



# Atempause mit Open-Air-Kino

29. Juli - 16. August 2024



## Gemeinsam in Bewegung im Solegarten St. Jakob

Von A wie Atemtraining bis Z wie Zumba. Mit einem abwechslungsreichen Kursprogramm startet die dreiwöchige „Atempause“ im Solegarten St. Jakob in eine neue Runde. Vom **29. Juli bis 16. August 2024** warten wieder eine Vielzahl neuer und allseits beliebter Kurse auf alle Teilnehmenden.



Das Kvelaer Marketing lädt dank der freundlichen Unterstützung der Volksbank an der Niers, dem Projekt „Sport im Park“ vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen und Kreis-SportBund e.V. in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NordWest sowie in Zusammenarbeit mit zahlreichen lokalen Partnern, erneut zum kostenfreien und vielseitigen Gesundheits- und Bewegungsangebot in den Solegarten St. Jakob ein.



Mehr Details zum Kursprogramm



# 1. Woche

## Montag, 29. Juli 2024

- 9 - 10 Uhr **Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture,**  
Lebensart Kevelaer
- 10 - 11 Uhr **Rehasport für Jeden,** SportBildungswerk Kleve
- 17 - 18 Uhr **Boule (max. 24 TN)<sup>\*1</sup>,** Kevelaerer Boulen
- 17 - 18 Uhr **Dance it out – Passion Fitness,**  
Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 18 - 19 Uhr **Kwoon-Do,** Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde,**  
Naturheilpraxis Gaby Roosen

## Dienstag, 30. Juli 2024

- 9 - 10 Uhr **Mehr Ruhe und Gelassenheit: Die Kraft der  
Achtsamkeit im Alltag (Einführungsangebot),**  
Impulse der Achtsamkeit
- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik<sup>\*2</sup>,** SportBildungswerk Kleve
- 10 - 10.45 Uhr **Cornhole (max. 8 TN)<sup>\*1</sup>,** Jacob van der Zee
- 10.45 - 11.30 Uhr **Cornhole (max. 8 TN)<sup>\*1</sup>,** Jacob van der Zee
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – dem Körper Gutes tun  
(max. 15 TN)<sup>\*1,2</sup>,** Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Ecstatic Dance,** Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **SportBox Workout (max. 12 TN)<sup>\*3</sup>,** Athletic Area

## Mittwoch, 31. Juli 2024

- 9 - 10 Uhr **Rücken Fit,** Lebensart Kevelaer
- 10 - 11 Uhr **Boule (max. 24 TN)<sup>\*1</sup>,** Kevelaerer Boulen
- 10 - 11 Uhr **Lachyoga,** Mobile Massage Praxis
- 14 - 17 Uhr **Tageswanderung „Niersrunde ab Schloss  
Wissen“ ca. 10 km (max. 20 TN)<sup>\*1,2</sup>,**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Ashtanga Yoga,** yogabyamelie
- 18 - 19 Uhr **Tai Chi,** Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **BOP,** SportBildungswerk Kleve

## Donnerstag, 1. August 2024

- 7 - 8 Uhr **Qigong,** Gisela Ingenwepelt
- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik<sup>\*2</sup>,** SportBildungswerk Kleve
- 9 - 10 Uhr **Fitnessstraining mit integrierter Rückenschule,**  
VHS Goch
- 10.30 - 11.45 Uhr **Hatha-Yoga,** yogajuma
- 17 - 18 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens,**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Mehr Ruhe und Gelassenheit: Die Kraft der  
Achtsamkeit im Alltag (Einführungsangebot),**  
Impulse der Achtsamkeit
- 19 - 20 Uhr **Yoga Mix,** Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **WingShun,** Selbstverteidigung Niederrhein

## Freitag, 2. August 2024

- 9 - 10 Uhr **Yogalates,** Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 10 - 11 Uhr **Pilates,** Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 15 - 17 Uhr **Kräuterführung ab Schloss Wissen ca. 4 km  
(max. 10 TN)<sup>\*1,2</sup>,** Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 17.15 - 18 Uhr **Aktiv und bewegt 65+,**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Lachyoga,** Mobile Massage Praxis
- 19 - 20 Uhr **Ashtanga Yoga,** yogabyamelie

## Samstag, 3. August 2024

- 10 - 14 Uhr **Tageswanderung „Drei-Brücken-Wanderung“  
(Wetten/Winneendonk) ca. 15 km (max. 20 TN)<sup>\*1</sup>,**  
SportBildungswerk Kleve
- 10 - 14 Uhr **Tageswanderung „An der Niers entlang von  
Asperden nach Kessel“ ca. 10 km (max. 20 TN)<sup>\*1,2</sup>,**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.

