

Mitteilungsblatt

Juli/August/September 2025

„SPORT IM PARK“ (kostenfrei ohne Anmeldung)
Alle Angebote laufen in den Sommerferien vom 14. Juli bis 26. August 2025

Kneipp
VEREIN
Gelderland e.V.



Nordic Walking ab Park und Aqua-Fitness im Waldfreibad Walbeck sind bereits gestartet

IM KNEIPP-GESUNDHEITSGARTEN

am Gesundheitscampus Clemensstraße, Geldern und Waldfreibad Walbeck

Montags
um 18 Uhr Geldern

PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Dienstags
um 18 Uhr Geldern

RÜCKEN-FITNESS

Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen beugen Rückenschmerzen vor, helfen Schulter- und Nackenverspannungen abzubauen und halten Gelenke beweglich.

NORDIC-WALKING
Nordic-Walking gilt als ideale Ausdauersportart, denn dabei bleiben Sie in Bewegung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Nordic-Walking-Stöcke sind mitzubringen.

Start im Mai 2025

Mittwochs
um 18 Uhr Geldern

FITNESS & MOBILISATION

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.

Donnerstags
um 9 Uhr Walbeck

AQUA-FITNESS im Waldfreibad Walbeck

Aqua-Fitness dient der Mobilisierung des ganzen Körpers. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie das Bindegewebe gestrafft. Die hohe Wertigkeit des nassen Elements erkannte auch Sebastian Kneipp.

Start im Juni 2025

In Kooperation mit:



Nachhaltige Nutzung, Wasser sparender Anbau, ökologische Bodenpflege: Eine engagierte Gruppe pflanzt, pflegt und erntet mit großer Begeisterung und viel Erfolg im **Kneipp-Erlebnissgarten!** Schauen Sie beim nächsten Ausflug doch mal über unseren Gartenzaun.

Und so geht's weiter:

Workshop für Kinder mit Bauernhoferlebnispädagogin Stefanie van Look am World House, Vellarsweg 2, in Kevelaer-Wetten:

◆ **Donnerstag, 04.09.2025**
16:00-18:00 Uhr Nachsaat, Pflege und Ernte
Zum Abschluss des Gartenjahres feiern wir gemeinsam Erntedank mit groß & klein:

◆ **Donnerstag, 18.09.2025**
16:00-18:00 Uhr
Ernte, gemeinsames Kochen & Genießen

Für Mitglieder ist das Angebot kostenfrei, NM zahlen pro Workshop 10 €. Arbeitsgeräte und Pflanzen sind vorhanden. Informationen & Anmeldungen unter kneippkinder@kneippverein-gelderland.de



Holen Sie sich die aktuellen Flyer zu weiteren Projekten in der Kneipp-Geschäftsstelle, Markt 17 in Geldern.



Willkommen im neuen Tretbecken im **Kneipp-Gesundheitsgarten** an der Clemensstraße! Die umfangreichen Sanierungs- und Gartenarbeiten sind erfolgreich abgeschlossen. Seit Mai lädt das Tretbecken mit neuem Fliesenboden und klarem Wasser ein. Auch das Armbad sowie die Gartenanlage insgesamt mit Wiesen- und Barfußpfad werden gerne sowohl von Besuchern als auch von Mitgliedern genutzt. Aufmerksame Beobachter erfreuen sich an der ständig wechselnden Blütenpracht. Von hier aus starten die Radtouren und das Nordic Walking. Auch die Angebote des Sommerprogramms „Sport im Park“ finden neben dem Kneipp-Gesundheitsgarten auf der Wiese statt.

Mitteilungsblatt - Juli/August/September 2025



Tagesreise zum Landschaftspark Nord in Duisburg im September...

...genau am Mittwoch, **3. September**. Nachmittags besuchen wir den Kneipp-Verein Duisburg an der Sechs-Seen-Platte. Im Preis von 65,00 € für Mitglieder, bzw. 80,00 € für

Nichtmitglieder sind Bustransfer, Führung und gemeinsames Kaffeetrinken enthalten. Abfahrt nur ab **Geldern Busbahnhof: 07:45 Uhr**. Anmeldungen unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de



Der **Naturpark Spessart** ist Ziel des Kneipp-Aktiv-Urlaubs im Herbst. Vom **21. bis 27. Oktober** erwartet die Reisenden ein at-

traktives Programm in wunderschöner Umgebung mit Ausflügen, Aquafitness, Abendveranstaltungen und viel Gemeinschaft. Das „Landhotel-Spessarttruh.de“ bietet mit einem Spa-Bereich die Möglichkeit zur Entspannung. Preis pro Person 680,00 € HP im DZ, EZ plus 90,00 €. Verbindliche Anmeldungen unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

„Der geflügelte Bleistift“ auf dem Wandelweg

am **Samstag, 5. Juli um 14 Uhr ab Kneipp-Gesundheitsgarten**, Clemensstraße als neues Format. Mit der Kneipp-Gesundheitstrainerin Liss Steeger erwartet die Teilnehmenden eine Mischung aus Schreiben, etwa drei Kilometer „Wandeln“ und Entspannen.

