

ORT IN NRW MIT
HEILQUELLEN-KURBETRIEB



Atempause mit Open-Air-Kino

10. - 28. August 2026



Alle grün markierten Kurse sind Kinder- und Jugendangebote

Mehr Details zum Kursprogramm



10 Jahre „Atempause“ – Auszeit mit Tradition

In diesem Jahr feiert das Kevelaer Marketing 10 Jahre „Atempause“. Vom **10. bis 28. August 2026** findet im Solegarten St. Jakob die Jubiläums-Edition statt. Bewegung, Entspannung und Spaß für alle Altersgruppen sind bei diesem Event garantiert.

Gemeinsam mit der Volksbank an der Niers und zahlreichen langjährigen und neuen Partnern lädt das Kevelaer Marketing Interessierte ein, neue Aktivitäten auszuprobieren und abwechslungsreiche Sommermomente zu genießen.



Kursinformationen

Bei schlechten Wetterverhältnissen, wie beispielsweise starkem Regen oder Gewitterwarnung, können die Kurse je nach Veranstaltungsort abgesagt oder in die **Zweifach-Turnhalle** verlegt werden. Bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung werden die Kurse in den Schatten verlegt.



Kursabsage oder wichtige Änderung?
Mit dem WhatsApp-Kanal
immer informiert sein.



***1** Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist eine vorherige **Anmeldung** beim Kevelaer Marketing notwendig. Die Anmeldung erfolgt online.
www.beteiligung.nrw.de/portal/kevelaer/beteiligung/themen



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

Aquagymnastik

(dienstags und donnerstags, 8.45 - 9.30 Uhr)
Kevelaerer Freibad (Dondertstraße 25, 47623 Kevelaer)
Wichtiger Hinweis: Schwimmfähigkeit ist für die Teilnahme am Kurs verpflichtend.

Waldatmen – dem Körper Gutes tun

(Dienstag, 11. August 2026, 17 - 19 Uhr)
Kleiner Wald auf der Fleurkeusstraße, westliche Ecke, Vitalwanderwege 3 und 4 stoßen auf den Weg, Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

Wanderung in der Schravelschen Heide

(Mittwoch, 19. August 2026, 14 - 16 Uhr)
Wendehammer am Betriebshof der Wallfahrtsstadt Kevelaer (Rosenbroecksweg 82, 47623 Kevelaer)

Waldatmen – Kopf hoch ...

(Donnerstag, 20. August 2026, 17 - 19 Uhr)
Altwettener Busch, Wanderparkplatz am Altwettener Weg (K33). Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

Waldatmen – Auszeit für die Seele

(Dienstag, 25. August 2026, 17 - 19 Uhr)
Schravelsche Heide, Ende Sebastianusweg, Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!



Hinweis:

Während des gesamten Events werden Fotos durch das Kevelaer Marketing oder beauftragte Fotografen gemacht und veröffentlicht.

1. Woche

Montag, 10. August 2026

- 9 - 10 Uhr **Rückenfit**, SportBildungswerk Kleve
 10 - 11 Uhr **Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture**, Lebensart Kevelaer
- 17 - 17.45 Uhr **Dance for Kids (bis 10 Jahre)**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 17 - 18 Uhr **Offener Boule-Treff**, Kevelaerer Boulen
- 18 - 19.15 Uhr **Zumba – Tänzerische Fitness**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 19.15 - 20.15 Uhr **Ashtanga Yoga**, yogabyamelie

Dienstag, 11. August 2026

- 8.45 - 9.30 Uhr **Aquagymnastik (max. 80 TN) ^{*1,2}**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 9.45 Uhr **KAHA**, Marcel Ernst
- 10 - 11 Uhr **Sporttherapie**, Body Forming
- 15 - 16 Uhr **Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)**, SportBildungswerk Kleve
- 16 - 17 Uhr **Eltern-Kind-Turnen (3 bis 5 Jahre)**, SportBildungswerk Kleve
- 17 - 18 Uhr **Tabata**, SportBildungswerk Kleve
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – dem Körper Gutes tun ^{*2}**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 18.45 Uhr **Yoga Nidra**, Christina Polte
- 19 - 20 Uhr **Tai-Chi**, Gisela Ingenwepelt
- 19.30 - 20.30 Uhr **Yoga**, Lebensart Kevelaer

