

Mit Tradition  
..... in die Zukunft!

125 Jahre  
Kneipp-Bund

**PROGRAMM 2022**

Kontakte: Der Vorstand und die Geschäftsstelle .....	Seite 5
Vorwort des Vorsitzenden Udo Spelleken .....	Seite 7
Sebastian Kneipp und seine fünf Elemente der Gesundheit....	Seite 9
Informationen .....	Seite 11
Kneipp-Wasser-Fitness mit Wirkung® .....	Seite 12 – 15
Rücken-Fitness – Gymnastik .....	Seite 16 – 18
Pilates .....	Seite 19
Lebensrhythmus – Entspannung .....	Seite 21
Hatha Yoga / Yoga .....	Seite 22 – 23
Reha-Sport .....	Seite 25
Solegarten St. Jakob, Kevelaer .....	Seite 26
Der Lebens- und Sinnesgarten, Geldern .....	Seite 27
Kneipp-Bücherschrank .....	Seite 29
Nordic Walking.....	Seite 31
Waldbaden .....	Seite 33
Outdoor / (Rad)Wandern / Boulen Informationen.....	Seite 36
(Rad)Wandern / Boulen (Januar bis Dezember 2022).....	Seite 37
Veranstaltungen / Vorträge .....	Seite 39
Mehrtagesreise Bad Lauterberg.....	Seite 41
Tagesreise Nordhorn .....	Seite 42
Tagesreise Schloss Westerwinkel .....	Seite 43
Tagesreise Kneipp-Verein Bocholt .....	Seite 45
Tagesreise Pott's Brauerei Oelde .....	Seite 47
Reiseinformationen .....	Seite 49
Ihre Vorteile bei der Kneipp-Mitgliedschaft .....	Seite 51

## 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

## Der Vorstand:



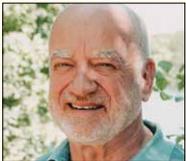
**Udo Spelleken (Vorsitzender)**

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)**

E-Mail: [joerggrahl@web.de](mailto:joerggrahl@web.de)



**Liss Steeger (Schriftführerin)**

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



**Georg Tomasik (Schatzmeister)**

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



**Annette Averdunk (Geschäftsstellenleiterin)**

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



**Barbara Nockemann**

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

Liebe Kneipp-Freundinnen und - Freunde,

für das Jahr 2022 wollen wir optimistisch in die Zukunft schauen. Während das eine Jubiläumsjahr zu Ende geht, beginnt bereits das nächste: 2021 haben wir den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp gefeiert; 2022 begehen wir das 125-jährige Bestehen des Kneipp-Bundes.

Am 24. August 1897, nur zwei Monate nach Kneipps Tod, gründeten die Vertreter von 45 Vereinen in Wörishofen den Kneipp-Bund. Seitdem leisten unsere Mitglieder in allen Kneipp-Vereinen und die vom Kneipp-Bund anerkannten Einrichtungen einen unverzichtbaren Beitrag für den Erhalt der Gesundheit.

Wir begleiten und unterstützen Menschen in allen Lebenswelten im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Lebensstils.

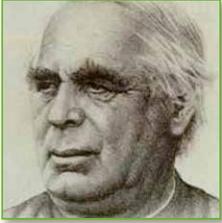
„Mit Tradition in die Zukunft!“ – Mit seinen ganzheitlichen Naturheilverfahren hat Kneipp den Grundstein für eine nachhaltige Gesundheitsförderung und -prävention gelegt, die die bundesweite Kneipp-Bewegung mit dem Jahresmotto 2022 entsprechend würdigt und zeitgemäß in die Zukunft trägt.

Viele werden es bereits bemerkt haben: Wir haben unsere Geschäftsstelle personell verstärkt, um Ihnen einen möglichst umfassenden Service und eine gute Beratung zu garantieren. Annette Averdunk, unsere neue Leiterin der Geschäftsstelle und Barbara Nockemann helfen Ihnen zu den Geschäftszeiten gerne mit Rat und Tat weiter.

Hoffen wir, dass wir im Jahr 2022 möglichst bald zur Normalität zurückfinden können.

Udo Spelleken  
Vorsitzender





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.

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.



*„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

## 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.

### Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)

<b>Kurs Nr. 109 dienstags 12:45 – 13:30 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 110 dienstags 13:30 – 14:15 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>11.01. – 05.04.2022</b>	<b>26.04. – 21.06.2022</b>	<b>16.08. – 13.12.2022</b>
11-mal	8-mal	14-mal
60,50 € / 82,50 €*	44,00 € / 60,00 €*	77,00 € / 105,00 €*
Kursleiterin: Liss Steeger · lisssteeger@kneippverein-gelderland.de		
<b>Kurs Nr. 112 mittwochs 10:45 – 11:30 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 113 mittwochs 11:30 – 12:15 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 114 mittwochs 12:15 – 13:00 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>12.01. – 06.04.2022</b>	<b>27.04. – 22.06.2022</b>	<b>10.08. – 14.12.2022</b>
11-mal	8-mal	15-mal
60,50 € / 82,50 €*	44,00 € / 60,00 €*	82,50 € / 112,50 €*
Kursleiter/in: N.N.		
<b>Kurs Nr. 118 freitags 12:30 – 13:15 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 119 freitags 13:15 – 14:00 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 120 freitags 14:00 – 14:45 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>14.01. – 08.04.2022</b>	<b>29.04. – 17.06.2022</b>	<b>12.08. – 16.12.2022</b>
11-mal	4-mal	15-mal
60,50 € / 82,50 €*	22,00 € / 30,00 €*	82,50 € / 112,50 €*
Kursleiterin: Silke Kallweit · Tel. 02831 993563		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Bewegungsbad Gelderland-Klinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

