

GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN



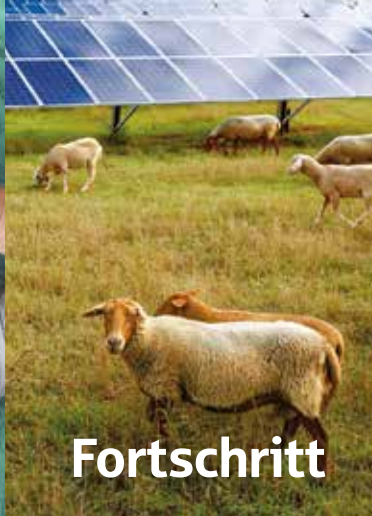
PROGRAMM **2023**



Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind.
Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld



**Sparkasse
Krefeld**

Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17, 47608 Geldern

Tel.: 02831 993880

Fax: 02831 9772030

E-Mail: kneipp@kneippverein-gelderland.de

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)

Tel.: 02831 7100

Mobil: 0171 6266437

E-Mail: udospelleken@kneippverein-gelderland.de



Margret Voßeler-Deppe (stellvertretende Vorsitzende)

Tel.: 0172 9458196

E-Mail: klaus.vosseler@t-online.de



Liss Steeger (Schriftführerin)

E-Mail: lisssteeger@kneippverein-gelderland.de



Thekla Rütten (Schatzmeisterin)

Tel.: 02831 80108



Annette Averdunk (Geschäftsstellenleiterin)

E-Mail: annette.averdunk@kneippverein-gelderland.de



Barbara Nockemann

E-Mail: barbara.nockemann@kneippverein-gelderland.de



einfach
grün

**Geldern fördert
den Klimaschutz.**

**Wir liefern
Ökostrom für alle.**



einfach da
STADTWERKE GELDERN

Liebe Kneipp-Freundinnen und -Freunde,

natürlich zu leben mit Achtsamkeit für die Flora und Fauna, war für Sebastian Kneipp selbstverständlich.

Aufgewachsen im kleinen Bauerndorf Stephansried, war ihm von Kindheit an das einfache Leben vertraut. Sein Verständnis für die Landwirtschaft und unscheinbare Heilpflanzen-Schätze am Wegesrand wurde dadurch geprägt.

Mit dem Jahresmotto 2023 möchten wir die Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellen: Der bewusste Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen ist ein Thema, das uns heute in vielen Bereichen begleitet und in Zukunft begleiten wird – aber auch der achtsame Umgang mit unseren Mitmenschen.

Gemeinsam können wir hier in kleinen Schritten viel erreichen. Die Kneipp-Vereine und die vom Kneipp-Bund anerkannten Einrichtungen sind Orte, an denen Gesundheitsbewusstsein eine große Rolle spielt und an denen wir

uns gemeinsam für ein lebenswertes Morgen einsetzen können – durch Ideen, Projekte oder auch den achtsamen Blick für das, was wir essen, was wir nutzen und wie wir gemeinsam unsere Zukunft gestalten möchten.

Wir wünschen Ihnen für das Jahr 2023
Gesundheit und Achtsamkeit auf allen Wegen.

Ihr
Kneipp-Team im Gelderland



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

Erleben Sie Ihren
persönlichen Wellnessstag!

See Park SPA

*Wellness & Entspannung
für Körper und Seele*

- Sauna-Landschaft
- Panorama-Pool
- Beauty- und Massage
- Partneranwendungen im Romantic SPA
- Health Club

Neu im Sauna-Bereich

- Kelo-Event-Sauna
- Ruhe-Haus mit Schwebeliegen





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.



Ihr Vollsortimenter in NRW

| Sanitätshaus
| Orthopädie-Technik
| Reha-Technik
| Reha-Sonderbau
| Medizin-Technik
| Homecare

Zuverlässig, kompetent, vertrauensvoll:

Seit 1973 sind wir Ihr Ansprechpartner rund um Ihre Gesundheit.

Sanitätshaus Kessels GmbH & Co. KG

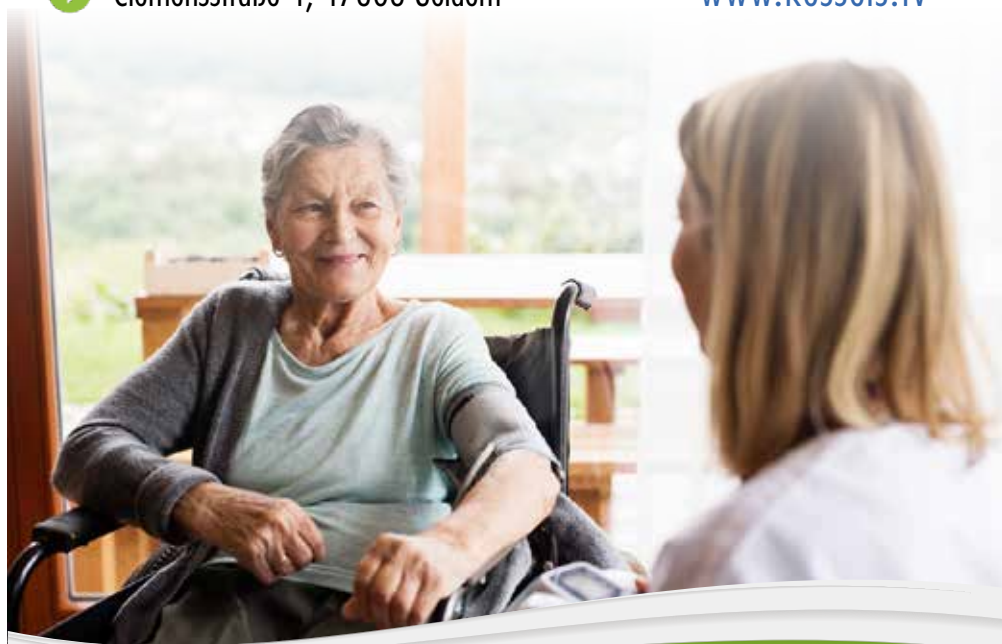
Unsere Standorte:

