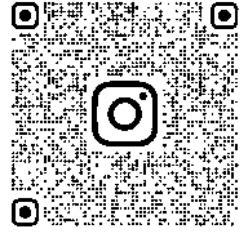


Kneipp

VEREIN

Gelderland e.V.



KNEIPPVEREINGELDERLANDEV



PROGRAMM 2025

Kneipp
verein



Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17, 47608 Geldern

Tel.: 02831 993880

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:



Liss Steeger (Vorsitzende)

Tel.: 0175 5686910

E-Mail: lisssteeger@kneippverein-gelderland.de



Margret Voßeler-Deppe (stellvertretende Vorsitzende)

Tel.: 0172 9458196

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



Ute Stehlmann (Schriftführerin)

Tel.: 02831 993880

E-Mail: kneipp@kneippverein-gelderland.de



Vera Korsten-Rodenbröcker (Schatzmeisterin)

Tel.: 02831 993880

E-Mail: geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

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,

Begegnung und Bewegung sind Elemente, die der Kneipp-Verein Gelderland lebt. Wie selbstverständlich ergibt sich daraus Bildung als ein wesentlicher Aspekt des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts.

Die vielfältigen Möglichkeiten von Bewegung und Begegnung finden sich in allen Kursen und Angeboten, die wir in diesem Programmheft präsentieren. Dabei richten wir unser Augenmerk verstärkt auf die jüngste Generation, die Kneipp-Kinder. Hier gelingt Lernen ganz nebenbei, die Neugier der Kinder sorgt dafür, dass sie ihre Umwelt mit allen Sinnen erfahren.

Das gilt auch für das Projekt des Kneipp-Erlebnisgartens, der im vergangenen Sommer angelegt wurde. Für das kommende Jahr wird der Garten ganzjährig gepflegt und bepflanzt. Besonders für Kinder ist das Gartenerlebnis prägend, wenn aus winzigen Samenkörnern große Pflanzen wachsen und das Gemüse geerntet werden kann. Interessierte sind herzlich willkommen, das Gartenjahr mitzugestalten. Der Kneipp-Verein leistet damit einen Beitrag, dass alte Gemüsesorten erhalten bleiben und das Wissen über Anbau und Verwertung zwischen den Generationen weitergegeben wird.

Gemeinsam etwas zu gestalten, sich dabei untereinander auszutauschen, voneinander und miteinander zu lernen und das Erfahrene in den eigenen Alltag zu integrieren, das ist die Art von Transfer, die sich Sebastian Kneipp wünschte. Er hat seine Erkenntnisse und Erfahrungen immer geteilt in dem Bestreben, anderen Menschen ein vielleicht besseres, auf jeden Fall aber gesünderes Leben zu ermöglichen.

Um alle Altersgruppen optimal zu erreichen, sind wir zuverlässig in Präsenz in der Geschäftsstelle oder online auf unserer Homepage sowie bei Instagram zu erreichen, gemäß dem diesjährigen Motto #like KNEIPP. Die mediale Präsentation stellt das Kneipp-Team immer wieder vor die Herausforderung, Neues zu lernen und umzusetzen. Hier lernen die Älteren von den Jüngeren – auf diese Weise bildet und bewegt auch die ehrenamtliche Arbeit, ganz zu schweigen von den vielen schönen Begegnungen.

Wir hoffen, mit unserem neuen Programm voller Bildung, Begegnung und Bewegung Ihr Interesse zu wecken.

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



Die Gesundheitslehre nach Kneipp ist ein Konzept für ein einfaches, naturverbundenes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit und unsere Umwelt.

Die Basis bilden die fünf Elemente, zu denen Sebastian Kneipp prägnante Zitate hinterlassen hat.



Hydrotherapie

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“



Ernährung

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche – nicht durch die Apotheke.“



Bewegung

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet“



Extrakte aus Kräutern

„Die Natur ist die beste Apotheke!“



Lebensrhythmus

„Vergesst mir die Seele nicht!“

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 zu Aquakursen unter aqua@kneippverein-gelderland.de, zu allen anderen Kursen 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 Start des einzelnen Blocks zu überweisen. Mit der Zahlung wird die Anmeldung verbindlich.

Bankverbindung

Volksbank an der Niers eG

IBAN: DE98 3206 1384 0108 1500 17

BIC: GENODED1GDL

Sparkasse Krefeld

IBAN: DE43 3205 0000 0000 1652 41

BIC: SPKRDE33XXX



Besuchen Sie uns im Internet: www.kneippverein-gelderland.de
Besuchen Sie uns auf **Facebook** oder scannen Sie den **QR-Code** ein.

Werden Sie Mitglied!

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

Jahresbeitrag Einzelperson 36,00 €

Jahresbeitrag Familien 48,00 €

Alle in einem Haushalt lebenden Personen gehören zu einer Familienmitgliedschaft.

Die Vorteile einer Mitgliedschaft sind ausführlich auf der Seite 59 beschrieben.

Bitte beachten Sie, dass nur Mitgliedsbeiträge abgebucht werden. Kursgebühren sind grundsätzlich zu überweisen.



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



ÖFFNUNGSZEITEN

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

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

Ein gesundheitsförderndes Angebot für Erwachsene zur Kräftigung des Bewegungsapparates.

Sie lernen, wie Sie die belebende und entspannende Wirkung des Wassers für verschiedene gymnastische Übungen nutzen können. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie das Bindegewebe gestrafft. Die Kurse dienen der Mobilisierung von Wirbelsäule, Schultern und Armen. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Sehnen geschont. Wasser ist wohl das beliebteste Element für uns Menschen. Die hohe Wertigkeit des nassen Elements erkannte auch Sebastian Kneipp.

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

Bewegungsbad Gelderlandklinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kurs 123 mittwochs 12:15 – 13:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
08.01. – 26.03.2025	02.04. – 25.06.2025	02.07. – 24.09.2025	01.10. – 17.12.2025
11-mal	12-mal	12-mal	11-mal
77,00 € / 99,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	77,00 € / 99,00 €*

Kursleiterin: Angelika · aqua@kneippverein-gelderland.de

Kurs 124 donnerstags 12:15 – 13:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
02.01. – 27.03.2025	03.04. – 26.06.2025	03.07. – 25.09.2025	02.10. – 18.12.2025
12-mal	9-mal	12-mal	11-mal
84,00 € / 108,00 €*	63,00 € / 81,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	77,00 € / 99,00 €*

Kursleiterin: Angelika · aqua@kneippverein-gelderland.de

Kurs 125 donnerstags 17:00 – 17:45 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
02.01. – 27.03.2025	03.04. – 26.06.2025	03.07. – 25.09.2025	02.10. – 18.12.2025
12-mal	9-mal	12-mal	11-mal
84,00 € / 108,00 €*	63,00 € / 81,00 €*	84,00 € / 108,00 €*	77,00 € / 99,00 €*

Kursleiterin: Louisa · aqua@kneippverein-gelderland.de

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Bewegungsbad Gelderlandklinik, Clemensstraße 10, 47608 Geldern

Kurs 126 freitags 12:15 – 13:00 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
03.01. – 28.03.2025	04.04. – 27.06.2025	04.07. – 26.09.2025	10.10. – 19.12.2025
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: Silke · aqua@kneippverein-gelderland.de			

Kurs 127 freitags 15:30 – 16:15 Uhr			
Kurs 128 freitags 16:15 – 17:00 Uhr			
Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
03.01. – 28.03.2025	04.04. – 27.06.2025	04.07. – 26.09.2025	10.10. – 19.12.2025
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: Nadine · aqua@kneippverein-gelderland.de			

Mehrzweckbecken im Hallenbad der Stadt Kevelaer, Hüls 13, 47623 Kevelaer

Kurs 130 montags 20:00 – 21:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 07.04.2025	28.04. – 07.07.2025	01.09. – 15.12.2025
11-mal	9-mal	13-mal
93,50 € / 115,50 €*	76,50 € / 94,50*	110,50 € / 136,50 €*
Kursleiterin: Liss · aqua@kneippverein-gelderland.de		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

Mehrzweckbecken im Hallenbad der Stadt Kevelaer, Hüls 13, 47623 Kevelaer

Kurs 131 mittwochs 13:45 – 14:30 Uhr		
Kurs 132 mittwochs 14:30 – 15:15 Uhr		
Kurs 133 mittwochs 15:15 – 16:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 09.04.2025	30.04. – 09.07.2025	27.08. – 17.12.2025
13-mal	10-mal	14-mal
97,50 € / 123,50 €*	75,00 € / 95,00 €*	105,00 € / 133,00 €*
Kursleiterin: Edith / Marina · aqua@kneippverein-gelderland.de		

