

ORT IN NRW MIT  
HEILQUELLEN-KURBETRIEB



Mit Kinder- und  
Jugendprogramm!

# Atempause mit Open-Air-Kino

4. - 22. August 2025





Alle grün markierten  
Kurse sind Kinder- und  
Jugendangebote



Mehr Details  
zum Kursprogramm



## Aktiv und entspannt im Sologarten St. Jakob

Die „Atempause“ geht in die nächste Runde! Vom **4. bis 22. August 2025** erwartet die Teilnehmenden im Sologarten St. Jakob ein spannendes und abwechslungsreiches Kursprogramm, das sowohl bewährte Klassiker als auch neue innovative Angebote umfasst.

Dank der freundlichen Unterstützung der Volksbank an der Niers sowie der wertvollen Beteiligung zahlreicher langjähriger und auch neuer Partner bietet sich ein noch vielfältigeres und inspirierenderes Gesundheits- und Bewegungsangebot. Das Kevelaer Marketing lädt herzlich zu dieser besonderen Veranstaltung ein. Eine tolle Möglichkeit, sich zu bewegen, entspannen und neue Kontakte zu knüpfen.

# 1. Woche

## Montag, 4. August 2025

- 9 - 10 Uhr **Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture**, Lebensart Kevelaer
- 9.15 - 10 Uhr **Aktiv und bewegt 65+**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 10 - 11 Uhr **Lachyoga**, Christina Polte
- 17 - 18 Uhr **Boule**, Kevelaerer Boulen
- 17 - 18 Uhr **Dance for Kids (bis 10 Jahre)**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 17 - 18 Uhr **Rehasport für Jeden**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 19 Uhr **Tanz dein Sein – Folge der Weisheit deines Körpers**, Lebensart Kevelaer
- 18.30 - 20 Uhr **Full-Body-Workout**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 19 - 20 Uhr **Kwoon-Do**, Gisela Ingenwepelt

## Dienstag, 5. August 2025

- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik\*2**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 9.45 Uhr **Morning Fit**, crissfit
- 10 - 10.45 Uhr **Stretch & Mobility**, crissfit
- 15 - 16 Uhr **Eltern-Kind-Turnen (1,5 - 3 Jahre)**, SportBildungswerk Kleve
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – dem Körper Gutes tun\*2**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 18.30 Uhr **Yoga Nidra**, Christina Polte
- 18.30 - 19.30 Uhr **Tänzerische Fitness**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 19 - 20 Uhr **Tai-Chi**, Gisela Ingenwepelt

## Mittwoch, 6. August 2025

- 9 - 10 Uhr **JETZT ist die Zeit für Achtsamkeit – Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag**, Impulse der Achtsamkeit
- 10 - 11 Uhr **Boule**, Kevelaerer Boulen
- 14 - 17 Uhr **Tageswanderung „An der Fleuth bei Winnekendonk“ ca. 6 km\*2**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 16 - 17 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN)\*1**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**, Naturheilpraxis Gaby Roosen
- 18 - 19 Uhr **Hatha-Yoga, Viniyoga**, yogajuma
- 19 - 20 Uhr **Curvy-Yoga**, Lebensart Kevelaer

## Donnerstag, 7. August 2025

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt
- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik\*2**, SportBildungswerk Kleve

- 9 - 10.30 Uhr **Achtsamkeitsübungen**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Faszientraining**, Balanceisthekeybychrisi
- 18 - 19 Uhr **Stretch It**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 18 - 19 Uhr **Fitnessstraining mit integrierter Rückenschule**, VHS Goch
- 19 - 20 Uhr **WingShun**, Selbstverteidigung Niederrhein

## Freitag, 8. August 2025

- 8.30 - 9.15 Uhr **Bodywork**, crissfit
- 9 - 10 Uhr **Ashtanga Yoga**, yogabyamelie
- 10 - 11.30 Uhr **Baumspaziergang**, Wallfahrtsstadt Kevelaer
- 11 - 12 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 15 - 16 Uhr **Kinderyoga für Grundschulkind**, Lebensart Kevelaer
- 16 - 17 Uhr **Zilgri – Schmerzbehandlungskurs**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Ent-Spannung**, Breeze Gesundheitssport
- 19 - 20 Uhr **Ashtanga Yoga**, yogabyamelie

## Samstag, 9. August 2025

- 10 - 14 Uhr **Tageswanderung „Drei-Brücken-Wanderung“ ca. 15 km**, SportBildungswerk Kleve
- 11 - 12 Uhr **Workshop „Dance for Passion“, Streetdance/ Hip-Hop/Video-Clip (ab 16 Jahre)**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 11 - 12 Uhr **SportBox-Workout (max. 12 TN)\*1**, Athletic Area
- 14 - 16 Uhr **Fahrradtour Kneipp-Route ca. 34 km (max. 20 TN)\*1**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.

