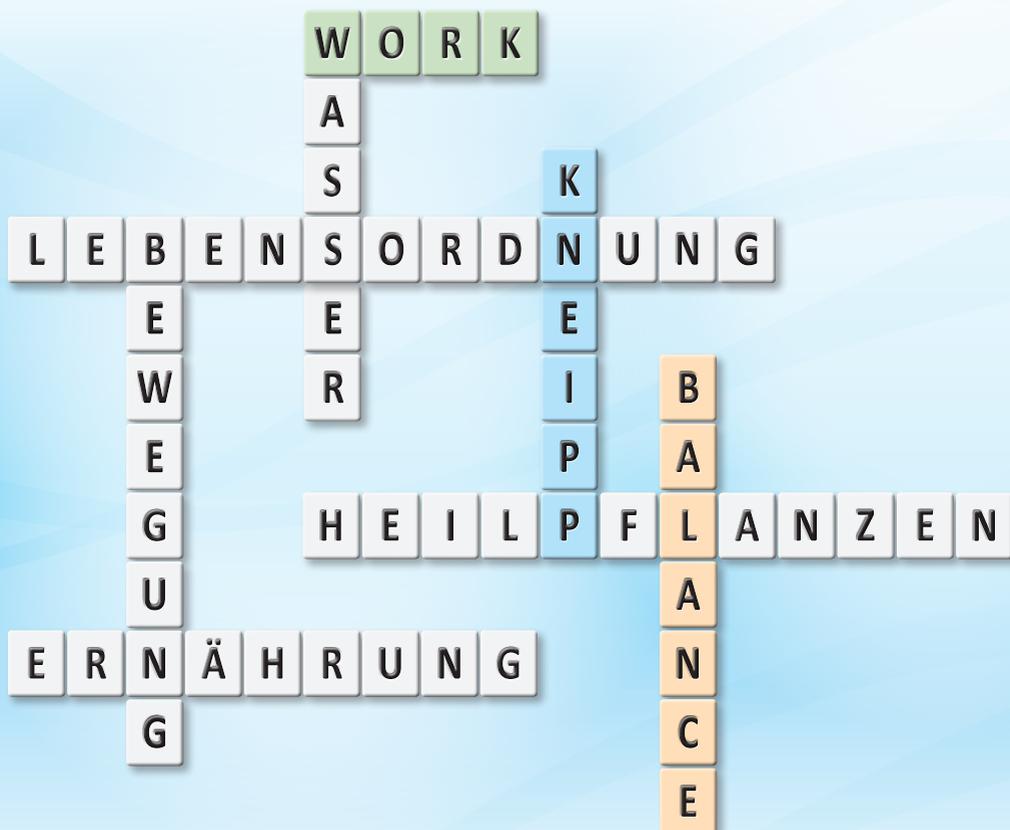


# Programm 2016



### 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 – 15
Rücken-Fitness – Rücken-Fitness Frauen .....	Seite 16 – 17
Rücken-Fitness Männer – Rücken-Fitness Senioren .....	Seite 18
Rücken-Fitness – FLEXI-BAR® .....	Seite 19
Gymnastik / Nordic Walking .....	Seite 20 – 21
Lebensrhythmus (Feldenkrais, Klangschalen) .....	Seite 23
Pilates / Progressive Muskelentspannung .....	Seite 24 – 25
Hatha Yoga / Yoga .....	Seite 26 – 27
Grußwort des Gelderner Bürgermeisters Sven Kaiser .....	Seite 28
Grußwort der Präsidentin Kneipp-Bund Marion Caspers-Merk .....	Seite 29
Geschichtlicher Überblick Kneipp-Verein Gelderland 1991 – 2015 ....	Seite 30 – 32
Grußwort der Geschäftsführerin Kneipp-Bund Annette Kersting .....	Seite 33
Reha-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik) .....	Seite 35
Wandern / (Rad)Wandern (Januar bis Mai) .....	Seite 36
Wandern / (Rad)Wandern (Juni bis Dezember) .....	Seite 37
Wandern / (Rad)Wandern Ansprechpartner .....	Seite 39
Veranstaltungen / Vorträge (Januar bis März) .....	Seite 41
Veranstaltungen / Vorträge (April) .....	Seite 43
Veranstaltungen / Vorträge (Mai) .....	Seite 44
Veranstaltungen / Vorträge (Juni bis September) .....	Seite 45
Veranstaltungen / Vorträge (Oktober bis Dezember) .....	Seite 47
Tagesreisen (April, Juni) .....	Seite 49
Tagesreisen (August, September) .....	Seite 50
Tagesreisen (Dezember) .....	Seite 51
Tagesreisen – Reiseinformationen .....	Seite 52
Mehrtagesreisen (Februar) .....	Seite 53
Mehrtagesreisen (April) .....	Seite 54
Mehrtagesreisen (Mai, August) .....	Seite 55
Weitere Angebote: Englisch, Gehirn-Traininig, Kegeln, Singen, Stammtische .....	Seite 57
Ihre Vorteile bei der Mitgliedschaft .....	Seite 59

## 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](mailto:kneipp@kneippverein-gelderland.de)

[www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)

### **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

Dienstags 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstags 15:00 – 18:00 Uhr

Freitags 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](mailto:udospelleken@kneippverein-gelderland.de)



**Liss Steeger (Schriftführerin)**

Am Eiland 5a

47608 Geldern

Tel.: 02831 7100

E-Mail: [lisssteeger@kneippverein-gelderland.de](mailto:lisssteeger@kneippverein-gelderland.de)



**Georg Tomasik (Schatzmeister)**

Hülmer Str. 92

47574 Goch

Tel.: 0172 7288229

E-Mail: [georgtomasik@kneippverein-gelderland.de](mailto:georgtomasik@kneippverein-gelderland.de)



**Geschäftsstellenleiterin**

**Jessica Bosch**

Saversdyck 46

47661 Issum

Tel.: 0173 2615660

E-Mail: [jessicabosch@kneippverein-gelderland.de](mailto:jessicabosch@kneippverein-gelderland.de)



### **Liebe Kneipp-Freundinnen und -freunde,**

in diesem Jahr feiern wir ein großes, silbernes Jubiläum. Der Kneipp-Verein Gelderland wird 25 Jahre. Es ist großartig, was viele Engagierte ab 1991 auf die Beine gestellt haben. Dazu empfehle ich Ihnen unseren geschichtlichen Rück- oder Überblick auf den Seiten 30–32.

Unser Jahresmotto 2016 „Work-Kneipp-Balance“, so lesen Sie es auch in den Grußworten von Marion Caspers-Merk (Präsidentin) und Annette Kersting (Geschäftsführerin) vom Bundesverband, steht für den Einklang von Arbeits- und Privatleben. Sebastian Kneipp wusste schon, dass wir ständig bemüht sein müssen eine Balance herzustellen, eben anspannen und entspannen. Und das geht am besten in Gemeinschaft. Sie finden in diesem Programmheft zahlreiche Möglichkeiten, bei uns mitzumachen, wobei wir Ihnen zur Entspannung unser umfangreiches Kursangebot ans Herz legen. Gemeinschaft erleben Sie ebenfalls bei den (Rad)Wanderungen und natürlich bei unseren Vorträgen oder (Tages)touren.

Das Jahresmotto „Work-Kneipp-Balance“, in Anlehnung an die „Arbeits-Lebens-Balance“, wird vielfach mit einem Zitat von Sebastian Kneipp beschrieben. Es ist ein Auszug aus einer Rede, deren besonderer Abschnitt heute noch aktuell ist:

„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken, als die Lebensweise unserer Tage, ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz ... Es ist kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist von der früheren, einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, dass die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müssten, aber es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten; es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und der Lebensweise – und dem Verbrauch auch der Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“

Ich wünsche Ihnen ein ausgeglichenes, fröhliches und gesundes Kneipp-Jubiläumsjahr 2016



Ihr Udo Spelleken  
Vorsitzender

## 9 | 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 **HEBEL** 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 Weihnachtsfeier 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	Konto-Nr.:	108 150 017
	BLZ:	320 613 84
	IBAN:	DE98 3206 1384 0108 1500 17
	BIC:	GENODE1GDL

Sparkasse Krefeld	Konto-Nr.:	165 241
	BLZ:	320 500 00
	IBAN:	DE43 3205 0000 0000 1652 41
	BIC:	SPKRDE33XXX



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.

<b>Kurs Nr. 109 Aqua-Fitness Frauen</b>		
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
<b>19.01. – 15.03.2016</b> dienstags <b>13:45 – 14:30 Uhr</b> 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleitung: N.N.	<b>05.04. – 28.06.2016</b> dienstags <b>13:45 – 14:30 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleitung: N.N.	<b>06.09. – 06.12.2016</b> dienstags <b>13:45 – 14:30 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleitung: N.N.

