

### Mitteilungsblatt Nr. 3 - März 2015

#### 24. Jahreshauptversammlung im Seehotel

Im Mittelpunkt der Jahreshauptversammlung steht die Änderung der Satzung im Hinblick auf neues Vereinsrecht und die Anpassung auf die Satzung des Kneipp-Bundes.

Wir freuen uns auf viele Mitglieder am

**Sonntag, 15. März um 11 Uhr**

in der Halle Gelderland, Seepark Janssen.



Eine gut besuchte Jahreshauptversammlung verleiht den für die Weiterentwicklung wichtigen Beschlüssen eine besondere Legitimation und stärkt den Vorstand in seiner ehrenamtlichen Arbeit. Der Jahresbericht wird in einer anschaulichen Präsentation mit Bildern dargestellt. Bitte melden Sie sich in der Kneipp-Geschäftsstelle mit einer Kostenbeteiligung von 7,50 Euro/pro Person für das warme Büffet an.

#### Kräuter- statt Darm-Vortrag

Entgegen der Ankündigung im Programmheft laden wir für **Dienstag, 10. März um 18 Uhr** ins Freizeit Center Janssen zum **Kräuter-Vortrag** ein.

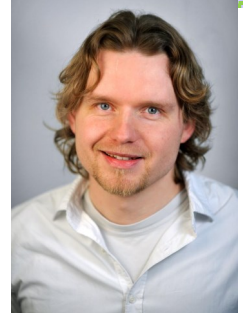
Die Kräutergärtnerin **Ute Schenkendorf** aus Alpen stellt verschiedene Duft-Heil-Tees und Würzkräuter vor. Historische Gemüsearten und alte Tomatensorten sind ein weiteres Thema des Vortrags. Wie werden sie verwendet, wohin gepflanzt, wann gedüngt und zu welcher Zeit schneidet man zurück? Diese und andere Fragen werden an diesem Abend



**Der Eintritt zu diesen beiden dargestellten Vorträgen des Kneipp-Vereins Gelderland ist frei.**

#### Vortrag zu Kinaesthetics, das bedeutet Bewegungskompetenz

„Was ist eigentlich Bewegung?“ erklärt Sascha Vermöhlen vom Kompetenzzentrum Pflege am **Dienstag, 24. März ab 18 Uhr** im Freizeitcenter Janssen. Damit wir uns gesundheitsförderlich bewegen, müssen wir Bewegung verstehen. Mit Hilfe von Kinaesthetics kann man eine Bewegungskompetenz entwickeln, mit der das eigene Tun reflektiert und angepasst werden kann. Das Denkmodell basiert auf der Erfahrung und Wahrnehmung der eigenen Bewegung.



Zu einem **ROSEN-WORKSHOP** laden wir am **Mittwoch, 25. März um 14 Uhr** ein. Treffpunkt Geschäftsstelle. Wir wandern gemeinsam zu **Rosen Kempkens**, Krefelder Str. 67.

Dort erhalten wir vielfältige Informationen **rund um die Rose**: Der richtige Schnitt, Pflege, Düngung und Pflanzenschutz. Währenddessen gibt es **Kaffee und Gebäck**. Die Kosten von **10 Euro** sind bei Anmeldung vorab in der Kneipp-Gs zu entrichten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der



**Stadtwerke  
Geldern**

*Strom, Wasser, Gas und mehr als das*

Mit dem Besuch der Vorträge in den ersten Monaten des Jahres sind wir sehr zufrieden. Bei Themen wie „**Kann Zucker süchtig machen**“ Brigitte Kratz, „**Allgemeiner Umgang mit Medikamenten**“ Philipp-Petra Kramer oder „**Lecker und Gesund: Vielfalt auf dem Teller**“ Elisabeth Heekerens haben die Teilnehmer sehr viele Tipps und Anregungen für ihr Leben und vor allen Dingen für die Gesundheit bekommen. Wir freuen uns auch über Ihren Besuch bei einer unserer Veranstaltungen. Das gesamte Programm finden Sie unter [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)

## Das Kneipp-Tagestourjahr beginnt Ende April

Die erste Tour führt am **Mittwoch, 29. April** zum geschichtsträchtigen Ort **Essen**. Neben einer **Stadtrundfahrt** steht der Besuch der **Villa Hügel** und der **Zeche Zollverein** auf dem Programm. Wer sich für diese Reise interessiert, sollte sich schnellstmöglich in der Geschäftsstelle anmelden, da der Slooten-Bus schon halbvoll ist.



Weiter geht es am **Mittwoch, 24. Juni** zum **Schiffshebewerk Henrichenburg**.



