



WASSER



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



HEILPFLANZEN



LEBENSORDNUNG

STILLE



Quelle der Kraft

*Wer lang leben will, muss die erste
Aufmerksamkeit seiner Seele schenken.*

Sebastian Kneipp

PROGRAMM 2017

Kneipp-Verein Gelderland seit 1991

3 | Inhaltsverzeichnis

Kontakte: Der Vorstand und die Geschäftsstelle	Seite 5
Vorwort des Vorsitzenden Udo Spelleken	Seite 7
Sebastian Kneipp und seine fünf Säulen der Gesundheit	Seite 9
Informationen zu den Kursangeboten (Bankverbindung)	Seite 11
Wasseranwendungen / Wassergymnastik	Seite 12 – 17
Rücken-Fitness – Rücken-Fitness Frauen	Seite 18 – 19
Rücken-Fitness Männer – Gymnastik 50+	Seite 20
Reha-Sport / Nordic Walking	Seite 21
Lebensrhythmus – Entspannung	Seite 23
Pilates / Progressive Muskelentspannung	Seite 24 – 25
Hatha Yoga / Yoga	Seite 26 – 27
Reha-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)	Seite 29
Wandern / (Rad)Wandern	Seite 30 – 31
Wandern / (Rad)Wandern Ansprechpartner	Seite 33
Veranstaltungen / Vorträge (Januar)	Seite 35
Veranstaltungen / Vorträge (Februar – April)	Seite 37
Veranstaltungen / Vorträge (Mai – Juli)	Seite 39
Veranstaltungen / Vorträge (August – Oktober)	Seite 41
Veranstaltungen / Vorträge (November – Dezember)	Seite 43
Mehrtagesreisen	Seite 45
Tagesreisen (April)	Seite 47
Tagesreisen (Juni, August)	Seite 48
Tagesreisen (September, Dezember)	Seite 49
Tagesreisen – Reiseinformationen	Seite 50
Weitere Angebote: Gehirn-Traininig, Kegeln, Singen, Stammtische, Tanzen	Seite 51
10 Regeln für eine gesunde Lebensweise	Seite 53
Ihre Vorteile bei der Mitgliedschaft	Seite 55

5 | Der Vorstand und die Geschäftsstelle

Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17, 47608 Geldern

Tel.: 02831 993880

Fax: 02831 9772030

E-Mail: kneipp@kneippverein-gelderland.de

www.kneippverein-gelderland.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr

Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Vorstand:

Udo Spelleken (Vorsitzender)

Am Eiland 5a

47608 Geldern

Tel.: 02831 7100

Mobil: 0171 6266437

E-Mail: udospelleken@kneippverein-gelderland.de



Jörg Grahl (stellvertretender Vorsitzender)

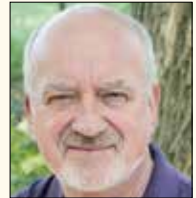
An het Hagelkruys 63

47608 Geldern

Tel.: 02831 1644

Mobil: 0163 08311644

E-Mail: joerggrahl@web.de



Liss Steeger (Schriftführerin)

Am Eiland 5a

47608 Geldern

Tel.: 02831 7100

E-Mail: lisssteeger@kneippverein-gelderland.de



Georg Tomasik (Schatzmeister)

Wasserstr. 39

47652 Weeze

Mobil: 0172 7288229

E-Mail: georgtomasik@kneippverein-gelderland.de



Geschäftsstellenleiterin

Jessica Bosch

Saversdyck 46

47661 Issum

Mobil: 0173 2615660

E-Mail: jessicabosch@kneippverein-gelderland.de



7 | Vorwort des Vorsitzenden

Liebe Kneipp-Freundinnen und -Freunde,

Gesundheit, Ruhe und Entspannung – die Kneippschen Naturheilverfahren helfen uns, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten.

Ein aktives und gesundes Leben benötigt immer auch viel Energie, in der Stille kann sie zurückfließen und der Mensch sich regenerieren. Wir alle sind tagtäglich so vielen Reizen ausgesetzt: Lärm, Verkehr, Gerüchen, künstlichem Licht, TV, Smartphone und Computer – wir wissen alle, wie gut sich ein Moment der Stille anfühlt. Einfach mal tief durchatmen, sich Loslösen von der Reizüberflutung und Kraft schöpfen durch Besinnung auf sich selbst.

Ausgewählte und bewährte Verfahren, wie Yoga, Klangschalen-, Atem- und Muskelentspannung und viele mehr, ermöglichen bewusst erlebte Phasen der Stille – in Kombination mit gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen.

Die Anforderungen des Lebens einerseits und gesundheitsförderliche Maßnahmen andererseits in ein Gleichgewicht zu bringen – darum geht es beim Kneipp'schen Element der Lebensordnung. Jeder Mensch muss für sich entscheiden, welcher Weg und welche Methoden für ihn am geeignetsten sind, um Körper und Seele in Balance zu halten. Wir helfen Ihnen gerne dabei und beraten Sie.

Ich wünsche Ihnen ein ausgeglichenes, fröhliches und gesundes Kneipp-Jahr 2017.



Ihr Udo Spelleken
Vorsitzender

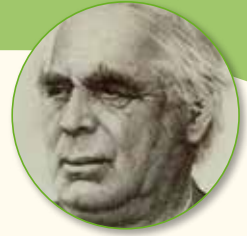
STILLE



Quelle der Kraft

*Wer lang leben will, muss die erste
Aufmerksamkeit seiner Seele schenken.*

Sebastian Kneipp



Sebastian Kneipp, 17.05.1821 – 17.06.1897, war ein bayerischer Priester und gilt als Entdecker der Kräfte des Wassers auf den menschlichen Körper. Er ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und entwickelte daraus die fünf Säulen der Gesundheit:



Hydrotherapie

Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken Wasseranwendungen harmonisierend.



Ernährung

Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln.



Bewegung

Körperliche Aktivität setzt angepasste Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen. Bewegung hat Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, Verdauungsorgane oder das Nervensystem.



Extrakte aus Kräutern

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern – innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern – kann vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.



Lebensrhythmus

Der Lebensrhythmus umfasst eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Dieses Element verbindet die Wirkweisen der anderen und ruft uns zu Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe auf.

Setzen Sie einen **H E B E L** in Bewegung und machen Sie mit im Kneipp-Verein Gelderland.

Informationen zu den Angeboten des Kneipp-Vereins

- Bei allen Angeboten sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen.
- Alle Teilnehmenden sind bei unseren Angeboten versichert.
- Programmänderungen behalten wir uns grundsätzlich vor.
- Unsere Kurse werden von qualifizierten Kräften geleitet.
- Kursgebühren sind 14 Tage vor Beginn zu zahlen.
- Eine Anmeldung wird mit der Zahlung wirksam.

