



Anlässlich seines runden Geburtstages ziert sein Konterfei das Programmheft 2021. **Sebastian Kneipp wird 200.** Ab sofort ist das Programm bei unseren Kooperationspartnern und in einigen Geschäften sowie **in und an der Kneipp-Geschäftsstelle, Markt 17** in Geldern erhältlich ist. Auch im Bücherschrank werden immer wieder Exemplare vorhanden sein. Mit einem optimistischen Blick wurden die Tagesfahrten, die schon für dieses Jahr geplant waren, auf das neue Jahr gelegt. Außerdem hofft der Verein, bald wieder (rad)wandern zu können, mit dem abwechslungsreichen Kursprogramm zu starten und die Vorträge abhalten zu können. Online ist das Programm unter [www.kneippverein-gelderland.de/programm-kurse/](http://www.kneippverein-gelderland.de/programm-kurse/) einsehbar. Bitte helfen Sie uns bei der Verteilung des Programms und holen Sie sich Exemplare in der Geschäftsstelle ab. Rückfragen werden unter 02831 993880 zu den Öffnungszeiten dienstags und freitags von 9 bis 12 Uhr, donnerstags von 15 bis 18 Uhr beantwortet. [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)

Unter dem Motto **#trotzdemSPORT** veranstaltet der Kneipp-Verein Gelderland in Kooperation mit dem Waldfreibad Walbeck im Rahmen der Winteredition „Sport im Park“ - wenn die allgemeine Lage es zulässt - ab dem

## #trotzdemSPORT

**Montag, 11. Januar** in der Sommerumkleide im Waldfreibad fünfmal in der Woche jeweils in der Zeit von **18:30 bis 19:30 Uhr kostenfrei Sporteinheiten**. Um auch im Winter draußen Sport zu treiben und damit aktiv und fit zu bleiben werden präventive Trainingseinheiten zur Kräftigung des Bewegungsapparates sowie weitere Haltungsaufbau- und Gesundheitssportangebote für Erwachsene angeboten. Die Aktion findet 16 Wochen lang bis zum 30. April statt. Die Durchführung erfolgt im Rahmen der Corona-Schutzverordnung und in enger Zusammenarbeit mit dem KreisSportBund Kleve und der Stadt Geldern. Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse.

Nach sieben Jahren wertvoller Mitarbeit bedanken wir uns bei Jessica Bosch für ihr großartiges Engagement in der Geschäftsstelle und die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Seit Anfang November befindet sich Lydia Wentzel aus Geldern in der Einarbeitung. Sie stellt sich uns in einem Interview vor.

**Wann und wie bist du mit Kneipp in Berührung gekommen?** Von meinen Eltern habe ich schon als Kind das Kneippen kennengelernt. Heute ist es ein Baustein meiner gesunden Lebensführung. Viele Mitglieder und Trainer des Kneipp-Vereins sind mir aus meiner 13-jährigen Tätigkeit in meiner Praxis für Heilkunde, Meditation und Coaching in Geldern bekannt. Der Umgang mit ihnen ist freundschaftlich familiär und das hat mich auch bewogen, mich neben meiner Praxistätigkeit für diese Gemeinschaft zu engagieren.

**Welche Voraussetzungen bringst du für die Beschäftigung mit?** Für die Führung einer Geschäftsstelle braucht es neben dem kaufmännischen Hintergrund und organisatorischem Geschick Herz, Sachverstand, Kompetenz und Motivation. Ich bin Diplom-Betriebswirtin und Heilpraktikerin in eigener Praxis. Hier bin ich sowohl in Sachen Buchhaltung, Jahresabschluss und betriebliche Organisation für die gute Sache aktiv. Als Stabstelle Betriebscontrolling habe ich die Arbeiten einer vorstandsunterstützenden Tätigkeit viele Jahre in Düsseldorf ausgeführt.

**Was treibt dich an, für die Kneipp-Bewegung zu arbeiten?** Kneipps Elemente ganzheitlich angewendet tragen enorm zur Immunstabilisierung bei. Mich dafür einzusetzen ist mir ein Herzensanliegen. Je mehr wir in die Individualisierung gehen, desto wichtiger sind starke, menschenfreundliche Organisationen, die jedem Einzelnen Halt und Freude bieten. Der Kneipp-Verein Gelderland ist ein Ort, Menschlichkeit und Zusammenhalt zu erfahren. Das brauchen wir jetzt.

**Gibt es eine Weisheit, nach der du dein Leben ausrichtest?** Die Liebe ist die Richtung. Vertraue der Liebe, sei in der Liebe, dann lebst Du aus Gott und Gott ist in Dir. Mit Liebe und Hingabe führe ich meine Arbeiten und mein Leben aus. Bisher war es schön und so darf es bleiben.