- ➔ Otto-Hahn-Straße 17, 47608 Geldern
- ➔ Issumer Straße 33-35, 47608 Geldern
- ➔ Clemensstraße 4, 47608 Geldern

Unsere kostenfreie Rufnummer:

0800 - 333 456 3

www.kessels.tv



24 h medizinisch-technischer Notdienst: 0800 - 4760800

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

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 43 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



bett-art[®]

einfach gut schlafen

- **Matratzen • Topper • Lattenroste**
- **Bettgestelle • Boxspringbetten**

Am Pannofen 80
47608 Geldern

Tel.: 02831 - 91915-0
www.bett-art.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr

Die fünf Kneipp'schen Elemente Hydrotherapie (Wasser), Ernährung, Bewegung, -Extrakte aus Heilpflanzen und Lebensordnung/Lebensfreude können schon im Kindergartenalter spielerisch vermittelt werden. In dieser Phase reagieren die Kinder neugierig und unvoreingenommen auf Neues. Sie lernen in ihren Körper hineinzuspüren und erleben, dass sie selbst positiven Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen können.

Mit dem Projekt des Landessportbundes „**Extrazeit für Spaß, Spiel und Sport**“, das sich an Grundschulkinder (vorwiegend 3./4. Klasse) mit und ohne sportliche Vorkenntnisse richtet, sind wir im vergangenen Jahr mit „Kneipp für Kinder“ gestartet und wollen das auch in 2023 fortsetzen.

Dabei geht es um einen bunten Mix aus Breitensport mit Bewegungsspielen sowie Koordinations-, Kraft- und Ausdauertraining. Es werden die Achtsamkeit und das Körperbewusstsein der Kinder geschult, Freude an der Bewegung geweckt und die Wahrnehmung geschärft. Auf sportlich-spielerische Weise werden das Selbstbewusstsein und die sozialen Kompetenzen der Kinder gestärkt und eventuelle Bewegungsdefizite ausgeglichen oder abgebaut.

Im Sologarten St. Jakob in Kevelaer, im Kneipp-Gesundheitsgarten in Geldern und in Wäldern der näheren Umgebung werden die fünf Elemente nach Sebastian Kneipp vermittelt und es wird außerdem der Bezug zur Natur angeregt.

Die Kurse werden von unserer Kneipp-Gesundheitstrainerin und Natur- und Umweltpädagogin Claudia Thiel geleitet.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Ankündigungen in der Presse.





Friedrich-Spee-Straße 19-21
47608 Geldern
Telefon: 02831 3752



ÖFFNUNGSZEITEN

Tag	Familienbad	Kostenloses Zusatzprogramm	Sauna
Montag			
Dienstag	6.45 — 8.00 14.00 — 21.30		14.00– 21.00 Herren
Mittwoch	6.45 — 8.00 14.00 — 21.30	19.00 – 19.45 Kneipp-Wassergymnastik	14.00– 21.00 Damen
Donnerstag	6.45 — 8.00 14.00 — 16.00 16.00 — 18.00	Frauenschwimmen Schwimmen in Bahnen	14.00– 21.00 Damen
Freitag	6.45 — 8.00 14.00 — 21.30	18.00 – 18.45 Kneipp-Wassergymnastik	14.00– 21.00 Familien
Samstag	6.45 — 8.00 12.00 — 17.00		12.00– 17.00 Familien
Sonntag	10.00– 17.00		10.00– 16.30 Familien

Die Öffnungszeiten in den Ferien und andere Bekanntmachungen finden Sie unter www.parkbad-gelderland.de

Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.

Sie lernen, wie Sie die belebende und entspannende Wirkung des Wassers für verschiedene gymnastische Übungen nutzen können. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie das Bindegewebe gestrafft. Die Kurse dienen der 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.

Geleitet durch eine qualifizierte Übungsleitung wird gemeinsam in der Gruppe die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und die Motivation zum langfristigen Training gefördert.

