



Programm 2020

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund Elten e.V.

 Immaterielles
Kulturerbe
Wissen, Können, Weitergeben.

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

Inhalt

- 01 **Bewegung**

- 02 Wassergymnastik für Groß und Klein

- 03 Rehasport im Wasser und Herzsport

- 04 Kneipp'sche Pflanzen: Kräutergarten und Wanderungen

- 05 Barfuß - raus aus den Schuhen

- 06 Ernährung mit Backen, Grünkohl und Mühlenworkshop

- 07 Balance

- 08 Vorträge/Workshops

- 09 Jahreshauptversammlung

Bewegung

Kneipp-Fahrradtour für Jedermann

Lust auf eine gesellige Fahrradtour und ein paar unbeschwerte Stunden in netter Gesellschaft? Dann seid ihr hier genau richtig. Unsere Kneipp-Fahrradtour für Jedermann findet statt am Sonntag, dem 28. Juni. Start ist um 10 Uhr ab Eltener Markt. Die Route führt durch die niederrheinische und niederländische Umgebung und wird geleitet durch raderfahrene Kneippmitglieder. Es werden verschiedene Kaffee- und Kuchen-Stopps eingelegt. Die Tour ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei. Verpflegung zahlt jeder selbst. Es ist keine Anmeldung erforderlich.



Wann: Sonntag, 28. Juni, 10.00 Uhr
von April bis Oktober

Ort: Eltener Markt

Informationen: 02822-931030
info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de

ZUMBA®

Zumba®: schon mal gehört, aber was war das noch Mal? Zumba® hat die Welt im Sturm erobert. Es ist ein Tanz-Fitness Programm, das aus explosiven Rhythmen lateinamerikanischer und internationaler Musik besteht. Dieses mitreißende Workout macht viel Spaß, verbrennt Kalorien und formt den Körper. Dabei basiert es auf dem Prinzip des „einfach mitmachen und Spaß haben“. Man verbraucht viele Kalorien ohne das Gefühl eines anstrengenden Ausdauertrainings zu haben. Für Zumba® braucht man keine Vorkenntnisse, sondern kann sofort einsteigen. Achtung: einmal versucht kommt man davon nicht mehr los. Kostenfreie Schnupperstunden sind möglich.



Wann Zumba 1: **Dienstag, 18.00 Uhr**
für Senioren, Neueinsteiger, Ungeübte oder Interessenten mit ein paar Kilos zu viel.

Wann Zumba 2: **Dienstag, 19.00 Uhr**
Ausdauertraining mit flotten Rhythmen, die das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen. Zusätzlich werden Koordination und Muskeln gestärkt.

Ort: Turnhalle Luitgardisschule Elten
Übungsleiterin: Nadja Jäger
Anmeldung: 0157-74081089
Infos: info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit
Abgerechnet wird nach Kursen

Rückengymnastik

Etwas für sich selbst tun. Die Übungen erfolgen in geselliger kleiner Runde und sind gut zur Stärkung der Muskeln und Knochen.



Wann: **Mittwoch, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr**
Ort: Elten St. Martinusstift, Martinusstraße 5
Übungsleiterin: Jutta Janssen
Anmeldung: 0031-316-542 28 8
Infos: info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de
Kosten: 2,00 € pro Übungseinheit



Wassergymnastik für Groß und Klein

Wassergymnastik

Bewegung im Wasser macht Spaß. Unsere Wasserkurse finden alle im „Bürgerbad Elten“ statt. Das Wasser ist 30° warm und die Preise verstehen sich inklusive Eintritt & Versicherung.

AquaFit

Eine gewisse körperliche Grundfitness wird vorausgesetzt. AquaFit erfordert körperlichen Einsatz und beinhaltet einige Ausdauerleistungen und Kräftigungsübungen. AquaFit führt zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch den Wasserwiderstand, der teilweise durch Kleingeräte erhöht wird, kommt es zu einem erhöhten Energieverbrauch. Bewegung im Wasser in der Gruppe macht Spaß und führt zu körperlicher Fitness und Wohlbefinden.



Wann: Montag, 19.50 Uhr - 20.30 Uhr,
20.40 Uhr - 21.20 Uhr
Wo: Bürgerbad Elten
Übungsleiter: Reiner Angenendt
Anmeldung: 0171-7828492
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Wassergymnastik „Frühschicht“

Wassergymnastik, für einen guten Start in den Tag. Wir arbeiten mit verschiedenen Gegenständen wie z.B. Hanteln, Schwimnudeln oder Scheiben. Jeder macht mit, ganz individuell nach seinen Möglichkeiten. Für Männer und Frauen ab 55 Jahre.



