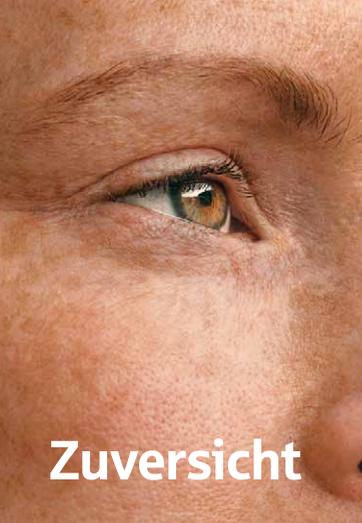


KNEIPP VEREINT

PROGRAMM 2024





Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

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

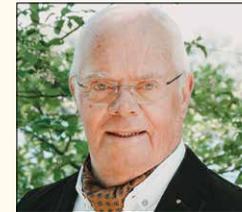
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

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

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



einfach
grün

**Geldern fördert
den Klimaschutz.**

**Wir liefern
Ökostrom für alle.**

 **einfach da**
STADTWERKE GELDERN



Liebe Kneipp-Freundinnen und -Freunde,
wie schön ist Freude, die geteilt wird; wie wert-
voll sind Erkenntnisse, die mitgeteilt werden.

Das Jahresmotto des Kneipp-Vereins für 2024
„Kneipp vereint“ bringt die Aspekte Gemein-
schaft und Gesundheitswissen zusammen. Ziel des Kneipp-Vereins Gelderland wie auch
der zahlreichen anderen Kneipp-Vereine unter
dem Dach des Kneippbundes ist es seit jeher,
Gesundheitswissen zu vermitteln und für alle
Teilnehmer in alltagstauglicher Form zugäng-
lich zu machen.

So erhält jede und jeder die Möglichkeit, eigene,
sehr oft positive Erfahrungen zu sammeln und
sich mit anderen darüber auszutauschen. Im
besten Falle übernimmt man Anregungen aus
den Kursen und Vorträgen und integriert sie in
den eigenen Alltag. Diese Form der Selbstwir-
ksamkeit ist eines der „Geheimnisse“ für den an-

haltenden Erfolg des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts. Was Sebastian Kneipp
vor mehr als 100 Jahren erprobte, beschrieb und praktizierte findet heute seine
Fortsetzung unter dem Label Mind-Body-Medizin.

In „Kneipp vereint“ klingt auch das gemeinschaftliche Element als wichtiger Be-
standteil der Angebote mit, die in diesem Heft versammelt sind. Egal ob beim
Wandern, Boulen oder Radfahren, bei der Aquafitness oder dem Yoga, bei den
Tagestouren und sonstigen Veranstaltungen kommen Interessierte zusammen,
die über die Aktivität in einen Austausch miteinander kommen können.

Als soziale Wesen, die wir sind, ist Gemeinschaft so lebensnotwendig wie Atmen:
Es hält nicht nur unsere Gelenke, sondern auch unser Gehirn fit und macht uns
noch Freude.

Womit wir wieder beim Ausgangspunkt dieses Vorworts angekommen sind:
Herzlich Willkommen bei den Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Gelderland.
Wir hoffen auf Ihr Interesse und wünschen Ihnen Gesundheit und viel Freude im
Kneipp-Jahr 2024.

Ihr
Kneipp-Team im Gelderland

 Kneipp
verein

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••



Sebastian Kneipp



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 **HEBEL** 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.

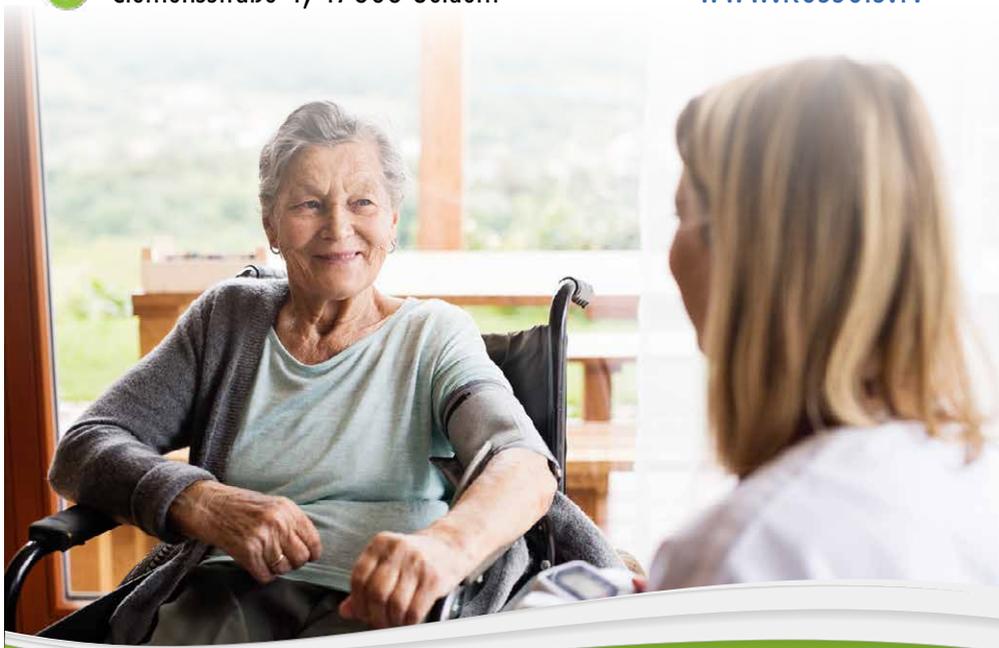
Sanitätshaus Kessels GmbH & Co. KG

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

- Anmeldungen und Anfragen unter kneipp@kneippverein-gelderland.de
- Alle Teilnehmenden sind bei unseren Angeboten versichert.
- Programmänderungen behalten wir uns grundsätzlich vor.
- Bei allen Angeboten sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen.
- 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: GENODE1GDL
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!

