WALLFAHRTSSTADT

KEVELAER.

1. ORT IN NRW MIT
HEILQUELLEN-KURBETRIEB



GESUND AN LEIB UND SEELE

KURANGEBOTE VOM SOLEGARTEN ST. JAKOB

BIS ZUM KAPELLENPLATZ

























- 06 Solegarten St. Jakob
- 08 Historie
- 09 Solequelle
- 10 Prädikat, Kurgebiet & Badearzt
- 12 Gesundheit & Wallfahrt
- **14** Pilgern

ATMUNG

- 16 Gradierwerk
- 18 Wirkung der "Kevelaer.Thermalsole"
- 20 Inhalatorium
- 22 Atemweg & Übungen

PARKANLAGE

- 30 Parkübersicht
- 32 Tourist Information
- **34** Trinkkur
- 36 Veranstaltungen



- 38 Gesundheitspakete
- 39 Vitalprogramm
- 40 Vitalwanderwege
- 44 Kneippen
- 50 Barfußpfad
- 52 Therapeutische Trainingswege

AKTIVITÄTEN

- 54 Stadt- & Themenführungen
- 55 Fahrradrouten
- 56 Fitness
- 59 Boulespiel
- 60 Bibelgarten
- 62 Spielplatz
- 63 Schwimmbäder

WISSENSWERTES

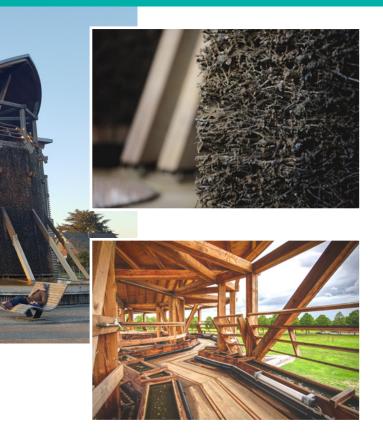
- 64 Anfahrt & Parken
- 66 Stadtplan
- 68 Reisen für Alle
- 69 Informationen
- 70 Kooperationspartner



SOLEGARTEN ST. JAKOB

Der Solegarten St. Jakob steht für Entspannung, Erholung und Zeit zum Durchatmen. Und das ist vor allem rund um das Gradierwerk ein besonderes und gesundes Erlebnis.





Durch die "Kevelaer. Thermalsole" aus der eigenen Quelle und die Verrieselung über den Schwarzdorn entsteht salzhaltige Luft, die den Charakter einer "Meeresbrise" hat. Neben dem begehbaren Gradierwerk laden unweit von der Kevelaerer Innenstadt Tourist Information, Inhalatorium, Kneipp-Anlagen, Barfußpfad, Bibelgarten, Fitnessund Spielgeräte sowie der Atemweg zum Erkunden ein. Die Parkanlage ist jederzeit frei zugänglich.

"Atme mal wieder richtig durch – im Solegarten St. Jakob"

HISTORIE

In Kevelaer gibt es eine unterirdische Solequelle auf der Hüls-Wiese. Entdeckt wurde der Bodenschatz Anfang der 1990er Jahre. Der "Entdecker" war PD Dr. Josef Klostermann. Der weit über den Niederrhein hinaus bekannte Geologe (Entdecker des Kervenheimer Wals) wurde von den Stadtwerken Kevelaer beauftragt, eine Bohrung durchzuführen. Nach dem ersten Spatenstich im März 2018 begann der Bau des Gradierwerks. Im Frühjahr 2019 startete die Gestaltung der Außenanlagen, bis der Solegarten St. Jakob schließlich Mitte 2020 fertiggestellt wurde.



Seitdem wurde der Solegarten kontinuierlich um weitere gesundheitliche Attraktionen wie beispielsweise Atemweg und Inhalatorium erweitert. Dies hat letztendlich im Sommer 2024 mit zur Verleihung des Prädikates "1. Ort in NRW mit Heilquellen-Kurbetrieb" beigetragen.

1994 Entdeckung der Solequelle

2018 Spatenstich

2019 Bauzeit

2020 Fertigstellung

2021 Erweiterung um Atemweg

2023 Eröffnung Inhalatorium

2024 Verleihung Prädikat

Hier geht's zum Entstehungsvideo vom Solegarten St. Jakob!





EIN PRÄDIKAT MIT GROBER BEDEUTUNG

Seit dem 4. Juli 2024 ist die Wallfahrtsstadt Kevelaer 1. Staatlich anerkannter Ort mit Heilguellen-Kurbetrieb in Nordrhein-Westfalen. Die bioklimatischen Aspekte in Kevelaer werden laut Gutachten in einem Maße erfüllt, das den Anforderungen des Prädikates eines staatlichen Luftkurortes entspricht.

KURGEBIET

Der Solegarten St. Jakob bildet das Herzstück des Kurbereichs. Die Parkanlage ist besonders für seine positive Wirkung auf die Atemwege bekannt. Das Kurgebiet umfasst jedoch die gesamte Innenstadt und schließt auch die Wallfahrtsstätten rund um den Kapellenplatz mit ein. Die weitläufigen Grünanlagen sowie die zahlreichen inhabergeführten Geschäfte, Hotels, Ferienwohnungen, Cafés und Restaurants gehören ebenso dazu und tragen zur Erholung und Entspannung bei.







BADEARZT

Dr. med. Patrick Stais ist als qualifizierter Badearzt in Kevelaer niedergelassen. Als Lungenfacharzt, Allergologe, Balneologe und medizinischer Klimatologe arbeitet er in seiner Praxis "KevelAir".

Dr. med. Patrick Stais KevelAir – Praxis für Pneumologie Schravelen 14 47626 Kevelaer Telefon 02832 6248 info@kevelair.de www.kevelair.de





GESUNDHEIT & WALLFAHRT

Kevelaer ist Kur- und Wallfahrtsstadt zugleich und macht damit seinem Motto "Gesund an Leib und Seele" alle Ehre.

Der spirituelle Kapellenplatz bildet die ideale Ergänzung zum Solegarten St. Jakob, steht doch an beiden das Innehalten im Mittelpunkt. Das Entzünden einer Opferkerze an der Kerzenkapelle, der Besuch eines Gottesdienstes oder Orgelkonzertes, der persönliche Blick auf das

Gnadenbild - ein Ausflug in die Innenstadt Kevelaers entschleunigt Geist und Seele. Und wie der Name bereits verrät, ist der Heilige Jakobus Namensgeber und Schutzpatron vom Solegarten St. Jakob. Hier verschmelzen Gesundheit und Wallfahrt zu einer einzigartigen Einheit.