Mittwoch, 12. August 2026

- 9 - 10 Uhr **Ashtanga Yoga**, yogabyamelie
- 10 - 11 Uhr **Offener Boule-Treff**, Kevelaerer Boulen
- 10 - 11 Uhr **Fitnessstraining mit integrierter Rückenschule**, VHS Goch
- 16 - 17 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN) ^{*1}**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **BOP**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 20 Uhr **Salsa Cubana**, Diplom-Tanzpädagogin Francisco Luis

Donnerstag, 13. August 2026

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt
- 8.45 - 9.30 Uhr **Aquagymnastik (max. 80 TN) ^{*1,2}**, SportBildungswerk Kleve
- 10 - 10.45 Uhr **Nackenmassage to go**, Raphaela Aserian Heilpraktikerin
- 17 - 18 Uhr **Autogenes Training (Schnupperstunde)**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Hulan meets Fitness**, SportBildungswerk Kleve

- 18 - 18.45 Uhr **Streetdance / Bouncing**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 19 - 20 Uhr **Full-Body-Workout**, SportBildungswerk Kleve
- 19 - 20 Uhr **WingShun Kung Fu für Erwachsene**, Selbstverteidigung Niederrhein
- 19 - 20 Uhr **Kids-WingShun – Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Kinder (4 bis 12 Jahre)**, Selbstverteidigung Niederrhein

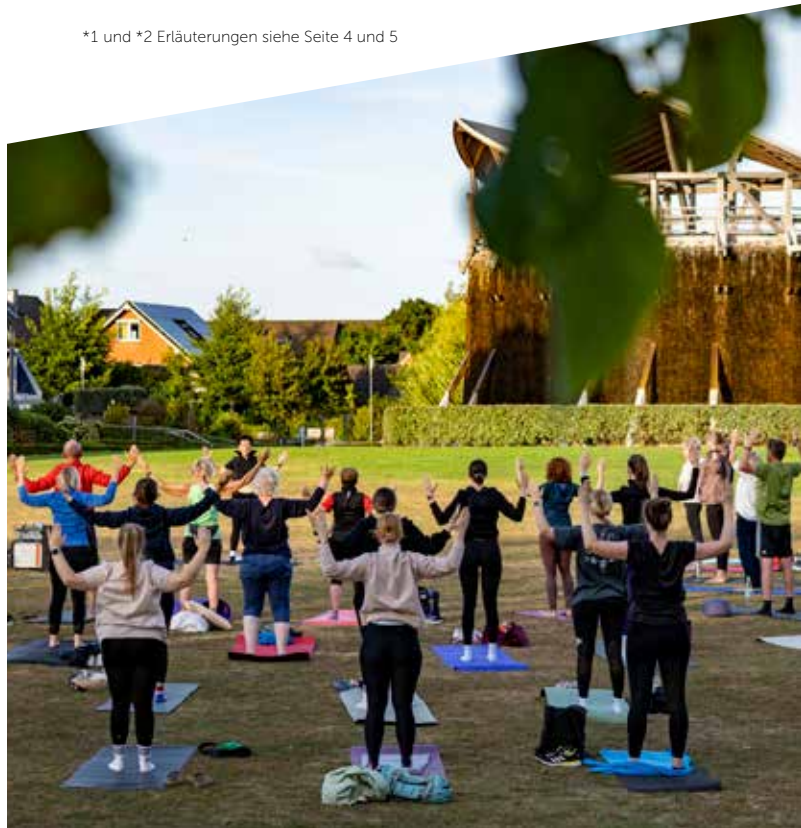
Freitag, 14. August 2026

- 7.15 - 8 Uhr **KAHA bei Sonnenaufgang**, Marcel Ernst
- 8 - 9 Uhr **Pilates**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 10 Uhr **Bewegungsförderung 65+**, SportBildungswerk Kleve
- 10 - 11 Uhr **Rehasport**, SportBildungswerk Kleve
- 11 - 12 Uhr **Lachyoga**, Christina Polte
- 17.30 - 18.30 Uhr **Sporttherapie**, Body Forming
- 18.30 - 19.30 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**, Naturheilpraxis Gaby Roosen
- 18.45 - 19.45 Uhr **SportBox-Workout (max. 16 TN) ^{*1}**, Athletic Area