<b>Kurs Nr. 110 Aqua-Fitness</b>		
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
<b>19.01. – 15.03.2016</b> dienstags <b>14:30 – 15:15 Uhr</b> 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleitung: N.N.	<b>05.04. – 28.06.2016</b> dienstags <b>14:30 – 15:15 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleitung: N.N.	<b>06.09. – 06.12.2016</b> dienstags <b>14:30 – 15:15 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleitung: N.N.

<b>Kurs Nr. 111 Aqua-Fitness</b>		
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
<b>13.01. – 16.03.2016</b> mittwochs <b>10:30 – 11:15 Uhr</b> 8-mal 32,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>06.04. – 06.07.2016</b> mittwochs <b>10:30 – 11:15 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>24.08. – 14.12.2016</b> mittwochs <b>10:30 – 11:15 Uhr</b> 13-mal 52,00 € / 71,50 €* 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.



<b>Kurs Nr. 113 Aqua-Fitness</b>		
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
<b>13.01. – 16.03.2016</b> mittwochs <b>11:15 – 12:00 Uhr</b> 8-mal 32,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>06.04. – 06.07.2016</b> mittwochs <b>11:15 – 12:00 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>24.08. – 14.12.2016</b> mittwochs <b>11:15 – 12:00 Uhr</b> 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

<b>Kurs Nr. 114 Aqua-Fitness</b>		
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
<b>13.01. – 16.03.2016</b> mittwochs <b>12:00 – 12:45 Uhr</b> 8-mal 32,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>06.04. – 06.07.2016</b> mittwochs <b>12:00 – 12:45 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>24.08. – 14.12.2016</b> mittwochs <b>12:00 – 12:45 Uhr</b> 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

<b>Kurs Nr. 115 Aqua-Fitness</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>14.01. – 28.04.2016</b> donnerstags <b>16:00 – 16:45 Uhr</b> 15-mal 60,00 € / 82,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	<b>02.06. – 25.08.2016</b> donnerstags <b>16:00 – 16:45 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	<b>22.09. – 15.12.2016</b> donnerstags <b>16:00 – 16:45 Uhr</b> 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.

<b>Kurs Nr. 116 Aqua-Fitness</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>14.01. – 28.04.2016</b> donnerstags <b>16:45 – 17:30 Uhr</b> 15-mal 60,00 € / 82,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	<b>02.06. – 25.08.2016</b> donnerstags <b>16:45 – 17:30 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	<b>22.09. – 15.12.2016</b> donnerstags <b>16:45 – 17:30 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

<b>Kurs Nr. 117 Aqua-Fitness</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>15.01. – 29.04.2016</b> freitags <b>16:00 – 16:45 Uhr</b> 14-mal 56,00 € / 77,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	<b>03.06. – 26.08.2016</b> freitags <b>16:00 – 16:45 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	<b>23.09. – 16.12.2016</b> freitags <b>16:00 – 16:45 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

<b>Kurs Nr. 118 Aqua-Fitness</b>		
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
<b>15.01. – 18.03.2016</b> freitags <b>13:00 – 13:45 Uhr</b> 8-mal 32,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>08.04. – 08.07.2016</b> freitags <b>13:00 – 13:45 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>26.08. – 16.12.2016</b> freitags <b>13:00 – 13:45 Uhr</b> 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

\* 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.

<b>Kurs Nr. 119 Aqua-Fitness</b>		
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
<b>15.01. – 18.03.2016</b> freitags <b>13:45 – 14:30 Uhr</b> 8-mal 32,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>08.04. – 08.07.2016</b> freitags <b>13:45 – 14:30 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>26.08. – 16.12.2016</b> freitags <b>13:45 – 14:30 Uhr</b> 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

<b>Kurs Nr. 120 Aqua-Fitness</b>		
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
<b>15.01. – 18.03.2016</b> freitags <b>14:30 – 15:15 Uhr</b> 8-mal 32,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>08.04. – 08.07.2016</b> freitags <b>14:30 – 15:15 Uhr</b> 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	<b>26.08. – 16.12.2016</b> freitags <b>14:30 – 15:15 Uhr</b> 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

<b>Kurs Nr. 130 Aqua-Fitness</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Hallenbad Kevelaer, Hüls 10, 47623 Kevelaer		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>12.01. – 15.03.2016</b> dienstags <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> 8-mal 32,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Karoline Hückelhofen · Tel. 02831 9193998 oder 0162 2799387	<b>05.04. – 05.07.2016</b> dienstags <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Karoline Hückelhofen · Tel. 02831 9193998 oder 0162 2799387	<b>30.08. – 20.12.2016</b> dienstags <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Karoline Hückelhofen · Tel. 02831 9193998 oder 0162 2799387

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



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.

<b>Kurs Nr. 201 Rücken-Fitness</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Gymnastikhalle Franziskussschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>11.01. – 14.03.2016</b> montags <b>17:30 – 19:00 Uhr</b> 7-mal 35,00 € / 45,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	<b>04.04. – 04.07.2016</b> montags <b>17:30 – 19:00 Uhr</b> 10-mal 50,00 € / 65,00 €*	<b>29.08. – 19.12.2016</b> montags <b>17:30 – 19:00 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €*

<b>Kurs Nr. 202 Rücken-Fitness Frauen</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>13.01. – 16.03.2016</b> mittwochs <b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	<b>06.04. – 29.06.2016</b> mittwochs <b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €*	<b>24.08. – 30.11.2016</b> mittwochs <b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 13-mal 65,00 € / 84,50 €*

<b>Kurs Nr. 203 Rücken-Fitness Frauen</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>13.01. – 16.03.2016</b> mittwochs <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	<b>06.04. – 29.06.2016</b> mittwochs <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €*	<b>24.08. – 30.11.2016</b> mittwochs <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 13-mal 65,00 € / 84,50 €*

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

## 17 | 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.



<b>Kurs Nr. 204 Rücken-Fitness Frauen</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
St. Josef-Stift, Mühlenstr. 1–7, 47669 Wachtendonk		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>11.01. – 14.03.2016</b> montags <b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	<b>04.04. – 04.07.2016</b> montags <b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	<b>29.08. – 12.12.2016</b> montags <b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526

<b>Kurs Nr. 205 Rücken-Fitness Frauen</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
St. Josef-Stift, Mühlenstr. 1–7, 47669 Wachtendonk		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>11.01. – 14.03.2016</b> montags <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	<b>04.04. – 04.07.2016</b> montags <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526	<b>29.08. – 12.12.2016</b> montags <b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens · Tel. 0173 7366526

<b>Kurs Nr. 221 Rücken-Fitness</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Turnhalle Sevelen, Burgweg 15, 47661 Issum		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>07.01. – 17.03.2016</b> donnerstags <b>15:00 – 16:30 Uhr</b> 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	<b>07.04. – 07.07.2016</b> donnerstags <b>15:00 – 16:30 Uhr</b> 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	<b>25.08. – 15.12.2016</b> donnerstags <b>15:00 – 16:30 Uhr</b> 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.

<b>Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer</b>		
ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates		
Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>11.01. – 14.03.2016</b> montags <b>19:00 – 20:00 Uhr</b> 8-mal 36,00 € / 44,00 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	<b>04.04. – 27.06.2016</b> montags <b>19:00 – 20:00 Uhr</b> 11-mal 49,50 € / 60,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	<b>29.08. – 05.12.2016</b> montags <b>19:00 – 20:00 Uhr</b> 12-mal 58,50 € / 66,00 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

<b>Kurs Nr. 229 Rücken-Fitness Senioren</b>		
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
<b>08.01. – 11.03.2016</b> freitags <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435	<b>08.04. – 08.07.2016</b> freitags <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> 13-mal 63,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435	<b>26.08. – 16.12.2016</b> freitags <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> 15-mal 67,50 € / 82,50 €* Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

*„Auch die Atemgymnastik kann mit dem Spaziergange leicht verbunden werden. Man bleibe unterwegs einige Minuten stehen und ziehe ganz langsam, tief Atem holend, die frische Luft ein, halte sie ein wenig in den Lungen zurück und atme sie dann ebenso langsam wieder aus“.*

Sebastian Kneipp

# 19 | Rücken-Fitness

Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig.



<b>Kurs Nr. 250 FLEXI-BAR®</b>		
Fitness-Training mit dem FLEXI-BAR® – ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates, insbesondere des Rückens und tiefliegender Muskelbereiche		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>08.01. – 18.03.2016</b>	<b>08.04. – 08.07.2016</b>	<b>26.08. – 16.12.2016</b>
freitags	freitags	freitags
18:00 – 19:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr
10-mal	12-mal	14-mal
50,00 € / 65,00 €*	60,00 € / 78,00 €*	70,00 € / 91,00 €*
Kursleiterin: Andrea Franken · Tel. 0173 7242709		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

## Der Aufbau der tiefen Muskulatur mit dem FLEXI-BAR® wirkt bei:

- Problemen im Rücken
- Verspannungen in Schulter und Nacken
- Schwierigkeiten in Lendenwirbelsäule und Hüfte
- Gelenkarthrosen

## Weitere positive Effekte:

- bessere Kraftausdauer
- angekurbelter Stoffwechsel
- Festigung des Bindegewebes
- verbesserte Sauerstoffzufuhr für eine schnellere Regeneration





Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Rücken, Nacken, Arme, Beine, Knie: Unsere Muskel- und Gelenkgymnastik beansprucht natürlich alle Körperbereiche. Gleichzeitig kann sich jeder seine eigenen Schwerpunkte setzen, die ihm besonders wichtig sind.