Mit **Silke Rüwe** haben wir seit September in Kevelaer eine neue Yoga-Übungsleiterin. Die 52-Jährige Winnekendonkerin zog vor ein paar Jahren von Niedersachsen an den Niederrhein. Sie ist kaufmännisch ausgebildet. Yoga, das sie seit mehreren Jahren praktiziert, ist für sie der Weg zu sich selbst und viel mehr als „nur“ körperliche Übungen, nämlich eine wunderbare Möglichkeit auf verschiedenen Ebenen positive Veränderungen im eigenen Leben zu bewirken. Durch eine regelmäßige Praxis sind viele AHA-Effekte sicher. Diese Erfahrungen gibt Silke Rüwe in ihrem Kurs Nr. 720 im Klostersgarten in Kevelaer weiter.

Diesen Kurse bietet sie im neuen Jahr als online-Kneipp-Veranstaltung ab Donnerstag, 7. Januar 2021 kostenfrei für Yoga-Erfahrene an. Immer donnerstags treffen sich die Teilnehmenden um 19.30 Uhr in einem Zoom-Videokonferenzraum. **Melden Sie sich dazu einfach bei ihr per E-Mail unter [silke.ruewe@web.de](mailto:silke.ruewe@web.de). Sie erhalten dann den entsprechenden Link, um am Yoga-Training donnerstags teilzunehmen.**

Das Kneipp-Journal wird in diesem Jahr **zweimonatlich** erscheinen. Sie erhalten also **sechs Ausgaben** insgesamt. Wir passen uns mit unserem Mitteilungsblatt der neuen Erscheinungsweise an. Das Programmheft und das Mitteilungsblatt werden ebenfalls auf unserer Internetseite veröffentlicht. [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)



Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der

**STADTWERKE  
GELDERN**

## TAGESTOUREN

Für das Programm 2021 konnten wir fast alle ausgefallenen Tagestouren übernehmen. Da wir erst im Mai mit den Fahrten beginnen, können wir noch hoffen, dass wir sie durchführen können, wenn auch unter anderen Bedingungen. Mit viel Glück geht es also auf Tagesfahrt am:

- 26. Mai 2021 Wasserstadt Nordhorn
- 25. August 2021 Schifffahrt Baldeneysee
- 22. Sept. 2021 Naturerlebnispark Waldbröl
- 27. Oktober 2021 Herbstpartie ins Münsterland
- 8. Dezember 2021 Weihnachtsmarkt in NRW

Die Termine fallen immer auf einen Mittwoch. Gerne können Sie sich schon vormerken lassen.

Sebastian Kneipp feiert seinen 200. Geburtstag. Dieses Jubiläum geht mit mehreren Aktionstagen einher, die wir im Laufe des Jahres ankündigen werden. Es beginnt am **Sonntag, 7. März** mit dem „Tag der (gesunden) Ernährung“. Eigens für das Jubiläum und die diversen Veranstaltungen wurde eine Internetseite eingerichtet: [www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de)



1821 - 2021

**KNEIPP**

JAHRE

Das Sportbildungswerk Kleve hat in diesen „kurslosen“ Zeiten viele Videos auf der Internetseite hinterlegt. Mit dabei ist zum Beispiel unsere **Aquafitness-Trainerin Silke Kallweit** mit allgemeinem Gesundheitssport, einer Einführung in das Beckenbodentraining, einem Schulterprogramm und mehreren Einheiten zum Thema Pilates. Nicht nur reinschauen, sondern auch mitmachen. Wir wünschen viel Freude. <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/online-sportkurse>

Unser **Vortragsprogramm 2021** mit insgesamt 13 Vorträgen, haben wir so geplant, dass manches auch draußen am Kneipp-Gesundheitsgarten stattfinden kann. Der erste Vortrag hat am **Dienstag, 9. März** „Natur als Therapie - (Kneipp)-Garten und Wald für die Gesundheit nutzen“ zum Thema. Nach einem kurzen Überblick über den aktuellen Stand der Gartentherapie und der „forest medicine“ geht es mit der **integrativen Waldtherapeutin Ute Stehlmann** um die Erkenntnis, den Menschen in seiner Verbundenheit mit der Natur und diese als Quelle der Gesundheit zu sehen. Nicht das einzelne Heilkraut steht hier im Mittelpunkt, sondern die wohltuenden Wirkungen von Achtsamkeit, geschulter Wahrnehmung, Entspannung und Kreativität auf Körper, Geist und Psyche wenn wir uns in Gärten, Parks oder Wäldern befinden. Eine kleine visuelle Reise durch die Wälder der Umgebung bildet den entspannenden Abschluss. *Alle Vorträge sollen im Freizeit Center Janssen in Geldern Dieselstraße stattfinden. Achten Sie immer auf die Ankündigungen in der Presse.*

## 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](http://www.kneippverein-gelderland.de) und im Aushang an der Geschäftsstelle Markt 17 in Geldern.