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	Block 4
09.01. – 27.03.2023	17.04. – 19.06.2023	07.08. – 25.09.2023	16.10. – 18.12.2023
12-mal	8-mal	8-mal	10-mal
96,00 € / 120,00 €*	64,00 € / 80,00 €*	64,00 € / 80,00 €*	80,00 € / 100,00 €*

Kursleiterin: Liss Steeger · lisssteeger@kneippverein-gelderland.de

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	Block 4
11.01. – 29.03.2023	19.04. – 21.06.2023	09.08. – 27.09.2023	18.10. – 20.12.2023
12-mal	10-mal	8-mal	9-mal
84,00 € / 108,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	56,00 € / 72,00 €*	63,00 € / 81,00 €*

Kursleiterin: Edith Scheffer · schefferfam@aol.com

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de

Bereits seit 2016 betreibt Pflege Aktiv in Geldern und in Kevelaer Senioren-Wohngemeinschaften. Bei diesem Betreuungskonzept sind wir Betreiber der ersten Stunde. Für uns stehen die persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Möglichkeiten unserer Patienten im Mittelpunkt unserer Dienstleistungen. Hierbei sehen wir unsere Aufgabe darin, deren Selbstständigkeit und Lebenswürde in unseren Wohngemeinschaften so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Besonderen Wert legen wir auf eine umfassende – selbstverständlich unverbindliche – Beratung der Patienten in allen Fragen rund um die Pflege.

UNSERE SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFTEN



Senioren-Wohngemeinschaft
Alte Post
Bahnhofstr. 26-32 · Geldern



Senioren-Wohngemeinschaft
Villa Dullstein
Harttor 48 · Geldern



Senioren-Wohngemeinschaft
Alte Mühle
Beurskensweg 4 · Geldern



Senioren-Wohngemeinschaft
Antwerpener Platz
Antwerpener Platz 21-23 · Kevelaer

Präventives Haltungstraining zur Kräftigung des Bewegungsapparates

Körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sollen in diesem Kurs 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.

Sie lernen gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen kennen, die helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen, Schulter- und Nackenverspannungen abzubauen und Gelenke beweglich zu halten.

Geleitet durch eine qualifizierte Übungsleitung wird gemeinsam in der Gruppe die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und die Motivation zum langfristigen Training gefördert.

Kurs Nr. 201 Rücken-Fitness	
Turnhalle „Am Bollwerk“, Am Bollwerk 42, 47608 Geldern	
montags 17:30 – 19:00 Uhr	
Block 1	Block 2
09.01. – 19.06.2023	07.08. – 18.12.2023
15-mal	15-mal
105,00 € / 135,00 €*	105,00 € / 135,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936	

Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer		
Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim		
montags 19:00 – 20:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 27.03.2023	17.04. – 19.06.2023	14.08. – 27.11.2023
9-mal	8-mal	12-mal
45,00 € / 63,00 €*	40,00 € / 56,00 €*	60,00 € / 84,00 €*
Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.

Sebastian Kneipp

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



Rücken-Fitness Frauen

Öffentliche Begegnungsstätte Winnekendonk,
Marktstr. 16, 47626 Kevelaer-Winnekendonk

Kurs Nr. 202 mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr

Kurs Nr. 203 mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 29.03.2023	19.04. – 21.06.2023	16.08. – 29.11.2023
10-mal	8-mal	12-mal
70,00 € / 90,00 €*	56,00 € / 72,00 €*	84,00 € / 108,00 €*

Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

Kurs Nr. 210 Rücken-Fitness

Besprechungsraum Landgard, An de Klus 45, 47608 Geldern
oder Sportplatz Lüllingen

mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr

Block 1	Block 2
11.01. – 28.06.2023	05.07. – 20.12.2023
20-mal	20-mal
100,00 € / 140,00 €*	100,00 € / 140,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

Kurs Nr. 221 Rücken-Fitness

Bürgerhaus Sevelen, Dorfstraße 55 15, 47661 Issum

donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr

Block 1	Block 2
12.01. – 15.06.2023	10.08. – 14.12.2023
15-mal	14-mal
105,00 € / 135,00 €*	98,00 € / 126,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de

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.

Kurs Nr. 240 fle-xx Wirbelsäulengymnastik		
Ballettraum im Kastell, Auf der Mauer 2, 47665 Sonsbeck		
dienstags 16:45 – 17:45 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
Eventuell erfolgt eine kurzfristige Kursplanung. Teilnehmer werden kontaktiert.		29.08. – 31.10.2023
		10-mal
		50,00 € / 70,00 €*
Kursleiterin: Annette Averdunk · Tel. 0177 5979293		

Körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sollen in diesen Kursen verbessert werden. Sie lernen Kräftigungsübungen, die dem Aufbau der wirbelsäulenunterstützenden Muskulatur dienen, und Koordinationsübungen zur Verbesserung des Zusammenspiels der Sinne, Nerven und Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufs, kennen. 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.

Kurs Nr. 332 Gymnastik	
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum	
donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr	
Block 1	Block 2
12.01. – 15.06.2023	10.08. – 14.12.2023
15-mal	14-mal
105,00 € / 135,00 €*	98,00 € / 126,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936	

* 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.