<b>Kurs Nr. 310      Gymnastik und Entspannung</b>		
Ausgleich durch Bewegung – ein gesundheitssportliches Angebot für Erwachsene		
Katholisches Pfarrheim, Pastoratsweg 17, 47625 Kevelaer-Wetten		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>12.01. – 15.03.2016</b> dienstags 09:00 – 10:00 Uhr 9-mal 40,50 € / 49,50 €* Kursleiterin: Margret Koppers · Tel. 02831 1771	<b>12.04. – 21.06.2016</b> dienstags 09:00 – 10:00 Uhr 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Margret Koppers · Tel. 02831 1771	<b>30.08. – 29.11.2016</b> dienstags 09:00 – 10:00 Uhr 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Margret Koppers · Tel. 02831 1771

<b>Kurs Nr. 324      Gymnastik und Entspannung für Frauen</b>		
Ausgleich durch Bewegung – ein gesundheitssportliches Angebot für Erwachsene		
Gymnastikhalle Franziskusschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>14.01. – 17.03.2016</b> donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Margret Koppers · Tel. 02831 1771	<b>14.04. – 30.06.2016</b> donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Margret Koppers · Tel. 02831 1771	<b>01.09. – 29.11.2016</b> donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Margret Koppers · Tel. 02831 1771

<b>Kurs Nr. 332      Gymnastik 50+</b>		
Ausgleich durch Bewegung – ein gesundheitssportliches Angebot für Erwachsene		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>07.01. – 17.03.2016</b> donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	<b>07.04. – 07.07.2016</b> donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	<b>25.08. – 15.12.2016</b> donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

## 21 | Gymnastik / 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.



<b>Kurs Nr. 3801 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
<b>ab 11.01.2016</b>	<b>montags</b>	<b>18:35 – 19:35 Uhr</b>
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		

<b>Kurs Nr. 3803 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>		
Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern		
<b>ab 12.01.2016</b>	<b>dienstags</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b>
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		

## 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.

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

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland  
Tel.: 02831 993880

## 23 | Lebensrhythmus



Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904–1984), ist eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll. Im Mittelpunkt der Methode stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Feldenkrais bietet eine gute Möglichkeit, Funktionsstörungen und Beschwerden der verschiedensten Art anzugehen.

<b>Kurs Nr. 602      Feldenkrais</b>		
Verbesserung der Bewegungsabläufe und der Körperkoordination		
Yoga-Studio Rolf Bach, Alte Heerstr. 41, 47623 Kevelaer		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>11.01. – 14.03.2016</b> montags <b>18:15 – 19:45 Uhr</b> 9-mal 49,50 € / 72,00 €* Kursleiterin: Ulla Kersten · Tel. 02832 78653	<b>04.04. – 04.07.2016</b> montags <b>18:15 – 19:45 Uhr</b> 11-mal 60,50 € / 88,00 €* Kursleiterin: Ulla Kersten · Tel. 02832 78653	<b>29.08. – 05.12.2016</b> montags <b>18:15 – 19:45 Uhr</b> 12-mal 66,00 € / 96,00 €* Kursleiterin: Ulla Kersten · Tel. 02832 78653

<b>Kurs Nr. 603      Entspannen mit allen Sinnen</b>		
Abschalten, Klängen lauschen und in sich gehen		
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gymnasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6–8, 47608 Geldern		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
<b>18.01. – 07.03.2016</b> montags <b>17:00 – 18:00 Uhr</b> 6-mal 27,00 € / 33,00 €* Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108	<b>04.04. – 20.06.2016</b> montags <b>17:00 – 18:00 Uhr</b> 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108	<b>29.08. – 05.12.2016</b> montags <b>17:00 – 18:00 Uhr</b> 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland  
Tel.: 02831 993880



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.

<b>Kurs Nr. 501 Pilates</b>		
Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>12.01. – 15.03.2016</b> dienstags <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> 9-mal 40,50 € / 49,50 €*	<b>12.04. – 05.07.2016</b> dienstags <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> 12-mal 58,50 € / 66,00 €*	<b>23.08 – 20.12.2016</b> dienstags <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> 13-mal 63,00 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 511 Pilates</b>		
Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6–8, 47608 Geldern		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>07.01. – 17.03.2016</b> donnerstags <b>17:00 – 18:30 Uhr</b> 10-mal 50,00 € / 65,00 €*	<b>07.04. – 07.07.2016</b> donnerstags <b>17:00 – 18:30 Uhr</b> 12-mal 60,00 € / 78,00 €*	<b>25.08. – 15.12.2016</b> donnerstags <b>17:00 – 18:30 Uhr</b> 15-mal 75,00 € / 97,50 €*
Kursleiterin: Ela Böcker-Modzelewska · Tel. 0171 6947435		

<b>Kurs Nr. 540 Pilates</b>		
Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>11.01. – 14.03.2016</b> montags <b>16:30 – 17:30 Uhr</b> 9-mal 40,50 € / 49,50 €*	<b>11.04. – 04.07.2016</b> montags <b>16:30 – 17:30 Uhr</b> 12-mal 58,50 € / 66,00 €*	<b>22.08. – 19.12.2016</b> montags <b>16:30 – 17:30 Uhr</b> 14-mal 63,00 € / 77,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

\* 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 Gesundheitsangebot für Erwachsene

Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken

#### **Kursblock 1**

**11.01. – 14.03.2016**

montags

**17:45 – 18:45 Uhr**

9-mal

40,50 € / 49,50 €\*

#### **Kursblock 2**

**11.04. – 04.07.2016**

montags

**17:45 – 18:45 Uhr**

12-mal

58,50 € / 66,00 €\*

#### **Kursblock 3**

**22.08. – 19.12.2016**

montags

**17:45 – 18:45 Uhr**

14-mal

63,00 € / 77,00 €\*

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

## Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobsen 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 Franziskusshule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern

#### **Kursblock 1**

**11.01. – 29.02.2016**

montags

**19:15 – 20:45 Uhr**

8-mal

40,00 € / 52,00 €\*

#### **Kursblock 2**

**04.04. – 20.06.2016**

montags

**19:15 – 20:45 Uhr**

11-mal

55,00 € / 71,50 €\*

#### **Kursblock 3**

**29.08. – 05.12.2016**

montags

**19:15 – 20:45 Uhr**

12-mal

60,00 € / 78,00 €\*

Kursleiterin: Ute Reichwald · Tel. 0170 9687492

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

**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.

<b>Kurs Nr. 706 Hatha Yoga</b>		
Gymnastikhalle Franziskussschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>13.01. – 09.03.2016</b> mittwochs <b>16:15 – 17:45 Uhr</b> 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	<b>06.04. – 15.06.2016</b> mittwochs <b>16:15 – 17:45 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	<b>31.08. – 30.11.2016</b> mittwochs <b>16:15 – 17:45 Uhr</b> 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124

<b>Kurs Nr. 707 Hatha Yoga</b>		
Gymnastikhalle Franziskussschule, Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>13.01. – 09.03.2016</b> mittwochs <b>18:00 – 19:30 Uhr</b> 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	<b>06.04. – 15.06.2016</b> mittwochs <b>18:00 – 19:30 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	<b>31.08. – 30.11.2016</b> mittwochs <b>18:00 – 19:30 Uhr</b> 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124

<b>Kurs Nr. 708 Yoga</b>		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>08.01. – 18.03.2016</b> freitags <b>16:00 – 17:30 Uhr</b> 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiter: Rolf Bach · Tel. 02832 2021	<b>08.04. – 08.07.2016</b> freitags <b>16:00 – 17:30 Uhr</b> 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiter: Rolf Bach · Tel. 02832 2021	<b>26.08. – 16.12.2016</b> freitags <b>16:00 – 17:30 Uhr</b> 14-mal 70,00 € / 91,00 €* Kursleiter: Rolf Bach · Tel. 02832 2021

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

## 27 | Yoga

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.



