

25 JAHRE
SEIT 1991

Verein
Kneipp

Gelderland e.V.
aktiv & gesund

Mitteilungsblatt Nr. 1/2 - Jan./Febr. 2016

NEUJAHRSGRÜß des Vorsitzenden
Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen Gesundheit, Freude und Ausgeglichenheit.
Es ist unser **25. Jubiläumsjahr**. Und seit 125 Jahren gibt es schon das Kneipp-Journal-aktiv und gesund, das viele von Ihnen gleichzeitig in Händen halten.



„Kneippen“ verbinden viele lediglich mit Wassertreten. Der Kneipp-Verein Gelderland möchte insbesondere im 25. Jahr seines Bestehens beweisen, dass „Kneippen“ viel mehr ist. Unser Veranstaltungsangebot stützt sich ebenso auf **Kneipps Wirkprinzipien** Ernährung, Kräuter, Lebensrhythmus, Bewegung und Wasser als Säulen eines gesunden und glücklichen Lebens. Auch Fahrradtouren, Wanderungen, gemeinsame Fahrten, Reisen und Vorträge haben einen gleichberechtigten Platz in unserem Vereinsprogramm. Sebastian Kneipps Leitspruch „Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit“, heißt in die heutige Zeit übersetzt: „Wir erlauben uns all das, was uns gut tut“.

Die Teilnahme an den Kursen (eine Auswahl auf der Rückseite) steht Nicht-Mitgliedern ebenso offen wie den derzeit etwa 650 Vereinsmitgliedern. Allerdings wird im Fall einer Nichtmitgliedschaft eine höhere Teilnahmegebühr fällig. Zusätzlich gibt es für nahezu jedes Kursangebot nach Absprache mit der Geschäftsstelle auch die Möglichkeit zu Schnupperteilnahmen. Durch Ausprobieren können alle Interessierten den für sich passenden Kurs selbst bestimmen, damit sie sich bei ihren Aktivitäten wohlfühlen.

Wir freuen uns, Sie im Laufe des Jahres bei unseren Kursen und Veranstaltungen zu begrüßen.

Herzlichst Ihr

Udo Spelleken (Vorsitzender)

Wir freuen uns über die Kooperation mit dem Wohlfühl-Haus in Issum. Der Krankengymnast und Physiotherapeut **Roland Borgmann** stellt seine Räumlichkeiten am Vogt-von-Belle-Platz im Rahmen einer Besichtigung vor: **Dienstag, 12. Januar um 18 Uhr** Wohlfühl-Haus Issum, Weseler Straße 16



Einen Streifzug durch eine alte Kulturlandschaft unternehmen wir mit **Annabel Gräfin von Arnim** aus dem Uedemerfeld. „Geliebte Niederrheinlande“ heißt ihr Buch aus dem Pagina Verlag, das Sie uns am **Dienstag, 19. Januar um 18 Uhr** im Freizeitcenter Janssen in Geldern vorstellt. „Die Niederrheinischen Landschaften sind leise, überwältigen nicht und drängen sich nicht auf.“ In umfangreichen Abbildungen mit den informativen Texten werden die Landschaften und Gebäude dieser Region dargestellt.

Die Vorträge des Kneipp-Vereins Gelderland sind auch im JUBILÄUMSJAHR für alle Interessierten kostenlos.

„Die Visitenkarte der Lebensmittel: Kennzeichnung - was muss draufstehen“ lautet der Vortrag von **Dr. oec-troph. Sonja Floto-Stammen** am **Dienstag, 16. Februar um 18 Uhr** im Freizeitcenter Janssen. Die Dozentin an der Fontys Hochschule Venlo erklärt, wo wir wichtige Informationen auf den Lebensmitteln finden. „Gesetzlich gibt es dazu genaue Vorschriften. Allerdings ist der Platz auf der Verpackung begrenzt und es ist schwer, die Informationen richtig zu deuten“, sagt die Buchautorin.



Am **Mittwoch, 2. März um 18 Uhr** berichtet die ganzheitliche Friseurmeisterin **Martina Gedig** in der Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Str. 43 in Kevelaer von ihrem Arbeitsalltag: „**Hauptsache: Haut- und Haargesundheit**“. Es geht um gesunde Haare mit Naturprodukten, die positiven Eigenschaften des Haarebürstens und pflanzliches Haarefärben.



Work-Kneipp-Balance

Holen Sie sich das neue **Programmheft für das Jubiläumsjahr 2016** in unserer Kneipp-Geschäftsstelle, Markt 17, oder an vielen anderen Stellen im Gelderland. Online ist es einsehbar unter [www.kneippverein-gelderland.de /programm/](http://www.kneippverein-gelderland.de/programm/)

Von Sonntag, 15. Mai bis Sonntag, 22. Mai 2016 fahren wir mit dem Bus und E-Bikes im neuen Fahrradanhänger der Fa. Slooten Bustouristik nach Bad Salzufen. Wir übernachten im **Arcadia Hotel Schwaghof**. www.arcadia-hotel.de/bad-salzuflen/das-hotel.html. Im Kneipp-Aktivmonat (vom 16. Mai bis 17. Juni 2016) nehmen wir sowohl an der **Kneipp Pilger-Wanderung** als auch an der **längsten Frühstücksmeile nach Kneipp** teil. Nähere Informationen in der Kneipp-Geschäftsstelle. Tel. 02831 993880



