

Kneipp

Verein
Gelderland e.V.
aktiv & gesund



WASSER



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



HEILPFLANZEN



LEBENSORDNUNG



WISSEN,
WAS GESUND HÄLT



PROGRAMM 2019

Kneipp-Verein Gelderland seit 1991

Kontakte: Der Vorstand und die Geschäftsstelle	Seite 5
Vorwort des Vorsitzenden Udo Spelleken	Seite 7
Sebastian Kneipp und seine fünf Säulen der Gesundheit	Seite 9
Informationen zu den Kursangeboten (Bankverbindung) ..	Seite 11
Wasseranwendungen / Wassergymnastik	Seite 12 – 17
Rücken-Fitness – Gymnastik 50+	Seite 18 – 19
Reha-Sport / Outdoor Functional Fitness	Seite 21
Pilates	Seite 23 – 25
Lebensrhythmus – Entspannung	Seite 27
Hatha Yoga / Yoga	Seite 28 – 29
Reha-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)	Seite 31
Nordic Walking	Seite 33
(Rad)Wandern / Boulen	Seite 34 – 35
Veranstaltungen / Vorträge	Seite 37 – 41
Mehrtagesreisen	Seite 43 – 45
Tagesreisen (April – Dezember)	Seite 46 – 51
Tagesreisen – Reiseinformationen	Seite 53
Ihre Vorteile bei der Mitgliedschaft	Seite 55

„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

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)

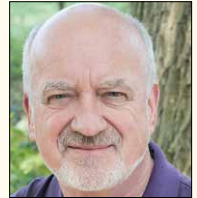
An het Hagelkruys 63

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)

Luxemburger Galerie, Neustraße 3–15

47623 Kevelaer

Mobil: 0172 7288229

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 „Wissen, was gesund hält“.

Damit will sich der Dachverband Kneipp-Bund e.V. und die regionalen Kneipp-Vereine für die Stärkung der sogenannten Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung einsetzen. Mit diesem Begriff wird die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden und im Alltag umzusetzen, beschrieben.

Eine repräsentative Studie hat gezeigt, dass etwa die Hälfte aller Deutschen Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen hat.

Als Kneipp-Verein Gelderland arbeiten wir mittlerweile seit über 25 Jahren erfolgreich daran, das Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung nachhaltig positiv zu beeinflussen.

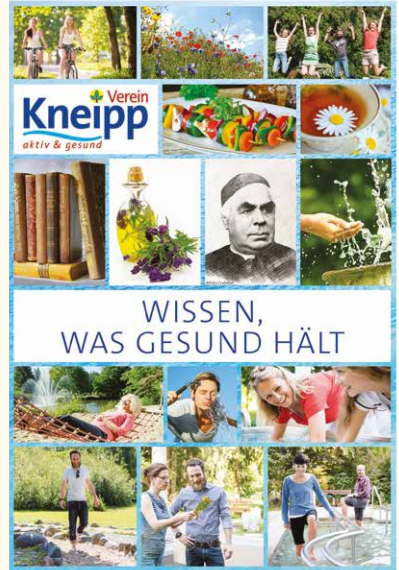
Im neuen Jahresprogramm finden sich bewährte Angebote, in denen die Umsetzung der Kneipp'schen Gesundheitsidee in verschiedenen Bereichen, praktiziert und erlebt werden kann.

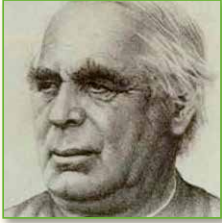
Für den Erfahrungsaustausch gedacht sind darüber hinaus Vorträge und viele weitere gemeinsame Veranstaltungen. Sie finden im Programmheft aber auch Neues, wie z.B. ein Funktional-Training im Gelderner Egmondpark und Boulen in Pont.

Wir freuen uns, Sie bei einer unserer nächsten Veranstaltungen begrüßen zu können.

Ich wünsche Ihnen ein aktives und gesundes Kneipp-Jahr 2019.

Udo Spelleken
Ihr Udo Spelleken
Vorsitzender





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:



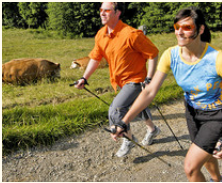
Hydrotherapie

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 (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.



