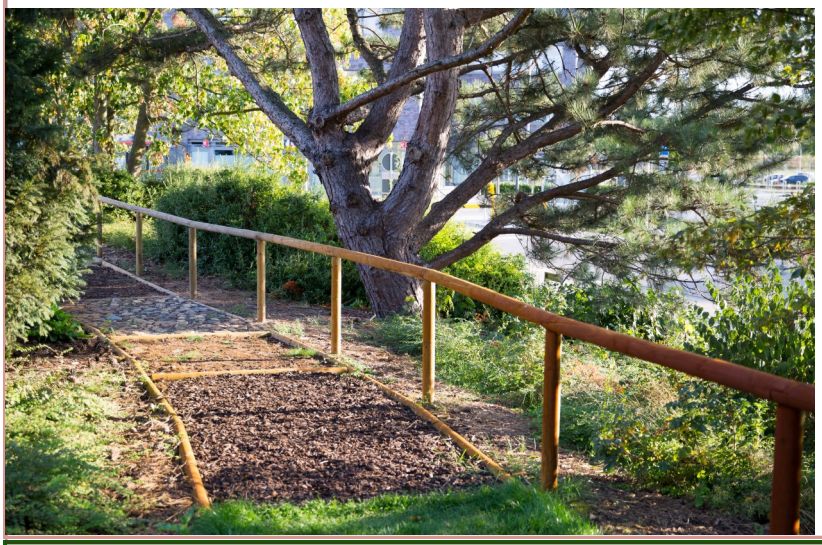
Verein Kneipp aktiv & gesund Gelderland e.V.

Mitteilungsblatt Nr. 9/10 – September/Oktober 2021

Verstärkung in der Geschäftsstelle

Seit Anfang August hat die Kneipp-Geschäftsstelle eine weitere Mitarbeiterin: **Barbara Nockemann** unterstützt im Bereich der Verwaltung Annette Averdunk bei allen anfallenden Tätigkeiten. Die **Kapellenerin** bearbeitete zuletzt viele Jahre das Mitgliedermanagement für einen Berufsverband in NRW und hat dort Seminare und Fortbildungen vorbereitet. Gesundheitsprävention und der Kontakt mit Menschen liegen ihr sehr am Herzen.
Die **53-Jährige** freut sich auf die neuen Aufgaben und die gute Zusammenarbeit. Barbara Nockemann ist an folgenden Öffnungstagen in der Kneipp-Geschäftsstelle zu erreichen: donnerstags 15 bis 18 Uhr, freitags von 9 bis 12 Uhr, 02831 993880, barbara.nockemann@kneippverein-gelderland.de

Besuchen Sie unsere Kneipp-Anlage mit Barfußpfad am Gesundheitszentrum auch im Herbst.



Barfußlaufen stärkt das Immunsystem, baut das Fußgewölbe auf und Fußfehlstellungen vor. Es trainiert die Waden, die Sensorik, verbessert die Motorik und dient als kostengünstige Fußreflexzonenmassage. Es kräftigt die Fuß- und Beinmuskulatur und stabilisiert den Rücken. Es optimiert die Koordination und „erdet“. Die natürliche Energie der Erde ist das beste Naturheilmittel schlechthin. Sebastian Kneipp: „Am Anfang jeglicher Abhärtung steht das Barfußlaufen. Es wirkt wie ein Zugpflaster und leitet alle giftigen Stoffe ab.“ Gerne gestalten wir Ihnen, Ihrer Gruppe oder Ihrem Verein eine Einführung: Tel. 0171 6266437.

Bis Ende September bietet der Kneipp-Verein Gelderland in Kooperation mit dem Waldfreibad Walbeck draußen im Kneipp-Gesundheitsgarten am Gesundheitscampus Clemensstraße, Geldern weiter **kostenfrei** dank **#trotzdemSPORT** als Sommeredition Outdoor-Fitness an. Mit freundlicher Unterstützung von AOK Die Gesundheitskasse, Kreissportbund Kleve und Landessportbund NRW

Montags **18.00 Uhr Rückenfitness mit Silke Kallweit**
Mittwochs **18.30 Uhr Fitness und Mobilisation mit Edith Scheffer**
Freitags **18.00 Uhr Pilates mit Brigitte Aryee**

Es werden TN-Listen geführt. Matten sind mitzubringen.

Anschließend ist ein Gang durch das Kneipp-Tretbecken erfrischend.

Wir wollen helfen: Auch mit Ihrer Spende

Die erschütternden Bilder der Flutkatastrophe von Mitte Juli verblassen bereits in den Medien. Viele Menschen haben Verwandte, Freunde, ihre Existenz und ihre Heimat verloren: Infrastruktur ist auf Jahre zerstört. Das unvorstellbare Leid der betroffenen Bevölkerung wollen wir durch eine Patenschaft mit dem erst im Juni gegründeten **Kneipp-Verein Bad Münstereifel** versuchen zu mildern. Achim Bädorf ist Vorsitzender des Verbandes Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte in Deutschland und früherer Bürgermeister von Bad Münstereifel. Gemeinsam mit ihm hoffen wir, dass das öffentliche Leben im Kneippheilbad wieder auf die Beine kommen und zu einer Normalität finden kann.
Sie können uns helfen, indem Sie Kursbeiträge, die durch coronabedingte, ausgefallene Stunden zur Verrechnung offenstehen, spenden. Wir werden den Gesamtbetrag am Ende der Aktion entsprechend aufstocken. Natürlich würden wir uns auch über weitere Spenden mit dem Stichwort **„Bad Münstereifel“** freuen, damit am Ende ein stolzer Betrag zusammenkommen kann. **Kneipp-Verein Gelderland Volksbank an der Niers eG DE 98 3206 1384 0108 1500 17 * GENODED1GDL**