<b>Kurs Nr. 712      Yoga</b>		
Johannes Kindergarten, Loyendyck 16, 47647 Kerken-Nieukerk		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>11.01. – 07.03.2016</b> montags <b>19:00 – 20:30 Uhr</b> 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	<b>04.04. – 13.06.2016</b> montags <b>19:00 – 20:30 Uhr</b> 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	<b>29.08. – 28.11.2016</b> montags <b>19:00 – 20:30 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124

<b>Kurs Nr. 720      Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Kloostergarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>Kursblock 1</b>	<b>Kursblock 2</b>	<b>Kursblock 3</b>
<b>21.01. – 17.03.2016</b> donnerstags <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280	<b>07.04. – 30.06.2016</b> donnerstags <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280	<b>08.09. – 08.12.2016</b> donnerstags <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

*„Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“*

Sebastian Kneipp

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland  
Tel.: 02831 993880

Liebe Mitglieder des Kneipp-Vereins Gelderland,  
liebe Leserinnen und Leser,

der Kneipp-Verein Gelderland geht in sein 25. Jahr und hat nach einem Vierteljahrhundert nichts von seinem Schwung, seinem großen Engagement für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen und von seiner Kreativität zur Gestaltung zahlreicher Angebote auf Basis einer ganzheitlichen Betrachtung von Körper und Gesundheit verloren.

Ganz im Gegenteil: Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, einmal in Ruhe das Jahresprogramm des Kneipp-Vereins Gelderland betrachten, werden Sie feststellen, dass Ihnen eine breite Palette von Kurs-, Vortrags-, Ausflugs- und Trainingsangeboten unterbreitet wird, der von Pfarrer Sebastian Kneipp empfohlenen Lebensweise nahezukommen. Das Konzept, dessen Beachtung Kneipp als Voraussetzung für ein gesundes Leben betrachtete, ist heute zweifellos aktueller denn je. Das Bemühen oder zumindest der Vorsatz, sich an den Gesetzmäßigkeiten der Natur zu orientieren, überzeugt und hat Erfolg – auch und gerade in der heutigen Zeit.

Als Bürgermeister der Stadt Geldern bin ich sehr stolz darauf, dass die Menschen hier bei uns in Geldern solche Möglichkeiten, etwas für ihre Fitness zu tun, vorfinden. Man muss nicht weit reisen, um Hilfe dabei zu erhalten, alte Gewohnheiten zu ändern und dabei Gutes für den eigenen Körper zu tun. Für das umfangreiche Angebot, das der Kneipp-Verein – auch in seinem Jubiläumsjahr – übersichtlich präsentiert, kann ich mich nur bei allen Mitgliedern, Förderern und Freunden des Vereins sehr herzlich bedanken.

Kneipp wirkt! Darauf müssen wir nicht vertrauen – es ist längst erwiesen. Kneipp wirkt übrigens nicht nur durch Übungen und Verhalten – auch die Gemeinschaft tut uns allen gut. Sie sollten es einmal probieren – hier bei uns in Geldern.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Sven Kaiser

Bürgermeister der Stadt Geldern





Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,

zum 25-jährigen Jubiläum des Kneipp-Vereins Gelderland möchte ich Ihnen als Präsidentin des Bundesverbandes herzlich gratulieren. Ein besonderer Dank gilt dem gesamten Team des Kneipp-Vereins und natürlich dem Vorsitzenden Udo Spelleken. Sie alle haben entscheidenden Anteil daran, dass sich der Kneipp-Verein Gelderland in den vergangenen 25 Jahren so positiv entwickelt hat.



Gut zu seinem Körper zu sein, erfordert ein gewisses Maß an Eigenverantwortung und Pflichtbewusstsein – dafür steht der Kneipp-Verein Gelderland und unsere bundesweite Kneipp-Bewegung. Und dieses Leitbild ist aktueller denn je: Wir leben in einer Gesellschaft des längeren Lebens; doch viele gesunde Jahre zu erleben, erfordert auch Investitionen in Prävention und Gesundheitsförderung.

Eine älter werdende Gesellschaft löst bei vielen Menschen Ängste aus; sie birgt aber auch Chancen, die es zu nutzen gilt. Das unschätzbare Erfahrungswissen der Älteren ist eine sehr wichtige Ressource. Beispielweise können Ältere durch ehrenamtliches Engagement der Gesellschaft viel zurückgeben. Wichtig ist, Aufklärungsarbeit über gesunde Ernährung und die Notwendigkeit ausreichender Bewegung bzw. sportlicher Betätigung und natürlich über Risikofaktoren zu betreiben. Das Wissen um einen eigenverantwortlichen, gesunden Lebensstil muss verbreitet und für jedermann zugänglich gemacht werden. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Arbeit des Kneipp-Vereins Gelderland: Angebote für Wasseranwendungen, Rücken-Fitness, Gymnastik, Reha-Sport, Feldenkrais, Pilates, Nordic Walking, Yoga, Wanderungen und Fachvorträge – ein ganzheitliches Gesundheitsangebot, das seinesgleichen sucht!

Ihnen allen wünsche ich nicht nur eine unvergessliche Jubiläumsveranstaltung, sondern auch weiterhin viel Freude und Energie bei der Stärkung und Verbreitung der Lehre Kneipps.

Bleiben Sie gesund & aktiv!

Ihre

Marion Caspers-Merk, Präsidentin

- 22.04.1991** Der Kneipp-Verein Geldern e. V. wird gegründet von 18 Kneipp-Interessierten unter Federführung der damaligen Landesgeschäftsführerin, heutige Bundesgeschäftsführerin, Annette Kersting, in der Anne-Frank-Schule Geldern.
- 19.06.1991** In der ersten Mitgliederversammlung wird Ruth Stingl zur Vorsitzenden gewählt; 10 Mitglieder.
- 03.09.1991** Tag der Eintragung des Kneipp-Vereins Geldern beim Amtsgericht.
- Jan.1992** Start der Aktivitäten: Referate, Wanderungen, Rückenschule, Tanz-Treff, Kegel-Treff, Kneipp-Anwendungen im Sport- und Gesundheitspark Böhnke. Es gibt sechs Beiratsmitglieder, die Ortsteilbetreuungen in Geldern, Herongen, Nieukerk, Kevelaer, Winnekendonk und Straelen vorhalten. Zur Verbreitung der Angebote erscheint dreimal im Jahr ein Info-Blatt (Flyer).
- Sept. 1992** Die ersten Kurse wie Ausgleichsgymnastik, Rücken- und Bewegungskurs sowie Stressbewältigung starten. Der Verein hat 36 Mitglieder.
- 21.09.1993** Kurt Voßnacke wird zum Vorsitzenden gewählt und bleibt es bis 2003.
- 13.12.1993** Es wird eine Weihnachtsfeier veranstaltet, an der auch für Gäste kein Eintritt verlangt wird. Bis heute findet jedes Jahr eine Adventsfeier statt.
- 05.09.1994** Mitgliederversammlung mit 13 Teilnehmenden; 48 Mitglieder.
- 20.04.1995** Mitgliederversammlung mit 15 Teilnehmenden.
- 20.05.1996** Mitgliederversammlung mit 15 Teilnehmenden; 53 Mitglieder.
- 23.03.1997** Mitgliederversammlung mit 13 Teilnehmenden.
- 22.03.1998** Mitgliederversammlung mit 19 Teilnehmenden; 47 Mitglieder.
- 18.04.1999** Mitgliederversammlung mit 22 Teilnehmenden; 52 Mitglieder.
- 19.03.2000** Mitgliederversammlung mit 26 Teilnehmenden.
- 11.03.2001** Mitgliederversammlung mit 21 Teilnehmenden; 62 Mitglieder.
- 17.03.2002** Mitgliederversammlung mit 21 Teilnehmenden.
- 06.04.2003** Mitgliederversammlung mit 41 Teilnehmenden; 79 Mitglieder.
- 14.03.2004** Harry Lüth wird einstimmig zum neuen Vorsitzenden gewählt; 80 Mitglieder.
- 08.07.2004** Porträt Harry Lüth in der Rheinischen Post, erstellt durch Liss Steeger.
- 01.08.2004** 100. Mitglied: Almut Reimann.
- Sept. 2004** Erste Fahrt nach Bad Lauterberg, auch 2005 und 2006.
- 01.03.2005** 150. Mitglied: Hildegard Smitmanns.
- 13.03.2005** Mitgliederversammlung mit 83 Teilnehmenden.
- 09.04.2005** Bürgerfunksendung Antenne Niederrhein: Harry Lüth stellt mit Moderatorin Liss Steeger den Kneipp-Verein Geldern vor.
- 03.07.2005** Der Kneipp-Verein Geldern beteiligt sich am Vereinstag. Zeitgleich gestaltet die Buchhandlung Keuck ein Schaufenster zum Thema Kneipp.
- 28.01.2006** 200. Mitglied: Marlene Wusterhausen.
- 12.03.2006** 15. Jahreshauptversammlung mit Ehrung der Gründungsmitglieder.