Gesundheit - Fitness - Wellness

In diesen Kursen sind noch einige Plätze frei:
Kurs Nr. 708 Yoga freitags 16.00 bis 17.30 Uhr ab Freitag, 8. Januar mit Rolf Bach, Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz

Kurs Nr. 250 Flexi-Bar freitags 18.00 bis 19.00 Uhr ab Freitag, 8. Januar mit Andrea Franken, Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz

Kurs Nr. 310 Gymnastik und Entspannung dienstags 9 bis 10 Uhr ab 12. Januar mit Margret Koppers, Katholisches Pfarrheim in Wetten

Kurs Nr. 324 Gymnastik und Entspannung für Frauen donnerstags 17 bis 18.30 Uhr ab 14. Januar Gymnastikhalle Franziskus-Schule, Geldern

Kurs Nr. 603 Entspannung mit Klangschalen montags 17 bis 18 Uhr ab 18. Januar mit Thekla Rütten, Geldern Lise-Meitner-Gymnasium

Kurs Nr. 229 Rücken-Fitness für Senioren: freitags ab 8. Januar 15 bis 16 Uhr mit Ela Böcker-Modzelewska, Jugendheim Aldekerk, Marktstr.9.

Teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit, damit wir Ihnen das Mitteilungsblatt auch elektronisch zusenden können. kneipp@kneippverein-gelderland.de

Als Publikumsrenner wird die Veranstaltung „Die schärfsten Kritiker der Elche...“ am **Samstag, 12. März um 19 Uhr im Adlersaal Alpen-Menzelen** bezeichnet. Heiter-satirische Gedichte aus 300 Jahren werden von Frank Suchland präsentiert: Ein temporeicher Parforce-Ritt durch die Literaturgeschichte mit spaßigen Gedichten von Lessing bis Gernhardt. Geistreicher Unsinn, Scherz und Schabernack mit Sprachgefühl und Fantasie. Weitere Infos und verbindliche Anmeldung unter 02802 9463680 oder 0163 2463511.

Das nächste Kneipp-Journal mit Mitteilungsblatt für März 2016 erscheint Ende Febr./Anf. März.

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Gelderland e.V.



Jogging für den Geist im BiB Das Gehirntaining mit Marlene Wetzel am **Mittwoch, 13. Januar** und **17. Februar um 10 Uhr** in der Bürgerinitiative Barbaraviertel, kurz „BiB“, Vernumer Str. 25, Tel. Anmeldung ☎ 02831 88361 ist erwünscht.

Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der



Stadtwerke
Geldern

Strom. Wasser. Gas und mehr als das

Karnevalsfluchtreise vom 5.- 9.2.2016
ins Best Western in **Heilbad**

Mit **Heiligenstadt** 
KKK - Kultur mit Kneipp mittendrin erleben!
zu Karneval ist diese Fahrt

Mit überschrieben. Der Preis beträgt pro Person im DZ/HP **465 Euro** (EZ + 80 Euro). Es sind noch Plätze frei. Nähere Informationen in der Kneipp-Geschäftsstelle. Eine Anmeldung ist mit einer Anzahlung von 25 Euro/p.P. möglich.

Wander-Termine im Januar/Februar 2016

NEUJAHRSWANDERUNG am Samstag **09.01. 13.30 Uhr** Fahrradbfh. Kev. und Parkpl. Stadtverw. Gel., **13.45 Uhr** Walbeck Freibad, Café All Seasons

Mittwoch, 13.01. 14 Uhr Kneipp-Geschäftsstelle Gisela Ehlert 02831 9109642, Rund um Geldern

Samstag, 23.01. 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern **14 Uhr** Straelen, Parkplatz Kerzen Müller, Ehel. Reimann 02831 5322, Wanderung um Paesmühle

Samstag, 30.01. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern **13.30 Uhr** Vogt-von-Belle-Platz, Issum, Gerd Terwiesche 02835 1353 Finkenhorst

Samstag, 06.02. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern **13.30 Uhr** Straelen, Parkplatz am Friedhof, Christiane Stephan 0178 2011448, Galgenvenn

Samstag, 13.02. 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern Ehel. Reimann 02831 5322 Baerlag-Niederkamp

Mittwoch, 17.02. 14 Uhr Kneipp-Geschäftsstelle Gisela Ehlert 02831 9109642, Rund um Geldern

Samstag, 27.02. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern **13.30 Uhr** Fahrradbahnhof Kevelaer, Walter Boppers, 0157 54237858 Kevelaer und Umgebung

Samstag, 05.03. 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern Rund um Geldern, Christel Hackstein 02831 3564

Sonntag, 6. März 11 Uhr Jahreshauptversammlung mit Jubiläumsfeier im **SeeHotel Geldern**

Anschrift Kneipp-Geschäftsstelle: Markt 17, 47608 Geldern
Tel. 02831 993880, www.kneippverein-gelderland.de
Öffnungszeiten: Die.+ Frei. 9 bis 12 Uhr, Do. 15 bis 18 Uhr

Das Mitteilungsblatt wurde erstellt von Pressesprecherin Liss Steeger