Den Aufnahmeantrag, das SEPA-Lastschriftmandat und die Datenschutzerklärung finden Sie unter kneippverein-gelderland.de/mitglied-werden

Jahresbeitrag Einzelperson	36,00 €
Jahresbeitrag Familien	48,00 €

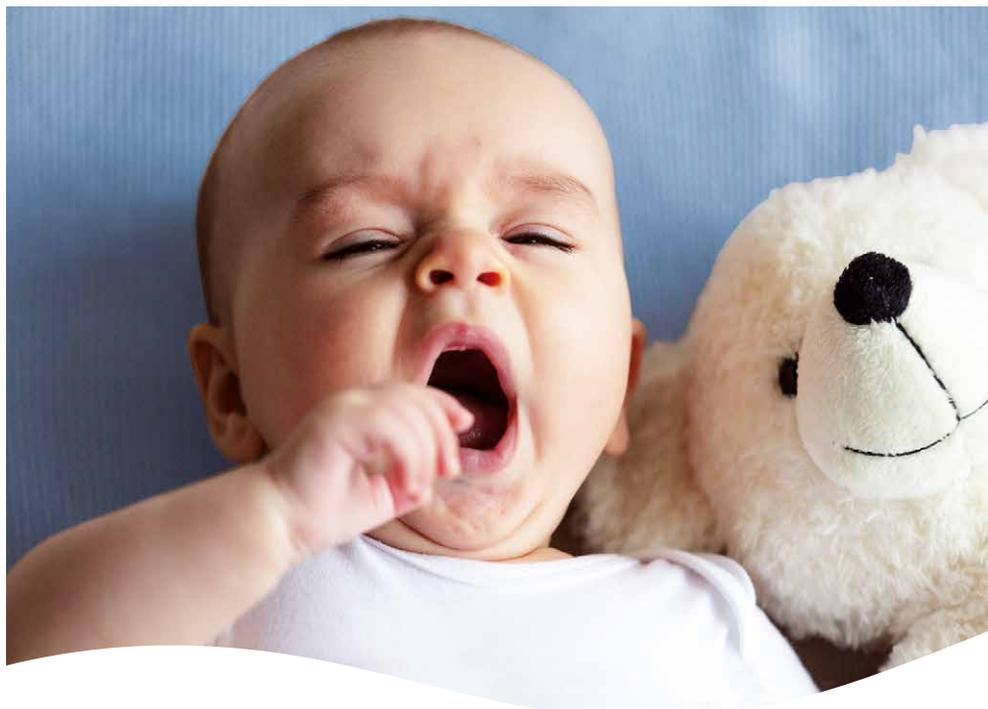
Die Vorteile einer Mitgliedschaft sind ausführlich auf der Seite 51 beschrieben.

„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampf 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

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.





bett-art®
einfach gut schlafen

- Matratzen • Topper • Lattenroste
- Bettgestelle • Boxspringbetten

Am Pannofen 80 | Tel.: 02831 - 91915-0 | Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr
47608 Geldern | www.bett-art.de | Sa. 10 - 13 Uhr

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
08.01. – 18.03.2024	08.04. – 01.07.2024	26.08. – 07.10.2024	28.10. – 16.12.2024
10-mal	12-mal	7-mal	8-mal
85,00 € / 105,00 €*	102,00 € / 126,00 €*	59,50 € / 73,50 €*	68,00 € / 84,00 €*

Kursleiterin: Liss · aqua@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
10.01. – 20.03.2024	10.04. – 03.07.2024	21.08. – 09.10.2024	30.10. – 18.12.2024
11-mal	12-mal	8-mal	8-mal
82,50 € / 104,50 €*	90,00 € / 114,00 €*	60,00 € / 76,00 €*	60,00 € / 76,00 €*

Kursleiterin: Edith · aqua@kneippverein-gelderland.de

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Anfragen und Anmeldungen zu Aquafitnesskursen ausschließlich per E-Mail an aqua@kneippverein-gelderland.de.

Bewegungsbad Gelderlandklinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kurs Nr. 123 mittwochs 12:15– 13:00 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
03.01. – 27.03.2024	03.04. – 26.06.2024	03.07. – 25.09.2024	02.10. – 18.12.2024
12-mal	11-mal	12-mal	11-mal
84,00 € / 108,00 €*	77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	77,00 € / 99,00 €*

Kursleiterin: Angelika · aqua@kneippverein-gelderland.de

Kurs Nr. 124 donnerstags 12:15– 13:00 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
04.01. – 28.03.2024	04.04. – 27.06.2024	04.07. – 26.09.2024	10.10. – 19.12.2024
12-mal	11-mal	12-mal	10-mal
84,00 € / 108,00 €*	77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Angelika · aqua@kneippverein-gelderland.de

Kurs Nr. 125 donnerstags 17:00 – 17:45 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
04.01. – 28.03.2024	04.04. – 27.06.2024	04.07. – 26.09.2024	10.10. – 19.12.2024
12-mal	11-mal	12-mal	10-mal
84,00 € / 108,00 €*	77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Louisa · aqua@kneippverein-gelderland.de

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Bewegungsbad Gelderlandklinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kurs Nr. 126 freitags 12:15 – 13:00 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
05.01. – 22.03.2024	05.04. – 28.06.2024	05.07. – 27.09.2024	04.10. – 20.12.2024
11-mal	12-mal	12-mal	10-mal
77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Silke · aqua@kneippverein-gelderland.de

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

„Man rümpft so gerne 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. 127 freitags 15:30 – 16:15 Uhr			
Kurs Nr. 128 freitags 16:15 – 17:00 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
05.01. – 22.03.2024	05.04. – 28.06.2024	05.07. – 27.09.2024	04.10. – 20.12.2024
11-mal	12-mal	12-mal	10-mal
77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Nadine · aqua@kneippverein-gelderland.de

* 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 nicht kennt.“

Sebastian Kneipp

Anfragen und Anmeldungen zu Aquafitnesskursen ausschließlich per E-Mail an aqua@kneippverein-gelderland.de.

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





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

Kneipp-Wasser-Fitness mit Wirkung®

Don Bosco Schwimmhalle, Köln-Mindener Bahn 3, 47608 Geldern

Kurs Nr. 150 dienstags 17:15 – 18:00 Uhr

Kurs Nr. 151 dienstags 18:00 – 18:45 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
09.01. – 19.03.2024	09.04. – 02.07.2024	27.08. – 08.10.2024	29.10. – 17.12.2024
11-mal	12-mal	7-mal	8-mal
77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	49,00 € / 63,00 €*	56,00 € / 72,00 €*

Kursleiterin: Marina · aqua@kneippverein-gelderland.de

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

„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

Kurs Nr. 160 mittwochs 18:00 – 18:45 Uhr

Kurs Nr. 161 mittwochs 18:45 – 19:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
10.01. – 20.03.2024	10.04. – 03.07.2024	21.08. – 09.10.2024	30.10. – 18.12.2024
11-mal	12-mal	8-mal	8-mal
77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	56,00 € / 72,00 €*	56,00 € / 72,00 €*

Kursleiterin: Liss · aqua@kneippverein-gelderland.de

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Anfragen und Anmeldungen zu Aquafitnesskursen ausschließlich per E-Mail an aqua@kneippverein-gelderland.de.