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 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 13:00 – 13:45 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 26.03.2019	02.04. – 23.07.2019	27.08. – 26.11.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634		

Kurs Nr. 110 Aqua-Fitness		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
dienstags 13:45 – 14:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 26.03.2019	02.04. – 23.07.2019	27.08. – 26.11.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634		

Kurs Nr. 111 Aqua-Fitness		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
mittwochs 10:30 – 11:15 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 27.03.2019	03.04. – 17.07.2019	28.08. – 27.11.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

Kurs Nr. 113 Aqua-Fitness

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

mittwochs 11:15 – 12:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 27.03.2019	03.04. – 17.07.2019	28.08. – 27.11.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*

Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634

Kurs Nr. 114 Aqua-Fitness

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

mittwochs 12:00 – 12:45 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 27.03.2019	03.04. – 17.07.2019	28.08. – 27.11.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*

Kursleiterin: Silvia Knapp · Tel. 02802 7634

Kurs Nr. 115.1 Aqua-Fitness

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

donnerstags 15:30 – 16:15 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
10.01. – 25.04.2019	06.06. – 29.08.2019	10.10. – 19.12.2019
16-mal	12-mal	11-mal
72,00 € / 96,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	49,50 € / 66,00 €*

Kursleiterin: Petra Kosmalla · Tel. 02835 2915

Kurs Nr. 115 Aqua-Fitness

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

donnerstags 16:15 – 17:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
10.01. – 25.04.2019	06.06. – 29.08.2019	10.10. – 19.12.2019
16-mal	12-mal	11-mal
72,00 € / 96,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	49,50 € / 66,00 €*

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
10.01. – 25.04.2019	06.06. – 29.08.2019	10.10. – 19.12.2019
16-mal	12-mal	11-mal
72,00 € / 96,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	49,50 € / 66,00 €*
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
11.01. – 29.03.2019	03.05. – 19.07.2019	20.09. – 13.12.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Desirée Huppertz · Tel. 0176 70131195		

Kurs Nr. 117 Aqua-Fitness		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
freitags 16:15 – 17:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
11.01. – 29.03.2019	03.05. – 19.07.2019	20.09. – 13.12.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Desirée Huppertz · Tel. 0176 70131195		

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
11.01. – 29.03.2019	03.05. – 19.07.2019	20.09. – 13.12.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Desirée Huppertz · Tel. 0176 70131195		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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
11.01. – 29.03.2019	03.05. – 19.07.2019	20.09. – 13.12.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Desirée Huppertz · Tel. 0176 70131195		

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
11.01. – 29.03.2019	03.05. – 19.07.2019	20.09. – 13.12.2019
12-mal	12-mal	12-mal
54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*	54,00 € / 72,00 €*
Kursleiterin: Desirée Huppertz · Tel. 0176 70131195		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

**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 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
07.01. – 08.04.2019	29.04. – 08.07.2019	02.09. – 16.12.2019
11-mal	7-mal	12-mal
55,00 € / 71,50 €*	35,00 € / 45,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
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
16.01. – 10.04.2019	08.05. – 10.07.2019	28.08. – 27.11.2019
12-mal	9-mal	12-mal
60,00 € / 78,00 €*	45,00 € / 58,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
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
16.01. – 10.04.2019	08.05. – 10.07.2019	28.08. – 27.11.2019
12-mal	9-mal	12-mal
60,00 € / 78,00 €*	45,00 € / 58,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
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
10.01. – 11.04.2019	02.05. – 11.07.2019	29.08. – 19.12.2019
11-mal	6-mal	12-mal
55,00 € / 71,50 €*	30,00 € / 39,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
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
14.01. – 08.04.2019	29.04. – 08.07.2019	02.09. – 02.12.2019
11-mal	9-mal	12-mal
49,50 € / 60,50 €*	40,50 € / 49,50 €*	54,00 € / 66,00 €*
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. – 12.04.2019	03.05. – 12.07.2019	30.08. – 13.12.2019
13-mal	12-mal	13-mal
58,50 € / 71,50 €*	54,00 € / 66,00 €*	58,50 € / 71,50 €*
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
10.01. – 11.04.2019	02.05. – 11.07.2019	29.08. – 19.12.2019
11-mal	6-mal	12-mal
55,00 € / 71,50 €*	30,00 € / 39,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
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

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

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

Egmondpark, Ecke Egmondstraße / Herzogstraße, 47608 Geldern

montags 18:30 – 19:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
	29.04. – 08.07.2019	02.09. – 02.12.2019
	11-mal	12-mal
	27,50 € / 33,00 €*	30,00 € / 36,00 €*

