



Der Kneipp-Verein Gelderland lädt seine Mitglieder für **Sonntag, 28. März 2021 um 11 Uhr zur ersten virtuellen Jahreshauptversammlung** ein. Auf Basis des Covid-Abmilderungsgesetzes werden Berichte und Ergebnisse via ZOOM vorgestellt und alle notwendigen Beschlüsse im

Rahmen eines online gesteuerten Abstimmungsverfahrens durchgeführt. Wir freuen uns, Bürgermeister Sven Kaiser als neues Mitglied begrüßen zu dürfen. Er wird ein Grußwort an uns richten. Eine Anmeldung ist nur per E-Mail möglich an geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen, denn auch eine virtuell gut besuchte Jahreshauptversammlung verleiht den für die Weiterentwicklung wichtigen Beschlüssen eine besondere Legitimation und stärkt den Vorstand in seiner ehrenamtlichen Arbeit, die im Moment insbesondere durch unser kostenfreies online-Angebot (siehe unten) geprägt ist.

Wir dürfen uns draußen wieder ungehindert auf Sportanlagen „bewegen“, aber nur alleine, zu zweit oder aus-

#trotzdemSPORT

schließlich mit Personen des eigenen Hausstandes. Mit der Initiative [#trotzdemSPORT](#) unterstützt der Landessportbund NRW die beeindruckende Kreativität der Vereine. Auch der Kneipp-Verein Gelderland wollte sich im Rahmen der **Winteredition „Sport im Park“** in Kooperation mit dem Waldfreibad Walbeck an der Aktion beteiligen, die dann dem weiteren Lockdown zum Opfer fiel. Kurz vor Redaktionsschluss dieses Mitteilungsblattes wurde die Verlängerung der Initiative bis zum 30.06.2021 bekanntgegeben. Wir halten Sie auf dem Laufenden. Bitte achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse und nehmen Sie solange an unserem **kostenfreien Online-Sportangebot** teil:

Solange bis wir weder draußen noch in den Hallen Sport treiben dürfen und können, wird der Kneipp-Verein Gelderland sein mittlerweile perfekt funktionierendes **KOSTENFREIES ONLINE-Jeden-Wochentag-ANGEBOT** fortführen.

montags	18.00 bis 19.00 Uhr	Rückenfitness mit Michael Knops
dienstags	18.00 bis 18.45 Uhr	Klangschalen-Entspannung mit Thekla Rütten
mittwochs	18.00 bis 19.00 Uhr	Fitness und Mobilisation mit Edith Scheffer
donnerstags	19.30 bis 21.00 Uhr	Yoga mit Silke Rüwe
freitags	18.00 bis 19.00 Uhr	Pilates mit Brigitte Aryée.

Ein Einstieg ist bei allem jederzeit möglich. Wer dabei sein möchte, schreibt eine E-Mail an onlinekurse@kneippverein-gelderland.de. Eine Kursangabe ist bei der Anmeldung nicht erforderlich, weil nach der Registrierung alle Links zugeschickt werden.

Sie können diese online-Aktivitäten gerne mit Ihrer Spende und/oder Mitgliedschaft unterstützen. Die Mitgliedschaft im Kneipp-Verein kostet für Einzelmitglieder 36 Euro/Jahr und für Familien 48 Euro/Jahr. Bankverbindung für Spenden: Volksbank an der Niers DE98 3206 1384 0108 1500 17.

Mit dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp können Sie einen **H-E-B-E-L** in Bewegung setzen: **Hydrotherapie - Ernährung - Bewegung - Extrakte aus Kräutern und Lebensordnung**. Durch das Zusammenwirken dieser fünf Elemente wird das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte angeregt. Gerade in dieser Zeit sind dies wichtige Voraussetzungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil. Erleben Sie mit uns ein wertvolles und zugleich zeitgemäßes Gesundheitskonzept für die ganze Familie. www.kneippverein-gelderland.de



1821 - 2021

KNEIPP
JAHRE

Zum 200. Jubiläum werden über das ganze Jahr verteilt (soweit möglich) Aktionen im Sinne von Sebastian Kneipp durchgeführt. Seit 2007 ist der **7. März der Tag der gesunden Ernährung**. Mit diesem Aktionstag sollen die Menschen auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung aufmerksam gemacht werden. Da die Ernährung des Menschen in wesentlichen Zügen auch sein körperliches, geistiges, physiologisches und soziales Wohlbefinden steuert, ist eine gesunde Nahrungsaufnahme vonnöten. „Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ www.kneipp2021.de