## Sonntag, 10. August 2025

- 10 - 14 Uhr **Achtsame Wanderung mit Picknick ca. 8 bis 10 km\*2**, Hiking Humans

\*1 und \*2 Erläuterungen siehe Seite 11





## 2. Woche

### Montag, 11. August 2025

- 9.15 - 10 Uhr **Aktiv und bewegt 65+**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 10 - 11 Uhr **Lachyoga**, Christina Polte  
 17 - 18 Uhr **Boule**, Kevelaerer Boulen  
 17 - 18 Uhr **Rücken Fit**, SportBildungswerk Kleve  
 18 - 19 Uhr **Bodyweight-Training (HIIT)**,  
 SportBildungswerk Kleve  
 18.30 - 20 Uhr **Full-Body-Workout**,  
 Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.  
 19 - 20 Uhr **Kwoon-Do**, Gisela Ingenwepelt

### Dienstag, 12. August 2025

- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik\*2**, SportBildungswerk Kleve  
 10 - 11.15 Uhr **Achtsamkeit (Schnupperkurs)**, Hiking Humans  
 17 - 19 Uhr **Waldatmen – Kopf hoch ...\*2**,  
 Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 18 - 18.30 Uhr **Yoga Nidra**, Christina Polte  
 18.30 - 19.30 Uhr **Tänzerische Fitness**,  
 Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.  
 19 - 20 Uhr **Tai-Chi**, Gisela Ingenwepelt

### Mittwoch, 13. August 2025

- 9 - 10 Uhr **JETZT ist die Zeit für Achtsamkeit – Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag**, Impulse der Achtsamkeit  
 10 - 11 Uhr **Boule**, Kevelaerer Boulen  
 16 - 17 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN)\*1**,  
 Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 17 - 18 Uhr **Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture**,  
 Lebensart Kevelaer

- 17.30 - 18.30 Uhr **Fit, munter und natürlich gesund mit Kneipp**,  
 Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 18 - 19 Uhr **Hatha-Yoga, Viniyoga**, yogajuma  
 19 - 20 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**,  
 Naturheilpraxis Gaby Roosen

### Donnerstag, 14. August 2025

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt  
 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik\*2**, SportBildungswerk Kleve  
 10 - 11 Uhr **Meditation (Schnupperkurs)**, Hiking Humans  
 17 - 18 Uhr **ZUMBA Fitness**, SportBildungswerk Kleve  
 18 - 19 Uhr **Piloxing**, SportBildungswerk Kleve  
 19 - 20 Uhr **ZUMBA Gold**, SportBildungswerk Kleve  
 19 - 20 Uhr **WingShun**, Selbstverteidigung Niederrhein

### Freitag, 15. August 2025

- 9 - 10 Uhr **Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture**,  
 Lebensart Kevelaer  
 10 - 11 Uhr **Fitnesstraining mit integrierter Rückenschule**,  
 VHS Goch  
 11 - 12 Uhr **Entspannung mit Kräutern**,  
 Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 16 - 17 Uhr **Zilgrei – Schmerzbehandlungskurs**,  
 Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 17 - 18 Uhr **Pilates für Anfänger**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 18 - 19 Uhr **Line Dance**, SportBildungswerk Kleve  
 19 - 20 Uhr **SportBox-Workout (max. 12 TN)\*1**, Athletic Area

### Samstag, 16. August 2025

- 10 - 14 Uhr **Tageswanderung „Vom Solegarten in die Schravelsche Heide“**, ca. 11 km,  
 Kneipp-Verein Gelderland e.V.  
 10.15 - 11.15 Uhr **Kinderyoga für Grundschulkind**,  
 Lebensart Kevelaer  
 11 - 12 Uhr **Workshop „Dance for Passion“**, **Streetdance**  
**Hip-Hop/Video-Clip (ab 10 Jahre)**,  
 Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