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

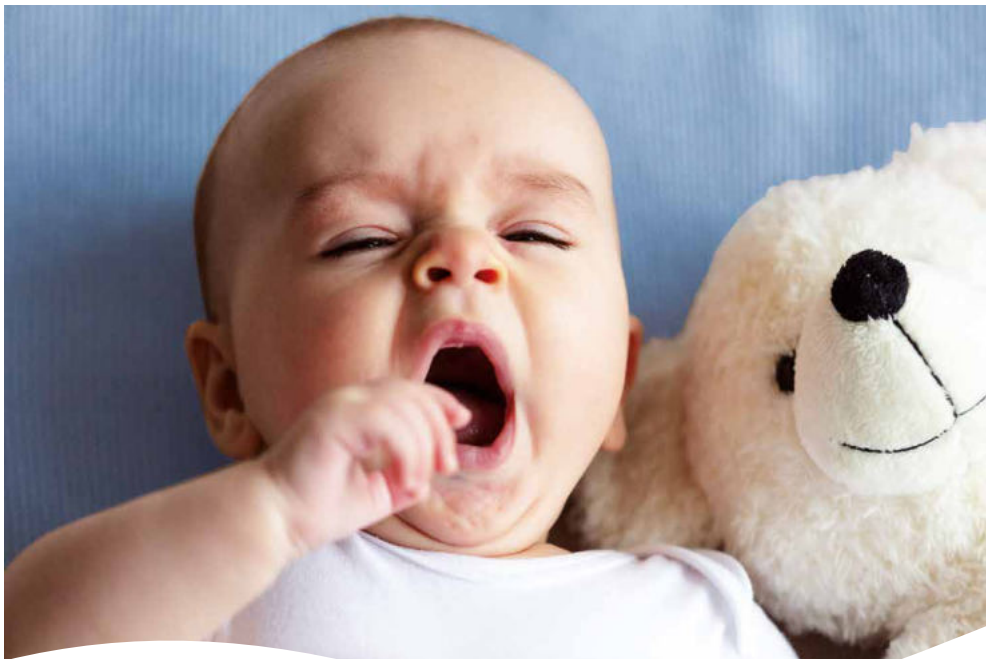
Kurs 150 dienstags 17:15 – 18:00 Uhr		
Kurs 151 dienstags 18:00 – 18:45 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
07.01. – 08.04.2025	29.04. – 08.07.2025	02.09. – 16.12.2025
13-mal	9-mal	13-mal
91,00 € / 117,00 €*	63,00 € / 81,00 €*	91,00 € / 117,00 €*
Kursleiterin: Marina · aqua@kneippverein-gelderland.de		

Kurs 160 mittwochs 18:00 – 18:45 Uhr		
Kurs 161 mittwochs 18:45 – 19:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 09.04.2025	30.04. – 09.07.2025	27.08. – 17.12.2025
13-mal	10-mal	14-mal
91,00 € / 117,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	98,00 € / 126,00 €*
Kursleiterin: Bianca · aqua@kneippverein-gelderland.de		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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





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 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
13.01. – 02.06.2025	16.06. – 15.12.2025
14-mal	14-mal
98,00 € / 126,00 €*	98,00 € / 126,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

Kurs 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
13.01. – 07.03.2025	28.04. – 30.06.2025	08.09. – 01.12.2025
10-mal	8-mal	10-mal
50,00 € / 70,00 €*	40,00 € / 56,00 €*	50,00 € / 70,00 €*

Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen unter kneipp@kneippverein-gelderland.de

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

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

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 202 mittwochs 08:30 – 10:00 Uhr

Kurs 203 mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 09.04.2025	30.04. – 02.07.2025	10.09. – 26.11.2025
10-mal	9-mal	9-mal
70,00 € / 90,00 €*	63,00 € / 81,00 €*	63,00 € / 81,00 €*

Kursleiterin: Maria Hendricks · Tel. 02832 80153

Kurs 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 18:50 – 19:50 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
08.01. – 09.04.2025	07.05. – 27.08.2025	01.09. – 17.12.2025
12-mal	12-mal	12-mal
60,00 € / 84,00 €*	60,00 € / 84,00 €*	60,00 € / 84,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

Kurs 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
09.01. – 22.05.2025	05.06. – 11.12.2025
14-mal	14-mal
98,00 € / 126,00 €*	98,00 € / 126,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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

Kurs 332 Gymnastik

Sporthalle Issum, Vogt-von-Belle-Platz 12, 47661 Issum

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

donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr

Block 1	Block 2
09.01. – 22.05.2025	05.06. – 11.12.2025
14-mal	14-mal
98,00 € / 126,00 €*	98,00 € / 126,00 €*

Kursleiter: Michael Knops · Tel. 0152 24385936

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

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.

fle-xx Wirbelsäulengymnastik

Ballettraum im Kastell, Auf der Mauer 2, 47665 Sonsbeck

Kurs 230 dienstags 15:40 – 16:40 Uhr

Kurs 240 dienstags 16:45 – 17:45 Uhr

Block 1	Block 2
07.01. – 25.03.2025	02.09. – 18.11.2025
10-mal	10-mal
50,00 € / 70,00 €*	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.








**BODENWERK
EWALD**

**Meisterbetrieb für Parkett-
und Fußbodentechnik**

- PARKETTBODEN
- ZEMENTBODEN
- STEINTEPPICH
- DESIGNBODEN

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

Alles Grüne
Gartenbau mit Herz und Verstand
Aengen-Eyndt
 Inhaber: Konstantin Wolf

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		
Gymnastikhalle Lise-Meitner-Gymnasium, Friedrich-Nettesheim-Weg 6-8 , 47608 Geldern		
Kurs 510 montags 17:00 – 18:00 Uhr		
Kurs 520 montags 18:00 – 19:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 07.04.2025	28.04. – 07.07.2025	25.08. – 15.12.2025
10-mal	9-mal	12-mal
50,00 € / 70,00 €*	45,00 € / 63,00 €*	60,00 € / 84,00 €*
Kursleiterin: Fatemeh Mirzaee · Tel. 0176 30124886		

Pilates		
Bürgerhaus Sevelen, Dorfstraße 55, 47661 Issum		
Kurs 540 montags 16:30 – 17:30 Uhr		
Kurs 541 montags 17:30 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
13.01. – 07.04.2025	28.04. – 07.07.2025	25.08. – 15.12.2025
10-mal	9-mal	13-mal
50,00 € / 70,00 €*	45,00 € / 63,00 €*	65,00 € / 91,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen unter kneipp@kneippverein-gelderland.de

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

Kurs 501 Pilates		
Meditationsraum im Nachbarschaftshaus, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer		
dienstags 10:00 – 11:00 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
14.01. – 08.04.2025	29.04. – 08.07.2025	26.08. – 16.12.2025
10-mal	9-mal	13-mal
50,00 € / 70,00 €*	45,00 € / 63,00 €*	65,00 € / 91,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

Kurs 530 Pilates		
Sporthalle Friedrich-Spee-Gymnasium, Friedrich-Spee-Str. 25, 47608 Geldern		
donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr		
Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 10.04.2025	08.05. – 10.07.2025	28.08. – 11.12.2025
10-mal	7-mal	12-mal
70,00 € / 90,00 €*	49,00 € / 63,00 €*	84,00 € / 108,00 €*
Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968		

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

- ✓ bequeme Schuhmode
- ✓ orthopädische Maßschuhe
- ✓ Schuhzurichtungen
- ✓ Computer-Fußanalyse
- ✓ Einlagen
- ✓ Schuhreparaturen



Öffnungszeiten:

Mo.- Fr. 9.00 - 12.30 Uhr
 14.30 - 18.00 Uhr

Gelderner Straße 11
 47647 Kerken-Nieuwerk
 Tel.: 02833 2209
 Fax: 02833 5451
info@berrischen.de

www.berrischen.de



Ihr Wohlergehen
ist unser Anliegen

www.caritas-geldern.de



Mehr als ein Pflegedienst Caritas - Pflege und Hilfe zu Hause

- ambulante Pflege
- kostenlose Pflegeberatung
- Körper- & Krankenpflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Tagespflege
- Seniorenenerholung
- Palliativpflege/Hospizdienst
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Senioren-Wohnungen
- Demenz-Angebote
- Alltagsbegleitung

**Wir beraten Sie gerne zu allen
Themen der Pflege und Altenhilfe:**

 **02831-1322955**

„Hier fühle ich mich wohl!“

Scannen für mehr Informationen



Quartier Gromansfeld Aldekerk

Liebe Kneipp-Freundinnen und -Freunde, mein Name ist Sabrina Klink, ich bin Quartiersmanagerin im Wohnquartier in Aldekerk.

Quartier und Quartiersmanagerin, was können Sie sich darunter vorstellen? Quartiere bieten eine andere Form des Wohnens. Die Ausrichtung liegt dabei auf der Begegnung und der Mitgestaltung des eigenen Lebensraumes.



