

**PROGRAMM 2021**



1821 - 2021

**KNEIPP**

JAHRE

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 Elemente der Gesundheit....	Seite 9
Informationen .....	Seite 11
Wassermanwendungen / Wassergymnastik .....	Seite 12 – 17
Rücken-Fitness – Gymnastik 50+ .....	Seite 18 – 19
Reha-Sport .....	Seite 21
Pilates .....	Seite 23
Pilates / Lebensrhythmus – Entspannung .....	Seite 24
Hatha Yoga / Yoga .....	Seite 25 – 29
Reha-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik) ....	Seite 31
Waldbaden .....	Seite 32
Kneipp-Bücherschrank .....	Seite 33
Outdoor / (Rad)Wandern / Boulen .....	Seite 34
(Rad)Wandern / Boulen (Januar bis Dezember 2021).....	35
Veranstaltungen / Vorträge .....	Seite 37 – 41
Tagesreisen .....	Seite 43 –47
Reiseinformationen .....	Seite 49
Ihre Vorteile bei der Mitgliedschaft .....	Seite 51

*„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](mailto:kneipp@kneippverein-gelderland.de)

[www.kneippverein-gelderland.de](http://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](mailto: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](mailto:joerggrahl@web.de)



**Liss Steeger (Schriftführerin)**

Am Eiland 5 a · 47608 Geldern

Tel.: 02831 7100

Mobil: 0175 5686910

E-Mail: [lisssteeger@kneippverein-gelderland.de](mailto:lisssteeger@kneippverein-gelderland.de)



**Georg Tomasik (Schatzmeister)**

Mühlenstr. 12 · 47589 Uedem

Tel.: 02825 7551

E-Mail: [kneippvereingelderland@georg-tomasik.de](mailto:kneippvereingelderland@georg-tomasik.de)



**Lydia Wentzel (Geschäftsstellenleiterin)**

Elisabethstraße 81 · 47608 Geldern

Mobil: 0170 3382548

E-Mail: [lydia.wentzel@kneippverein-gelderland.de](mailto:lydia.wentzel@kneippverein-gelderland.de)



Liebe Kneipp-Freundinnen und -Freunde,  
mit sehr viel Optimismus haben wir unser Jahresprogramm 2021 geplant und gehen mit Ihnen in das Kneipp-Jubiläumsjahr 2021: Wir feiern am **17. Mai 2021 Sebastians Kneipps 200. Geburtstag.**

Das vorliegende Programmheft enthält neben den abwechslungsreichen, traditionellen Angeboten neue Möglichkeiten, die zum einen unseren Gesundheitsgarten für professionelle Kneipp-Einführungen und Outdoor-Veranstaltungen als auch die umliegenden Wälder im Rahmen des „Badens in der Atmosphäre des Waldes“ (Waldbaden) den Teilnehmenden näherbringen.

Die Kneipp'schen Naturheilverfahren werden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute die fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung, die Sie mit uns leben können. 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: In der heutigen Zeit wichtiger denn je.

Nach sieben Jahren wertvoller Mitarbeit verlässt uns unsere Geschäftsstellenleiterin Jessica Bosch. Ihre Nachfolgerin ist Lydia Wentzel aus Geldern. Wir danken Jessica für ihr langjähriges Engagement und wünschen Lydia viel Enthusiasmus und Erfolg für die umfangreiche Tätigkeit.

Insgesamt schauen wir positiv auf das Jahr 2021 und wünschen Ihnen allen: Bleiben Sie gesund und (kneipp)munter.

Ihr Udo Spelleken  
Vorsitzender



1821 - 2021

**KNEIPP**  
JAHRE

# Lebens- und Sinnesgarten nach Sebastian Kneipp

Der Kneipp-Gesundheitsgarten auf dem Gesundheitscampus in Geldern, Clemensstraße wurde im vergangenen Jahr eröffnet und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Die Lage des 1.000 qm großen Geländes ist einmalig: Stellen wir uns ein dreiblättriges Kleeblatt vor. Jedem Blatt wird ein Gebäude zugeordnet: Das Clemens-Hospital, die Gelderland Klinik und das Medizinische Versorgungszentrum. Durch den Kneipp-Garten wird dieses Kleeblatt vierblättrig und beschert uns neben Glück auch Gesundheit. Nicht nur die Patienten und Besucher der Kliniken nutzen den Garten als Erholungsstätte und schöpfen hier Kraft, auch Schulklassen und Vereine sind regelmäßig vor Ort.

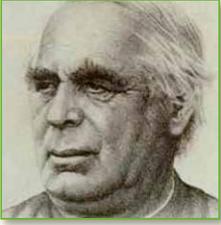


Der Garten stellt die Grundlage der Fünf-Elemente-Philosophie (siehe H-E-B-E-L rechte Seite) nach Sebastian Kneipp dar:

- 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
- Ruhezone mit Bänken zum Verweilen, Entspannen und Meditieren
- Ein Insektenhotel und fünf Apfelbäume fügen sich in die natürliche Atmosphäre.