## Kurs Nr. 123 mittwochs 12:15 – 13:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
12.01. – 06.04.2022	27.04. – 22.06.2022	10.08. – 14.12.2022
11-mal	8-mal	15-mal
60,50 € / 82,50 €*	44,00 € / 60,00 €*	82,50 € / 112,50 €*
Kursleiterin: Valeria Eremin · Tel. 01573 4565855		

## Kurs Nr. 124 donnerstags 12:15 – 13:00 Uhr

## Kurs Nr. 125 donnerstags 17:00 – 17:45 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 07.04.2022	28.04. – 23.06.2022	11.08. – 15.12.2022
11-mal	6-mal	15-mal
60,50 € / 82,50 €*	33,00 € / 45,00 €*	82,50 € / 112,50 €*
Kursleiterin: Valeria Eremin · Tel. 01573 4565855		

## Kurs Nr. 126 freitags 12:15 – 13:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
14.01. – 08.04.2022	29.04. – 24.06.2022	12.08. – 16.12.2022
10-mal	8-mal	15-mal
55,00 € / 75,00 €*	44,00 € / 60,00 €*	82,50 € / 112,50 €*
Kursleiterin: Valeria Eremin · Tel. 01573 4565855		

## Kurs Nr. 127 freitags 15:30 – 16:15 Uhr

## Kurs Nr. 128 freitags 16:15 – 17:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
14.01. – 01.04.2022	29.04. – 24.06.2022	12.08. – 16.12.2022
9-mal	8-mal	15-mal
49,50 € / 67,50 €*	44,00 € / 60,00 €*	82,50 € / 112,50 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · schefferfam@aol.com		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

Mehrzweckbecken im Hallenbad der Stadt Kevelaer, Hüls 13, 47623 Kevelaer

## Kurs Nr. 130 montags 20:00 – 21:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
10.01. – 28.03.2022	25.04. – 20.06.2022	15.08. – 19.12.2022
11-mal	8-mal	15-mal
88,00 € / 104,50 €*	64,00 € / 76,00 €*	120,00 € / 142,50 €*
Kursleiterin: Liss Steeger · lisssteeger@kneippverein-gelderland.de		

*Man rümpft so gern über etwas, was man nicht kennt, die Nase. Ich würde es vielleicht tun, wenn ich nicht am eigenen Leibe die Wohltat des Wassers erprobt hätte.*

Sebastian Kneipp

## Kurs Nr. 131 mittwochs 13:45 – 14:30 Uhr

## Kurs Nr. 132 mittwochs 14:30 – 15:15 Uhr

## Kurs Nr. 133 mittwochs 15:15 – 16:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
12.01. – 06.04.2022	27.04. – 22.06.2022	10.08. – 21.12.2022
11-mal	8-mal	15-mal
77,00 € / 93,50 €*	56,00 € / 68,00 €*	105,00 € / 127,50 €*
Kursleiterin: Edith Scheffer · schefferfam@aol.com		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

*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

**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.



# 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>		
Turnhalle „Am Bollwerk“, Am Bollwerk 42, 47608 Geldern		
<b>montags 17:30 – 19:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>10.01. – 04.04.2022</b>	<b>25.04. – 20.06.2022</b>	<b>15.08. – 19.12.2022</b>
10-mal	6-mal	14-mal
50,00 € / 65,00 €*	30,00 € / 39,00 €*	70,00 € / 91,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

*Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul; wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig. Wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen. Sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebraucht hat. Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper.*

Sebastian Kneipp

<b>Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer</b>		
Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim		
<b>montags 19:00 – 20:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>10.01. – 04.04.2022</b>	<b>25.04. – 20.06.2022</b>	<b>15.08. – 05.12.2022</b>
11-mal	7-mal	13-mal
49,50 € / 60,50 €*	31,50 € / 38,50 €*	58,50 € / 71,50 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Rücken-Fitness Frauen</b>		
Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk, Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk		
<b>Kurs Nr. 202 mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 203 mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>19.01. – 06.04.2022</b>	<b>27.04. – 22.06.2022</b>	<b>17.08. – 07.12.2022</b>
11-mal	8-mal	13-mal
55,00 € / 71,50 €*	40,00 € / 52,00 €*	65,00 € / 84,50 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

*Mein Hauptgrundsatz ist immer: Um Krankheiten zu entfernen, muss man auf den ganzen Körper einwirken, damit das Blut in vollste Ordnung kommt und auch gleichmäßige Naturwärme erzielt wird.*

*Es gibt auch manche Hausmittel, welche man anwenden kann, und die mitunter recht gut helfen. Ihre Wirkung ist aber doch gewöhnlich nicht so sicher, als wenn man auf den ganzen Körper einwirkt.*

Sebastian Kneipp

<b>Kurs Nr. 221 Rücken-Fitness</b>		
Turnhalle Sevelen, Burgweg 15, 47661 Issum		
<b>donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>13.01. – 07.04.2022</b>	<b>28.04. – 23.06.2022</b>	<b>11.08. – 15.12.2022</b>
11-mal	6-mal	14-mal
55,00 € / 71,50 €*	30,00 € / 39,00 €*	70,00 € / 91,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

<b>Kurs Nr. 332 Gymnastik</b>		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
<b>donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>13.01. – 07.04.2022</b>	<b>28.04. – 23.06.2022</b>	<b>11.08. – 15.12.2022</b>
11-mal	6-mal	14-mal
55,00 € / 71,50 €*	30,00 € / 39,00 €*	70,00 € / 91,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

# Rücken-Fitness

Die **fle-xx Wirbelsäulengymnastik** ist ein intensives Dehnen und hilft, sich wieder aufzurichten. Es fließen die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapien und die langjährige Erfahrung aus den Rückgrat-Gesundheitszentren mit ein.