Sie lernen einzelne Muskeln oder Muskelpartien ganz gezielt zu aktivieren, zu entspannen oder zu dehnen. 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.

Pilates dient als Beitrag zur sozialen und psychischen Stabilisierung sowie zur Teilhabe am Leben in der Gesellschaft. Geleitet durch eine qualifizierte Übungsleitung wird gemeinsam in der Gruppe die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und die Motivation zum langfristigen Entspannungstraining gezielt gefördert.

Pilates		
Bürgerhaus Sevelen, Dorfstraße 55, 47661 Issum		
Kurs Nr. 540 montags 16:30 – 17:30 Uhr		
Kurs Nr. 541 montags 17:30 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 27.03.2023	17.04. – 26.06.2023	07.08. – 11.12.2023
10-mal	9-mal	15-mal
50,00 € / 70,00 €*	45,00 € / 63,00 €*	75,00 € / 105,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs Nr. 501 Pilates		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
dienstags 10:00 – 11:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 28.03.2023	18.04. – 27.06.2023	08.08. – 12.12.2023
10-mal	10-mal	15-mal
50,00 € / 70,00 €*	50,00 € / 70,00 €*	75,00 € / 105,00 €*
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.



Kurs Nr. 510 Pilates		
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gymnasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8 , 47608 Geldern		
montags 17:00 – 18:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 27.03.2023	17.04. – 19.06.2023	07.08. – 11.12.2023
10-mal	8-mal	16-mal
50,00 € / 70,00 €*	40,00 € / 56,00 €*	80,00 € / 112,00 €*
Kursleiterin: Fatemeh Mirzaee · Tel. 0176 30124886		

Kurs Nr. 520 Pilates		
Kraftraum in der Turnhalle „Am Bollwerk“, Am Bollwerk 42, 47608 Geldern		
mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 29.03.2023	19.04. – 21.06.2023	09.08. – 13.12.2023
10-mal	9-mal	15-mal
50,00 € / 70,00 €*	45,00 € / 63,00 €*	75,00 € / 105,00 €*
Kursleiterin: Fatemeh Mirzaee · Tel. 0176 30124886		

Kurs Nr. 511 Pilates		
Sporthalle Friedrich-Spee-Gymnasium, Friedrich-Spee-Str. 25, 47608 Geldern		
donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
19.01. – 30.03.2023	20.04. – 15.06.2023	10.08. – 14.12.2023
11-mal	7-mal	15-mal
70,00 € / 90,00 €*	49,00 € / 63,00 €*	105,00 € / 135,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen ausschließlich beim Kneipp-Verein Gelderland
Tel.: 02831 993880 oder kneipp@kneippverein-gelderland.de

Lebensrhythmus

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.

Kurs Nr. 603 Entspannung mit Klängen		
Kindergarten "Am Rodenbusch", Am Rodenbusch 19, 47608 Geldern		
montags 18:00 – 19:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 06.03.2023	17.04. – 05.06.2023	14.08. – 18.09.2023
7-mal	6-mal	6-mal
35,00 € / 49,00 €*	30,00 € / 42,00 €*	30,00 € / 42,00 €*
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 Herztätigkeit, Anspannungsphase und Erschlaffungsphase.

Kurs Nr. 613 Pure Entspannung mit unterschiedlichen Techniken	
Jo's Fitness, Geldernerstr. 23-25, 47638 Straelen	
donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr	
Block 1	Block 3
26.01. – 27.04.2023	31.08. – 07.12.2023
10-mal	10-mal
50,00 € / 70,00 €*	50,00 € / 70,00 €*
Kursleiterin: Tina Stienen · Tel. 01578 3294786	

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kurs Nr. 623 PME Progressive Muskelentspannung

Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gymnasium,
Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8 , 47608 Geldern

donnerstags 17:00 – 18:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
12.01. – 30.03.2023	20.04. – 15.06.2023	10.08. – 28.09.2023	19.10. – 14.12.2023
10-mal	6-mal	8-mal	9-mal
50,00 € / 70,00 €*	30,00 € / 42,00 €*	40,00 € / 56,00 €*	45,00 € / 63,00 €*
Kursleiterin: Christina Rambach · Tel. 0162 28404769			

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



HERRENMODE seit 1894

ALBERTO
BENVENUTO
BLUE MONKEY
BRAX
BUGATTI
CALAMAR
CAMEL
CASA MODA
CINQUE
COLOURS & SON
CLUB OF GENTS
DESOTO
ETERNA
EUREX
FYNCH HATTON
GARCIA
JACK & JONES
NO EXCESS
OLYMP
PME LEGEND
RAGMAN
TOMMY HILFGER
WELLENSTEYN

kaenders
modehaus



Modehaus Kaenders kaenders_modehaus www.kaenders.com

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.

Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostersgarten 1, 47623 Kevelaer

Yoga			
Kurs Nr. 732 dienstags 08:30 – 10:00 Uhr			
Kurs Nr. 733 dienstags 11:00 – 12:30 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
10.01. – 21.03.2023	28.03. – 27.06.2023	18.07. – 19.09.2023	26.09. – 19.12.2023
10-mal	10-mal	10-mal	10-mal
70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968			

Kurs Nr. 730 Yoga			
mittwochs 09:30 – 11:00 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
11.01. – 22.03.2023	29.03. – 28.06.2023	19.07. – 20.09.2023	27.09. – 20.12.2023
10-mal	10-mal	10-mal	10-mal
70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*
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.



Kurs Nr. 731 Yoga

Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer

mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
11.01. – 22.03.2023	29.03. – 28.06.2023	19.07. – 20.09.2023	27.09. – 20.12.2023
10-mal	10-mal	10-mal	10-mal
70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Hatha Yoga

Top Fitness & Wellness Lounge, Max-Planck-Straße 14, 47608 Geldern

Kurs Nr. 706 mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr**Kurs Nr. 707 mittwochs 17:15 – 18:45 Uhr**

Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 22.03.2023	26.04. – 14.06.2023	16.08. – 22.11.2023
10-mal	8-mal	12-mal
70,00 € / 90,00 €*	56,00 € / 72,00 €	84,00 € / 108,00 €*

Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 2124

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Mobile Massage PraxisGenießen Sie die Erholung für Körper und Geist
in Ihren "eigenen vier Wänden"**KONTAKT**

☎ 0152 54623515

💬 Christina Polte

✉ christina@moma-praxis.de

🌐 www.moma-praxis.de





MACH GLÜCKLICH, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT !

Geldern · Am Kapellhof 23 · Telefon 0 28 31 / 89161

Kempen · Kleinbahnstraße 28 · Telefon 02152 / 5572 92

Kamp-Lintfort · Oststraße 5 · Telefon 02842 / 559408

ALLES FÜR MEIN TIER.



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)		
Bürgerhaus Sevelen, Dorfstraße 55, 47661 Issum		
Dauerprogramm	montags	18:35 – 19:35 Uhr
Kostenbeitrag von 6,00 € 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		

REHA-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)		
Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern		
Kurs Nr. 802	dienstags	17:30 – 19:35 Uhr
Kurs Nr. 803	dienstags	18:30 – 19:30 Uhr
Kostenbeitrag von 6,00 € 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**

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



Ihr Partner vor Ort



**NOCKEMANN
INGENIEURE**

Ingenieur- und Sachverständigenbüro im Bauwesen

Wertermittlungen - Schadensgutachten
Sanierungsplanung - Beweissicherungen

Dipl.- Ing. Jens Nockemann



Von der Industrie- und Handelskammer zu Hagen
öffentlich bestellt und vereidigter Sachverständiger
für Schäden an Gebäuden sowie die Bewertung von be-
bauten und unbebauten Grundstücken.

Anschriften der Büros

Büro Südwestfalen

Kirchstraße 11
58540 Meinerzhagen

Tel: 0 23 54 / 7 09 48 0
Fax: 0 23 54 / 7 09 48 48

Büro Niederrhein

Henriette-Brey-Straße 39
47608 Geldern

Tel: 0 28 38 / 98 94 66
Fax: 0 28 38 / 98 94 67

www.nockemann-ingenieure.de

info@nockemann-ingenieure.de

Solegarten St. Jakob

Das 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 Kevelaer Thermalsole, 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 eine 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 durch ein kaltes Bad im Kneipp-Armbecken gönnen.

Auf dem angrenzenden Barfußpfad können besondere Sinneseindrücke erlebt und die Fußreflexzonen auf unterschiedlichen Materialien wie Sand, 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.

Als neues Highlight bietet der Solegarten St. Jakob einen Atemweg mit insgesamt zwölf Stationen. Auf dem kleinen Rundweg befinden sich verschiedene Übungen, die die Gesundheit unterstützen. QR-Codes auf Schildern entlang des Weges leiten weiter zu Videos, in denen Tipps und Übungen zur richtigen Atmung gegeben werden.

Vier abwechslungsreiche Vitalwanderwege rund um den Solegarten St. Jakob laden zudem zum Atemtraining und zur Stärkung des Immunsystems ein.



www.kevelaer-tourismus.de





LINK
GOLDSCHMIEDE

Goldschmiedemeister
Martin Link

Markt 11, 47608 Geldern
Tel.: 0 28 31 - 63 28

www.dergoldlink.de
Instagram: @dergoldlink

Ihr Gelderner Blumenfachgeschäft



Wenn ein Mensch stirbt,
wo soll er seine letzte Ruhe
finden?

Memoriam-Garten
Geldern

ein gärtnerbetreutes Grabfeld



Am Friedhof 6 · 47608 Geldern · Tel. 0 28 31 / 45 30
www.velmans-blumen.de

Lebens- und Sinnesgarten nach Sebastian Kneipp



Der Kneipp-Gesundheitsgarten auf dem Gesundheitscampus in Geldern, Clemensstraße wird sehr gut angenommen: Hier gibt es auf 1.000 qm Kräuter-glück und Natur pur.