\*1, \*2 und \*3 Erläuterungen siehe Seite 12 und 13





## 2. Woche

### Montag, 5. August 2024

- 9 - 10 Uhr **Yogalates**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 10 - 11 Uhr **Pilates**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Boule (max. 24 TN)<sup>\*1</sup>**, Kevelaerer Boulen
- 18 - 19 Uhr **Kwoon-Do**, Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**, Naturheilpraxis Gaby Roosen

### Dienstag, 6. August 2024

- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik<sup>\*2</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 9.45 Uhr **Cornhole (max. 8 TN)<sup>\*1</sup>**, Jacob van de Zee
- 9.45 - 10.30 Uhr **Cornhole (max. 8 TN)<sup>\*1</sup>**, Jacob van der Zee
- 10.30 - 11.45 Uhr **Hatha-Yoga**, yogajuma
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – Kopf hoch ... (max. 15 TN)<sup>\*1,2</sup>**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Bodyweight Training (HIIT)**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 19 Uhr **Lachyoga**, Mobile Massage Praxis

### Mittwoch, 7. August 2024

- 9 - 10 Uhr **Rehasport für Jeden**, SportBildungswerk Kleve
- 10 - 11 Uhr **SportBox Workout (max. 12 TN)<sup>\*3</sup>**, Athletic Area
- 10 - 11 Uhr **Boule (max. 24 TN)<sup>\*1</sup>**, Kevelaerer Boulen
- 16 - 17 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN)<sup>\*1</sup>**, Kneipp Verein Gelderland e.V.

- 18 - 19 Uhr **Jetzt ist die Zeit für Achtsamkeit (Vertiefungsangebot)**, Impulse der Achtsamkeit
- 19 - 20 Uhr **Tai Chi**, Gisela Ingenwepelt

### Donnerstag, 8. August 2024

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt
- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik<sup>\*2</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 9.15 - 10 Uhr **Aktiv und bewegt 65+**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **ZUMBA Fitness**, SportBildungswerk Kleve
- 19 - 20 Uhr **Piloxing**, SportBildungswerk Kleve
- 19 - 20 Uhr **Tai Chi**, Selbstverteidigung Niederrhein
- 19 - 20 Uhr **WingShun**, Selbstverteidigung Niederrhein

### Freitag, 9. August 2024

- 8.30 - 9 Uhr **Atemtraining**, Annette Giefer
- 9 - 9.30 Uhr **Atemtraining**, Annette Giefer
- 10 - 11 Uhr **Lachyoga**, Mobile Massage Praxis
- 15 - 17 Uhr **Kräuterführung im Wettener Busch ca. 4 km (max. 10 TN)<sup>\*1,2</sup>**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Line Dance**, SportBildungswerk Kleve
- 19 - 20 Uhr **Dance it Out – Passion Fitness**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

### Samstag, 10. August 2024

- 10 - 14 Uhr **Tageswanderung „Wilde Wanderung“ (Keylaer/Laer durchs Wildschweingehege) ca. 15 km (max. 20 TN)<sup>\*1</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 11 - 12 Uhr **SportBox Workout (max. 12 TN)<sup>\*3</sup>**, Athletic Area
- 14 - 16 Uhr **Fahrradtour Kneipp-Route ca. 34 km (max. 20 TN)<sup>\*1</sup>**, Kneipp Verein Gelderland e.V.

\*1, \*2 und \*3 Erläuterungen siehe Seite 12 und 13

## 3. Woche

### Montag, 12. August 2024

- 9 - 10 Uhr **Jetzt ist die Zeit für Achtsamkeit (Vertiefungsangebot)**, Impulse der Achtsamkeit
- 10 - 11 Uhr **Pilates**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Boule (max. 24 TN)<sup>\*1</sup>**, Kevelaerer Boulen
- 18 - 19 Uhr **Kwoon-Do**, Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**, Naturheilpraxis Gaby Roosen

### Dienstag, 13. August 2024

- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik<sup>\*2</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 10 - 11 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 10.30 - 11.45 Uhr **Hatha-Yoga**, yogajuma
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – Auszeit für die Seele (max. 15 TN)<sup>\*1,2</sup>**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Lachyoga**, Mobile Massage Praxis
- 18 - 19 Uhr **Ecstatic Dance**, Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **Dance it Out – Passion Fitness**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

### Mittwoch, 14. August 2024

- 9 - 10 Uhr **Rücken-Fit**, SportBildungswerk Kleve
- 10 - 11 Uhr **Boule (max. 24 TN)<sup>\*1</sup>**, Kevelaerer Boulen
- 16 - 17 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN)<sup>\*1</sup>**, Kneipp Verein Gelderland e.V.