Gerne gestalten unsere Kneipp-Gesundheitstrainerinnen Ihnen, Ihrem Verein, Ihrer Firma oder Ihrer Einrichtung auf dem Gelände des Kneipp-Gartens kostenfrei eine Einführung in die Kneipp'schen Elemente.

**Melden Sie sich dazu gerne unter 0171 6266437.**



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 Elemente 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.

## 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](http://www.kneippverein-gelderland.de)

Besuchen Sie uns auf **Facebook**

oder scannen Sie den **QR-Code** ein.

## Werden Sie Mitglied!

Jahresbeitrag Einzelperson 36,00 €

Jahresbeitrag Familien 48,00 €

Die Vorteile einer Mitgliedschaft sind ausführlich auf der Seite 51 beschrieben.

*„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

# Wasseranwendungen / Wassergymnastik

## 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.

<b>Kurs Nr. 109 Aqua-Fitness Frauen</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>dienstags 12:45 – 13:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>12.01. – 23.03.2021</b>	<b>13.04. – 29.06.2021</b>	<b>24.08. – 30.11.2021</b>
9-mal	10-mal	13-mal
40,50 € / 54,00 €*	45,00 € / 60,00 €*	58,50 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

<b>Kurs Nr. 110 Aqua-Fitness</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>dienstags 13:30 – 14:15 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>12.01. – 23.03.2021</b>	<b>13.04. – 29.06.2021</b>	<b>24.08. – 30.11.2021</b>
9-mal	10-mal	13-mal
40,50 € / 54,00 €*	45,00 € / 60,00 €*	58,50 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

<b>Kurs Nr. 111 Aqua-Fitness</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>mittwochs 10:45 – 11:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>13.01. – 24.03.2021</b>	<b>14.04. – 30.06.2021</b>	<b>25.08. – 01.12.2021</b>
10-mal	11-mal	13-mal
45,00 € / 60,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	58,50 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Kurs Nr. 113 Aqua-Fitness</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>mittwochs 11:30 – 12:15 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>13.01. – 24.03.2021</b>	<b>14.04. – 30.06.2021</b>	<b>25.08. – 01.12.2021</b>
10-mal	11-mal	13-mal
45,00 € / 60,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	58,50 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

<b>Kurs Nr. 114 Aqua-Fitness</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>mittwochs 12:15 – 13:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>13.01. – 24.03.2021</b>	<b>14.04. – 30.06.2021</b>	<b>25.08. – 01.12.2021</b>
10-mal	11-mal	13-mal
45,00 € / 60,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	58,50 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

<b>Kurs Nr. 115 Aqua-Fitness</b>		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
<b>mittwochs 12:15 – 13:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>06.01. – 24.03.2021</b>	<b>14.04. – 30.06.2021</b>	<b>18.08. – 22.12.2021</b>
10-mal	9-mal	15-mal
45,00 € / 60,00 €*	40,50 € / 54,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Phillip Dieck · Tel. 0178 32559150		

<b>Kurs Nr. 115.1 Aqua-Fitness</b>		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
<b>donnerstags 12:15 – 13:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>07.01. – 25.03.2021</b>	<b>15.04. – 01.07.2021</b>	<b>19.08. – 23.12.2021</b>
10-mal	9-mal	15-mal
45,00 € / 60,00 €*	40,50 € / 54,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Steffen Teloo · Tel. 0152 26664049		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Kurs Nr. 116 Aqua-Fitness</b>		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
<b>donnerstags 17:00 – 17:45 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>07.01. – 25.03.2021</b>	<b>15.04. – 01.07.2021</b>	<b>19.08. – 23.12.2021</b>
10-mal	9-mal	15-mal
45,00 € / 60,00 €*	40,50 € / 54,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Liss Steeger · Tel. 02831 7100		

<b>Kurs Nr. 116.1 Aqua-Fitness</b>		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
<b>freitags 12:15 – 13:00 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>08.01. – 26.03.2021</b>	<b>16.04. – 02.07.2021</b>	<b>20.08. – 17.12.2021</b>
10-mal	9-mal	15-mal
45,00 € / 60,00 €*	40,50 € / 54,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: N.N.		