Die Übungen dienen der Prävention, um lange beweglich zu bleiben. Durch die Bewegung, gerade in der Gruppe, wird das körperliche und seelische Wohlbefinden gestärkt.

<b>Kurs Nr. 240      fle-xx Wirbelsäulengymnastik</b>
Ballettraum im Kastell, Auf der Mauer 2, 47665 Sonsbeck
<b>dienstags 16:45 – 17:45 Uhr</b>
<b>Die Termine werden im Frühjahr bekannt gegeben und im Einzelnen mit den Teilnehmenden abgesprochen</b>
Kursleiterin: Annette Averdunk · Tel. 0177 5979293

*Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.*

Sebastian Kneipp

**AROHA:** Dieses neuartige ultimative Herz-Kreislauf-Training ist ein genialer Mix aus verschiedenen Elementen. In die Übungen fließen sowohl ausdrucksstarke Bewegungen ausdrucksstarke Bewegungen als auch traditionelle Kraftübungen mit ein.

Teilnehmende können die Geschmeidigkeit der Elemente nachvollziehen und bekommen ein neues Körpergefühl. Während der gesamten Stunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über. Dadurch wird Einsteigern die Möglichkeit gegeben, sofort an dem Kurs teilnehmen zu können.

<b>Kurs Nr. 241      AROHA</b>		
Jo's Fitness, Geldernerstr. 23-25, 47638 Straelen		
<b>donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr</b>		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>20.01. – 07.04.2022</b>	<b>28.04. – 23.06.2022</b>	<b>01.09. – 24.11.2022</b>
10-mal	6-mal	10-mal
50,00 € / 65,00 €*	30,00 € / 39,00 €*	50,00 € / 65,00 €*
Kursleiterin: Tina Stienen · Tel. 01578 3294786		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland durchgeführt.



## Bewegungs- und Haltungsaufbau – ein Gesundheitssportangebot 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.

<b>Pilates</b>		
Katholisches Jugendheim Aldekerk, Marktstr. 9, 47647 Kerken		
<b>Kurs Nr. 540 montags 16:30 – 17:30 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 541 montags 17:30 – 18:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 04.04.2022	25.04. – 11.07.2022	15.08. – 12.12.2022
10-mal	9-mal	15-mal
45,00 € / 55,00 €*	40,50 € / 49,50 €*	67,50 € / 82,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 501 Pilates</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostersgarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>dienstags 10:00 – 11:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 05.04.2022	26.04. – 12.07.2022	16.08. – 13.12.2022
10-mal	10-mal	14-mal
45,00 € / 55,00 €*	45,00 € / 55,00 €*	63,00 € / 77,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 511 Pilates</b>		
Sporthalle Friedrich-Spee-Gymnasium, Friedrich-Spee-Str. 25, 47608 Geldern		
<b>donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 07.04.2022	28.04. – 23.06.2022	11.08. – 15.12.2022
11-mal	6-mal	15-mal
55,00 € / 71,50 €*	30,00 € / 39,00 €*	75,00 € / 97,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

In den Entspannungskursen lernen Sie durch verschiedene Verfahren, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen können. Heutzutage wird es immer wichtiger, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Entspannung mit allen Sinnen gelingt hervorragend mit Klangschalen. Mit Hilfe der Klänge können sich Ruhe und Wohlbefinden ausbreiten, die Gesundheit wird gestärkt.

Genießen Sie Ihre Auszeit und lauschen Sie den Fantasiereisen, die von sanften Klängen der Klangschalen begleitet werden.

Zu den Entspannungskursen sind mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, evtl. warme Socken.

<b>Kurs Nr. 603 Entspannung mit Klängen</b>		
Turnhalle „Am Bollwerk“, Am Bollwerk 42, 47608 Geldern		
<b>montags 18:00 – 19:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>24.01. – 14.03.2022</b>	<b>25.04. – 30.05.2022</b>	<b>15.08. – 26.09.2022</b>
7-mal	6-mal	7-mal
31,50 € / 38,50 €*	27,00 € / 33,00 €*	31,50 € / 38,50 €*
Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108		

*Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.*

Peter Hess

**Zeit mal nichts zu tun, ist wertvoller als je zuvor.**

Die Balance zwischen An- und Entspannung müssen viele Menschen heutzutage wieder finden. Alles hat zwei Seiten, die sich gegenseitig bedingen und untrennbar Teil eines Ganzen sind. Wie Tag und Nacht, heiß und kalt, die Jahreszeiten oder wie am Meer, Ebbe und Flut. Bei uns Menschen ist es der biologische Rhythmus Einatmen und Ausatmen, die Herzfähigkeit, Anspannungsphase und Erschlafungsphase.