- 18 - 19 Uhr **Tai Chi**, Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **BOP**, SportBildungswerk Kleve

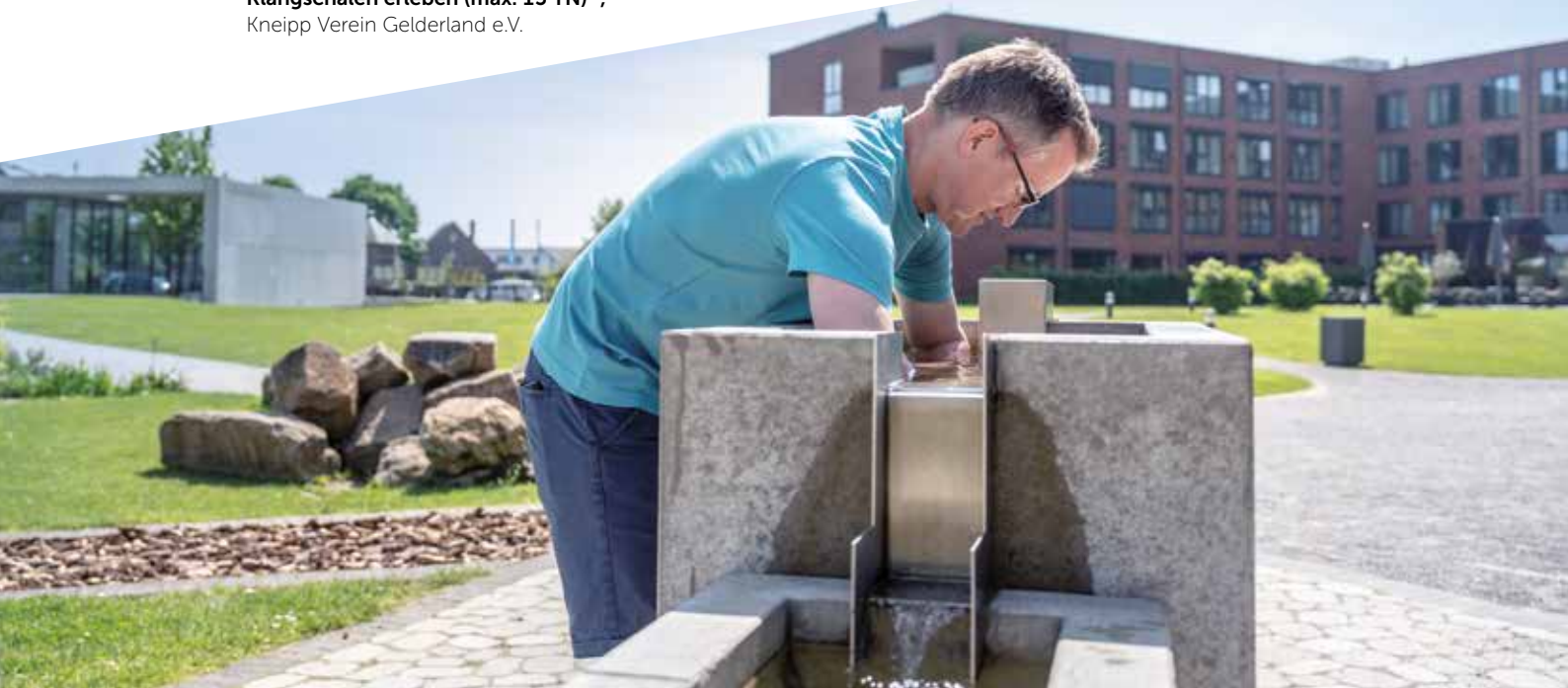
### Donnerstag, 15. August 2024

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt
- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik<sup>\*2</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 9.15 - 10 Uhr **Aktiv und bewegt 65+**, Kneipp Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Hulan meets fitness (max. 10 TN)<sup>\*1</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 19 Uhr **Rücken Fit**, Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **Fitnessstraining mit integrierter Rückenschule**, VHS Goch
- 19 - 20 Uhr **Tanz Dich Fit (Paar-Tanz)**, Selbstverteidigung Niederrhein
- 19 - 20 Uhr **WingShun**, Selbstverteidigung Niederrhein