Der Caritasverband Geldern-Kevelaer unterstützt diesen Gedanken durch eine Akteurin vor Ort. 56 Wohnungen bieten ein autarkes Leben und gleichzeitig die Chance in nachbarschaftlichen Strukturen einen Anknüpfungspunkt zu finden. Meine Aufgaben sind:

- Vermittlung nachbarschaftlicher Hilfen und Unterstützung
- Austausch über Ihre Wünsche und Anregungen für das Quartier
- Organisation von Feiern und Festen
- Angebotsgestaltung innerhalb der Kirchengemeinde und vor Ort
- Gemeinschaftliches Miteinander
- Vernetzung zu anderen Hilfsangeboten bei Bedarf

Wir möchten gerne weitere Angebote installieren und Menschen aus der Umgebung in unseren Gemeinschaftsraum und auf die Gemeinschaftsfläche einladen. Ab dem Jahr 2025 werden wir Dank des Kneipp-Vereins Gelderland auch zur Gesundheitsförderung vor Ort aktiv beitragen können und diese Flächen gezielt nutzen.

Sie finden uns auf der Bruchstraße 55 in 47647 Kerken-Aldekerk. Der Gemeinschaftsraum befindet sich im Erdgeschoss, vor dem Haus stehend, unten rechts.

Wir freuen uns auf Sie!

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
20.01. – 24.02.2025	28.04. – 02.06.2025	01.09. – 06.10.2025
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 03.11. bis 08.12.2025 von 18:00 – 19:00 Uhr 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

Durch äußere Klänge zum inneren Ein-Klang. Die Klänge der Klangschalen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Es gibt nichts zu tun: Einfach ausruhen, genießen, hören, lauschen, wahrnehmen. Das Angebot „Mit Klängen auf Reisen gehen“ in Kooperation mit dem Quartier Gromansfeld in Aldekerk ermöglicht es, eine entspannte Auszeit vom Alltag zu nehmen und Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Kurs 610 „Mit Klängen auf Reise gehen“

Quartier Gromansfeld, Bruchstr. 55, 47647 Kerken-Aldekerk

4-mal samstags 14:00 – 16:00 Uhr (Die Termine sind einzeln buchbar)			
01.03.2025	14.06.2025	27.09.2025	13.12.2025
30,00 € / 42,00 €* pro Termin			

Thekla Rütten, Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin · Tel. 02831 80108

Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit. Die Teilnahme ist auf dem Stuhl sitzend oder auf einer Matte liegend möglich. Sollten Sie liegend teilnehmen wollen, bringen Sie bitte zusätzlich eine eigene Matte mit.

* Preise für Kneipp-Mitglieder und QuartiersbewohnerInnen / Nichtmitglieder



Herzlich willkommen im
Fitnessstudio in Issum!

Bei uns stehen moderne Geräte,
vielfältige Kurse und Ihre
Gesundheit im Mittelpunkt
– für ein rundum gelungenes
Training und Wohlfühlen in
entspannter Atmosphäre.

Vogt-Von-Belle-Platz 6 · 47661 Issum
Telefon 02835 9849711
Email: fitness@wfh-issum.de



Hertogweg 10 | 47608 Geldern
 02831 9901881 0152 04893905
 info@galabau-fronhoffs.de
 www.galabau-fronhoffs.de

Lebensrhythmus

Zilgrei kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. -bewegungen des Kopfes, Rumpfes oder der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik.

In diesem Kursangebot lernen Sie die wirksame Selbsthilfemethode Zilgrei zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat kennen. Die Übungen haben durch die Sanftheit der Methode einen entspannenden Charakter. Die leicht erlernbaren Selbstbehandlungen können ohne großen Kraft- und Zeitaufwand im Alltag integriert werden.

Zilgrei setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der Nachnamen der Gründer dieser Methode zusammen: Hans Greissing und Adriana Zillo.

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 620	Zilgrei
Quartier Gromansfeld, Bruchstr. 55, 47647 Kerken-Aldekerk	
6-mal montags 17:00 – 18:00 Uhr	
zwischen dem 6. Januar und dem 24. Februar 2025 (nicht am 27.01.2025)	
48,00 € / 60,00 €*	
Kursleiterin: Melanie Röder, ausgebildete Zilgrei®-Lehrerin	

* Preise für Kneipp-Mitglieder und QuartiersbewohnerInnen / Nichtmitglieder

www.boehm-energie.de



- Heiztechnik
- Sanitärtechnik
- Energieberatung
- Wärmepumpen
- Holzbeheizung
- Solaranlagen
- Photovoltaik
- Altbausanierung
- Kaminsanierung
- Flüssiggasanlagen



47608 Geldern | Gräfenthalstr. 40 | Tel. 0 28 31 - 13 38 13

Autogenes Training (AT) in der Natur

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. Dr. Schultz. Hierbei wird die wohltuende Atmosphäre, die Schönheit und die Ruhe der Natur mit der Autosuggestion des Autogenen Trainings vereint. Durch Ihre Vorstellungskraft lernen Sie eine natürliche Entspannungsreaktion im Körper auszulösen.

Kurs 650 Autogenes Training in der Natur
Treffpunkt: Parkähnliche Wiesenfläche im Großraum Geldern
dienstags 17:30 – 19:00 Uhr zwischen 6. Mai und 8. Juli
8-mal
64,00 € / 80,00 €*
Kursleiter: Joachim Scholtheis · Tel. 0176 47523769
Dies ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB V, der von Ihrer Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme zum größten Teil erstattet wird.

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

Mit der Natur zu physischer und psychischer Widerstandskraft. Die Kraft, die Ruhe und die Faszination der Natur werden mit Elementen der Achtsamkeit verbunden. Somit werden zwei anerkannt wirksame Konzepte der Gesundheitsprävention miteinander kombiniert.

In dieser Kurseinheit lernen die Teilnehmenden verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen, die sie später selbständig im Alltag anwenden können. Während des Kurses werden wir etwa zwei bis drei Kilometer im Wald nicht barrierefrei unterwegs sein.

Kurs 660 Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung
Treffpunkt: Rheurdt
samstags 14:00 – 16:00 Uhr
Der Kurs wird an folgenden Terminen angeboten (Einzel buchbar): 24.05.2025 / 07.06.2025 / 28.06.2025 / 06.09.2025 / 20.09.2025
für Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, jeweils 10 € für Nichtmitglieder
Kursleiter: Joachim Scholtheis · Tel. 0176 47523769

Joachim Scholtheis ist Zertifizierter Kursleiter für Autogenes Training in der Natur, Waldbaden Achtsamkeit in der Natur und für Progressive Muskelentspannung in der Natur. Er ist Natur-Meditationslehrer, Natur- und Achtsamkeitstrainer, Geprüfter Präventionsberater/Gesundheitsberater, Prävention und Gesundheitspsychologie B.A.

Die Angebote finden bei jedem Wetter statt (außer Gewitter und Sturm). Es werden WhatsApp-Gruppen für Infos gebildet.

Bitte mitbringen: Bequeme, dem Wetter angemessene Kleidung, (ggf. Regenkleidung), Wanderschuhe, Trinkflasche, Yogamatte (für Kurs 650)

Der Bücherschrank am Markt 17 in Geldern – Eine Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland

Seit über fünf Jahren Lesefreude und Gemeinschaftssinn: Am Markt 17 in Geldern lädt der öffentliche Bücherschrank, errichtet in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Gelderland, mit den Stadtwerken, der Westenergie AG und der Stadt Geldern zum Schmöckern, Tauschen und Verweilen ein.

Dieses besondere Projekt fördert den freien Zugang zu Büchern und ist Ausdruck unseres Engagements für Bildung, Austausch und nachhaltige Nutzung von Ressourcen – ganz im Sinne der Kneipp'schen Werte.

Der Bücherschrank ist rund um die Uhr für alle zugänglich. Jeder ist herzlich eingeladen, Bücher mitzunehmen, zurückzubringen oder eigene Werke zu hinterlassen. Belletristische, gefühlvolle, lyrische und spannende Literatur gehören ebenso zum Sortiment wie Kinder- und Jugendbücher, Koch- und Backbücher, Sachbücher zu besonderen Hobbys sowie Krimis und Thriller.

Der Bücherschrank ist ein Ort der Begegnung, der Inspiration und der Förderung von Wissen und Lebensfreude. Denn Lesen bereichert, stärkt den Geist und bietet wertvolle Ruhepausen im Alltag – ganz nach dem Motto „Gesund durch Achtsamkeit und Wissen“.

Wir freuen uns, dass der Bücherschrank so gut angenommen wird, und danken allen, die durch Buchspenden oder Unterstützung zur Pflege und Vielfalt beitragen. Besuchen Sie uns, schmöckern Sie und lassen Sie sich inspirieren!