Unterstützen und fördern Sie den Kneipp-Verein und genießen Sie besondere Vorteile:

- Als Kneipp-Mitglied zahlen Sie günstigere Kursbeiträge und bekommen in manchen Geschäften besondere Rabatte.
- Kneipp-Mitglieder erhalten jährlich 10 Kneipp-Journale nebst Mitteilungsblatt mit Informationen des Kneipp-Vereins Gelderland frei Haus.
- Kneipp-Mitglieder engagieren sich als Kursleiter/-in, (Rad)Wanderführer/-in oder ehrenamtliche/r Mitarbeiter/-in und beteiligen sich aktiv an unserem Programm.
- Nur für Kneipp-Mitglieder ist eine Teilnahme an der Adventsfeier und der Mitgliederversammlung im See Park Janssen möglich.

Werden Sie Mitglied!

Jahresbeitrag Einzelperson	36,00 €
Jahresbeitrag Familien	48,00 €

Bankverbindung (auch für Kursgebühren)

Volksbank an der Niers eG IBAN: DE98 3206 1384 0108 1500 17
BIC: GENODED1GDL

Sparkasse Krefeld IBAN: DE43 3205 0000 0000 1652 41
BIC: SPKRDE33XXX

Besuchen Sie uns im Internet: www.kneippverein-gelderland.de

Besuchen Sie uns auf **Facebook**

oder scannen Sie den **QR-Code** ein.





Wasser ist wohl das beliebteste Element für uns Menschen. Schon als Kleinkind gerne im Planschbecken, ändert sich im Alter nur die Größe des Beckens. Der Spaß bleibt, denn hierbei entscheiden nicht die Lebensjahre.

Kurs Nr. 109 Aqua-Fitness Frauen		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01. – 04.04.2017 dienstags 13:45 – 14:30 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: N.N.	25.04. – 11.07.2017 dienstags 13:45 – 14:30 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: N.N.	05.09. – 12.12.2017 dienstags 13:45 – 14:30 Uhr 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: N.N.

Kurs Nr. 110 Aqua-Fitness Frauen		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01. – 04.04.2017 dienstags 14:30 – 15:15 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: N.N.	25.04. – 11.07.2017 dienstags 14:30 – 15:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: N.N.	05.09. – 12.12.2017 dienstags 14:30 – 15:15 Uhr 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: N.N.

Kurs Nr. 111 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
18.01. – 22.03.2017 mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	26.04. – 28.06.2017 mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	30.08. – 29.11.2017 mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

13 | Wasseranwendungen / Wassergymnastik

Die hohe Wertigkeit des nassen Elements erkannte auch Sebastian Kneipp. Er zeigte die Möglichkeiten auf, die Wasser in Bezug auf die Gesundheit und das Wohlbefinden zu schenken hat. Wassergymnastik empfiehlt sich als vorbeugende Maßnahme gegen Haltungsschäden.



Kurs Nr. 113 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
18.01. – 22.03.2017 mittwochs 11:15 – 12:00 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	26.04. – 28.06.2017 mittwochs 11:15 – 12:00 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	30.08. – 29.11.2017 mittwochs 11:15 – 12:00 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

Kurs Nr. 114 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
18.01. – 22.03.2017 mittwochs 12:00 – 12:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	26.04. – 28.06.2017 mittwochs 12:00 – 12:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	30.08. – 29.11.2017 mittwochs 12:00 – 12:45 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

Kurs Nr. 115.1 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 06.04.2017 donnerstags 15:00 – 15:45 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	04.05. – 31.08.2017 donnerstags 15:00 – 15:45 Uhr 14-mal 56,00 € / 77,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	28.09. – 14.12.2017 donnerstags 15:00 – 15:45 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Die belebende und entspannende Wirkung des Wassers erleichtert gymnastische Übungen. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie das Bindegewebe gestrafft.

Kurs Nr. 115 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 06.04.2017 donnerstags 16:00 – 16:45 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	04.05. – 31.08.2017 donnerstags 16:00 – 16:45 Uhr 14-mal 56,00 € / 77,00 €*	28.09. – 14.12.2017 donnerstags 16:00 – 16:45 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

Kurs Nr. 116 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 06.04.2017 donnerstags 16:45 – 17:30 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	04.05. – 31.08.2017 donnerstags 16:45 – 17:30 Uhr 14-mal 56,00 € / 77,00 €*	28.09. – 14.12.2017 donnerstags 16:45 – 17:30 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

Kurs Nr. 117.1 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
13.01. – 07.04.2017 freitags 15:15 – 16:00 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	05.05. – 01.09.2017 freitags 15:15 – 16:00 Uhr 16-mal 64,00 € / 88,00 €*	29.09. – 15.12.2017 freitags 15:15 – 16:00 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

15 | Wasseranwendungen / Wassergymnastik



Die Kurse dienen der schonenden Mobilisierung von Wirbelsäule, Schultern und Armen. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Sehnen geschont. In der Gruppe macht es besonders viel Spaß.

Kurs Nr. 117 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
13.01. – 07.04.2017 freitags 16:00 – 16:45 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	05.05. – 01.09.2017 freitags 16:00 – 16:45 Uhr 16-mal 64,00 € / 88,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	29.09. – 15.12.2017 freitags 16:00 – 16:45 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

Kurs Nr. 118 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
20.01. – 24.03.2017 freitags 13:00 – 13:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	28.04. – 30.06.2017 freitags 13:00 – 13:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	01.09. – 01.12.2017 freitags 13:00 – 13:45 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

Kurs Nr. 119 Aqua-Fitness		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
20.01. – 24.03.2017 freitags 13:45 – 14:30 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	28.04. – 30.06.2017 freitags 13:45 – 14:30 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	01.09. – 01.12.2017 freitags 13:45 – 14:30 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

17 | Wasseranwendungen / Wassergymnastik



Bei den Aqua-Fitness-Kursen wechseln Aerobic-elemente mit Aqua-jogging, Muskelkräftigung, Gymnastik, Spielen und Entspannung. Das kombinierte Training im Wasser steigert sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden und macht Sie wieder fit für den Alltag.

Kurs Nr. 120 Aqua-Fitness

Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
20.01. – 24.03.2017 freitags 14:30 – 15:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursblock 1	28.04. – 30.06.2017 freitags 14:30 – 15:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursblock 2	01.09. – 01.12.2017 freitags 14:30 – 15:15 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursblock 3

Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

Kurs Nr. 130 Aqua-Fitness

Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Hallenbad Kevelaer, Hüls 10, 47623 Kevelaer

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01. – 04.04.2017 dienstags 15:00 – 16:00 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursblock 1	25.04. – 11.07.2017 dienstags 15:00 – 16:00 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursblock 2	05.09. – 12.12.2017 dienstags 15:00 – 16:00 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursblock 3

Kursleiterin: Karoline Hückelhofen · Tel. 02831 9193998 oder 0162 2799387

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland durchgeführt. Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland, Tel. 02831 993880.





Körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sollen in diesen Kursen verbessert werden. Kräftigungsübungen dienen dem Aufbau der wirbelsäulenunterstützenden Muskulatur, Koordinationsübungen der Verbesserung des Zusammenspiels der Sinne, Nerven und Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufs.