SICH AUF DEN WEG MACHEN

PILGERN

Seit über 380 Jahren pilgern unzählige Menschen alljährlich nach Kevelaer, um auf dem Kapellenplatz oder dem großen Kreuzweg zu beten.

Sowohl Gesundheitstouristen als auch Pilger haben ähnliche Wünsche: Sie suchen Ruhe, Erholung, Genesung - Zeit für sich, um durchzuatmen und in sich hineinzuhorchen Gerade in unserer hektischen Welt und besonders nach den Belastungen der Corona-Zeit ist dieser Wunsch aktueller denn je. Das Streben nach

einer Auszeit und der Weg zu sich selbst sind wohl für alle Menschen von zentraler Bedeutung.

Da bietet Kevelaer mit den Wallfahrtsstätten in der Innenstadt und dem Solegarten St. Jakob die perfekte Kombination. Nur etwa zehn Gehminuten voneinander entfernt, schaffen diese Orte eine harmonische Verbinduna - denn Gesundheit und Wallfahrt gehören bei dem Thema "Gesund an Leib und Seele" unwiderruflich zusammen





GRADIERWERK

WAS IST EIN GRADIERWERK?

Ein Gradierwerk (auch Leckwerk) ist eine Anlage zur Salzkonzentration. Sie besteht aus einem Holzgerüst, das mit Reisigbündeln (vorwiegend Schwarzdorn) verfüllt ist. Das Verb "gradieren" bedeutet, "einen Stoff in einem Medium zu konzentrieren". Im Falle eines Gradierwerks wird der Salzgehalt im Wasser erhöht, indem Sole durch das Reisig hindurchgeleitet wird. Dabei wird auf natürliche Weise Wasser verdunstet. Häufig werden Gra-

dierwerke fälschlicherweise als "Salinen" bezeichnet. Eine Saline ist allerdings eine Anlage zur Gewinnung von Speise- und Siedesalz, entweder mit Meerwasser oder aber durch unter Tage hergestellte Sole.

Im Juli 2019 ist das Gradierwerk mit 3 Prozent Salzgehalt erstmalig in Betrieb genommen worden. Ab September 2019 wurde der Salzgehalt auf 15 Prozent hochgradiert.



>> TIPP: Im Sommer ist es im Inneren des Gradierwerks bis zu 8 Grad kühler.

BESONDERHEIT

WAS IST EINZIGARTIG IN KEVELAER?

Das Gradierwerk in Kevelaer ist durch seine Muschelform und die Begehbarkeit einzigartig. Es ist 12 Meter hoch und hat einen Durchmesser von ungefähr 25 Metern. Die sichtbare Holzrahmenkonstruktion ist aus Lärchenholz gefertigt.

Anhand eines 3D-Modells wurde zuvor jedes Detail des Bauwerkes abgebildet. Das Solebecken wurde mit einer speziellen Beschichtung versehen, damit die Sole nicht den Beton angreift und in den Boden gelangt.

Das Füllmaterial für die Holzrahmenkonstruktion ist Schwarzdorn. Geerntet wird

Schwarzdorn stets im Herbst. Da es nur wenige Produzenten von Schwarzdorn in Europa gibt, wurde dieser für das Kevelaerer Gradierwerk in Polen geschnitten. Die Bedornung für das Bauwerk dauerte mehrere Monate. Der Bedorner musste dabei zügig arbeiten, da Schwarzdorn durch Austrocknung an Masse verliert.

ÖFFNUNGSZEITEN GRADIERWERK:





WIRKUNG

Ein bewusster Spaziergang um das muschelförmige Gradierwerk herum oder durch die Ruhenischen im Inneren des Bauwerks ist durch die intensive salzhaltige Luft so gesund wie ein Spaziergang am Meer.





Das Einatmen der feinen Salzwassertröpfchen beugt Atemwegs- und Erkältungskrankheiten vor. Es regt die Durchblutung der Lunge an und reinigt diese. Der gesamte Atemtrakt wird von Bakterien und Allergenen wie Staub oder Pollen gereinigt. Das Inhalieren der Sole bringt nicht nur Allergikern eine spürbare Erleichterung.

"Richtig Atmen" – wie funktioniert das? Hier wird es erklärt!





INHALATORIUM

Im Inhalatorium können Besucher wetterunabhängig und bei angenehmer Raumtemperatur die wohltuende Wirkung der Thermalsole erfahren. Sie stärkt die Abwehrkräfte und hilft bei der Genesung.

Im Inneren gibt es Nischen, in denen 19 Personen separiert sitzen und den feinen Nebel einatmen können. Durch die verschiedenfarbigen Lichter und den dichten Nebel herrscht eine meditative, entspannende Stimmung.

Immer zur vollen und zur halben Stunden starten die Sitzungen. Bis zu 25 Minuten können die Besucher im Inneren durchatmen und entspannen. Danach wird der Nebel abgesogen und die Luft gereinigt, damit der Prozess von vorne beginnen kann.

Ein Besuch des Inhalatoriums wird besonders Patienten empfohlen, die an Langzeitfolgen einer Covid-19-Infektion leiden.



PREISE (Stand Januar 2025)

Erwachsene	3 Euro
Erwachsene 10er-Karte	27 Euro
Kinder bis einschl. 17 Jahre	2 Euro
Kinder 10er-Karte	18 Euro

TICKETS

- Ticketautomat am Gradierwerk (nur Kartenzahlung)
- Tourist Information im Solegarten St. Jakob
- Stadtwerke Kevelaer (Kroatenstraße 125)

BARRIEREFREIHEIT

Der Zugang zum Inhalatorium ist barrierefrei. Beim Kauf des Tickets besteht mit den Buchstaben B und H im Schwerbehindertenausweis außerdem Anspruch auf eine Begleitperson. Wichtig: Dies muss beim Ticketkauf angegeben werden! Der Eintritt erfolgt über einen separaten Eingang.