Der Garten stellt die Grundlage der Fünf-Elemente-Philosophie 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.

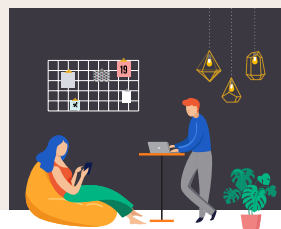
Gerne gestalten unsere Kneipp-Gesundheitstrainerinnen Ihnen, Ihrem Verein, Ihrer Firma oder Ihrer Einrichtung auf dem Gelände des Kneipp-Gartens in Geldern und im Solegarten St. Jakob in Kevelaer eine Einführung in die Kneipp'schen Elemente.

Melden Sie sich dazu gerne unter 0171 6266437.



Coworking Geldern

- ✓ SCHNELLE UND UNBÜROKRATISCHE ANMIETUNG
- ✓ GEMÜTLICHE ATMOSPHÄRE
- ✓ MODERNE AUSSTATTUNG
- ✓ MONATSABO
- ✓ KAFFEEFLAT
- ✓ SCHLIESSFACH ZUBUCHBAR
- ✓ KONFERENZRAUM ZUBUCHBAR



Seit über vier Jahren wird der Bücherschrank vor der Kneipp-Geschäftsstelle am Markt 17 von der Bevölkerung sehr gut angenommen. Er entstand in Kooperation mit der Stadtwerke Geldern GmbH, der Westenergie AG und der Stadt Geldern und hat rund um die Uhr geöffnet

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, schöngestige 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.



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

Kontakt: lisssteeger@kneippverein-gelderland.de

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

BRÜGGEMEIERS GENUSSWELTEN WARTEN AUF SIE!

DRY AGED

Premium-Beef



FISCH & MEER

Aus nachhaltigem Fischfang



SUSHI

Von Hand frisch gerollt!

eat
happy



SMOOTHIE

100% Fruchtkick!



Brüggemeier
Purer Genuss

**8 x
am Niederrhein**

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. Sie lernen Übungen zur Stärkung Ihrer Achtsamkeit mit sich und der Natur.

Die Treffpunkte werden den Teilnehmenden bei Anmeldung bekanntgegeben.

In den Monaten Januar bis März bieten wir das Waldbaden zum Schnuppern an verschiedenen Terminen an. Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse.

Den Kostenbeitrag von 5,00 € / 7,00 €* bitten wir beim Treffpunkt zu entrichten..

Kurs Nr. 900 Waldbaden		
Treffpunkt: verschiedene Waldparkplätze Block 1 und 2 freitags 17:00 - 19:00 Uhr / Block 3 freitags 14.30 - 16.30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
21.04. – 26.05.2023	11.08. – 15.09.2023	29.09. – 03.11.2023
6-mal	6-mal	6-mal
42,00 € / 54,00 €*	42,00 € / 54,00 €*	42,00 € / 54,00 €*
Kursleiterin: Ute Stehlmann (integrative Waldtherapeutin EAG) Tel. 02831 9745954		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Ihr Outdoorspezialist am Niederrhein

Jetzt auch in
Kevelaer,
Bahnstraße 19



Sport- und Freizeit Dorenkamp GmbH
Burgstraße 13-15 · 47608 Geldern
www.intersport-dorenkamp.de
Öffnungszeiten Mo.–Fr. 9.30–19 Uhr, Sa. 9.30–16 Uhr

Outdoor

Seit drei Jahren bieten wir an mehreren Tagen in der Woche auf der Rasenfläche neben unserem Kneipp-Garten am Gesundheitscampus, Clemensstraße ein vielfältiges Outdoor-Training. Vorkenntnisse und Anmeldungen sind nicht erforderlich. Die Teilnehmenden bringen eine Matte mit. Die Fitness-Stunden finden nicht bei Regen statt. Die Termine und weitere Bedingungen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kneipp-Kräutergespäche

Mit verschiedenen Themenschwerpunkten werden nach manchen Fitness-Outdoor-Stunden die beliebten Kneipp-Kräutergespräche im Kneipp-Garten stattfinden.

Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse.

(Rad)Wandern

Die Mittwochs-Radwanderungen (Start 14 Uhr) führen uns in landschaftlich reizvolle Gegenden in der näheren Umgebung. Einzelheiten werden in der Presse bekannt gegeben.

Unsere Wanderungen sind in diesem Jahr zwischen 10 und 15 km lang.

Wir kooperieren außerdem mit dem ADFC. Die für ADFC-Mitglieder kostenfreien Radwanderungen starten am ersten Samstag im Monat um 14 Uhr am Marktplatz Drachenbrunnen in Geldern.

Genaue Informationen bei Heinz-Theo Angenvoort: 02833 4440 oder 0174 9487068, Homepage: www.adfc-gelderland.de. Newsletter unter ht.angenvoort@gmx.de.



Treffpunkte:

Mittwoch: (Rad-)Wanderung Kneipp-Gesundheitsgarten, Clemensstraße, Geldern

Wanderungen / Waldbaden: Verschiedene Waldparkplätze

Boulen: Platz am Adelheid-Haus, Geldern

Für alle hier genannten Aktivitäten gilt: Änderungen vorbehalten.

