



Kneipp-Verein und Kvelaer Marketing

Wo sich Natur und Kultur begegnen und Waldbaden auf Poesie trifft, entsteht „**Waldlichtung - Walddichtung**“. Im Vordergrund dieses Gemeinschaftsangebots von Kvelaer Marketing und Kneipp-Verein Gelderland steht das achtsame gemeinsame Erleben der grünen Apotheke des Waldes. Am **Montag, 3. Oktober** präsentieren die integrative Waldtherapeutin und Kräuterexpertin Ute Stehlmann und Kneipp-Gesundheitstrainerin Liss Steeger in der Schravelschen Heide bei Winnekendonk von **11 bis 13.30 Uhr** eine Mischung aus Naturerkundung und Gedichtbeiträgen, wobei auch die Kreativität der Teilnehmenden angeregt wird. Mithilfe von Atem- und Entspannungsübungen sowie Beiträgen aus der Literatur werden an eigens dafür ausgesuchten Plätzen alle Sinne angesprochen, damit die Teilnehmenden innehalten und die gesunde Umgebung intensiv und ganzheitlich erleben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Gebühr beträgt **6 Euro pro Person**. Eine Anmeldung ist erforderlich unter tourismus@kevelaer.de oder **02832 122-991**. Infos auch unter www.kneippverein-gelderland.de

Mit Kneipp als Familie den Wald entdecken

Wir starten am **Samstag, 8. Oktober** von **10 bis 12 Uhr** mit einem neuen Angebot für Jung und Alt. „**Mit den (Groß)Eltern in den Wald**“ heißt das Projekt, bei dem die Familie die Geheimnisse des Waldes erkunden und erforschen. Zu diesen Exkursionen sind (Groß)Eltern mit ihren (Enkel)Kindern ab vier Jahre eingeladen. Begleitet wird die Tour von einem sachkundigen Kneipp-Team, das vielfältige Aktionen vorbereitet hat. Das spielerische Erleben und Entdecken mit allen Sinnen in der grünen Apotheke des Waldes steht dabei im Vordergrund. Die Teilnahmegebühr **pro Familie** beträgt **5 Euro**.

Extra-Zeit für Spaß, Spiel und Sport - LSB-Projekt mit Kindern

Der Kneipp-Verein Gelderland bietet Grundschulkindern einen bunten Mix aus Breitensport mit Bewegungsspielen sowie Koordinations-, Kraft- und Ausdauertraining. Ebenso wird der Bezug zur Natur angeregt. Das Ganze findet **mittwochs vom 19.10. bis zum 14.12.2022 von 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr** statt in der Turnhalle „**Am Bollwerk**“ in Geldern. Das **kostenfreie** Angebot richtet sich an Grundschulkindern (**vorwiegend 3./4. Klasse**), mit und ohne sportliche Vorkenntnisse. Eine Anmeldung erfolgt per E-Mail an kneipp@kneippverein-gelderland.de oder telefonisch **0171 6266437**

Zwei neue Kursangebote nach den Herbstferien: Progressive Muskelentspannung und Pilates

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen bewirkt durch willentliches Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers. Der Kurs findet bis zum Ende des Jahres neun Mal **montags von 17 bis 18 Uhr** in der Gymnastikhalle des Lise-Meitner-Gymnasiums in Geldern, Friedrich-Spee-Str. 25 statt, erstmals am Montag, 17. Oktober. Mitglieder zahlen **40,50 Euro**, Nichtmitglieder **49,50 Euro**. Ein zusätzlicher **Pilates-Kurs** startet am **Mittwoch, 19. Oktober um 18 Uhr** (bis 19 Uhr) und findet zehn Mal in der Turnhalle „**Am Bollwerk**“ in Geldern statt. Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Kosten belaufen sich auf **45 Euro** für Mitglieder, Nichtmitglieder zahlen **55 Euro**. **02831 993880**