Kursleiterin: Désirée Fox · Tel. 0157 82683394

Kurs Nr. 401 Outdoor Functional Fitness Erwachsene

Egmondpark, Ecke Egmondstraße / Herzogstraße, 47608 Geldern

montags 19:30 – 20:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
	29.04. – 08.07.2019	02.09. – 02.12.2019
	11-mal	12-mal
	49,50 € / 60,50 €*	54,00 € / 66,00 €*

Kursleiterin: Désirée Fox · Tel. 0157 82683394

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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
08.01. – 09.04.2019	30.04. – 09.07.2019	24.09. – 17.12.2019
12-mal	10-mal	12-mal
54,00 € / 66,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	54,00 € / 66,00 €*
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
10.01. – 11.04.2019	02.05. – 11.07.2019	23.08. – 12.12.2019
13-mal	9-mal	13-mal
65,00 € / 84,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Ela Moustakas · Tel. 0171 6947435		

Kurs Nr. 540 Pilates		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
montags 16:30 – 17:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
07.01. – 08.04.2019	29.04. – 08.07.2019	23.09. – 16.12.2019
12-mal	10-mal	12-mal
54,00 € / 66,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	54,00 € / 66,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

Kurs Nr. 541 Pilates		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
montags 17:30 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
07.01. – 08.04.2019	29.04. – 08.07.2019	23.09. – 16.12.2019
12-mal	10-mal	12-mal
54,00 € / 66,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	54,00 € / 66,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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.



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
28.01. – 18.03.2019	06.05. – 24.06.2019	16.09. – 11.11.2019
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
07.01. – 25.03.2019	29.04. – 24.06.2019	02.09. – 02.12.2019
11-mal	8-mal	12-mal
55,00 € / 71,50 €*	40,00 € / 52,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Ute Reichwald Tel. 0170 9687492		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

**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.

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
16.01. – 03.04.2019	08.05. – 03.07.2019	04.09. – 27.11.2019
12-mal	8-mal	11-mal
60,00 € / 78,00 €*	40,00 € / 52,00 €	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
16.01. – 03.04.2019	08.05. – 03.07.2019	04.09. – 27.11.2019
12-mal	8-mal	11-mal
60,00 € / 78,00 €*	40,00 € / 52,00 €*	55,00 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

Kurs Nr. 712 Yoga		
Johannes Kindergarten, Loyendyck 16, 47647 Kerken-Nieuwekerk		
montags 19:00 – 20:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
14.01. – 01.04.2019	29.04. – 01.07.2019	02.09. – 25.11.2019
11-mal	8-mal	10-mal
55,00 € / 71,50 €*	40,00 € / 52,00 €*	50,00 € / 65,00 €*
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
17.01. – 28.02.2019	04.04. – 25.07.2019	12.09. – 12.12.2019
7-mal	13-mal	11-mal
35,00 € / 45,50 €*	65,00 € / 84,50 €*	55,00 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Donner · Tel. 0173 5609280		

Kurs Nr. 730 Yoga		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
mittwochs 09:00 – 10:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
09.01. – 10.04.2019	08.05. – 10.07.2019	25.09. – 18.12.2019
12-mal	10-mal	12-mal
60,00 € / 78,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
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
09.01. – 10.04.2019	08.05. – 10.07.2019	25.09. – 18.12.2019
12-mal	10-mal	12-mal
60,00 € / 78,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

**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.



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.

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 Pfützner · Tel. 02831 9193998 oder 0162 2799387

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen“.
Sebastian Kneipp

(Rad)Wandern / Boulen

Der positive Nebeneffekt des (Rad)Wanderns ist ein ideales Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele und fügt sich wunderbar in die fünf Säulen von Sebastian Kneipp ein. Bei vielen Aktivitäten erfolgt eine gemeinsame Einkehr in unterschiedlichen Lokalen.

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

Geldern:	Parkplatz Stadtverwaltung, Issumer Tor
Issum:	Vogt-von-Belle-Platz
Kevelaer:	Bahnhof (Fahrradstation)
Pont:	Boulen Dorfweise am Bürgerhaus

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

Für **(Rad)Wanderungen mit Nobert Niersmann** gilt als Treffpunkt der Kevelaerer Bahnhof (Fahrradstation). Termine mit Uhrzeiten unter: www.nniersmann.jimdo.com

E-Mail: nniersmann@t-online.de, Tel.: 02832 4355.

