

Bei allerschönstem Sommerwetter konnte der Kneipp-Verein Gelderland den **Kneipp-Gesundheitsgarten** mit einem **Aktionstag**, der von dem Programm „**Bewegt ÄLTER werden in NRW!**“ unterstützt wurde, einweihen. „Was die Lage angeht, stellen wir uns ein dreiblättriges Kleeblatt vor. Jedem Blatt wird ein Gebäude zugeordnet:



Das St. Clemens-Hospital, die Gelderland Klinik und das Medizinische Versorgungszentrum. Durch den **Kneipp-Garten** wird dieses Kleeblatt vierblättrig und bringt neben Glück auch Gesundheit“, so hat es Schriftführerin Liss Steeger erfunden.

Zum Aktionstag kamen **Vertreter der Stadt Kevelaer**, **Vertreter befreundeter Kneipp-Vereine**, **Förderer**, **Unterstützer**, **Mitglieder**, **Kneipp-Trainer** und der **Vereins-Vorstand**. Alle hatten bisher schon als Multiplikatoren dafür gesorgt, dass die Anlage zu einem mittlerweile gut besuchten Treffpunkt geworden ist. Die **Landtagsabgeordnete und Kneipp-Mitglied, Margret Voßeler-Deppe** gratulierte als stellvertretende Vorsitzende des unterstützenden Entwicklungsprogramms LEADER **Leistende Landschaft** zum langen Atem, der für die Fertigstellung nötig war. Vom Kuratorium der Stiftung St. Clemens-Hospital übermittelte **Joachim Michels** seine Glückwünsche. Der kaufmännische Direktor des Clemens-Hospitals und der Gelderland-Klinik, **Christoph Weiß**, freute sich, dass der Kneipp-Garten so gut angenommen wird und eine Bereicherung für den Gesundheitscampus darstellt.

„**Keine Schuld ist dringender als die Dank zu sagen**“, wusste schon Cicero, meinte der Vorsitzende **Udo Spelleken** und bedankte sich beim **Gartengestalter Johannes Aengen-Eyndt** „**Alles Grüne**“ aus Sonsbeck für die hervorragende gärtnerische Ausführung und Pflege, bei der **Architektin Barbara Dröppelmann** für die landschaftsarchitektonische Planung und Begleitung, aber auch beim **Architekten Martin Lyhme** für seinen ersten Entwurf, bei der **Bezirksregierung, Mechtild Evelt-Neite** für die immer konstruktive Kritik. „**Dank Ihrer Vorgaben sind wir, mein Stellvertreter Jörg Grahl und ich, in vielerlei Hinsicht zu Experten geworden**,“ meinte Udo Spelleken. Er dankte dem **Kuratorium** für den perfekten Kleeblatt-Standort, bei **LEADER** für die unbürokratische Unterstützung bei der Antragstellung und Abwicklung, bei der **Presse** für die öffentlichkeitswirksame Berichterstattung. Im Verlaufe des Nachmittags erfreuten sich **Jung und Alt** an den Angeboten und Aktivitäten.

Kneipp-Mentorin Carina Auth vom Landesverband hatte sich für den 16 Felder großen Barfußpfad verschiedene Aufgaben überlegt. Die Besucher sollten mit dem großen Zeh eine „**Acht**“ in das Sandfeld schreiben, durch manche Feldern auf Fersen oder auf Zehenspitzen laufen sowie Steine mit den Zehen greifen und in einen Korb legen. Die **Kräuterexpertin und integrative Waldtherapeutin Ute Stehlmann** führte durch den Kräutergarten und die Hochbeete und wies unter anderem auf die Beschilderung mit QR-Code hin, mit dem man Erläuterungen zu den einzelnen Pflanzen über das Internet bekommen kann. Die **Kneipp-Gesundheitstrainerinnen Liss Steeger** und **Nicole Zobel** demonstrierten am Kneipp-Tretbecken die Technik des Wassertretens und die Anwendung von Kneipp-Güssen. **Alle Besucher wurden zu Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ins Gesundheitscampuscafé Weissert-van Elst eingeladen.**

Eine Bildergalerie ist auf der Internetseite www.kneippverein-gelderland.de zu finden.