- 25.03.2007** Jahreshauptversammlung mit 97 Teilnehmenden.
- Jan. 2008** 300. Mitglied: Gerd Lange.
- 09.03.2008** Jahreshauptversammlung mit 110 Teilnehmenden; 310 Mitglieder.
- 15.04.2008** Einrichtung eines Literatur-Forums mit Liss Steeger als Ergänzung zum Vortragsprogramm. Beginn mit Wilhelm Busch.
- Dez. 2008** Erste Teilnahme am Nikolausmarkt mit einer Sozialbude.
- Dez. 2008** 350. Mitglied: Achim Wagener.
- 08.03.2009** Jahreshauptversammlung am Weltfrauentag.  
113 Teilnehmende; 362 Mitglieder.
- Aug. 2009** 400. Mitglied: Stephanie Kropp-Kaffke.
- 2009** Erstmalige Teilnahme am LandLebenMarkt.
- Okt. 2009** Fahrt zur Kneipp-Stadt Bad Wörishofen.
- 21.03.2010** Jahreshauptversammlung mit 120 Teilnehmenden. Die Mitgliedsbeiträge werden angepasst. 36 Euro Einzelpersonen, 48 Euro Familien.
- Aug. 2010** Teilnahme an den Markt-Aktionstagen zum Thema „rundum gesund“.
- 01.09.2010** Eröffnung Kneipp-Geschäftsstelle Geldern, Markt 17 – Tag der offenen Tür.
- Sept. 2010** Das Kursangebot wird auf Kevelaer ausgeweitet.
- 2010** In punkto Mitgliedergewinnung erreicht der Kneipp-Verein Geldern den 2. Platz und kann im September das 500. Mitglied begrüßen.
- 20.03.2011** 20. Jahreshauptversammlung mit 144 Teilnehmenden.  
„Mit 62 Neumitgliedern ist der Kneipp-Verein Geldern der 2. Sieger in der Mitgliederwerbung auf Bundesebene.“ Der Verein hat 526 Mitglieder.
- April 2011** Für herausragendes ehrenamtliches Engagement wird Harry Lüth durch die Stadt Geldern ausgezeichnet.
- Okt. 2011** Fahrt nach Berlin.
- 26.08.2011** 20-Jähriges wird vor der Kneipp-Geschäftsstelle gefeiert. Das Kneipp-fünf-Elemente-Brot der Bäckerei Pooten wird vorgestellt und erfreut sich nach wie vor im Gelderland großer Beliebtheit.
- Nov. 2011** Harry und Elfriede Lüth ziehen nach Süddeutschland.  
Der Verein hat 540 Mitglieder.
- Nov. 2011** Udo Spelleken übernimmt die Buchhaltung und wird kommissarisch in den Vorstand bestellt. Seine Frau Liss Steeger übernimmt das Amt der kommissarischen Schriftführerin und die Öffentlichkeitsarbeit.
- Febr. 2012** Der stellvertretende Vorsitzende Charly Leuker gratuliert Sigrid und Hejo Eicker zur 555. Mitgliedschaft.
- 18.03.2012** Udo Spelleken wird in der 21. Jahreshauptversammlung mehrheitlich zum Vorsitzenden gewählt.
- April 2012** Mit dem Kneipp-Journal wird das erste Kneipp-Mitteilungsblatt an die Mitglieder versendet. In Ausgabe Nr. 4 berichtet Udo Spelleken von den ersten 100 Tagen im Amt des Vorsitzenden.
- Sept. 2012** Harry und Elfriede Lüth reisen aus Pfaffenhofen an und nehmen an einer Kneipp-Wanderung in Issum teil.

- Okt. 2012** Kneipp boomt! 600. Mitglied wird die Landtagsabgeordnete Margret Voßeler aus Issum. Als „Minister“ werden ihr als 599. Mitglied Gerd Terwiesche aus Issum und als 601. Mitglied Marc Janssen vom See Park Janssen in Geldern zur Seite gestellt.
- 28.11.2012** Zu einem ersten gemeinsamen Singen treffen sich fast 30 Sangesfreudige. Es ist die Geburtsstunde von „Kneipp singt“.
- Febr. 2013** Erste Karnevalsfluchtreise nach Rügen.
- März 2013** Vorstellung des Kneipp-Vereins im Kundenmagazin der Stadtwerke Geldern.
- 07.04.2013** 22. Jahreshauptversammlung mit 140 stimmberechtigten Mitgliedern; 621 Mitglieder.
- 17.05.2013** Der internationale Kneipp-Tag unter dem Motto „Kneipp bewegt“ wird vor der Geschäftsstelle auch mit Gesang gefeiert.
- 18.07.2013** Teilnahme am Gesangswettbewerb „Dor hör ek t’hüß“ in Kevelaer.
- Aug. 2013** Die Schriftführerin Liss Steeger begrüßt als 650. Mitglied Karoline Hückelhoven, die seitdem Walking anbietet.
- Okt. 2013** Jessica Bosch beginnt ihre Mitarbeit in der Kneipp-Geschäftsstelle.
- 05.01.2014** Der langjährige Vorsitzende und Motor des Kneipp-Vereins Geldern, Harry Lüth, verstirbt.
- Febr. 2014** Karnevalsfluchtreise nach Goslar.
- 18.03.2014** Der erste Kneipp-Englisch-Stammtisch mit Heiderose von der Linde-Freudenstein beginnt im WirsinG-Treff.
- 06.04.2014** 23. Jahreshauptversammlung mit 121 stimmberechtigten Mitgliedern. Es wird der Beschluss zur Namensänderung in Kneipp-Verein Gelderland e. V. gefasst.
- 06.11.2014** Chorprojekt als Workshop mit Goldies (Musikschule Plug & Play).
- Nov. 2014** Der Kneipp-Verein nimmt am 5. Gesundheitstag in Kevelaer teil. Der Vorsitzende trifft auf Franz Müntefering.
- Febr. 2015** Karnevalsfluchtreise nach Bad Mergentheim.
- 15.03.2015** 24. Jahreshauptversammlung mit 116 stimmberechtigten Mitgliedern; 655 Mitglieder.
- 05.07.2015** Öffentlichkeitswirksame Teilnahme am Niederrheinischen Radwandertag.
- 17.05.2015** 1. Kneipp-Gesundheitstag auf dem Gelände der CWWN-Wohnanlage St. Bernardin, Kapellen-Hamb.
- Sept. 2015** Der Offene Ganzttag der St. Nikolaus-Schule in Issum wird kneipp-zertifiziert.
- 06.03.2016** 25. Jahreshauptversammlung mit Jubiläumsfeier im See Park Janssen.



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,

der Kneipp-Verein Gelderland feiert 25-jähriges Jubiläum –  
hierzu gratuliere ich Ihnen im Namen des Kneipp-Bundes und  
seiner Mitglieder recht herzlich.

Als bundesweite Kneipp-Bewegung brauchen wir Kneipp-  
Vereine als Botschafter für mehr Gesundheit. Wir brauchen  
Menschen, die mit Leidenschaft, Überzeugung und  
Einsatzbereitschaft für Kneipps Lehre eintreten und diese  
nach außen tragen – ganz so, wie es sich der Kneipp-Verein  
Gelderland auf die Fahnen geschrieben hat. Deswegen auch ein großes Dankeschön für  
Ihr ehrenamtliches Engagement und Ihre Begeisterung für Kneipp!



Mit dem umfangreichen und attraktiven Vereinsangebot und der sehr modernen  
Internetseite ist der Kneipp-Verein Gelderland ein gutes Beispiel für einen hervorragend  
aufgestellten, erstklassig organisierten und zukunftsfähigen Verein.

Die letztjährige Umbenennung – aufgrund der regionalen Ausdehnung in den  
umgebenden Ortschaften – ist für mich ein weiteres Zeichen, dass der Kneipp-  
Verein stets auf gesellschaftliche Veränderungen und Anforderungen reagiert und  
dementsprechend die Interessen seiner Mitglieder vertritt.

Unser Jahresmotto 2016 „Work-Kneipp-Balance“ steht für den Einklang von Arbeits-  
und Privatleben. Wer seine Arbeit – wenn auch nur in Gedanken – mit nach Hause  
nimmt, der hat kaum eine Chance auf Erholung und Regeneration. Um diese Balance  
herzustellen, setzt die Kneipp-Bewegung auf verschiedenen Ebenen an: Gesundheit in  
Betrieben, Gesundheit in Lebenswelten wie Kitas und Seniorenheimen und Gesundheit  
im familiären Umfeld. Uns geht es darum, ein Gefühl für den eigenen Körper zu  
entwickeln. Sich also regelmäßig die Zeit zu nehmen, um die individuellen Bedürfnisse  
und Prioritäten zu überdenken und gegebenenfalls neu zu strukturieren.  
Oder um es mit Sebastian Kneipp zu sagen: „Es muss das Gleichgewicht hergestellt  
werden zwischen der Arbeit und der Lebensweise.“

Ich wünsche dem Kneipp-Verein Gelderland eine gelungene Jubiläumsfeier, viel Erfolg  
sowie gesunde und engagierte Mitglieder. Bleiben Sie gesund & aktiv!

Ihre

*Annette Kersting*

Annette Kersting, Bundesgeschäftsführerin



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.