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



„Lesen ist für den Geist, was Gymnastik für den Körper ist.“ – Joseph Addison

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, Klostergarten 1, 47623 Kevelaer

Kurs 732 dienstags 08:30 – 10:00 Uhr

Kurs 733 dienstags 11:00 – 12:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
14.01. – 08.04.2025	29.04. – 22.07.2025	26.08. – 09.12.2025
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 730 mittwochs 09:30 – 11:00 Uhr

Kurs 731 mittwochs 11:00 – 12:30 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 09.04.2025	30.04. – 23.07.2025	27.08. – 10.12.2025
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 706 mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr

Kurs 707 mittwochs 17:10 – 18:40 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
15.01. – 02.04.2025	30.04. – 02.07.2025	03.09. – 12.11.2025
12-mal	10-mal	9-mal
84,00 € / 108,00 €*	70,00 € / 90,00 €*	63,00 € / 81,00 €*

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 760 donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr

Block 1	Block 2	Block 3
16.01. – 10.04.2025	08.05. – 10.07.2025	28.08. – 11.12.2025
10-mal	7-mal	12-mal
70,00 € / 90,00 €*	49,00 € / 63,00 €*	84,00 € / 108,00 €*

Kursleiterin: Brigitte Aryee · Tel. 02831 89968

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder



Kostenfreies Kneipp-Outdoor-Training im Sommer

Wir planen auch für 2025, dann bereits zum sechsten Mal, in den Sommermonaten ein kostenfreies Outdoor-Training am Kneipp-Park am Gesundheitszentrum Geldern, Clemensstraße. Dank der Unterstützung der AOK Gesundheitskasse, dem Landessportbund NRW, dem Kreissportbund Kleve 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.

BRÜGGEMEIERS GENUSSWELTEN WARTEN AUF SIE!

DRY AGED

Premium-Beef



FISCH & MEER

Aus nachhaltigem Fischfang!



SUSHI

Von Hand frisch gerollt!



SMOOTHIE

100% Fruchtkick!



Brüggemeier
Purer Genuss

8 x
am Niederrhein

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 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 802	dienstags	17:30 – 18:30 Uhr
----------	-----------	-------------------

Kurs 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 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.



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

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.

Wald-clean-up-day

Achtlos weg geworfener Müll am Wegesrand wie Bonbonpapier oder sonstige Verpackungen stellen eine Gefahr für die Tiere in der Natur dar. Der Duft des Plastikmülls lockt sie an und kann bei Verzehr zu schwerwiegenden Erkrankungen bis hin zum Tod führen. Auch Glasflaschen, die gedankenlos „entsorgt“ werden, können schwere Verletzungen verursachen. Darüber hinaus steigt die Waldbrandgefahr durch die Einstrahlung der Sonne auf die Glasflaschen. Eine achtlos weggeworfene Zigarettenkippe verdirbt ca. 40–60 Liter Grundwasser und die enthaltenen Giftstoffe beeinträchtigen die Kleinstlebewesen und Pflanzen im Boden.



Bei den „Wald-clean-up-days“ werden Wiesen, Felder und Wälder von Unrat befreit, um die Tiere und die Natur zu schützen. Ausgestattet mit Greifzangen, Handschuhen und Müllsäcken sammeln die Teilnehmenden achtlos Weggeworfenes aus den Feldern und Wäldern in Geldern, Kevelaer und Umgebung ein. Die Termine werden über die Presse und Social Media bekannt gegeben. Die „Reinigungsorte“ können gerne von den Teilnehmenden vorgeschlagen werden. Ebenso ist es möglich, Termine anzufragen.

Die Wald-clean-up-days richten sich an Kinder aller Altersklassen mit oder ohne Begleitung und alle weiteren Interessierten und finden samstags jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr statt.

Damit ausreichend Material zur Verfügung steht, wird um eine Anmeldung mit Angabe des Namens und der Teilnehmerzahl an kneippkinder@kneippverein-gelderland.de gebeten. Wer ohne Anmeldung teilnehmen möchte, bringt bitte selber entsprechendes Material mit.

Kneippen ist doch kinderleicht

Im Kneipp-Gesundheitsgarten in Geldern, Clemensstraße und im Sologarten St. Jakob in Kevelaer bietet sowohl die Stadt Kevelaer als auch der 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. Diese Veranstaltungen finden im Rahmen der Atempause, des Vitalprogramms oder auf Anfrage statt.

Individuelle Angebote für Schulen

Sowohl im Sologarten St. Jakob also auch im Kneipp-Gesundheitsgarten in Geldern kann auf Anfrage von Schulen ein individuelles Angebot gestaltet werden. Ebenso besteht die Möglichkeit, an den Schulstandorten ein Kneipp-Programm durchzuführen, zum Beispiel auch im Rahmen der OGS. Die Programmdauer ist auf maximal zweieinhalb Stunden beschränkt.

Auszeit für Kinder

Kinder sehen sich heute vielen Herausforderungen gegenüber gestellt durch hohe Leistungsanforderungen, Klimakatastrophen und andere belastende Nachrichten. Der Aufenthalt in der Natur bietet hier einen idealen Ausgleich und stärkt zudem das Immunsystem. Im Wald oder an naturnahen Orten können die Kinder die Natur erkunden, aus Naturmaterialien Kreatives gestalten, auf Bäume klettern, Tiere beobachten, die Sinne schärfen, gemeinsam spielen, am Lagerfeuer sitzen und und und... Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre eigenen Ideen einzubringen und das Programm nach ihren Wünschen und Bedürfnissen mitzugestalten. Die Termine und Veranstaltungsorte werden durch die Presse und Social Media bekannt gegeben. Zudem können Termine auch für Gruppen ab sechs Kindern angefragt werden, z.B. im Rahmen eines Kindergeburtstages (maximal 15 Kinder).

Schreiben Sie dazu eine E-Mail an kneippkinder@kneippverein-gelderland.de.

Zusätzliche Angebote und geplante Aktionen

Zum Thema Pflanzenverarbeitung werden zusätzlich folgende Aktionsnachmittage veranstaltet:

- Anlegen eines Herbariums
- Färben mit Pflanzenfarbe
- Herstellung von natürlichem Waschmittel und Seife
- Gestaltung Kräuterschilder für die Kräuterschnecke

Teilnehmer: bis zu zehn Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

Kosten: 12 € pro Kind, Ermäßigungen möglich

Termine werden in der Presse und über Social Media bekannt gegeben. Besuchen Sie uns hierzu auf Instagram oder im Internet unter www.kneippverein-gelderland.de/kneipp-kinder.

Anfragen unter kneippkinder@kneippverein-gelderland.de

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

Kneipp-Erlebnis-Gärtnern mit Kindern und Erwachsenen

Der Kneipp-Verein Gelderland e.V. bietet eine Workshop-Reihe unter der Anleitung der Bauernhoferlebnispädagogin Stefanie van Look vom Kevelaerer Landmomente Team. Es werden Techniken vermittelt zur Anlage von Gemüsebeeten, über das Vorziehen von Setzlingen, das Pflanzen und Säen. Über die Pflege bis zur Ernte wird das Erlernte praktisch umgesetzt.

Am World House in Kevelaer-Wetten wurde im vergangenen Jahr aus einer brachliegenden Wiese ein ca. 150 m² großes Gartenareal mit Gewächshaus, Geräteschuppen und „Ackerfläche“ geschaffen. Diese wird nachhaltig und verantwortungsvoll nach ökologischen Gesichtspunkten genutzt, gepflegt, bestellt und abgeerntet.

Die Workshop-Termine finden donnerstags am Kneipp-Erlebnispfad in Wetten statt:

Für Erwachsene

- 13.02.2025 16:00 – 18:00 Einführung und Anzucht im Gewächshaus
- 13.03.2025 16:00 – 18:00 Erste Pflanzung und Aussaat im Gewächshaus, Ackerpflege
- 20.03.2025 16:00 – 18:00 Einführung zur Anlage eines Gemüsebeetes, Geräte- und Pflanztechniken kennenlernen
- 27.03.2025 16:00 – 18:00 Beete und Wege einrichten, Vorbereitung auf die erste Pflanzung
- 10.04.2025 16:00 – 18:00 Pflanztechniken, Gartenbauliche Grundtätigkeiten der Pflege. Hacken, jäten, Kartoffeln anhäufeln. Durchführung der ersten Pflanzung im Kneipp Erlebnis Garten
- 30.10.2025 15:30 – 17:30 Den Garten winterfest machen, Gerätepflege, Abschluss



Für Kinder

Wenn du mindestens sechs Jahre alt bist und Lust hast draußen zu sein, zu gärtnern und vielleicht das eine oder andere Experiment zu machen, bist du in diesen Workshops genau richtig. Es wird dabei nicht nur gesät, gepflegt, geerntet und gekocht, sondern auch gespielt und kreativ mit Naturmaterialien gearbeitet.



12.06.2025 16:00 - 18:00

Hier geht's um die zweite Pflanzung. Wir zeigen dir, wie die Pflanztechniken funktionieren, welche gärtnerischen Grundtätigkeiten es bei der Pflege und Ernte gibt und wie ihr die Tomaten wässert, ausgeizt und erntet.

04.09.2025, 16:00 – 18:00

Wir zeigen dir, wie du die Nachsaat im Kneipp-Erlebnispfad durchführst. Hierbei lernen wir verschiedene Techniken der Aussaat kennen und üben gärtnerische Grundtätigkeiten wie die Pflege und Ernte.