<b>Kurs Nr. 117.1 Aqua-Fitness</b>		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
<b>freitags 15:30 – 16:15 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>15.01. – 26.02.2021</b>	<b>16.04. – 18.06.2021</b>	<b>27.08. – 03.12.2021</b>
9-mal	10-mal	13-mal
40,50 € / 54,00 €*	45,00 € / 60,00 €*	58,50 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

<b>Kurs Nr. 117.1 Aqua-Fitness</b>		
Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern		
<b>freitags 16:15 – 17:00 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>15.01. – 26.02.2021</b>	<b>16.04. – 18.06.2021</b>	<b>27.08. – 03.12.2021</b>
9-mal	10-mal	13-mal
40,50 € / 54,00 €*	45,00 € / 60,00 €*	58,50 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · Tel. 02838 96721		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Kurs Nr. 118 Aqua-Fitness</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>freitags 12:30 – 13:15 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>15.01. – 26.03.2021</b>	<b>16.04. – 02.07.2021</b>	<b>20.08. – 17.12.2021</b>
10-mal	11-mal	15-mal
45,00 € / 60,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Silke Kallweit · Tel. 02831 993563		

<b>Kurs Nr. 119 Aqua-Fitness</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>freitags 13:15 – 14:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>15.01. – 26.03.2021</b>	<b>16.04. – 02.07.2021</b>	<b>20.08. – 17.12.2021</b>
10-mal	11-mal	15-mal
45,00 € / 60,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Silke Kallweit · Tel. 02831 993563		

<b>Kurs Nr. 120 Aqua-Fitness</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>freitags 14:00 – 14:45 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>15.01. – 26.03.2021</b>	<b>16.04. – 02.07.2021</b>	<b>20.08. – 17.12.2021</b>
10-mal	11-mal	15-mal
45,00 € / 60,00 €*	49,50 € / 66,00 €*	67,50 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Silke Kallweit · Tel. 02831 993563		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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



# Rücken-Fitness

## 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.

<b>Kurs Nr. 201 Rücken-Fitness</b>		
Gymnastikhalle Gelderland-Schule (ehem. Franziskus-Schule), Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
<b>montags 17:30 – 19:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>11.01. – 22.03.2021</b>	<b>12.04. – 28.06.2021</b>	<b>23.08. – 20.12.2021</b>
9-mal	9-mal	12-mal
45,00 € / 58,50 €*	45,00 € / 58,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

<b>Kurs Nr. 202 Rücken-Fitness Frauen</b>		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
<b>mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>14.01. – 24.03.2021</b>	<b>14.04. – 30.06.2021</b>	<b>18.08. – 01.12.2021</b>
8-mal	11-mal	12-mal
40,00 € / 52,00 €*	55,00 € / 71,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

<b>Kurs Nr. 203 Rücken-Fitness Frauen</b>		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
<b>mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>14.01. – 24.03.2021</b>	<b>14.04. – 30.06.2021</b>	<b>18.08. – 01.12.2021</b>
8-mal	11-mal	12-mal
40,00 € / 52,00 €*	55,00 € / 71,50 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Kurs Nr. 221 Rücken-Fitness</b>		
<b>donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr</b>		
Turnhalle Sevelen, Burgweg 15, 47661 Issum		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>07.01. – 25.03.2021</b>	<b>15.04. – 01.07.2021</b>	<b>19.08. – 16.12.2021</b>
11-mal	8-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	40,00 € / 52,00 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

<b>Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer</b>		
Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim		
<b>montags 19:00 – 20:00 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>11.01. – 22.03.2021</b>	<b>12.04. – 28.06.2021</b>	<b>23.08. – 06.12.2021</b>
8-mal	10-mal	12-mal
36,00 € / 44,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	54,00 € / 66,00 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

<b>Kurs Nr. 332 Gymnastik 50+</b>		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
<b>donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>07.01. – 25.03.2021</b>	<b>15.04. – 01.07.2021</b>	<b>19.08. – 16.12.2021</b>
11-mal	8-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	40,00 € / 52,00 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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



<b>Kurs Nr. 3801 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
<b>Dauerprogramm</b>	<b>montags</b>	<b>18:35 – 19:35 Uhr</b>
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		

<b>Kurs Nr. 3803 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>		
Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern		
<b>Dauerprogramm</b>	<b>dienstags</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b>
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](mailto:kneipp@kneippverein-gelderland.de)**

<b>Kurs Nr. 501 Pilates</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Kloostergarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>dienstags 10:00 – 11:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>12.01. – 23.03.2021</b>	<b>20.04. – 29.06.2021</b>	<b>31.08. – 14.12.2021</b>
10-mal	10-mal	13-mal
45,00 € / 55,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	58,50 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 511 Pilates</b>		
Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium, Fr.-Nettesheim-Weg 6-8, 47608 Geldern		
<b>donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>14.01. – 18.03.2021</b>	<b>22.04. – 01.07.2021</b>	<b>02.09. – 16.12.2021</b>
10-mal	9-mal	13-mal
50,00 € / 65,00 €*	45,00 € / 58,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 540 Pilates</b>		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
<b>montags 16:30 – 17:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>11.01. – 22.03.2021</b>	<b>19.04. – 28.06.2021</b>	<b>30.08. – 13.12.2021</b>
10-mal	10-mal	12-mal
45,00 € / 55,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	54,00 € / 66,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 541 Pilates</b>		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
<b>montags 17:30 – 18:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>11.01. – 22.03.2021</b>	<b>19.04. – 28.06.2021</b>	<b>30.08. – 13.12.2021</b>
10-mal	10-mal	12-mal
45,00 € / 55,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	54,00 € / 66,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

## Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitsportangebot 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.