Wann: Montag, 08.00 Uhr - 08.45 Uhr,
08.50 Uhr - 09.35 Uhr
Wo: Bürgerbad Elten
Übungsleiterin: Karin Kluitmann
Anmeldung: 0176-52830713
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Wassergymnastik „Spätschicht“

Bewegung macht Spaß und Wassergymnastik in geselliger Damenrunde erst recht. Regelmäßige Bewegung führt zu einer körperlichen Grundfitness. Durch die teilweise Nutzung von Kleingeräten wird der Wasserwiderstand erhöht und die Fitness gesteigert.



Wann: Montag, 19.00 Uhr - 19.40 Uhr
Wo: Bürgerbad Elten
Übungsleiter: Reiner Angenendt
Anmeldung: 0171-7828492
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Wassergymnastik „Donnerstag“

Mache Dich fit mit Wassergymnastik, für einen guten Start in den Tag, Wir arbeiten mit verschiedenen Gegenständen wie z.B. Hanteln, Schwimnudeln oder Scheiben. Jeder macht mit, ganz individuell nach seinen Möglichkeiten. Für Männer und Frauen ab 55 Jahre.



Wann: Donnerstag, 08.00 Uhr - 08.45 Uhr
Übungsleiterin: Karin Kluitmann
Anmeldung: 0176-52830713
Informationen: www.kneippverein-elten.de
 info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Wassergymnastik „Freitag“

Mache Dich Freitagsabend in geselliger Gruppe fit für das Wochenende. Wassergymnastik in der Gruppe macht Spaß und führt zu körperlicher Fitness und Wohlbefinden.



Wann: Freitag, 20.15 Uhr - 21.00 Uhr
Übungsleiterin: Janine Verholen
Anmeldung: 02822-9757383
Informationen: www.kneippverein-elten.de
 info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Wassergymnastik „Samstag“

Nutzen Sie die frühen Morgenstunden um etwas für Ihre körperliche Fitness zu tun. In geselliger Runde macht Bewegung im Wasser Spaß. Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining und ist durch den Auftrieb des Wassers rücken- und gelenkschonend. Zudem kann eine Kräftigung der Muskulatur und des Herzkreislaufsystems erzielt werden.



Wann: Samstag, 07.20 Uhr - 08.05 Uhr
 09.05 Uhr - 09.50 Uhr
Übungsleiterin: Marion Gerritzen
Anmeldung: 0176-20164680
Informationen: www.kneippverein-elten.de
 info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Aquapower

Voraussetzung für den Kurs ist eine körperliche Grundfitness. AquaPower verlangt ganzen körperlichen Einsatz, da es auf intensiven Ausdauereinheiten und Kräftigungsübungen aufbaut. AquaPower steht für die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch den Wasserwiderstand, der teilweise durch Kleingeräte erhöht wird, kommt



es zu einem erhöhten Energieverbrauch. AquaPower in der Gruppe macht Spaß und führt zu körperlicher Fitness und Wohlbefinden.

Mit Aquapower zu körperlicher Fitness und Wohlbefinden!

Wann: Samstag, 17.20 Uhr - 18.00 Uhr
Ort: Bürgerbad Elten
Übungsleiter: Allegra & Indra Angenendt
Anmeldung: 0171-7828492
Informationen: info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Babyschwimmen

Wassergewöhnung mit Spaß und Spiel für Mutter/Vater und Baby. Der Begriff „Babyschwimmen“ ist hier eigentlich irreführend. Beim Kurs handelt es sich um eine sanfte Wassergewöhnung bei der Mutter/Vater und Baby sich mit viel Spaß und Spielen im Wasser bewegen. Der Boden der Kleinschwimmhalle ist hochgefahren.



Wann: Donnerstag, 09.00 Uhr - 09.45 Uhr
und 09.50 Uhr - 10.35 Uhr
Ort: Bürgerbad Elten
Übungsleiter: Silke van Lier
Anmeldung: 02822 - 1489
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Kleinkinderschwimmen

Hier sind Kleinkinder willkommen, die erfolgreich aus dem Alter der Wassergewöhnung im Babyschwimmen herausgewachsen sind. Bei diesem Kurs handelt es sich um eine weiterführende Wassergewöhnung bei der Mutter/Vater und Kleinkind sich mit viel Spaß und Spielen im Wasser bewegen. Der Boden der Kleinschwimmhalle ist hochgefahren.