ÖFFNUNGSZEITEN

1. April - 31. Oktober 9 bis 21 Uhr, die letzte Sitzung weitere Informationen beginnt um 20.30 Uhr

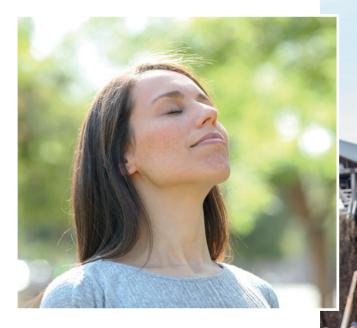
1. November - 31. März 9 bis 19 Uhr. die letzte Sitzung beginnt um 18.30 Uhr

Hier gibt's









ATEMWEG

Ein weiteres Highlight im Solegarten St. Jakob ist der Atemweg mit insgesamt zwölf Stationen. Ob mit Rollstuhl, Rollator oder zu Fuß – auf dem kleinen Rundweg befinden sich verschiedene Übungen, die die Gesundheit unterstützen und dabei helfen, wieder fit in einen selbstbestimmten Alltag zurückzufinden. Spiritualität, sportliche Aktivität und seelisches Wohlbefinden werden auf dem Atemweg vereint. Ebenfalls wird etwas Gutes für Körper, Geist und Seele getan.

Erlebe hier den kompletten Atemweg mit seinen zwölf Stationen



Unterstützt durch: DPLA Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.





STATION 1



THERAPEUTISCHE WIRKUNG DER "KEVELAER.THERMALSOLE"

- » entzündungshemmend
- » abschwellend
- » zäher Schleim lockert sich
- » befreit die Atemwege von Fremdkörpern und Mikroorganismen (Viren, Bakterien)



REINIGUNG DER ATEMWEGE

Die Atemwege sind benetzt von kleinen Flimmerhärchen. Sie helfen dabei, Schadstoffe, Krankheitserreger, Viren und Bakterien zu den oberen Atemwegen zu transportieren. Aufgrund von verschiedensten Erkrankungen können die Schleimhäute austrocknen, was dazu führt, dass die Atemwege von zähem Schleim blockiert werden. Mit Hilfe der Einatmung der solehaltigen Luft wird dem Austrocknen der Schleimhäute entgegengewirkt. Der Schleim verflüssigt sich, das führt zur Entledigung von Schleim, Schadstoffen und Krankheitserregern.



LOCKERN UND DEHNEN

1. Übung im Stehen

- » Oberkörper aufrecht
- » Arme vor und hinter dem Körper über Kreuz schwingen
- » Lockern in den Schultergelenken, Ellbogenund Handgelenken
- » Mit der vorderen Hand auf Brustkorb klopfen
- » Mit der hinteren Hand auf Niere klopfen

2. Übung im Stehen

- » Dehnen in alle Richtungen
- » Rechte Hand öffnen und rechten Arm und Seite dehnen
- » Wiederholung mit dem linken Arm
- » Anschließende Wiederholung mit beiden Armen

STATION 4

KRÄFTIGUNG BRUSTKORB

KIVII TIGONG BROSTKOK

Übung im Stehen

- » Rechten Arm über den Kopf und Brustkorb seitlich dehnen; Handfläche zeigt nach unten
- » Linke Hand auf die gedehnte Seite des Brustkorbs legen
- » Für 3 bis 5 Atemzüge Dehnung halten
- » Ausatmen und rechten Arm nach unten führen
- » Wiederholung mit der linken Seite



STATION 5



VERBESSERUNG AUSDAUER UND GLEICHGEWICHT

1. Übung im Stehen

- » Auf der Stelle marschieren
- » Seitschritt auf der Stelle
- » Erneut marschieren
- » 3 x 30 Sekunden je Schrittvariation
- » 3 x Wiederholung (dazwischen jeweils 2 Minuten Pause)

2. Übung im Stehen

- » Hüftbreiter Stand
- » Linken Ellenbogen diagonal mit dem rechten Knie zur Körpermitte führen
- » Anschließend mit dem rechten Ellenbogen
- » 3 Wiederholungen im Wechsel, 6 Wiederholungen je Seite (dazwischen jeweils 2 Minuten Pause)



SPIRITUALITÄT ATMEN?

Vom ersten bis zum letzten Atemzug – atmen so lange wir leben. Von Beginn an spielt Atem und Atmen in unserer Schöpfung eine besondere Rolle. Atmen ist weit mehr als nur Sauerstoffzufuhr!



ATEM SCHÖPFEN

Unsere Atmung können wir als Quelle für Entspannung, Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität nutzen.

Atmen verbindet Körper und Seele. Atmung – eine Ressource. Reaktion für Körper und Geist.

STATION 8

AUSBREITEN DER ARME

1. Übung im Stehen

- » Arme weit ausbreiten
- » Arme in der Einatmung weit nach hinten führen
- » Arme in der Ausatmung wieder nach vorne führen, Schultergelenke lösen
- » 3 Wiederholungen

2. Übung im Stehen

- » Hände auf den Oberbauch legen
- » Atembewegung im Brust- und Bauchraum spüren, in der Einatmung wird er weit, in der Ausatmung schmal

STATION 9



LOSLASSEN IN DEN SCHULTERN

Übung im Stehen

- » Schultern hoch zu den Ohren führen
- » Kopf ein wenig in den Nacken legen
- » Langsam loslassen und kleine kreisende Bewegungen der Schultergelenke machen
- » Ausatmung beim Hinunterführen der Schultern
- » Einatmung beim Hinaufführen der Schultern
- » Richtungswechsel
- » Wiederholungen jeweils 3 bis 5 Atemzüge



KRÄFTIGUNG BEINMUSKULATUR

1. Übung im Stehen

- » Einen Fuß etwas weiter als eine Schrittlänge nach vorne setzen
- » Beine beugen (bis 90 Grad angewinkelt)
- » 3 Sätze, je 5 Wiederholungen pro Seite (ca. 2 Minuten Pause je Satz)

2. Übung im Stehen

- » Hüftbreiter Stand: Gesäß nach hinten und unten schieben
- » Arme optional waagerecht vor den Körper bringen
- » Übung in der gleichen Weise in einem breiten Stand durchführen
- » Im breiten Hüftstand Gesäß auf die linke Seite schieben
- » Anschließend auf die rechte Seite schieben.
- » 3 Sätze, je 10 Wiederholungen, ca. 2 Minuten Pause je Satz

STATION 11



STÄRKUNG LUNGE & IMMUNSYSTEM

1. Übung

- » Mit einem sanften "W" über den Mund ausatmen
- » Nur so viel ausatmen, wie es angenehm ist
- » Einatmung tief einströmen lassen
- » Schultern, Brustkorb, Bauch, Gesäß und Gesicht entspannen; Ausatmung ist Entspannung

2. Übung

- » Weiterhin über den Mund mit einem sanften "W" ausatmen
- » Beim folgenden Einatemzug über die Nase in 2 bis 3 Etappen einschnuppern, Brustkorb und Lunge weiten sich
- » 5 Wiederholungen sind empfohlen

3. Übung

- » Rechten Zeigefinger an den rechten Nasenflügel sanft anlegen
- » Über das linke Nasenloch ein- und ausatmen
- » Tiefe Atmung über die Nase spüren
- » Hand wieder auf den Oberschenkel legen
- » Wiederholung mit der linken Seite

Nachspüren: Atmung jetzt leichter, freier, tiefer?