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



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

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

Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V, der von Ihrer Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme zum größten Teil erstattet wird.

montags 17:30 – 19:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 28.03.2024	08.04. – 01.07.2024	28.08. – 16.12.2024
8-mal	8-mal	10-mal
56,00 € / 72,00 €*	56,00 € / 72,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

Kurs Nr. 223 Rücken-Fitness Männer

Grundschule, Et Everdonk 1, 47627 Kevelaer-Kervenheim

Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V, der von Ihrer Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme zum größten Teil erstattet wird.

montags 19:00 – 20:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 18.03.2024	08.04. – 24.06.2024	02.09. – 02.12.2024
9-mal	10-mal	11-mal
45,00 € / 63,00 €*	50,00 € / 70,00 €*	55,00 € / 77,00 €*

Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

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. 02831 / 4530
www.velmans-blumen.de



Ideen- und Mitmach-Werkstatt Innenstadt Geldern e.V. (IMI)

Der Treffpunkt in Geldern
Glockengasse 20

- für Menschen, die gern aktiv kreativ ihre Zeit gestalten
- für Menschen, die Kontakt suchen zu Gleichgesinnten.

Vielseitige Angebote und Workshops zu verschiedenen Themen und Techniken

Dienstags, freitags und samstags zwischen 10 und 13 Uhr ist Klönzeit / Kreativ-Lädchen geöffnet.

Kontaktaufnahme
www.imi-geldern.de

Rücken-Fitness / Gymnastik

Rücken-Fitness Frauen

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

Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V, der von Ihrer Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme zum größten Teil erstattet wird.

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

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

Block 1	Block 2	Block 3
10.01. – 20.03.2024	10.04. – 26.06.2024	04.09. – 27.11.2024
8-mal	10-mal	10-mal
56,00 € / 72,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

Kurs Nr. 210 Rücken-Fitness

Alte Schule Lüllingen, Rochusweg 8, 47608 Geldern

Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V, der von Ihrer Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme zum größten Teil erstattet wird.

mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
10.01. – 20.03.2024	10.04. – 03.07.2024	10.07. – 04.09.2024	02.10. – 18.12.2024
10-mal	8-mal	8-mal	12-mal
50,00 € / 70,00 €*	40,00 € / 56,00 €*	40,00 € / 56,00 €*	60,00 € / 84,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

Kurs Nr. 221 Rücken-Fitness

Bürgerhaus Sevelen, Dorfstraße 55 15, 47661 Issum

Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V, der von Ihrer Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme zum größten Teil erstattet wird.

donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 21.03.2024	11.04. – 04.07.2024	22.08. – 19.12.2024
8-mal	8-mal	10-mal
56,00 € / 72,00 €*	56,00 € / 72,00 €*	70,00 € / 90,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Kerstin Mocek
Dipl. Soz. Heilpr.
Praxis für
Psychotherapie (HP)
& holistische Medizin

Klostergarten 5 · 47623 Kevelaer
Tel.: 01522 8314556
E-Mail: mocek.praxis@gmail.com
Termine nach Vereinbarung




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



Alles Grüne
Gartenbau mit Herz und Verstand
Aengen-Eyndt

Inhaber: Konstantin Wolf

Kurs Nr. 332 Gymnastik		
Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum		
<i>Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V, der von Ihrer Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme zum größten Teil erstattet wird.</i>		
donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 21.03.2024	11.04. – 04.07.2024	22.08. – 19.12.2024
8-mal	8-mal	10-mal
56,00 € / 72,00 €*	56,00 € / 72,00 €*	70,00 € / 90,00 €*
Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“

Sebastian Kneipp

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
09.01. – 12.03.2024	27.08. – 05.11.2024
9-mal	10-mal
45,00 € / 63,00 €*	50,00 € / 70,00 €*
Kursleiterin: Annette Averdunk · Tel. 0177 5979293	

* 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
15.01. – 18.03.2024	08.04. – 01.07.2024	19.08. – 16.12.2024
9-mal	10-mal	14-mal
45,00 € / 63,00 €*	50,00 € / 70,00 €*	70,00 € / 98,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Pilates		
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gymnasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8 , 47608 Geldern		
Kurs Nr. 510 montags 17:00 – 18:00 Uhr		
Kurs Nr. 520 montags 18:00 – 19:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 18.03.2024	08.04. – 01.07.2024	26.08. – 16.12.2024
9-mal	11-mal	14-mal
45,00 € / 63,00 €*	55,00 € / 77,00 €*	70,00 € / 98,00 €*
Kursleiterin: Fatemeh Mirzaee · Tel. 0176 30124886		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

Kurs Nr. 501 Pilates		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Kloostergarten 1, 47623 Kevelaer		
dienstags 10:00 – 11:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 19.03.2024	09.04. – 02.07.2024	20.08. – 17.12.2024
9-mal	10-mal	14-mal
45,00 € / 63,00 €*	50,00 € / 70,00 €*	70,00 € / 98,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs Nr. 530 Pilates		
Sporthalle Friedrich-Spee-Gymnasium, Friedrich-Spee-Str. 25, 47608 Geldern		
donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 21.03.2024	11.04. – 04.07.2024	22.08. – 19.12.2024
9-mal	9-mal	13-mal
63,00 € / 81,00 €*	63,00 € / 81,00 €*	91,00 € / 117,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“

Sebastian Kneipp

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





Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps

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

Reha-Sport Orthopädie (Muskel- und Gelenkgymnastik)

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.

REHA-Sport Orthopädie

Bürgerhaus Sevelen, Dorfstraße 55, 47661 Issum

Kurs Nr. 801	montags	18:35 – 19:35 Uhr
---------------------	----------------	--------------------------

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

REHA-Sport Orthopädie

Turnhalle an der Realschule, Westwall 10, 47608 Geldern

Kurs Nr. 802	dienstags	17:30 – 18:30 Uhr
---------------------	------------------	--------------------------

Kurs Nr. 803	dienstags	18:30 – 19:30 Uhr
---------------------	------------------	--------------------------

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

REHA-Sport Orthopädie

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

Kurs Nr. 804	donnerstags	17:30 – 18:30 Uhr
---------------------	--------------------	--------------------------

Kursleiterin: Marina Guntermann · Tel. 02831 9767682 oder 0176 81741141

Ein individueller Beratungstermin zum Thema REHA-Sport kann unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de oder Telefon 02831 993880 vereinbart werden.

Erkundigen Sie sich bitte in der Geschäftsstelle oder bei der Kursleitung ob und wo die Reha-Kurse in den Schulferien stattfinden.

Der Einstieg in den laufenden REHA-Kurs ist jederzeit möglich.

