

25 JAHRE
SEIT 1991



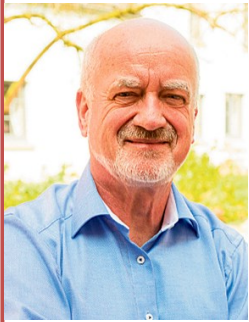
Verein

Kneipp

Gelderland e.V.
aktiv & gesund

Mitteilungsblatt Nr. 5 - Mai 2016

NEUE KNEIPP-VORSTANDSMITGLIEDER



Jörg Grahl, 2. Vorsitzender, 65 Jahre, verh., zwei Kinder, wohnhaft in Geldern-Kapellen, Dipl. Ökonom (BWL) Sport und Bewegung, gesunde Ernährung und die Bevorzugung ganzheitlicher Medizin sind Einstellungen, die ich mit meiner Frau stets geteilt habe. Was liegt da näher, dies im Kneipp-

Verein zu vertiefen und die Erfahrungen mit Gleichgesinnten zu teilen? Deshalb sind wir schon seit vielen Jahren Mitglied.

Bereits in der Kommunalpolitik orientierte ich mich verstärkt an den Zukunftsfragen, die uns der demografische Wandel stellt. Ich erinnere nur an den von mir geprägten Begriff von Geldern als Generationenstadt. Was mir persönlich an dem großartigen Kneipp-Programm für jedes Alter Freude bereitet, möchte ich möglichst vielen Interessierten zugänglich machen und je nach Bedarf auch erweitern. Das sehr erfolgreiche Vorstandsteam hat mich bereits herzlich aufgenommen und mir Mut gemacht, aktiv dabei zu sein.

Christiane Stephan, Beisitzerin, 49 Jahre, verh., wohnhaft in Herongen/Louisenburg, Naturpädagogin, Gartentherapeutin, Natur- u. Landschaftsführerin, Wanderführerin.



Schwerpunktmäßig bin ich als Gartentherapeutin in verschiedenen Einrichtungen tätig. Auch ehrenamtlich macht es mir Freude, meine Begeisterung für die Natur und Bewegung zu teilen. Gerne gebe ich mein Wissen im Bereich Gartentherapie und Natur auch in der Erwachsenenbildung weiter.

Als ich mich mit Hildegard von Bingen befasst habe, stellte ich viele Parallelen zu Sebastian Kneipp fest. Dadurch wurde ich auf den Kneipp-Verein Gelderland aufmerksam. Die vielfältigen Unternehmungen und Aktivitäten zur Gesunderhaltung sprechen mich persönlich an.

Die Umsetzung, Altbewährtes wieder interessant zu machen und einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich zu machen, gelingt hier außerordentlich gut. Ich möchte daran teilhaben und dazu beitragen, dass sich noch mehr Menschen davon angesprochen fühlen.

Beim **SINGABEND** im April wurde das Niersfunding-Projekt vorgestellt. Um auch mal spontan singen zu können, wollen wir uns das Liederbuch „**Mundorgel**“ anschaffen.



Für jede Spende von 5 Euro gibt die Volksbank an der Niers 10 Euro dazu. Wollen auch Sie zu den Spendern gehören, haben Sie noch bis Mitte Juni Gelegenheit, damit der Betrag von 900 Euro zusammenkommt. Schauen Sie unter www.vb-niers.viele-schaffen-mehr.de/kneippsingt



Um „**Eutonie - für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude**“ geht es am **Mittwoch, 11. Mai um 18 Uhr in der Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Str. 43 in Kevelaer.** Die Körpererfahrungsmethode wird durch die Übungsleiterin Eutonie, **Katharina Husemann aus Geldern** vorgestellt. Die Methode verfolgt das Ziel, den Menschen über einen Lernprozess für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper zu sensibilisieren. Mit Hilfe leichter Übungen wird die körperliche Grundspannung reguliert sowie die allgemeinen Verspannungen und partiellen Verhärtungen reduziert und abgebaut.

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen, Vorträgen oder beim „Kneipp singt“ ist natürlich auch im **JUBILÄUMSJAHR** für alle Interessierten frei.

Im Jubiläumsjahr haben wir auch ganz besondere **Kleinkunst-Veranstaltungen** im Programm

Hinter dem Liederabend „**A-Z am Niederrhein**“ mit dem niederrheinischen Kleinkünstler Christian Behrens am **Dienstag, 31. Mai um 18 Uhr** im Freizeitcenter Janssen, Dieselstr.3, Geldern, versteckt sich ein augenzwinkerndes Alphabet vom flachen Land. Es ist tatsächlich so, dass der Niederrhein für jeden Buchstaben des Alphabets einen Ort parat hält. An diesem besonderen Kleinkunstabend mit viel Witz und Poesie, Musik und wunderschönen Bildern begleitet **Christian Behrens** das Publikum an die unglaublichsten Orte. Der Morscher Liedermacher steht für Niederrheinische Kleinkunst in Wort, Bild und Musik, mal lustig und leicht, mal poetisch. www.kleinewelten.de



Der Kartenverkauf für das Fröhschwimmen im Waldfreibad Walbeck ist angelaufen. Für **35 Euro** kann in der **Saison (14. Mai bis 30. August)** an jedem Samstag und Sonntag eine Stunde vor Beginn des offiziellen Badebetriebes- außerhalb der Ferien von 10 bis 11 Uhr, in den Ferien von 9 bis 10 Uhr geschwommen werden. Die **Dauerkarte** berechtigt zum anschließenden Verbleib im Bad

Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit



freundlicher Unterstützung der
**Stadtwerke
Geldern**

Strom, Wasser, Gas und mehr als das

Es sind noch Plätze in verschiedenen Kursen frei

ALDEKERK Rücken-Fitness für Senioren, Kurs Nr. 229 freitags von 15 bis 16 Uhr, Katholisches Jugendheim, Marktstraße 9.