Yoga online: Von unserem vielfältigen online-Angebot während der Zeit der Einschränkungen erfreute sich ganz besonders das ONLINE-Yoga in den Räumlichkeiten der Teilnehmenden zuhause großer Beliebtheit. Für die Zeit nach den Herbstferien kann man sich zu diesem Kurs noch anmelden. Nähere Informationen auf Seite 23 des Programmheftes. Die Kosten werden nur noch anteilig bezahlt und gelten pro Haushalt, sodass die ganze Familie mitmachen kann. Erkundigungen und Anmeldungen ausschließlich per E-Mail onlinekurse@kneippverein-gelderland.de

Die Entspannung mit Klangschalen geht nach den Herbstferien **montags von 18 bis 19 Uhr** noch mit drei Terminen 10., 17. und 24. Oktober 2022 in die Verlängerung. Erkundigen Sie sich bei Interesse in der Kneipp-Geschäftsstelle.



Herbstzeit ist Wanderzeit: Die nächste etwa zehn Kilometer lange Wanderung mit dem Titel „Niersrunde ab Weeze“ findet am **Samstag, 15. Oktober 2022** statt.

Die Wanderung führt durch die abwechslungsreiche Landschaft entlang der Niers bei Weeze. Dabei werden Teile vom Natur-Erlebnispfad am Niers-Altarm und die Niers-Schleuse am Schloss Wissen passiert. Der Treffpunkt ist um **13.30 Uhr** der Parkplatz Tierpark Weeze (direkt an der Ampelkreuzung zur B9) Naviadresse Fährsteg, 47652 Weeze. Anmeldungen beim Wanderführer **Harald Lhotzky** sind erforderlich unter **0178 2149882**. Der Kostenbeitrag von 5 Euro pro Person ist vor Ort zu entrichten. Eine Rucksackverpflegung sollte mitgebracht werden.

Die nächste Tages-tour am **Mittwoch, 26. Oktober** geht nach Oelde zu einer Führung durch die Erlebnisbrauerei Pott's. Am Nachmittag steht eine Besichtigung des Kulturguts Haus Nottebeck auf dem Programm. Das Museum für Westfälische Literatur ist ein lebendiges Museum. Die Tages-tour (ausführlich beschrieben auf Seite 47 des Programmhefts) kostet inklusive Bustransfer, Besichtigungen und gemeinsamem Mittagessen **65 Euro** für Mitglieder, Nichtmitglieder zahlen **70 Euro**. Abfahrt 7.30 Uhr ab Busbahnhof Geldern, 7.45 Uhr ab Issum, Vogt-von-Belle-Platz. **Verbindliche Anmeldung bis 30.09.2022.**



Zu den weiteren (Rad)Wanderungen (kostenfrei) lädt der Kneipp-Verein Gelderland ein:

08.10. Baerlaghof

12.10. Mittwoch-Radwanderung

12.11. Hülser Berg

10.12. Reindersmeer (NL)

Bitte achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse in Bezug auf Treffpunkt, Dauer oder Länge der (Rad)Wanderung. Eine Anmeldung zu diesem Angebot ist nicht erforderlich.

Kneipp-Bücherschrank braucht Bücherspenden

Seit genau vier Jahren erfreut sich der **Bücherschrank vor der Kneipp-Geschäftsstelle** großer Beliebtheit. Er entstand in Kooperation mit den Stadtwerken, der Westenergie AG und der Stadt Geldern und hat rund um die Uhr geöffnet. Im Moment ist die Nachfrage so groß, dass der Kneipp-Verein zur Abgabe in der Kneipp-Geschäftsstelle, Markt 17 in Geldern um **Buchspenden** bittet. Benötigt werden gut erhaltene Sachbücher, Romane, Krimis, Thriller, die nicht älter als 15 Jahre sein sollten. Gerne zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle abgeben.



Dieses Mitteilungsblatt wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung der

**STADTWERKE
GELDERN**



Mit freundlicher Unterstützung

Coworking Geldern



COWORKING by GeldernerGründerZentrum GmbH • Glockengasse 5 • 47608 Geldern • www.coworking-geldern.de

Für alle Angebote achten Sie auch auf die Ankündigungen in der Presse. Die Pressemitteilungen werden außerdem zeitnah auf unserer Internetseite www.kneippverein-gelderland.de veröffentlicht. Bei Fragen wenden Sie sich an unsere Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle.

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