Wann: Dienstag, 16.00 Uhr - 16.45 Uhr
Ort: Bürgerbad Elten
Übungsleiterin: Silke van Lier
Anmeldung: 02828-1489
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,80 € pro Übungseinheit

Seepferdchenkurs

Die Kinder lernen sich stetig sicherer und mit wachsendem Vergnügen im Wasser zu bewegen. Ziel ist der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“. Das Mindestalter für den Kurs beträgt fünf Jahre und die Kinder sollten bereits wassergewöhnt sein. Zunächst wird noch mit Hilfsmittel geschwommen, später dann eigenständig.



Samstags Schwimmen lernen im Eltener Bürgerbad und Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“

Wann: Samstag, 16.00 Uhr - 16.40 Uhr
Ort: Bürgerbad Elten
Übungsleiter: Allegra & Indra Angenendt
Anmeldung: 0171-7828492
Informationen: info@kneippverein-elten.de, kneippverein-elten.de
Kosten: 6,50 € pro Übungseinheit
5,00 € für Vereinsmitglieder

Bronze/Silber

Voraussetzung ist der Besitz des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“. Das Lernziel der Kurse ist die Festigung des Brustschwimmens und das Erlernen einer zweiten Schwimmart bzw. Tauchen, Springen und Bade-regeln. Am Schluss steht der Erwerb der Schwimmabzeichen „BRONZE bzw. SILBER“.



Samstags Schwimmen lernen im Eltener Bürgerbad und Erwerb der Schwimmabzeichen „BRONZE & SILBER“

Wann: Samstag, 16.40 Uhr - 17.20 Uhr
Ort: Bürgerbad Elten
Übungsleiter: Allegra & Indra Angenendt
Anmeldung: 0171-7828492
Informationen: info@kneippverein-elten.de, kneippverein-elten.de
Kosten: 6,50 € pro Übungseinheit
5,00 € für Vereinsmitglieder

Rückbildungsgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die nach abgeschlossener Rückbildung im Wochenbett ihren Beckenboden weiter stabilisieren wollen. Der Aufbaukurs im Wasser stimuliert das Herz-Kreislauf-System, außerdem stabilisiert er die Körpermitte. Der Beckenboden wird mit gezielten Übungen gefestigt. Sport im Wasser verbessert den Fettstoffwechsel und den Zuckerstoffwechsel und unterstützt somit die langsame weitere Rückbildung, der in der Schwangerschaft beanspruchten Körperregionen. Sport im Wasser macht Spaß, kräftigt die Muskeln und den Bewegungsapparat durch den zusätzlichen Wasserwiderstand.



Rückbildung-Aquafitness im Wasser

Wann: Mittwoch, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Übungsleiterinnen: Sylke Metzner und Laura Peters
Ort: Bürgerbad Elten
Anmeldung: metznern.emmerich@t-online.de
Kosten: 70,00 € pro Kurs
 42,00 € für Vereinsmitglieder

Informationen: Der Einzug erfolgt per Lastschrift durch den Kneippverein. Mindestteilnehmer: **10 (max. 15)**
www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de



Jahresmotto 2020: 5 Elemente

Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Mehr Infos:
www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de

Rehasport im Wasser und Herzsport

REHA-Sport

Rehabilitationssport ist ein vom Arzt verordnetes Training, mit dem Ziel die Belastbarkeit durch regelmäßige Übungen zur Kraft, Ausdauer und Bewegung unter fachkundiger Anleitung wiederherzustellen. Durchgeführt in Gruppen ist Rehabilitationssport eine Hilfe zur Selbsthilfe und fördert die Motivation zum regelmäßigen Bewegungstraining. Das Angebot wird individuell auf den Allgemeinzustand und das Wohlbefinden des Patienten abgestimmt. Besonders die entlastende Wirkung des Wasser fördert und steigert die Wiedergewinnung der Mobilität und Belastbarkeit der Muskulatur nach Unfällen oder Operationen.



REHA-Kurse im Wasser:

Wann: **Donnerstag, 20.30 Uhr - 21.15 Uhr**
Samstagfrüh, 08.15 Uhr - 09.00 Uhr
Übungsleiter: Marion Gerritzen und Reiner Angenendt
Ort: Bürgerbad Elten

REHA-Trockengymnastik:

Wann: **Samstag, 10.15 Uhr - 11.00 Uhr**
Übungsleiter: N.N.
Anmeldung: 0176-20164680
Ort: Eltener Turnhalle
Info: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de