Kurs Nr. 201 Rücken-Fitness		
Gestärkt und aufrecht durch den Tag – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Gymnastikhalle Franziskusschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 03.04.2017	24.04. – 10.07.2017	04.09. – 18.12.2017
montags	montags	montags
17:30 – 19:00 Uhr	17:30 – 19:00 Uhr	17:30 – 19:00 Uhr
9-mal	7-mal	11-mal
45,00 € / 58,50 €*	35,00 € / 45,50 €*	55,00 € / 71,50 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578		

Kurs Nr. 202 Rücken-Fitness Frauen		
Präventives Haltungstraining zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 05.04.2017	26.04. – 05.07.2017	30.08. – 29.11.2017
mittwochs	mittwochs	mittwochs
08:30 – 10:00 Uhr	08:30 – 10:00 Uhr	08:30 – 10:00 Uhr
11-mal	11-mal	12-mal
55,00 € / 71,50 €*	55,00 € / 71,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

Kurs Nr. 203 Rücken-Fitness Frauen		
Präventives Haltungstraining zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 05.04.2017	26.04. – 05.07.2017	30.08. – 29.11.2017
mittwochs	mittwochs	mittwochs
10:00 – 11:30 Uhr	10:00 – 11:30 Uhr	10:00 – 11:30 Uhr
11-mal	11-mal	12-mal
55,00 € / 71,50 €*	55,00 € / 71,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

19 | Rücken-Fitness

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren. Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen beugen Rückenschmerzen vor, helfen Schulter- und Nackenverspannungen abzubauen und halten Gelenke beweglich.



Kurs Nr. 204 Rücken-Fitness Frauen		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
St. Josef-Stift, Mühlenstr. 1–7, 47669 Wachtendonk		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 03.04.2017 montags 08:30 – 10:00 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	24.04. – 10.07.2017 montags 08:30 – 10:00 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	04.09. – 04.12.2017 montags 08:30 – 10:00 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526

Kurs Nr. 205 Rücken-Fitness Frauen		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
St. Josef-Stift, Mühlenstr. 1–7, 47669 Wachtendonk		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 03.04.2017 montags 10:00 – 11:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	24.04. – 10.07.2017 montags 10:00 – 11:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	04.09. – 04.12.2017 montags 10:00 – 11:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526

Kurs Nr. 221 Rücken-Fitness		
Gestärkt und aufrecht durch den Tag – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Turnhalle Sevelen, Burgweg 15, 47661 Issum		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 06.04.2017 donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	27.04. – 13.07.2017 donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr 7-mal 35,00 € / 45,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	31.08. – 21.12.2017 donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Außerdem werden in diesen Kursen Herz und Kreislauf trainiert. Mit einfachen Entspannungsübungen können muskuläre Verspannungen gelöst werden. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben.

Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer		
Präventives Haltungstraining zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 03.04.2017 montags 19:00 – 20:00 Uhr 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	24.04. – 10.07.2017 montags 19:00 – 20:00 Uhr 9-mal 40,50 € / 49,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	04.09. – 04.12.2017 montags 19:00 – 20:00 Uhr 12-mal 54,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

Kurs Nr. 229 Rücken-Fitness Senioren		
Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates (Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen)		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
13.01. – 07.04.2017 freitags 15:00 – 16:00 Uhr 13-mal 58,50 € / 71,50 €* Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435	28.04. – 14.07.2017 freitags 15:00 – 16:00 Uhr 12-mal 54,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435	01.09. – 15.12.2017 freitags 15:00 – 16:00 Uhr 14-mal 63,00 € / 77,00 €* Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435

Kurs Nr. 332 Gymnastik 50+		
Gestärkt und aufrecht durch den Tag – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 06.04.2017 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	27.04. – 13.07.2017 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 7-mal 35,00 € / 45,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	31.08. – 21.12.2017 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

21 | Reha-Sport / Nordic Walking

Diese Gymnastikkurse sind konzipiert, um mit ganzheitlichen, schonenden Übungen den aktiven und passiven Bewegungsapparat zu stärken. Dabei werden nach einer allgemeinen Erwärmung verschiedene Übungen zur Stärkung und Mobilisation des Körpers durchgeführt.



Kurs Nr. 3801 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
Dauerprogramm	montags	18:35 – 19:35 Uhr
Kostenbeitrag von 5,00 € pro Stunde. Bei Vorlage einer REHA-Verordnung ist die Teilnahme kostenlos. Der Einstieg in den laufenden REHA-Kurs ist jederzeit möglich.		
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs Nr. 3803 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)		
Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern		
Dauerprogramm	dienstags	18:30 – 19:30 Uhr
Kostenbeitrag von 5,00 € pro Stunde. Bei Vorlage einer REHA-Verordnung ist die Teilnahme kostenlos. Der Einstieg in den laufenden REHA-Kurs ist jederzeit möglich.		
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für trainierte und untrainierte Menschen geeignet.

Kurs Nr. 428 Nordic Walking (auch für Anfänger)		
Hinführung zu einer gesunden Bewegungsaktivität im Alltag für Erwachsene		
Parkplatz See Park Janssen, Danziger Str. 5, 47608 Geldern		
Dauerprogramm	donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr
Kursgebühr: 2,00 € / Walking		
Kursleiterin: Karoline Hückelhofen · Tel. 02831 9193998 oder 0162 2799387		

Die Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland durchgeführt. Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland, Tel. 02831 993880.



23 | Lebensrhythmus

In den Entspannungskursen lernen Sie durch verschiedene Verfahren, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen können. Auch stressige Situationen können Sie auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen und werden dadurch fit im Alltag.



Kurs Nr. 603 Entspannung mit allen Sinnen

Abschalten, Klängen lauschen und in sich gehen

Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gymnasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6–8, 47608 Geldern

Kursblock 1

16.01. – 13.03.2017

montags

17:00 – 18:00 Uhr

8-mal

36,00 € / 44,00 €*

Kursblock 2

08.05. – 26.06.2017

montags

17:00 – 18:00 Uhr

7-mal

31,50 € / 38,50 €*

Kursblock 3

11.09. – 27.11.2017

montags

17:00 – 18:00 Uhr

8-mal

36,00 € / 44,00 €*

Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108

Kurs Nr. 630 Entspannung pur

Fantasiereisen, autogenes Training n. Schultz und Progressive Muskelentspannung n. Jacobson

EWTO WingTsun Schule Kevelaer, Ossenpaß 7, 47623 Kevelaer

Kursblock 1

09.01. – 03.04.2017

montags

12:00 – 13:00 Uhr

9-mal

40,50 € / 49,50 €*

Kursblock 2

24.04. – 10.07.2017

montags

12:00 – 13:00 Uhr

7-mal

31,50 € / 38,50 €*

Kursblock 3

04.09. – 18.12.2017

montags

12:00 – 13:00 Uhr

11-mal

49,50 € / 60,50 €*

Kursleiterin: Raphaela Flug · Tel. 0151 65109385

Kurs Nr. 631 Entspannung pur

Fantasiereisen, autogenes Training n. Schultz und Progressive Muskelentspannung n. Jacobson