<b>Kurs Nr. 801</b>	<b>REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>
---------------------	--

Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
---	--	--

<b>Dauerprogramm</b>	<b>montags</b>	<b>18:35 – 19:35 Uhr</b>
----------------------	----------------	--------------------------

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		
---	--	--

<b>Kurs Nr. 803</b>	<b>REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>
---------------------	--

Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern		
---	--	--

<b>Dauerprogramm</b>	<b>dienstags</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b>
----------------------	------------------	--------------------------

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

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

Geldern: mittwochs 14:00 Uhr, Kneipp-Geschäftsstelle, Markt 17

Kevelaer: samstags 13:00 Uhr oder Tagestouren 11:00 Uhr, Fahrradbahnhof

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer
Januar	09.01.2016	<b>Neujahrswanderung</b>	L. Steeger / U. Spelleken
	13.01.2016	<b>Mittwoch-Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	23.01.2016	Paesmühle / Straelen	A. und W. Reimann
	30.01.2016	Finkenhorst	Gerd Terwiesche
Februar	06.02.2016	Galgenvenn / Nettetal	Christiane Stephan
	13.02.2016	Baerlag - Niederkamp	A. und W. Reimann
	17.02.2016	<b>Mittwoch-Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	27.02.2016	Kevelaer und Umgebung	Walter Bogers
März	05.03.2016	Rund um Geldern	Christel Hackstein
	12.03.2016	Littards-Kuhlen / Neukirchen-Vluyn	A. und W. Reimann
	16.03.2016	<b>Mittwoch-Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	26.03.2016	<b>Osterspaziergang mit Überraschung</b>	L. Steeger / U. Spelleken
April	02.04.2016	Krickenbecker Seen / Frühlingskräuter	Christiane Stephan
	09.04.2016	Schloss Walbeck / Haus Steprath	A. und W. Reimann
	13.04.2016	<b>Mittwoch-(Rad)Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	23.04.2016	Traberpark Weeze	Gisela Ehlert
	30.04.2016	Rund um Haus Steeg / Issum	Gerd Terwiesche
Mai	07.05.2016	Geijsteren / NL	Walter Bogers
	14.05.2016	De Wittsee / Naturschutzhof Nettetal	Christiane Stephan
	18.05.2016	<b>Mittwoch-(Rad)Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	28.05.2016	Uedemer Hochwald	R. und J. Ramacher

## 37 | Wandern / (Rad)Wandern (Juni 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
Juni	04.06.2016	<b>Kräuterwanderung</b>	C. und M. Dietzen
	11.06.2016	Winnekendonk und Umgebung	Christel Hackstein
	15.06.2016	<b>Mittwoch-(Rad)Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	25.06.2016	Reindersmeer / NL	R. und J. Ramacher
Juli	02.07.2016	<i>Magerwiesen „Am Güterbahnhof“ Niersrenaturierung, anschl. Grillen</i>	Hermann-Josef Windeln
	03.07.2016	<b>Niederrheinischer Radwandertag</b>	L. Steeger / U. Spelleken
	09.07.2016	Rund um den Eyller See	Gisela Ehlert
	13.07.2016	<b>Mittwoch-(Rad)Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	23.07.2016	Blitterswijck / NL	Walter Bogers
	30.07.2016	Kamper Bruch / Kamp-Lintfort	Gerd Terwiesche
August	06.08.2016	Lingsfort / NL	R. und J. Ramacher
	13.08.2016	St. Bernardin Sonsbeck / Kapellen Kräuterbuschen zu Maria Himmelfahrt	Christiane Stephan
	17.08.2016	<b>Mittwoch-(Rad)Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	27.08.2016	Schloss Bloemersheim / Neuk.-Vluyn	R. und J. Ramacher
September	03.09.2016	Längs der Niers in Weeze	Walter Bogers
	10.09.2016	Naturschutzgebiet Groote Heide	Christiane Stephan
	14.09.2016	<b>Mittwoch-(Rad)Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	24.09.2016	Straelen - Kastanienburg	Christel Hackstein
Oktober	01.10.2016	Rund um den Grenzweg / Walbeck	Gisela Ehlert
	08.10.2016	Hülser Berg / Krefeld-Traar	A. und W. Reimann
	12.10.2016	<b>Mittwoch-Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	22.10.2016	Rund um Wetten	Walter Bogers
	29.10.2016	Hochwald Issum	Gerd Terwiesche
November	05.11.2016	Kloster Kamp / Kamp-Lintfort	A. und W. Reimann
	12.11.2016	Herongen - Louisenburg	Christiane Stephan
	16.11.2016	<b>Mittwoch-Wanderung</b>	Gisela Ehlert
	26.11.2016	Wemb und Umgebung	Gisela Ehlert
Dezember	03.12.2016	<b>Adventskaffee See Park Janssen</b>	
	10.12.2016	Rund um Wetten	L. Steeger / U. Spelleken
	14.12.2016	<b>Mittwoch-Wanderung</b>	Gisela Ehlert

## 39 | 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
Walter Bogers	0157 54237858	Renate und Jürgen Ramacher	02831 89877
Claudia und Manfred Dietzen	02835 79468	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
Norbert Niersmann	02832 4355	Gerd Terwiesche	02835 1353
		Hermann-Josef Windeln	02831 6793

he Rosen • Edelrosen  
er-Rosen • Duftrosen  
n • Rosenstämmchen

## 41 | Veranstaltungen / Vorträge

<b>Dienstag, 12. Januar 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Issum</b>
<b>Ort</b>	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
<b>Thema</b>	Vorstellung und Besichtigung des Wohlfühl-Hauses in Issum	
<b>Referent</b>	Krankengymnast und Physiotherapeut Roland Borgmann, Issum	

<b>Dienstag, 19. Januar 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Bildunterstützte Lesung Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	„Geliebte Niederrheinlande – Streifzug durch eine alte Kulturlandschaft“ © Pagina Verlag	
<b>Referentin</b>	Buchautorin Annabel Gräfin von Arnim, Uedemerfelder/Uedemerbrucher Tal	

<b>Dienstag, 16. Februar 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Die Visitenkarte der Lebensmittel: Kennzeichnung – was muss draufstehen?	
<b>Referentin</b>	Dr. oec-troph. Sonja Floto-Stammen, Veert, Buchautorin und Dozentin an der Fontys Hochschule Venlo	

<b>Mittwoch, 2. März 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Kevelaer</b>
<b>Ort</b>	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Str. 43, 47623 Kevelaer	
<b>Thema</b>	Hauptsache: Haut- und Haargesundheit	
<b>Referentin</b>	Ganzheitliche Friseurmeisterin Martina Gedig, „Hauptsache“, Kevelaer	

<b>Sonntag, 6. März 2016 · 11:00 Uhr</b>		<b>Mitgliederversammlung</b>
<b>Ort</b>	See Park Janssen, Danziger Str. 4, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Mitglieder-Jahreshauptversammlung Jubiläumsveranstaltung „25 Jahre Kneipp-Verein Gelderland“	

<b>Dienstag, 8. März 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	So hilft Kneipp bei Frühjahrsmüdigkeit	
<b>Referent</b>	Kneipp-Gesundheitstrainer Joachim Scharenberg, Moers	

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

## 43 | Veranstaltungen / Vorträge

<b>Dienstag, 5. April 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Issum</b>
<b>Ort</b>	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
<b>Thema</b>	Kein Ekel vor dem (Blut)Egel – Alternative Therapie-Methode in der Schmerztherapie	
<b>Referentin</b>	Heilpraktikerin Nathalie Teetz mit Naturheilpraxis in Herongen	

<b>Samstag, 9. April 2016 · ganztägig</b>		<b>Tag der offenen Tür</b>
<b>Ort</b>	Bustouristik Slooten, Hubertusstr. 20, 47638 Straelen	
<b>Thema</b>	Slooten-Tag: Bustouristik Slooten stellt den neuen Fahrradanhänger vor. Der Kneipp-Verein Gelderland ist mit einem Stand vertreten.	

<b>Dienstag, 26. April 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	„Mit gesunden Füßen ein Leben lang gut zu Fuß“	
<b>Referent</b>	Orthopädie-Schuhmachermeister Ralf Berrischen vom Fachgeschäft Berrischen, Nieukerk.	

