

MIT EINANDER FÜR EINANDER



*Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.*

Sebastian Kneipp



WASSER



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



HEILPFLANZEN



LEBENSORDNUNG

PROGRAMM 2018

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
Wassermanwendungen / Wassergymnastik	Seite 12 – 17
Rücken-Fitness	Seite 18 – 19
Rücken-Fitness Senioren – Gymnastik 50+	Seite 20
Reha-Sport / Nordic Walking	Seite 21
Pilates	Seite 23 – 24
Lebensrhythmus – Entspannung	Seite 25
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 32
Wandern / (Rad)Wandern ab Kevelaer	Seite 33
Veranstaltungen / Vorträge (Januar – Februar)	Seite 35
Veranstaltungen / Vorträge (März)	Seite 37
Veranstaltungen / Vorträge (März – Mai)	Seite 39
Veranstaltungen / Vorträge (Juni)	Seite 41
Veranstaltungen / Vorträge (Juli – September)	Seite 43
Veranstaltungen / Vorträge (September – Oktober)	Seite 45
Veranstaltungen / Vorträge (Oktober – Dezember)	Seite 47
Mehrtagesreisen	Seite 49 – 50
Tagesreisen (April – Dezember)	Seite 51 – 56
Tagesreisen – Reiseinformationen	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

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)

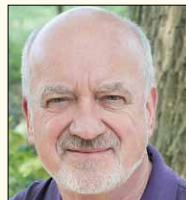
An het Hagelkruys 63

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)

Luxemburger Galerie, Neustraße 3–15

47623 Kevelaer

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



Liebe Kneipp-Freundinnen und -Freunde

Ohne ein Miteinander-Füreinander ist bürgerschaftliches Engagement undenkbar. Deshalb taucht diese Aussage in unterschiedlichen Vereinen, bei der ambulanten Pflege, in der Flüchtlings- oder auch in der Nachbarschaftshilfe auf.



Das gesellschaftliche Miteinander, der achtsame und rücksichtsvolle Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur sind Grundwerte unserer freien Welt. Und in dieser immer komplexeren Welt, die aus den Fugen zu geraten droht, wird ein eigenverantwortlicher Lebensstil, der sich an den individuellen Ressourcen orientiert, immer wichtiger.

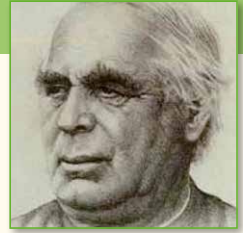
„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gerne behilflich dazu“. Dieses aussagekräftige Zitat von Sebastian Kneipp, bestätigt, wie hilfreich ein Miteinander und Füreinander für Glück und Zufriedenheit in unserer Gesellschaft sein kann. Denn gemeint ist sicher auch das ehrenamtliche Engagement, das sinnstiftend ist. Kneipp sagt nicht „Ihr müsst den anderen behilflich sein.“ Vielmehr setzt er als selbstverständlich voraus, dass wir bei unserem Bemühen nach Glück, den anderen mitnehmen und damit uns allen Gutes tun.

Vielleicht haben auch Sie Interesse, sich ehrenamtlich zu engagieren und Ihre brachliegenden Talente oder einen Kopf voller Kneipp-Ideen einzubringen. Wir freuen uns auf Sie.

Ich wünsche Ihnen allen ein Jahr voller Freude, Gesundheit und Sinn.

Udo Spelleken
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:



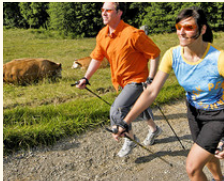
Hydrotherapie

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 **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.





Wasseranwendungen / Wassergymnastik | 12

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
09.01. – 20.03.2018 dienstags 13:00 – 13:45 Uhr 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634	10.04. – 10.07.2018 dienstags 13:00 – 13:45 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634	04.09. – 04.12.2018 dienstags 13:00 – 13:45 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634

Kurs Nr. 110 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
09.01. – 20.03.2018 dienstags 13:45 – 14:30 Uhr 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634	10.04. – 10.07.2018 dienstags 13:45 – 14:30 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634	04.09. – 04.12.2018 dienstags 13:45 – 14:30 Uhr 12-mal 48,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634

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
10.01. – 21.03.2018 mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	11.04. – 11.07.2018 mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	29.08. – 19.12.2018 mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* 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
10.01. – 21.03.2018 mittwochs 11:15 – 12:00 Uhr 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	11.04. – 11.07.2018 mittwochs 11:15 – 12:00 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	29.08. – 19.12.2018 mittwochs 11:15 – 12:00 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* 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
10.01. – 21.03.2018 mittwochs 12:00 – 12:45 Uhr 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	11.04. – 11.07.2018 mittwochs 12:00 – 12:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	29.08. – 19.12.2018 mittwochs 12:00 – 12:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169

Kurs Nr. 115.1 Aqua-Fitness

Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 26.04.2018 donnerstags 15:30 – 16:15 Uhr 16-mal 64,00 € / 88,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	24.05. – 06.09.2018 donnerstags 15:30 – 16:15 Uhr 15-mal 60,00 € / 82,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	04.10. – 20.12.2018 donnerstags 15:30 – 16:15 Uhr 11-mal 44,00 € / 60,50 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Wasseranwendungen / Wassergymnastik | 14

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, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 26.04.2018 donnerstags 16:30 – 17:15 Uhr 16-mal 64,00 € / 88,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	24.05. – 06.09.2018 donnerstags 16:30 – 17:15 Uhr 15-mal 60,00 € / 82,50 €*	04.10. – 20.12.2018 donnerstags 16:30 – 17:15 Uhr 11-mal 44,00 € / 60,50 €*