STATION 12



INNERE RUHE

Übung im Sitzen oder Stehen

- » Im Inneren des Gradierwerkes gerne Platz nehmen und Augen schließen
- » 5 6 Minuten tief ein- und ausatmen
- » Atemwege reinigen und entspannen

Mit solehaltiger Luft zur inneren Ruhe finden und etwas Gutes für Körper, Geist und Seele tun – das auf dem Kevelaerer Atemweg!

PARKÜBERSICHT

- Brunnenhaus mit Solequelle
- 2 Trinkbrunnen
- 3 Tourist Information
- 4 Gradierwerk
- 5 Trinkwasserspender

- 6 Kneipp-Anlagen
- 7 Barfußpfad
- 8 Bibelgarten
- 9 Atem- & Wandelweg
- 10 Inhalatorium



- Grillstelle
- 12 Hallenbad
- 13 Spielplatz
- 14 Fitnessparcours
- 15 SportBox

- 16 Beachvolleyballfeld
- 17 Atrium
- 18 Boule-Felder
- 19 Hotel & Gastronomie
- 20 Med. Versorgungszentrum



BERATUNG MIT SERVICEQUALITÄT

TOURIST INFORMATION

Den Eingangsbereich am Solegarten St. Jakob prägt das Gebäude der Tourist Information, das durch seine Architektur sowie klimaschonende Baustoffe mit dem Gradierwerk korrespondiert und somit ein eindrucksvolles Gesamtensemble bildet.

In der Tourist Information wird umfassende Beratung zu Gesundheitsangeboten, Wallfahrt, Sehenswürdigkeiten, Veranstaltungen, Übernachtungsmöglichkeiten und Freizeitaktivitäten in Kevelaer und Umgebung geboten. Das zertifizierte Team vom Kevelaer Marketing hilft gerne weiter. Zudem können

hier Tickets für Theaterveranstaltungen und Stadtführungen, KevelaerCards und Merchandise-Artikel erworben werden. Öffentliche WC-Anlagen befinden sich seitlich vom Gebäude.







TIPP: Rollstühle, Nordic Walking-Stöcke Boule-Sets können kostenfrei gegen Pfand (Personalausweis) in der Tourist Information ausgeliehen werden





Gleich stöbern und im Webshop bestellen

MITBRINGSEL

EIN STÜCK KEVELAER FÜR ZUHAUSE

Ein Souvenir der Lieblingsstadt – die Merchandise-Artikel vom Kevelaer Marketing lassen keine Wünsche offen. Neben klassischen Produkten wie Postkarten und Magnete gibt es eine Vielzahl praktischer Alltagshelfer sowie Dekorationsartikel. Sogar für die Kleinsten sind Frühstücksbrettchen, Kuscheltier oder Schreibwaren mit dem beliebten KeveLama-Maskottchen erhältlich

Ob für die heimische Küche, die nächste Fahrradtour oder als Geschenk: Ein Andenken aus Kevelaer zaubert ein Lächeln ins Gesicht!



TIPP: Alle Artikel können ganz bequem online im Webshop bestellt und nach Hause geliefert werden.



TRINKKUR

Der Trinkbrunnen befindet sich in der Tourist Information im Solegarten St. Jakob. Hier besteht die Möglichkeit, die "Kevelaer.Thermalsole" in trinkbarer Form zu kosten.

Die sogenannte Sole-Trinkkur ist eine Maßnahme, die den Elektrolythaushalt des Körpers vorteilhaft beeinflusst und aufbaut. In drei verschiedenen Konzentrationen kann die verdünnte "Kevelaer.Thermalsole" aus dem Trinkbrunnen probiert werden. Zur Ausweitung des therapeutischen Spektrums sollen Darreichungen mit alternativen Konzentrationen von 0,5% bis 1% Salzgehalt

angeboten werden. Für ein bestmögliches Ergebnis sollten über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen pro Tag 0,7 bis 1 Liter in kleinen Schlucken getrunken werden. Dabei sollte auf einem Wandelweg ruhig auf- und abgelaufen werden, denn Stehen oder Sitzen vermindert die Wirkung. Dazu bietet sich der Atemweg perfekt an. Dieser beginnt direkt neben der Tourist Information.



Hier geht's zur Gebrauchsinformation

Indikationen:

- Appetitanregung
- » Funktionelle Störungen des Magens und Dünndarms, insbesondere im Zusammenhand mit der Nahrungsaufnahme
- » Kochsalz- und Flüssigkeitsdefizite im Alter
- » Unterstützende Behandlung bei Gicht und Diabetes mellitus
- » Orthostatische Kreislaufregulationsstörungen



TIPP: Im Solegarten St. Jakob und auf dem Kapellenplatz in der Innenstadt stehen frei zugängliche Trinkwasserspender für eine kostenlose Versorgung. Einfach die mitgebrachte Flasche befüllen und die kühle Erfrischung genießen!



VERANSTALTUNGEN

Der Solegarten St. Jakob bietet mit seiner besonderen Kulisse den idealen Ort für unvergessliche Momente. Große und kleine, musikalische und kulturelle Veranstaltungen bilden immer wieder eine Ergänzung zum Gesundheitsangebot.









Die alljährliche "Atempause" im Sommer bietet über mehrere Wochen hinweg ein abwechslungsreiches Angebot an kostenfreien Sportkursen. Hier dürfen nach Herzenslust neue Sportarten ausprobiert werden. Wertvolle Tipps der Kursleitung sind inklusive.

Ganzjährige Vitalangebote und besondere Themenführungen spiegeln die Vielseitigkeit der Kurstadt wider. Aktionen zu Wandertagen oder Kneipp-Anwendungen runden das Programm ab. Ganz nach dem Motto "Gesund an Leib und Seele" werden hier Gesundheit und Kultur vereint.



TIPP: Auch in der Innenstadt ist immer was los und ein Besuch Johnt sich!