Mitteilungsblatt Nr. 9/10 – September/Oktober 2021

Yoga geht auch online zuhause weiter
Die Präsenzkurse sind nach den Ferien erfolgreich gestartet. Da manche Kurse aufgrund der besonderen Bedingungen schnell belegt waren, wird ein Yoga-Kurs mit Brigitte Aryee für Yoga-Erfahrene **donnerstags von 19.30 bis 21 Uhr online** angeboten. Für **12 Abende** bis zum **2. Dezember** fallen **60 Euro Kursgebühr** an. Der Betrag gilt pro Haushalt, sodass die Yoga-Stunde für die ganze Familie in der heimischen Turnhalle zur Verfügung steht. Eine Anmeldung mit dem Hinweis online-Yoga Herbst ist ausschließlich per E-Mail möglich an onlinekurse@kneippverein-gelderland.de. Der ZOOM-Link wird zugestellt.

Dieses Mitteilungsblatt wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der

STADTWERKE GELDERN

1821 – 2021 KNEIPP 200 JAHRE

Innerhalb unseres Jubiläumsjahres haben wir uns für die weiteren **kostenfreien Vorträge** ein paar Überraschungen überlegt. Da wir unter besonderen Bedingungen planen müssen, freuen wir uns auf Ihre Anmeldung 02831 993880 oder per E-Mail kneipp@kneippverein-gelderland.de:

Im Kneipp-Vortrag am **Dienstag, 7. September um 18 Uhr** geht es um **„Die Vorteile einer Bienenpatenschaft“**. Bienen sind unersetzlich für die Vielfalt der Natur. **Imker Michael Verheyen aus Hartefeld** erklärt, wie Honig gesammelt wird und seinen Weg ins Glas nimmt. Entgegen der Ankündigung im Programmheft treffen wir uns im Café Weissert-van Elst im Gesundheitszentrum.

Am **Dienstag, 28. September** stellt sich um **18 Uhr die Ideen- und Mitmachwerkstatt Innenstadt (IMI)** vor. Ort wird noch bekanntgegeben.

„Zwei Jahre Fairtrade-Stadt Geldern“ gibt es am **Dienstag, 5. Oktober um 18 Uhr im Weltladen** auf der Gelderstraße 8 in Geldern zu feiern. Die Initiatoren **Hubertus und Elisabeth Heix** stellen uns die erweiterten Räumlichkeiten und natürlich einige der Produkte vor. Lassen Sie sich überraschen. www.fairtrade-geldern.de

Die positiven Wirkungen des Waldbadens auf Kreislauf, Immunsystem und Psyche sind wissenschaftlich belegt. Deshalb war der erste Kurs mit unserer integrativen **Waldtherapeutin Ute Stehlmann** ganz schnell ausgebucht. Dieses Kunstwerk ist beim ersten Termin entstanden.

Das neue Angebot startet am Freitag, 1. Oktober um 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr und findet sechsmal statt bis zum Freitag, 12. November. Mitglieder zahlen 36 Euro, NMG 42 Euro. Die Treffpunkte werden jeweils vorher bekanntgegeben. Es sind nur noch wenige Plätze frei. Eine Anmeldung ist per E-Mail möglich an kneipp@kneippverein-gelderland.de oder telefonisch 02831 993880. *Ausführliche Beschreibung im Programmheft S.32*

Für die Tagestour am **Mittwoch, 22. September** zum **Naturerlebnispark Panarbora in Waldbröl** sind noch ein paar Plätze frei. Das Highlight ist der Aussichtsturm am Ende des Baumwipfelpfades. Nach einem Mittagessen besuchen wir das Schloss Homburg in Nümbrecht.

Am **Mittwoch, 27. Oktober** machen wir eine **Herbstpartie ins Münsterland**. Nach einem Stadtrundgang durch Münster fahren wir nach Davensberg, wo wir nach dem Mittagessen eine Fahrt mit dem Expressbähnchen unternehmen.

Einzelheiten und Preise zu beiden Touren finden Sie auf Seite 45+46 im Programmheft. Anmeldungen per E-Mail an **kneipp@kneippverein-gelderland.de**. Bitte denken Sie daran, Ihren **Einstiegsort Issum oder Geldern** anzugeben. Tel. 02831 993880

Mit freundlicher Unterstützung

Coworking Geldern

Die nächste Wanderung ist am Samstag, 11. September vorgesehen. Bitte achten Sie hierzu auf die Ankündigungen in der Presse. An dieser Stelle werden wir keine Einzelheiten bekanntgeben, da sich Bedingungen oder Ziele ändern können.

Verein Kneipp aktiv & gesund Gelderland e.V.

DIE NATUR HILFT

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