\*1 und \*2 Erläuterungen siehe Seite 11

## 3. Woche

### Montag, 18. August 2025

- 9 - 10.30 Uhr **Progressive Muskelentspannung – Wohltuend für Körper und Geist**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 10 - 11 Uhr **Fit mit Rollator**, SportBildungswerk Kleve
- 16 - 17 Uhr **nappydancers (20 - 40 Monate, mit Eltern)**, Lebensart Kevelaer
- 17 - 18 Uhr **Mawiba Solo - Tanz dich fit**, Lebensart Kevelaer
- 17 - 18 Uhr **Boule**, Kevelaerer Boulen
- 18 - 19 Uhr **Kampfkunst für Kinder (6 - 14 Jahre)**, Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **Kwoon-Do**, Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **BOP**, SportBildungswerk Kleve

### Dienstag, 19. August 2025

- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik\*<sup>2</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 9.45 Uhr **Morning Fit**, crissfit
- 10 - 10.45 Uhr **Stretch & Mobility**, crissfit
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – Auszeit für die Seele\*<sup>2</sup>**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 18.30 Uhr **Yoga Nidra**, Christina Polte
- 19 - 20 Uhr **Tai-Chi**, Gisela Ingenwepelt
- 19 - 20 Uhr **Tanz dein Sein – Folge der Weisheit deines Körpers**, Lebensart Kevelaer

### Mittwoch, 20. August 2025

- 9 - 10 Uhr **JETZT ist die Zeit für Achtsamkeit – Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag**, Impulse der Achtsamkeit
- 10 - 11 Uhr **Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture**, Lebensart Kevelaer
- 10 - 11 Uhr **Boule**, Kevelaerer Boulen
- 16 - 17 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN)\*<sup>1</sup>**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.

- 17 - 18 Uhr **Hulan meets fitness**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 19 Uhr **Hatha-Yoga, Viniyoga**, yogajuma
- 19 - 20 Uhr **Yoga**, Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**, Naturheilpraxis Gaby Roosen

### Donnerstag, 21. August 2025

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt
- 9 - 10 Uhr **Aquagymnastik\*<sup>2</sup>**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 10 Uhr **nappydancers (20 - 40 Monate, mit Eltern)**, Lebensart Kevelaer
- 10 - 11 Uhr **Mawiba Solo – Tanz dich fit**, Lebensart Kevelaer
- 17 - 18 Uhr **Kleine Einführung in die Hausapotheke nach Sebastian Kneipp**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Rücken Fit**, Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **Yoga Mix**, Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **WingShun**, Selbstverteidigung Niederrhein

### Freitag, 22. August 2025

- 8.30 - 9.15 Uhr **Bodywork**, crissfit
- 9.15 - 10 Uhr **Aktiv und bewegt 65+**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 10 - 11 Uhr **SportBox-Workout (max. 12 TN)\*<sup>1</sup>**, Athletic Area
- 11 - 12 Uhr **Die Leichtigkeit des Kneippens**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 16 - 17 Uhr **Pilates für Anfänger**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Lachyoga**, Christina Polte
- 18 - 19 Uhr **Line Dance**, SportBildungswerk Kleve
- 20 - 23 Uhr **Abschlussabend mit Open-Air-Kino**, weitere Infos siehe Seite 14

\*1 und \*2 Erläuterungen siehe Seite 11





## Kursinformationen

Bei schlechten Wetterverhältnissen wie beispielsweise starkem Regen oder Gewitterwarnung, können die Kurse leider nicht stattfinden. Bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung werden die Kurse in den Schatten verlegt.



Kursabsage oder wichtige Änderung?



Mit dem WhatsApp-Kanal immer informiert sein.



Während der gesamten Veranstaltung werden Fotos durch das Kevelaer Marketing oder beauftragte Fotografen gemacht und veröffentlicht.

**\*1** Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung beim Kevelaer Marketing notwendig. Die Anmeldung erfolgt online.



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

### Aquagymnastik

(dienstags und donnerstags, 9 - 10 Uhr)  
Kevelaerer Freibad, Dondertstraße 25  
Wichtiger Hinweis: Schwimmfähigkeit ist für die Teilnahme am Kurs verpflichtend.