FIT DURCHS JAHR IN KEVELAER

GESUNDHEITSPAKETE

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – passend zu allen Jahreszeiten bietet das Kevelaer Marketing vielfältige Gesundheitspakete an. Dabei stehen die Erholung und das Wohlbefinden bei allen Angeboten an erster Stelle. Perfekt für die kleine Auszeit – alleine, als Paar oder mit Freunden!

Die Halbtages- und Tagesveranstaltungen umfassen beispielsweise:

- » Fitness für Körper und Seele
- » Achtsamkeitstraining
- » Atemtraining
- » Wanderungen
- » Themenführungen
- » Inhalatorium
- » Vorträge und Lesungen

Interesse? Weitere Informationen und Buchung









VITALPROGRAMM

Besondere Veranstaltungen im Zeichen der Gesundheit und Vitalität begleiten die Besucher beim Vitalprogramm. Die vielseitigen und kurzweiligen Angebote laden in einer entspannten Atmosphäre zu einem gesunden Lebensstil ein, mitten im idyllischen Solegarten St. Jakob oder auch mal in der Innenstadt. Ob Kräuterführung, Kneipp-Einführung oder SportBox Workout – hier ist für jeden etwas dabei.

Hier geht's zum aktuellen Vitalprogramm





VITALWANDERWEGE

Abwechslungsreiche Vitalwanderwege rund um den Solegarten St. Jakob laden zum Atemtraining und zur Stärkung des Immunsystems ein. Vier verschiedene Routenlängen und Wegführungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade bieten die Möglichkeit, die persönliche Leistungsfähigkeit langsam zu steigern. Die Vitalwanderwege wurden

bioklimatisch und leistungsphysiologisch bewertet. Somit kann ein medizinisch verordnetes Bewegungsprogramm kontrolliert umgesetzt werden. Unterwegs sind die Wege gut ausgeschildert und es findet sich immer wieder eine Möalichkeit für eine kurze Pause. Alle Wege eignen sich auch zum Nordic Walking.



>> TIPP: Zwei Paar verstellbare Nordic Walking-Stöcke können gegen Pfand (Personalausweis) kostenfrei in der Tourist Information ausgeliehen werden. Perfekt, um die eigene Fitness zu stärken.



Mittelschwere Runde

Länge: 6,3 km // Gehzeit: ca. 1:30 Stunden

Schwierigkeit: Mittel // Aufstieg: 3 m Anforderungen aufgrund des Weges:

leicht bis mittel

VITALWANDERWEG V3

Mittelschwere - Schwere Runde

Länge: 9,4 km // Gehzeit: ca. 2:20 Stunden Schwierigkeit: Mittel - Schwer // Aufstieg: 8 m

Anforderungen aufgrund des Weges:

mittel bis schwer

VITALWANDERWEG V4

Schwere Runde

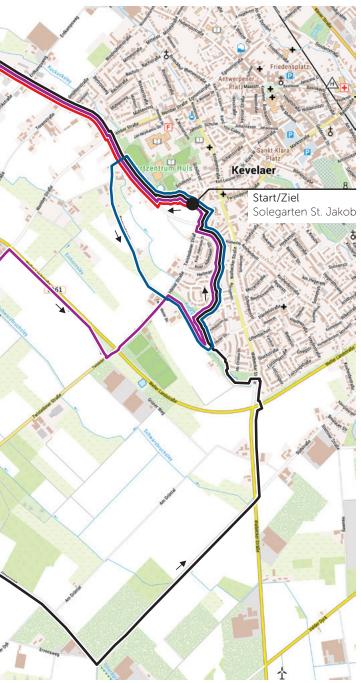
Länge: 10,9 km // Gehzeit: ca. 2:45 Stunden Schwierigkeit: Schwer // Aufstieg: 8 m Anforderungen aufgrund des Weges:

mittel bis schwer









© Bundesamt für Kartographie und Geodäsie 2021

KNEIPP-ANLAGEN

Sebastian Kneipp war ein bayerischer Priester aus Bad Wörishofen. Er gilt als Entdecker der Kräfte des Wassers auf den menschlichen Körper.

Im Solegarten St. Jakob sind ein Tret- und ein Armbecken installiert, in denen die therapeutische Wirkung des Wassers zu erfahren ist. Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Die Wasseranwendungen wirken harmonisierend auf Körper und Geist.







KNEIPP-REGELN

Kaltanwendungen dürfen nur am warmen Körper vorgenommen werden.

Die Dauer der Anwendung ist abhängig vom individuellen Reaktionsvermögen.

Je kälter das Wasser, desto kürzer die Anwendung.

Die Intensität der Anwendung ist der körperlichen Verfassung anzupassen.

Nach einer Kaltanwendung ist die Wiedererwärmung wichtig.

Nach Wasseranwendungen werden Beine und Arme nicht abgetrocknet. Das Wasser wird lediglich abgestreift.

Eine Stunde vor und nach Mahlzeiten sollen keine Anwendungen vorgenommen werden.

Zwischen zwei Kneipp-Anwendungen sollten mindestens zwei Stunden liegen.

Alle Anwendungen werden nur bei aktiver Bereitschaft durchgeführt.

Vor jeder Anwendung Blase und Darm entleeren.



KNEIPP-ARMBECKEN

- » Beide Arme bis zur Mitte des Oberarms ins Wasser eintauchen
- » Nach 30 Sekunden oder auch früher, falls es zu kalt wird. Arme herausnehmen
- » Wasser sanft abstreifen und Arme pendelnd bewegen, bis sie warm werden

Wirkung: Stärkung der Abwehrkräfte, Förderung der Blutzirkulation, Anregung des Stoffwechsels, Erfrischung bei Müdigkeit ("Kneippscher Espresso")

Guter Zeitpunkt: 10 - 15 Uhr



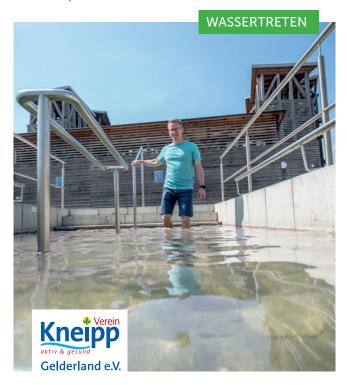
TIPP: Zwischen zwei Kneipp-Anwendungen sollten zwei Stunden Pause liegen.