Samstag, 15. August 2026

- 10 - 12 Uhr **Lachwanderung**, Christina Polte

*1 und *2 Erläuterungen siehe Seite 4 und 5





2. Woche

Montag, 17. August 2026

- 8 - 9 Uhr **Bewegungsförderung 65+**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 10 Uhr **Rehasport**, SportBildungswerk Kleve
- 10 - 11 Uhr **Fit am Morgen**, SportBildungswerk Kleve
- 16 - 17 Uhr **Zumba**, SportBildungswerk Kleve
- 17 - 18 Uhr **Piloxing**, SportBildungswerk Kleve
- 17 - 18 Uhr **Offener Boule-Treff**, Kevelaerer Boulen
- 18 - 19 Uhr **Liebscher-Bracht Bewegungsstunde**, Naturheilpraxis Gaby Roosen

Dienstag, 18. August 2026

- 8.45 - 9.30 Uhr **Aquagymnastik (max. 80 TN) *1,2**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 11 Uhr **Kommt, lasst uns bauen, hüpfen, springen! (3 bis 7 Jahre)**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 9 - 9.45 Uhr **Morning Fit**, crissfit
- 10 - 10.45 Uhr **Stretch & Mobility**, crissfit
- 11 - 11.45 Uhr **KAHA**, Marcel Ernst
- 15 - 16.30 Uhr **Ab nach draußen – raus mit euch! (3 bis 7 Jahre)**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Tabata**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 18.45 Uhr **Yoga Nidra**, Christina Polte
- 19 - 20 Uhr **Tai-Chi**, Gisela Ingenwepelt
- 19.30 - 20.30 Uhr **Yoga**, Lebensart Kevelaer

Mittwoch, 19. August 2026

- 9 - 10 Uhr **Lachyoga**, Christina Polte
- 10 - 11 Uhr **Offener Boule-Treff**, Kevelaerer Boulen

- 10 - 10.45 Uhr **Kinderwagensport**, crissfit
- 14 - 16 Uhr **Wanderung in der Schravelschen Heide, 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 **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN) *1**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture**, Lebensart Kevelaer
- 19 - 20 Uhr **Sanftes Hatha-Yoga, Curvy-Yoga**, Yoga.Mit.Nic – Yogalehrerin Nicole Wagener

Donnerstag, 20. August 2026

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt
- 8.45 - 9.30 Uhr **Aquagymnastik (max. 80 TN) *1,2**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 10 Uhr **Fit in den Tag**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 10 - 11 Uhr **Functional Training**, SportBildungswerk Kleve
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – Kopf hoch... *2**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 19 Uhr **Fitnessstraining mit integrierter Rückenschule**, VHS Goch
- 18 - 19 Uhr **Full-Body-Workout**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 19 - 19.30 Uhr **Stretch it**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 19 - 20 Uhr **WingShun Kung Fu für Erwachsene**, Selbstverteidigung Niederrhein
- 19 - 20 Uhr **Kids-WingShun – Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Kinder (4 bis 12 Jahre)**, Selbstverteidigung Niederrhein

Freitag, 21. August 2026

- 10 - 11 Uhr **Bodyweight Training**, SportBildungswerk Kleve
- 11 - 13.30 Uhr **E-Bike Fahrradtour – Rad vs. Kunst (max. 20 TN) *1**, Kevelaer Marketing
- 17.30 - 18.15 Uhr **KAHA**, Marcel Ernst
- 18.30 - 20 Uhr **Progressive Muskelentspannung – Wohltuend für Körper und Geist**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Samstag, 22. August 2026

- 10 - 11 Uhr **SportBox-Workout (max. 16 TN) *1**, Athletic Area
- 11.30 - 13.30 Uhr **Nordic Walking**, SportBildungswerk Kleve
- 14 - 16 Uhr **BreathWalk® (Vitalwanderweg)**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.

*1 und *2 Erläuterungen siehe Seite 4 und 5

3. Woche

Montag, 24. August 2026

- 9 - 10 Uhr **JETZT ist die Zeit für Achtsamkeit – Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag**, Impulse der Achtsamkeit
- 10 - 11 Uhr **Fit in den Tag**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 10 - 12.30 Uhr **Wanderung rund um Kevelaer (9 km)**, Kevelaer Marketing
- 17 - 17.45 Uhr **Dance for Kids (bis 10 Jahre)**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 17 - 18 Uhr **Offener Boule-Treff**, Kevelaerer Boulen
- 18 - 19.15 Uhr **Zumba / Tänzerische Fitness**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
- 19 - 20 Uhr **Tai-Chi**, Gisela Ingenwepelt

