

Mitteilungsblatt März/April 2023



Die Mitgliederversammlung des Kneipp-Vereins Gelderland findet am **Sonntag, 26. März** zum ersten Mal in Kevelaer statt. Die Mitglieder wurden satzungsgemäß per E-Mail oder mit Briefpost für **11 Uhr** in die Gaststätte „Zum Einhorn“, Inhaberin Kneipp-Mitglied Ursula Grootens, Twistedener Str. 285, 47623 Kevelaer, eingeladen. Auf der Tagesordnung stehen neben Berichten auch die Wahl des/der Schriftführer-in und zweier Beisitzer. Gegen eine Kostenbeteiligung von 18 Euro sind die Mitglieder am Ende der Versammlung **zum warmen Büffet** eingeladen. Eine gut besuchte Mitgliederversammlung verleiht den für die Weiterentwicklung wichtigen Beschlüssen eine besondere Legitimation und stärkt den Vorstand in seiner ehrenamtlichen Arbeit. Es wird um Anmeldung gebeten: geschaefsstelle@kneippverein-gelderland.de.

Nutzen Sie die Teilnahme an der Kneipp-Mitgliederversammlung, um dem **Solegarten St. Jakob** einen Besuch abzustatten. Dabei können Sie schon Erkundigungen anstellen, was die **neue Kneipp-Radroute** angeht:

Die von der LEADER-Region Leistende Landschaft e.V. geförderten „Kneipp-Rad-Routen“ werden am **Samstag, 1. April** offiziell eingeweiht. Die in das **Knotenpunkt-System** des Kreises Kleve integrierten drei Fahrradrouten verbinden die **Kneipp-Anlagen in Geldern und Kevelaer**. An zwei Treffpunkten werden an diesem Tag die Wege mit Radwanderführern abgefahren. Eine Gruppe beginnt um **14 Uhr** an der **Kneipp-Geschäftsstelle in Geldern**,

Markt 17 beim **Knotenpunkt 20**. Am **Lebens- und Sinnesgarten am Gesundheits-Campus Clemensstraße** kann bereits die „**Fünf-Elemente-Philosophie**“ nach **Sebastian Kneipp** erlebt werden. Von dort aus geht es über Schloss Haag und Wetten zum **Solegarten St. Jakob mit Gradierwerk und Kneipp-Anlage**. Nach einer erholsamen Pause in Kevelaer führt die Tour zurück über Twisteden zum Schloss Walbeck, am Waldfreibad Walbeck und Haus Golten vorbei zum Gelderner Markt. Zwei weitere Gruppen starten **ebenfalls um 14 Uhr am Gradierwerk in Kevelaer** und fahren die **38 und 34 Kilometer lange Strecke** im Rundkurs über Geldern zurück zum Solegarten.



Beim **Autogenen Training** ab **Mittwoch, 8. März** gibt es noch wenige freie Plätze. Dieser Kurs findet viermal mittwochs von **18 bis 19 Uhr** im Kraftraum der Turnhalle Am Bollwerk 42 in Geldern statt. Die Kosten für diesen Kurs Nr. 633 betragen **20/28 Euro MG/NMG**. Matte, Decke, Socken, Kissen bitte mitbringen. Anmeldungen per E-Mail unter: kneipp@kneippverein-gelderland.de.

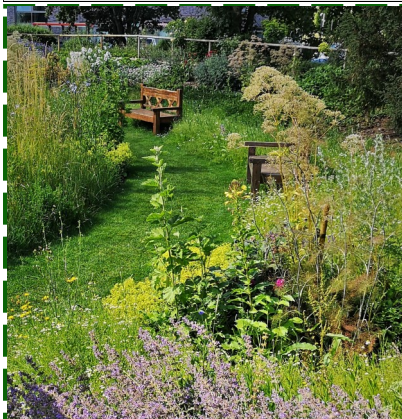
Yoga online: Nach den Osterferien geht es vom **20.04. bis 22.06.** in den 2. Block. Acht Abende kosten 40/56 Euro MG/NMG. Anmeldungen unter onlinekurse@kneippverein-gelderland.de

REHA: In einem neuen Reha-Kurs **donnerstags um 17.30 Uhr** sind noch Plätze frei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Informationen unter kneipp@kneippverein-gelderland.de, 02831 993880



Die erste Tagestour führt uns am **Mittwoch, 19. April** in das Eifelstädtchen **Bad Münster eifel**, das mit dem wiederaufgebauten **City Outlet** nach der Flutkatastrophe ein hervorragendes Einkaufserlebnis bietet. Nach einer kleinen Stadtführung durch die historische Altstadt mit verwinkelten Gassen, schönen Fachwerkhäusern, bedeutenden Baudenkmälern und romantischen Plätzen geht es zum gemeinsamen Mittagessen. Die Tagestour inklusive Bustransfer, Stadtführung, gemeinsamem Mittagessen und Kaffeetrinken kostet **80 Euro für Mitglieder, Nichtmitglieder zahlen 90 Euro**. Die Abfahrt ist um **7.30 Uhr ab Issum, Vogt-von-Belle-Platz** und um **7.45 Uhr ab Busbahnhof Geldern**. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich: kneipp@kneippverein-gelderland.de, 02831 993880, www.kneippverein-gelderland.de.

ken kostet **80 Euro für Mitglieder, Nichtmitglieder zahlen 90 Euro**. Die Abfahrt ist um **7.30 Uhr ab Issum, Vogt-von-Belle-Platz** und um **7.45 Uhr ab Busbahnhof Geldern**. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich: kneipp@kneippverein-gelderland.de, 02831 993880, www.kneippverein-gelderland.de.