Für Kinder und Erwachsene

18.09.2025 16:00 – 18:00

Erntedank im Kneipp Erlebnis Garten:
Ernte, gemeinsames Kochen und Essen

Zwischen den Workshop Terminen findet die Pflege der Beete, das weitere Entdecken der Natur rund um das World House und natürlich das Teilen der Ernte in regelmäßigen Abständen mit der Gruppenleitung und Naturpädagogin Claudia Thiel vom Kneipp-Verein Gelderland statt.

Gerne können sich auch Einrichtungen, Firmen, Nachbarschaften, Gruppierungen, die gemeinsam an den genannten oder individuellen Terminen gärtnern wollen melden, ebenso Personal von Kitas und Schulen, die das Gärtnern mit Kindern erlernen möchten.

Der Kneipp-Erlebnispfad und das Gelände soll ebenfalls örtlichen Schulen, OGS und Kitas zugänglich gemacht werden. Dabei bringen die Teilnehmenden ihre unterschiedlichen Fähigkeiten ein, experimentieren und achten auf die erlernte ressourcenschonende Wässerung.

Weitere Infos und Anmeldungen unter kneippkinder@kneippverein-gelderland.de

**Alle Angebote sind für Mitglieder kostenfrei,
Nichtmitglieder zahlen pro Workshoptermin 10 €
Gartenpflegetermine zwischen den Workshops 5 €**

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



**1. ORT IN NRW MIT
HEILQUELLEN-KURBETRIEB**

Auszeit in Kevelaer

Ein Ort, der einfach guttut!

Seit dem 4. Juli 2024 ist die Wallfahrtsstadt Kevelaer 1. Staatlich anerkannter Ort mit Heilquellen-Kurbetrieb in Nordrhein-Westfalen. Mittelpunkt des Kurbereiches ist der Sologarten St. Jakob. Das Kurgebiet erstreckt sich über die gesamte Innenstadt, denn Gesundheit und Wallfahrt gehören bei dem Thema „Gesund an Leib und Seele“ unwiderruflich zusammen.

Buchbare Auszeiten

Jahreszeitlich abgestimmt werden regelmäßig Gesundheitspakete geschaffen, mit denen beide Schwerpunkte auf unterschiedlichste Art vereint und Menschen jeden Alters angesprochen werden. Dabei steht das Wohlbefinden bei allen Angeboten an erster Stelle.



Interesse?
Informationen
und Buchung



www.kevelaer-marketing.de

Das Kräuterjahr für Kneipp-Kinder

Das Kräuterjahr für Kinder umfasst insgesamt vier Angebote für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren. Zu jeder Jahreszeit können unsere jungen Teilnehmer sehen, riechen und schmecken, welche Kräuter bei uns wachsen und was man Tolles mit ihnen machen kann.

Im **Frühling** werden wir erkunden, welche Kräuter als erstes ihre Köpfe aus der Erde stecken und wofür man sie verwenden kann. Gemeinsam werden wir eine Kräuterschnecke bepflanzen. Auch zum Toben und freien Spielen bleibt noch genug Zeit.

Veranstaltungsort: Kneipp-Erlebnisgarten am World House, Vellarsweg 2, 47625 Kevelaer-Wetten.

Freitag, 4. April 2025, 16 bis 18 Uhr, für bis zu zehn Kinder

Im **Sommer** streifen wir durch den Wald und sammeln Kräuter für ein selbst gemachtes Herbarium. Benötigte Materialien: Ein dickes Buch oder eine Blumenpresse.

Veranstaltungsort wird kurzfristig bekannt gegeben.

Freitag, 27. Juni 2025, 16 bis 18 Uhr, für bis zu zehn Kinder

Im **Herbst** sammeln wir Kräuter und stellen ein eigenes Räucherbündel her. Außerdem gehen wir auf die Suche nach Baumharz, den wir im Winter verarbeiten wollen.

Veranstaltungsort wird kurzfristig bekannt gegeben.

Freitag, 10. Oktober 2025, 16 bis 18 Uhr, für bis zu zehn Kinder

Im **Winter** findet der Abschluss unseres Kräuterjahres statt. Bei einem gemütlichen Feuer machen wir Kräuterstockbrot mit Punsch und stellen einen Harz-Erkältungsbalsam her. Gerne darf hier auch ein Erwachsener mitkommen.

Veranstaltungsort: Kneipp-Erlebnisgarten am World House Vellarsweg 2, 47625 Kevelaer-Wetten.

Freitag, 12. Dezember 2025, 16 bis 18 Uhr, für bis zu zehn Kinder mit jeweils einer Betreuungsperson.

Die Natur beschenkt uns reich. Dankbarkeit und ein achtsamer Umgang mit den Pflanzen stehen im Mittelpunkt unserer Angebote.

Jeder Termin kann einzeln oder als ganzes Kräuterjahr gebucht werden.

Kosten Einzelveranstaltung: für Kinder aus Familienmitgliedschaften 5 € / Nichtmitglieder 15 €
Kosten Kräuterjahr: für Kinder aus Familienmitgliedschaften 15 € / Nichtmitglieder 50 €
Ermäßigungen sind auf Anfrage möglich.

Termine können wegen Unwetter abgesagt oder verschoben werden. Allergien der Kinder sollen bedacht oder bekanntgegeben werden.

Anmeldungen und Anfragen unter kneippkinder@kneippverein-gelderland.de

Walderlebnistage nur für Kinder

Die Walderlebnistage nur für Kinder bieten einen gesunden Ausgleich zum anspruchsvollen Schulalltag und der Lebensumwelt unserer Kinder. Die Bewegungsfreude in der Natur und das Wahrnehmen jahreszeitlicher Veränderungen stärkt ihre Resilienz. Darüber hinaus bieten ihnen die Walderlebnistage durch die naturpädagogischen Elemente spielerisch die Möglichkeit, Spannendes zu unserer heimischen Tier- und Pflanzenwelt zu erfahren. In kreativen Segmenten geben die kleinen Naturdetektive ihrer Fantasie Raum und gestalten aus Naturmaterialien kleine und große Kunstwerke.



Kurs 810 Walderlebnistage für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren – Jahreszeitenwandel

Treffpunkt: Verschiedene Wald- und Wiesengelände rund um Kevelaer

mittwochs 15:30 – 17:30 Uhr (Die Termine sind nicht einzeln buchbar)

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4
30.04.2025 14.05.2025 28.05.2025	04.06.2025 18.06.2025 02.07.2025	10.09.2025 24.09.2025 08.10.2025	12.11.2025 26.11.2025 10.12.2025
3-mal	3-mal	3-mal	3-mal
15,00 € /25,00 €* Kind	15,00 € /25,00 €* Kind	15,00 € /25,00 €* Kind	15,00 € /25,00 €* Kind

Kursleiterin: Katja Plenzdorf-Weber · Tel. 0178 2850631

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder
Ermäßigung für Geschwisterkind oder andere Umstände auf Anfrage möglich

Eine dem Wetter angepasste Kleidung, eine Trinkflasche und evtl. ein kleiner Snack wird empfohlen. Höchstteilnehmerzahl 12 Kinder.

Eine frühzeitige Anmeldung ist erforderlich unter der Tel. 0178 2850631 oder per E-Mail an kneippkinder@kneippverein-gelderland.de.

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

Schnupperangebot zum Walderlebnistag

Bei den Schnupper-Walderlebnistagen gehen wir gemeinsam auf Entdeckungstour. Wir gestalten fantasievolle Kunstwerke aus Naturmaterialien, nehmen unseren kleinen Wald in der Schravelschen Heide genauer unter die Lupe und erkunden ihn durch Rätsel, Teamspiele und spannende Beobachtungen. Bei allen Angeboten stehen die Spielfreude und Kreativität der Teilnehmer im Vordergrund.

Schnupper Walderlebnistag für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren	
Treffpunkt: Schravelsche Heide, Parkplatz Michelsweg 11 in Kevelaer an der ehemaligen Jugendherberge	
mittwochs 15:30 – 17:30 Uhr (Die Termine sind einzeln buchbar)	
„Frühling“ – Mittwoch, 7. Mai 2025	Herbst“ – Mittwoch, 1. Oktober 2025
9,00 €* / Kind	9,00 €* / Kind
Kursleiterin: Katja Plenzdorf-Weber · Tel. 0178 2850631	

* Kinder aus Familienmitgliedschaften sind kostenlos / Nichtmitglieder 9,00 € pro Kind

Eine dem Wetter angepasste Kleidung, eine Trinkflasche und evtl. ein kleiner Snack wird empfohlen. Höchstteilnehmerzahl 12 Kinder.