<b>Mittwoch, 11. Mai 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Kevelaer</b>
<b>Ort</b>	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Str. 43, 47623 Kevelaer	
<b>Thema</b>	Eutonie – für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude	
<b>Referentin</b>	Katharina Husemann, Geldern, Übungsleiterin Eutonie	

<b>Dienstag, 31. Mai 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Liederabend Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	„A–Z am Niederrhein“ – ein augenzwinkerndes Alphabet vom flachen Land in Wort, Bild & Musik	
<b>Referent</b>	Niederrheinischer Kleinkünstler Christian Behrens, Moers, <a href="http://www.kleine-welten.de">www.kleine-welten.de</a>	

## 45 | Veranstaltungen / Vorträge

<b>Dienstag, 14. Juni 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Issum</b>
<b>Ort</b>	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
<b>Thema</b>	Laserakupunktur – Nadeln aus Licht	
<b>Referentin</b>	Heilpraktikerin Gabriele Thal-Gerrlich, Naturheilpraxis Issum-Sevelen	

<b>Dienstag, 28. Juni 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Heilende und kulinarische Kräuter in kneippischer Tradition	
<b>Referentin</b>	Kräuterlandfrau und Gärtnerin des Kräutergartens Kloster Kamp Cornelia Merkamp	

<b>Dienstag, 9. August 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Irisdiagnose – Ein Blick durch die Iris in die Seele	
<b>Referentin</b>	Heilpraktikerin Christiane Blochwitz, Walbeck	

<b>Dienstag, 23. August 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Lichtbildvortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	150. Geburtstag von Hermann Löns	
<b>Referenten</b>	Kneipp-Vorstandsmitglieder Liss Steeger und Udo Spelleken, Geldern	

<b>Dienstag, 6. September 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Liederabend Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Zurück zur Kultur – Lieder mit Humor, Ironie und Witz	
<b>Referent</b>	Niederrheinischer Liedermacher Heino Tiskens	

<b>Dienstag, 20. September 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Vitametik® – ImPuls des Lebens – Eine Antwort auf Stress	
<b>Referentin</b>	Vitametikerin Evelyn Brüning, Weeze	

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

## 47 | Veranstaltungen / Vorträge

<b>Dienstag, 4. Oktober 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Issum</b>
<b>Ort</b>	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
<b>Thema</b>	Die Heilkraft der Gewürze in der Winterzeit	
<b>Referentin</b>	Kräuterlandfrau und Gärtnerin des Kräutergartens Kloster Kamp Cornelia Merkamp	

<b>Dienstag, 25. Oktober 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	So hilft Kneipp bei Erkältungskrankheiten und stärkt das Immunsystem	
<b>Referent</b>	Kneipp-Gesundheitstrainer Joachim Scharenberg, Moers	

*„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

<b>Dienstag, 8. November 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	„Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“	
<b>Referent</b>	Dr. Reinhard Raddant, Hausärztlich tätiger Internist, Geldern	

<b>Mittwoch, 30. November 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Kevelaer</b>
<b>Ort</b>	Gaststätte Gelder Dyck, Gelderner Str. 43, 47623 Kevelaer	
<b>Thema</b>	Ohr-Akupunktur – Reizung auf den Punkt gebracht	
<b>Referentin</b>	Heilpraktikerin Heike Pliska, Kevelaer-Winnekendonk	

<b>Samstag, 3. Dezember 2016 · 14:30 Uhr</b>		<b>Geselligkeit</b>
<b>Ort</b>	See Park Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Adventskaffee für Mitglieder	
<b>Referenten</b>	Vorstand Kneipp-Verein Gelderland	

<b>Dienstag, 13. Dezember 2016 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	Rückblick – 25 Jahre Kneipp-Verein Gelderland	
<b>Referent</b>	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

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

**April 2016**

**Mittwoch, 20. April 2016**

### **Warendorf – Ein Tag in der Stadt des Pferdes**

Verleben Sie einen unvergesslichen Tag in Warendorf. Vormittags werden wir durch das nordrhein-westfälische Landgestüt geführt. Nachdem wir genügend Stall-Luft geschnuppert haben, lassen wir uns in einem gemütlichen Restaurant mit einem vielseitigen Buffet verwöhnen. Gut gestärkt geht es anschließend zu einem geführten Rundgang durch die historische Altstadt. Die gut erhaltene Bausubstanz und das mittelalterliche Straßenbild lassen einen Blick in die Vergangenheit der Emsstadt zu. Im Anschluss an die Führung ist noch Zeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

Preis pro Person: 35,00 € (Mitglieder), 39,00 € (Nichtmitglieder).

Sämtliche Besichtigungen und das Mittagsbuffet sind im Fahrpreis enthalten.

Abfahrt: 08:30 Uhr Straelen – 08:45 Uhr Geldern – 09:00 Uhr Issum

**Juni 2016**

**Mittwoch, 22. Juni 2016**

### **Brohltal mit dem Vulkan-Express**

Eine Reise mit der Brohltalbahn ist mehr als eine Bahnfahrt. Sie ist pure Alltags-Entschleunigung, ein echtes Technik- und Naturerlebnis. Sie macht die Ferienregion Laacher See mit seiner einzigartigen Vulkanlandschaft hautnah erlebbar und vermittelt ein Gefühl dafür, welche „Anstrengung“ es die Lokomotiven kostet, rund 400 Höhenmeter zwischen Rhein und Eifel zu überwinden. Steigen Sie ein und erleben Sie eine einzigartige Schmalspurbahn in der attraktiven Landschaft der Osteifel.

### **Geogarten Engeln**

Direkt im Bahnhofsumfeld ist der 1000 qm große Geogarten angelegt worden. Auf einem Rundweg, der schon auf dem Bahnsteig beginnt, werden wir durch die verschiedenen Epochen der Erdgeschichte geführt.

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

Die Fahrt mit dem Vulkan-Express und das Mittagsbuffet sind im Fahrpreis enthalten.

Abfahrt: 08:30 Uhr Issum – 08:45 Uhr Geldern – 09:00 Uhr Straelen

**August 2016****Mittwoch, 31. August 2016****Auf den Spuren von Sebastian Kneipp im sauerländischen Balve**

Besuch beim Kneipp-Verein Balve im romantischen Hönnetal

Das Kalksteintal zwischen Balve und Menden gehört zu den romantischsten Tälern in Deutschland. Hier haben die Felsen Namen. Sieben Jungfrauen, Uhu-Felsen oder Klusenstein sind Namen, die der Phantasie Nahrung geben. Das Hönnetal ist außergewöhnlich reich an Höhlen, die viel über die Natur- und Kulturgeschichte verraten. Nach der Ankunft in Binolen besichtigen wir die Reckenhöhle - die Urgesunde. Anschließend haben Sie sich ein Mittagessen verdient.

Vorbei an Sanssouci erreichen wir das Wasserschloss Wocklum mit seiner großen Reitanlage. Unter fachkundiger Führung erfahren wir die interessante Geschichte der Adelsfamilie Landsberg-Velen. Nicht weit vom Schloss entfernt befindet sich die älteste Hochofenanlage Deutschlands – die Luisenhütte. Auch hier haben Sie die Möglichkeit zur Besichtigung. Im Gesundheitscampus Sauerland werden wir vom Balver Kneipp-Verein mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Der Geschäftsführer des Gesundheitscampus Sauerland informiert Sie über das neue medizinische Konzept der Stadt Balve, nachdem das Balver Krankenhaus vor vier Jahren geschlossen wurde.

Preis pro Person: 43,00 € (Mitglieder), 48,00 € (Nichtmitglieder).

Im Fahrpreis enthalten ist der Eintritt und die Besichtigung Reckenhöhle, Mittagessen Haus Recke, Besichtigung Schloss Wocklum, Besichtigung der Luisenhütte, Kaffeetrinken am Sorpesee.

Abfahrt: 08:30 Uhr Straelen – 08:45 Uhr Geldern – 09:00 Uhr Issum

**September 2016****Mittwoch, 28. September 2016****Wander- und Schlemmertour am Rursee**

Erleben Sie stille Gewässer und dichte Laubwälder, romantische Täler und weite Höhen. Genießen Sie beeindruckende Blicke über die sanft geschwungene Hügellandschaft. Und kaum, dass sich der Hunger zeigt, wartet am nächsten Ort schon ein gedeckter Tisch auf Sie. Lassen Sie sich einfach verwöhnen und genießen Sie die einzelnen Menübestandteile bei verschiedenen Gastgebern.

Wanderung Woffelsbach-Rurberg-Woffelsbach, Dauer ca. 5–6 Stunden, davon ca. 2,5 Stunden Gehzeit, Strecke: 8,5 km, Abkürzung: Rückweg von Rurberg per Schiff ab der Anlegestelle „Rursee“ (Preis nicht inklusive, 4,20 €).

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

Im Fahrpreis enthalten sind drei Menübestandteile und teilweise Getränke.

Abfahrt: 08:30 Uhr Issum – 08:45 Uhr Geldern – 09:00 Uhr Straelen

Dezember 2016

Mittwoch, 7. Dezember 2016

## **Valkenburger Kerstmarkt – Niederländischer Advent**

In der Fluweelengrotte gibt es einen etwas anderen, niederländischen Weihnachtsmarkt im vorweihnachtlich geschmückten Valkenburg zu erleben, liebevoll angelegt in einer Felsengrotte. Der Sandstein wurde damals für den Bau der Valkenburg benötigt und bot den Menschen danach in Jahrhunderten Schutz bei Gefahr. Neben der schönen Dekoration führt ein Rundgang über den Weihnachtsmarkt in der Grotte entlang der beeindruckenden Wandmalereien, Skulpturen, der einzigartigen Kapelle aus dem 18. Jahrhundert und natürlich den Ständen mit Weihnachts- und Geschenkartikeln, altem Handwerk und einem gemütlichen Bistro. Mal etwas anderes, interessant, sehenswert, spannend in einem verschachtelten, geheimnisvollen Höhlenlabyrinth.