Achten Sie auf die Ankündigungen in der Presse.

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

(Rad)Wandern / Boulen (Januar bis Dezember)

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer / in
Januar	07.01.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	14.01.2023	14 km-Wanderung	Ludgera Hoppmann
	21.01.2023	Wachtendonker Bibertour	Wilfried Küsters
	28.01.2023	Waldbaden	Ute Stehlmann
Februar	04.02.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	11.02.2023	Waldbaden	Ute Stehlmann
März	04.03.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	11.03.2023	Waldbaden	Ute Stehlmann
April	01.04.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	12.04.2023	Kneipp-Radwanderung	Ewald Spoo
	22.04.2023	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Mai	06.05.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	17.05.2023	Kneipp-Radwanderung	Ewald Spoo
Juni	03.06.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	10./11.06.2023	Landpartie am Niederrhein, Kevelaer	
	14.06.2023	Kneipp-Radwanderung	Ewald Spoo
	17./18.06.2023	Landpartie am Niederrhein, Kevelaer	
Juli	01.07.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	12.07.2023	Kneipp-Radwanderung	Ewald Spoo
August	05.08.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	16.08.2023	Kneipp-Radwanderung	Ewald Spoo
September	02.09.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	02.09.2023	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
	13.09.2023	Kneipp-Radwanderung	Ewald Spoo
	30.09.2023	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Oktober	07.10.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
	18.10.2023	Kneipp-Radwanderung	Ewald Spoo
November	04.11.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky
Dezember	01.12.2023	10-12 km-Wanderung	Harald Lhotzky

Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Heinz-Theo Angenvoort	0174 9487068	Ewald Spoo	0163 8020119
Wilfried Küsters	02836 9729955	Ute Stehlmann	02831 9745954
Harald Lhotzky	0178 2149882	Gerd Taubensee	0170 1804610

Urlaub schon gebucht ?



Reisebüro Dix Omnibusbetrieb GmbH

Marktweg 41 47608 Geldern
Tel. 0 28 31 / 56 47 info@reisebuero-dix.de
www.reisebuero-dix.de

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse. Egal für welchen Anlass, ob Klassenfahrt, Vereins- / Firmenausflug, oder Familienfeste mit unseren Bussen von 20 bis 60 Personen.

In unserem Reisebüro arbeiten wir Ihnen gerne Ihre individuelle Urlaubs- / Städte- und Geschäftsreise nach Ihren Wünschen aus.

**Besuchen Sie uns in unseren Räumen
Montags – Freitags von 9.00 – 17.00 Uhr**

Februar 2023

Mittwoch, 15. Februar bis Donnerstag, 23. März 2023



Über Karneval in die Kneipp-Stadt Bad Lauterberg im Harz

Zum vierten Mal reisen wir 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.

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

Preis pro Person im DZ **650,00 €** (Mitglieder), **710,00 €** (Nichtmitglieder). Einzelzimmerzuschlag 70 Euro, Upgrade auf höhere Kategorie 80,00 €/pro Person. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Kneipp'sche oder andere Anwendungen, die auf der Internetseite www.heikenberg.de unter Anwendungen zu finden sind, buchen Sie bitte vorab direkt im Hotel unter Telefon 05524 8570 oder bequem per E-Mail info@heikenberg.de.

Die Abfahrt ist am Mittwoch, 15. Februar 2022, Geldern ab Busbahnhof 07:30 Uhr Verladen der Koffer · 07:45 Uhr Abfahrt

Anmeldungen zu dieser Reise sind möglich in der Kneipp-Geschäftsstelle Markt 17 in Geldern, Telefon 02831 993880, zu den Öffnungszeiten dienstags und freitags 9 – 12 Uhr sowie donnerstags 15 – 18 Uhr oder per E-Mail kneipp@kneippverein-gelderland.de.

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von **200,00 €** pro Person fällig. Der Programmablauf ist in Bearbeitung und wird per E-Mail zugeschickt.



Fronhoffs
Garten- und Landschaftsbau



Hertogweg 10 | 47608 Geldern



02831 9901881



0152 04893905



info@galabau-fronhoffs.de



www.galabau-fronhoffs.de



Simon Bausdorf
Orthopädie-Schuhtechnik

**PLATT-
FÜßE???**

schuhtechnik-bausdorf.de

- ✓ Einlagen
- ✓ orthopädische Maßschuhe
- ✓ individuelle Maßschuhe

- ✓ Diabetes- und Rheumaversorgung
- ✓ Schuhänderungen
- ✓ ...und vieles mehr

Simon Bausdorf
Orthopädie-Schuhtechnik

Max-Planck-Str. 7
47647 Kerken-Nieukerk
Tel. 02833 5757797

Kapuzinerstr. 13
47608 Geldern

Tel. 02831 88555

info@schuhtechnik-bausdorf.de

April 2023

Mittwoch, 19. April 2023



Wir besuchen Bad Münstereifel, ein besonders harmonisches Fleckchen Erde, „das Tor zur Eifel“, in direkter Nähe der Städte Köln und Bonn. Seit 2014 bietet das City Outlet Bad Münstereifel als erstes deutsches innerstädtisches Factory Outlet Center zusammen mit dem bestehenden Einzelhandels- und Gastronomie-Angebot ein hervorragendes Einkaufserlebnis in der historischen Altstadt, die eingefasst von ihrer mittelalterlichen Stadtmauer den Kern von Bad Münstereifel bildet.