Die **Mittwochs-(Rad)Wanderungen** beginnen (bis auf den 14.08.) um 14:00 Uhr.

Für alle hier genannten Aktivitäten gilt:

Achten Sie zusätzlich auf die Ankündigungen im Kneipp-Mitteilungsblatt und in der Presse.

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer
Januar	05.01.2019	Neujahrswanderung	L. Steeger / U. Spelleken
	12.01.2019	Straelen - Paesmühle	A. und W. Reimann
	26.01.2019	Besichtigung der Biobäckerei Schomaker	Andreas Schomaker
Februar	02.02.2019	Touristik-Messe Kalkar	Keine Wanderung
	03.02.2019		
	09.02.2019	Tüschental	Hans-Gerd Uffermann
	23.02.2019	Waltersheide, Kapellen	Gisela Ehlert
März	09.03.2019	Baerlag-Niederkamp	A. und W. Reimann
	13.03.2019	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	23.03.2019	Reichswald, Marienbaum	Hans-Gerd Uffermann
	30.03.2019	Boulen in Pont	Gerd Taubensee
April	06.04.2019	Finkenhorst	Gisela Ehlert
	13.04.2019	Schloss Wissen, Niers	A. und W. Reimann
	17.04.2019	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	27.04.2019	Rhein-Niers-Weg	Walter Bogers
Mai	04.05.2019	Rund um Xanten	Bodo Becker
	11.05.2019	Littardkuhlen, Rheurdt	A. und W. Reimann
	15.05.2019	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	25.05.2019	Leermarksche Heide/Niederlande	B. und J. Ramacher

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer
Juni	01.06.2019	Leucht	Werner Pastoors
	08.06.2019	Vlassrath	Gisela Ehlert
	12.06.2019	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	22.06.2019	Schloss Bloemersheim	B. und J. Ramacher
	29.06.2019	Boulen in Pont	Gerd Taubensee
Juli	06.07.2019	Historischer Rundgang durch Nieukerk	Markus Smeets
	07.07.2019	Niederrheinischer Radwandertag	Stadt Geldern
	13.07.2019	Hochwald Issum	Werner Pastoors
	17.07.2019	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	27.07.2019	Eendemeer / Niederlande	B. und J. Ramacher
August	03.08.2019	Eyller See	Hans-Gerd Uffermann
	10.08.2019	Xanten-Hees	A. und W. Reimann
	14.08.2019	Tages-Radwanderung Halde Rheinpreussen	Gisela Ehlert
	24.08.2019	De Hamert / Niederlande	B. und J. Ramacher
	31.08.2019	Boulen in Pont	Gerd Taubensee
September	07.09.2019	Mook / Niederlande	Hans-Gerd Uffermann
	14.09.2019	Hülser Berg - Krefeld-Traar	A. und W. Reimann
	18.09.2019	Mittwoch-Radwanderung	Gisela Ehlert
	28.09.2019	Steprather Heide	L. Steeger / U. Spelleken
Oktober	05.10.2019	Haus Winkel	Gisela Ehlert
	12.10.2019	Kloster Kamp	A. und W. Reimann
	16.10.2019	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	26.10.2019	Plasmolen / Niederlande	Hans-Gerd Uffermann
November	02.11.2019	Reindersmeer / Niederlande	Hans-Gerd Uffermann
	09.11.2019	Xanten-Marienbaum	Bodo Becker
	13.11.2019	Mittwoch-Wanderung	Gisela Ehlert
	23.11.2019	Deuwelsberg / Niederlande	Hans-Gerd Uffermann
	30.11.2019	Adventsfeier	keine Wanderung
Dezember	07.12.2019	Dikkenberg / Niederlande	L. Steeger / U. Spelleken

Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Bodo Becker	02801 985056	Bernd und Jürgen Ramacher	02831 89877
Walter Bogers	0157 54237858	Almut und Wolfgang Reimann	02831 5322
Astrid Deckers	0152 26941248	Liss Steeger und Udo Spelleken	02831 7100
Gisela Ehlert	02831 9109642	Hans-Gerd Uffermann	0173 2814888
Werner Pastoors	02835 2606	Gerd Taubensee	0170 1804610

Dienstag, 8. Januar 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Fastenwandern erfrischt die Seele - Ein Erfahrungsbericht	
Referentin	Astrid Deckers, Kursleiterin Fasten für Gesunde (SKA)	