Preis pro Person: 20,00 € (Mitglieder), 22,00 € (Nichtmitglieder).

Der Eintritt ist im Fahrpreis enthalten. Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Abfahrt: 13:30 Uhr Issum – 13:45 Uhr Geldern – 14:00 Uhr Straelen

Rückfahrt: gegen 20:00 Uhr

Am Friedhof 6  
47608 Geldern  
Tel. 0 28 31 / 45 30  
[www.velmans-blumen.de](http://www.velmans-blumen.de)

### 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:

<b>Straelen</b>	Parkplatz am Friedhof, Ostwall, 47638 Straelen
<b>Geldern</b>	Busbahnhof am Bahnhof, 47608 Geldern
<b>Issum</b>	Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum

Über eine Abfahrt von Issum (Vogt-von-Belle-Platz) aus, wird vor Antritt der Reise entschieden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu einer Reise in der Geschäftsstelle in Geldern, Markt 17, Ihren Abfahrtsort und Ihre Telefonnummer an.



*Die fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp im Kurpark Bad Salzuflen*

Februar 2016

Freitag, 5. bis Dienstag, 9. Februar 2016

### **KKK = Kultur mit Kneipp zu Karneval = Karnevalsfluchtreise**

Nach Goslar und Bad Mergentheim geht es diesmal mit Bustouristik Slooten zum Heilbad Heiligenstadt. Wir wollen diesen Kurort bei einer Stadtführung erkunden sowie den Barockgarten, das Heimatmuseum oder den Märchenpark der Gebrüder Grimm direkt neben dem Hotel entdecken. Die historische Altstadt mit den verwinkelten alten Gassen erwartet uns.

Im Reisepreis von 465,00 € pro Person/DZ (EZ-Zuschlag 80,00 €) ist die Fahrt im modernen Fernreisebus mit Reisebegleitung und Service während der gesamten Fahrt, die Übernachtung/Halbpension im Best Western Hotel Am Vitalpark\*\*\*\*, freie Nutzung der großzügigen Badelandschaft sowie WLAN im Hotel enthalten. Außerdem sind Stadtführungen in Göttingen und Duderstadt sowie eine Tagesfahrt ins Umland vorgesehen.

Ein Handzettel mit den Eckdaten liegt in der Kneipp-Geschäftsstelle bereit. Dort ist eine Reservierung mit einer Anzahlung von 25,00 €/pro Person möglich.

**April 2016****Sonntag, 24. bis Samstag 30. April 2016****Apfelblüte in Friedrichshafen**

Die junge Stadt am Bodensee ist das ideale Standortziel für eine Busreise mit den Rädern im neuen Fahrradanhänger der Firma Bustouristik Slooten.

Eine schöne Lage an der Uferpromenade nahe der Altstadt und höchsten Komfort bietet das traditionsreiche Hotel Buchhorner Hof als Unterkunft.

Im Preis von 690,00 € pro Person/DZ (EZ-Zuschlag 130,00 €) ist die Fahrt im modernen Fernreisebus mit Reisebegleitung und Service während der gesamten Fahrt, Transport der Fahrräder im Fahrradanhänger, Übernachtung/Halbpension, freie Nutzung des Wellness- und Fitnessbereiches, Weinprobe im rustikalen Gewölbekeller des Hotels sowie betreute und geführte Radtouren an fünf Tagen (leichte Strecken mit leichter Steigung) enthalten.

**Der genaue Tourverlauf und nähere Informationen sowie die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Firma Slooten Bustouristik GmbH, Straelen. Telefon 02834 6083. [www.bustouristik-slooten.de](http://www.bustouristik-slooten.de)**

**Mai 2016**

**Sonntag, 15. bis Sonntag 22. Mai 2016**

**Kneipp-Kurort Bad Salzuflen – Mit dem Fahrrad unterwegs im Lipperland**  
Bad Salzuflens Ruf als Heilbad basiert auf der Sole, die aus einer Tiefe von bis zu 1.000 Metern aus der Erde gewonnen wird. Insgesamt verfügt Bad Salzuflen über neun Quellen und Brunnen, die unterschiedliche Qualitäten haben. Salzgehalt, Temperatur und Kohlensäuregehalt variieren und ermöglichen eine Reihe von Nutzungen. Vor allem aber rieselt die Sole über ein beeindruckendes Ensemble von Gradierwerken und schafft ein Mikroklima, das Besucher wie eine frische Meeresbrise erleben.

Im Reisepreis von 510,00 € pro Person/DZ (EZ-Zuschlag 60,00 €) – 560,00 € Nichtmitglieder – ist die Fahrt im modernen Kleinbus (23 Plätze), Transport der Fahrräder im Fahrradanhänger, Übernachtung/Halbpension, freie Nutzung der Wohlfühloase im Hotel Arcadia Schwaghof enthalten.

Der genaue Tourverlauf und nähere Angaben zum Programm sind Anfang des Jahres in der Kneipp-Geschäftsstelle einsehbar. Dort ist eine Reservierung mit einer Anzahlung von 25,00 €/pro Person möglich.

**August 2016**

**Sonntag, 14. bis Samstag, 20. August 2016**

### **Radfahren in Tirol**

Das traditionelle und innovative Hotel Hirschen ist ein familiengeführtes Haus im Herzen Tirols. Zum kulinarischen Genuss gehören kreativ-köstliche Interpretationen der traditionellen Tiroler und der internationalen Küche. Die Wellnessoase des Hotels umfasst Hallenbad, Biosauna, Dampfbad und Wasserbetten. Die Ferienregion Imst ist ein Bike-Eldorado vom Feinsten, sie verfügt über 200 Kilometer bestens beschilderte und erstklassig ausgebaute Radwege. Die geführten Radausflüge mit ortskundigen Guides runden das Angebot ab.

Im Reisepreis von 600,00 € pro Person/DZ (EZ-Zuschlag 60,00 €) ist die Fahrt im modernen Fernreisebus mit Reisebegleitung und Service während der gesamten Fahrt, Transport der Fahrräder im Fahrradanhänger, Übernachtung/Halbpension, freie Nutzung der Wohlfühloase, Musik- und Tanzabend mit Hausprogramm, Tiroler Abend im Stadl sowie betreute und geführte Radtouren zwischen 35 und 60 Kilometern, beginnend nach dem Einführungstag (jeweils mit einer Strecke Bus), enthalten.

**Der genaue Tourverlauf und nähere Informationen sowie die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Firma Slooten Bustouristik GmbH, Straelen.**

**Telefon 02834 6083. [www.bustouristik-slooten.de](http://www.bustouristik-slooten.de)**

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

### Englisch

Seit zwei Jahren treffen sich Sprachbegeisterte zum Kneipp-Englisch-Stammtisch mit Heidi von der Linde-Freudenstein. Die Themen, über die nur in Englisch gesprochen wird, werden vorbereitet oder ergeben sich an dem Abend manchmal spontan.

Der Stammtisch findet jeden dritten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im Wirsing-Treff (Nachbarschaftsinitiative „Wir sind in Geldern“), Issumer Tor 47 (Hofeinfahrt zwischen Haus Nr. 47 und 47a) statt. Parkmöglichkeit gegenüber bei der Stadtverwaltung Geldern, Issumer Tor.

### 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. Die Daten stehen im Mitteilungsblatt oder können bei Marlene Wetzell, Telefon 02831 88361, erfragt werden.

### 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. Hannelore Cleve, Telefon 02831 5626.

### 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 ein Mal im Vierteljahr stattfindet, sind keine Gesangserfahrungen oder Notenkenntnisse erforderlich. Liss Steeger / Udo Spelleken, Telefon 02831 7100.

### 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.

Gerd Terwiesche, Telefon 02835 1353.

#### ● Frühstücks-Treff:

Am dritten Montag im Monat Frühstück ab 9:30 Uhr.

Hannelore Cleve, Telefon 02831 5626.

#### ● Café-Treff in Geldern:

Am letzten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr.

Almut Lange, Telefon 02831 87969.

#### ● Kartoffelhaus Geldern:

Jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr.

Hannelore Cleve, Telefon 02831 5626.

# IMPRESSUM

**Herausgeber:** Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17

47608 Geldern

Tel.: 02831 993880

[www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)

Vorsitzender: Udo Spelleken

Stand: 1. Dezember 2015 (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 im Kneipp-Verein Gelderland e.V.

- Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Vorträgen, 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 Weihnachtsfeier 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.

Besuchen Sie uns im Internet [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)

Besuchen Sie uns auf **Facebook**

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