EWTO WingTsun Schule Kevelaer, Ossenpaß 7, 47623 Kevelaer

Kursblock 1

12.01. – 06.04.2017

donnerstags

11:00 – 12:00 Uhr

9-mal

40,50 € / 49,50 €*

Kursblock 2

27.04. – 13.07.2017

donnerstags

11:00 – 12:00 Uhr

7-mal

31,50 € / 38,50 €*

Kursblock 3

31.08. – 21.12.2017

donnerstags

11:00 – 12:00 Uhr

11-mal

49,50 € / 60,50 €*

Kursleiterin: Raphaela Flug · Tel. 0151 65109385

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Kurs Nr. 501 Pilates		
Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01. – 04.04.2017 dienstags 10:00 – 11:00 Uhr 12-mal 54,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	25.04. – 15.08.2017 dienstags 10:00 – 11:00 Uhr 15-mal 67,50 € / 82,50 €*	10.10. – 19.12.2017 dienstags 10:00 – 11:00 Uhr 10-mal 45,00 € / 55,00 €*

Kurs Nr. 511 Pilates		
Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gymnasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6–8, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 30.03.2017 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435	27.04. – 13.07.2017 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €*	31.08. – 14.12.2017 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 14-mal 70,00 € / 91,00 €*

Kurs Nr. 540 Pilates		
Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 03.04.2017 montags 16:30 – 17:30 Uhr 12-mal 54,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	24.04. – 14.08.2017 montags 16:30 – 17:30 Uhr 15-mal 67,50 € / 82,50 €*	09.10. – 18.12.2017 montags 16:30 – 17:30 Uhr 10-mal 45,00 € / 55,00 €*

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

25 | Pilates / Progressive Muskelentspannung



Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der Pilates-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden.

Kurs Nr. 541 Pilates		
Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 03.04.2017	24.04. – 14.08.2017	09.10. – 18.12.2017
montags	montags	montags
17:30 – 18:30 Uhr	17:30 – 18:30 Uhr	17:30 – 18:30 Uhr
12-mal	15-mal	10-mal
54,00 € / 66,00 €*	67,50 € / 82,50 €*	45,00 € / 55,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobson in Amerika entwickelt. In den 60er-Jahren kam diese Entspannungstechnik nach Deutschland. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen.

Kurs Nr. 620 Progressive Muskelentspannung		
Gymnastikhalle Franziskusschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 20.03.2017	24.04. – 26.06.2017	04.09. – 04.12.2017
montags	montags	montags
19:15 – 20:45 Uhr	19:15 – 20:45 Uhr	19:15 – 20:45 Uhr
10-mal	8-mal	12-mal
50,00 € / 65,00 €*	40,00 € / 52,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Ute Reichwald · Tel. 0170 9687492		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland durchgeführt. Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland, Tel. 02831 993880.





Yoga bedeutet Einheit und bewirkt in der Praxis die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es steht für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Yoga bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation und gilt als eines der besten Mittel der Stressbewältigung.

Kurs Nr. 706 Hatha Yoga		
Gymnastikhalle Franziskussschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
18.01. – 29.03.2017 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	26.04. – 28.06.2017 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	06.09. – 29.11.2017 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124

Kurs Nr. 707 Hatha Yoga		
Gymnastikhalle Franziskussschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
18.01. – 29.03.2017 mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	26.04. – 28.06.2017 mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	06.09. – 29.11.2017 mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124

Kurs Nr. 712 Yoga		
Johannes Kindergarten, Loyendyck 16, 47647 Kerken-Nieuwerk		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
16.01. – 27.03.2017 montags 19:00 – 20:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	24.04. – 26.06.2017 montags 19:00 – 20:30 Uhr 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	04.09. – 27.11.2017 montags 19:00 – 20:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit.



Kurs Nr. 720 Yoga		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Kloostergarten 1, 47623 Kevelaer		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 06.04.2017 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280	27.04. – 13.07.2017 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280	21.09. – 07.12.2017 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280

Kurs Nr. 730 Yoga		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 05.04.2017 mittwochs 09:00 – 10:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	26.04. – 16.08.2017 mittwochs 09:00 – 10:30 Uhr 15-mal 75,00 € / 97,50 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	11.10. – 20.12.2017 mittwochs 09:00 – 10:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Kurs Nr. 731 Yoga		
Ballettschule Sadowski, Gelderner Str. 143, 47623 Kevelaer		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 05.04.2017 mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	26.04. – 16.08.2017 mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr 15-mal 75,00 € / 97,50 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	11.10. – 20.12.2017 mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland durchgeführt. Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland, Tel. 02831 993880.



29 | Reha-Sport



Der Kneipp-Verein Gelderland bietet ein umfangreiches Angebot an präventiven Bewegungs- und Sportkursen. Der große Gesundheitsverein ist auch als Anbieter für Rehabilitationssport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik) anerkannt. Jeder niedergelassene Arzt darf Reha-Sport mit dem Formular „Muster 56“ verordnen. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen. Der Rehabilitationssport belastet nicht das Heilmittelbudget des Arztes.

Kurs Nr. 801 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)

Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken

Dauerprogramm

montags

18:35 – 19:35 Uhr

Kostenbeitrag von 5,00 € pro Stunde. Bei Vorlage einer REHA-Verordnung ist die Teilnahme kostenlos.

Der Einstieg in den laufenden REHA-Kurs ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Kurs Nr. 803 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)

Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern

Dauerprogramm

dienstags

18:30 – 19:30 Uhr

Kostenbeitrag von 5,00 € pro Stunde. Bei Vorlage einer REHA-Verordnung ist die Teilnahme kostenlos.

Der Einstieg in den laufenden REHA-Kurs ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Ein individueller Beratungstermin zum Thema REHA-Sport kann unter Telefon 02831 993880 in der Geschäftsstelle in Geldern, Markt 17, vereinbart werden.



Der positive Nebeneffekt des (Rad)Wanderns ist ein ideales Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele. Während das Wandern früher eine häufige Art des Reisens war, stellt es heute eine Freizeitbeschäftigung dar. Die mit Naturerleben verbundene, gemäßigte Sportart macht am flachen Niederrhein besonders viel Freude und ist daher für Alt und Jung geeignet.

Treffpunkte Wanderungen samstags, immer um 13:30 Uhr, an folgenden Orten:

Geldern: Parkplatz Stadtverwaltung, Issumer Tor

Issum: Vogt-von-Belle-Platz

Kevelaer: Fahrradbahnhof

Straelen: Parkplatz am Friedhof

Tageswanderung

Bei Wanderungen ab Issum, Kevelaer und Straelen, treffen sich die Wanderinteressierten um 13:00 oder 13:15 Uhr an der Stadtverwaltung Geldern. Genaue Uhrzeiten für das Treffen am Wanderausgangspunkt werden auch über die Presse bekannt gegeben.

Treffpunkte (Rad)Wanderungen mittwochs, immer um 14:00 Uhr:

Mittwochs-Radwanderungen (März/April bis September/Oktober),
Kneipp-Geschäftsstelle, Markt 17.