### Freitag, 16. August 2024

- 8.30 - 9 Uhr **Atemtraining**, Annette Giefer
- 9 - 9.30 Uhr **Atemtraining**, Annette Giefer
- 10 - 11 Uhr **Lachyoga**, Mobile Massage Praxis
- 18 - 19 Uhr **Line Dance**, SportBildungswerk Kleve
- 20 - 23 Uhr **Abschlussabend mit Open-Air-Kino**, weitere Info's siehe Seite 14

\*1, \*2 und \*3 Erläuterungen siehe Seite 12 und 13





## Kinderprogramm

### KeveLama lädt zum Mitmachen ein

Auch für alle kleinen Sportbegeisterten bietet die diesjährige „Atempause“ wöchentlich ein buntes und generationsübergreifendes Bewegungsangebot. Neben Selbstverteidigung, Kneippen und Tanzen für Kinder, ermöglicht es auch Familien Zeit für gemeinsame Bewegung.

### Dienstag, 30. Juli 2024

10 - 11 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens (Familienangebot),**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.

### Donnerstag, 1. August 2024

19 - 20 Uhr **Kids-WingShun (4 - 13 Jahre),**  
Selbstverteidigung Niederrhein

### Montag, 5. August 2024

17 - 18 Uhr **Tanzen mit Dance Passion for Kids,**  
Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

### Dienstag, 6. August 2024

10 - 11 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens (ab 6 Jahre),**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.

### Mittwoch, 7. August 2024

17 - 18 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens (Familienangebot),**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.

### Donnerstag, 8. August 2024

17 - 17.30 Uhr **ZUMBA Kids (6 - 12 Jahre),**  
SportBildungswerk Kleve  
19 - 20 Uhr **Kids-WingShun (4 - 13 Jahre),**  
Selbstverteidigung Niederrhein

### Freitag, 9. August 2024

17 - 18 Uhr **„Dance into balance“ trifft**  
**„Kreativer Kindertanz“ (Alter 7 - 77+ Jahre),**  
Lebensart Kevelaer

### Montag, 12. August 2024

17 - 18 Uhr **Kreativer Kindertanz (ab 5 Jahre),**  
Lebensart Kevelaer

### Mittwoch, 14. August 2024

17 - 18 Uhr **„Dance into balance“ trifft**  
**„Kreativer Kindertanz“ (Alter 7 - 77+ Jahre),**  
Lebensart Kevelaer

### Donnerstag, 15. August 2024

17 - 18 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens (ab 6 Jahre),**  
Kneipp Verein Gelderland e.V.  
19 - 20 Uhr **Kids-WingShun (4 - 13 Jahre),**  
Selbstverteidigung Niederhein

### Freitag, 16. August 2024

17 - 18 Uhr **Kreativer Kindertanz (ab 5 Jahre),**  
Lebensart Kevelaer

## Kursinformationen

Bei schlechten Wetterverhältnissen wie beispielsweise starkem Regen, können die Kurse leider nicht stattfinden.

**\*1** Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist eine vorherige **Anmeldung** beim Kevelaer Marketing per E-Mail an [atempause@kevelaer.de](mailto:atempause@kevelaer.de) oder telefonisch unter 02832 122-990 notwendig.

**\*2** Diese Kurse werden an einem anderen Ort angeboten:

### Aquagymnastik

(dienstags und donnerstags, 9 - 10 Uhr)  
Kevelaerer Freibad, Dondertstraße 25

### Waldatmen – dem Körper Gutes tun

(Dienstag, 30. Juli 2024, 17 - 19 Uhr)  
Kleiner Wald auf der Fleurkeusstraße, westliche Ecke, Vitalwanderwege 3 und 4 stoßen auf den Weg, Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

### Tageswanderung „Niersrunde ab Schloss Wissen“

(Mittwoch, 31. Juli 2024, 14 - 17 Uhr)  
Wanderparkplatz an der Niers bei Schloss Wissen, 47652 Weeze, Kervenheimer Straße am Abzweig Wissener Weg

### Kräuterführung ab Schloss Wissen

(Freitag, 2. August 2024, 15 - 17 Uhr)  
Wanderparkplatz an der Niers bei Schloss Wissen, 47652 Weeze, Kervenheimer Straße am Abzweig Wissener Weg

### Tageswanderung „An der Niers entlang von Asperden nach Kessel“

(Samstag, 3. August 2024, 10 - 14 Uhr)  
Parkplatz Kloster Graefenthal, Maasstraße 48 - 50, 47574 Goch-Asperden