„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“

Sebastian Kneipp

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

Die fünf Elemente nach Sebastian Kneipp bilden die umfassendste Gesundheitslehre im westlichen Raum und tragen zu einer gesunden Lebensweise bei. Schon im Kindergartenalter können Kinder die Grundlagen dieser Gesundheitslehre spielerisch erlernen und sie nach und nach in ihr Leben integrieren.

Der Bezug zur Natur spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle in der Gesundheitsfürsorge. Denn der Aufenthalt in der freien Natur stärkt das Immunsystem, erhöht das Wohlbefinden und fördert die Beziehung zu Tieren, Pflanzen und Bäumen.

Walderlebnistage

Bei den „Wald-Erlebnistagen“ in Kevelaer stehen die Elemente Bewegung und Lebensordnung im Vordergrund. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren gehen auf Entdeckungstour in der Schraelner Heide. Beim gemeinsamen Spiel, Gestalten von fantasievollen Kunstwerken aus Naturmaterialien und weiteren spannenden Aktionen erfahren die Kinder Wissenswertes zu Natur- und Umweltschutz. Die Walderlebnistage finden in Kooperation mit NaturGestalten



dienstags zu folgenden Terminen jeweils von 15:30 bis 17:30 Uhr statt: 16.01., 20.02., 19.03., 16.04., 28.05., 18.06., 27.08., 17.09., 08.10., 19.11., 17.12.2024, Treffpunkt ist der Parkplatz an der ehemaligen Jugendherberge Kevelaer. Bitte Wetter angepasste Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.

Jeder Termin kann einzeln gebucht werden. Kosten 15,00 € pro Kind. Anmeldungen an kneippkinder@kneippverein-gelderland.de.

Wald-clean-up-day

Zudem findet einmal im Quartal ein „Wald-clean-up-day“ statt, um das Bewusstsein für Natur und Umwelt zu stärken. Die Teilnehmer können Orte zum „Reinigen“ vorschlagen, die kurzfristig bekannt gegeben werden. (Geldern, Kevelaer und Umgebung).

Dieses Angebot richtet sich an Kinder aller Altersklassen mit oder ohne Begleitung und alle weiteren Interessierten samstags zu den nachfolgenden Terminen: 03.02., 04.05., 07.09., 16.11.2024 jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr.

Damit ausreichend Material zur Verfügung steht, wird um eine Anmeldung mit Angabe des Namens und der Teilnehmerzahl an kneippkinder@kneippverein-gelderland.de gebeten.



Kneippen ist doch kinderleicht

Im Solegarten St. Jakob in Kevelaer bietet die Stadt Kevelaer in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland mit „Kneippen ist doch kinderleicht“ ein Angebot für Kinder von 6 bis 12 Jahren an. Alle fünf Elemente der Kneippschen Lehre werden hierbei kindgerecht vermittelt. Den Termin entnehmen Sie bitte dem Vitalprogramm der Stadt Kevelaer.



Individuelle Angebote für Schulen und Kindergärten

Darüber hinaus kann sowohl im Kneipp-Gesundheitsgarten in Geldern als auch im Solegarten Kevelaer auf Anfrage von Schulen und Kindergärten ein individuelles Angebot gestaltet werden.

Alle vorgenannten Angebote werden von der Kneipp-Gesundheitstrainerin und Natur- und Umweltpädagogin Claudia Thiel angeleitet.

Geplante Aktionen

Des Weiteren sind verschiedene Aktionen mit unterschiedlichen Anbietern in Planung, u.a. Tier gestützte Angebote (mit Pferden, Eseln, Schafen und mehr), sowie das Anlegen von Kräuter- und Gemüsebeeten, die gepflegt, geerntet und bei einem gemeinsamen Essen verarbeitet werden. Themen wie „vom Apfel zum Saft“, „von der Biene zum Honig“, „vom Schaf zum Pullover“ sind ebenso vorgesehen wie Gewaltprävention, Selbstverteidigung und Stärkung des Selbstvertrauens. Die jeweiligen Termine können der Presse entnommen werden.



FRESSNAPF



Dein Liebling kennt den Weg! Ab zu Fressnapf!

Hier findest du uns:

Fressnapf Geldern

Fressnapf Kempen

Fressnapf Kamp-Lintfort

Fressnapf Moers

Fressnapf Moers

Am Kapellhof 23

Kleinbahnstraße 31-35

Oststraße 5

Zechenstraße 65-70

Edekaplatz 10



Gerade in der heutigen Zeit ist es wohltuend, erholsame Pausen im Alltag einzulegen: Unabhängig vom Alter ziehen Klangschalen viele Menschen augenblicklich in ihren Bann. Fasziniert lauschen sie den harmonischen Klängen und lassen sich von ihnen in die Stille und innere Balance führen. Kreisende Gedanken kommen zur Ruhe. Die Körperwahrnehmung wird gefördert. Entspannung breitet sich aus. Ein Gefühl von Gelassenheit und Zufriedenheit entsteht.

Sie sind eingeladen, sich etwas Gutes zu tun, zu entspannen und Wohlbefinden zu erleben.

Entspannung mit Klängen

Kindergarten "Am Rodenbusch", Am Rodenbusch 19, 47608 Geldern

Kurs 602 montags 16:45 – 17:45 Uhr

Kurs 603 montags 18:00 – 19:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 26.02.2024	15.04. – 27.05.2024	26.08. – 30.09.2024
6-mal	6-mal	6-mal
30,00 € / 42,00 €*	30,00 € / 42,00 €*	30,00 € / 42,00 €*

Kursleiterin: Thekla Rütten · Tel. 02831 80108

Vom 28.10. bis 02.12.2024 ist die Entspannung mit Klängen 6-mal online vorgesehen. Für die Anmeldung schreiben Sie eine E-Mail an onlinekurse@kneippverein-gelderland.de

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

„Die wichtigsten Momente des Tages sind die, in denen wir ganz bei uns sind.“
Peter Hess

Durch äußere Klänge zum inneren Ein-Klang. Die Klänge tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Es gibt nichts zu tun: einfach ausruhen, genießen, hören, lauschen, wahrnehmen.

Das Angebot „Zeit für mich – mit Klangschalen-Klängen“ in Kooperation mit Jo's Fitness, Straelen ermöglicht es, eine entspannende Auszeit vom Alltag zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und den inneren Akku aufzuladen.

Samstags von 14:00 – 16:00 Uhr in 47638 Straelen, Jo's Fitness, Gelderner Str. 25
17.02.2024 / 20.04.2024 / 15.06.2024 / 17.08.2024 / 19.10.2024 / 21.12.2024

Die Klangtermine sind einzeln buchbar. Preis: 15,00 € je Veranstaltung

Anmeldung: info@jos-fitness.com oder Tel. 02834 9869733

Leitung: Thekla Rütten, Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin

Bitte bringen Sie Matte, Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mit.