Mittwochs-Wanderungen (September/Oktober bis März/April):

Die genauen Treffpunkte der Wanderausgangspunkte werden zum Teil über das Mitteilungsblatt und/oder die Presse bekannt gegeben.

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer
Januar	07.01.2017	Neujahrswanderung	L. Steeger / U. Spelleken
	14.01.2017	Rund um die Paesmühle / Straelen	A. und W. Reimann
	18.01.2017	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	28.01.2017	Niersauen bei Wachtendonk	Christiane Stephan
Februar	04.02.2017	Uedem Boxteler Bahn	Lena Peeters
	11.02.2017	Baerlag - Niederkamp	A. und W. Reimann
	15.02.2017	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
März	04.03.2017	Ponter Päsche	Gisela Ehlert
	11.03.2017	Littards-Kuhlen / Neukirchen-Vluyn	A. und W. Reimann
	15.03.2017	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	25.03.2017	Heidemoore bei Nettetal	Christiane Stephan
April	01.04.2017	Schloss Walbeck	A. und W. Reimann
	08.04.2017	Rund um Geldern	Christel Hackstein
	15.04.2017	Osterspaziergang	L. Steeger / U. Spelleken
	22.04.2017	Alpen - Winnenthaler Kanal	Walter Bogers
	29.04.2017	Die Hees in Xanten	A. und W. Reimann

31 | Wandern / (Rad)Wandern (Mai bis Dezember)

Die (Rad)Wanderungen mit dem Kneipp-Verein Gelderland führen uns in landschaftlich reizvolle Gegenden in der näheren Umgebung. Einzelheiten wie Wanderdauer, Wanderausgangspunkt und der Treffpunkt des anschließenden gemütlichen Beisammenseins mit Kaffee und Kuchen werden in der Presse bekannt gegeben.



Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer
Mai	06.05.2017	Tüschental, Sonsbeck	R. und J. Ramacher
	13.05.2017	Eyller Bruch	Gisela Ehlert
	17.05.2017	Mittwoch-(Rad)Wanderung	Gisela Ehlert
	20.05.2017	De Witte Stein / Brüggen-Bracht Tageswanderung	Christiane Stephan
	27.05.2017	Uedemer Mühle	Gisela Ehlert
Juni	03.06.2017	Rund um Kervenheim 1	Lena Peeters
	10.06.2017	Lomm / NL	Walter Bogers
	14.06.2017	Mittwoch-(Rad)Wanderung	Gisela Ehlert
	24.06.2017	Oermten Berg	Christel Hackstein
Juli	01.07.2017	<i>Niersauen Geldern, anschl. Grillen im Reiterstübchen am Güterbahnhof</i>	Hermann-Josef Windeln
	08.07.2017	De Wittsee in Nettetal	Christiane Stephan
	12.07.2017	Mittwoch-(Rad)Wanderung	Gisela Ehlert
	22.07.2017	Kloster Kamp, Kamp-Lintfort	A. und W. Reimann
	29.07.2017	Rund um das erste Römerlager am Fürstenberg in Xanten	Bodo Becker
August	05.08.2017	Rund um Kervenheim 2	Lena Peeters
	12.08.2017	Broeckhuizen / NL	Walter Bogers
	16.08.2017	Mittwoch-(Rad)Wanderung	Gisela Ehlert
	26.08.2017	De Hamert / NL	R. und J. Ramacher
September	02.09.2017	Winternam	Christiane Stephan
	09.09.2017	Straelen – Kastanienburg	Christel Hackstein
	13.09.2017	Mittwoch-(Rad)Wanderung	Gisela Ehlert
	23.09.2017	Rund um die Südsee in Xanten	Bodo Becker
	30.09.2017	Wankumer Heide	Walter Bogers
Oktober	07.10.2017	Wanderung um Weeze	Walter Bogers
	14.10.2017	Hülser Berg / Krefeld-Traar	A. und W. Reimann
	18.10.2017	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	28.10.2017	Goch-Kessel	Walter Bogers
November	04.11.2017	Dikkenberg / NL	L. Steeger / U. Spelleken
	11.11.2017	Rund um Oermten	Gisela Ehlert
	15.11.2017	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	25.11.2017	Hinsbecker Schweiz	Christiane Stephan
Dezember	02.12.2017	Adventsfeier	keine Wanderung
	09.12.2017	Kervenheimer Heide	Lena Peeters
	13.12.2017	Kneipp-Tour Weihnachtsmarkt	keine Wanderung

33 | Wandern / (Rad)Wandern

Die (Rad)Wanderungen mit Norbert Niersmann (Tel. 02832 4355) ab Kevelaer, Fahrradbahnhof: samstags, 13:00 Uhr, oder Tagestouren, 11:00 Uhr, werden über die Presse, das Mitteilungsblatt und das Internet bekannt gegeben.



Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Bodo Becker	02801 985056	Renate und Jürgen Ramacher	02831 89877
Walter Bogers	0157 54237858	Almut und Wolfgang Reimann	02831 5322
Gisela Ehlert	02831 9109642	Liss Steeger und Udo Spelleken	02831 7100
Christel Hackstein	02831 3564	Christiane Stephan	0178 2011448
Lena Peeters	02832 930673	Hermann-Josef Windeln	02831 6793

Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.
Sebastian Kneipp

35 | Veranstaltungen / Vorträge

Mittwoch, 11. Januar 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Straße 43, 47623 Kevelaer	
Thema	Stress – den Ursprung kennenlernen, und was man dagegen tun kann	
Referentin	Raphaela Flug, Kursleiterin in Kevelaer für Entspannungstechniken	

Dienstag, 24. Januar 2017 · 18:00 Uhr		Bildunterstützte Lesung Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Autobiografische Lesung: „Ein Teller lecker ... und was es sonst noch gab“	
Referentin	Heidi von der Linde-Freudenstein, Geldern	

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenfrei. Es wird kein Eintritt erhoben.

37 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 7. Februar 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
Thema	Wie das Unterbewusstsein unser Leben beeinflusst	
Referent	Jörg Giese, CTW-Hypno-Professional, Praxis für therapeutische Hypnose, Geldern	

Dienstag, 21. Februar 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
Thema	Zungendiagnostik in der chinesischen Medizin	
Referentin	Heilpraktikerin Annette Theyhsen, mit eigener Praxis im Wohlfühl-Haus, Issum	

Sonntag, 5. März 2017 · 11:00 Uhr		Mitgliederversammlung
Ort	See Park Janssen, Danziger Str. 5, 47608 Geldern	
Thema	Mitglieder-Jahreshauptversammlung	

Dienstag, 14. März 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
Thema	Das Biokisten-ABC vom Naturkost Schniedershof	
Referent	Matthias Merholz, Naturkost Schniedershof, Wachtendonk	

Dienstag, 28. März 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
Thema	Motivations- und Selbstbehauptungstraining	
Referent	Anti-Gewalt-Trainer Marco Friedrich, Geldern	

Mittwoch, 5. April 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Straße 43, 47623 Kevelaer	
Thema	Kostbarkeiten der Hildegard von Bingen für Fitness und Gesundheit	
Referentin	Heilpraktikerin Michaela Bruckes, Veert, www.grüne-auszeit.de	

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenfrei. Es wird kein Eintritt erhoben.