### Waldatmen – Kopf hoch ...

(Dienstag, 6. August 2024, 17 - 19 Uhr)  
Altwettener Busch, Wanderparkplatz am Altwettener Weg (K33)

### Kräuterführung im Wettener Busch

(Freitag, 9. August 2024, 15 - 17 Uhr)  
Wanderparkplatz an der Straße zwischen Winnekendonk und Wetten, Altwettener Weg, 47625 Kevelaer-Winnekendonk

### Waldatmen – Auszeit für die Seele

(Dienstag, 13. August 2024, 17 - 19 Uhr)  
Schravelsche Heide, Ende Sebastianusweg



## SportBox

Im hinteren Teil des Sologartens St. Jakob, direkt neben den Outdoor-Trainingsgeräten, befindet sich die SportBox. Diese ist dauerhaft nutzbar, auch über die „Atempause“ hinaus. Das vielseitige Sport-Equipment ermöglicht ein individuelles und abwechslungsreiches Workout unter freiem Himmel. Gymnastikbälle, Faszienrollen, Kettlebells, Gymnastikbänder und vieles mehr laden zum Einzel- und Gruppentraining ein. Hier zählt keine Ausrede – die Anmeldung über die App „SportBox“ ist kostenlos, kurzfristig und spontan möglich. Zeitfenster reservieren, zum vorangemeldeten Zeitraum die Box öffnen und mit dem Workout starten!

Hier gibt's weitere Informationen



Zur Kursanmeldung



**\*3** Die **Anmeldung** zum **SportBox Workout** mit der Athletic Area erfolgt ausschließlich **online**.



16. August, ab 20 Uhr

## Open-Air-Kino im Solegarten St. Jakob



Auch in diesem Jahr darf das beliebte Open-Air-Kino zum Abschluss der dreiwöchigen „Atempause“ nicht fehlen. Am Freitag, 16. August 2024 um 21 Uhr präsentiert das Kevelaer Marketing gemeinsam mit der Volksbank an der Niers die deutsche Komödie „Eingeschlossene Gesellschaft“ auf der Leinwand unter freiem Himmel.

Darauf dürfen sich alle Kinobegeisterten freuen: An einem Freitagnachmittag klopft es auf einmal an der Tür des Lehrerzimmers des Rudi-Dutschke-Gymnasiums. Noch anwesend sind der beliebte Sportlehrer Peter Mertens, die gehasste Musiklehrerin Heidi Lohmann, der Vertrauenslehrer Holger Arndt, der Chemielehrer Bernd Vogel, der konservative Lateinlehrer Klaus Engelhardt und die junge Referendarin Sarah Schuster. Vor der Tür befindet sich ein ehrgeiziger Vater, der um jeden Preis erreichen will, dass sein Sohn die Chance zur Abiturzulassung erhält.

Für eine gemütliche Atmosphäre dürfen Picknickdecken und Gartenstühle sowie eigene Verpflegung zum kostenfreien Open-Air-Kino mitgebracht werden. Das richtige Kino-Feeling wird ergänzt durch herzhaftes Snacks, frischem Popcorn und kühlen Getränken ab 20 Uhr durch das „Basilika Stuebchen“.

**Volksbank  
an der Niers**



KreisSportBund  
Kleve e.V.



Gisela  
Ingenwepelt



Kevelaerer  
Boulen

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



IMPULSE  
DER  
ACHTSAMKEIT

Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Gelderland e.V.



**Liebscher & Bracht**  
DIE SCHNITZKUNST  
Gaby Roosen  
Heilpraktikerin



Mobile  
Massage  
Praxis



LEBENSART  
KEVELAER



**BASILIKA  
STUEBCHEN**  
Der Imbiss mit Geschmack



Jacob  
van der Zee



## Wir sagen danke!

Das Kevelaer Marketing bedankt sich bei allen Sponsoren und Partnern für die freundliche Unterstützung der Veranstaltung.



Hier geht's zur Website



**Tourist Information  
Rathaus**

Peter-Plümpe-Platz 12  
47623 Kevelaer  
Telefon 02832 122-991  
kultur@kevelaer.de

**Informationsgebäude  
Solegarten St. Jakob**

Twistedener Straße 140  
47623 Kevelaer  
Telefon 02832 122-992  
solegarten@kevelaer.de



[www.kevelaer-marketing.de](http://www.kevelaer-marketing.de)