** zum nächsten Singen in Gemeinschaft im Freizeitcenter Janssen, Dieselstraße 3 in Geldern. Entsprechend der Jahreszeit wollen wir uns mit Herbstliedern befassen. Bringen Sie Ihre Nachbarn, Freunde und Verwandten mit, denn die Lieder und der Abend sind für alle da.



Wie wir mit Kneipp's fünf Säulen vorbeugen können, zeigt uns **Brigitte Donner** am **Dienstag, 13. Oktober um 18.30 Uhr** im FORUM Mutter Josepha, Issum (Eingang gelber Torbogen gegenüber dem Rathaus). „Burn Out muss nicht sein!“, sagt die **Entspannungstrainerin**, die in

dem Vortrag darlegen wird, wie wir selber Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen können und auf der **Basis der fünf Säulen von Sebastian Kneipp** einen angenehmen Alltag gestalten können.

[www.kneippverein-gelderland.de/programm/burn-out/](http://www.kneippverein-gelderland.de/programm/burn-out/)



Ab **Mitte Oktober** wird der Slooten-Reisekatalog 2016 in der Kneipp-Geschäftsstelle ausliegen. Darin enthalten sind ebenfalls nähere Angaben zur Karnevalsfluchtreise vom **5. bis 9. Februar 2016** nach **Heilbad Heiligenstadt** ins **Best Western Hotel am Vitalpark**. Der Kurort liegt im Tal von Leine und Geislede, malerisch umschlossen von den waldreichen Berghöhen des Ibergs und des Düns. Der Preis pro Person im **DZ/HP beträgt 465 Euro (EZ + 80 Euro)**. Für diese Reise können Sie sich mit einer **Anzahlung von 25 Euro** in der Geschäftsstelle anmelden.

Der Eintritt zu allen Vorträgen des Kneipp-Vereins Gelderland ist frei. Nähere Informationen auch unter [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de) ☎02831 993880



„**Blutegel - Alte Therapie neu entdeckt**“ lautet der Vortrag von **Claudia Müncks** am **Dienstag, 27. Oktober um 18 Uhr** im Freizeitcenter Janssen, Dieselstr. 3 in Geldern. Die **Heilpraktikerin** mit eigener Naturheilpraxis in Geldern geht auf die **Geschichte der Blutegeltherapie** ein und zeigt anhand von Beispielen auf, wie hilfreich die-

se Therapie etwa bei Krampfadern oder Arthrosebeschwerden ist. [www.naturheilkunde-geldern.de](http://www.naturheilkunde-geldern.de).



Kaum ist der Altweibersommer vorbei, können wir schon an Weihnachten den den-ken. Die letzte

Kneipp-Tour führt uns am **Donnerstag, 10. Dezember** zum **Weihnachtsmarkt Waldhof Schulze Beikel** in Borken-Marbeck. Diese Fahrt ist mit „Kreatives, Kunsthandwerk und Kulinarisches“ überschrieben. **Abfahrt ist um 13:30 Uhr Straelen, 13:45 Uhr Geldern und 14:00 Uhr Issum.** Die Rückfahrt ist für 21 Uhr geplant. Im Reisepreis von 20 Euro ist nur der Fahrpreis enthalten. [www.weihnachtsmarkt-marbeck.de](http://www.weihnachtsmarkt-marbeck.de)

Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der



**Stadtwerke  
Geldern**

*Strom, Wasser, Gas und mehr als das*

## Bringen Sie Ihre Gehirnzellen auf Trab

Die Teilnehmer des letzten Gehirntrainings sind mit den Räumlichkeiten im Treffpunkt der **Bürgerinitiative Barbaraviertel, kurz „BiB“** auf der Vernumer Straße 25 in Geldern sehr zufrieden. Am **Mittwoch, 21. Oktober um 10 Uhr** bietet Marlene Wetzel dort ihr nächstes „Training für den Geist“ an. Eine telefonische Anmeldung bei ihr ☎ 02831 88361 ist erwünscht.

Für den Vortrag am **Dienstag, 10. November** im Freizeitcenter Jansen gibt es eine Änderung: Für den verhinderten Dr. Reinhard Raddant, wird Autorin Irene Scharenberg aus ihrem Kriminalroman „**Die Sünderinnen**“ vorlesen.

Come and join the **English-Stammtisch** with Heidi von der Linde-Freudenstein at WirsinG Treff, Issumer Tor 47, Geldern: **20.10., 17.11., 15.12., 6 p.m.**

„Männer!“ eine heitere literarisch-musikalische Selbstbetrachtung mit Burkhard Engel. Komisch, wortreich und witzig: Am **7. November im Adlersaal in Menzelen-Ost, ab ca. 17 Uhr**. Der Kostenbeitrag für Eintritt, Eintopf und das Fisternölleken beträgt **20 EURO**. Info's und verbindliche Anmeldung unter 02802 9463680 oder 0163 2463511.

*Flexi-Bar ist ein Schwingstab, der als Trainingsgerät die Tiefenmuskulatur stimuliert und stärkt. Die FLEXI-BAR® -Trainerin Andrea Franken erklärt: „Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein moderates Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz.“*

Im Paul Hahn Sportcenter, Eichenstraße 27 in 47665 Sonsbeck findet wöchentlich ab **Montag, 19. Oktober von 16 bis 17 Uhr** ein präventiv gesundheitsförderndes Angebot statt. Neben dem FLEXI-BAR wird auf dem Minitrampolin das Gleichgewicht trainiert und der Lymphfluss angeregt.

Ein weiteres Fitness-Training mit dem Flexi-BAR und der Faszienrolle (Black-Roll) wird in den Räumlichkeiten des Yoga-Studios Rolf Bach, Alte Heerstr. 41 in Kvelaer angeboten. **Ab Freitag, 23. Oktober, jeweils von 11.30 bis 12.30 Uhr.**

## (RAD)Wander-Termine im Oktober/Nov. 2015

**Samstag, 03.10. 13.30 Uhr** Stadtverw. Geldern **FEIERTAGSWANDERUNG** Liss Steeger/Udo Spelleken, Tel. 02831 7100 Wanderausgangspunkt Ranch House Café, Eyller See 2, Kerken, 02833 1666

**Samstag, 10.10. 13.30 Uhr** Stadtverw. Geldern, Ehel. Reimann 02831 5322, Hülser Berg, Krefeld

**Mittwoch, 14.10. 14 Uhr** Kneipp-Geschäftsstelle Gisela Ehlert 02831 9109642 **ACHTUNG: Keine Wanderung sondern nochmal FAHRRADTOUR**

**Samstag, 24.10. 13.15 Uhr** Stadtverw. Geldern 13.30 Uhr Kvelaer Fahrradbfh. Walter Bogers 0157 54237858 Keylaer Hubertuskapelle

**Samstag, 31.10. 13.15 Uhr** Stadtverw. Geldern 13.30 Uhr Vogt-von-Belle-Platz, Issum Gerd Terwiesche 02835 1353 Baerlagwald

**Samstag, 7.11. 13.15 Uhr** Stadtverw. Geldern 13.30 Uhr Parkplatz Friedhof Straelen, Christiane Stephan 0178 2011448 „**Rund um Wachtendonk**“ Treffpunkt spätestens 14 Uhr Wanderausgangspunkt Café Kälberstall, Kusenweg 2, Wachtendonk

Foto: © Christiane Stephan