Dienstag, 22. Januar 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Der neue Trend Intervallfasten – schonend und dauerhaft gesund abnehmen	
Referentin	Ökotrophologin / Fastenleiterin Gertrud Fritzsche, Straelen www.creaktivsein.de	

Dienstag, 26. Januar 2019 · 14:00 Uhr		Besichtigung
Ort	Biobäckerei Schomaker, Weserstr. 11, 47506 Neukirchen-Vluyn	
Thema	Besichtigung der Biobäckerei Schomaker Kostenbeitrag: 10 Euro (Führung und Kaffeetafel)	
Referent	Andreas Schomaker · www.schomaker.bio	

Dienstag, 5. Februar 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Die Füße in die Hand nehmen: Fußreflexzonentherapie	
Referentin	Heilpraktikerin Marina Guntermann, Walbeck	

Sonntag, 10. März 2019 · 11:00 Uhr		Mitgliederversammlung
Ort	See Park Geldern, Danziger Str. 5, 47608 Geldern	
Thema	Mitglieder-Jahreshauptversammlung	

Dienstag, 19. März 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Naturerlebnisse im eigenen Garten	
Referent	NABU Kreisverband Kleve, Theo Mohn, Ortsgruppe Kevelaer	

Dienstag, 9. April 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Gelderlandklinik
Ort	Großer Konferenzraum Gelderland-Klinik, Raum A 0.22 Clemensstr. 10, 47608 Geldern	
Thema	Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien bei Stress	
Referentin	Dr. med. Heike Pahl-Wurster, Ärztin für Allgemeinmedizin	

Öffentliche Gesundheitsvorträge 2019 in der Gelderland-Klinik Konferenzraum (A 0.22) dienstags, jeweils 19:00 Uhr



- 19.02.2019** **Burn out – Persönliche Krise und Chance zur Veränderung**
Ralf Bückers Leiter Sozialdienst
- 02.04.2019** **„Man sieht nur mit dem Herzen gut...“**
Hinweise und Hintergründe zur emotionalen Kompetenz
Matthias Gasche, Ärztlicher Direktor und Chefarzt
- 02.07.2019** **Schlafstörungen**
Bettina Baugatz, Krankenschwester und Entspannungstherapeutin
- 20.08.2019** **Wer sich nicht bewegt – verklebt!**
Die Lust auf ein bewegtes Leben steigern!
Katrin Jakobi, Leiterin Physiotherapie
- 29.10.2019** **Heilsames Singen**
Musik und Klang in der Naturheilkunde
Dr. Heike Pahl-Wurster, Ärztin

Zu allen Veranstaltungen sind Sie recht herzlich eingeladen.
Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Gelderland-Klinik – Fachklinik für Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapie
Clemensstraße 10 · 47608 Geldern · Telefon 02831 137-0
E-Mail: verwaltung@gelderlandklinik.de · Internet: www.gelderlandklinik.de

Dienstag, 30. April 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Mythen und Trends bei der Ernährung	
Referentin	Erährungsberatung und -therapie Lea Wigman, Issum www.ernaehrung-wigman.de	

Dienstag, 14. Mai 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Mein ökologischer Fußabdruck: Was hat Ernährung mit Klimaschutz zu tun?	
Referentin	Dr. Nina Jordan, Klimaschutzmanagerin der Stadt Kevelaer	

Freitag, 17. Mai 2019 · 18:00 Uhr		Kneipp-Aktionstag
Thema	Kneipp-Tag „Wissen, was gesund hält“	
Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse und im Kneipp-Mitteilungsblatt		

Dienstag, 4. Juni 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Geldern
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
Thema	Möglichkeiten und Grenzen der sanften Methode Osteopathie	
Referentin	Astrid Mühlenberg, Heilpraktikerin für Osteopathie, Sevelen www.osteopathie-muehlenberg.de	

Dienstag, 18. Juni 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Issum
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum	
Thema	Die Vielfalt der Entspannung: „In der Ruhe liegt die Kraft“	
Referentin	Dana Palik, Ganzheitliches Zentrum für Spiritualität, Veert, www.daja-spirit.de	

Dienstag, 27. August 2019 · 18:00 Uhr		Vortrag Kevelaer
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer	
Thema	Die Reise ins Innere mit heilsamen Klängen bringt unendliche Rendite	
Referentin	Heilpraktikerin Lydia Wentzel, Geldern, Praxis für Heilkunde, Meditation und Coaching · www.lydia-wentzel.de	