<b>Kurs Nr. 613 Pure Entspannung mit unterschiedlichen Techniken</b>		
Jo's Fitness, Geldernerstr. 23-25, 47638 Straelen		
<b>donnerstags 18:45 – 19:45 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>20.01. – 07.04.2022</b>	<b>28.04. – 23.06.2022</b>	<b>01.09. – 24.11.2022</b>
10-mal	6-mal	10-mal
50,00 € / 65,00 €*	30,00 € / 39,00 €*	50,00 € / 65,00 €*
Kursleiterin: Tina Stienen · Tel. 01578 3294786		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

# Yoga

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>Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>Kurs Nr. 732 dienstags 08:30 – 10:00 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 733 dienstags 11:00 – 12:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>18.01. – 05.04.2022</b>	<b>26.04. – 12.07.2022</b>	<b>16.08. – 13.12.2022</b>
10-mal	10-mal	14-mal
50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	70,00 € / 91,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 730 Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer oder Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin-Str. 65, 47665 Sonsbeck (Kapellen)		
<b>mittwochs 09:00 – 10:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>19.01. – 06.04.2022</b>	<b>27.04. – 13.07.2022</b>	<b>10.08. – 14.12.2022</b>
10-mal	10-mal	15-mal
50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	75,00 € / 97,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

<b>Kurs Nr. 731 Yoga</b>		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
<b>mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>19.01. – 06.04.2022</b>	<b>27.04. – 13.07.2022</b>	<b>10.08. – 14.12.2022</b>
10-mal	10-mal	15-mal
50,00 € / 65,00 €*	50,00 € / 65,00 €*	75,00 € / 97,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

<b>Hatha Yoga</b>		
Turnhalle „Am Bollwerk“, Am Bollwerk 42, 47608 Geldern		
<b>Kurs Nr. 706 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr</b>		
<b>Kurs Nr. 707 mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>19.01. – 30.03.2022</b>	<b>04.05. – 15.06.2022</b>	<b>17.08. – 16.11.2022</b>
11-mal	6-mal	12-mal
55,00 € / 71,50 €*	30,00 € / 39,00 €	60,00 € / 78,00 €*
Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124		

*„Wer lang leben will, muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken“, wusste schon Sebastian Kneipp.*

Von unserem vielfältigen online-Angebot während der Zeit der Einschränkungen erfreute sich ganz besonders das online-Yoga in den eigenen Räumlichkeiten großer Beliebtheit.

Es wurde deutlich, dass diese neue Art viele Vorteile hat: Gerade beim Yoga bringt man zum Kursraum mit Matte, Decke und Kissen viel Gepäck mit. Und nach der Tiefenentspannung muss man sich nicht erst auf den Weg nach Hause machen.

Aus diesem Grund haben wir diesen Kurs fest ins Programm aufgenommen.

<b>Kurs Nr. ON 760 Yoga ONLINE</b>		
Die Anmeldung zu diesem Kurs erfolgt ausschließlich per E-Mail an <a href="mailto:onlinekurse@kneippverein-gelderland.de">onlinekurse@kneippverein-gelderland.de</a> .		
Nach der Bezahlung des Betrags wird der ZOOM-Link an Ihre E-Mail Adresse versendet.		
<b>donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr</b>		
Block 1	Block 2	Block 3
<b>13.01. – 07.04.2022</b>	<b>28.04. – 23.06.2022</b>	<b>11.08. – 15.12.2022</b>
11-mal	6-mal	15-mal
55,00 € / 71,50 €*	30,00 € / 39,00 €*	75,00 € / 97,50 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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.



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.

## **Kurs Nr. 801 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)**

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

## **Kurs Nr. 803 REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)**

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.

Ein individueller Beratungstermin zum Thema REHA-Sport kann unter Telefon 02831 993880 in der Geschäftsstelle in Geldern, Markt 17, vereinbart werden.

Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle sind: dienstags und freitags von 9 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 15 bis 18 Uhr.

**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.



# Lebens- und Sinnesgarten nach Sebastian Kneipp



Der Kneipp-Gesundheitsgarten auf dem Gesundheitscampus in Geldern, Clemensstraße wurde gerade in der Zeit der Kontaktbeschränkungen sehr gut angenommen: Hier gibt es auf 1.000 qm Kräuterglück und Natur pur.

Der Garten stellt die Grundlage der Fünf-Elemente-Philosophie (siehe H-E-B-E-L Seite 9) 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
- Ruhezonen 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 eine Einführung in die Kneipp'schen Elemente.

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

In diesem September steht der Bücherschrank schon vier Jahre vor der Kneipp-Geschäftsstelle am Markt 17 und er wird nach wie vor von der Bevölkerung sehr gut angenommen. Insbesondere in Zeiten der Kontaktbeschränkungen wurde vermutlich viel gelesen, denn es musste fast täglich nachgestellt werden.

Vom Energieunternehmen innogy in Kooperation mit den Stadtwerken und der Stadt Geldern gefördert ist das vermutlich kleinste Stadtmöbel in Geldern wirklich der Renner.

Wie bei allen Bücherschränken lautet das Motto „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, schöngeistige Literatur aus.



„Lesen stärkt die Seele“, wusste schon Voltaire. Das passt sehr gut zum fünften Element von Sebastian Kneipp, der zur Lebensordnung den Satz geprägt hat: „Vergesst mir die Seele nicht!“.

Mit Büchern tauchen wir ein in neue Welten. Das Lesen bringt uns zum Lachen und rührt uns manchmal zu Tränen. Bücher fesseln, unterhalten und beflügeln uns.

*„Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Phantasie,“ meinte James Daniel.*

*„Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die Gewaltigste,“* davon war schon Heinrich Heine überzeugt und Ralph Waldo Emerson ergänzt: *„Schon oft hat das Lesen eines Buches jemandes Zukunft beeinflusst.“*

Gerne können Sie uns Ihre gelesenen oder nicht mehr benötigten Bücher in die Kneipp-Geschäftsstelle bringen. Diese sollten gut erhalten und nicht älter als 15 Jahre sein. Schreiben Sie dazu gerne die Schriftführerin Liss Steeger an [lissteeger@kneippverein-gelderland.de](mailto:lissteeger@kneippverein-gelderland.de).