TREPPEN & MÖBELTISCHLEREI

Max-Planck-Str. 12
47608 Geldern
Tel. 0 28 31 - 930 00
tischlerei@iks-geldern.de



IHR FAHRRADZENTRUM

**JETZT KNAPP 700 m²
AUSSTELLUNGSFLÄCHE!**



**Viele E-Bikes & Fahrräder
sofort verfügbar!**

Unsere Marken:



Jetzt Termin vereinbaren

☎ 0 28 31 / 30 48

UND DURCH



**DAS PERFEKTE
FAHRRAD FINDEN!**



**Inh. David Wormann
Boeckeler Weg 83
47608 Geldern
Tel. 0 28 31 / 30 48**

QIGONG ist eine meditative Bewegungsform zum Erhalt der Gesundheit aus der traditionellen chinesischen Medizin.

Sie vereint Atemübungen, Meditation und langsam fließende Bewegungen im Stehen, Sitzen oder Liegen, und fördert das Gleichgewicht von geistiger und körperlicher Kraft.

Mit sanften Bewegungen, Atemtechniken und Meditation fördert Qigong die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Entdecken Sie in diesem neuen Angebot ab März die Kraft des Qigong, einer jahrhundertealten chinesischen Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden.

Verbessern Sie Ihre Energiebalance und erleben Sie Gemeinschaft und Achtsamkeit.

Erleben Sie selbst, wie Qigong Ihr Leben positiv verändern kann.

Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, Qigong ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Wirkung:

- Sturzprophylaxe
- Entspannung und Stressabbau
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Stabilisierung des vegetativen Nervensystems
- Stärkung der Lebensenergie und des Immunsystems
- Stärkung von Muskeln und Gelenke auf sanfte Weise
- Verbesserung von Konzentration und mentaler Klarheit

Kurs Nr. 635	QiGong
Kraftraum in der Turnhalle "Am Bollwerk", Am Bollwerk 42, 47608 Geldern	
mittwochs 16:00 – 17:00	
zwischen 6. März und 27. Juni 2024	
10-mal	
80,00 € / 100,00 €*	
Kursleiterin: Angelika Boy	

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Kursleiterin Angelika Boy ist Qigong Lehrerin, Herz Qigong Kursleiterin, Entspannungstrainerin sowie Übungsleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

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

Als **Physiotherapeut*in** das Gehalt und die Arbeitszeiten selber bestimmen?

GENIAL!!!

Ausserdem brauchen wir Verstärkung für unser nettes Reinigungsteam!
Reinigungskraft m/w/d – Arbeitszeit flexibel

Hier melden!
 Wir freuen uns auf Dich.



Borgmann & Beeker GbR Physiotherapie
 Physiotherapie-Praxis · Wohlfühlhaus 1.0
 Weseler Str.16 · 47661 Issum · www.physiotherapie-issum.de
 kontakt@physiotherapie-issum.de · 0 28 35-98 49 610



Fronhoffs
 Garten- und Landschaftsbau

Hertogweg 10 | 47608 Geldern

02831 9901881 0152 04893905

info@galabau-fronhoffs.de

www.galabau-fronhoffs.de

Zilgrei kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. -bewegungen des Kopfes, Rumpfes oder der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik, der sogenannten Zilgreiatmung. Der Name setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der Nachnamen der Gründer dieser Methode zusammen: Hans Greissing und Adriana Zillo.

In diesem neuen Kursangebot lernen Sie die wirksame Selbsthilfemethode Zilgrei zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat kennen.

Die Übungen sind leicht erlernbar und haben durch die Sanftheit der Methode einen entspannenden Charakter. Die erlernten Selbstbehandlungen können ohne großen Kraft- und Zeitaufwand im Alltag integriert werden. Die effiziente Wirkung entwickelt sich durch die Kombination einer speziellen Atemtechnik mit gezielten Körperstellungen oder Körperbewegungen.

Die Kursleiterin Melanie Röder ist ausgebildete Zilgrei®-Lehrerin. Bitte bringen Sie eine Matte mit. Neben theoretischen Ausführungen zu Zilgrei erwartet die Teilnehmer Progressive Muskelentspannung, eine Einführung in die Zilgreiatmung, Zilgreiübungen im Sitzen, auf der Matte und im Stehen sowie Traumreisen.

Kurs Nr. 625	Zilgrei
Kraftraum in der Turnhalle "Am Bollwerk", Am Bollwerk 42, 47608 Geldern	
mittwochs 18:30 – 19:30	
zwischen 17. Januar und 20. März 2024	
6-mal	
48,00 € / 60,00 €*	
Kursleiterin: Melanie Röder	

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

„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

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

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

Kurs Nr. 732 dienstags 08:30 – 10:00 Uhr

Kurs Nr. 733 dienstags 11:00 – 12:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 23.04.2024	14.05. – 27.08.2024	03.09. – 17.12.2024
12-mal	12-mal	12-mal
84,00 € / 108,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	84,00 € / 108,00 €*

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Yoga

Kurs Nr. 730 mittwochs 09:30 – 11:00 Uhr

Kurs Nr. 731 mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 24.04.2024	15.05. – 28.08.2024	04.09. – 18.12.2024
12-mal	12-mal	12-mal
84,00 € / 108,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	84,00 € / 108,00 €*

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

Hatha Yoga

Alte Schule Lüllingen, Rochusweg 8, 47608 Geldern

Kurs Nr. 706 mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr

Kurs Nr. 707 mittwochs 17:10 – 18:40 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
17.01. – 13.03.2024	17.04. – 26.06.2024	28.08. – 27.11.2024
9-mal	10-mal	11-mal
63,00 € / 81,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	77,00 € / 90,00 €*

Kursleiterin: Mara Baston · Tel. 02833 5729428

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Online Yoga

Die Anmeldung zu diesem Kurs erfolgt ausschließlich per E-Mail an onlinekurse@kneippverein-gelderland.de. Nach der Bezahlung des Betrages wird der Zoom-Link an Ihre E-Mail-Adresse versendet

Kurs Nr. 760 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
18.01. – 21.03.2024	11.04. – 04.07.2024	22.08. – 19.12.2024
9-mal	9-mal	13-mal
63,00 € / 81,00 €*	63,00 € / 81,00 €*	91,00 € / 117,00 €*

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Kostenfreies Kneipp-Outdoor-Training im Sommer

Wir planen auch für 2024, dann bereits zum fünften Mal, in den Sommermonaten ein kostenfreies Outdoor-Training am Kneipp-Park am Gesundheitszentrum Geldern, Clemensstraße. Dank der Unterstützung der AOK Gesundheitskasse, dem Landessportbund und in Kooperation mit dem Waldfreibad Walbeck ist das Programm Sommeredition „Sport im Park“ die Alternative, sich im Sommer draußen fit zu halten.