„Durch das Abhärten des Körpers wird vielen Krankheiten vorgebeugt. Meine Mittel brauchen das hellste Tageslicht nicht zu scheuen; jeder prüfe und wähle das beste!“

Sebastian Kneipp

39 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 2. Mai 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Resilienz - Die Widerstandskraft der Seele	
Referent	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

Dienstag, 16. Mai 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
Thema	Aromatherapie mit duftenden Seelen der Pflanzen	
Referentin	Kirsten Barth, zertifizierte SPA-Aromatherapie-Hautspezialistin, Fleur de Provence, Nieukerk	

Sonntag, 21. Mai 2017 · ganztägig		Tag der offenen Tür
Ort	Hubertusstr. 20, 47638 Straelen	
Thema	Slooten Bustouristik GmbH feiert die 2. Gewerbeparty in Straelen. Der Kneipp-Verein Gelderland ist mit einem Stand vertreten.	

Mittwoch, 7. Juni 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Straße 43, 47623 Kevelaer	
Thema	Heilkräuter für Herz und Kreislauf	
Referentin	Heilpraktikerin Martina Kamps, Winnekendonk	

Dienstag, 4. Juli 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	100. Geburtstag Theodor Storm „Es komme, was da kommen mag!“	
Referentin	Liss Steeger, Schriftführerin Kneipp-Verein Gelderland	

Dienstag, 25. Juli 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	BiB Bürgerinitiative Barbaraviertel Geldern, Vernumer Str. 25, Geldern	
Thema	Ausblick auf die Folgen des demografischen Wandels	
Referent	Jörg Grahl, stellvertretender Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenfrei. Es wird kein Eintritt erhoben.

41 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 22. August 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
Thema	Im „Ein-Klang“ sein - Entspannung mit Klangschalen	
Referentin	Thekla Rütten, Klangschalenpraktikerin, Geldern	

Dienstag, 5. September 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Der Jahreskreislauf des Bienenvolkes im Gelderland	
Referenten	Eva-Maria und Albrecht Spolders, Imkerei Geldern, www.honig-spolders.de	

Mittwoch, 20. September 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Straße 43, 47623 Kevelaer	
Thema	Selbstverteidigung im Alltag	
Referent	Dominic Droste, Leiter der EWTO WingTsun Schule, Kevelaer	

Dienstag, 10. Oktober 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Bewusst ernährt am Niederrhein	
Referentin	Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Jasmin Paternoga, eigene Praxis in Geldern	

Dienstag, 24. Oktober 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
Thema	Die Vorsorgemappe der IGSL - Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand	
Referent	Georg Tomasik, Schatzmeister Kneipp-Verein Gelderland	

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenfrei. Es wird kein Eintritt erhoben.

„Die Natur ist die beste Apotheke“, sagte Sebastian Kneipp schon vor vielen Jahren, und auch das Sprichwort „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ drückt aus, dass Kräuter und Pflanzen über Jahrtausende hinweg dazu dienen, Krankheiten zu heilen und zu lindern. Heute werden sie vermehrt eingesetzt, um gesund zu bleiben und neue Lebenslust zu wecken.

43 | Veranstaltungen / Vorträge

Mittwoch, 8. November 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Straße 43, 47623 Kevelaer	
Thema	Homöopathie - die Möglichkeit für gesunde Zahnerhaltung	
Referentin	Zahnärztin Maria Köhler, Kevelaer, www.praxis-koehler.net	

Dienstag, 28. November 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	„Pure“ Haarpflege - Natur im Einklang mit der Schönheit	
Referentin	Wellness Friseurin „Pure Hair“ Pia Hendrix, Lüllingen	

Samstag, 2. Dezember 2017 · 14:30 Uhr		Geselligkeit
Ort	See Park Janssen, Danziger Straße 5, 47608 Geldern	
Thema	Adventskaffee für Mitglieder	

Dienstag, 12. Dezember 2017 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Rückblick zum Jahresende	
Referent	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

45 | Mehrtagesreisen

Februar 2017

Freitag, 24. Februar – Dienstag, 28. Februar

KKK = Kultur mit Kneipp zu Karneval = Karnevalsfluchtreise

Zwischen der Lüneburger Heide und dem Naturschutzgebiet Elbtalaue bietet das Vier-Sterne Best Western-Hotel eine ideale Lage inmitten der Natur und einen exzellenten Wellness-Bereich.

Im 1.700 qm großen Wellnessbereich erwarten Sie ein Innen- und Außenpool, ein Whirlpool, Sauna, Massagen sowie ein Fitnesscenter.

Im Preis von 485 Euro p. P. im Doppelzimmer (Einzelzimmer-Zuschlag 90 Euro) ist die Halbpension, ein geführter Stadtrundgang in Lüneburg, Tagesfahrten ins Umland und nach Hamburg enthalten.

Eine genaue Beschreibung der Reise finden Sie im Reisekatalog der Firma Slooten, den Sie gerne in unserer Kneipp-Geschäftsstelle mitnehmen können. Anmeldung in der Kneipp-Geschäftsstelle oder direkt bei der Slooten-Bustouristik GmbH in Straelen, Tel. 02834 6083, „Kennwort: Kneipp“.

Die Slooten Bustouristik GmbH bietet in 2017 auch verschiedene RADREISEN an. Es handelt sich hierbei sowohl um Mehrtages- als auch um Tagesreisetouren.

Verschaffen Sie sich hier einen Terminüberblick:

Friedrichshafen / Bodensee	7 Tage	30.04. – 06.05.2017
Tagesradtour ab Straelen*	08.30 Uhr Ostwallparkplatz	09. Mai 2017
Tagesradtour ab Straelen*	08.30 Uhr Ostwallparkplatz	23. Mai 2017
Baunatal / Kaufunger Wald - Kassel	4 Tage	25.05. – 28.05.2017
Tagesradtour ab Straelen*	08.30 Uhr Ostwallparkplatz	13. Juni 2017
Dresden	4 Tage	15.06. – 18.06.2017
Emden / Ostfriesland	5 Tage	21.06. – 25.06.2017
Tagesradtour ab Straelen*	08.30 Uhr Ostwallparkplatz	27. Juni 2017
Imst / Tirol	8 Tage	06.08. – 13.08.2017
Südschweden	9 Tage	23.08. – 31.08.2017
Heilbad Heiligenstadt	4 Tage	07.09. – 10.09.2017
Durch das königliche Loiretal	6 Tage	17.09. – 22.09.2017

*Tourenziele und Preise können ab März 2017 bei Slooten erfragt werden.