Für Mitglieder des Kneipp-Vereins ist die dreistündige Veranstaltung kostenfrei. Nichtmitglieder zahlen 5 Euro. Anmeldungen lisssteeger@kneippverein-gelderland.de

Samstag, 19. Juli bietet Thekla Rütten im Rahmen des Vitalprogramms Kevelaer „Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen“ an.

Kneipp-Programm bei der Kevelaerer Atempause 2025
Samstag, 9. August geht's mit Manfred Korsten per Fahrrad auf die Kneipp-Route.

Harald Lhotzky wandert an drei Terminen bei der Atempause Kevelaer: am **Samstag, 6. August**, am **Samstag, 16. August** und am **Mittwoch, 20. August**.

Nähere Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Gelderland in Kevelaer unter www.kevelaer-marketing.de

Ausführliche Prospekte mit allen weiteren Veranstaltungen sind in der Kneipp-Geschäftsstelle erhältlich.

• Kneipp-
• Geschäftsstelle:
• Markt 17
• 47608 Geldern
• Tel. 02831 993880

• Öffnungszeiten:
• Di.+ Fr. 9:00 bis 12:00 Uhr, Do. 15:00 bis 18:00 Uhr
• www.kneippverein-gelderland.de
• Folge uns auch auf Instagram!
• @kneippvereingelderlandev



Dieses Mitteilungsblatt wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung der
**STADTWERKE
GELDERN**

Walderlebnistag für Kinder zwischen 6 –10 Jahren mit Katja Plenzdorf-Weber

♦ Mittwochs, 10.09., 24.09., 01.10. und 08.10.2025, 15:30 - 17:30 in Kevelaer

Für Kinder im Rahmen einer Familienmitgliedschaft kostenfrei, 9,00 € pro Termin für Nichtmitglieder, Anmeldungen unter

kneippkinder@kneippverein-gelderland.de

Wanderung mit Harald Lhotzky

♦ Samstag, 13.09.2025, Länge ca. 10-12 km

Für die Wanderungen zahlen Nichtmitglieder 10 €.

Anmeldungen unter wandern-mit-harald@freenet.de.

Treffpunkte und Routen werden rechtzeitig in der Presse und auf der Internetseite bekannt gegeben.

Kneipp-Radwanderungen mit Manfred Korsten

♦ Mittwoch, 16.07.2025, 14:00 ab Kneipp-Gesundheitsgarten Richtung Irrland, etwa 35 km

♦ Mittwoch, 17.09.2025, 14:00 ab Kneipp-Gesundheitsgarten

Für die Radwanderungen zahlen Nichtmitglieder 5 €.

Anmeldungen unter

geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

Waldbaden mit Ute Stehlmann

♦ Block 2: Freitags, 17:00 bis 19:00 Uhr. Sechs Mal vom 8. August bis 12. September 2025 17-19 Uhr

Treffpunkte werden bekannt gegeben.

Mitglieder zahlen 42 €/Nichtmitglieder 54 €.

Anmeldung unter

kneipp@kneippverein-gelderland.de

Boulen an St. Adelheid mit Gerd Taubensee

♦ Samstag, 30.08.2025, 14:00 Adelheidhaus

♦ Samstag, 27.09.2025, 14:00 Adelheidhaus

Teilnahme für Mitglieder kostenfrei, sonst 5 €

Anmeldung unter

geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung mit Joachim Scholtheis

♦ Samstag, 06.09.2025, 14:00 - 16:00 Uhr

♦ Samstag, 20.09.2025, 14:00 - 16:00 Uhr

Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 10 €,

Anmeldung unter

geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

Spaziergang mit Randnotizen mit Dirk Hechtenberg

♦ Samstag, 23.08.2025, 14:00 Uhr

Treffpunkt wird bekanntgegeben. Kosten für Nichtmitglieder 5 €, Anmeldung erwünscht unter

geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de



Das Mitteilungsblatt wurde erstellt von Sabine Joosten