Dienstag, 10. September 2019 · 18:00 Uhr Vortrag Issum	
Ort	Café Hygge, Wohlfühlhaus 2.0, Vogt-von-Belle-Platz 6, 47661 Issum
Thema	Wie sich die Gedankenkraft auf Körper, Geist und Seele auswirkt
Referentin	Sabine Kotters, Veert, www.lebensberatung-mit-herz.de

Dienstag, 24. September 2019 · 18:00 Uhr Vortrag Geldern	
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern
Thema	Älter werden - gesund bleiben
Referentin	Heilpraktikerin Anna Böke, Geldern-Pont

Dienstag, 8. Oktober 2019 · 18:00 Uhr Vortrag Kevelaer	
Ort	IGSL-Geschäftsstelle, Luxemburger Galerie, Neustraße 3-15, 47623 Kevelaer
Thema	Alternative naturheilkundliche Schmerztherapie
Referent	Klaus Krebber, Heilpraktiker, Naturheilpraxis Krebber, Sonsbeck-Hamb

Dienstag, 5. November 2019 · 18:00 Uhr Vortrag Geldern	
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern
Thema	Sauer macht nicht lustig - basische Ernährung schon
Referent	Klaus Krebber, Heilpraktiker, Naturheilpraxis Krebber, Sonsbeck-Hamb

Dienstag, 19. November 2019 · 18:00 Uhr Vortrag Bestattungshaus	
Ort	Bestattungshaus Spolders-Keunecke, Weseler Str. 61, 47608 Geldern
Thema	Hinter den Kulissen des Bestattungshauses
Referent	Michael Keunecke, Geldern, www.bestattungen-geldern.de

Samstag, 30. November 2019 · 14:30 Uhr Geselligkeit	
Ort	siehe Einladung, Mitteilungsblatt und Presse
Thema	Adventskaffee für Mitglieder

Dienstag, 10. Dezember 2019 · 18:00 Uhr Vortrag Geldern	
Ort	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern
Thema	Rückblick zum Jahresende
Referent	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland

März 2019

Donnerstag, 28. Februar bis Mittwoch, 6. März 2019

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, Heublumensäcken 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: **490,00 €** (Mitglieder im DZ), **530,00 €** (Nichtmitglieder im DZ)

Donnerstag, 28. Februar 2019

07:30 Uhr Verladen der Koffer am Gelderner Rathaus –

08:00 Uhr Abfahrt nach Bad Lauterberg

Mittwoch, 6. März 2019: Rückkehr zwischen 18:00 und 20:00 Uhr

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

Juli 2019

Donnerstag, 11. Juli bis Montag, 15. Juli 2019

Wasserstadt Fürstenberg an der Havel – Partnerstadt von Geldern

Auch in diesem Jahr lädt der Kneipp-Verein Gelderland zur Bürgerfahrt in die Geldrische Partnerstadt **Fürstenberg** ein.

Der malerisch auf drei Inseln zwischen Röblinsee, Baalensee und Schwedtsee gelegene Ort bildet das Herz eines ausgedehnten Wald - und Seengebiets in Nordbrandenburg.

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 ist eine Busexkursion nach Potsdam geplant.

Den Höhepunkt bildet am Abend der Besuch beim Brandenburger Wasserfest. Dieses Großereignis findet vom 13.–14. Juli 2019 schon zum 23. 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, Busexkursion nach Potsdam, Eintritt zum Wasserfest, Abendessen im Hotel „Zum Löwen“ in Strasen am Sonntag, 14. Juli (Abschlussabend)

Nicht im Preis enthalten: Übernachtung mit Frühstück (direkt mit dem Hotel abzurechnen) und Mahlzeiten. Das Doppelzimmer kostet für vier Nächte **340,00 € (170,00 € pro Person)**

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

Donnerstag, 11. Juli 2019

07:30 Uhr Verladen der Koffer am Gelderner Rathaus

08:00 Uhr Abfahrt nach Fürstenberg

Montag, 15. Juli 2019

Rückkehr zwischen 18:00 und 20:00 Uhr

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

„Das wichtigste Stück des Reisegepäcks ist und bleibt ein fröhliches Herz“.
Hermann Löns

