



Wer es noch nicht hat, sollte es sich besorgen: **Das neue Programmheft** mit dem Motto „Wissen, was gesund hält“ bietet auf 56 Seiten ein volles Programm zum Thema Gesundheit und ist zu jeder Zeit im kleinen Kasten am Eingang der Kneipp-Geschäftsstelle erhältlich. Online einsehbar unter:

<http://kneippverein-gelderland.de/programm>

Und wenn Sie Ihr Gesundheitsprogramm insbesondere bei den Kursen gefunden haben, melden Sie sich in der Kneipp-Geschäftsstelle bei Jessica Bosch an unter 02831 993880 oder schreiben Sie uns Ihre Kurswunsch-Belegung an [kneipp@kneippverein-gelderland.de](mailto:kneipp@kneippverein-gelderland.de)



Beim Kneipp-Vortrag am **Dienstag, 5. Februar um 18 Uhr** im Freizeitcenter Jansen, Dieselstr. 3 in Geldern will die Heilpraktikerin Marina Guntermann „Die Füße in die Hand nehmen“: Die Reflexzonen-therapie am Fuß (RZF) ist eine Behandlungsform, die sich aus altem Volkswissen zu einer

exakt ausgearbeiteten Therapie entwickelt hat. Sie umfasst ein großes Spektrum von Einsatzmöglichkeiten für Kranke und Gesunde und hilft dem Menschen nicht nur körperlich, sondern auch innerlich wieder „auf die Füße“. Als Ordnungs- und Regulationstherapie stärkt und harmonisiert die RZF die in jedem Menschen vorhandenen **Selbstheilungskräfte**. Sie kann als alleinige Methode, als Begleittherapie, in Kombination mit weiteren naturheilkundlichen Methoden oder als Wohlfühlbehandlung zur Vorsorge und Pflege der Gesundheit eingesetzt werden.

Für die **Besichtigung der Biobäckerei Schomaker** in Neukirchen-Vluyn am **Samstag, 26. Januar um 14 Uhr** (Treffpunkt für Fahrgemeinschaften um 13.30 Uhr Stadtverwaltung Geldern) beträgt der **Kostenbeitrag inkl. Kaffeetafel 10 Euro**. Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle 02831 993880 ist erforderlich und wird mit Überweisung des Betrages auf das Konto des Kneipp-Vereins verbindlich. (sh. Seite 11 im Pro-

*„Fasten-Wandern macht gelassen, fördert Freude, Schwung und Glück. Fasten-Wandern schafft Erkenntnis, und wir reifen Stück für Stück.“*



Diesen Spruch von der Fastenwanderzentrale bestätigt **Astrid Deckers, Kursleiterin Fasten für Gesunde** in ihrem multimedialen Vortrag „Fastenwandern erfrischt die Seele“ am **Dienstag, 8. Januar um 18 Uhr** im Freizeit Center Jansen, Dieselstraße 3, in Geldern,

in dem sie von ihren Erfahrungen und Erlebnissen berichtet. In ihrem authentischen Vortrag erläutert sie, wie man mit Fastenwandern wieder Schwung für den Alltag bekommt. **Astrid Deckers bietet vom 18. bis 26. Januar eine Woche Fastenwandern** in unserer Region an. Einzelheiten dazu auf ihrer neuen Internetseite [www.astrid-deckers-fastenwandern.de](http://www.astrid-deckers-fastenwandern.de).

**Der Eintritt zu den Kneipp-Vorträgen ist frei.**

„Der neue Trend Intervallfasten - schonend und dauerhaft gesund abnehmen“, so lautet der Kneipp-Vortrag in Issum. Am **Dienstag, 22. Januar um 18 Uhr** wird Gertrud Fritzsche von **creaktivsein im Café Hygge, Vogt-von-Belle-Platz 6**



verschiedene Methoden vorstellen. Der menschliche Körper wurde nicht gebaut, um regelmäßig Nahrung zu sich zu nehmen. Er kommt ungleich besser klar mit dem Essen, wenn er regelmäßig längere Essenspausen machen kann. Damit werden die Leberfunktion und der Magen-Darmtrakt entlastet. Somit kann das Gewicht mühelos gehalten werden, ganz ohne Diäten oder Pülverchen. Die **Ökotrophologin und Fastenleiterin** gibt Tipps zum Fastenstart und erklärt wie das Durchhalten erleichtert wird.



**CRE aktivsein** [www.creativsein.de](http://www.creativsein.de)

Wir möchten Sie bereits jetzt auf unsere am **Sonntag, 10. März um 11 Uhr** stattfindende **Kneipp-Jahreshauptversammlung im Seepark Janssen in Geldern** hinweisen. Bitte notieren Sie sich den Termin. Eine Einladung mit Anmelde-möglichkeit folgt im Februar.

Im Seminar „Der geflügelte Bleistift“, die kreative Schreibwerkstatt mit Liss Steeger von Freitag 25. bis Sonntag, 27. Januar 2019 im Hotel „Haus Große Kettler“ Kneipp-Kurort Bad Laer sind noch Plätze frei. Die Kosten für das Seminar inkl. Übernachtung und Vollpension betragen 85 Euro pro Person. Nähere Infos und Anmeldung unter 02831 7100 oder 0171 6266437.