Kurs Nr. 116 Aqua-Fitness

Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 26.04.2018 donnerstags 17:15 – 18:00 Uhr 16-mal 64,00 € / 88,00 €* Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915	24.05. – 06.09.2018 donnerstags 17:15 – 18:00 Uhr 15-mal 60,00 € / 82,50 €*	04.10. – 20.12.2018 donnerstags 17:15 – 18:00 Uhr 11-mal 44,00 € / 60,50 €*

Kurs Nr. 117.1 Aqua-Fitness

Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
05.01. – 06.04.2018 freitags 15:30 – 16:15 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Desirée Huppertz · Tel. 0176 70131195	04.05. – 24.08.2018 freitags 15:30 – 16:15 Uhr 17-mal 68,00 € / 93,50 €*	28.09. – 21.12.2018 freitags 15:30 – 16:15 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €*

* 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, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
05.01. – 06.04.2018 freitags 16:15 – 17:00 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Desirée Huppertz · Tel. 0176 70131195	04.05. – 24.08.2018 freitags 16:15 – 17:00 Uhr 17-mal 68,00 € / 93,50 €*	28.09. – 21.12.2018 freitags 16:15 – 17:00 Uhr 13-mal 52,00 € / 71,50 €*

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
12.01. – 23.03.2018 freitags 13:00 – 13:45 Uhr 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	13.04. – 13.07.2018 freitags 13:00 – 13:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €*	31.08. – 21.12.2018 freitags 13:00 – 13:45 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €*

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
12.01. – 23.03.2018 freitags 13:45 – 14:30 Uhr 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	13.04. – 13.07.2018 freitags 13:45 – 14:30 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €*	31.08. – 21.12.2018 freitags 13:45 – 14:30 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €*

* 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

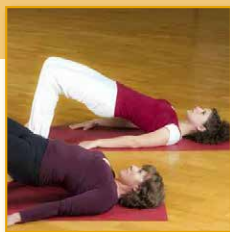
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
12.01. – 23.03.2018 freitags 14:30 – 15:15 Uhr 9-mal 36,00 € / 49,50 €* Kursleiterin: Petra Rips · Tel. 02834 6169	13.04. – 13.07.2018 freitags 14:30 – 15:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €*	31.08. – 21.12.2018 freitags 14:30 – 15:15 Uhr 10-mal 40,00 € / 55,00 €*

* 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 Gelderland-Schule (ehem. Franziskus-Schule),
Haagscher Weg 32, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
08.01. – 19.03.2018 montags 17:30 – 19:00 Uhr 7-mal 35,00 € / 45,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	09.04. – 09.07.2018 montags 17:30 – 19:00 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	03.09. – 17.12.2018 montags 17:30 – 19:00 Uhr 11-mal 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
10.01. – 21.03.2018 mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	11.04. – 04.07.2018 mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	29.08. – 05.12.2018 mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr 12-mal 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
10.01. – 21.03.2018 mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	11.04. – 04.07.2018 mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	29.08. – 05.12.2018 mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr 12-mal 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

Gestärkt und aufrecht durch den Tag – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Evangelische Kirche, Berliner Str. 12, 47669 Wachtendonk

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
15.01. – 19.03.2018 montags 08:30 – 10:00 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens Tel.: 0173 7366526	09.04. – 09.07.2018 montags 08:30 – 10:00 Uhr 13-mal 65,00 € / 84,50 €* Kursleiterin: Melanie Huyskens Tel.: 0173 7366526	03.09. – 03.12.2018 montags 08:30 – 10:00 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* 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
11.01. – 22.03.2018 donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr 7-mal 35,00 € / 45,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	12.04. – 12.07.2018 donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	30.08. – 20.12.2018 donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578

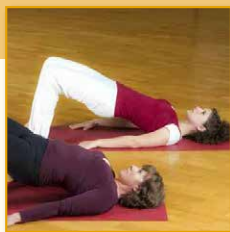
Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer

Präventives Haltetraining zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
08.01. – 19.03.2018 montags 19:00 – 20:00 Uhr 9-mal 40,50 € / 49,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	09.04. – 25.06.2018 montags 19:00 – 20:00 Uhr 11-mal 49,50 € / 60,50 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153	03.09. – 03.12.2018 montags 19:00 – 20:00 Uhr 12-mal 54,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

* 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. 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
12.01. – 23.03.2018 freitags 15:00 – 16:00 Uhr 11-mal 49,50 € / 60,50 €* Kursleiterin: Ela Moustakas · Tel. 0171 6947435	13.04. – 13.07.2018 freitags 15:00 – 16:00 Uhr 13-mal 58,50 € / 71,50 €* Kursleiterin: Ela Moustakas · Tel. 0171 6947435	31.08. – 14.12.2018 freitags 15:00 – 16:00 Uhr 14-mal 63,00 € / 77,00 €* Kursleiterin: Ela Moustakas · 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
11.01. – 22.03.2018 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 7-mal 35,00 € / 45,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	12.04. – 12.07.2018 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578	30.08. – 20.12.2018 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiter: Michael Knops · Tel. 02831 980578

* 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.



„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

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		

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

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Geldern, Tel. 02831 993880

„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

23 | Pilates

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, Klostersgarten 1, 47623 Kevelaer

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
09.01. – 20.03.2018 dienstags 10:00 – 11:00 Uhr 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	10.04. – 10.07.2018 dienstags 10:00 – 11:00 Uhr 12-mal 54,00 € / 66,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	28.08. – 18.12.2018 dienstags 10:00 – 11:00 Uhr 13-mal 58,50 € / 71,50 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Kurs Nr. 511 Pilates

Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium,
Fr.-Nettesheim-Weg 6-8, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
11.01. – 15.03.2018 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Ela Moustakas · Tel. 0171 6947435	12.04. – 05.07.2018 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Ela Moustakas · Tel. 0171 6947435	30.08. – 13.12.2018 donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr 13-mal 65,00 € / 84,50 €* Kursleiterin: Ela Moustakas · Tel. 0171 6947435

Kurs Nr. 540 Pilates

Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
08.01. – 19.03.2018 montags 16:30 – 17:30 Uhr 10-mal 45,00 € / 55,00 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	09.04. – 09.07.2018 montags 16:30 – 17:30 Uhr 13-mal 58,50 € / 71,50 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	27.08. – 17.12.2018 montags 16:30 – 17:30 Uhr 13-mal 58,50 € / 71,50 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



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

08.01.-19.03.2018

montags

17:30 – 18:30 Uhr

10-mal

45,00 € / 55,00 €*

Kursblock 2

09.04.-09.07.2018

montags

17:30 – 18:30 Uhr

13-mal

58,50 € / 71,50 €*

Kursblock 3

27.08.-17.12.2018

montags

17:30 – 18:30 Uhr

13-mal

58,50 € / 71,50 €*

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Geldern, Tel. 02831 993880

25 | 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 Klängen

Bei harmonischen Klangschaalen-Klängen innehalten und deren entspannende Wirkung erspüren

Waldorfkindergarten, Kurt-Schumacher-Str. 11, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
15.01. – 05.03.2018 montags 18:30 – 19:30 Uhr 7-mal 31,50 € / 38,50 €* Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108	16.04. – 04.06.2018 montags 18:30 – 19:30 Uhr 7-mal 31,50 € / 38,50 €*	10.09. – 05.11.2018 montags 18:30 – 19:30 Uhr 7-mal 31,50 € / 38,50 €*

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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 Gelderland-Schule (ehem. Franziskusschule),
Haagscher Weg 32, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
08.01. – 05.03.2018 montags 19:15 – 20:45 Uhr 8-mal 40,00 € / 52,00 €* Kursleiterin: Ute Reichwald Tel. 0170 9687492	09.04. – 25.06.2018 montags 19:15 – 20:45 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €*	03.09. – 03.12.2018 montags 19:15 – 20:45 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €*

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

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 Gelderland-Schule (ehem. Franziskusschule),
Haagscher Weg 32, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01. – 14.03.2018 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	11.04. – 27.06.2018 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €	05.09. – 28.11.2018 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €*

Kurs Nr. 707 Hatha Yoga

Gymnastikhalle Gelderland-Schule (ehem. Franziskusschule),
Haagscher Weg 32, 47608 Geldern

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01. – 14.03.2018 mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	11.04. – 27.06.2018 mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €*	05.09. – 28.11.2018 mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €*

Kurs Nr. 712 Yoga

Johannes Kindergarten, Loyendyck 16, 47647 Kerken-Nieukerk

Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
08.01. – 12.03.2018 montags 19:00 – 20:30 Uhr 9-mal 45,00 € / 58,50 €* Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124	09.04. – 25.06.2018 montags 19:00 – 20:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €*	03.09. – 26.11.2018 montags 19:00 – 20:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €*

* 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, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
25.01. – 26.04.2018 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr 12-mal 60,00 € / 78,00 €* Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280	07.06. – 09.08.2018 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr 10-mal 50,00 € / 65,00 €*	06.09.-06.12.2018 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €*

Kurs Nr. 730 Yoga		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01.-21.03.2018 mittwochs 9:00-10:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	11.04.-11.07.2018 mittwochs 9:00-10:30 Uhr 13-mal 65,00 € / 84,50 €*	29.08.-19.12.2018 mittwochs 9:00-10:30 Uhr 13-mal 65,00 € / 84,50 €*

Kurs Nr. 731 Yoga		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
Kursblock 1	Kursblock 2	Kursblock 3
10.01.-21.03.2018 mittwochs 11:00-12:30 Uhr 11-mal 55,00 € / 71,50 €* Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968	11.04.-11.07.2018 mittwochs 11:00-12:30 Uhr 13-mal 65,00 € / 84,50 €*	29.08.-19.12.2018 mittwochs 11:00-12:30 Uhr 13-mal 65,00 € / 84,50 €*

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.



Wandern / (Rad)Wandern (Januar bis Mai | 30

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

Mittwoch: (Rad-)Wanderung

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

Die **Mittwochs-(Rad)Wanderungen** beginnen (bis auf den 15.08.) um 14:00 Uhr. Die genauen Treffpunkte werden jeweils über die Presse und das Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer
Januar	06.01.2018	Neujahrswanderung	L. Steeger / U. Spelleken
	13.01.2018	Rund um die Paesmühle / Straelen	A. und W. Reimann
	17.01.2018	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	27.01.2018	de Hamert / Niederlande	Hans-Gerd Uffermann
Februar	03.02.2018	Rund um Kervenheim	Lena Peeters
	10.02.2018	Baerlag - Niederkamp	A. und W. Reimann
	14.02.2018	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	24.02.2018	Auf der Boeckelt, Geldern	Gisela Ehlert
März	03.03.2018	Tüschental	Hans-Gerd Uffermann
	10.03.2018	www.light-walk.de (Straelen)	C. und C. Rattmann
	10.03.2018	Neukirchen-Vluyn - Littards-Kuhlen	A. und W. Reimann
	14.03.2018	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	24.03.2018	Hochwald Marienbaum	Bodo Becker
	31.03.2018	Osterspaziergang mit Überraschung	L. Steeger / U. Spelleken
April	07.04.2018	Tüschental Sonsbeck	Bodo Becker
	14.04.2018	Schloss Wissen, Niers	A. und W. Reimann
	18.04.2018	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	28.04.2018	Rund um Stenden	Gisela Ehlert
Mai	05.05.2018	Uedemer Bruch	Lena Peeters
	12.05.2018	Hees-Xanten	A. und W. Reimann
	17.05.2018	Kneipp-Geburtstag mit Radwanderung	Gisela Ehlert
	26.05.2018	Leeremarksche Heide/Niederlande	Walter Bogers

31 | 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	02.06.2018	Lingsfort/Arcen / Niederlande	B. und J. Ramacher
	09.06.2018	Rund um Geldern	Christel Hackstein
	13.06.2018	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	23.06.2018	Rayers-See - Schloss Haag	Jörg Grahl
	30.06.2018	Besichtigung des Berufskollegs, anschl. Grillen	stv. Schulleiterin Petra Wiese und StudD Franz Steeger
Juli	01.07.2018	Niederrheinischer Radwandertag	
	07.07.2018	Rund um Eyll	Gisela Ehlert
	14.07.2018	Hochwald Issum	Werner Pastoors
	18.07.2018	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	28.07.2018	Welbers-See/Besichtigung Wasserwerk	Jörg Grahl
August	04.08.2018	Rund um Weeze	Lena Peeters
	11.08.2018	Schloss Walbeck	A. und W. Reimann
	15.08.2018	Tages-Radwanderung 11.00 Uhr Halde Kamp-Lintfort	Gisela Ehlert
	18.08.2018	Tages-Radwanderung Theater im Grünen	L. Steeger / U. Spelleken
	25.08.2018	Reindersmeer/Niederlande	B. und J. Ramacher
September	01.09.2018	Historischer Rundgang durch Geldern <i>von der Villa Erde bis zum Mühlenturm</i>	Heinz Bosch Historischer Verein
	08.09.2018	Gelderntag Marktplatz	<i>keine Wanderung</i>
	12.09.2018	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	22.09.2018	Hülser Berg - Krefeld-Traar	A. und W. Reimann
	29.09.2018	Leucht - Issum	Werner Pastoors
Oktober	06.10.2018	Reichswald Marienbaum	Hans-Gerd Uffermann
	13.10.2018	Kloster Kamp	A. und W. Reimann
	17.10.2018	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	27.10.2018	Rund um Geldern	Christel Hackstein
November	03.11.2018	Rund um Kevelaar	Lena Peeters
	10.11.2018	Schandelose Heide / Niederlande	Hans-Gerd Uffermann
	14.11.2018	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	24.11.2018	Eyll Hagelkrus	Gisela Ehlert
Dezember	01.12.2018	Adventsfeier Issum	<i>keine Wanderung</i>
	08.12.2018	Reichswald Sieben Quellen	Hans-Gerd Uffermann
	12.12.2018	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert



Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Bodo Becker	02801 985056	Lena Peeters	02832 930673
Walter Bogers	0157 54237858	Bernd und Jürgen Ramacher	02831 89877
Heinz Bosch	02831 3843	Almut und Wolfgang Reimann	02831 5322
Gisela Ehlert	02831 9109642	Liss Steeger und Udo Spelleken	02831 7100
Christel Hackstein	02831 3564	Hans-Gerd Uffermann	0173 2814888
Werner Pastoors	02835 2606	Jörg Grahl	0163 8311644

Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.
Sebastian Kneipp

33 | Wandern / (Rad)Wandern ab Kevelaer

Die (Rad)Wanderungen mit Norbert Niersmann haben als Treffpunkt in der Regel den Bahnhof in Kevelaer (Fahrradstation). Insbesondere beim Angebot „Rad und Wandern“ kann es einen anderen Treffpunkt geben. Die Uhrzeiten sind für Tages(Rad)Wanderungen in der Regel 11 Uhr, für Halbtages(Rad)Wanderungen 13 Uhr. Die endgültigen Termine, Uhrzeiten, Art und Ziele werden über die Presse und das Kneipp-Mitteilungsblatt bekanntgegeben.



Diese hier genannten Termine sind völlig unverbindlich. Änderungen oder auch Zugaben sind möglich. Je nach Wetterlage werden Ziele und Termine verschoben oder gestrichen. Fragen beantwortet Norbert Niersmann unter Tel. 02832 4355. Lassen Sie sich in seinen E-Mail-Verteiler und/oder die WhatsApp-Gruppe aufnehmen, um immer auf dem aktuellen Stand zu sein.

E-Mail: nniersmann@t-online.de oder norbert_niersmann@web.de

<http://nniersmann.jimdo.com/>

<http://kevelaererboulen.jimdo.com/>

Monat	Tag	Datum	Art
Jan.	Mittwoch	24.01.2018	Wanderung
Feb.	Mittwoch	21.02.2018	Rad & Wandern
März	Samstag	17.03.2018	Rad & Wandern
	Mittwoch	21.03.2018	Rad & Wandern
Apr.	Samstag	07.04.2018	Radwanderung
	Mittwoch	11.04.2018	Radwanderung
	Mittwoch	25.04.2018	Radwanderung
Mai	Samstag	05.05.2018	Radwanderung
	Mittwoch	30.05.2018	Radwanderung
Juni	Samstag	02.06.2018	Radwanderung
	Mittwoch	20.06.2018	Radwanderung
	Samstag	30.06.2018	Radwanderung
Juli	Mittwoch	25.07.2018	Radwanderung
	Samstag	28.07.2018	Radwanderung
Aug.	Mittwoch	22.08.2018	Radwanderung
	Samstag	25.08.2018	Radwanderung
Sept.	Mittwoch	19.09.2018	Radwanderung
	Samstag	22.09.2018	Radwanderung
Okt.	Mittwoch	17.10.2018	Radwanderung
	Samstag	20.10.2018	Radwanderung
Nov.	Mittwoch	14.11.2018	Wanderung
Dez.	Mittwoch	12.12.2018	Wanderung
	Samstag	15.12.2018	Wanderung

35 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 9. Januar 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Medizinische Hypnose und ihre vielfältigen Möglichkeiten	
Referentin	Heilpraktikerin Ute Tillmanns, Nieuwerkerk, www.naturheilpraxis-tillmanns.de	

Dienstag, 23. Januar 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Heilsame Wickel und Auflagen	
Referentin	Apothekerin Stefanie Basmer, Apotheke zur Herrlichkeit, Issum, www.herrlicheapotheker.com	

Dienstag, 6. Februar 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Behandlung über die Chefetage: die Ohrakupunktur	
Referentin	Praxis für Akupunktur und Naturheilkunde, Anja Hein, Geldern www.akupunkturpraxis-hein.com	

Dienstag, 20. Februar 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Die Vorsorgemappe der IGSL - Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand	
Referentin	Georg Tomasik, Schatzmeister Kneipp-Verein Gelderland	

37 | Veranstaltungen / Vorträge

Sonntag, 4. März 2018 · 11:00 Uhr		Mitgliederversammlung
Ort	See Park Geldern, Danziger Str. 5, 47608 Geldern	
Thema	Mitglieder-Jahreshauptversammlung	

Dienstag, 6. März 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Pont
Ort	Bestattungen Raeth, Antoniusstr. 14, 47608 Geldern-Pont	
Thema	Friedhofskultur im Gelderland	
Referentin	Georg Raeth, Pont www.bestattungenraeth.de	

39 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 20. März 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Musik als Balsam für die Seele wird zur Brücke zwischen Menschen	
Referentin	Musikpädagogin und -therapeutin Silke Beyermann, Weeze, www.sbeyermann.com	

Dienstag, 10. April 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Gelderlandklinik
Ort	Großer Konferenzraum Gelderlandklinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern	
Thema	Ernährungstherapie als klassische Säule der Naturheilverfahren	
Referentin	Dr. med. Heike Pahl-Wurster, Ärztin für Allgemeinmedizin	

Dienstag, 24. April 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
Thema	Der Reiz des kalten Wassers - Kneipp-Anwendungen sind reizend	
Referentin	Kneipp-Gesundheitstrainerin Nicole Zobel, Xanten	

Donnerstag, 17. Mai 2018		Kneipp-Aktionstag
Thema	Kneipp-Tag „Miteinander - Füreinander“	
Hinweis	Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse und im Kneipp-Mitteilungsblatt	

Dienstag, 29. Mai 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Kräuter in der Küche - essen Sie sich gesund.	
Referentin	Heilpraktikerin Michaela Prangs, Geldern, www.tcm-lieberleben.de	

„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

41 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 5. Juni 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Kostbarkeiten der Hildegard von Bingen für Fitness und Gesundheit	
Referentin	Heilpraktikerin Michaela Bruckes, Veert, www.grüne-auszeit.de	

Dienstag, 19. Juni 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Die vitalisierende Wirkung der Tuina-Massage	
Referentin	Praxis für Naturheilkunde Melanie Lassmann, Kevelaer, www.melanie-lassmann.de	

Samstag, 30. Juni 2018 · 13:30 Uhr		Besichtigung Geldern
Ort	Berufskolleg Geldern des Kreises Kleve, Am Nierspark 35, 47608 Geldern	
Thema	Führung und Besichtigung des Berufskolleg Geldern im Nierspark	
Referentin	Stellv. Schulleiterin Petra Wiese, Studiendirektorin und Franz Steeger, Studiendirektor	

43 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 10. Juli 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Die Vielfalt und die Fachbereiche der Physiotherapie im Wohlfühl-Haus	
Referentin	Bettina Beeker, Physiotherapie Borgmann & Beeker GbR, www.physiotherapie-issum.de	

Dienstag, 21. August 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Im „Ein-Klang“ sein - Entspannung mit Klangschalen	
Referentin	Klangschalenpraktikerin Thekla Rütten, Geldern	

Dienstag, 4. September 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Gelderlandklinik
Ort	Großer Konferenzraum der Gelderlandklinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern	
Thema	Genießen in der Naturheilkunde	
Referentin	Dr. med. Heike Pahl-Wurster, Ärztin für Allgemeinmedizin	

45 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 18. September 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Fit bleiben für eine gesunde Lebenserwartung	
Referentin	Therapiezentrum Bol und Greuel, Michael Bol, www.therapiezentrum-bolundgreuel.de	

Dienstag, 9. Oktober 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Tipps und Wissenswertes zum Thema Beckenbodenschwäche	
Referentin	Physiotherapeutin Barbara Fischer, Geldern	

Dienstag, 16. Oktober 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Wohlfühl-Haus, Weseler Str. 16, Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum	
Thema	Das kleine Abendseminar: Was treibt uns an?	
Referentin	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

47 | Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 30. Oktober 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Wunder der Natur - Besonderheiten am Niederrhein	
Referentin	NABU Kreisverband Kleve, Hermann-Josef Windeln, Ortsgruppe Issum-Geldern	

Dienstag, 6. November 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Zahngesundheit im Rahmen der fünf Säulen	
Referentin	Zahnarzt Ralf Kohl, www.zahnarztpraxis-geldern.de	

Dienstag, 20. November 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Tot und jetzt? (K)ein Thema für Kinder und Jugendliche?!	
Referentin	Sterbeamme Nicole Fünferlings, Walbeck, www.sterbeamme-geldern.de	

Samstag, 1. Dezember 2018 · 14:30 Uhr		Geselligkeit
Ort	Bürgersaal Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12 a, 47661 Issum	
Thema	Adventskaffee für Kneipp-Mitglieder	

Dienstag, 11. Dezember 2018 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Rückblick zum Jahresende	
Referentin	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

Mit unserem Vortragsprogramm bieten wir eine attraktive und kostenfreie Plattform im Sinne der fünf Säulen von Sebastian Kneipp „Wasser – Ernährung – Heilpflanzen – Bewegung – Lebensführung“.

Unsere Vortragsabende finden dienstags um 18 Uhr statt. In diesem Jahr bieten wir gleich fünf verschiedene Veranstaltungsorte:

Geldern: Freizeit Center Janssen, Dieselstr. 3

Geldern: Großer Konferenzraum Gelderlandklinik, Clemensstr. 10

Issum: Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6

Kevelaer: IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15

Pont: Bestattungen Raeth, Antoniusstr. 14

Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte achten Sie zusätzlich auf die Ankündigungen in der Presse.

Februar 2018

Freitag, 9. Februar – Dienstag, 13. Februar

KKK = Kultur mit Kneipp zu Karneval = Karnevalsfluchtreise

Das im Renaissance-Stil erbaute Maritim Parkhotel liegt zentral am Friedrichsplatz, direkt gegenüber des Mannheimer Wahrzeichens, dem Wasserturm, eingebettet in einer der schönsten Jugendstilanlagen Europas, dem Friedrichsplatz.

Die Fahrt kostet 525,00 Euro pro Person. Bei Buchung bis zum 20. Dezember 2017 lassen sich 25,00 Euro pro Person sparen. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 75,00 Euro.

Eine genaue Beschreibung der Reise finden Sie im Reisekatalog der Bustouristik Slooten auf Seite 8, den Sie gerne in unserer Kneipp-Geschäftsstelle abholen können.

Anmeldung direkt bei der Slooten Bustouristik GmbH in Straelen, Tel. 02834 6083, „Kennwort: Kneipp“.

Die Slooten Bustouristik GmbH bietet in 2018 wieder verschiedene Mehrtages-RADREISEN an.

Verschaffen Sie sich hier einen Terminüberblick:

Hameln Weserbergland	5 Tage	17.05. – 21.05.2018	545,00 (520,00) *
Bischofsgrün Fichtelgebirge	7 Tage	22.07. – 28.07.2018	740,00 (715,00) *
Imst Tirol	7 Tage	19.08. – 25.08.2018	650,00 (625,00) *
Schweinfurt Fränkisches Weinland	5 Tage	03.09. – 07.09.2018	575,00 (550,00) *
Emden Ostfriesland	5 Tage	24.09. – 28.09.2018	775,00 (750,00) *
Lüneburg-Adendorf	4 Tage	04.10. – 07.10.2018	495,00 (470,00) *

* Bei Buchung bis 20.03.2018 (Hameln bis 15.02.) sparen Sie für diese Reisen 25,00 Euro/ pro Person.

Die EZ-Zuschläge sind unterschiedlich.

Die Reise Bischofsgrün ist ohne EZ-Zuschlag.

Die Termine, Ziele und Preise der Tagesradtouren ab Straelen Ostwallparkplatz können ab Anfang 2018 bei der Slooten Bustouristik GmbH, **Tel. 02834 6083** erfragt werden.

Mindestteilnehmerzahl 15 Personen.

Juli 2018	Donnerstag, 12. Juli bis Montag, 16. Juli 2018
-----------	--

Wasserstadt Fürstenberg an der Havel – Partnerstadt von Geldern

Für die Stadt Geldern hat der Kneipp-Verein Gelderland die Bürgerfahrt zur Partnerstadt Fürstenberg übernommen.

Der malerisch auf drei Inseln zwischen Röblinsee, Baalensee und Schwedtsee gelegene Ort bildet das Herz eines ausgedehnten Wald - und Seengebiets in Nordbrandenburg. Die einzige Wasserstadt Deutschlands gehört zu der Region mit den besten Umweltwerten und den schönsten, sauberen Badeseen der Bundesrepublik. Wir quartieren uns am Donnerstag im Hotel „Zum Löwen“ in Strasen ein. Am Freitag geht es durch die Brandenburgische Landschaft nach Berlin. Wir entdecken auf einem Ausflug die Stadt und seine Sehenswürdigkeiten aus einer einzigartigen Perspektive mit einer dreistündigen Schifffahrt der MS DIVA auf der Spree. Auf dem Schiff werden wir Kaffeetrinken. Anschließend haben Sie genügend Zeit zur Verfügung vom Brandenburger Tor aus für einen Stadtbummel. Am Samstag sind wir zu einer rd. 30 Kilometer langen geführten Drei-Seen-Radtour rund um Fürstenberg eingeladen. Den Höhepunkt bildet am Abend der Besuch beim Brandenburger Wasserfest. Dieses Großereignis findet vom 14. – 15. Juli 2018 schon zum 22. Mal statt. Am Sonntag treffen wir vormittags traditionsgemäß den Bürgermeister von Fürstenberg Robert Phillip und haben den Nachmittag freie Zeit. Am Montag machen wir uns auf den Rückweg.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Schifffahrt in Berlin mit Kaffee und Kuchen, Leihfahrräder, Eintritt zum Wasserfest, 3-Gang-Menue im Hotel „Zum Löwen“ in Strasen am Sonntag, 15. Juli (Abschlussabend)

Nicht im Preis enthalten: Übernachtung mit Frühstück (direkt mit dem Hotel abzurechnen) und Mahlzeiten

Das Doppelzimmer kostet für vier Nächte 340,00 Euro (170,00 Euro pro Person)

Preis pro Person: 130,00 € (Mitglieder),
140,00 € (Nichtmitglieder).

Donnerstag, 12. Juli 2018: 07:30 Uhr Verladen der Koffer am Gelderner Rathaus – 08:00 Uhr Abfahrt nach Fürstenberg

Montag, 16. Juli 2018: Rückkehr zwischen 18:00 und 20:00 Uhr

Ein Programmablauf ist in der Geschäftsstelle des Kneipp-Verein Gelderland erhältlich. Programmänderungen vorbehalten.

April 2018

Mittwoch, 25. April 2018

Die burgundische Kultur entdecken rund um 's-Hertogenbosch

Erleben Sie mit uns die niederländische Festungsstadt 's-Hertogenbosch. Hier begegnen sich Alt und Neu. Es ist eine wunderschöne Metropole mit einer Vielzahl von Denkmälern. Es ist aber auch die Stadt der zeitgenössischen Kunst, des Designs und der hippen Läden. Wir erleben die Binnendieze, einem jahrhundertealten Kanalsystem innerhalb der Mauern der Stadt. Durch die engen Wasserstraßen fahren wir an den schönsten Plätzen der Altstadt vorbei und unterqueren sie. Der Skipperfürer erklärt uns die Entstehung und Restaurierung der Wände, Wirbel und Gitter. Nach dem Fahrtunnel „Kruisbroederhekel“ verlassen wir die befestigte Stadt und fahren zur Singelgracht. Durch De Grote Hekel setzen wir die rund einstündige Fahrt innerhalb der Stadtmauern fort. Wir essen gemeinsam zu Mittag mit Suppe und drei Hauptgerichten zur Auswahl. Danach geht es zu einem einstündigen kulturhistorischen Stadtrundgang, in dem die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der schönen Altstadt mit deutscher Führung gezeigt werden. Anschließend haben wir bis zur Abfahrt noch Zeit, die Stadt selbstständig zu erkunden.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Grachtenfahrt, Mittagessen, Stadtführung, Preis pro Person: 55,00 € (Mitglieder), 60,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07:30 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz) – 07:45 Uhr Geldern (Busbahnhof) – 08:00 Uhr Straelen (Friedhofparkplatz)

Programmänderungen vorbehalten.



Juni 2018

Mittwoch, 27. Juni 2018

Landesgartenschau-Dreiklang in Bad Iburg

Die landschaftliche Lage der heutigen Stadt Bad Iburg am sonnigen Südrand des Teutoburger Waldes hielten schon die Osnabrücker Fürstbischöfe für so lebenswert, dass sie diesen Ort 600 Jahre lang als Residenz wählten. Schon von weitem ist das Wahrzeichen der Stadt zu sehen, das im 11. Jahrhundert erbaute Schloss.

Unter dem Stichwort „Walderleben und Waldbaden“ wird ein Schwerpunkt der dortigen Landesgartenschau (LaGa) die Fläche des etwa 17 Hektar großen Waldkurparks sein, der über das sich anschließende Holperdorper Tal in die freie Landschaft übergeht.

Die Verbindung zur charmanten Innenstadt des Kneipp-Kurortes bildet die rund zehn Hektar große Fläche unterhalb des Schlosses im Charlottenpark. Dieser Teil des LaGa-Geländes ist der „Veranstaltungs- und Aktivitätenpark“, der – in Teilen als „Kneipp-Erlebnispark“ gestaltet ist. Die rund sechs Hektar große Tegelwiese ist eine naturnahe Erlebnisfläche der stilleren und barrierefreundlichen Erholung. Das Areal zeigt, welchen ökologischen Nutzen stadtnahe Freiflächen haben.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Eintritt und eine anderthalbstündige Führung in der Landesgartenschau sowie ein gemeinsames Mittagessen.

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

Abfahrt: 07:30 Uhr Straelen (Friedhofparkplatz)– 07:45 Uhr Geldern (Busbahnhof) – 08:00 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Programmänderungen vorbehalten.



BAD IBURG 2018
 LANDESGARTENSCHAU
 18. APRIL BIS 14. OKTOBER

Tauch ein!

August 2018

Mittwoch, 8. August 2018

Bad Westernkotten – das Sole- und Moorheilbad mit langer Geschichte

Früher Sälzer-Ort, heute staatlich anerkanntes Sole- und Moorheilbad liegt Bad Westernkotten inmitten der fruchtbaren Soester Börde, zwischen Münsterland und Sauerland. Die Stadt kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Spüren Sie in einer Führung an den historischen Plätzen die Vergangenheit und genießen Sie zugleich den Komfort unseres modernen Kurortes. Viele Sehenswürdigkeiten führen in die Historie, Traditionen und das Brauchtum ein.

An vielen Stellen stehen bequeme Sitzbänke, die zu einer gemütlichen Pause einladen. Abkühlung bietet das Kneippsche Wassertretbecken an der Solequelle „Westernkottener Warte“, im nördlichen Bereich des Kurparks. Besonders imposante Schattenspender sind die zwei großen Gradierwerke. Die breiten und langen Schwarzdornreiser-Wände, an denen die Sole zur gesunden Freiluftinhalation herunter rieselt, strahlen eine angenehme Kühle aus. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Lippstadt und haben dort bis zur Rückfahrt Zeit zur freien Verfügung.

Im Preis enthalten: Bustransfer, eine Ortsführung zu den „Alltagsmenschen“ und im Kurpark, gemeinsames Mittagessen.

Preis pro Person: 53,00 € (Mitglieder), 58,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07:30 Uhr Straelen (Friedhofparkplatz)– 07:45 Uhr Geldern (Busbahnhof) – 08:00 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Programmänderungen vorbehalten.



September 2018

Mittwoch, 26. September 2018

Museumslandschaft erkunden in Kommern

Das LVR-Freilichtmuseum in Kommern ist eines der größten in Europa. Die historischen Häuser und Ausstellungen auf dem 100 Hektar großen Gelände laden zu einem ausgedehnten Rundgang ein.



Rund 67 Gebäude wie Bauernhöfe, Windmühlen, Werkstätten, dörfliche Gemeinschaftsbauten wie Schul- und Backhaus, Tanzsaal und Kapelle wurden je nach ihrer Herkunft aus dem Gebiet der ehemaligen preußischen Rheinprovinz bzw. den früheren in diesem Gebiet gelegenen Territorien zu vier Baugruppen zusammengefasst. Äcker, Bauerngärten und Obstwiesen runden das Ganze ab. Die Objekte kommen vorrangig aus dem Westerwald/ Mittelrhein-Gebiet, aus Eifel/Voreifel, vom Niederrhein und aus dem Bergischen Land und stellen das Leben ab dem 15. Jahrhundert dar. Im Aufbau befindet sich eine weitere Baugruppe „Marktplatz Rheinland“, die das ländlich-kleinstädtische Leben des Rheinlandes, das Wohnen und Arbeiten von den 1950er bis in die 1980er Jahre zeigen soll.

Damit entwickelt sich das LVR-Freilichtmuseum Kommern auch zu einem Museum der alltagskulturellen Zeitgeschichte des 20. Jahrhunderts. Ein Schwerpunkt des Museums ist das Programm der lebendigen Geschichtsvermittlung. Unter dem Motto „Gespielte Geschichte“ begegnen Akteure den Besuchern als historisch nachweisbare Persönlichkeiten aus einer bestimmten Zeit und sozialen Situation und „ziehen“ die Museumsgäste in die Vergangenheit.

Zusätzlich kann die Ausstellung „Wir Rheinländer“ besucht werden.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Eintritt und eine zweistündige Führung, gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken.

Preis pro Person: 53,00 € (Mitglieder), 58,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07:30 Uhr Straelen (Friedhofparkplatz)– 07:45 Uhr Geldern (Busbahnhof) – 08:00 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Programmänderungen vorbehalten.

Oktober 2018

Mittwoch, 24. Oktober 2018

Bad Bentheim – Kulturtouristisches Ziel an der Niederländischen Grenze

Die Burg Bentheim ist die größte Höhenburg Nordwestdeutschlands und wurde erstmals 1050 erwähnt. Seit fünf Jahrhunderten befindet sie sich im Besitz der Grafen und Fürsten zu Bentheim und Steinfurt. Bei einer Führung durch die Gebäude gibt es Wissenswertes über Land und Leute zu erfahren. Im Innenhof der Burg wurden 49 historische Rosensorten aus drei Jahrhunderten in fünf Beeten angepflanzt. Unterhalb der Burg befindet sich der so genannte Schlosspark, eine grüne, zwölf Hektar große und im Stil fürstlicher Gärten des 18. Jahrhunderts – in seiner heutigen Form in den Jahren 1973 und 1974 angelegte – Parkanlage mit einem See, Bäumen und großen Grasflächen. Im nahegelegenen Fürstenhof essen wir deftig mittelalterlich zu Mittag.

Danach besuchen wir den Kneipp-Verein in Gronau.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Eintritt ins Schloss mit einer anderthalbstündigen Führung, gemeinsames Mittagessen.

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

Abfahrt: 07:30 Uhr Straelen (Friedhofparkplatz)– 07:45 Uhr Geldern (Busbahnhof) – 08:00 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Programmänderungen vorbehalten.



Dezember 2018

Freitag, 14. Dezember 2018

Der Monschauer Weihnachtsmarkt

Monschau, das idyllische Eifelstädtchen ganz in der Nähe der belgischen Grenze putzt sich zu Weihnachten besonders schön heraus. Inmitten der mittelalterlichen Stadtanlage, die vom Flüsschen Rur durchzogen wird, dominieren mit Schiefer verkleidete Häuser und Fachwerkbauten mit Cafés, Gaststätten oder Kunsthandwerks- und Souvenirläden. Viele Stände mit üblichen Weihnachtsmarkt-Attraktionen bieten Genuss für Leib und Seele an. Was den Monschauer von andern Weihnachtsmärkten unterscheidet ist wohl die Tatsache, dass nicht nur Weihnachtsbuden zum Verweilen und Einkaufen einladen. Auch die lokalen Geschäfte, Gaststätten, Galerien, Antiquitätenläden usw. fügen sich mit ihrem Angebot perfekt in die vorweihnachtliche Stimmung ein. In Monschau gibt es sogar ein Weihnachtshaus: man kann auf den drei Etagen dieses typischen Gebäudes Weihnachtsdekorationen kaufen.

Die hereinbrechende Dämmerung, passende Weihnachtsbeleuchtung und Weihnachtslieder, die von verschiedenen Musikvereinen gespielt werden, fügen sich zu einer einmaligen Vorweihnachtsstimmung zusammen, die selbst hartgesottene Nichtromantiker bei einem Glühwein genießen.

Im Preis enthalten: Bustransfer

Preis pro Person: 23,00 € (Mitglieder), 28,00 € (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 12:30 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz) - 12:45 Uhr Geldern (Busbahnhof) –13:00 Uhr Straelen (Friedhofparkplatz)

Programmänderungen vorbehalten.



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 Tagesreise in der Geschäftsstelle in Geldern, Markt 17, Ihren Abfahrtsort und Ihre Telefon-Nummer an.

Zu allen Tagesreisen behalten wir uns Programmänderungen vor.

Herausgeber: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17

47608 Geldern

Tel. 02831 993880

www.kneippverein-gelderland.de

Vorsitzender: Udo Spelleken

Stand: 1. Dezember 2017 (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.