April 2019

Mittwoch, 3. April 2019

Brüssel – die Hauptstadt Europas

Die Stadt Brüssel ist die Haupt- und Residenzstadt des Königreichs Belgien. Sie bildet das Zentrum der Region Brüssel-Hauptstadt, ist eine ihrer 19 Gemeinden und hat etwa 180.000 Einwohner. Dort haben mehrere föderale Institutionen ihren Sitz: Die Stadt Brüssel ist Verwaltungssitz der Region Brüssel-Hauptstadt. Zudem stellt die Stadt den Hauptsitz der Europäischen Union sowie den Sitz der NATO, ferner den des ständigen Sekretariats der Benelux-Länder und von EURO-CONTROL dar.

Was ist das Besondere an Brüssel? In Brüssel gibt es immer beides: Schönes und Hässliches, fantastische Jugendstil-Architektur neben monumental verunglückten Zweckbauten, eine superhübsche Innenaltstadt, auf die ein paar Meter weiter vergammelte Sozialwohnungen folgen. Eben noch charmant-verspielte, an Paris erinnernde Steinfassaden, dann wieder Tristesse im Immigrantenviertel.

Bei einer ausgiebigen Stadtrundfahrt lernen Sie die Sehenswürdigkeiten kennen. Anschließend bleibt genügend Zeit die Weltmetropole auf eigene Faust zu erkunden.



Im Preis enthalten: Bustransfer, Stadtrundfahrt

Preis pro Person: **27,00 €** (Mitglieder), **32,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

07:30 Uhr Geldern (Busbahnhof)

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

Mai 2019

Mittwoch, 22. Mai 2019

Schloss Augustusburg und Falkenlust - Meisterwerke des Rokokos



Die Schlösser Augustusburg und Falkenlust liegen in der Stadt Brühl in der Nähe von Köln. Das Schloss Augustusburg befindet sich im Osten der Stadt, es ist mit dem Jagdschloss Falkenlust durch eine Allee durch den weitläufigen Schlosspark verbunden.

Sie zählen als Lieblingsresidenz des Kölner Kurfürsten und Erzbischofs Clemens August aus dem Hause Wittelsbach (1700 - 1761) zu den ersten bedeutenden Schöpfungen des Rokokos in Deutschland. Die UNESCO würdigte die Geschichte und Gegenwart der Barockschlösser 1984 durch die Aufnahme des Schlosses Augustusburg - zusammen mit Schloss Falkenlust und den Brühler Gärten - in die Liste des Weltkulturerbes der Menschheit.

Ab 1949 wurde Schloss Augustusburg viele Jahrzehnte lang als Repräsentationsschloss des Bundespräsidenten und der Bundesregierung genutzt. Die barocke Gartenanlage schuf Dominique Girard nach französischem Vorbild ab 1728. Sie ist auf Grund sachgemäßer Restaurierung und Pflege heute eine der authentischsten Gartenanlagen des 18. Jahrhunderts in Europa.

Nur einen kurzen Spaziergang von Schloss Augustusburg in Brühl entfernt, liegt am Rande eines abgeschiedenen Wäldchens eine reizvolle Sehenswürdigkeit das Jagdschloss Falkenlust, eines der bevorzugten Jagdschlösser des Kölner Kurfürsten.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Schlossführungen und Mittagessen
Preis pro Person: **55,00 €** (Mitglieder), **60,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

07:30 Uhr Geldern (Busbahnhof)

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

September 2019

Mittwoch, 11. September 2019

Burgen und Schlösser im Münsterland



Wir besuchen „Haus Kakesbeck“, dessen Gebäude aus dem 13. bis 17. Jahrhundert stammen. Kakesbeck hatte fünf Vorburgen und war mit einem ausgedehnten System von Gräften, Wällen, Brücken und Toren versehen.

Seit 1971 wird es von dem jetzigen Eigentümer saniert und wieder bewohnbar gemacht. Er wird uns persönlich bei der Besichtigung durch die historischen Gebäude der Burg führen, wie beispielsweise ein Brauhaus, aus dem Jahr 1542 oder ein Speicherhaus aus demselben Jahr.

Die Burg besticht durch ihre schiere Größe. Denn mit einem Durchmesser von 1 km, vier mächtigen Vorburgen und einem Wasserring von ca. 30.000 qm ist sie eine der größten, mittelalterlichen Wehranlagen des Münsterlandes.