Dienstag, 25. August 2026

- 8 - 8.45 Uhr **KAHA**, Marcel Ernst
- 8.45 - 9.30 Uhr **Aquagymnastik (max. 80 TN) *1,2**, SportBildungswerk Kleve
- 9 - 11 Uhr **Kommt, lasst uns bauen, hüpfen, springen! (3 bis 7 Jahre)**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 9 - 9.45 Uhr **Morning Fit**, crissfit
- 10 - 10.45 Uhr **Stretch & Mobility**, crissfit
- 15 - 16.30 Uhr **Ab nach draußen – raus mit euch! (3 bis 7 Jahre)**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Life Kinetik**, Holger Menten
- 17 - 19 Uhr **Waldatmen – Auszeit für die Seele *2**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18.30 - 19.30 Uhr **JETZT ist die Zeit für Achtsamkeit – Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag**, Impulse der Achtsamkeit
- 19.30 - 20.30 Uhr **Yoga**, Lebensart Kevelaer

Mittwoch, 26. August 2026

- 9 - 9.45 Uhr **Fußmassage to go**, Raphaela Aserian Heilpraktikerin
- 10 - 10.45 Uhr **Kinderwagensport**, crissfit

- 10 - 11 Uhr **Offener Boule-Treff**, Kevelaerer Boulen
- 11 - 12 Uhr **Lachyoga**, Christina Polte
- 16 - 17 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN) *1**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 17 - 18 Uhr **Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben (max. 15 TN) *1**, Kneipp-Verein Gelderland e.V.
- 18 - 20 Uhr **Salsa Cubana**, Diplom-Tanzpädagogin Francisco Luis
- 19 - 20 Uhr **Full-Body-Workout**, Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

Donnerstag, 27.08.2026

- 7 - 8 Uhr **Qigong**, Gisela Ingenwepelt
- 8 - 9 Uhr **Fit am Morgen**, SportBildungswerk Kleve
- 8.45 - 9.30 Uhr **Aquagymnastik (max. 80 TN) *1,2**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 19 Uhr **Yoga**, SportBildungswerk Kleve
- 19 - 20 Uhr **WingShun Kung Fu für Erwachsene**, Selbstverteidigung Niederrhein
- 19 - 20 Uhr **Kids-WingShun – Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Kinder (4 bis 12 Jahre)**, Selbstverteidigung Niederrhein

Freitag, 28. August 2026

- 9 - 10 Uhr **Atemtraining**, Annette Giefer
- 10 - 11 Uhr **Life Kinetik**, Holger Menten
- 11 - 12 Uhr **SportBox-Workout (max. 16 TN) *1**, Athletic Area
- 17 - 18 Uhr **Yoga**, SportBildungswerk Kleve
- 18 - 18.45 Uhr **KAHA**, Marcel Ernst
- 19 - 20 Uhr **Line Dance**, SportBildungswerk Kleve
- 20 - 23 Uhr **Abschlussabend mit Open-Air-Kino**, weitere Infos siehe Seite 12

*1 und *2 Erläuterungen siehe Seite 4 und 5





28. August, ab 20 Uhr

Open-Air-Kino im Solegarten St. Jakob

Am Freitag, 28. August 2026, findet gegen 21 Uhr das traditionelle Open-Air-Kino im Solegarten St. Jakob statt. Dieses besondere kostenfreie Kinoerlebnis markiert den Abschluss der dreiwöchigen „Atempause“, präsentiert vom Kevelaer Marketing und der Volksbank an der Niers. Der Filmabend unter freiem Himmel bietet eine schöne Gelegenheit, auf die vergangenen Wochen zurückzublicken, Erinnerungen auszutauschen und in entspannter Atmosphäre das Jubiläum gemeinsam ausklingen zu lassen.

Ab 20 Uhr sind Besuchende eingeladen, Gartenstühle und Picknickdecken mitzubringen und es sich auf der Wiese mit eigener Verpflegung gemütlich zu machen. Vor Ort wird auch eine Auswahl an Getränken sowie leckeren Speisen und Snacks angeboten, die den Abend abrunden.