Wer dem Bücherschrank in letzter Zeit Literatur entnommen hat, dem werden sie schon aufgefallen sein, unsere neuen **Lesezeichen** mit allen Sponsoren und Beteiligten. Kneipp-Schriftführerin **Liss Steeger (rechts)**, die den Bücherschrank mit weiteren Ehrenamtlichen betreut, freut sich über das Sponsoring von 3.000 Lesezeichen der Stadtwerke Geldern (links im Bild Geschäftsführerin **Jennifer Strücker**) und Westenergie, die damit für noch mehr Spaß beim „Entdecken, Lesen und Tauschen“ sorgen.



Die beiden Energieversorger hatten den Bücherschrank Mitte 2018 aufgestellt und mit uns einen engagierten Patenverein gefunden. Die Frequenz des Stadtmöbels ist immer noch sehr hoch und gerade in der Pandemie ein **wichtiger Beitrag zur Freizeitbeschäftigung und Bildung**. Wir freuen uns über Buchspenden, die nicht älter sein sollen als 15 Jahre. Rückfragen richten Sie gerne per E-Mail an lisssteeger@kneippverein-gelderland.de

Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der

**STADTWERKE
GELDERN**

Kneipp
Verein
aktiv & gesund
Gelderland e.V.



DIE
NATUR
HILFT

Der erste Vortrag im Jahr 2021 sollte am **Diens- tag, 9. März** mit der integrativen Waldtherapeutin Ute Stehlmann zum Thema „Natur als Therapie - (Kneipp)-Garten und Wald für die Gesundheit nutzen“ stattfinden. Aus bekannten Gründen wird der Vortrag verschoben. Es geht um die wohltuenden Wirkungen von Achtsamkeit, geschulter Wahrnehmung, Entspannung und Kreativität auf Körper, Geist und Psyche wenn wir uns in Gärten, Parks oder Wäldern befinden.



Stress senken und Wohlbefinden steigern durch Achtsamkeit

Timeout statt Burnout
Die Achtsamkeitstrainerin und Stress- und Mentalcoach **Ruth Plege (M. A.)** wird uns online am **Diens- tag, 16. März** von **18 bis 19.30 Uhr** in einem Impulsvortrag via Zoom das „Was,

Warum und Wie“ rund um Achtsamkeit nach dem Unified Mindfulness-Ansatz erläutern. Die Kevelaererin wird uns das Thema außerdem mit praktischen Übungen zur direkten täglichen Umsetzung näherbringen. Gerade in dieser „seltsamen“ Zeit ist es hilfreich achtsam mit sich und seinen Mitmenschen umzugehen, den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen, so wie er ist. Achtsamkeit im Alltag bedeutet, sich trotz der Belastungen und zahlreicher Ablenkungen auf das Wesentliche konzentrieren zu können, einen klaren Überblick zu behalten und im Umgang mit den Herausforderungen gelassen zu bleiben. Systematisches Achtsamkeitstraining erhöht erwiesenermaßen unser Level an Konzentrationskraft, Sinnesklarheit und Gelassenheit: drei Aufmerksamkeitsfertigkeiten, die unser gesamtes Wohlbefinden, unsere Beziehungen sowie unsere psychische und physische Gesundheit beeinflussen.

Zu diesem kostenfreien Impulsvortrag können Sie sich ausschließlich per E-Mail anmelden: onlinekurse@kneippverein-gelderland.de Sie bekommen den Zugangslink vor dem Vortrag per E-Mail zugeschickt.

TAGESTOUREN

Ob unsere Fahrten in diesem Jahr stattfinden können, wissen wir noch nicht. Vielleicht nehmen Sie sich für den ersten Tagestour-Termin am **Mittwoch, 26. Mai** noch nichts anderes vor. Es soll es in die Wasserstadt Nordhorn gehen. Nähere Infos auf Seite 43 im Programmheft.

Anschrift Kneipp-Geschäftsstelle: Markt 17, 47608 Geldern
Tel. 02831 993880, www.kneippverein-gelderland.de
Öffnungszeiten: Die.+ Frei. 9 bis 12 Uhr, Do. 15 bis 18 Uhr

Das Mitteilungsblatt wurde erstellt von Schriftführerin Liss Steeger