Zum Mittagessen geht es nach Lüdinghausen und anschließend zur Besichtigung der wehrhaften Festung „Burg Vischering“. Auf einem Unterbau aus Pfählen entstand eine wehrhafte Verteidigungsanlage mit Wohn- und Wirtschaftsgebäuden auf separaten Inseln inmitten eines ausgedehnten Gräften-Systems. Die trutzige Rundburg mit Zugbrücke, Schießscharten und Wehrgängen bildete die letzte Verteidigungsbastion der Burg Vischering.



Im Preis enthalten: Bustransfer, Führung Haus Kakesbeck und Burg Vischering, Mittagessen in Lüdinghausen und Kaffee/Kuchen auf Burg Vischering.
Preis pro Person: **55,00 €** (Mitglieder), **60,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

07:30 Uhr Geldern (Busbahnhof)

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

Oktober 2019

Mittwoch, 30. Oktober 2019

Land Café Mutter Busch - Kelterei van Nahmen und Kloster Marienthal

Nach einem reichhaltigen Frühstück im Land Café Busch in Hamminkeln werden wir in der Obstkelterei van Nahmen zu einer Betriebsbesichtigung und Saftverkostung erwartet. Die Verarbeitung von Obst hat in der Familie van Nahmen eine lange Tradition. 1917 als Rheinische Apfelkrautfabrik gegründet, hat sie im Jahre 1930 mit der Herstellung von Obstsaften begonnen, zunächst als Lohnmosterei.



Die Familie hält in vierter Generation an bewährter, handwerklicher Mostertradition fest und keltet alle heimischen Früchte selbst. Man ist stolz und dankbar nach 100 Jahren diesen Betrieb als Familienbetrieb fortführen zu dürfen. Auch heute noch lassen sich Obstwiesenbesitzer vom Niederrhein und dem angrenzenden Münsterland ihre Äpfel in Lohn zu Saft vermosten.

Anschließend geht es zum Karmeliter-Kloster Marienthal, einem ehemaligen Kloster der Augustiner-Eremiten.

Lassen Sie sich in die Klosterwelt entführen und sammeln Sie eigene Eindrücke in der Klosterkirche, Kreuz- und Michaeliskapelle, dem Klostermodell und dem Ehrenhof mit Kreuzgang.

Am Nachmittag kehren wir in die Klosterschänke ein zu einem Kaffee-Kuchen-Gedeck.



Im Preis enthalten: Bustransfer, Frühstücksbuffet, Betriebsbesichtigung Obstkelterei und Besichtigung Kloster sowie Kaffee/Kuchen
Preis pro Person: **55,00 €** (Mitglieder), **60,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

08:30 Uhr Geldern (Busbahnhof)

08:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

*„Die Natur ist die beste Apotheke.“
Sebastian Kneipp*

Dezember 2019

Mittwoch, 11. Dezember 2019



Soester Weihnachtsmarkt

Das weltweit einmalige Grünsandstein-Ensemble „Altstadt Soest“ bildet die beeindruckende Kulisse für einen der schönsten Weihnachtsmärkte im ganzen Land.

Während zahllose Sterne den gesamten Marktplatz mit seinen hübschen Fachwerkhäusern und den Domplatz neben dem beeindruckenden romanischen Turm von St. Patrokli überspannen und damit ein zusätzliches Glanzlicht aufsetzen, bilden an anderer Stelle der Turm von St. Petri sowie das historische Rathaus den beeindruckenden Rahmen für den Weihnachtsmarkt. Auf dem romantischen Vreithof schlängeln sich die Stände an urigen, einladend illuminierten Fachwerkzeilen entlang.

Jeder der historischen Plätze schaffte auf seine Weise ein wunderschönes und stimmungsvolles Panorama, das den Soester Weihnachtsmarkt in besonderer Weise ergänzt.

Harmonisch fügen sich rund 100 liebevoll eingerichtete Holzhäuser in das Ambiente der historischen Altstadt ein und bieten Geschenkartikel und Kunstgewerbe aus aller Herren Länder, Weihnachtsschmuck in den verschiedensten Formen, Farben und Materialien, handwerkliche Vorführungen und natürlich kulinarische Leckereien für jeden Geschmack.

Im Preis enthalten: Bustransfer

Preis pro Person: **25,00 €** (Mitglieder), **30,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

12:30 Uhr Geldern (Busbahnhof)

12:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

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 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.

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.

„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“

Sebastian Kneipp