GELDERN Progressive Muskelentspannung, Kurs Nr. 620, montags von 19.15 bis 20.45 Uhr in der Gymnastikhalle der Franziskussschule.

GELDERN Pilates, Kurs Nr. 511, donnerstags 17 bis 18.30 Uhr, Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium
ISSUM Gymnastik 50+, Kurs Nr. 332, donnerstags von 15 bis 16.30 Uhr, Sporthalle Vogt-von-Belle-Platz

NEUER KURS IN GELDERN-KAPellen:

Yoga, Kurs Nr. 730 **mittwochs 10 bis 11.30 Uhr**, Wohnanlage St. Bernardin, Sonsbeck-Kapellen

KEVELAER Pilates Kurs Nr. 501, dienstags von 10 bis 11 Uhr im Kloostergarten (Meditationsraum).

WACHTENDONK Rücken-Fitness Frauen, Kurs Nr. 204 und Nr. 205 montags von 8.30 bis 10.00 Uhr, 10.00 bis 11.30 Uhr, St. Josef-Stift, Mühlenstr. 1-7.

WETTEN Gymnastik und Entspannung, Kurs Nr. 310 dienstags 9 bis 10 Uhr im Katholischen Pfarrheim, Pastoratsweg



Ihr Hofladen vor Ort! Frisches Obst und Gemüse aus hiesigem Anbau. Säfte, Marmeladen, Eier u. vieles mehr.

Exklusiv in der Saison:

- Premiumkirschen
- Apfel & Pflaumen
- Spargel & Erdbeeren

An der Mosel 14
47608 Geldern
Tel.: 0 28 31 - 45 84
Fax: 0 28 31 - 98 08 43

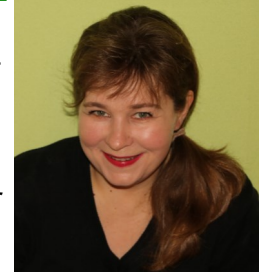
ObsthofHetjens@t-online.de

Kurs Nr. 603 „Entspannen mit allen Sinnen“ (Klangschalen) mit Thekla Rütten montags von 17-18 Uhr in der Lise-Meitner-Aula beginnt wieder am 29. August.

Im April waren wir mit mehreren Gesundheitsständen im Gelderland vertreten. Dabei durften wir uns über ein großzügiges Apfel-Sponsoring von Obsthof Hetjens freuen. Danke!

Spaß-Fitness ist „creaktiv“

In Kneipp-Kooperation veranstaltet unser Mitglied Gertrud Fritzsche von CREaktiv am **Samstag, 21. Mai** von 10.00 bis 12.00 Uhr einen Spaß-Fitness-Vormittag für jedes Alter. Der Treffpunkt ist der Parkplatz des Finanzamts, **Am Nierspark 25 in Geldern**. Die Gebühr in Höhe von **5 Euro** wird vor Ort erhoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen beantwortet Gertrud Fritzsche vorab gerne unter 0160 7937804. Nähere Informationen auch unter www.creaktivsein.de



Geldern blüht auf! Holen Sie sich als Gelderner ein Samentütchen an der Infotheke in der Stadtverwaltung. Säen Sie den Blumensamen aus und senden Sie bis zum **31. August** ein Foto an geldernblüht-auf@geldern.de. Als Preise winken attraktive Einkaufsgutscheine des Werberings für die Gewinner.

Zu den beiden im Kneipp-Programmheft auf Seite 54 und 55 angekündigten **Mehrtages-Radreisen** der Firma Bustouristik Slooten gibt es Alternativtermine. Bei der Radreise „**Apfelblüten in Friedrichshafen**“ vom **16. Mai bis 21. Mai** und beim „**Radfahren in Tirol**“ vom **13. Juni bis 19. Juni** sind noch wenige Plätze frei. Informationen und Buchung direkt bei Slooten Bustouristik in Straelen, Tel. 02834 6083. www.slooten-bustouristik.de

(Rad)Wander-Termine im Mai/Juni 2016

Samstag, 07.05. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern
13.30 Uhr Fahrradbf. Kevelaer, Walter Bogers
0157 54237858 Geijsteren (westl. von Well/NL)

Samstag, 07.05. FAHRRADTOUR mit Norbert Niersmann Tel. 02832 4355, 12.00 Uhr Kneipp-GS Markt 17, 13 Uhr Fahrradbf., 13.30 Uhr Schloss Haag, Bartelter Weg, Landcafé Steudle, Vernum

Samstag, 14.05. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern
13.30 Uhr Straelen, 14 Uhr Landcafé Stemmeshof, Sassenfeld 200, Nettetal (dort wird auch Kaffee getrunken), Christiane Stephan 0178 2011448

Mittwoch, 18.05. 14 Uhr Kneipp-Geschäftsstelle
FAHRRADTOUR mit Gisela Ehlert 02831 9109642, über Kerken bis Rahm zum Bauerncafé Beyen

Samstag, 28.05. 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern
13.50 Uhr Parkplatz Villa Reichswald, Wanderung im Uedemer Hochwald mit Ehel. Ramacher 02831 89877, Kaffee im Landgut am Hochwald

Samstag, 04.06. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern
13.30 Uhr Vogt-von-Belle Platz Issum, **KRÄUTER-WANDERUNG** in der Leucht und Baerlagwald mit Claudia und Manfred Dietzen 02835 79468

**Verein
Kneipp**
aktiv & gesund
Gelderland e.V.



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