Der Kneipp-Verein Gelderland wünscht allen Lesebegeisterten weiterhin viel Freude und Lesegenuss mit dem Bücherschrank.

*„Bücher sind Bienen, die lebenzeugenden Blütenstaub von einem Geist zum andern tragen.“*  
*James Russell Lowell*

Nordic-Walking ist ein sanftes, aber dennoch effektives Ganzkörpertraining unter Einsatz von speziellen Nordic Walking-Stöcken. Das intensive Gehen ist die ausreichende Basis für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem. Die Ausdauer wird verbessert, Bänder, Sehnen und Wirbelsäule gestärkt. Diese sportliche Variante des Gehens an der frischen Luft eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

## Kurs Nr. 880 Nordic Walking (auch für Anfänger)

Die Treffpunkte im Raum Geldern werden bekanntgegeben

**mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr**

Kostenbeitrag von 4,00 / 4,50 €\* pro Stunde. Der Gesamtbetrag richtet sich nach der Aufteilung der einzelnen Terminblöcke.

Die Termine Frühjahr bis Herbst werden **bei Anmeldung** mitgeteilt.

**Kursleiterin: Melanie Röder · Tel. 0157 76008304**

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland durchgeführt.



## Das Spazieren und das Wandern

*Viele glauben, wenn sie von Zeit zu Zeit oder auch ganz regelmäßig ihren Spaziergang manchen, dann hätten sie für die Erhaltung und Vermehrung der Körperkräfte ihre Schuldigkeit getan. Ich behaupte: Es reicht durchaus nicht hin. Beim Spaziergehen werden bloß die Beine und Füße im Tragen geübt. Die übrigen Organe aber bleiben untätig, und so wird wohl das Spaziergehen weniger Vorteil für den Körper bringen als für den Geist.*

*Was ich über das Spaziergehen gesagt habe gilt aber nur von jener Art von Spaziergängen, wie sie gewöhnlich gemacht werden. Es gibt aber auch solche, die allerdings sehr dazu beitragen können, die Kraft des Körpers zu heben und die Gesundheit zu befestigen. Letzteres ist zum Beispiel der Fall, wenn man ziemlich rasch geht und dabei vielleicht noch einen Weg hat, der eine Anhöhe hinauf führt oder doch sonst mühsam ist. Bietet sich Gelegenheit, so kann man auch hie und da einen Sprung über einen Graben machen oder sonst irgendwelche Anstrengung der Muskeln vornehmen. Man soll aber darauf achten, dass nicht bloß die Beine, sondern auch die übrigen Körperteile in Tätigkeit kommen.*

Sebastian Kneipp

Die positiven Wirkungen des Waldbadens auf Kreislauf, Immunsystem und Psyche sind wissenschaftlich belegt. Das achtsame Erleben, das Innehalten mit allen Sinnen kennen die Japaner schon lange. Auch sie schätzen die Wirkung für Körper, Geist und Seele und nennen das Waldbaden Shinrin Yoku.

Im kneipp'schen Sinne wollen wir es als wichtigen Teil der Lebensgestaltung in den Alltag einbeziehen. Wir bewegen uns als kleine Gruppe bei jedem Wetter 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.

Die Treffpunkte werden den Teilnehmenden **bei Anmeldung** bekanntgegeben.

<b>Kurs Nr. 900 Waldbaden</b>		
Treffpunkt: verschiedene Waldparkplätze Block 1 und 2 freitags 17:00 - 19:00 Uhr / Block 3 freitags 14.30 - 16.30 Uhr		
<b>Block 1</b>	<b>Block 2</b>	<b>Block 3</b>
<b>29.04. – 03.06.2022</b>	<b>19.08. – 23.09.2022</b>	<b>30.09. – 04.11.2022</b>
6-mal	6-mal	6-mal
36,00 € / 42,00 €*	36,00 € / 42,00 €*	36,00 € / 42,00 €*
Kursleiterin: Ute Stehlmann (integrative Waldtherapeutin EAG) Tel. 02831 9745954		

\* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

In den Monaten Januar bis März bieten wir das Waldbaden zum Schnuppern an jedem 2. Samstag im Monat an: 08.01., 12.02. und 12.03.2022. Achten Sie auf die Ankündigung in der Presse. Den Kostenbeitrag von 5,00 € bitten wir beim Treffpunkt zu entrichten.