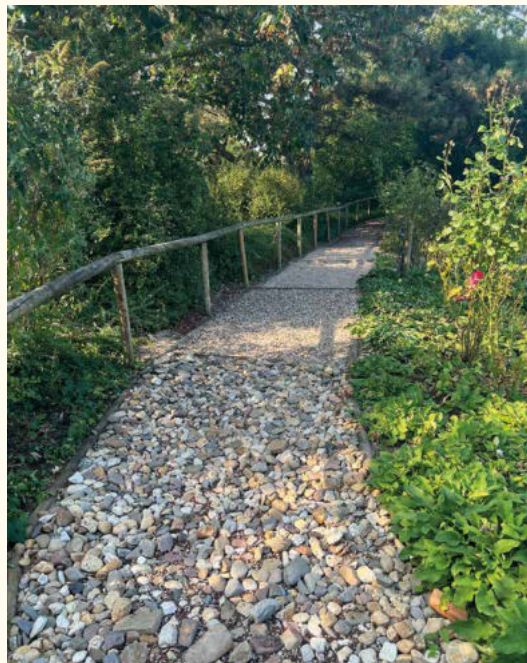
Eine frühzeitige Anmeldung ist erforderlich unter der Tel. 0178 2850631 oder per E-Mail an kneippkinder@kneippverein-gelderland.de

Besuchen Sie uns auch auf Instagram [KNEIPPVEREINGELDERLANDEV](https://www.instagram.com/kneippverein-gelderland) oder im Internet unter www.kneippverein-gelderland.de



Der Kneipp-Gesundheitsgarten am Gesundheitscampus in Geldern – Ein Ort der Gesundheit und Entspannung

Der Kneipp-Gesundheitsgarten am Gesundheitscampus in Geldern ist ein besonderer Ort, der das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp erlebbar macht. Inmitten einer grünen Oase lädt der Garten zum Entspannen, Bewegen und Entdecken ein – ganz im Einklang mit den fünf Elementen der Kneipp-Gesundheitslehre als H-E-B-E-L: Hydrotherapie, Ernährung, Bewegung, Extrakte aus Heilpflanzen und Lebensordnung.



Unsere Besucher erwartet ein vielfältiges Angebot an Stationen, die zur aktiven Gesundheitsförderung beitragen. Das Tret- und Armbecken sorgen für eine erfrischende Abkühlung und aktivieren den Kreislauf, während der Barfuß- und Sinnespfad verschiedene Bodenbeläge erlebbar macht und die Fußreflexzonen auf sanfte Weise stimuliert. Kräuterbeete, gefüllt mit duftenden Heil- und Küchenkräutern, vermitteln Wissen über natürliche Heilmittel und gesunde Ernährung – ein Erlebnis für alle Sinne.

Der Kneipp-Gesundheitsgarten ist nicht nur ein Ort der körperlichen Betätigung, sondern auch des bewussten Innehaltens und der Entspannung. Besucher können die Ruhe genießen, die Natur auf sich wirken lassen und neue Energie tanken.

Ob Mitglied oder Gast: Der Kneipp-Gesundheitsgarten am Gesundheitscampus steht allen offen. Gemeinsam gestalten wir hier einen Raum, der zur aktiven Gesundheitsförderung und zum Austausch einlädt. Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Gerne gestalten unsere Kneipp-GesundheitstrainerInnen oder Kneipp-MentorInnen 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

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.

Nordic Walking (auch für Anfänger) Dauerprogramm ab März

Treffpunkt ist der Kneipp-Garten, Clemensstraße in Geldern

dienstags (ab März 2025 18:00 – 19:00 Uhr)

Kostenfrei für Kneipp-Mitglieder / Nichtmitglieder zahlen 5,00 € pro Stunde

Kursleiterin: Melanie Röder · Tel. 0157 76008304

Es wird eine WhatsApp Gruppe gebildet.

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. Oft runden kreative Übungen aus dem Bereich der Kunst oder der Poesie das ganzheitliche Erleben ab.

Die Treffpunkte werden den Teilnehmenden bei Anmeldung bekanntgegeben.

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

Für Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder 10,00 €

Kurs 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
25.04. – 30.05.2025	08.08. – 12.09.2025	26.09. – 07.11.2025
6-mal	6-mal	6-mal
42,00 € / 54,00 €*	42,00 € / 54,00 €*	42,00 € / 54,00 €*

Kursleiterin: Ute Stehlmann · Tel. 02831 9745954

* Preise für Mitglieder / Nichtmitglieder

Kursanmeldungen unter kneipp@kneippverein-gelderland.de

Atempause im Solegarten St. Jakob „Sport im Park“

Dazu wird es ab Frühjahr einen ausführlichen Programmflyer geben

Boulen: Treffpunkt 14 Uhr auf dem Platz am Adelheidhaus. Keine Kosten. Anmeldung erwünscht unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

Mit den Großeltern in den Wald mit Ute Stehlmann
Kosten für Nichtmitglieder 10,00 € *

Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung, siehe Seite 30
Termine sind einzeln buchbar. Kosten für Nichtmitglieder 10,00 € *

Wanderungen mit Harald Lhotzky: Anmeldung unter wandern-mit-harald@freenet.de
Kosten für Nichtmitglieder: Kürzere Wanderungen 5,00 € *, längere Wanderungen 10,00 € *

Wanderungen mit Wilfried Küsters: Anmeldung unter 02836 9729955 (nach 17 Uhr)
Kosten für Nichtmitglieder 10,00 € *

Radwanderungen mittwochs: 14 Uhr ab Kneipp-Gesundheitsgarten
Anmeldung erwünscht unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de.
Kosten für Nichtmitglieder 5,00 € *

Spaziergang mit Randnotizen: 14 Uhr, unterschiedliche Treffpunkte
erwünschte Anmeldung unter geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de.
Kosten für Nichtmitglieder 5,00 € *

Schnupper-Waldbaden für Erwachsene: 14 Uhr, unterschiedliche Treffpunkte
Kosten für Nichtmitglieder: 10,00 € *

Schnupper Walderlebnistag für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren: 15.30 - 17.30 Uhr
Kosten 9,00 €, Anmeldungen unter kneippkinder@kneippverein-gelderland.de, siehe Seite 43

Vitalprogramm in Kooperation mit der Stadt Kevelaer: 14 Uhr

Zusätzliche Veranstaltungen: Infos Presse/Social Media

* Die Preise gelten für Nichtmitglieder. **Für Mitglieder des Kneipp-Vereins sind die * Veranstaltungen kostenlos.**

Ansprechpartner/-innen	Telefon
Dirk Hechtenberg	02831 993880
Manfred Korsten	0151 54962747
Wilfried Küsters	02836 9729955
Harald Lhotzky	0178 2149882
Katja Plenzdorf-Weber	0178 2850631
Thekla Rütten	02831 80108
Joachim Scholtheis	0176 47523769
Ute Stehlmann	02831 9745954
Gerd Taubensee	0170 1804610

Monat	Tag	Aktivität	Leitung / Ort
Januar	Sa. 11.01.2025	Wanderung 10-12 km	Harald Lhotzky
	Sa. 25.01.2025	Schnupper-Waldbaden für Erwachsene	Ute Stehlmann
Februar	Sa. 01.02.2025	Wanderung Heronger Buschberge Amandusbrunnen, 8 km	Wilfried Küsters
	Sa. 15.02.2025	Wanderung 10-12 km	Harald Lhotzky
	Sa. 22.02.2025	Schnupper-Waldbaden für Erwachsene	Ute Stehlmann
März	Mi. 05.03.2025	Wanderung 5-6 km	Harald Lhotzky
	So. 16.03.2025	Kneipp-Mitgliederversammlung in Kevelaer	Gaststätte „Zum Einhorn“
	Sa. 22.03.2025	Wanderung Wachtendonker Natur Kneipp-Stellen, 8 km	Wilfried Küsters
	Sa. 29.03.2025	Schnupper-Waldbaden für Erwachsene	Ute Stehlmann
April	Sa. 05.04.2025	Wanderung 10-12 km	Harald Lhotzky
	Sa. 12.04.2025	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
	Mi. 23.04.2025	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	Sa. 26.04.2025	Vitalprogramm Kevelaer „Frühlingskräuter-Spaziergang“	Ute Stehlmann
Mai	Mi. 07.05.2025	Wanderung 5-6 km	Harald Lhotzky
	Mi. 07.05.2025	Schnupper-Walderlebnistag für Kinder	Katja Plenzdorf-Weber
	Sa. 10.05.2025	Waldlichtung - Walddichtung	Liss Steeger / Ute Stehlmann
	Mi. 14.05.2025	Tagestour Insel Hombroich / Zons s. Seite 52	Kneipp-Verein Gelderland
	Sa. 17.05.2025	Sebastian-Kneipp-Tag	Kneipp-Verein Gelderland
	Mi. 21.05.2025	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	Sa. 24.05.2025	Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung	Joachim Scholtheis
	Sa. 24.05.2025	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
	Sa. 31.05.2025	Spaziergang mit Randnotizen	Dirk Hechtenberg
Juni	Sa. 07.06.2025	Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung	Joachim Scholtheis
	Sa. 07.06.2025	"Mit den Großeltern in den Wald"	Ute Stehlmann / Margret Voßeler-Deppe
	Mi. 11.06.2025	Tagestour Bibelgarten Weltersbach, Leichlingen siehe Seite 53	Kneipp-Verein Gelderland
	14./15.06.2025	Landpartie am Niederrhein	im Raum Kevelaer
	21./22.06.2025	Landpartie am Niederrhein	im Raum Kevelaer