Hier gibt es an mehreren Tagen um 18 Uhr für eine Stunde die Möglichkeit, sich zu bewegen. Bei Fitness und Mobilisation sollen die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbessert werden. Rückenfitness beugt durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen Rückenschmerzen vor.

Nordic Walking gilt als ideale Ausdauersportart, um in Bewegung zu bleiben. Pilates ist eine sanfte aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Nach den Fitnessstunden ist ein Gang durch das Kneipp-Tretbecken und über den Barfußpfad entspannend. Die Teilnehmer müssen eine Matte oder Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

Das Angebot findet nicht bei Regen statt.

Eine unverbindliche Anmeldung per E-Mail an kneipp@kneippverein-gelderland.de ist erwünscht.

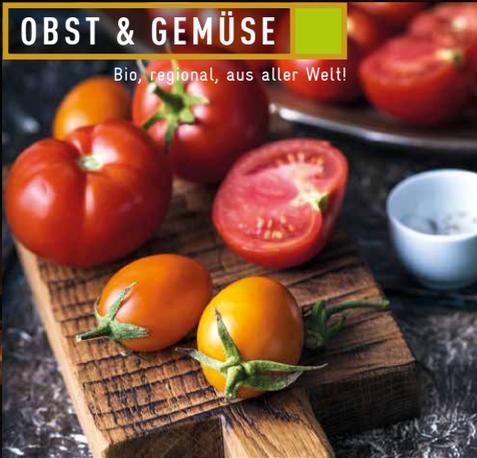
Die Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland durchgeführt.



BRÜGGEMEIERS GENUSSWELTEN WARTEN AUF SIE!

OBST & GEMÜSE

Bio, regional, aus aller Welt!



FLEISCH

Beste Qualität!



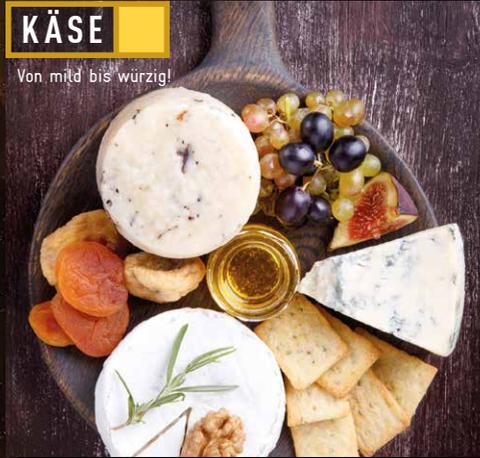
WURST

Große Auswahl!



KÄSE

Von mild bis würzig!



Der Kneipp-Gesundheitsgarten auf dem Gesundheitscampus in Geldern, Clemensstraße wird sehr gut angenommen: Hier gibt es auf 1.000 qm Kräuterglück 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
- Ruhezone 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 Sologarten St. Jakob in Kevelaer eine Einführung in die Kneipp'schen Elemente. **Melden Sie sich dazu gerne unter kneipp@kneippverein-gelderland.de**

Solegarten St. Jakob



Der Solegarten St. Jakob vor den Toren Kevelaers hat viel zu bieten! Herzstück ist das begehbare muschelförmige Gradierwerk. Die Sole befreit die Atemwege und stärkt die Abwehrkräfte. Ruhebänke und ein Atrium bieten Platz zum Verweilen.

Ein Atemweg mit zwölf Stationen lädt zum Durchatmen ein. Boulefelder, Kneipp-Anlagen, Bibelgarten, Barfußpfad, Beachvolleyballfeld sowie Fitnessgeräte unterstützen das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Auch für die kleinen Gäste ist gesorgt und neben verschiedenen Spielgeräten steht hier eine Schaukel für körperlich beeinträchtigte Kinder. Der Solegarten St. Jakob ist zertifiziert nach „Reisen für Alle“.

Hier starten die vier Vitalwanderwege unterschiedlicher Länge. Zudem werden regelmäßig Vitalprogramme, die Atempause und Führungen angeboten.

Hier ist es weitläufig, grün, ruhig ... und es riecht herrlich nach Meer!



www.kevelaer-marketing.de

Weitere Informationen
zum Solegarten St. Jakob



Nordic Walking / Waldbaden

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)

Der Treffpunkt ist der Kneipp-Garten, Clemensstraße, 47608 Geldern

sonntags 11:00 – 12.00 Uhr

Kostenbeitrag von 2,00 € / 4,00 €* pro Stunde.

Kursleiterin: Melanie Röder · Tel. 0157 76008304

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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.

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
19.04. – 24.05.2024	09.08. – 13.09.2024	27.09. – 08.11.2024
6-mal	6-mal	6-mal
42,00 € / 54,00 €*	42,00 € / 54,00 €*	42,00 € / 54,00 €*

Kursleiterin: Ute Stehmann · Tel. 02831 9745954

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

In den Monaten Januar bis März bieten wir das Waldbaden zum Schnuppern an verschiedenen Terminen an (siehe nächste Seite). Achten Sie auch auf die Ankündigungen in der Presse. Den Kostenbeitrag von 5,00 € / 7,00 €* bitten wir beim Treffpunkt zu entrichten.

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

Boulen

Anmeldung erwünscht unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de
3,00 € / 5,00 € *

Die **Kräuterführungen** mit Sybille Lhotzky finden entweder im Kneippgarten oder in der Natur statt. Anmeldemodalitäten werden über die Presse bekanntgegeben. Dauer ca. 1,5-2 Stunden, Kosten 10,00 € / 15,00 € *

Die **Wanderungen** mit Harald Lhotzky haben in diesem Jahr unterschiedliche Längen. Die Treffpunkte werden über die Presse bekanntgegeben. Eine Anmeldung ist unter wandern-mit-harald@freenet.de erforderlich. Kürzere Wanderungen 3,00 € / 5,00 € *, längere Wanderungen 5,00 € / 7,00 € *

Radwanderungen

Die Mittwochs-Radwanderungen starten um 14:00 Uhr ab Kneippgarten. Eine Anmeldung ist erwünscht unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de. 3,00 € / 5,00 € *

Auch zum **Schnupper-Waldbaden** werden die Termine über die Presse bekanntgegeben. 5,00 € / 7,00 € *