Mindestteilnehmerzahl 15 Personen. Bustouristik Slooten GmbH, Tel. 02834 6083

April 2017

Mittwoch, 26. April 2017

Natur und Kultur wie vor hundert Jahren im Bergischen Land

Genießen Sie Natur und erleben Sie die ländliche Kultur von gestern. Tauchen Sie ein in die Vergangenheit. Im Bergischen Freilichtmuseum, vor den Toren Lindlars, im Herzen des Bergischen Landes und etwa 30 Kilometer östlich von Köln, können Sie hautnah miterleben, wie die Menschen auf dem Land lebten.

Im Mittelpunkt steht die bergische Landschaft, wie sie im 19. Jahrhundert ausgesehen hat. Das Gelände wird nach historischem Vorbild bewirtschaftet. In einer ca. 1,5 Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Neues, Anekdoten und Interessantes rund um die historischen Gebäude, deren Bewohner und das Leben im Bergischen Land. Wir stärken uns mit einer ausgiebigen „Bergischen Kaffeetafel“ mit Stuten, kräftigem Landbrot, deftiger Blut- und Leberwurst, Schinkenspeck, Käse, Butter, Schmalz, hausgemachten Marmeladen, Rübenkraut, Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne, Milchreis mit Zimt und Zucker, Quark, dazu Kaffee aus der original Dröppelminna und Tee so viel Sie mögen, inklusive einem Stück „Potthucke“.

Nachmittags geht es mit der Kräuterfrau in den Schaugarten der Bergischen Gartenarche und die übrigen Museumsgärten. Lernen Sie dabei die Pflanzenwelt der früheren Bauerngärten kennen: von alten Sorten und vergessenen Gemüsearten bis zu den traditionellen Zierpflanzen und Gartenkräutern.

Preis pro Person: 45,00 € (Mitglieder), 50,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07:30 Uhr Straelen – 07:45 Uhr Geldern – 08:00 Uhr Issum

Rückfahrt: gegen 17:30 Uhr

Juni 2017**Mittwoch, 28. Juni 2017****Blumenpracht und Waldidylle in Bad Lippspringe**

Die Landesgartenschau in Bad Lippspringe (LGS) ist in vielerlei Hinsicht einzigartig: Zum einen ist sie die erste Gartenschau in Nordrhein-Westfalen, die vor einer Wald-Kulisse stattfinden wird. Zum anderen ist die Kurstadt der bislang kleinste Ort, der die beliebte Großveranstaltung ausrichten wird. Eine weitere Besonderheit Bad Lippspringes ist die direkte Verbindung zwischen Innenstadt und Kurwald, die ein bislang einmaliges Szenario für die Landesgartenschau darstellt.

Wir besuchen in einer Führung den Arminiuspark und die Senneausstellung. Wir essen in der Gastronomie an den Mersmannteichen zu Mittag (Tellergericht) und haben danach bis zur Heimfahrt Zeit zur freien Verfügung, um intensiv die außergewöhnliche Flora der Landesgartenschau zu bestaunen.

Preis pro Person: 55,00 € (Mitglieder), 60,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07:30 Uhr Straelen – 07:45 Uhr Geldern – 08:00 Uhr Issum

Rückfahrt: gegen 17:30 Uhr

August 2017**Mittwoch, 23. August 2017****Die Attendorner Tropfsteinhöhle**

Die Atta-Höhle gilt als eine der größten und schönsten Tropfsteinhöhlen Deutschlands. Sie ist heute mit jährlich ungefähr 150.000 bis 200.000 Besuchern die meistbesuchte deutsche Schauhöhle und ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für die Stadt. Man schätzt, dass mehr als 40 Millionen Menschen die Höhle bis heute besucht und bestaunt haben.

Entdecken Sie das faszinierende Kalkstein-Paradies im südlichen Sauerland, dem größten zusammenhängenden Höhlensystem Deutschlands. Viele waren schon als Kinder in der Atta-Höhle und kommen später als Erwachsene gerne wieder. Denn Deutschlands Königin der Tropfsteinhöhlen steckt noch immer voller Geheimnisse.

Wir besichtigen die Atta-Höhle und essen im Höhlenrestaurant „Himmelreich“ zu Mittag.

Am Nachmittag machen wir eine Schifffahrt auf dem Biggensee (1,5 Std) und nehmen dort Kaffee und Kuchen ein.

Preis pro Person: 45,00 € (Mitglieder), 50,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07:30 Uhr Straelen – 07:45 Uhr Geldern – 08:00 Uhr Issum

Rückfahrt: gegen 17:30 Uhr

September 2017

Mittwoch, 27. September 2017

Kneipp-Stadt Tecklenburg

Wir beginnen mit einer historischen Stadtführung auf den Spuren der Gräfin Anna, die uns in eine Zeit des neuen Bewusstseins entführt. Das Mittelalter ist beendet und die Epoche der Renaissance beginnt. Es ist die Zeit von Leonardo da Vinci, Shakespeare, Gallilei und Martin Luther. Eine Zeit, in der Gräfin Anna Tecklenburg mit weiblicher Vernunft und Weitblick regierte und zahlreiche Bauten, wie die Stadtmauer, errichten ließ und den Grundstein für eine Weiterentwicklung des Ortes legte. Auch verstand sie die Kunde der Heilkräuter und soll sogar eine eigene Apotheke auf der Burg betrieben haben – eine Inventarliste zeugt davon.

Nach dem Mittagessen werden wir vom Kneipp-Verein Tecklenburger Land erwartet, der uns bei einem Spaziergang durch den Kurpark die Kaskade, den Zitatenrundgang, den Kräutergarten und andere Sehenswürdigkeiten zeigen wird.

Am Nachmittag geht es zum Kaffeetrinken in ein typisches Tecklenburgisches Café.

Preis pro Person: 48,00 € (Mitglieder), 53,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07:30 Uhr Issum – 07:45 Uhr Geldern – 08:00 Uhr Straelen

Rückfahrt: gegen 17:30 Uhr

Dezember 2017

Mittwoch, 13. Dezember 2017

Weihnachtsmarkt in Maastricht

Weihnachtsbeleuchtung in den Straßen, herrlich dekorierte Schaufenster, Gemütlichkeit in den Cafés und Restaurants ... die Weihnachtszeit ist in Holland besonders angenehm.

Heimelig beleuchtete Eisbahnen, an denen man sich mit Honigkuchen und „zopie“ (typisch holländische Winterkost) stärken kann, und Hunderte von Ständen voller netter Geschenkideen, Krippen und alte Zünfte erleben kann.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Preis pro Person: 20,00 € (Mitglieder), 25,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 13:00 Uhr Issum – 13:15 Uhr Geldern – 13:30 Uhr Straelen

Rückfahrt: gegen 20:00 Uhr

Für alle Fahrten gilt:

Eine Anmeldung zu den einzelnen Reisen wird durch Zahlung des Betrages in bar in der Geschäftsstelle oder per Überweisung auf eines der auf Seite 11 angegebenen Konten verbindlich.

Die Rückfahrt ist grundsätzlich (falls nicht anders vermerkt) für etwa 17.30 Uhr geplant.

Zustiegstellen für alle Fahrten:

Straelen Parkplatz am Friedhof, Ostwall, 47638 Straelen

Geldern Busbahnhof am Bahnhof, 47608 Geldern

Issum Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu einer Reise in der Geschäftsstelle in Geldern, Markt 17, Ihren Abfahrtsort und Ihre Telefon-Nummer an.