Auch hierzu liegen schon Anmeldungen vor. Preise und Treffpunkte zu allen Tagesfahrten sind im Kneipp-Programmheft ausführlich beschrieben.

Für den **2. Kursblock** bietet der Kneipp-Verein an, eine Kursstunde Ihrer Wahl vor den Osterferien auszuprobieren. Fragen Sie dazu beim jeweiligen Kursleiter/in (sh. Tel. Nr. im Programmheft) nach.

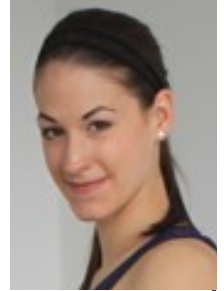
Am **Dienstag, 17. März** trifft sich der **Englisch-Stammtisch** um Heidi von der Linde-Freudenstein im **WirsinG-Treff, Issumer Tor 47** um 18 Uhr.

Bei den Uhrzeiten zu den Treffpunkten der **Samstags-Wanderungen** ist darauf zu achten, von wo aus gewandert wird. Das ist auch aus der **farbigen Hinterlegung** im Programmheft ersichtlich. Bei Wanderungen ab **Issum (grün)**, **Kevelaer (blau)** oder **Straelen (lila)**, ist der Treffpunkt an der Stadtverwaltung in Geldern **bereits um 13 Uhr bzw. 13.15 Uhr** um in Fahrgemeinschaften zum Treffpunkt im Ausgangsort zu fahren, dann zum Ausgangspunkt der Wanderung. Falls Sie unsicher sind, rufen Sie einfach die jeweiligen Wanderführer an. Die Telefon-Nr. finden Sie im Programmheft auf Seite 30 oder in der Presseankündigung.

Das nächste **Gedächtnistraining** mit Marlene Wetzel, Tel. 02831 88361 ist am **Mittwoch, 11. März** um **10 Uhr**. Den Ort bitte bei ihr erfragen.

## Kneipp walkt donnerstags

Gelegenheit zur gesunden Bewegung bietet das Walking mit Kneipp-Mitglied **Karoline Hückelhofen** jeden **Donnerstag Morgen um 9 Uhr**. Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Treffpunkt ist der **seenahe Parkplatz am Seehotel**. **Stöcke** muss jeder selbst mitbringen. Der **Kostenbeitrag von zwei Euro** wird zu Beginn bei der Trainerin entrichtet. Nähere Informationen bei **Karoline Hückelhofen** unter **02831 9193998**.



Der **Frühling** lädt dazu ein, den flachen **Niederrhein** auf dem **Drahtesel** zu „erfahren“. Dazu bieten wir **FahRRADtouren** mit **Gisela Ehlert** ab **Geldern** (mittwochs) und mit **Norbert Niersmann** ab **Kevelaer** (samstags) an. siehe **Wander-Termine**

Im **April** wird an folgenden Tagen **geRADelt**:  
**Mittwoch, 15. April**, Treffpunkt 14 Uhr Kneipp-Geschäftsstelle, Markt 17, Geldern  
**Samstag, 18. April**, Treffpunkt 13 Uhr Kevelaer Fahrradbahnhof → **Walbecker Mühlen**. Eine **Voranmeldung** für die Touren ist nicht erforderlich.



## (RAD)Wander-Termine im März 2015

**Samstag, 07.03. 13.15 Uhr** Stadtverw. Geldern, **13.30 Uhr** Friedhof Straelen, **Christiane Stephan** (0178 2011448) Nettetal Tor 9, Kaffee Birkenhof

**Samstag, 14.03. 13.30 Uhr** Stadtverw. Geldern, **Eheleute Reimann** (02831 5322) Vluyn, Littards-Kuhlen, Kaffee und Parkplatz Samannshof

**Mittwoch, 18.03. 14 Uhr** Kneipp-Geschäftsstelle **Gisela Ehlert** (02831 9109642) **FAHRRADTOUR** Richtung Kapellen, Café im Gärtchen in Hamb

**Samstag, 21.03. 13 Uhr** Kevelaer Fahrradbfh. Erste **FAHRRADTOUR** mit **Norbert Niersmann** (Tel. 02832 4355) über 32 km nach Laarbruch.

**Samstag, 28.03. 13.30 Uhr** Stadtverw. Geldern, Umgebung Geldern, **Chr. Hackstein** (02831 3564)

**Samstag, 04.04. 13.30 Uhr** Stadtverw. Geldern, **Osterspaziergang** mit Überraschungen **Liss Steeger/Udo Spelleken** (02831 7100)