KNEIPP-TRETBECKEN

- » Ins Wasser stellen und wie ein Storch hindurchschreiten, dabei ein Bein komplett aus dem Wasser ziehen und die Fußspitze nach unten beugen
- » Wenn es zu kalt wird, herausgehen
- » Wasser mit den Händen von den Füßen abstreifen, dann laufen und bewegen, bis die Füße warm werden

Wirkung: Anregung des Kreislaufs, Förderung der Durchblutung, Kräftigung der Venen, Hilfe gegen Krampfadern, Schlafförderung bei Anwendung am Abend, Hilfe bei Migräne, Anregung des Stoffwechsels, Stärkung des Immunsystems

Guter Zeitpunkt: 17 - 20 Uhr









AROMEN FÜR DIE SINNE

KRÄUTERWELT

Ob Kräuter für die Sommerküche oder zur Stärkung der Abwehrkräfte im Winter – diese wohltuenden Gewächse sind wichtig für die Vitalität und das Immunsystem.

Kräuter können in unterschiedlichster Form zu sich genommen werden. Dazu finden regelmäßig im Rahmen des Vitalprogramms Führungen, Workshops und Vorträge statt. Auf Kräuterspaziergängen wird deutlich, wie viele Kräuter im heimischen Garten oder sogar am Wegesrand zu finden sind.

pflanzung von der Erzeugergenossenschaft Landgard im Rahmen der Initiative "1000 gute Gründe". Diese setzt sich unter anderem dafür

ein, Menschen wieder stärker für Blumen und Pflanzen zu begeistern.

Direkt neben der Tourist Information befinden sich mehrere Kräuterpaletten. Die reiche Auswahl an frischen Kräutern reicht von aromatischer Petersilie über duftenden Rosmarin bis hin zu kräftigem Salbei. Die vielseitigen Pflanzen sind nicht nur eine Wohltat für die Sinne, sondern sind auch eine Inspiration für den heimischen Garten oder Balkon.

Gestiftet wurden die neuen Holzpaletten sowie die Be-



Wie sagte schon Sebastian Kneipp: Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.



BARFUßPFAD

Zwischen den Kneipp-Anlagen und dem Bibelgarten befindet sich der Barfußpfad. Durch das Laufen mit Socken oder barfuß entstehen besondere Sinneseindrücke, die unter anderem entspannend wirken.





Was wird gefördert?

- » Durchblutung
- » Wärmeproduktion durch Kältereiz
- » Abrollbewegung des Fußes
- » Stärkung von Fuß, Wade und Rücken
- » Psychisches Empfinden

Die Fußreflexzonen werden auf unterschiedlichen Materialien trainiert:

- » Tannenzapfen
- » Sand
- » Holz
- » Split
- » Mulch
- » Kies



DREI AUFGÄNGE ZUM INHALATORIUM

THERAPEUTISCHE TRAININGSWEGE

Das Inhalatorium ist bereits aus der Ferne gut sichtbar. Drei Wege führen hinauf – immer mit Blick über den Solegarten St. Jakob:

- 1 links ein barrierefreier Zugang
- 2 direkt vor dem Gebäude eine Treppe
- 3 rechts eine Rampe mit Stufen für kardiologische Trainingszwecke



Der barrierefreie Zugang bietet einen Wechsel zwischen Sonnen- und Schattenbereichen. Das kommt insbesondere Menschen mit Sehbehinderungen zugute.

Der direkte Weg führt über die Treppe – vom Gradierwerk hinauf zum Inhalatorium. Treppenstufen und Podeste wechseln sich ab und bieten Platz für kurze Verschnaufpausen.

Der kardiologische Trainingsweg mit variierenden Steigungen ermöglicht ein individuelles Aufbauprogramm. Unmittelbar nach einer Herz-OP können Patienten das erste Teilstück nutzen. Sobald die Genesung fortgeschritten ist, können sie schrittweise die nächsten Abschnitte in Angriff nehmen - bis hinauf zum Inhalatorium Das trainiert motorische Fähigkeiten. Das individuelle Programm sollte nach Absprache mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden

Die speziellen therapeutischen Trainingswege richten sich an Menschen mit Gefäßerkrankungen sowie kardiologischen oder neurologischen Erkrankungen – und an deren Selbsthilfegruppen. Sie wurden zusammen mit den Karl-Leisner-Kliniken im Kreis Kleve geplant. Frau Dr. Elke Kleuren-Schryvers übernahm die medizinische Koordination

Zur Sicherheit: Ein Defibrillator ist im Gradierwerk in unmittelbarer Nähe vorhanden.





TIPP: Der Barfußpfad direkt nebenan ergänzt die Trainingswege. Er fördert Sensibilität und Gleichgewicht und schult die Feinmotorik.

STADT- UND THEMENFÜHRUNGEN

KEVELAER GEMEINSAM KENNENLERNEN

Stimmungsvoll oder unterhaltsam, inspirierend oder informierend, aktiv oder lauschend.

Um die Wallfahrtsstadt Kevelaer mit all ihren Facetten zu erkunden, bietet sich eine der vielseitigen Stadt- und Themenführungen an. Ob klassischer Stadtrundgang, adventliche Führung oder rund um die Wallfahrt. Keve-Orgelpräsentation – jahreszeitlich abgestimmt ist hier für jeden etwas dabei. Jede Führung bietet einen einzigartigen Einblick in die Ge-

schichte und Kultur der Stadt Die Touren führen durch den Solegarten St. Jakob, vorbei beeindruckenden Sehenswürdigkeiten und hin zu spannenden Geschichten laer ist immer einen Besuch wert - zu jeder Jahreszeit! Gruppenangebote können in der Tourist Information erfragt werden.



Termine für öffentliche Führungen



AUF ZWEI RÄDERN ENTDECKEN

FAHRRADROUTEN

Die Wallfahrtsstadt Kevelaer ist der ideale Ausgangspunkt für ausgiebige Radtouren. Die Fahrradregion Niederrhein und die angrenzende niederländische Region Limburg laden zum Erkunden ein

Die vielfältigen Fahrradrouten in Kevelaer und Umgebung bieten für jeden Geschmack etwas, von leichten bis zu schweren Strecken. Ob alleine, als Paar, mit Freunden oder der Familie – es gib zahlreiche Möglichkeiten, die Umgebung per Fahrrad zu entdecken.







FAHRRADVERLEIH

Die Region auf einer Radtour erkunden, aber kein Fahrrad dabei? Kein Problem – in der Wallfahrtsstadt Kevelaer gibt es gleich mehrere Verleihstationen für Fahrräder, E-Bikes und Pedelecs.