Hetjens Obsthof


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



LINK
GOLDSCHMIEDE
www.dergoldlink.de

In der Natur draußen sein

Monat	Tag	Aktivität	Leitung / Ort
Juni	Sa. 21.06.2025	Mit Glühwürmchen im Wald ab 22.00 Uhr	Ute Stehlmann
	Mi. 25.06.2025	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	Sa. 28.06.2025	Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung	Joachim Scholtheis
Juli	Sa. 05.07.2025	„Der geflügelte Bleistift“ auf dem Wandelweg	Liss Steeger
	Mi. 16.07.2025	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	Sa. 19.07.2025	Vitalprogramm Kevelaer „Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen“	Thekla Rütten
August	Mi. 06.08.2025	Wanderung 10-12 km Atempause Kevelaer	Harald Lhotzky
	Sa. 09.08.2025	Fahrradtour Kneipp-Route Atempause Kevelaer	Manfred Korsten
	Sa. 16.08.2025	Wanderung 10-12 km Atempause Kevelaer	Harald Lhotzky
	Mi. 20.08.2025	Wanderung 5-6 km Atempause Kevelaer	Harald Lhotzky
	Sa. 23.08.2025	Spaziergang mit Randnotizen	Dirk Hechtenberg
	Sa. 30.08.2025	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
September	Mi. 03.09.2025	Tagestour Landschaftspark Nord und Kneipp-Verein Duisburg siehe Seite 58	Kneipp-Verein Gelderland
	Sa. 06.09.2025	Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung	Joachim Scholtheis
	Sa. 13.09.2025	Wanderung 10-12 km	Harald Lhotzky
	Mi. 17.09.2025	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
	Sa. 20.09.2025	Natur- und Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung	Joachim Scholtheis
	Sa. 27.09.2025	Boulen an St. Adelheid	Gerd Taubensee
Oktober	Mi. 01.10.2025	Schnupper-Walderlebnistag für Kinder	Katja Plenzdorf-Weber
	Sa. 11.10.2025	Spaziergang mit Randnotizen	Dirk Hechtenberg
	Mi. 15.10.2025	Kneipp-Radwanderung	Manfred Korsten
November	Sa. 15.11.2025	Wanderung 10-12 km	Harald Lhotzky
	Sa. 22.11.2025	Spaziergang mit Randnotizen	Dirk Hechtenberg
	Sa. 29.11.2025	Schnupper-Waldbaden für Erwachsene	Ute Stehlmann
Dezember	Mi. 03.12.2025	Wanderung 10-12 km	Harald Lhotzky
	Sa. 27.12.2025	Schnupper-Waldbaden für Erwachsene	Ute Stehlmann



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

IHR FAHRRADZENTRUM

JETZT KNAPP 700 m²
AUSSTELLUNGSFLÄCHE!



Viele E-Bikes & Fahrräder
sofort verfügbar!

Jetzt Termin vereinbaren

☎ 02831/3048

UND DURCH

BODY-SCANNING
CUSTOMER RELATIONSHIP MANAGEMENT
DAS PERFEKTE
FAHRRAD FINDEN!

Unsere Marken:

GIANT

EBIKE
DAS ORIGINAL

GAZELLE

ORBEA

VELOVILLE

myBOO



Inh. David Wormann
Boeckeler Weg 83
47608 Geldern
Tel. 02831/3048

Urlaub schon gebucht ?



Reisebüro Dix Omnibusbetrieb GmbH

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

Februar / März 2025

Mittwoch, 26. Februar bis Mittwoch, 5. März 2025

Kneipp-Wellness Urlaub im Osnabrücker Land



In über 1000 Jahren Ortsgeschichte hat sich Bad Laer zu einem modernen Kurort und staatlich anerkannten Sole-Heilbad mit pittoreskem Charme entwickelt. Am Fuße des Teutoburger Waldes erwartet uns während der Karnevalszeit ein Ort zum Vitalisieren, Regenerieren und Heilen als erholsame Auszeit vom Alltag.

Das familiengeführte Hotel Haus Große Kettler (www.haus-grosse-kettler.de) liegt im Ortszentrum und ist für eine Woche unser Zuhause. In dem modern ausgebauten ehemaligen Bauernhaus vereinen sich traditioneller Charme mit zeitgemäßem Komfort. Im angrenzenden Kurpark mit Glockensee finden Ruhesuchende und Sole-Fans genügend Raum zur Entfaltung. Faszinierend ist ein Streifzug durch den Klang- und Rhythmusgarten. Eine Runde im Storchengang durch die direkt hinter dem Bassin entspringende Quelle an „Springmeyers Kolk“ hinterlässt ein herrlich prickelndes Gefühl.

Der Bade- und Wellnessbereich in der 1. Etage lädt zum Entspannen ein. Das 1,30 Meter tiefe großzügige Schwimmbad mit 29 Grad Wassertemperatur ist für unsere morgendliche Aquafitness gut geeignet. Der Saunabereich kann abends der Entspannung dienen. Sowohl die Salzgrotte in der Blombergklinik als auch die Therme SoleVital sind fußläufig zu erreichen.

Auf dem Programm des Kneipp-Vereins werden Stadtführungen, gemeinsames Kaffeetrinken und Wanderungen stehen. Für ein paar Gemeinschaftserlebnisse am Abend steht uns der große Saal im Hotel zur Verfügung.

Mit der Kurkarte kann jeder auf eigene Faust kostenfrei mit dem Linienbus in die nahe gelegenen Kurorte Bad Iburg und Bad Rothenfelde fahren. Es gibt jeweils einen Zwischenstopp auf der Hin- und Rückfahrt.

Ein ausführliches Programm ist in der Kneipp-Geschäftsstelle erhältlich.
Preis pro Person: **690,00 €** im DZ, Einzelzimmerzuschlag **105,00 €**.

Abfahrt: 09.00 Uhr Geldern, Busbahnhof

Verbindliche Anmeldungen an geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

Mai 2025

Mittwoch, 14. Mai 2025

Museumsinsel Hombroich und das mittelalterliche Zons

„Es ist ein Wunder, dass es 'die Insel' gibt. Was hier geschieht, konnte man nicht vorhersehen. Deshalb ist es schwer zu beschreiben.“ Walter Biemel



Das Museum Insel Hombroich (1987 eröffnet) ist ein reines Tageslichtmuseum mit mehreren Pavillons und zehn begehbaren Skulpturen in einer weitläufigen Wiesenlandschaft. Kunst und Natur sollen sinnlich erfahrbar sein. Deshalb gibt es keine künstliche Beleuchtung, keine Beschilderungen, keine Bildlegenden, keine Absperrungen und keine Didaktik.

Es bietet sich ein Spaziergang durch das Naturschutzgebiet an, der durch überwiegend moderne Kunst und Skulpturen begleitet wird. Er führt zu einem einfachen Büfett in der Cafeteria. Am Nachmittag besuchen wir das am Rhein gelegene Städtchen Zons mit seiner sehr gut erhaltenen Stadtbefestigung aus dem 14. Jahrhundert. Sie ist damit eine der wenigen mittelalterlichen Städte, die in dieser einzigartigen Weise erhalten geblieben sind.



Bei einer 60-minütigen Führung in die Vergangenheit erfahren wir viel Interessantes. Alte Türme und Tore mit gemütlichen Gassen laden zum Bummeln ein und Cafés zum Genießen.

Im Preis enthalten: Bustransfer, Eintritt inkl. Büfett Insel Hombroich, Führung in Zons.

Preis pro Person **60,00 €** (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.

Juni 2025

Mittwoch, 11. Juni 2025

Bibelgarten Weltersbach und Straußenfarm Emminghausen



Unser erstes Ziel ist der Thomashof in Burscheid. In der Bergischen Bauernkäserei mit Bauerncafé nehmen wir am reichhaltigen Frühstücksbüfett teil.

Unsere Bustour führt uns weiter nach Weltersbach, wo vor etwa zehn Jahren ein Bibelgarten angelegt wurde, der einen Bezug zwischen biblischen Begebenheiten und den entsprechenden Pflanzen herstellt.

Ein Spaziergang auf befestigten Wegen führt am Weltersbach entlang und bietet immer wieder Sitzgelegenheiten zum Verweilen. Lilien, Maulbeerbäume, Rosen und Schilf kennzeichnen die einzelnen Stationen biblischer Begebenheiten. Wir erfahren viel Interessantes aus dem Alten und Neuen Testament.

Um die Mittagszeit fahren wir weiter nach Wermelskirchen zur Straußenfarm Emminghausen. Bei der Farmführung bekommen wir interessante Informationen.

Nach einem gemeinsamen Pfannkuchenessen im Pfannkuchenhaus in Wermelskirchen begeben wir uns auf die Heimfahrt.