*„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

## Lebensrhythmus

In den Entspannungskursen lernen Sie durch verschiedene Verfahren, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen können. Auch stressige Situationen können Sie auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen und werden dadurch fit im Alltag.

<b>Kurs Nr. 603 Entspannung mit Klängen</b>		
Waldorfkindergarten, Kurt-Schumacher-Str. 11, 47608 Geldern		
<b>montags 18:30 – 19:30 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>18.01. – 08.03.2021</b>	<b>19.04. – 14.06.2021</b>	<b>23.08. – 04.10.2021</b>
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

*Ich will euch nur aufmerksam machen, dass ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt. Wer lang leben will muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit diese nicht krank wird; zweitens muss er sorgen, dass der Leib, so viel als möglich und notwendig ist, im besten Zustande erhalten werde. Wenn die erste Aufgabe gelöst ist, so sorgt für den Leib!*

Sebastian Kneipp

**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.

<b>Kurs Nr. 706 Hatha Yoga</b>		
Gymnastikhalle Gelderland-Schule (ehem. Franziskusschule), Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
<b>mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>20.01. – 17.03.2021</b>	<b>14.04. – 23.06.2021</b>	<b>25.08. – 17.11.2021</b>
9-mal	10-mal	11-mal
45,00 € / 58,50 €*	50,00 € / 65,00 €	55,00 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

<b>Kurs Nr. 707 Hatha Yoga</b>		
Gymnastikhalle Gelderland-Schule (ehem. Franziskusschule), Haagscher Weg 32, 47608 Geldern		
<b>mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>20.01. – 17.03.2021</b>	<b>14.04. – 23.06.2021</b>	<b>25.08. – 17.11.2021</b>
9-mal	10-mal	11-mal
45,00 € / 58,50 €*	50,00 € / 65,00 €	55,00 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

<b>Kurs Nr. 712 Yoga</b>		
Johannes Kindergarten, Loyendyck 16, 47647 Kerken-Nieuwerk		
<b>montags 19:00 – 20:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>18.01. – 15.03.2021</b>	<b>12.04. – 21.06.2021</b>	<b>23.08. – 15.11.2021</b>
8-mal	10-mal	10-mal
40,00 € / 52,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Kurs Nr. 720 Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostersgarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>07.01. – 25.03.2021</b>	<b>15.04. – 01.07.2021</b>	<b>02.09. – 02.12.2021</b>
10-mal	10-mal	12-mal
50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Silke Rüwe · Tel. 0157 30860760		

<b>Kurs Nr. 730 Yoga</b>		
Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>13.01. – 17.03.2021</b>	<b>21.04. – 30.06.2021</b>	<b>01.09. – 15.12.2021</b>
10-mal	11-mal	13-mal
50,00 € / 65,00 €*	55,00 € / 71,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 731 Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostersgarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>13.01. – 17.03.2021</b>	<b>21.04. – 30.06.2021</b>	<b>01.09. – 15.12.2021</b>
10-mal	11-mal	13-mal
50,00 € / 65,00 €*	55,00 € / 71,50 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 732 Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostersgarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>dienstags 11:00 – 12:30 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>12.01. – 23.03.2021</b>	<b>20.04. – 29.06.2021</b>	<b>31.08. – 14.12.2021</b>
10-mal	10-mal	13-mal
50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Kurs Nr. 733      Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>dienstags 11:00 – 12:30 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>12.01. – 23.03.2021</b>	<b>20.04. – 29.06.2021</b>	<b>31.08. – 14.12.2021</b>
10-mal	10-mal	13-mal
50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

*Ausgehend vom rechten kleinen Zeh (herzferne Seite) führt man den Wasserstrahl über die Wade bis zum Knie und schwenkt den Wasserstrahl fünf Sekunden hin und her. Anschließend lässt man den Wasserstrahl an der Beininnenseite bis zum großen Zeh wandern. Das Ganze auf der linken Seite wiederholen. Zum Schluss die rechte und die linke Fußsohle abgießen. Danach für Wiedererwärmung des Körpers sorgen, entweder durch Wollstrümpfe oder schnelles Gehen.*

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.