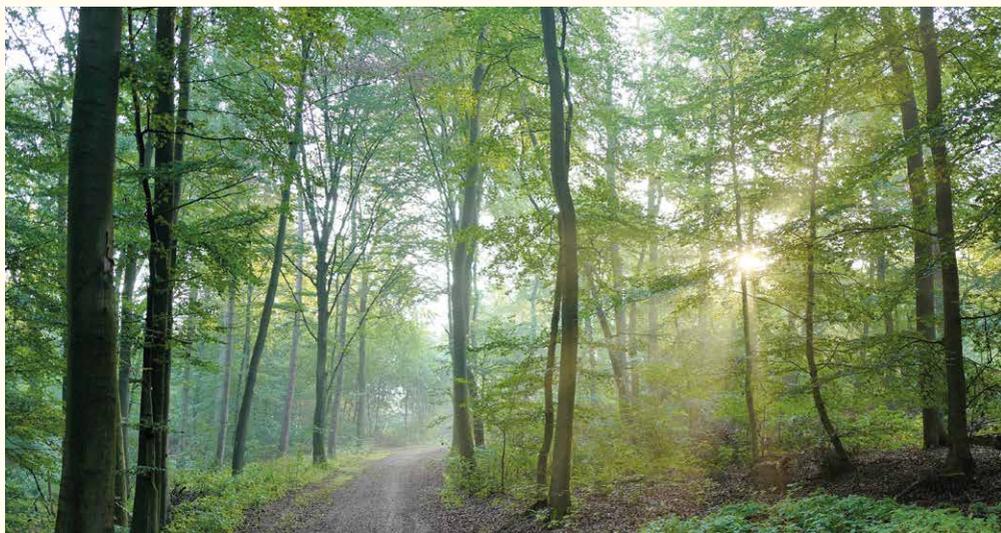


Foto: Ute Stehlmann

## Outdoor

Auch für dieses Jahr planen wir ein Outdoor-Training an mehreren Tagen in der Woche auf der Rasenfläche neben unserem Kneipp-Garten am Gesundheitscampus, Clemensstraße in Geldern. Vorkenntnisse und Anmeldungen sind nicht erforderlich. Die Teilnehmenden müssen eine Matte mitbringen. Die Fitness-Stunden finden nicht bei Regen statt. Die Termine und weitere Bedingungen werden über die Presse bekanntgegeben.

## (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.

Wir kooperieren außerdem mit dem ADFC. Die für ADFC-Mitglieder kostenfreien Radwanderungen starten, wenn nicht anders in der Presse angegeben, um 14 Uhr am Marktplatz Geldern, Drachenbrunnen.

Nähere Informationen bei Heinz-Theo Angenvoort: 02833 4440 oder 0174 9487068 Homepage: [www.adfc-gelderland.de](http://www.adfc-gelderland.de). Bei Interesse gerne Newsletter anfordern unter [ht.angenvoort@gmx.de](mailto:ht.angenvoort@gmx.de).



**Die Mittwochs-Radwanderungen des Kneipp-Vereins starten um 14 Uhr, in den meisten Fällen ab Kneipp-Geschäftsstelle Geldern, Markt 17.**

**Treffpunkte Wanderungen samstags, um 13:30 Uhr, an folgenden Orten:**

Geldern:	Parkplatz Stadtverwaltung, Issumer Tor
Kevelaer:	Fahrradbahnhof
Mittwoch:	(Rad-)Wanderung Kneipp-Geschäftsstelle / Presse
ADFC:	Marktplatz Geldern Drachenbrunnen
Boulen:	Platz am Adelheid-Haus, Geldern
Waldbaden:	Verschiedene Waldparkplätze

Notieren Sie sich außerdem die Termine der Landpartie im Raum Kevelaer. Dazu gibt es Anfang Juni übersichtliche Karten, mit denen man die einzelnen Stationen abfahren kann: 11. und 12. Juni, 18. und 19. Juni sowie 25. und 26. Juni.

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

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

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer / in
Januar	08.01.2022	Waldbaden (s. auch Seite 33)	Ute Stehlmann
	22.01.2022	Biber und Wildpferde Wankum	Wilfried Küsters
	29.01.2022	Paesmühle Straelen	A. und W. Reimann
	12.02.2022	Wachtendonker Bibertour	Wilfried Küsters
	12.02.2022	Waldbaden (s. auch Seite 33)	Ute Stehlmann
März	05.03.2022	Radwanderung ADFC ab 14:00 Uhr	Heinz-Theo Angenvoort
	12.03.2022	Waldbaden (s. auch Seite 33)	Ute Stehlmann
	26.03.2022	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
April	02.04.2022	Radwanderung ADFC ab 14:00 Uhr	Heinz-Theo Angenvoort
	09.04.2022	Littardkuhlen Rheurdt	A. und W. Reimann
	13.04.2022	Mittwoch-Radwanderung	Ewald Spoo
	23.04.2022	Tüschental	Hans Gerd Uffermann
Mai	07.05.2022	Radwanderung ADFC ab 14:00 Uhr	Heinz-Theo Angenvoort
	14.05.2022	Schloss Wissen	A. und W. Reimann
	18.05.2022	Mittwoch-Radwanderung	Ewald Spoo
Juni	11.06.2022	Tagesradwanderung ADFC, ab Kleve	Heinz-Theo Angenvoort
	15.06.2022	Mittwoch-Radwanderung	Ewald Spoo
Juli	09.07.2022	Afferden NL	Hans Gerd Uffermann
	13.07.2022	Mittwoch-Radwanderung	Ewald Spoo
	23.07.2022	Radwanderung ADFC, ab Kevelaer	Heinz-Theo Angenvoort
August	06.08.2022	Radwanderung ADFC ab 14:00 Uhr	Heinz-Theo Angenvoort
	13.08.2022	Xanten-Hees	A. und W. Reimann
	17.08.2022	Mittwoch-Radwanderung	Ewald Spoo
	27.08.2022	Radwanderung ADFC ab 09:00 Uhr	Heinz-Theo Angenvoort
September	10.09.2022	Afferden NL	Hans Gerd Uffermann
	14.09.2022	Mittwoch-Radwanderung	Ewald Spoo
	24.09.2022	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Oktober	08.10.2022	Radwanderung ADFC ab 14:00 Uhr	Heinz-Theo Angenvoort
	08.10.2022	Baerlaghof	A. und W. Reimann
	12.10.2022	Mittwoch-Radwanderung	Ewald Spoo
November	05.11.2022	Radwanderung ADFC ab 14:00 Uhr	Heinz-Theo Angenvoort
	12.11.2022	Hülser Berg	A. und W. Reimann
Dezember	10.12.2022	Reindersmeer NL	Hans Gerd Uffermann

Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Heinz-Theo Angenvoort	02833 4440 0174 9487068	Ewald Spoo	0163 8020119
		Ute Stehlmann	02831 9745954
Wilfried Küsters	02836 9729955	Gerd Taubensee	0170 1804610
Almut und Wolfgang Reimann	02831 5322	Hans Gerd Uffermann	0173 2814888

Aufgrund der Einschränkungen in den vergangenen Jahren haben ein Teil unserer Vorträge sowohl an unserem Kneipp-Garten als auch im Café im Gesundheitszentrum stattgefunden. Wir waren im Weltladen auf der Gelderstraße 8 und in der Ideen- und Mitmachwerkstatt IMI Markt 18 a.

Im kommenden Jahr werden unsere Vorträge im Co-Working stattfinden. Natürlich laden wir ReferentInnen auch in unseren Kneipp-Gesundheitsgarten ein. Die Termine und Referenten werden über das Mitteilungsblatt und die Presse bekanntgegeben.

<b>Dienstag, 12. April 2022· 18:00 Uhr</b>		<b>Vortrag Geldern</b>
<b>Ort</b>	COWORKING, Glockengasse 5, 47608 Geldern	
<b>Thema</b>	<b>Mit Schuheinlagen gutgehen lassen!</b>	
<b>Referentin</b>	Ricarda Kamaneh, Orthopädie-Schuhtechnik Simon Bausdorf, <a href="http://www.schuhtechnik-bausdorf.de">www.schuhtechnik-bausdorf.de</a>	

**Februar 2022**

**Mittwoch, 23. Februar bis Donnerstag, 3. März 2022**

## Über Karneval in die Kneipp-Stadt Bad Lauterberg im Harz

Nach 2019 und 2020 fahren wir zum dritten Mal nach Bad Lauterberg. Entdecken Sie mit uns die Vielfalt des Kneipp-Hotels „Heikenberg“. Genießen Sie die frische Gebirgsluft in einmaliger Natur und lassen Sie einfach die Seele baumeln.

Im Kneipp-Bund Hotel erleben wir die kneipp'sche Philosophie mit den fünf Elementen. Damit leisten wir ganz individuell einen Beitrag für Gesundheit und Lebensfreude.

Diese Anwendungen buchen Sie bitte vorab direkt im Hotel unter Telefon 05524 8570 oder bequem per E-Mail [info@heikenberg.de](mailto:info@heikenberg.de).

### ■ Kleines Gesundheits-Paket:

1 Massage, 1 Aroma-Wärmeauflage (z.B. Heublume), 1 Fußbad, 1 Wechselguss 41,00 €

### ■ Großes Gesundheits-Paket:

2 Massagen, 2 Aroma-Wärmeauflagen (z.B. Heublume), 2 Wechselgüsse, 2x Fußbad 80,00 €

### ■ Freizeit-Paket:

das komplette Wanderprogramm, 1 Halbtagesfahrt, 1 Saison-Bowle 20,00 €

### ■ Kleines Massage-Paket:

2 Teil-Massagen à 10 Min nach Absprache 22,00 €

### ■ Großes Massage-Paket:

2 Rücken-Massagen à 20 Min nach Absprache 36,00 €

### ■ Aroma-Wärmeauflagen-Paket:

2 Aroma-Wärmeauflagen (z.B. Heublume) 22,00 €

### ■ Wellness-Paket:

1 Aroma-Wärmeauflage (z.B. Heublume), 1 Ganzkörpermassage, 1 Indische Kopfmassage 77,00 €

### ■ Wellness à la Kneipp-Paket:

1 Fußbad mit Zusatz, 1 Massage à 10 Minuten, 1 x Heiße Rolle 25,00 €

**Im Preis enthalten:** Bustransfer, Unterbringung im DZ, hochwertige, gutbürgerliche Halbpension, vegetarische Küche und Vollwertküche, Tages- und Halbtages-Ausflugsfahrt, Abendprogramm

Preis pro Person: **590,00 €** (Mitglieder), **640,00 €** (Nichtmitglieder) Einzelzimmerzuschlag 70,00 €, Upgrade auf höhere Kategorie 80,00 € pro Person.

Mittwoch, 23. Februar 2022, Geldern Parkplatz Friedhof

07:30 Uhr Verladen der Koffer

07:45 Uhr Abfahrt

Ein Programmablauf (Änderungen vorbehalten) ist in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Gelderland erhältlich.

Mai 2022

Mittwoch, 4. Mai 2022

## Wasserstadt Nordhorn



Im äußersten Südwesten Niedersachsens liegt die lebendige Stadt Nordhorn, die direkt an die Niederlande grenzt. Wasser ist in Nordhorn immer präsent. Die Vechte umschließt die Stadt wie ein Ring und zahlreiche Kanäle prägen das Stadtbild.