Die sommerlichen Gartengespräche im **Kneipp-Gesundheitsgarten** am Gesundheitszentrum waren im vergangenen Jahr gut besucht. Dabei entstand die Idee, sich wöchentlich zu treffen, neue Kräuter kennen zu lernen, und gemeinsam im Kneipp-Garten zu gärtnern. Somit wird aus den Gartengesprächen die „Kneipp-Gartenzeit“, **immer donnerstags von 16 bis 18 Uhr** ab Frühlingsanfang, **erstmalig am Donnerstag, 23. März**. Ein Vorrat an kleinen Gartengeräten (Rosenschere, Pflanzkelle, kleine Harke, Kniekissen) steht zur Verfügung, evtl. Gartenhandschuhe mitbringen. Gerne können wieder Pflanzen, Samen aber auch Erfahrungen getauscht werden. Künftig wird die ehrenamtliche Arbeit ein wichtiger Bestandteil für die Pflege und den Erhalt der kostenfrei nutzbaren Kneipp-Anlage mit Tretbecken und Barfußpfad sein.

Wissenschaftler haben längst herausgefunden, dass **Natur und Gartenarbeit Körper und Seele** guttun. Das Grün, die vielen Farben und die beruhigenden Naturgeräusche wirken entspannend, senken den Blutdruck und lindern Schmerzen. Die Gartenarbeit hat durch das Säen, Pflanzen und mit den Händen in der Erde wühlen, zusätzlich noch einen meditativen Charakter. Es kommen **Geruchs-, Gehör- oder Tastsinn** zum Einsatz. Beim **Dehnen und Strecken** wird außerdem das Gleichgewicht geübt. Die **Kreativität** wird gefördert und die vielen Eindrücke beim Arbeiten im Kneipp-Garten sind **Balsam für die Seele** und sorgen für gute Stimmung. Wer sich engagieren möchte, meldet sich unter ute.stehlmann@gmail.com



Waldbaden mit Frühlingsboten: Am Samstag, **11. März** ist um **13.30 Uhr** der Treffpunkt der Wanderparkplatz am Nordrand der Leucht, westlich der Auffahrt „Alpen“ der A 57 biegt der „Waldweg“ nach Süden von der B 58 ab, Navi: Waldweg, 47475 Kamp-Lintfort. „Wir schauen auf die frischen Vitaminpakete wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Giersch und lassen uns von ihrem kraftvollen Neustart anstecken,“ verrät die Waldtherapeutin (EAG/FPI) Ute Stehlmann. Eine Anmeldung zu diesem Termin ist nicht erforderlich. Der Kostenbeitrag (vor Ort) beträgt **5 Euro für Mitglieder** des Kneipp-Vereins, **Nichtmitglieder zahlen 7 Euro**.

Die ersten erfolgreichen Klangschalenenerlebnisse bei Jo's Fitness in Straelen in Kooperation mit dem **Kneipp-Verein Gelderland** finden ihre Fortsetzung. Am **Samstag, 22. April** steht von **14 bis 16 Uhr** in den Räumlichkeiten von Jo's Fitness, **Gelderner Str. 23-25 in Straelen** Gesundheitsförderung und Wellness für Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Durch Klangschalenentspannung mit allen Sinnen breitet sich Ruhe und Wohlbefinden aus. Die **tiefen Schwingungen** der **hochwertigen Klangschalen** führen die Teilnehmenden in einen wohltuenden und entspannten Zustand. Matte, Decke, Socken und Kissen sind mitzubringen. Die Teilnahmegebühr beträgt **15 Euro**. Eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail info@jos-fitness.com oder **02834 9869733**.



Dieses Mitteilungsblatt wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung der

**STADTWERKE
GELDERN**

Mit einer 10-km-Wanderung starten wir am **Samstag, 25. März** in den Frühling. Treffpunkt ist um **13.30 Uhr** ab Parkplatz Landhaus Röschen, Philosophenweg 2, **46509 Xanten**. Die Rundwanderung führt durch das Waldgebiet „Die Hees“ bei Xanten-Birten, eine Landschaft mit wechselvoller Geschichte. Auf der Wanderung eröffnet sich ein herrlicher Ausblick auf die typische Niederrhein-Landschaft, auf den **Ortsteil Birten** sowie auf die Stadt Xanten. Anmeldungen beim Wanderführer Harald Lhotzky sind erforderlich unter **0178 2149882**. Der Kostenbeitrag (vor Ort) beträgt für Mitglieder **5 Euro**, Nichtmitglieder zahlen **7 Euro**.

Im April startet wieder die **Extrazeit für Kinder**. Die Maßnahme dient dazu, Grundschulkindern der **dritten und vierten Schuljahre** ein Breitensport-Mix anzubieten. **Dienstags, ab 18. April** von 16 bis 17.30 Uhr im Solegarten St. Jakob in Kevelaer und in der Schravelener Heide. **Mittwochs, ab 19. April** von 16 Uhr bis 17.30 Uhr im Kneipp-Gesundheitsgarten in 47608 Geldern und nähere Umgebung. Alles wird in der Presse angekündigt.

Unsere Outdoor-Bewegungsangebote im Überblick.
11.03. Schnupper-Waldbaden sh. links
26.03. 10 km Wanderung Xanten sh. links
12.04. Radwanderung mit Ewald Spoo
22.04. Boulen St. Adelheid mit G. Taubensee
06.05. 14 km Wanderung Tüschental
17.05. Radwanderung mit Ewald Spoo
Die Presse informiert über Uhrzeit, Treffpunkt, Dauer oder Länge, Anmeldung und Kosten.