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer / in
Januar	06.01.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	17.01.2024	Wanderung 5–6 km	Harald Lhotzky
	20.01.2024	Wachtendonker Bibertour an Niers und Nette	Wilfried Küsters
	27.01.2024	Schnupper-Waldbaden	Ute Stehlmann
Februar	03.02.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	24.02.2024	Schnupper-Waldbaden	Ute Stehlmann
März	02.03.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	10.03.2024	Mitgliederversammlung Kevelaer	"Zum Einhorn"
	13.03.2024	Wanderung 5–6 km	Harald Lhotzky
	23.03.2024	Schnupper-Waldbaden	Ute Stehlmann
	27.03.2024	Kräuterführung Kneippgarten	Sybille Lhotzky
April	06.04.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	10.04.2024	Wanderung 5–6 km	Harald Lhotzky
	17.04.2024	Kräuterführung Kneippgarten	Sybille Lhotzky
	20.04.2024	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Mai	24.04.2024	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	08.05.2024	Wanderung 5–6 km	Harald Lhotzky
	11.05.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	15.05.2024	Kräuterführung	Sybille Lhotzky
	22.05.2024	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	25.05.2024	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee

Monat	Tag	Wanderziel	Wanderführer / in
Juni	08.06.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	08.06.2024 09.06.2024	Landpartie am Niederrhein	
	12.06.2024	Wanderung 5–6 km	Harald Lhotzky
	15.06.2024 16.06.2024	Landpartie am Niederrhein	
	19.06.2024	Kräuterführung	Sybille Lhotzky
	26.06.2024	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
Juli	06.07.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	17.07.2024	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	31.07.2024	Wanderung 5–6 km (Atempause Kevelaer)	Harald Lhotzky
August	02.08.2024	Kräuterführung (Atempause Kevelaer)	Sybille Lhotzky
	03.08.2024	Wanderung 10–12 km (Atempause Kevelaer)	Harald Lhotzky
	09.08.2024	Kräuterführung (Atempause Kevelaer)	Sybille Lhotzky
	21.08.2024	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	31.08.2024	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
September	04.09.2024	Wanderung 5–6 km	Harald Lhotzky
	07.09.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	11.09.2024	Kräuterführung	Sybille Lhotzky
	18.09.2024	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	28.09.2024	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Oktober	05.10.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	16.10.2024	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
November	02.11.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	13.11.2024	Wanderung 5–6 km	Harald Lhotzky
	30.11.2024	Schnupper-Waldbaden	Ute Stehlmann
Dezember	07.12.2024	Wanderung 10–12 km	Harald Lhotzky
	21.12.2024	Schnupper-Waldbaden	Ute Stehlmann
	28.12.2024	Kräuterführung – Räuchern	Sybille Lhotzky

Ansprechpartner/-innen	Telefon	Ansprechpartner/-innen	Telefon
Harald Lhotzky	0178 2149882	Ute Stehlmann	02831 9745954
Sybille Lhotzky	01578 5766396	Gerd Taubensee	0170 1804610
Manfred Korsten	01515 4962747	Wilfried Küsters	02836 9729955

Radwanderung: Kneipp-Gesundheitsgarten, Clemensstraße

Boulen: Platz am Adelheid-Haus, Geldern

Kräuterführung: Kneipp-Gesundheitsgarten, Clemensstraße

Wechselnde Treffpunkte werden über die Presse bekannt gegeben.



**BODENWERK
EWALD**

**Meisterbetrieb für Parkett-
und Fußbodentechnik**

- PARKETTBODEN
- ZEMENTBODEN
- STEINTEPPICH
- DESIGNBODEN

 www.bodenwerk-ewald.de
 +49 0 2831 1334939
 info@bodenwerk-ewald.de



Simon Bausdorf
Orthopädie-Schuhtechnik

**PLATT-
FÜßE???**

schuhtechnik-bausdorf.de

- ✓ Einlagen
- ✓ orthopädische Maßschuhe
- ✓ individuelle Maßschuhe
- ✓ Diabetes- und Rheumaversorgung
- ✓ Schuhänderungen
- ✓ ...und vieles mehr

Simon Bausdorf Max-Planck-Str. 7 Kapuzinerstr. 13
 Orthopädie-Schuhtechnik 47647 Kerken-Nieukerk 47608 Geldern
 Tel. 02833 5757797 Tel. 02831 88655 info@schuhtechnik-bausdorf.de

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.

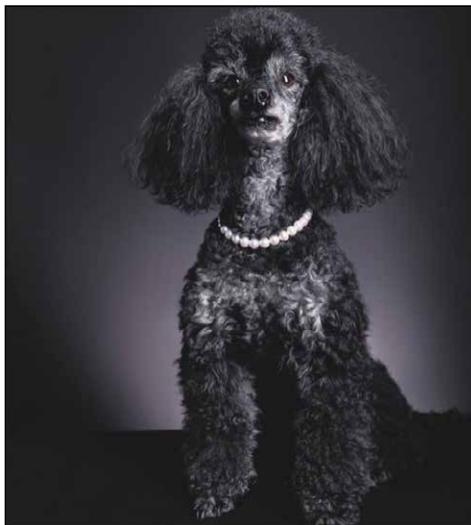
Der Kneipp-Verein Gelderland wünscht allen Lesebegeisterten weiterhin viel Freude und Lesegenuss mit den Büchern aus dem Bücherschrank.

Kontakt:
lisssteeger@kneippverein-gelderland.de

„Ein Leben ohne Bücher ist wie eine Kindheit ohne Märchen, ist wie eine Jugend ohne Liebe, ist wie ein Alter ohne Frieden.“

Carl Peter Fröhling





LINK
GOLDSCHMIEDE
www.dergoldlink.de

Urlaub schon gebucht ?



**Reisebüro Dix
Omnibusbetrieb GmbH**
Marktweg 41 - 47608
Geldern - Tel. 0 28 31 / 56
47
E-Mail: info@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 unserem Büro:
Montag – Freitag von 09.00 – 17.00 Uhr

DIE NATUR GEHÖRT DIR.

WIR BEWEGEN. AUS LIEBE ZUM SPORT.

Bei uns stehst Du im Mittelpunkt. Schließlich geht es um Dein Erlebnis und Deinen Spaß am Sport. Wir bieten Dir die Auswahl, die Du brauchst. Den Service, der zu Dir passt. Und das Fachwissen von Menschen, die sich für Sport genauso begeistern wie Du.

INTERSPORT[®] DORENKAMP

Sport- und Freizeit Dorenkamp GmbH
Burgtrasse 13-15 • 47608 Geldern
Tel.: +49283186454 • www.intersport-dorenkamp.de

AUS LIEBE ZUM SPORT

Februar 2024

Donnerstag, 8. Februar bis Donnerstag, 15. Februar 2024

Über Karneval in die Kneipp-Stadt Bad Lauterberg im Harz

Zum fünften Mal geht es über Karneval 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, vielseitiges (Aqua)Fitnessprogramm und Entspannung am Morgen, Bewegungseinheiten in der Natur und abwechslungsreiches Abendprogramm.

Preis pro Person im DZ **630,00 €** (Mitglieder), **690,00 €** (Nichtmitglieder). Einzelzimmerzuschlag 60 Euro, Upgrade auf höhere Kategorie 70 Euro/pro Person.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Kneipp'sche oder andere Anwendungen (siehe unter www.heikenberg.de), buchen Sie bitte vorab direkt im Hotel unter Telefon 05524 8570 oder bequem per E-Mail info@heikenberg.de.

Die Abfahrt ist am Donnerstag, 8. Februar 2024 Geldern ab Busbahnhof 07:30 Uhr Verladen der Koffer · 07:45 Uhr Abfahrt

Ein Programmablauf (Änderungen vorbehalten) ist in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Gelderland erhältlich. Für diese Reise sind nur noch einzelne Plätze frei.

Anfragen unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

„Vergesst mir die Seele nicht.“

Sebastian Kneipp

Mai 2024

Mittwoch, 15. Mai 2024

Bocholt – Textilmuseum

Nach einem herzhaften Frühstück im Drostenhof, Haldern geht es in das Herz des Kulturquartiers zwischen Bocholter Innenstadt und Aasee zum Textilmuseum. Der Rundgang unter dem Motto „Die Macher und die Spinnerei“ zeigt, wie sich die Baumwollindustrie im Münsterland entwickelte und welche Menschen bis heute mit ihren Entscheidungen für einen hochproduktiven Industriezweig verantwortlich waren und sind. Aspekte der Geschichte des Spinnereigebäudes und der Blick vom Dach aus über die umliegenden Industrieflächen schließen die Führung ab.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Bocholt lädt zu einem gemütlichen Bummel durch die Innenstadt ein. Zum Nachmittagskaffee fahren wir zum Hofcafé Hagemann in Hamminkeln.

Im Preis enthalten: Bustransfer; Eintritt und Führung im Textilmuseum; gemeinsames Frühstück und Nachmittagskaffee mit Kuchen
Preis pro Person: **75,00 €** (Mitglieder), **85,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07.45 Uhr Geldern (Busbahnhof) · 08.00 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Anmeldungen an geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de oder Tel. 02831 993880.

Juni 2024

Mittwoch, 19. Juni 2024

Jülich – Zitadelle und Schloss Museum

2000 Jahre in die Vergangenheit führt das Museum Zitadelle Jülich. Die Zitadelle, eine Festung mit herzoglichem Schloss im Stil der italienischen Hochrenaissance, gilt als die älteste Anlage ihrer Art nördlich der Alpen. Die nahezu vollständig erhaltene und restaurierte Festung mit ihren Wällen, Bastionen und Kasematten kann sowohl auf eigene Faust als auch im Rahmen einer Führung erschlossen werden. Ausstellungen im Schlosskeller stellen Epochen der Geschichte vor: Die Zeit unter Kaiser Augustus, die glanzvolle Renaissance und die preußische Stadt. Das Oeuvre des Landschaftsmalers Johann Wilhelm Schirmer wird im Pulvermagazin präsentiert.

Im Anschluss ein gemeinsames Mittagessen und Möglichkeit zum Stadtbummel in Jülich mit Spaziergang zum Brückenkopfpark, wo einmal die Landesgartenschau stattgefunden hat.

Im Preis enthalten: Bustransfer; Schlossführung, gemeinsames Mittagessen
Preis pro Person: **65,00 €** (Mitglieder), **75,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07.45 Uhr Geldern (Busbahnhof) · 08.00 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Anmeldungen an geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de oder Tel. 02831 993880.

September 2024

Mittwoch, 4. September 2024

Kröller-Möller Museum und Nationalpark De Hoge Veluwe



Bei einer Führung im Besucherzentrum des Kröller-Museums erfahren wir Wissenswertes über die Landschaft, die Flora und Fauna sowie die Kultur und Geschichte des Nationalparks De Hoge Veluwe. Das Jagdhaus Sint Hubertus ist das ehemalige Landhaus des Ehepaars Kröller-Müller. Dieses Gesamtkunstwerk des bekannten niederländischen Architekten H.P. Berlage zählt zu den wichtigsten Baudenkmälern der Niederlande.

Zu einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir weiter nach Arnheim, wo wir anschließend die Möglichkeit zum Stadtbummel haben. Arnheim ist nicht nur eine grüne Oase, sondern auch ein wahres Shopping-Mekka als Mode- und Designstadt mit beliebten Einkaufsstraßen und exklusiven Boutiquen.

Darüber hinaus hat die Region eine bewegte und interessante Geschichte, die von Schlössern und Landgütern bis hin zur Schlacht von Arnheim reicht.

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

Preis pro Person: **75,00 €** (Mitglieder), **85,00 €** (Nichtmitglieder).

Abfahrt: 07.45 Uhr Geldern (Busbahnhof) · 08.00 Uhr Issum (Vogt-von-Belle-Platz)

Anmeldungen an geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de oder Tel. 02831 993880.

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 Tagesfahrten:

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: GENODE1GDL

Sparkasse Krefeld

IBAN: DE43 3205 0000 0000 1652 41

BIC: SPKRDE33XXX



kaenders
modehaus

Kevelaer · Busmannstraße 44-46 · Kempen · Kirchstraße 3

„Wer gesund leben will und sein Dasein weise genießen will, der muss vor allem

1. geregelt leben – arbeiten, einen Lebenszweck haben.
2. er muss sich vernünftig ernähren, nicht nur was die Wahl der Speisen betrifft, sondern auch was die Zeit des Essens angeht.
3. er muss Luft und Bewegung suchen, die gehören zu einem guten Gedeihen so notwendig wie die Nahrung selber.“

Sebastian Kneipp

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 2023 (Änderungen vorbehalten)

Bankverbindung

Volksbank an der Niers IBAN: DE98 3206 1384 0108 1500 17, BIC: GENODE1GDL

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.

„Gesundheit gibt es nicht im Handel, nur durch gesunden Lebenswandel.“

Liss Steeger frei nach Sebastian Kneipp

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.

„Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Sebastian Kneipp



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

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.