Wir erleben Nordhorn aus der „Entenperspektive“ und fahren mit Rundfahrtbooten um die Innenstadtinsel und durch das Povelgebiet.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Nordhorn lädt zu einem gemütlichen Bummel durch die Innenstadt. 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 ein „Katzensprung“ zum gepflegten Park mit seiner wunderbaren Pflanzenvielfalt, wie den uralten Eichen und Buchen und anderen botanischen seltenen Bäumen und Sträuchern. Dort kann man in Ruhe spazieren gehen, sich auf einer Bank niederlassen und an der wunderbaren 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: **65,00 €** (Mitglieder), **70,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

07:30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

07:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

August 2022

Mittwoch, 24. August 2022

## Schloss Westerwinkel bei Ascheberg – – Ein großer Schatz hinter hohen Wäldern –



Bereits im vergangenen Jahr haben wir das Hotel-Restaurant Clemens-August kennengelernt. Hausherr Michael Stattmann schießt diesmal mit uns den Vogel ab. „Mit einem Schützenruf wird das Vogelschießen eröffnet und der Holzvogel mit Marschmusik an der Vogelstange nach oben gezogen.“ Nachdem wir den Schützenkönig haben hochleben lassen, sind wir zum reichhaltigen Grillbuffet eingeladen.

Am Nachmittag besuchen wir das Schloss Westerwinkel, eines der frühesten Barockschlösser Westfalens. Die geschlossene vierflügelige Anlage wurde Mitte des 17. Jahrhunderts inmitten eines englischen Gartens errichtet. Die Gesamtanlage erstreckt sich auf zwei rechteckigen Inseln. Sehr auffallend sind die verschiedenen Perspektiven auf das Schloss bei einer Umrundung der historischen Anlage.

Die Außenanlagen des Schlosses sind jederzeit zugänglich. Das Schloss ist eines der wenigen Anwesen mit einer so kompletten und authentischen Ausstattung: Von den Wandverkleidungen zum Mobiliar – hier kommt echtes Schloss-Feeling auf!

Im Schlosscafé Hugo wollen wir vor unserer Rückreise Kaffee und Kuchen zu uns nehmen.

**Im Preis enthalten:** Bustransfer; Schlossführung, gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken.

Preis pro Person: **65,00 €** (Mitglieder), **70,00 €** (Nichtmitglieder).

**Abfahrt:**

07.30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

07.45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

September 2022

Mittwoch, 28. September 2022

## Kneipp-Verein Bocholt und Burg Hülshoff in Havixbeck



Vormittags besuchen wir den befreundeten Kneipp-Verein in Bocholt und fahren dann weiter zur Burg Hülshoff in Havixbeck.



Wer das Münsterland und hier im Besonderen die Baumberge-Region besucht, ist fasziniert von der Natur, der Landschaft, den Kirchen, Schlössern und Burgen.

Annette von Droste-Hülshoff war eine bekannte Schriftstellerin, deren Andenken man auf gleichnamiger Burg entdecken kann.

Burg Hülshoff stellt sich bis heute als geschlossene Renaissanceanlage dar, deren hohe Dreistaffelgiebel schmucklos gehalten sind. Die Wasserburg steht auf zwei Inseln, die durch eine Brücke verbunden sind.

**Im Preis enthalten:** Bustransfer; gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, Eintritt Schlossmuseum.

Preis pro Person: **65,00 €** (Mitglieder), **70,00 €** (Nichtmitglieder).

**Abfahrt:**

08.00 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

08.15 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz))

Oktober 2022

Mittwoch, 26. Oktober 2022

## Besichtigung Pott's Brauerei in Oelde und Kulturgut Haus Nottebeck



Am Vormittag starten wir mit einer Führung durch die Erlebnisbrauerei Pott's. Nach einem kurzen Einblick in das Georg-Lechner-Biermuseum und dem Brunnenkino mit der faszinierenden Welt des Wassers nehmen wir in gemütlicher Atmosphäre Platz zum reichhaltigen und abwechslungsreichen Brauherrenschmaus-Bufferet. Dabei haben wir Gelegenheit sämtliche Pott's Münsterländer Originale und Gesaris Brunnengetränke zu probieren und ausgiebig zu genießen.

Der Nachmittag steht entweder in Oelde zur freien Verfügung oder Sie besichtigen das Kulturgut Haus Nottebeck. Das Museum für Westfälische Literatur ist ein lebendiges Museum. Hier werden Alt (das historische Rittergut) und Neu (eine moderne Ausstellungsgestaltung) im harmonischen Gleichklang präsentiert. Man muss kein Insider oder Literaturexperte sein, um auf seine Kosten zu kommen.

**Im Preis enthalten:** Bustransfer; Brauereibesichtigung mit Brauherrenschmaus, Museumseintritt

Preis pro Person: **65,00 €** (Mitglieder), **70,00 €** (Nichtmitglieder).

**Abfahrt:**

07.30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

07.45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Dezember 2022

Mittwoch, 7. Dezember 2022

## Weihnachtsmarkt



Wir überraschen Sie mit einem Ausflug zu einem der schönsten Weihnachtsmärkte in Nordrhein-Westfalen.

**Im Preis enthalten:** Bustransfer

Preis pro Person: **30,00 €** (Mitglieder), **35,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

13:30 Uhr Geldern (Parkplatz Friedhof)

13:45 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz Rückfahrt gegen 21.00 Uhr)

## 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.



*Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel sind. Ein Blick auf das, was die Kräuter leisten, überzeugt uns ja davon. Freilich spreche ich nicht von allen Pflanzenarten.*

Sebastian Kneipp

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:** Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17

47608 Geldern

Tel. 02831 993880

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

Vorsitzender: Udo Spelleken

Stand: 22. November 2021 (Änderungen vorbehalten)

Bankverbindung

Volksbank an der Niers IBAN: DE98 3206 1384 0108 1500 17, BIC: GENODED1GDL

Sparkasse Krefeld IBAN: DE43 3205 0000 0000 1652 41, BIC: SPKRDE33XXX

## Ihre Vorteile bei der Kneipp-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