Alle Termine und Treffpunkte zu diesen Angeboten können Sie der örtlichen Presse, dem Mitteilungsblatt und der Internetseite www.kneippverein-gelderland.de entnehmen. Änderungen sind vorbehalten und werden meistens angekündigt.

Gehirn-Training

Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, Neuigkeiten mit Freunden austauschen. Gut ist alles, was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft. Suchen Sie nach geistigen Herausforderungen und trainieren Sie die Gedächtnisleistung regelmäßig. Der Mittwochmorgen um 10:00 Uhr ist der Tag des „Joggings für den Geist“. Treffpunkt im BIB (Bürgerinitiative Barbaraviertel), Vernumer Str. 25 in Geldern.

Kegeln

Mit Schwung wird die Kugel ins Rollen gebracht. Jeden ersten Montag im Monat geht es von 16:00 bis 18:00 Uhr zum Kegeln „Zur Brille“. Bewegung, Geselligkeit und Spaß an der Freude stehen im Vordergrund.

Singen

Das Singen mit unserem ureigenen Instrument passt hervorragend zur fünften Komponente von Sebastian Kneipp. Wer singt, ist gesünder, lebensfroher, zuversichtlicher und tatkräftiger. Die Schwingungen, die beim Singen entstehen, machen uns glücklich, klug und erhöhen das Wohlbefinden und die Lebensmotivation. Für das Singen in lockerer Atmosphäre, das meistens donnerstags, mindestens einmal im Vierteljahr stattfindet, sind keine Gesangserfahrungen oder Notenkenntnisse erforderlich.

Stammtische

Bei unseren Stammtischen stehen das gesellige Beisammensein, die Vertrautheit und die Zusammengehörigkeit im Vordergrund. Es geht um den Austausch gemeinsamer (Kneipp)-Interessen und die Vernetzung untereinander.

- **Issum:**
Jeden letzten Montag im Monat ab 18.00 Uhr.
- **Frühstücks-Treff:**
Am dritten Montag im Monat Frühstück ab 9:30 Uhr.
- **Café-Treff in Geldern:**
Am letzten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr.
- **Kartoffelhaus Geldern:**
Jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr.

Tanzen

In Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland bietet Alleinunterhalter Johannes mit Live-Musik musikalisch-abwechslungsreiche Nachmittage:

- „Tanz op de Deel“ im Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, Geldern, jeden dritten Dienstag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr. Einlass 14:00 Uhr.
- Tanztee in der Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Str. 43, Kevelaer, jeden ersten und dritten Sonntag im Monat von 15:00 bis 19:00 Uhr. Einlass 14:00 Uhr.

Nähere Informationen können in der Kneipp-Geschäftsstelle, Tel. 02831 993880, erfragt werden.

10 Regeln für eine gesunde Lebensweise im Sinne von Sebastian Kneipp

- 1.** Gesundheit können wir nicht kaufen, wir müssen sie uns täglich neu erwerben. Nimm jeden Tag als Neubeginn. Aktivität und Anpassungsfähigkeit sind wichtige Faktoren für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.
- 2.** Beweise im Umgang mit allen Mitmenschen Toleranz und Hilfsbereitschaft. Jeder Einsatz für das Allgemeinwohl stärkt die soziale Gesundheit der Gemeinschaft und schenkt Vertrauen in die eigene Kraft.
- 3.** Zeige jeden Tag Verantwortung in ökologischem Verhalten. Oft haben wir es selbst in der Hand, an einer gesunden Umwelt mitzuwirken.
- 4.** Übe Bescheidenheit und Zufriedenheit. Freue dich über die kleinen Dinge, versuche deren Schönheit zu erkennen und betrachte die Natur mit allen Kreaturen als Geschenk.
- 5.** Suche einen Ausgleich zu Stress und Anspannung. Musik, gute Literatur oder auch ein Entspannungs- oder Atemtraining bringen Erholung und neue Kraft.
- 6.** Bewegung ist Leben. Suche Bewegung, wann immer es möglich ist. Treibe Sport, jedoch ohne Leistungsanspruch. So bringt Bewegung Fröhlichkeit und stärkt den gesamten Organismus.
- 7.** Stärke dich täglich mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wechselduschen, Arm- oder Fußbäder vertreiben Unpässlichkeiten und trainieren das Immunsystem.
- 8.** Ernähre dich so natürlich wie möglich. Frische, unbehandelte, einheimische Lebensmittel lassen sich als Rohkost oder schonend gegart appetitlich anrichten und versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.
- 9.** Genussgifte, wie Nikotin, Alkohol oder auch Zucker, sind für ein genussvolles Leben nicht notwendig. Gehe verantwortlich damit um.
- 10.** Lerne, mit deiner Energie zu haushalten und sie kreativ einzusetzen, sowohl im täglichen Leben als auch in der Freizeit.

Herausgeber: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17

47608 Geldern

Tel. 02831 993880

www.kneippverein-gelderland.de

Vorsitzender: Udo Spelleken

Stand: 1. Dezember 2016 (Änderungen vorbehalten)

Bankverbindung

Volksbank an der Niers IBAN: DE98 3206 1384 0108 1500 17, BIC: GENODED1GDL

Sparkasse Krefeld IBAN: DE43 3205 0000 0000 1652 41, BIC: SPKRDE33XXX

Ihre Vorteile bei der Mitgliedschaft:

- Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Vorträgen, Singabenden, Ausflügen, (Rad)Wanderungen.
- Sie erleben Geselligkeit beim Singen, Kegeln, Tanzen oder bei den Stammtischen mit Kaffeetrinken oder Abendessen.
- Sie erhalten Monat für Monat das Kneipp-Journal nebst Mitteilungsblatt mit Informationen des Kneipp-Vereins Gelderland frei Haus.
- Sie engagieren sich als Kursleiter/-in, (Rad)Wanderführer/-in oder ehrenamtliche/r Mitarbeiter/-in.
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen.
- Sie nehmen an unserer Adventsfeier und Mitgliederversammlung teil.
- Sie erhalten Zugang zur Kneipp-Visite auf der Homepage des Kneipp-Bundes.
- Sie lernen die Verwendung von Heilkräutern bei Vorträgen oder Wanderungen kennen.
- Sie beteiligen sich aktiv an unserem Programm.
- Sie unterstützen nachhaltig unsere präventive Gesundheitskonzeption.
- Sie helfen uns, unsere Ziele auf der Grundlage von Sebastian Kneipps fünf Säulen der Gesundheit zu erreichen.

Preisvorteile / Rabatte und Vergünstigungen:

- bei den Kursen Ihres Kneipp-Vereins Gelderland in unserem Programm.
- in verschiedenen Geschäften oder bestimmten Apotheken im Gelderland.
- beim Einkauf beim Kneipp-Verlag.
- bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in der Sebastian-Kneipp-Akademie.
- beim Urlaub in den Kneipp-Kurhotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg.