



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

PROGRAMM 2020
Kneipp-Verein Gelderland seit 1991

Kontakte: Der Vorstand und die Geschäftsstelle	Seite 5
Vorwort des Vorsitzenden Udo Spelleken	Seite 7
Der Lebens- und Sinnesgarten	Seite 8
Sebastian Kneipp und seine fünf Säulen der Gesundheit	Seite 9
Informationen	Seite 11
Wasseranwendungen / Wassergymnastik	Seite 12 – 17
Rücken-Fitness – Gymnastik 50+	Seite 18 – 19
Reha-Sport	Seite 21
Pilates	Seite 23 – 25
Lebensrhythmus – Entspannung	Seite 27
Hatha Yoga / Yoga	Seite 28 – 29
Reha-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)	Seite 31
Outdoor Functional Fitness	Seite 33
(Rad)Wandern / Boulen	Seite 34 – 35
Veranstaltungen / Vorträge	Seite 37 – 43
Mehrtagesreise	Seite 45
Tagesreisen	Seite 46 –51
Reiseinformationen	Seite 53
Ihre Vorteile bei der Mitgliedschaft	Seite 55

*„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss
eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*

Sebastian Kneipp

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 5 a

47608 Geldern

Tel.: 02831 7100

Mobil: 0171 6266437

E-Mail: udospelleken@kneippverein-gelderland.de



Jörg Grahl (stellvertretender Vorsitzender)

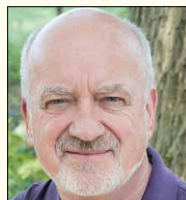
An het Hagelkruys 63

47608 Geldern

Tel.: 02831 1644

Mobil: 0163 8311644

E-Mail: joerggrahl@web.de



Liss Steeger (Schriftführerin)

Am Eiland 5 a

47608 Geldern

Tel.: 02831 7100

Mobil: 0175 5686910

E-Mail: lisssteeger@kneippverein-gelderland.de



Georg Tomasik (Schatzmeister)

Mühlenstr. 12

47589 Uedem

Tel.: 02825 7551

E-Mail: kneippvereingelderland@georg-tomasik.de



Geschäftsstellenleiterin

Jessica Bosch

Saversdyck 46

47661 Issum

Mobil: 0173 2615660

E-Mail: jessicabosch@kneippverein-gelderland.de



Liebe Kneipp-Freundinnen und -Freunde,

vor Ihnen liegt das Programmheft, mit dem Jahresmotto „5 Elemente - Einfach. Ganzheitlich. Natürlich.“

Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die

Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens. Neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Wir werden im Mai dieses Jahres unseren „Ganzheitlichen Lebens- und Sinnesgarten nach Sebastian Kneipp“ am Gesundheits-Campus in Geldern eröffnen und bieten damit den Bürgern unserer Region vielfältige Möglichkeiten, die Kneipp-Philosophie auszuprobieren und anzuwenden. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich die „kneipp'sche Tasse Kaffee“, erfrischen Sie sich in unserem Tretbecken oder lernen Sie heimische Kräuter kennen.

Ich freue mich auf Sie und wünsche Ihnen ein aktives und gesundes Kneipp-Jahr 2020.



Ihr Udo Spelleken
Vorsitzender





In Zusammenarbeit mit dem Land Nordrhein-Westfalen, der Leader Region Geldern, Kevelaer, Nettetal und Straelen (Lei.La Leistende Landschaft e. V.), dem Kuratorium der Stiftung St. Clemens-Hospital und dem Kneipp-Verein Gelderland e. V. entsteht der „Ganzheitliche Lebens- und Sinnesgarten mit Erlebnisscharakter nach Sebastian Kneipp“.

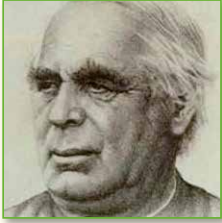
Das Bild zeigt die Baustelle im November 2019. Der Garten befindet sich auf einem etwa 1.000 qm großen Gelände an der Gelderland-Klinik Geldern mit Anbindung an das St.-Clemens-Hospital und das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ Gelderland).

Der Garten stellt die Grundlage der 5-Säulen-Philosophie (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung) nach Sebastian Kneipp dar:

- Naturnahes Tretbecken als innovative Kombination aus Naturteich mit heimischen Sumpf-, Lehm- und Wasserpflanzen und einem Wassertretbereich.
- Armbecken, in unterschiedlicher Höhe für Kinder, Rollstuhlfahrer etc. und Erwachsene, integriert in eine Natursteinstützmauer.
- Barfußpfad (Sinnespfad) mit Kieseln und typischen Naturmaterialien.
- Kräutergarten mit heimischen Pflanzen.
- Ruhezonen mit Bänken zum Verweilen, Entspannen und Meditieren.

Der Garten wird am Sonntag, 17. Mai 2020 feierlich eröffnet.

Achten Sie dazu auf die Hinweise in der Presse und dem Mitteilungsblatt.



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:



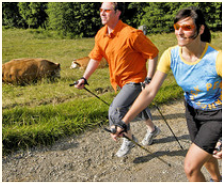
Hydrotherapie

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 möglich.

Werden Sie Mitglied!

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

Bankverbindung

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.



Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates

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. Die Kurse dienen der schonenden Mobilisierung von Wirbelsäule, Schultern und Armen. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Sehnen geschont.

Wasser ist wohl das beliebteste Element für uns Menschen. Die hohe Wertigkeit des nassen Elements erkannte auch Sebastian Kneipp. Wassergymnastik empfiehlt sich als vorbeugende Maßnahme gegen Haltungsschäden.

Kurs Nr. 109 Aqua-Fitness Frauen		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
dienstags 12:45 – 13:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
14.01. – 31.03.2020	21.04. – 07.07.2020	11.08. – 01.12.2020
11-mal	11-mal	15-mal
49,50 € / 66,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

Kurs Nr. 110 Aqua-Fitness		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
dienstags 13:30 – 14:15 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
14.01. – 31.03.2020	21.04. – 07.07.2020	11.08. – 01.12.2020
11-mal	11-mal	15-mal
49,50 € / 66,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

Kurs Nr. 111 Aqua-Fitness		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
mittwochs 10:45 – 11:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 01.04.2020	22.04. – 08.07.2020	12.08. – 02.12.2020
12-mal	12-mal	15-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kurs Nr. 113 Aqua-Fitness

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

mittwochs 11:30 – 12:15 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 01.04.2020	22.04. – 08.07.2020	12.08. – 02.12.2020
12-mal	12-mal	15-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	67,50 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721

Kurs Nr. 114 Aqua-Fitness

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

mittwochs 12:15 – 13:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 01.04.2020	22.04. – 08.07.2020	12.08. – 02.12.2020
12-mal	12-mal	15-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	67,50 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721

Kurs Nr. 115 Aqua-Fitness

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

mittwochs 12:15 – 13:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 22.04.2020	03.06. – 02.09.2020	30.09. – 16.12.2020
16-mal	13-mal	12-mal
72,00 € / 96,00 €*	58,50 € / 78,00 €*	54,00 € / 72,00 €*

Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

Kurs Nr. 115.1 Aqua-Fitness

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

donnerstags 12:15 – 13:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 23.04.2020	04.06. – 03.09.2020	01.10. – 17.12.2020
16-mal	13-mal	12-mal
72,00 € / 96,00 €*	58,50 € / 78,00 €*	54,00 € / 72,00 €*

Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kurs Nr. 116 Aqua-Fitness		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
donnerstags 17:00 – 17:45 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 23.04.2020	04.06. – 03.09.2020	01.10. – 17.12.2020
16-mal	13-mal	12-mal
72,00 € / 96,00 €*	58,50 € / 78,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915		

Kurs Nr. 116.1 Aqua-Fitness		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
freitags 12:15 – 13:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
10.01. – 24.04.2020	05.06. – 04.09.2020	02.10. – 18.12.2020
16-mal	13-mal	12-mal
72,00 € / 96,00 €*	58,50 € / 78,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915		

Kurs Nr. 117.1 Aqua-Fitness		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
freitags 15:30 – 16:15 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 03.04.2020	24.04. – 10.07.2020	14.08. – 04.12.2020
11-mal	10-mal	15-mal
49,50 € / 66,00 €*	45,00 € / 60,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

Kurs Nr. 117 Aqua-Fitness		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
freitags 16:15 – 17:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 03.04.2020	24.04. – 10.07.2020	14.08. – 04.12.2020
11-mal	10-mal	15-mal
49,50 € / 66,00 €*	45,00 € / 60,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kurs Nr. 118 Aqua-Fitness		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
freitags 12:30 – 13:15 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 03.04.2020	24.04. – 03.07.2020	14.08. – 11.12.2020
11-mal	8-mal	16-mal
49,50 € / 66,00 €*	36,00 € / 48,00 €*	72,00 € / 96,00 €*
Kursleiterin: Silke Kallweit · Tel. 02831 993563		

Kurs Nr. 119 Aqua-Fitness		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
freitags 13:15 – 14:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 03.04.2020	24.04. – 03.07.2020	14.08. – 11.12.2020
11-mal	8-mal	16-mal
49,50 € / 66,00 €*	36,00 € / 48,00 €*	72,00 € / 96,00 €*
Kursleiterin: Silke Kallweit · Tel. 02831 993563		

Kurs Nr. 120 Aqua-Fitness		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
freitags 14:00 – 14:45 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 03.04.2020	24.04. – 03.07.2020	14.08. – 11.12.2020
11-mal	8-mal	16-mal
49,50 € / 66,00 €*	36,00 € / 48,00 €*	72,00 € / 96,00 €*
Kursleiterin: Silke Kallweit · Tel. 02831 993563		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de

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.



Präventives Haltungstraining zur Kräftigung des Bewegungsapparates

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.

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. 201 Rücken-Fitness		
Gymnastikhalle Gelderland-Schule (ehem. Franziskus-Schule), Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
montags 17:30 – 19:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 30.03.2020	20.04. – 22.06.2020	17.08. – 21.12.2020
9-mal	7-mal	13-mal
45,00 € / 58,50 €*	35,00 € / 45,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

Kurs Nr. 202 Rücken-Fitness Frauen		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 01.04.2020	22.04. – 24.06.2020	12.08. – 25.11.2020
11-mal	9-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

Kurs Nr. 203 Rücken-Fitness Frauen		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 01.04.2020	22.04. – 24.06.2020	12.08. – 25.11.2020
11-mal	9-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kurs Nr. 221 Rücken-Fitness		
donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr		
Turnhalle Sevelen, Burgweg 15, 47661 Issum		
Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 02.04.2020	23.04. – 25.06.2020	13.08. – 17.12.2020
10-mal	5-mal	14-mal
50,00 € / 65,00 €*	25,00 € / 32,50 €*	70,00 € / 91,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer		
Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim		
montags 19:00 – 20:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 30.03.2020	20.04. – 22.06.2020	17.08. – 30.11.2020
10-mal	8-mal	13-mal
45,00 € / 55,00 €*	36,00 € / 44,00 €*	58,50 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

Kurs Nr. 229 Rücken-Fitness Senioren		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
freitags 15:00 – 16:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
10.01. – 03.04.2020	24.04. – 26.06.2020	04.09. – 18.12.2020
13-mal	9-mal	14-mal
58,50 € / 71,50 €*	40,50 € / 49,50 €*	63,00 € / 77,00 €*
Kursleiterin: Ela Moustakas · Tel. 0171 6947435		

Kurs Nr. 332 Gymnastik 50+		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 02.04.2020	23.04. – 25.06.2020	13.08. – 17.12.2020
10-mal	5-mal	14-mal
50,00 € / 65,00 €*	25,00 € / 32,50 €*	70,00 € / 91,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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 oder Haus der Diakonie, Ostwall 20, 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		

Erkundigen Sie sich bitte in der Geschäftsstelle oder bei der Kursleitung ob und wo die Reha-Kurse in den Schulferien stattfinden.

**Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de**

Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene

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. 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. 501 Pilates		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
dienstags 10:00 – 11:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
07.01. – 31.03.2020	21.04. – 30.06.2020	18.08. – 15.12.2020
11-mal	9-mal	13-mal
49,50 € / 60,50 €*	40,50 € / 49,50 €*	58,50 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs Nr. 511 Pilates		
Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium, Fr.-Nettesheim-Weg 6-8, 47608 Geldern		
donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 02.04.2020	23.04. – 02.07.2020	20.08. – 17.12.2020
11-mal	9-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

**Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de**

„Die Natur ist die beste Apotheke,“ sagte Sebastian Kneipp schon vor vielen Jahren und auch das Sprichwort „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“, drückt aus, dass Kräuter und Pflanzen über Jahrtausende hinweg dazu dienten, Krankheiten zu heilen und zu lindern.

Heute werden sie vermehrt eingesetzt, um gesund zu bleiben und neue Lebenslust zu wecken.

Sebastian Kneipp

Kurs Nr. 540 Pilates		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
montags 16:30 – 17:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
06.01. – 30.03.2020	20.04. – 29.06.2020	17.08. – 14.12.2020
11-mal	9-mal	13-mal
49,50 € / 60,50 €*	40,50 € / 49,50 €*	58,50 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs Nr. 541 Pilates		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
montags 17:30 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
06.01. – 30.03.2020	20.04. – 29.06.2020	17.08. – 14.12.2020
11-mal	9-mal	13-mal
49,50 € / 60,50 €*	40,50 € / 49,50 €*	58,50 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

**Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de**

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.



„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Sebastian Kneipp

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		
Waldorfkindergarten, Kurt-Schumacher-Str. 11, 47608 Geldern		
montags 18:30 – 19:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
20.01. – 09.03.2020	04.05. – 22.06.2020	07.09. – 02.11.2020
7-mal	7-mal	7-mal
31,50 € / 38,50 €*	31,50 € / 38,50 €*	31,50 € / 38,50 €*
Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108		

* 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		
montags 19:15 – 20:45 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 16.03.2020	20.04. – 08.06.2020	17.08. – 07.12.2020
9-mal	7-mal	15-mal
45,00 € / 58,50 €*	35,00 € / 45,50 €*	75,00 € / 97,50 €*
Kursleiterin: Ute Reichwald Tel. 0170 9687492		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

**Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de**

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.

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. 706 Hatha Yoga		
Gymnastikhalle Gelderland-Schule (ehem. Franziskusschule), Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 25.03.2020	22.04. – 17.06.2020	19.08. – 18.11.2020
11-mal	7-mal	11-mal
55,00 € / 71,50 €*	35,00 € / 45,50 €	55,00 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

Kurs Nr. 707 Hatha Yoga		
Gymnastikhalle Gelderland-Schule (ehem. Franziskusschule), Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 25.03.2020	22.04. – 17.06.2020	19.08. – 18.11.2020
11-mal	7-mal	11-mal
55,00 € / 71,50 €*	35,00 € / 45,50 €	55,00 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

Kurs Nr. 712 Yoga		
Johannes Kindergarten, Loyendyck 16, 47647 Kerken-Nieuwerk		
montags 19:00 – 20:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 23.03.2020	20.04. – 15.06.2020	17.08. – 16.11.2020
10-mal	8-mal	12-mal
50,00 € / 65,00 €*	40,00 € / 52,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kurs Nr. 720 Yoga		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 26.03.2020	23.04. – 09.07.2020	03.09. – 03.12.2020
10-mal	10-mal	12-mal
50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280		

Kurs Nr. 730 Yoga		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 01.04.2020	22.04. – 01.07.2020	19.08. – 16.12.2020
11-mal	9-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs Nr. 731 Yoga		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 01.04.2020	22.04. – 01.07.2020	19.08. – 16.12.2020
11-mal	9-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs Nr. 732 Yoga		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
dienstags 11:00 – 12:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
07.01. – 31.03.2020	21.04. – 30.06.2020	18.08. – 15.12.2020
11-mal	9-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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 oder Haus der Diakonie, Ostwall 20, 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.

Erkundigen Sie sich bitte in der Geschäftsstelle oder bei der Kursleitung ob und wo die Reha-Kurse in den Schulferien stattfinden.

**Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de**

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.



„Eine besondere, überaus wirksame Art des Barfußgehens ist das Gehen im nassen Grase, gleichviel, ob dieses durch Tau, Regen oder Wasseraufguss genässt sei.“

Sebastian Kneipp

Outdoor Functional Fitness

Durch funktionelle Übungen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen und aktiviert, um Bewegungsabläufe als Ganzes zu optimieren und das Verletzungsrisiko im (Sport-) Alltag zu senken. Zusätzlich wird die frische Luft zur Steigerung der Leistungsfähigkeit genutzt und die Abwehrkräfte des Immunsystems gestärkt.

Kurs Nr. 400 Outdoor Functional Fitness Jugendliche

Stadtpark, Ecke Egmondstraße / Herzogstraße, 47608 Geldern

ab Block 2: Kneipp-Gesundheitspark an der Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern

montags 18:30 – 19:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
20.01. – 30.03.2020	20.04. – 22.06.2020	17.08. – 30.11.2020
11-mal	9-mal	14-mal
55,00 €	45,00 €	70,00 €

Kursleiterin: Désirée Fox · Tel. 0157 82683394

Kurs Nr. 401 Outdoor Functional Fitness Erwachsene

Stadtpark, Ecke Egmondstraße / Herzogstraße, 47608 Geldern

ab Block 2: Kneipp-Gesundheitspark an der Gelderland-Klinik, Clemensstr. 10, 47608 Geldern

montags 19:30 – 20:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
20.01. – 30.03.2020	20.04. – 22.06.2020	17.08. – 30.11.2020
11-mal	9-mal	14-mal
55,00 €	45,00 €	70,00 €

Kursleiterin: Désirée Fox · Tel. 0157 82683394

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland

Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de

„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“

Sebastian Kneipp

Wandern / (Rad)Wandern / Boulen (Januar bis Mai)

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.

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

Geldern:	Parkplatz Stadtverwaltung, Issumer Tor
Issum:	Vogt-von-Belle-Platz
Kevelaer:	Fahrradbahnhof
Wachtendonk:	Parkplatz Friedensplatz
Mittwoch:	(Rad-)Wanderung Kneipp-Geschäftstelle / Presse
Boulen:	Platz am Adelheid-Haus, Geldern

Bei **Wanderungen ab Issum, Kevelaer und Wachtendonk** treffen sich die Wanderinteressierten um 13:15 Uhr an der Stadtverwaltung Geldern.

Genauere Uhrzeiten für das Treffen am jeweiligen Wanderausgangspunkt werden über die Presse und das Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Die **Mittwochs-(Rad)Wanderungen** beginnen (außer am 15.07. und 16.09.2020) um 14:00 Uhr. Die genauen Treffpunkte werden jeweils über die Presse und das Mitteilungsblatt bekanntgegeben.

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer / in
Januar	04.01.2020	Neujahrswanderung	L. Steeger / U. Spelleken
	11.01.2020	Straelen - Paesmühle	A. und W. Reimann
	25.01.2020	Tüschental	Hans-Gerd Uffermann
Februar	01.02.2020	Touristik-Messe Kalkar	Keine Wanderung
	02.02.2020		
	08.02.2020	Wachtendonk	Wilfried Küsters
	29.02.2020	Naturschutzgebiet Geldern	Gisela Ehlert
März	07.03.2020	Waldbaden Wankumer Heide	Wilfried Küsters
	14.03.2020	Baerlag-Niederkamp	A. und W. Reimann
	18.03.2020	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	28.03.2020	Rund um Geldern	Gisela Ehlert
April	04.04.2020	Rund um Wetten	L. Steeger / U. Spelleken
	15.04.2020	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	25.04.2020	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Mai	02.05.2020	Revierenroute Afferden NL	Hans-Gerd Uffermann
	09.05.2020	Littardkuhlen, Rheurdt	A. und W. Reimann
	13.05.2020	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	16.05.2020		Keine Wanderung
	17.05.2020	Eröffnung des Kneipp-Gartens	Gesundheits-Campus Geldern
	23.05.2020	Rund um Uedem	Gisela Ehlert

Wandern / (Rad)Wandern / Boulen (Juni bis Dezember)

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer / in
Juni	06.06.2020	Tüschental	Bernd Ramacher
	13.06.2020	Hochwald Issum	Werner Pastoors
	17.06.2020	Mittwoch -Radwanderung	Gisela Ehlert
	27.06.2020	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Juli	04.07.2020	Stadtführung Wachtendonk	Wilfried Küsters
	11.07.2020	De Hamert NL	Bernd Ramacher
	15.07.2020	Mittwoch -Radwanderung 11.00 Uhr Kneipp-Geschäftsstelle Landesgartenschau Kamp-Lintfort	Gisela Ehlert
	25.07.2020	Rund um Weten	Gisela Ehlert
August	01.08.2020	Spaziergang Kurpark Xanten	L. Steeger / U. Spelleken
	08.08.2020	Xanten-Hees	A. und W. Reimann
	12.08.2020	Mittwoch -Radwanderung	Gisela Ehlert
	22.08.2020	Klein Vink NL	Gisela Ehlert
	29.08.2020	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
September	05.09.2020	Leucht	Werner Pastoors
	12.09.2020	Issum-Sevelen	Gisela Ehlert
	16.09.2020	Mittwoch -Radwanderung 10.30. Uhr Kneipp-Geschäftsstelle Grefrath Freilichtmuseum	Gisela Ehlert
	26.09.2020	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Oktober	03.10.2020	Töpfermarkt Sevelen	Keine Wanderung
	10.10.2020	Hülser Berg – Krefeld-Traar	A. und W. Reimann
	14.10.2020	Mittwoch -Radwanderung	Gisela Ehlert
	24.10.2020	Geldersche Heide	Gisela Ehlert
	31.10.2020	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
November	07.11.2020	Waldbaden Wankumer Heide	Wilfried Küsters
	11.11.2020	Martinszug an der Geschäftsstelle	
	14.11.2020	An Niers und Nette zur Abtei Mariendonk	Wilfried Küsters
	28.11.2020	Adventsfeier	<i>keine Wanderung</i>
Dezember	05.12.2020	Reindersmeer NL	Hans-Gerd Uffermann

Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Gisela Ehlert	02831 9109642	Almut und Wolfgang Reimann	02831 5322
Wilfried Küsters	02836 9729955	Liss Steeger und Udo Spelleken	02831 7100
Werner Pastoors	02835 2606	Hans-Gerd Uffermann	0173 2814888
Bernd Ramacher	02831 976233	Gerd Taubensee	0170 1804610

Vorträge / Veranstaltungen in Geldern

Vorträge in Issum

Vorträge in Kevelaer

Dienstag, 14. Januar 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Informationen zum Weltladen und zur Fairtrade-Stadt Geldern	
Referenten	Initiatoren Hubertus und Elisabeth Heix, Veert www.fairtrade-geldern.de	

Dienstag, 28. Januar 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Kneipp's fünftes Element: Lebensordnung von A bis Z	
Referentin	Liss Steeger, Geldern, Kneipp-Gesundheitstrainerin	

Dienstag, 4. Februar 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Gelderland-Klinik
Ort	Großer Konferenzraum Gelderland-Klinik, Raum A 0.22 Clemensstr. 10, 47608 Geldern	
Thema	Shinrin Yoku - Baden in der Waldluft	
Referentin	Elke Schnitzler, Diplom-Sportwissenschaftlerin	

Dienstag, 11. Februar 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Gut vernetzt durch ganzheitliches Gedächtnistraining	
Referentin	Christiane Kimpfel, Gedächtnistrainerin Bvgt e. V., Geldern	

Sonntag, 8. März 2020 · 11:00 Uhr		Mitgliederversammlung
Ort	See Park Geldern, Danziger Str. 5, 47608 Geldern	
Thema	Mitglieder-Jahreshauptversammlung	

Dienstag, 10. März 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Stress senken und Wohlbefinden steigern durch Achtsamkeit	
Referentin	Achtsamkeitstrainerin Ruth Plege (M.A.), Kevelaer, www.impulse-der-achtsamkeit.de	

Dienstag, 21. April 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Gelderland-Klinik
Ort	Großer Konferenzraum Gelderland-Klinik, Raum A 0.22 Clemensstr. 10, 47608 Geldern	
Thema	Natürlich Heilen: Kräuterweisheiten bei Bauchschmerzen	
Referent	Frank Rössler, Arzt Gelderland-Klinik	

Dienstag, 28. April 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Die kleine Rückenschule für zuhause	
Referent	Physiotherapeut Roland Borgmann, Issum, www.ihr-wohlfuehl-haus.de	

Dienstag, 12. Mai 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Kvelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kvelaer	
Thema	Einführung in die Spannungshypnose mit Blockadenlösung	
Referent	Hypnotiseur Thomas Ammich, Keylaer mit eigener Praxis, www.hypnosepraxis-kvelaer.de	

Sonntag, 17. Mai 2020		Kneipp-Aktionstag
Thema	Kneipp-Tag Einweihung Kneipp-Gesundheitsgarten, Clemensstr. 1, 47608 Geldern	
Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse und im Kneipp-Mitteilungsblatt		

Dienstag, 9. Juni 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Gelderland-Klinik
Ort	Großer Konferenzraum Gelderland-Klinik, Raum A 0.22 Clemensstr. 10, 47608 Geldern	
Thema	Kneipp & Co.	
Referent	Dave Pilon, Physiotherapeut, Physiotherapieabteilung Gelderland-Klinik	

Dienstag, 23. Juni 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Eine Yoga-Schule stellt sich vor: Yoga-Nest – Zeit für dich	
Referent	Entspannungstherapeut Karl Vogel, Issum, www.yoga-nest.de	

Veranstaltungen / Vorträge

Dienstag, 18. August 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	„Es war einmal...“ – Märchen als Beitrag zur geistigen und seelischen Gesundheit	
Referentin	Märchenerzählerin Silvia Knapp, Alpen, www.märchenerzaehlerin.de	

Dienstag, 8. September 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Nicht nur für Honigliebhaber: Die Vorteile einer Bienenpatenschaft	
Referent	Imker Michael Verheyen, Hartefeld www.hartefelder-honig.de	

Dienstag, 29. September 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Mit Schuheinlagen gutgehen lassen!	
Referentin	Ricarda Mennicke, Orthopädie-Schuhtechnik Simon Bausdorf, www.schuhtechnik-bausdorf.de	

Dienstag, 6. Oktober 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Gelderland-Klinik
Ort	Großer Konferenzraum Gelderland-Klinik, Raum A 0.22 Clemensstr. 10, 47608 Geldern	
Thema	Natur statt Antibiotika	
Referentin	Dr. med. Heike Pahl-Wurster, Ärztin für Naturheilverfahren Gelderland-Klinik	

Dienstag, 27. Oktober 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Altersdiabetes ist kein Zuckerschlecken	
Referent	Fitness-Coach Markus Kemper, Fitnessstudio Extra Fit Geldern	

Dienstag, 10. November 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Wie sich Entspannung auf Körper, Geist und Seele auswirkt	
Referentin	Entspannungspädagogin Christiane Grothe, Kerken, www.christianegrothe.de	

Dienstag, 17. November 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Bestattungshaus
Ort	Bestattungshaus Spolders-Keunecke, Weseler Str. 61, 47608 Geldern	
Thema	Konventionelle und moderne Bestattungsarten – Möglichkeiten in Geldern	
Referent	Michael Keunecke, Bestattungshaus Spolders-Keunecke, www.bestattungen-geldern.de	

Samstag, 28. November 2020 · 14:30 Uhr		Geselligkeit
Ort	siehe Einladung, Mitteilungsblatt und Presse	
Thema	Adventskaffee für Mitglieder	

Dienstag, 8. Dezember 2020 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Vorweihnachtliches Singen	
Referent	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“

Sebastian Kneipp

Februar 2019

Donnerstag, 20. Februar bis Donnerstag, 27. Februar 2020

Über Karneval in die Kneipp-Stadt Bad Lauterberg im Harz

Entdecken Sie Ruhe und Erholung im staatlich anerkannten Kneipp-Heilbad Bad Lauterberg in seiner Vielfalt mit zahlreichen interessanten Arrangements im Kneipp- Hotel „Heikenberg“. Genießen Sie die frische Gebirgsluft in einmaliger Natur und lassen Sie einfach die Seele baumeln.

Im Kneipp-Bund Hotel erleben Sie die Gesundheitsphilosophie nach Sebastian Kneipp und deren Bedeutung für die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Erleben Sie die fünf Elemente nach Kneipp und leisten Sie ganz individuell einen Beitrag für Ihre Gesundheit und Lebensfreude. Lassen Sie sich zusätzlich vom großen Kneipp-Aktiv & Wellnessprogramm mit Massage, Kneippanwendungen, Heublumensäckchen uvm. verwöhnen. Gönnen Sie sich etwas Gesundheit mit einem „Wellness à la Kneipp“-Paket:

■ Kleines Gesundheits-Paket	
1 Massage, 1 Heublumensack, 1 Armbad, 1 Wechselguss	41,00 €
■ Großes Gesundheits-Paket	
2 Massagen, 2 Heublumensäcke, 2 Wechselgüsse, 1 Fuß- und 1 Armbad	77,00 €
■ Kleines Massage-Paket	
2 Teil-Massagen à 10 Minuten	18,00 €
■ Großes Massage-Paket	
2 Groß-Massagen à 20 Minuten	34,00 €
■ Heusack-Paket	
2 Heublumensäcke	20,00 €
■ Wellness-Paket	
1 Heublumensack, 1 Vollmassage, 1 Indische Kopfmassage, 1x Solarium	75,00 €
■ Wellness à la Kneipp-Paket	
1 Fußbad mit Zusatz, 1 Massage, 1x Heiße Rolle	23,00 €

Diese Leistungen können bereits vorab gegen Aufpreis angemeldet/gebucht werden.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Unterbringung im DZ (Einzelzimmer-Zuschlag 60,00 €) Hochwertige, gutbürgerliche Halbpension, vegetarische Küche und Vollwertküche, Tages- und Halbtages-Ausflugsfahrt, Abendprogramm

Preis pro Person: **540,00 €** (Mitglieder im DZ), **570,00 €** (Nichtmitglieder im DZ)

Donnerstag, 20. Februar 2020

07:30 Uhr Verladen der Koffer am Gelderner Rathaus

08:00 Uhr Abfahrt nach Bad Lauterberg

Donnerstag, 27. Februar 2020: Rückkehr zwischen 18:00 und 20:00 Uhr

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

April 2020

Mittwoch, 22. April 2020

Schloss Morsbroich in Leverkusen

Umgeben von einem weitläufigen Park liegt das kunsthistorisch wertvolle Schloss Morsbroich, das heute ein Museum für Gegenwartskunst beherbergt. Mit seinen im Halbmond angeordneten Nebengebäuden und dem Schlossgraben, der die gesamte Anlage umschließt, strahlt Schloss Morsbroich etwas geradezu Märchenhaftes aus. Nicht nur der Außenbereich, zu dem auch ein Skulpturenpark



gehört, sondern auch die Innenräume des Schlosses, die im Stil des zweiten Rokoko gehalten sind, wie etwa der prunkvolle Spiegelsaal, sind in jedem Fall einen Besuch wert.

Das Haus steht auf einer kreisförmigen, noch aus der Zeit der Burg stammenden Insel, der sich die halbkreisförmige Vorburg anpasst.

Zu Mittag essen wir im Wirtshaus „Am Bock“ in Bergisch-Gladbach. Das Bocker Gut wird

bereits seit dem Mittelalter als Gasthaus geführt. Der Name stammt von dem scharfen Bogen des Flusses Strunde. Aus dem mittelhochdeutschen „Boge“ wurde im Laufe der Jahrhunderte „Bock“. Daher heißt es auch „Am Bock“ und nicht etwa „Zum Bock“.

Anschließend geht es zur Besichtigung in das Bergische Museum für Bergbau, Handwerk und Gewerbe in Bensberg mit gemeinsamen Kaffeetrinken.

Im Preis enthalten: Bustransfer; Schloss- und Museums-Führung – gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken

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

Abfahrt:

08:00 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

08:15 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Mai 2020

Mittwoch, 27. Mai 2020

Wasserstadt Nordhorn



Nordhorn ist die Kreisstadt des Landkreises Grafschaft Bentheim und eine selbständige Gemeinde im äußersten Südwesten Niedersachsens an der Vechte. Die Stadt grenzt direkt an die Niederlande. Die Vechte umschließt die Stadt wie ein Ring und zahlreiche Kanäle prägen das Stadtbild. Wasser ist in Nordhorn immer präsent. Wir erleben Nordhorn aus der „Entenperspektive“ und fahren mit Rundfahrtbooten um die Innenstadtinsel und durch das Povelgebiet, um die Wasserstadt aus einem anderen Blickfeld zu betrachten.

Diese lebendige Stadt lädt zu einem gemütlichen Bummel durch die Innenstadt mit zahlreichen Geschäften, Boutiquen und Shops sowie gemütliche Restaurants und Cafés ein. Ein Besuch des Textilmuseums, das die Geschichte Nordhorns dokumentiert, oder eine Stippvisite im Tierpark Nordhorn können den Aufenthalt abrunden.

Von der City ist es nur einen „Katzensprung“ zum gepflegten Park mit seiner wunderbaren Pflanzenvielfalt, wie z. B. den uralten Eichen und Buchen und anderen botanischen seltenen Bäumen und Sträuchern, sowie interessanten Stauden und Sommerblumenpflanzungen. Dort kann man in Ruhe spazieren gehen, auf einer Bank die Seele baumeln lassen und sich an der schönen Natur erfreuen.

Im Preis enthalten: Bustransfer; Stadtrundgang - Grachtenfahrt - gemeinsames Mittagessen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Bummel durch die Fußgängerzone oder kleine Wanderungen sind möglich.

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

Abfahrt:

07:30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

07:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

August 2020

Mittwoch, 26. August 2020

Schiffahrt auf dem Baldeneysee

Im Rahmen einer Stadtführung lernen wir zunächst die historische Altstadt von Kettwig mit den Kirchen, und einen Teil des Skulpturenparks kennen.

Der Baldeneysee, benannt nach dem Örtchen Baldeney, das seinen Fluten weichen musste, ist der größte der sechs Stauseen des Flusses Ruhr.

Im Süden der nordrhein-westfälischen Metropole Essen gelegen, dient der Baldeneysee zum einen der Brauch- und Trinkwasserversorgung der Region, der Reinigung der Ruhr und zum anderen als beliebtes Ausflugsziel für Erholungssuchende sowie Trainingsrevier für viele Sportarten zu Land wie zu Wasser. Während die Sportarten Rudern, Segeln, Surfen und Fischen auf dem Baldeneysee möglich sind, ist das Schwimmen dagegen seit den 1980er Jahren nicht mehr erlaubt.



Im Preis enthalten: Bustransfer; Stadtrundgang Kettwig – gemeinsames Mittagessen. Zweistündige Schiffahrt mit Kaffee und Kuchen

Preis pro Person: **60,00 €** (Mitglieder), **65,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

08:00 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

08:15 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

September 2020

Mittwoch, 23. September 2020

Naturerlebnispark Panarbora in Waldbröl



Etwa 50 Kilometer östlich von Köln, in Waldbröl, befindet sich der Naturerlebnispark Panarbora. Ganz unterschiedliche Attraktionen sorgen für ganz besondere Naturerlebnisse im Bergischen Land. Das Herzstück des Parks ist der 1.636 Meter lange Baumwipfelpfad, der ganz neue Eindrücke mit sich bringt. An sechs Lern- und Erlebnisstationen erfahren die Besucher Spannendes und Wissenswertes über die Natur und die Menschen des Bergischen Landes. Das Highlight ist der 34 Meter hohe Aussichtsturm am Ende des Pfades mit seiner weiten Aussicht auf das Bergische Land.

Zum Mittagessen geht es in Waldbröl ins Restaurant ManuFaktur.

Ein Besuch im Schloss Homburg in Nümbrecht lässt den Tagesausflug ausklingen.

Im Preis enthalten: Bustransfer; Eintritt Panarbora, gemeinsames Mittagessen. Eintritt Schloss Homburg, Nümbrecht – keine Führung, zur freien Verfügung. Preis pro Person: **55,00 €** (Mitglieder), **60,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

07:30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

07:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Oktober 2020

Mittwoch, 28. Oktober 2020

Herbstpartie ins Münsterland

Zunächst geht es in die Altstadt von Münster. Stationen des einstündigen Rundgangs sind das Historische Rathaus, der Prinzipalmarkt mit den prächtigen Giebelhäusern, der mächtige St.-Paulus-Dom und die Astronomische Uhr. Einen weiteren Höhepunkt der Führung bildet die Geschichte der Täufer, von deren Schicksal die Käfige am Turm der Lambertikirche Zeugnis ablegen.

Nach dem Stadtrundgang geht es mit dem Bus weiter nach Davensberg. Nach einem leckeren Mittagessen im Clemens-August Restaurant erwartet Sie eine einstündige, gemütliche Fahrt mit einem Expressbähnchen durch das herbstliche Münsterland. Danach lassen Sie es sich bei Kaffee und Kuchen nochmals so richtig gut gehen.



Im Preis enthalten: Bustransfer; Altstadtführung in Münster, gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, einstündige Fahrt mit dem Expressbähnchen
Preis pro Person: **60,00 €** (Mitglieder), **65,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

07:30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

07:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Dezember 2020

Mittwoch, 9. Dezember 2020

Weihnachtsmarkt Köln



Der Markt der Engel auf dem Neumarkt besticht durch hunderte Sternenlichter. Mit etwas Glück begegnen den Besuchern des Weihnachtsmarktes sogar „echte Engel“. Aufwändig gestaltete Häuschen, weiß und naturfarben, prägen den Markt. Wer im Vorbeischlendern einen Blick hinauf zu den Dächern der Weihnachtsbuden wirft, sieht beleuchtete Eichenholzsterne, Engelsfiguren oder Weihnachtskränze in den Giebeln.

Im Preis enthalten: Bustransfer

Preis pro Person: **25,00 €** (Mitglieder), **28,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

13:30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

13:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

„Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“

Sebastian Kneipp

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. Änderungen vorbehalten.

Zustiegstellen für alle Fahrten:

Geldern Parkplatz Friedhof, Krefelder Straße, 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 Handy-Nummer an.

Zu allen Tagesreisen behalten wir uns Programmänderungen vor.

Bankverbindung

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.



Herausgeber: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17

47608 Geldern

Tel. 02831 993880

www.kneippverein-gelderland.de

Vorsitzender: Udo Spelleken

Stand: 15. November 2019 (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.

„O, wenn die arme gequälte, sieche Menschheit doch einmal zur Einsicht kommen wollte, dass nur in der Rückkehr zur Natur eine Rettung und Wendung zum Besseren möglich sei!

Wem es gelänge, die Menschen zur Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftigen Lebensweise zurückzuführen, der hätte das Höchste geleistet – nämlich die soziale Frage gelöst.“

Sebastian Kneipp