MEHRGENERATIONEN-**FITNESSPARCOURS**

Entspannung und Sport lie- Luft zu absolvieren. Vom Rügen dicht beieinander – so auch im Solegarten St. Jakob. Der Mehrgenerationen-Fitnessparcours besteht aus verschiedenen Outdoor-Sportgeräten, die frei zugänglich sind. Diese bieten die Möglichkeit, zahlreiche Übungen an der frischen

cken- über Bein- bis hin zum Ganzkörpertraining bietet der Parcours ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Jung und Alt. Die verschiedenen Stationen sind nach Schwierigkeitsgrad der Übungen farblich gekennzeichnet.

- Geringer Schwierigkeitsgrad
- Mittlerer Schwierigkeitsgrad
- Gehobener Schwierigkeitsgrad



SPORTBOX

Direkt neben den Outdoor-Sportgeräten befindet sich eine SportBox. Das vielseitige Sport-Equipment ermöglicht ein individuelles und abwechslungsreiches Workout unter freiem Himmel. Medizinbälle, Faszienrollen, Kettlebells, Resistenzbänder und vieles mehr laden zum Einzel- und Gruppentraining ein. 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.

Einen genauen Überblick der Inhalte und weitere Informationen gibt's hier





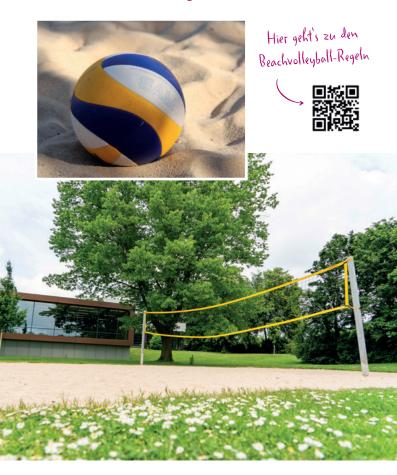
GEMEINSAM AM BALL

BEACHVOLLEYBALL

Die große Sandfläche lädt Gruppen zum gemeinsamen Beachvolleyball-Spiel ein. Offiziell besteht bei diesem Sport eine Mannschaft aus zwei Spielern, aber es spricht auch nichts gegen eine Partie mit mehreren Teammitgliedern. Dem Spaß und der Bewegung sind hier keine Grenzen gesetzt.



TIPP: Kein Beachvolleyball zur Hand? In der SportBox, die gleich nebenan steht, ist einer hinterlegt.





BOULESPIEL

In einzigartiger Lage mit Blick auf das Gradierwerk befinden sich gleich zwei Boule-Felder mit insgesamt vier Bahnen. Beim Boule-Spiel geht es darum, seine eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel zu setzen und die gegnerischen Kugeln von dieser Zielkugel wegzuschießen. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende eine oder mehrere Kugeln näher gelegt hat, als die bestplatzierte Kugel der Gegenmannschaft. Eine Spielstandsanzeige hilft beim Zählen der Partien.





TIPP: Boule-Kugeln sind nach Hinterlegung einer Kaution direkt in der Tourist Information am Solegarten St. Jakob oder im Restaurant "Venga" (Hüls 19. Tel. 02832 9785445) auszuleihen.



BIBELGARTEN

Der Themengarten im Solegarten St. Jakob lädt zu einem Spaziergang durch gestaltete Areale ein, die an bekannte Bibelgeschichten angelehnt sind.

Beginnend mit dem Paradiesgarten schlängelt sich ein Weg durch verschiedene Bibelstellen im Alten (AT) und Neuen Testament (NT). Das Besondere in jedem Bereich sind die Pflanzen, die für die jeweilige Geschichte charakteristisch sind und genau deshalb hier ihren Platz haben, zum Beispiel der Teufelskrückstock, die blaue Libanon-Zeder, der Judasbaum und die Higan-Kirsche.



THEMEN- UND BIBELGESCHICHTEN ZUM NACHLESEN:

Paradiesgarten – AT:

1. Buch Mose (Genesis)

Gräsermeer - AT:

2. Buch Mose, 13 bis 15 (Exodus)

Wüstengarten – NT:

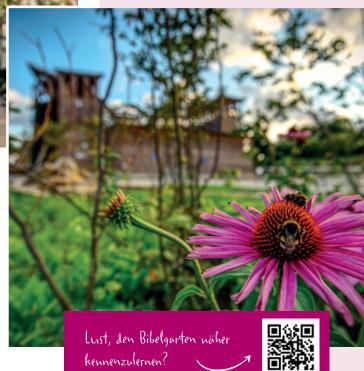
Markus 1,12 f.

Senffeld - NT:

Matthäus 13,31 und 32 Markus 4,30 bis 32 Lukas 13,18 bis 21

Ostergarten - NT:

Matthäus 27,57 bis 28,20 Markus 15,42 bis 16,8 Lukas 23.50 bis 24.53 und weitere





SPIELPLATZ

Auch für die kleinen Gäste hat der Solegarten St. Jakob eine Menge zu bieten. Etwas abseits vom Ruhebereich am Gradierwerk befinden sich verschiedene Spielgeräte zum Auspowern. Hoch hinaus geht es auf dem Kletterturm. Im Mini-Karussell können die Kinder auch selbst für den nötigen Schwung sorgen. Ob im Sitzen oder im Liegen – in der Nestschaukel werden Kinderaugen zum Leuchten gebracht. Für körperlich beeinträchtigte Kinder und Erwachsene gibt es sogar eine barrierefreie Schaukel.

> Angebote für Kinder und Familien auf einen Blick





>>> TIPP: Abwechslungsreiche Spielplatzrouten in Kevelaer und den Ortschaften laden die ganze Familie zu besonderen Erlebniswanderungen ein. Während eines fröhlichen Spaziergangs gibt es zahlreiche Möglichkeiten zum Toben, Klettern und Rutschen.

SCHWIMMBÄDER

Zum Planschen und Schwimmen gibt es in Kevelaer gleich zwei Anlaufstellen. Je nach Jahreszeit hat entweder das Hallenbad oder das Freibad geöffnet.

Das Hallenbad Kevelaer grenzt direkt an den Solegarten St. Jakob. Es bietet ein großes Schwimmbecken von 12,5 x 25 Metern und ein Mehrzweckbecken von 8 x 12,5 Me-



tern mit einem perfekten Weitblick aufs Gradierwerk. Hier finden zahlreiche Schwimmkurse und Vereinsschwimmen statt. Außerdem gibt es mehrmals die Woche auch Familien die Möglichkeit zu schwimmen.