Mehr Infos gibt's hier



**Volksbank
an der Niers**



atem|stimme|musik



Athletic Area



crissfit



DANCE PASSION



Francisco Lurs
Diplom-Tanzpädagogin



Liebscher & Bracht®
DIE SCHNITZSPIELMÄSTER
Gaby Roosen
Herz & Köpfe

Gisela
Ingenwepelt



IDA
IMPULSE
DER
ACHTSAMKEIT



KAMA
Mit der Einladung mit dem Tee

Kevelaerer
Boulen



Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Gelderland e.V.



LEBENSART
KEVELAER



Life Kinetik



Mobile
Massage
Praxis



Raphaela Aserian
HEILPRAKTIKERIN



SBWNRW
DES SPORTSCHÜTZENS



SV SPORTFISCHEREI NIEREN



vhs
Goch
Kevelaer
Uedem
Weeze



Yoga Mit Nic

Das Kevelaer Marketing sagt danke!

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Sponsoren und Partnern, die die „Atempause“ mit ihrer Unterstützung erst ermöglichen und zu einer ganz besonderen Zeit im Sommer machen.



Jubiläums-Gewinnspiel



Mit dem Kevelaer Marketing 10 Jahre „Atempause“ feiern, an den Kursen teilnehmen und Stempel sammeln! Ob Kneipp-Rucksack, Kurskarte oder Probetraining: Dank der Unterstützung der Volksbank an der Niers sowie zahlreicher Partner gibt es attraktive Preise zu gewinnen.

Lust am Gewinnspiel teilzunehmen? So einfach geht's:

1. Stempel sammeln
2. Persönliche Daten eintragen
3. Teilnahmebedingungen akzeptieren
4. Vollständige Stempelkarte beim Kevelaer Marketing einreichen (direkt auf der Wiese während der „Atempause“ oder in der Tourist Information)

Der Aktionszeitraum für das Jubiläums-Gewinnspiel ist vom **10. August bis zum 1. September 2026**.

Die Gewinner werden nach Teilnahmeschluss zeitnah per E-Mail benachrichtigt und können ihren Gewinn dann in der Tourist Information abholen.



Hier geht's zu den Preisen
und Teilnahmebedingungen



Stempelkarte

„Atempause“ 2026 – Ich war dabei!



Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

E-Mail-Adresse

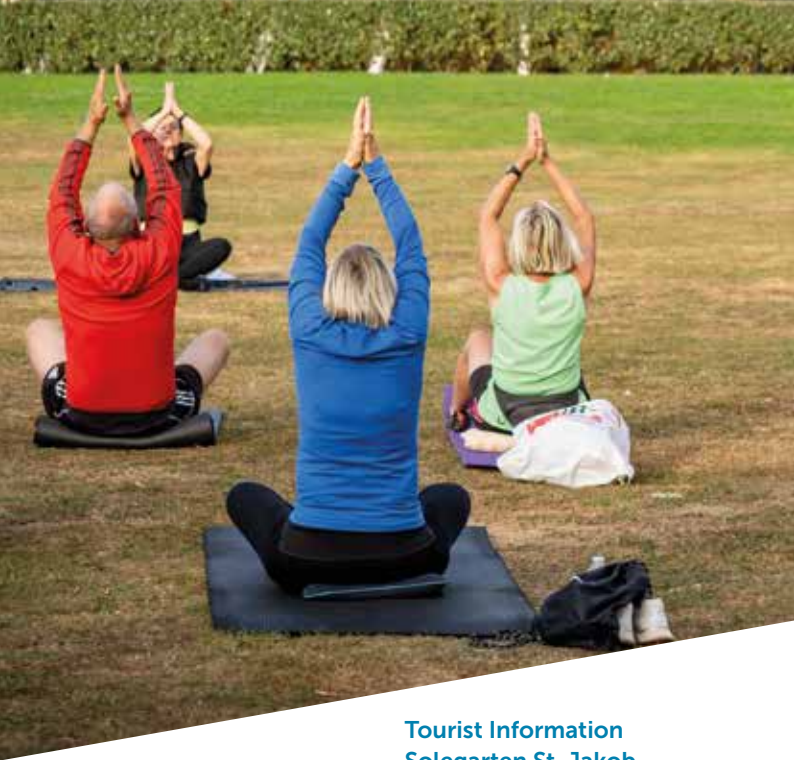
Telefon

Ich stimme den Teilnahmebedingungen des Gewinnspiels hiermit zu.

Ich möchte zukünftig den Newsletter vom Kevelaer Marketing per E-Mail erhalten.



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