### Waldatmen – dem Körper Gutes tun

(Dienstag, 5. August 2025, 17 - 19 Uhr)  
Kleiner Wald auf der Fleurkeusstraße, westliche Ecke, Vitalwanderwege 3 und 4 stoßen auf den Weg, Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

### Tageswanderung „An der Fleuth bei Winnekendonk“

(Mittwoch, 6. August 2025, 14 - 17 Uhr)  
Parkplatz am Friedhof Winnekendonk, Niersstraße, 47626 Kevelaer-Winnekendonk

### Achtsame Wanderung mit Picknick

(Sonntag, 10. August 2025, 10 - 14 Uhr)  
Wendehammer am Rosenbroecksweg 82, 47623 Kevelaer

### Waldatmen – Kopf hoch ...

(Dienstag, 12. August 2025, 17 - 19 Uhr)  
Altwettener Busch,  
Wanderparkplatz am Altwettener Weg (K33),  
Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

### Waldatmen – Auszeit für die Seele

(Dienstag, 19. August 2025, 17 - 19 Uhr)  
Schravelsche Heide, Ende Sebastianusweg,  
Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!



## Gesund und aktiv in Kevelaer

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – passend zu allen Jahreszeiten bietet das Kevelaer Marketing Gesundheitsangebote an. Einmal alle Sinne schärfen, sich selbst wieder besser wahrnehmen und fühlen, dem Körper etwas Gutes tun: schon ein Tag Auszeit kann wie ein kleiner Urlaub wirken.

Die buchbaren Auszeiten werden regelmäßig saisonal angepasst und umfassen beispielsweise:

- Fitness für Körper und Seele
- Achtsamkeitstraining
- Atemtraining
- Wanderungen
- Themenführungen
- Inhalatorium
- Vorträge und Lesungen
- Kultur & Theater
- Hotelübernachtungen
- Spirituelle Lesungen

Perfekt für die kleine Auszeit – alleine, als Paar oder mit Freunden!



Hier geht's zu den Gesundheitsangeboten

## „Atempause“ zum Mitnehmen

Passend zur „Atempause“ und dem vielfältigen Kursangebot gibt es in diesem Jahr eine Auswahl an Merchandise-Artikeln, die dazu einladen, sich nicht nur während der Veranstaltung, sondern auch im Alltag ab und zu eine kleine „Atempause“ zu gönnen.

Die elegante Alu-Trinkflasche ist der ideale Begleiter für aktive Tage und sorgt dafür, dass die Flüssigkeitszufuhr nie zu kurz kommt. Das praktische Mikrofaser-Handtuch, leicht und schnell trocknend, ist perfekt für alle, die nach einem schweißtreibenden Kurs eine erfrischende Pause einlegen möchten. Und für die Momente der Entspannung empfiehlt sich der „Atempause-Tee“ von „KonzeptTee“ im Schauplatz – ein Genuss, der Körper und Geist harmonisch vereint.

Alle Artikel sind vor Ort in der Tourist Information im Solegarten St. Jakob oder im Webshop erhältlich.



Hier geht's zum Webshop





22. August, ab 20 Uhr

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

Lust auf ein besonderes Kinoerlebnis unter freiem Himmel? Am Freitag, 22. August 2025, gegen 21 Uhr präsentiert das Kevelaer Marketing gemeinsam mit der Volksbank an der Niers zum Abschluss der dreiwöchigen „Atempause“ einen außergewöhnlichen Kinofilm. Die Gelegenheit, sich noch einmal über die sportlichen und abwechslungsreichen Wochen der „Atempause“ auszutauschen und bei einem Film im Freien zu entspannen.

Zum kostenfreien Open-Air-Kino dürfen Gartenstühle oder Picknickdecken zum gemütlichen Sitzen sowie eigene Verpflegung mitgebracht werden. Mit Popcorn und kühlen Getränken ist für die richtige Kinostimmung vor Ort schon ab 20 Uhr gesorgt.

**Volksbank  
an der Niers**



Breeze  
Gesundheitssport



Gisela  
Ingenwepelt



Kevelaerer  
Boulen



yogajuma  
Zur inneren Mitte durch Atem  
und Bewegung im Einklang

## Wir sagen danke!

Das Kevelaer Marketing bedankt sich bei allen Sponsoren und Partnern für die freundliche Unterstützung des Events.

Hier geht's zur Website



**Tourist Information  
Solegarten St. Jakob**

Twistedener Straße 140

47623 Kevelaer

Telefon 02832 122-991

atempause@kevelaer.de



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