Wir freuen uns Ihnen eine kleine Stadtführung durch die historische Altstadt anbieten zu können, da die Wiederaufbauarbeiten nach der Flutkatastrophe weit vorangeschritten sind. Die ortskundigen Gästeführer*innen zeigen Ihnen „ihre“ Stadt mit verwinkelten Gassen, schönen Fachwerkhäusern, bedeutenden Baudenkmalern und romantischen Plätzen. Erfahren Sie Geschichte und Geschichten und auch das eine oder andere Geheimnis des Städtchens.

Wir lernen außerdem den noch jungen Kneipp-Verein Bad Münstereifel kennen.

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

Preis pro Person: **80,00 €** (Mitglieder), **90,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt:

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

07.45 Uhr Geldern (Busbahnhof)

BESTATTUNGEN SPOLDERS-KEUNECKE



Raum des Gedenkens

Dieser Raum ist das neue Zentrum des Hauses. Seine eindrucksvolle hohe Decke, eine sakrale Marien-Statue und die Elemente „Feuer“ und „Wasser“ machen diesen Teil des Gebäudes einzigartig.

Abschiedsräume

Durch den Raum des Gedenkens gelangen die Angehörigen zu den Abschiedsräumen. Diese sind von außen nicht einsehbar und können von den Angehörigen jederzeit genutzt werden.



Besprechungsraum

Im Besprechungsraum des alten Gebäudes empfangen wir Angehörige zu Beratungs- oder Vorsorgegesprächen.

In unserer Ausstellung haben Angehörige die Möglichkeit zwischen verschiedenen Sarg- und Urnenmodellen zu wählen.

Weseler Straße 61 • 47608 Geldern • 02831-5814
www.bestattungen-spolders.de • info@bestattungen-spolders.de

Für alle Fahrten gilt:

Eine Anmeldung zu den einzelnen Reisen wird durch Zahlung des Betrages auf eines der unten angegebenen Konten verbindlich.

Die Rückfahrt ist grundsätzlich (falls nicht anders vermerkt) für etwa 17.00 Uhr geplant. Änderungen vorbehalten.

Zustiegstellen für alle Fahrten:

Geldern Busbahnhof, 47608 Geldern

Issum Vogt-von-Belle-Platz, 47661 Issum

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu einer Tagesreise den Abfahrtsort und eine Handy-Nummer an.

Zu allen Reisen 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

Besuchen Sie uns auf **Facebook**

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



www.biomarkt-geldern.de



• Naturkostvielfalt auf 400m²

• Frische und Qualität

• Kompetent - über 30 Jahre Erfahrung

Öffnungszeiten:

Montags bis Freitags

08:30 Uhr - 18:30 Uhr

Samstags

08:30 Uhr - 14:00 Uhr

02831 - 132 77 94

Issumer Str. 47-49 • 47608 Geldern

**16 eigene
Kundenparkflächen
direkt am Markt**

Bestattungen Georg Raeth

Antoniusstraße 14
47608 Geldern
Tel.: 0 28 31 / 22 97
georgraeth@t-online.de
www.bestattungenraeth.de
Büro: Ponter Dorfstraße 32



Wir beraten Sie gern ausführlich und unverbindlich in allen Fragen der **Bestattungsvorsorge** und sind auch im **Trauerfall** immer für Sie erreichbar.

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

Vorsitzender: Udo Spelleken

Stand: November 2022 (Änderungen vorbehalten)

Bankverbindung

Volksbank an der Niers IBAN: DE98 3206 1384 0108 1500 17, BIC: GENODE33XXX

Sparkasse Krefeld

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

Ihre Vorteile bei der Kneipp-Mitgliedschaft:

- Sie entspannen sich in unserem Kneipp-Gesundheitsgarten und genießen die Vielfalt der Blumen, Kräuter und Pflanzen.
- Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung.
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten.
- Sie erhalten 6 Mal im Jahr das Kneipp-Journal 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 unserem Adventstreff 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.
- 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



*Ihr Hofladen vor Ort! Frisches Obst
und Gemüse aus hiesigem Anbau.
Säfte, Marmeladen, Eier u. vieles mehr.*

Exklusiv in der Saison:

-  **Premiumkirschen**
-  **Äpfel & Pflaumen**
-  **Spargel & Erdbeeren**



An der Mosel 14
47608 Geldern
Tel.: 0151 17980810
Fax: 02831 9103195
ObsthofHetjens@t-online.de



**Wichtig: Wallstreet.
Noch wichtiger: Haupt-,
Kirch- und Dorfstraße.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.