1821 - 2021

KNEIPP
JAHRE

Kneipp quasi über Nacht im Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit
Das Interesse daran, wie man mit einfachen Mitteln aus der Naturheilkunde das Immunsystem stärken und so selbst positiv auf die eigene Gesundheit wirken kann, ist in den vergangenen Wochen gewachsen. Sebastian Kneipp selbst hätte in der aktuellen Krisensituation ganz gewiss auch kein Allheilmittel gewusst - wohl aber, dass man mit sich und seiner Gesundheit stets verantwortungsbewusst umgehen sollte. Kneipp wollte den Menschen stets das Vertrauen in ihre Selbstwirksamkeit geben. Auch wenn man dadurch nicht jeder Erkrankung entgehen kann, so spielt die Resilienz, also die Widerstandskraft, eine entscheidende Rolle. Im kommenden Jahr feiert Sebastian Kneipp seinen 200. Geburtstag. Dieses Jubiläum geht mit mehreren Aktionstagen einher, die wir im nächsten Mitteilungsblatt ankündigen werden.

„Das Einfache ist oft das Wirksame, das Milde oft das Starke, das Einfühlsame oft das Nachhaltige und das Natürliche oft das Erfolgreiche,“ hat Kneipp uns schon hinterlassen. Der Kneipp-Bund gibt uns **regelmäßig Tipps**, wie man mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand etwas für die Gesundheit tun kann. Also Güsse statt Gymnastikkurs und bewusste Alltagsübungen statt Fitness-Studio! Bei den abwechslungsreichen Einheiten kann jeder die Intensität selbst bestimmen. Bei regelmäßiger Wiederholung ist der positive Effekt bald spürbar - für einen gesunden und aktiven Alltag! **Gleich 14 Videos mit ausführlicher Anleitung** finden Sie hier: <https://www.kneippbund.de/kneipp-tipps-fuer-daheim-1/>

Im Hinblick auf die derzeit eingeschränkten Zeiten werden wir unser **Kneipp-Mitteilungsblatt weiterhin vierteljährlich** erscheinen lassen. Alle wichtigen Termine erfahren Sie aktuell über die Presse, über unsere Homepage und auf Facebook.



Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der

**STADTWERKE
GELDERN**

TAGESTOUREN UND REISEN

Mittlerweile steht es fest, dass wir bis zum Ende des Jahres **alle sechs für dieses Jahr geplanten Tagestouren absagen mussten**.

Wir versuchen alle Ziele und ähnliche Termine auf das nächste Jahr zu legen.

Im Oktober hätten wir Sie gerne auf Herbstpartie ins Münsterland mitgenommen. Für die Dezember-Tour wurde uns die Entscheidung dadurch abgenommen, dass der Weihnachtsmarkt in Köln offiziell absagt wurde.

Aufgrund der bestehenden Unsicherheiten werden wir außerdem **für 2021 über Karneval keine Reise nach Bad Lauterberg planen**.

Wir blicken auf eine besonders erfolgreiche **Outdoor-Saison am Kneipp-Garten** zurück. Unser abwechslungsreiches Programm an vier Wochentagen wurde so gut angenommen, dass wir diese **Aktion ebenfalls für das Jahr 2021 planen**. Auch das Tretbecken wurde an den Abenden von den Teilnehmenden gut genutzt.



© Foto Edith Scheffer

Von den 18 für dieses Jahr geplanten **Vorträgen** konnten ganze fünf zu Beginn des Jahres durchgeführt werden. Die restlichen 13 versuchen wir auf das nächste Jahr zu legen. Außerdem haben wir die für Samstag, 28. November geplante **Adventsfeier** aufgrund der allgemeinen Situation abgesagt.

Nach den Sommerferien konnten wir weitgehend mit unserem Kursprogramm weitermachen. In manchen Kursen sind noch Plätze frei. Die Geschäftsstellenleiterin Jessica Bosch beantwortet Ihre Fragen gerne unter **Tel. 02831 993880**. Leider ist im Moment nicht absehbar, wann es mit den Aquakursen weitergeht, weil die Bäder in der Geldlandklinik und in St. Bernardin bis mindestens Ende des Jahres für Externe gesperrt sind. Dennoch blicken wir zuversichtlich in die Zukunft und **planen das Programm 2021 unter Vorbehalt**.

Wander- und Radwandertermine.....

....werden wir an dieser Stelle nicht mehr bekanntgeben. Wir planen von Woche zu Woche. Achten Sie bitte auf die Ankündigungen in der Presse, auf unserer Internetseite www.kneippverein-gelderland.de und im Aushang an der Geschäftsstelle Markt 17 in Geldern.