Im Preis enthalten: Bustransfer, Eintritt Bibelgarten, Straußenfarm-Führung, Frühstücksbüfett am Vormittag und Pfannkuchen am Nachmittag.

Preis pro Person **70,00 €** (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.

September 2025

Mittwoch, 3. September 2025

Duisburg – Landschaftspark Nord und Kneipp-Verein Duisburg e.V. an der Sechs-Seen-Platte



Auf einem 180 Hektar großen Areal entwickelte sich innerhalb von drei Jahrzehnten ein stillgelegtes Hüttenwerk zu einer Großstadtoase. Die millionenfach fotografierte Hochofenkulisse ist heute eine weltweit bekannte Natur- und Kulturlandschaft. Seit 1994 verbinden sich hier Industriekultur, Natur und ein faszinierendes Lichtspektakel zu einer weltweit einmaligen Parklandschaft.

Bei einer Führung mit dem Thema „Kräuterkunde und Kräuterküche“ - auf der Suche nach veganen Bodenschätzen im Landschaftspark - erfahren wir: Welche Pflanzen sind essbar und bereichern die heimische Küche? Welche kann man bedenkenlos pflücken und wie lassen sie sich von ihren ungenießbaren oder gar giftigen Verwandten unterscheiden?

All diese Fragen werden bei einer zweistündigen geführten Kräuterwanderung mit qualifizierten Guides geklärt und natürlich auch Tipps zur Verarbeitung gegeben. Hiernach gibt es die Möglichkeit zu einer kleinen Einkehr in das Restaurant „Hauptschaltheus“ oder ein Imbiss am Food-Truck direkt an der Touristinfo.

Im Anschluss fahren wir zum Nachmittagskaffee zum Kneipp-Verein Duisburg e.V.

Im Preis enthalten: Bustransfer, geführte Führung und gemeinsames Kaffeetrinken. Preis pro Person **65,00 €** (Mitglieder), **80,00 €** (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

Oktober 2025

Dienstag 21. Oktober bis Montag, 27. Oktober 2025

Kneipp-Aktiv-Urlaub im Spessart



Mitten in Deutschland, im Herzen des Naturpark Spessart liegt der staatlich anerkannte Erholungsort Markt Frammersbach. Das dort ansässige familiengeführte Landhotel Spessartruh (www.landhotel-spessartruh.de) mit einem Panoramablick auf die Spessartberge ist ein fantastischer Ausgangspunkt für einen Aktivurlaub.

Frammersbach verfügt über zwei idyllisch gelegene Wassertretanlagen als Vitalbrunnen für Jung und Alt, die mit eiskaltem Wasser aus dem Lauberbach und dem Lohrbach gespeist werden.

Direkt vor dem Hotel beginnen zwei gut markierte Rundwanderwege. Nur 100 Meter entfernt liegt eine Bushaltestelle mit guten Verbindungen nach Lohr am Main und Bad Orb.

Alle Zimmer sind individuell eingerichtet und verfügen über Flachdusche, WC, kostenlosem WLAN, Flach-TV, Fön, Safe und Haltegriffen an Toilette und Dusche.

Das Hallenbad (6 x 10 Meter) mit Whirlpool, Massagedüsen, Wasserfall, Lichttherapie und Römertreppe, hat 30 Grad warmes Wasser bei einer Wassertiefe von 1,37 Meter. Zur Wellnesslandschaft gehören außerdem Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Wellnessliegen, die Erholung und Entspannung bieten.

Die kneipp'sche Philosophie mit den fünf Elementen kann in diesem Aktivurlaub durch Aquafitnessstraining, Sing-, Film-, Vortrags- und Spieleabende in Gemeinschaft erlebt werden. Neben Halbtages- und Ganztagswanderungen werden Tagesausflüge angeboten. Es gibt jeweils einen Zwischenstopp auf der Hin- und Rückfahrt.

Ein ausführliches Programm ist ab Frühjahr in der Kneipp-Geschäftsstelle erhältlich. Preis pro Person **680,00 €** im DZ, Einzelzimmerzuschlag **90,00 €**.

Abfahrt: 07.30 Uhr Geldern, Busbahnhof

Verbindliche Anmeldungen an geschaeftsstelle@kneippverein-gelderland.de

Für alle Fahrten gilt:

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

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

Zustiegstellen für alle 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: GENODED1GDL

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

Folgen Sie uns für Inspiration und Gesundheitstipps

Der Kneipp-Verein Gelderland geht online! Seit August 2024 sind wir auf Instagram vertreten, um mit Ihnen noch besser in Kontakt zu bleiben und unsere Inhalte zu teilen. Auf unserem neuen Instagram-Account erwartet Sie eine bunte Mischung aus Gesundheitstipps, Einblicken in unsere Veranstaltungen, Anregungen zur Kneipp'schen Lebensweise und vielen weiteren spannenden Themen rund um Gesundheit, Natur und Wohlbefinden.

Was können Sie auf unserem Account entdecken?

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie die Kneipp-Prinzipien als H-E-B-E-L Hydrotherapie, Ernährung, Bewegung, Extrakte aus Heilpflanzen und Lebensordnung – ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Lassen Sie sich von unseren Tipps und Einblicken inspirieren und erleben Sie die Vielfalt der Kneipp-Philosophie.

Bleiben Sie informiert!

Erhalten Sie aktuelle Informationen über unsere Kurse, Vorträge, Workshops und andere Angebote, mit denen Sie Ihre Gesundheit stärken können. Wir halten Sie über kommende Veranstaltungen auf dem Laufenden und geben regelmäßig Einblicke in unsere Vereinsaktivitäten.

Werden Sie Teil unserer Community

Folgen Sie uns, tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und lassen Sie sich von der Kraft der Kneipp-Lehre inspirieren. Wir freuen uns darauf, Sie auf unserem neuen Instagram-Kanal zu begrüßen und unsere Begeisterung für ein gesundes und erfülltes Leben mit Ihnen zu teilen.

Jetzt folgen: @kneippvereingelderlandev
Oder einfach den QR code scannen:



Inhaber: Matthias u. Chris Cuypers

BARBARA APOTHEKE
Annastraße 1 · 47608 Geldern · 0 28 31 - 8 72 77

CUYPERS APOTHEKE AM KAPUZINER TOR
Ostwall 18 · 47608 Geldern · 0 28 31 - 92 83 050

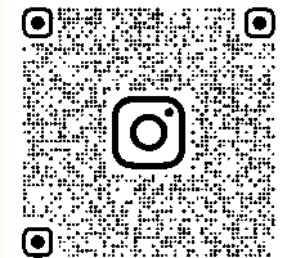
DORF APOTHEKE WALBECK
Kevelaerer Straße 2 · 47608 Geldern-Walbeck · 0 28 31 - 9 76 61 88

GELDERLAND APOTHEKE
Clemensstraße 4 · 47608 Geldern · 0 28 31 - 9 76 02 55

DORF APOTHEKE KAPELLEN
Lange Straße 3 · 47608 Geldern-Kapellen · 0 28 31 - 1 34 02 88

CUYPERS APOTHEKE ANTWERPENER PLATZ
Antwerpener Platz 1 · 47623 Kevelaer · 0 28 32 - 9 89 39 00

Hotline: 0800 - 222 777 0
www.cuypers-apotheken.de



KNEIPPVEREINGELDERLANDEV

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



„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

Herausgeber: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Markt 17

47608 Geldern

Tel. 02831 993880

www.kneippverein-gelderland.de

Vorsitzende: Liss Steeger

Stand: November 2024 (Änderungen vorbehalten)

Bankverbindung

Volksbank an der Niers IBAN: DE98 3206 1384 0108 1500 17, BIC: GENODED1GDL

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

Ihre Vorteile bei der Kneipp-Mitgliedschaft:

- Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Vorträgen, Ausflügen, (Rad)Wanderungen.
- Sie erleben Geselligkeit beim Singen, Kaffee trinken oder Abendessen
- Sie erhalten alle zwei Monate das Kneipp-Journal des Kneipp-Vereins Gelderland frei Haus.
- Sie können sich engagieren als Kursleiter/in, (Rad)Wanderführer/in oder ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in.
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen.
- Sie nehmen an unserer Adventsfeier 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 nutzen aktiv Angebote aus unserem Programm.
- Sie unterstützen nachhaltig unsere präventive Gesundheitskonzeption.
- Sie helfen uns, unsere Ziele auf der Grundlage von Sebastian Kneipps Fünf-Elemente-Prinzip zu erreichen.

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

Liss Steeger frei nach Sebastian Kneipp

Preisvorteile / Rabatte und Vergünstigungen:

- bei der kostenlosen Teilnahme an Wanderungen, Radwanderungen usw.
- bei den Kursen Ihres Kneipp-Vereins Gelderland e.V. in unserem Programm
- beim Einkauf im Kneipp-Verlag
- bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- beim Urlaub in manchen Kneipp-Kurhotels in Bad Wörishofen

„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



**Unsere Kunden sind
unsere Nachbarn und
so beraten wir sie auch.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
an der Niers**