Das Freibad bietet den perfekten Badespaß zur Sommerzeit. Das große Schwimmerbecken eignet sich ideal zum Bahnen-Schwimmen. Rutschen und Sprungtürme liefern Spaß für Kinder. Auch für die ganz Kleinen gibt es eine Ab-

kühlungsmöglichkeit im Kleinkinderbecken. Eine aroße Liegewiese lädt zum Entspannen ein. Außerdem gibt es einen Beachvollevball- und Basketballplatz, einen Matschbereich, eine Nestschaukel und einen Kiosk mit Speisen und Getränken.



ANFAHRT UND PARKEN

ANFAHRT MIT DEM PKW

Adresse Navigationsgeräte Solegarten St. Jakob Twistedener Straße 140 47623 Keyelaer

Autobahn

Die A57 an der Ausfahrt 5 (Sonsbeck, Xanten, Kevelaer) verlassen. Den Schildern nach Winnekendonk/Kevelaer folgen.

Bundesstraße

Die B9 führt durch Kevelaer. Anreisemöglichkeit aus Richtung Kleve und aus Richtung Geldern/Krefeld.

ZU FUß

Nach 10 Minuten Fußweg gelangt man vom Rathaus (Peter-Plümpe-Platz 12) aus über die Twistedener Straße zum Solegarten St. Jakob.

ANFAHRT MIT ÖPNV

Anreise mit der Bahn

Kevelaers Bahnhof liegt in unmittelbarer Nähe zur Innenstadt. Der "Niers-Express" (RE10) hält hier auf seiner Strecke von Kleve über Krefeld nach Düsseldorf und zurück. Wochentags halbstündlich und am Wochenende stündlich.

Anreise mit dem Bus

Der Airport-Shuttle Kevelaer (VRR, Linie 73) und der Bürgerbus Kevelaer-Twisteden fahren regelmäßig vom Kevelaerer Bahnhof durch die Innenstadt zum Solegarten St. Jakob und zurück.

Bushaltestellen Kevelaer

Bahnhof, St. Antonius-Kirche, Altes Rathaus, Twistedener Straße, Solegarten St. Jakob

PARKEN

P13 Solegarten St. Jakob

Sechs gekennzeichnete Parkplätze für Menschen mit Behinderung (Stellplatzgröße: 350 cm x 440 cm)

P12 Sportzentrum (Hüls 13)

Acht kostenfreie Reisemobilstellplätze

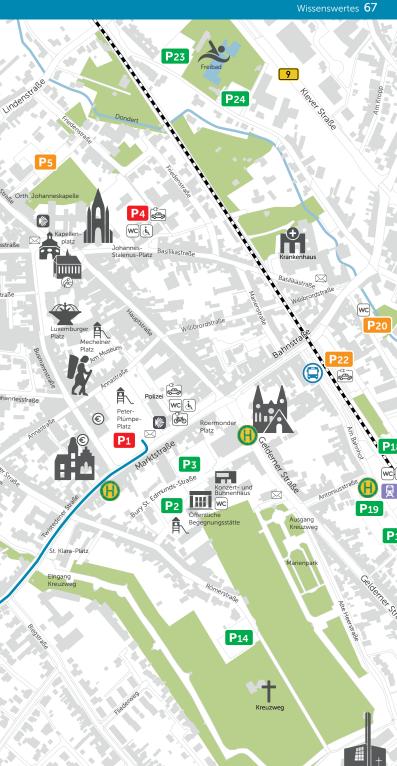






66 Wissenswertes







REISEN FÜR ALLE

Den Solegarten St. Jakob mit seinen verschiedenen Angeboten zu erleben, soll allen Menschen möglich sein – egal ob mit oder ohne Einschränkung.

Um dies noch einmal zu unterstreichen, wurde der Solegarten St. Jakob durch einen zertifizierten Erheber nach den Kriterien der Bundesweiten Kennzeichnung "Reisen für Alle" eingestuft und beurteilt. Die Prüfstelle hat den Solegarten St. Jakob mit

dem Zertifikat "Barrierefreiheit geprüft" ausgezeichnet. Eine stetige Verbesserung der Anlage und der Angebote im Sinne der Barrierefreiheit wird angestrebt, um die Attraktivität vom Solegarten St. Jakob für Kevelaerer und Gäste weiter zu erhöhen.





INFORMATIONEN

IMMER AUF DEM LAUFENDEN

Ob WhatsApp-Kanal, Email-Newsletter oder auf einem der Social-Media-Kanäle – das Team vom Kevelaer Marketing informiert regelmäßig über alles, was in der Wallfahrtsstadt los ist. Freizeittipps, Gesundheitsangebote, Veranstaltungshighlights oder aktuelle Informationen aus dem Stadtleben sind nur einige Themenschwerpunkte der verschiedenen Kanäle.

















Gleich den Newsletter abonnieren









KOOPERATIONSPARTNER

"Gesund an Leib und Seele" – ein Slogan, der Gesundheit und Wallfahrt vereint. Doch das geht nur in Gemeinschaft. Wallfahrtsstadt Kevelaer, Stadtwerke Kevelaer und Wallfahrt Kevelaer sind vor Ort eng miteinander verbunden.

Und auch über die Stadtgrenzen hinaus sind Netzwerke und Mitgliedschaften wichtig:









Kevelaers Service-Anspruch ist hoch und erhielt folgende Zertifizierungen:







IMPRESSUM

Herausgeber Broschüre:

Betreiber Solegarten St. Jakob:



Kevelaer Marketing

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



Stadtwerke Kevelaer

Kroatenstraße 125 47623 Kevelaer Telefon 02832 9313-0 info@stadtwerke-kevelaer.de

Stand: Januar 2025 | Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Alle Rechte liegen bei der Wallfahrtsstadt Kevelaer, Informationen und Daten unter Vorbehalt (Änderungen möglich).

Die Benutzungsordnung regelt das Verhalten im Solegarten St. Jakob. Rund um das Gradierwerk ist Nikotin-Rauchverbot. Auf der gesamten Parkanlage gilt Cannabis-Rauchverbot. Das Betreten und die Benutzung des Solegartens erfolgt auf eigene Gefahr.

Benutzungsordnung, Richtlinien und Nutzungsantrag gibt's hier



Der Solegarten St. Jakob wurde gefördert durch:





EFRE.NRWInvestitionen in Wachstum und Beschäftigung



EUROPÄISCHE UNION Investition in unsere Zukunft Europäischer Fonds für regionale Entwicklung Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen



GESUND AN LEIB UND SEELE



EDERRHEIN