<b>Kurs Nr. 801 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
<b>Dauerprogramm</b>	<b>montags</b>	<b>18:35 – 19:35 Uhr</b>
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		

<b>Kurs Nr. 803 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)</b>		
Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern		
<b>Dauerprogramm</b>	<b>dienstags</b>	<b>18:30 – 19:30 Uhr</b>
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](mailto: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.



*Man kann das Barfußgehen recht gut ein Zugpflaster nennen, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet.*

Sebastian Kneipp

# Waldbaden

Die Japaner kennen es schon lange und schätzen die Wirkung für Körper, Geist und Seele: **Shinrin Yoku** heißt dort das Waldbaden. Inzwischen sind die positiven Wirkungen auf Kreislauf, Immun-System und Psyche wissenschaftlich belegt. Man kann es aber auch einfach im kneipp'schen Sinne in den Alltag als Bewegung und wichtigen Teil der Lebensgestaltung einbeziehen. Wir bewegen uns als kleine Gruppe in ausgewählten Wäldern der Umgebung nur kurze Strecken und nutzen sie für Atem- und Entspannungsübungen. Oft runden kreative Übungen aus dem Bereich der Kunst oder der Poesie das ganzheitliche Erleben ab.

- Keine sportlichen Anforderungen
- Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt: passende Kleidung!
- Teilnehmerzahl: mindestens 4 bis maximal 12 Personen
- Anreise je nach Übungsort in privaten Fahrgemeinschaften oder mit dem Fahrrad

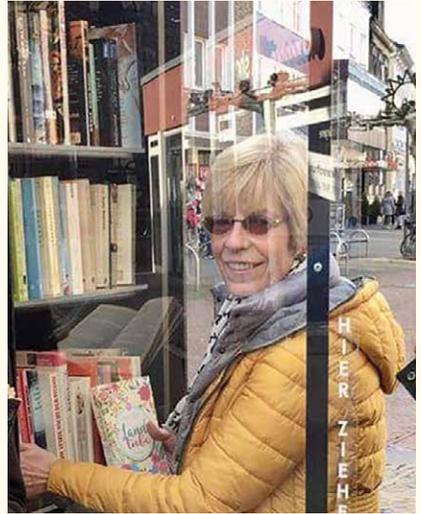
<b>Kurs Nr. 900 Waldbaden</b>	
Treffpunkt Parkplatz Stadtverwaltung Geldern, Issumer Tor	
<b>montags 18:00 – 20:00 Uhr</b>	<b>freitags 17:00 – 19:00 Uhr</b>
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>
<b>20.04. – 02.06.2021</b>	<b>20.08. – 24.09.2021</b>
6-mal	6-mal
36,00 € / 42,00 €*	36,00 € / 42,00 €*
Kursleiterin: Ute Stehlmann, integrative Waldtherapeutin EAG, Tel. 02831 9745954	

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Foto: Ute Stehlmann

Das vermutlich kleinste Stadtmöbel in Geldern, der Kneipp-Bücherschrank, erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Vom Energieunternehmen innogy in Kooperation mit den Stadtwerken und der Stadt Geldern gefördert, steht er nun seit September 2018 am Markt 17 direkt vor der Kneipp-Geschäftsstelle und war gerade in der Corona-Krise das Mittel zum Zweck. Das Motto lautet wie bei allen Bücherschränken „Geben, Nehmen, Tauschen“ und das gilt „Rund um die Uhr“ für belletristische, gefühlvolle, lyrische und spannende Literatur. Kinder- und Jugendbücher, Koch- und Backbücher, Sachbücher zu besonderen Hobbys sowie Krimis und Thriller gehören zum Sortiment des Bücherschranks. Den größten Teil macht natürlich die Belletristik, also die unterhaltende, schöngestige Literatur aus.



*„Lesen ist eine wunderbare Möglichkeit, uns mit der Welt zu verbinden und gleichzeitig mit uns selbst eins zu sein. Lesen beflügelt die Vorstellungskraft, gibt uns die Chance, uns mit neuen Gedanken vertraut zu machen, zu träumen oder beim Wiederlesen eines Lieblingsbuchs guten, alten Bekannten erneut zu begegnen. Lesen ist Nahrung für den Geist. Es kann uns in ferne Welten entführen, uns stille Glücksmomente bescheren und zum Nachdenken anregen.“*

Gerne können Sie uns Ihre gelesenen oder nicht mehr benötigten Bücher bringen. Diese sollten gut erhalten und nicht älter als 15 Jahre sein.

Rufen Sie dazu die Schriftführerin Liss Steeger unter 02831 7100 an. Sprechen Sie dort sonst eine Nachricht auf Band, wir rufen zurück. Oder noch besser: Schreiben Sie eine E-Mail an [lisssteeger@kneippverein-gelderland.de](mailto:lisssteeger@kneippverein-gelderland.de).

„In Büchern liegt die Seele aller gewesenen Zeit“, ein Carlyle-Zitat ist gleichsam die Überschrift eines Artikels im Weezer Jahrbuch 2017. Darin hat Kneipp-Schriftführerin Liss Steeger, die den Bücherschrank mit weiteren Ehrenamtlichen betreut, auch anderen „Lesestoffzentren“ der Umgebung ein literarisches Denkmal gesetzt.

Der Kneipp-Verein Gelderland wünscht allen Lesebegeisterten weiterhin viel Freude und Lesegenuss mit den Büchern aus dem Bücherschrank. Denken Sie immer daran: „Lesen stärkt die Seele“, das hat uns Voltaire hinterlassen.

## Outdoor

Im vergangenen Jahr haben wir ab Mai bis zum Ende der Sommerferien auf der Rasenfläche neben unserem Kneipp-Garten am Gesundheitscampus, Clemensstraße, ein kostenfreies jeweils einstündiges Outdoor-Training an vier Tagen in der Woche angeboten. Von Pilates über Functional- und Rückenfitness bis hin zur Reha- und allgemeiner Gymnastik war alles dabei. Die Resonanz war überwältigend und hielt auch an, als wir nach den Sommerferien dienstags und mittwochs mit einer Zehnerkarte weitergemacht haben.

In 2021 wollen wir dieses Angebot mit Zehnerkarte fortsetzen. Bitte achten Sie dazu auf die Ankündigungen in der Presse. Vorkenntnisse und Anmeldungen sind nicht erforderlich. Die Teilnehmenden müssen eine Matte mitbringen. Die Fitness-Stunden finden nicht bei Regen statt.

## (Rad)Wandern

Die (Rad)Wanderungen mit dem Kneipp-Verein Gelderland führen uns in landschaftlich reizvolle Gegenden in der näheren Umgebung. Der positive Nebeneffekt ist ein ideales Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele und fügt sich wunderbar in die fünf Elemente von Sebastian Kneipp. Einzelheiten wie Wanderdauer, Wanderausgangspunkt und der Treffpunkt eines anschließenden 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
Kevelaer:	Fahrradbahnhof
Mittwoch:	(Rad-)Wanderung Kneipp-Geschäftsstelle / Presse
Boulen:	Platz am Adelheid-Haus, Geldern
Geldern:	Kneipp-Gesundheitsgarten, Clemensstraße
Wachtendonk	Parkplatz Friedensplatz

Bei **Wanderungen ab Kevelaer und Wachtendonk** treffen sich die Wanderinteressierten aus Geldern um 13:00 Uhr an der Stadtverwaltung Geldern.

Die **Mittwochs-(Rad)Wanderungen** starten um 14:00 Uhr, in den meisten Fällen ab Kneipp-Geschäftsstelle Geldern, Markt 17.

**Für alle hier genannten Aktivitäten gilt: Achten Sie zusätzlich auf die Ankündigungen im Kneipp-Mitteilungsblatt und in der Presse.**

*Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.*

Sebastian Kneipp

## (Rad)Wandern / Boulen (Januar bis Dezember)

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer / in
Januar	09.01.2021	Straelen - Paesmühle	A. und W. Reimann
	23.01.2021	Rundum den Nierspark	Gisela Ehlert
Februar	06.02.2021	Heronger Buschberge	Wilfried Küsters
	13.02.2021	Schloss Walbeck	Gisela Ehlert
März	06.03.2021	Rund um Wetten	Gisela Ehlert
	13.03.2021	Baerlag-Niederkamp	A. und W. Reimann
	17.03.2021	<b>Mittwoch</b> -RadWanderung	Gisela Ehlert
April	10.04.2021	Schloss Wissen	A. und W. Reimann
	21.04.2021	<b>Mittwoch</b> -Radwanderung	Gisela Ehlert
	24.04.2021	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Mai	01.05.2021	„Antreten“ am Kneipp-Tretbecken Saisonbeginn Kneipp-Garten“	Liss Steeger
	08.05.2021	Littardkuhlen, Rheurdt	A. und W. Reimann
	19.05.2021	<b>Mittwoch</b> -Radwanderung	Gisela Ehlert
Juni	05.06.2021	Tüschental	J. und W. Ramacher
	16.06.2021	<b>Mittwoch</b> -Radwanderung	Gisela Ehlert
Juli	10.07.2021	De Hamert, NL	J. und W. Ramacher
	21.07.2021	<b>Mittwoch</b> -Radwanderung	Gisela Ehlert
	24.07.2021	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
August	07.08.2021	Lingsfort, NL	J. und W. Ramacher
	14.08.2021	Rund um Lüllingen	Gisela Ehlert
	18.08.2021	<b>Mittwoch</b> -Radwanderung	Gisela Ehlert
September	11.09.2021	Xanten-Hees	A. und W. Reimann
	15.09.2021	<b>Mittwoch</b> -Radwanderung	Gisela Ehlert
Oktober	09.10.2021	Tüschental	Hans-Gerd Uffermann
	13.10.2021	<b>Mittwoch</b> -Radwanderung	Gisela Ehlert
	16.10.2021	„Abwassern“ am Kneipp-Tretbecken Saisonende im Kneipp-Garten	Liss Steeger
	23.10.2021	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
November	06.11.2021	Heide der Wildpferde Arcen	Wilfried Küsters
	13.11.2021	Rund um Kevelaar	Gisela Ehlert
Dezember	04.12.2021	Reindersmeer NL	Hans-Gerd Uffermann

Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Gisela Ehlert	02831 9109642	Liss Steeger	02831 7100
Wilfried Küsters	02836 9729955	Ute Stehlmann	02831 9745954
Bernd Ramacher	02831 976233	Gerd Taubensee	0170 1804610
Almut und Wolfgang Reimann	02831 5322	Hans-Gerd Uffermann	0173 2814888

## Veranstaltungen / Vorträge

Nur die Vorträge zu Beginn des Jahres 2020 konnten wie geplant stattfinden. Die meisten anderen haben wir auf dieses Jahr verschoben. Sollte eine Durchführung im Freizeit Center Janssen aufgrund der dann geltenden Vorschriften nicht möglich sein, wird der ein oder andere Vortrag im Kneipp-Garten, Clemensstraße (siehe Seite 8) stattfinden.

Bitte achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse.

<b>Dienstag, 9. März 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Natur als Therapie – (Kneipp)-Garten und Wald für die Gesundheit nutzen</b>	
<b>Referentin</b>	Ute Stehlmann, integrative Waldtherapeutin EAG	

*Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.*

Sebastian Kneipp

<b>Sonntag, 28. März 2021 · 11:00 Uhr</b>		<b>Mitgliederversammlung</b>
<b>Ort</b>	See Park Geldern, Danziger Str. 5, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Mitglieder-Jahreshauptversammlung</b>	

<b>Dienstag, 27. April 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Auf's Bauchgefühl hören und die richtige Ernährung finden</b>	
<b>Referentin</b>	Ernährungsberaterin und Hypnosecoach Kathrin Ipse, <a href="http://www.coaching-am-niederrhein.de">www.coaching-am-niederrhein.de</a>	

<b>Dienstag, 11. Mai 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Der Reiz des kalten Wassers - Kneipp-Anwendungen sind reizend</b>	
<b>Referentin</b>	Kneipp-Gesundheitstrainerin Nicole Zobel, Xanten	

*Wo Medikamente wenig oder gar nichts vermögen, kann mit Wasser der beste Erfolg erzielt werden; es ist deshalb nur schade, dass man das Wasser und die Anwendungen mit Wasser wenig kennt.*

Sebastian Kneipp

## Veranstaltungen / Vorträge

<b>Montag, 17. Mai 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Kneipp-Aktionstag</b>
<b>Ort</b>	Kneipp-Gesundheitsgarten, Clemensstr. 1, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Kneipp 200. Geburtstag</b>	
Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse und im Kneipp-Mitteilungsblatt		

<b>Dienstag, 8. Juni 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Memory Walk: Gedächtnistraining auf dem Weg</b>	
<b>Referentin</b>	Christiane Kimpfel, Gedächtnistrainerin Bvgt e. V., Geldern	

<b>Dienstag, 22. Juni 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Stress senken und Wohlbefinden steigern durch Achtsamkeit</b>	
<b>Referentin</b>	Achtsamkeitstrainerin Ruth Plege (M.A.), Kevelaer, <a href="http://www.impulse-der-achtsamkeit.de">www.impulse-der-achtsamkeit.de</a>	

<b>Dienstag, 24. August 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Einführung in die Entspannungshypnose mit Blockadenlösung</b>	
<b>Referent</b>	Hypnotiseur Thomas Ammich, Keylaer mit eigener Praxis, <a href="http://www.hypnosepraxis-kevelaer.de">www.hypnosepraxis-kevelaer.de</a>	

<b>Dienstag, 7. September 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Nicht nur für Honigliebhaber: Die Vorteile einer Bienenpatenschaft</b>	
<b>Referent</b>	Imker Michael Verheyen, Hartefeld, <a href="http://www.hartefelder-honig.de">www.hartefelder-honig.de</a>	

<b>Dienstag, 28. September 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>IMI Geldern: Die Ideen- und Mitmachwerkstatt Innenstadt stellt sich vor</b>	
<b>Referenten</b>	Ute Stehlmann und Maria Wieching	

## Veranstaltungen / Vorträge

<b>Dienstag, 5. Oktober 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Zwei Jahre Fairtrade-Stadt Geldern</b>	
<b>Referenten</b>	Initiatoren Hubertus und Elisabeth Heix, Veert www.fairtrade-geldern.de	

<b>Dienstag, 26. Oktober 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Altersdiabetes ist kein Zuckerschlecken</b>	
<b>Referent</b>	Fitness-Coach Markus Kemper, Fitnessstudio Extra Fit Geldern	

<b>Dienstag, 9. November 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Kneipp's fünftes Element: Lebensordnung von A bis Z</b>	
<b>Referentin</b>	Liss Steeger, Geldern, Kneipp-Gesundheitstrainerin	

<b>Dienstag, 16. November 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Bestattungshaus Spolders-Keunecke, Weseler Str. 61, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Konventionelle und moderne Bestattungsarten - Möglichkeiten in Geldern</b>	
<b>Referent</b>	Michael Keunecke, Bestattungshaus Spolders-Keunecke, www.bestattungen-geldern.de	

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

Sebastian Kneipp

<b>Samstag, 4. Dezember 2021 · 14:30 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	siehe Einladung, Mitteilungsblatt und Presse	
<b>Thema</b>	<b>Adventskaffee für Mitglieder</b>	

<b>Dienstag, 7. Dezember 2021 · 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	Freizeit Center Janssen, Dieselstraße 3, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Vorweihnachtliches Singen</b>	
<b>Referent</b>	Udo Spelleken, Vorsitzender Kneipp-Verein Gelderland	

# Solegarten St. Jakob



Das neue touristische Highlight in der Wallfahrtsstadt Kevelaer, der Solegarten St. Jakob, verspricht Entspannung, Erholung und Zeit zum Durchatmen.

Vor allem rund um das muschelförmige Gradierwerk mit seiner solehaltigen Luft aus der eigenen Heilquelle, ein besonderes und gesundes Erlebnis. Drehbare Ruheliegen und zahlreiche Bänke laden zu einer kleinen Verschnaufpause ein. Gerade im Inneren des 12 Meter hohen Bauwerks wirkt die am Schwarzdorn herunterrieselnde Sole wie ein intensive „Meeresbrise“ und reinigt somit den gesamten Atemtrakt von Bakterien und Allergenen.

Ein besonderes Augenmerk im Solegarten St. Jakob liegt auf dem Element „Wasser“. Zur Anregung des Kreislaufs und zur Stärkung des Immunsystems eignet sich eine Runde Wassertreten im Kneipp-Tretbecken. Wer eine Erfrischung benötigt, kann sich einen

„Kneipp’schen Espresso“ durch ein kaltes Bad im Kneipp-Armbecken gönnen.

Auf dem angrenzenden Barfußpfad können besondere Sinneseindrücke erlebt und die Fußreflexzonen auf unterschiedlichen Materialien wie getrommelte Glassteinchen, Mulch oder Kies barfuß trainiert werden. Zu einem Spaziergang durch verschiedene Themenbereiche – vom Paradiesgarten über das Gräsermeer, bis zum Wüsten- und Ostergarten, lädt der Bibelgarten ein.

Für weitere interessante Hintergrundinformationen stehen im Empfangsgebäude interaktive Monitore zur Verfügung, die Wissenswertes zur Solequelle, dem Gradierwerk und den Kneipp’schen Anwendungen bereithalten. Auch eine begehbare Bodenprojektion mit verschiedenen Themenschwerpunkten gibt es für Besucher zu entdecken.

Mai 2021

Mittwoch, 26. Mai 2021

## 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 2021

Mittwoch, 25. August 2021

## Schifffahrt 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 Schifffahrt 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 2021

Mittwoch, 22. September 2021

## 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 2021

Mittwoch, 27. Oktober 2021

## 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 2021

Mittwoch, 8. Dezember 2021

## Weihnachtsmarkt



Wir überraschen Sie mit einem Ausflug zu einem schönen Weihnachtsmarkt in Nordrhein-Westfalen.

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

**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)

*Auch die Atemgymnastik kann mit dem Spaziergange leicht verbunden werden. Man bleibe unterwegs einige Minuten stehen und ziehe ganz langsam, tief Atem holend, die frische Luft ein, halte sie ein wenig in den Lungen zurück und atme sie dann ebenso langsam wieder aus.*

Sebastian Kneipp

## 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](http://www.kneippverein-gelderland.de)**

Besuchen Sie uns auf **Facebook**

oder scannen Sie den **QR-Code** ein.



## Ihre Vorteile bei der Mitgliedschaft:

- Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung.
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Vorträgen, Singabenden, Ausflügen, (Rad)Wanderungen.
- Sie erhalten 6 Mal im Jahr 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 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 Elementen 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.

*Gesundheit gibt es nicht im Handel,  
nur durch gesunden Lebenswandel.*

Liss Steeger  
frei nach Sebastian Kneipp