## Heinz Erhardt - ein Dichterportrait

In einer bildunterstützten Präsentation wird Liss Steeger das Leben und Werk der wortgewandten Wirtschaftswunderwitzkanone anschaulich und augenzwinkernd näherbringen. In Kooperation mit der kfd St. Nikolaus Rheurdt findet die Veranstaltung am Montag, 28. Januar von 18.00 bis 19:30 Uhr im Pfarrheim-Gruppenraum, Kirchstr. 8 in Rheurdt statt. Kostenbeitrag 5 Euro. Anmeldung telefonisch bei Marlies Mölders 02845 6391

Für unsere Fahrt von **Altweiberdonnerstag, 28. Februar bis Aschermittwoch, 6. März** zum Kneipp-Hotel auf dem Heikenberg in Bad Lauterberg (490 Euro p. P./Nichtmitgl. 530 Euro) kann man sich noch bis Ende Januar anmelden.



Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Die öffentlichen Gesundheitsvorträge in der Gelderland-Klinik erfreuen sich großer Beliebtheit. Am **Dienstag, 19. Februar** findet um **19 Uhr!** der erste Vortrag im Konferenzraum statt. Das Thema mit **Ralf Bückers** lautet „Burn out - Persönliche Krise und Chance zur Veränderung“. Alle weiteren Vorträge auf Seite 38 im Pro-

Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der



**Stadtwerke  
Geldern**

Strom, Wasser, Gas und mehr als das

Bei der Neujahrswanderung werden wir bezogen auf das Jahresmotto „Wissen, was gesund hält“ von EDEKA Brüggemeier



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



DIE  
NATUR  
HILFT

**TANZEN** - Auch im neuen Jahr bietet Alleinunterhalter Johannes mit Live-Musik musikalisch abwechslungsreiche Nachmittage:



Tanz op de Deel findet im Freizeitcenter Janssen in Geldern von 15 bis 18 Uhr an jedem 3. Dienstag im Monat statt. Die Termine im 1. Halbjahr sind am:

15. Januar, 19. Februar, 19. März, 16. April, 21. Mai und 18. Juni. **Eine Anmeldung ist nicht**

## Wander-Termine im Januar/Februar 2019

Für eventuelle Abweichungen bitte zusätzlich auf die Ankündigungen in der Presse achten.

**Samstag, 5. Januar NEUJAHRSWANDERUNG** mit Liss Steeger und Udo Spelleken 02831 7100 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern, 13.45 Uhr Kevelaer Fahrradbf., 14 Uhr Parkplatz Tierpark Weeze anschließend Markt-Café Weeze, Wasserstr. 33 ACHTUNG: Mit EDEKA Brüggemeier-Überraschung

**Samstag, 12.01. 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern 14 Uhr Kerzen Müller, Karl-Arnold-Str. 36, Rund um Paesmühle, Ehel. Reimann 02831 5322 anschl. Zum Siegburger, Annastr. 13, Straelen**

## KEINE Mittwoch-Wanderung im Januar

**Samstag, 26.01. 13.30 Stadtverw. Geldern** Fahrt in Fahrgemeinschaften zur Biobäckerei Schomaker, Weserstr. 11, 47506 Neuk.-Vluyn zur Besichtigung. **Kostenbeitrag 10 Euro** für Führung und Kaffeetafel. Bitte melden Sie sich verbindlich in der Kneipp-Geschäftsstelle an 02831 993880. Infos [www.biobaekerei-schomaker.de](http://www.biobaekerei-schomaker.de)

**Samstag, 02.02. KEINE WANDERUNG** Besuchen Sie die 15. **Touristikmesse für Touristik und Freizeit in Kalkar** (Wunderland, Griether Str. 110-120). Der Kneipp-Verein Gelderland ist in Kooperation mit anderen Kneipp-Vereinen mit einem Stand vertreten. Ein Besuch ist **auch am Sonntag, 3. März zwischen 10-18 Uhr** möglich, Eintritt 6 Euro, [www.touristikmesse-niederrhein.de](http://www.touristikmesse-niederrhein.de)

**Samstag, 09.02. 13.15 Uhr Stadtverw. Geldern, 13.30 Uhr Fahrradbf. Kev., Tüschental mit Hans-Gerd Uffermann 0173 2814888**

## KEINE Mittwoch-Wanderung im Februar

**Samstag, 23.02. 13.30 Uhr Stadtverw. Geldern** Waltersheide, Kapellen mit Gisela Ehlert 02831 9109642 anschl. Kaffee im Kloibers, Schloss Haag

**Altweiberdonnerstag bis Aschermittwoch Kneipp-Tour nach Bad Lauterberg deshalb keine Wanderung am Karnevalssamstag, 2. März**

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

Das Mitteilungsblatt wurde erstellt von Schriftführerin Liss Steeger