Herz-Sportgruppen

Seit fast 40 Jahren wird in Emmerich Herz-Sport betrieben. Zwei Mal die Woche, montags und donnerstags 18-19.30 Uhr, trifft man sich zur Herz-Rehabilitation in der Rheinschule. Die Übungsleiterinnen Corry van Eyl, Brigitte Evers und Rita Schütte haben die Sonderlizenzen Herzsport-Reha. Es werden Eingangsgespräche geführt, Puls gemessen, Lauftraining und gezielte Gymnastik mit anschließenden Spielen durchgeführt. Am Ende der Stunden stehen Entspannungs-, Atem- und Lockerungsübungen. Zu jeder Stunde ist ein Arzt anwesend und sind Notfallkoffer und Defibrillator vorhanden. Wenn Menschen von einer Herz-Erkrankung betroffen sind, ist es nicht selten, dass sie sich zurückziehen und unter Depressionen leiden, auch die jeweiligen Partner sind davon betroffen. Das Training gibt den Teilnehmern ein Gefühl der Sicherheit, auch im Alltag. Die Ziele dieser ambulante Reha-Maßnahme sind die Verbesserung der körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten, die Abnahme der Angst, die Information über die eigene Gesundheit. In den Gruppen werden nicht nur die Kondition, sondern auch soziale Kontakte und die Verbesserung der Stimmungslage gefördert. Untersuchungen haben belegt, dass durch die regelmäßige Teilnahme am REHA-Sport weniger Krankenhausaufenthalte und weniger Medikamente erforderlich sind.



Wann: **Montag & Donnerstag, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr**
Ort: Rheinschule Emmerich am Rhein,
 Hinter dem Mühlenberg 1
Übungsleiterin: Corry van Eyl, Brigitte Evers & Rita Schütte
Anmeldung: 017641442185
www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de

Kneipp'sche Pflanzen: Kräutergarten und Wanderungen



Kneipp-Kräutergarten

Besuchen Sie den Kneipp-Kräutergarten im St.-Martinus-Stift. Für alles ist ein Kraut gewachsen. Hier finden Sie bekannte und unbekannte Kräuter, sortiert nach Küchen- und Heilkräutern.



Geführte Kräuterwanderungen

Interessierte Teilnehmer werden nach einer kurzen Einführung in die Welt der Kräuter am Wegesrand entführt. Es folgt ein Spaziergang durch die Natur mit überraschenden und informativen Ausführungen zu Inhaltsstoffen und Anwendung. Es werden Wildpflanzen betrachtet, geprüft, geerntet und verarbeitet.



► **Gründonnerstag, 9. April, 11.00 Uhr**

Heilpflanzen zum ‚Frühjahrsputz‘

Wir betrachten und sammeln die ersten Frühlingskräuter und bereiten daraus eine kraftvolle Gründonnerstags-Suppe, die auf einen alten Frühjahrsbrauch zurückgeht.

► **Samstag, 27. Juni, 11.00 Uhr**

Sommerblüten am Barfußpfad

Die Fülle des Sommers lenkt unseren Blick auf die Blüten am Wegesrand. Im Anschluss stellen wir gemeinsam einen Öl-Auszug her.

► **Donnerstag, 2. Juli, 18.00 Uhr**

Wilde Promenaden-Kräuter

Gemütlicher Heilpflanzen-Spaziergang entlang der Emmericher Rheinpromenade.

► **Samstag, 10. Oktober, 11.00 Uhr**

Wurzelkräuter & Wildfrüchte

Der Herbst ist die Zeit der Wurzeln, Samen und Früchte. Wir machen uns auf die Suche nach Vogelbeere und Hagebutte, Beinwell und anderen Wurzelkräutern.

► **Dienstag, 3. November, 18:00 Uhr**

Kräuterküche – Salben rühren

An diesem Abend wird gemeinsam eine Heilsalbe aus einem Kräuter-Ölauszug hergestellt.

Heilpraktikerin:

Birga Meyer

Anmeldung:

02822-9767777

info@naturheilpraxis-birgameyer.de

Kosten:

9,00 € pro Person

Barfuß – raus aus den Schuhen

Kneipp-Barfuß- und Naturerlebnis-Pfad

Schuhe aus und rein ins Vergnügen. Der 2km lange Barfußpfad durch den Hocheltener Wald lädt ein zwölf verschiedene Untergründe zu er-tasten, z.B. Waldboden, Lehm, Steine, Kies, Sand oder Holz. Für Sportliche stehen auch Outdoor-Sportgeräte, der Trimm-Platz oder Balancierfelder zur Verfügung. Genießen Sie das Kneipp-Tretbecken oder die Armbecken oder die verschiedenen Baumelbänke auf denen man nicht nur die Beine, sondern auch die Seele baumeln lassen kann. Für Ihre Schuhe stehen Schließfächer (1€) zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit kostenfrei etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Der Barfußpfad befindet sich am Sebastian-Kneipp-Platz und ist geöffnet von Sonnenauf- bis Untergang von April bis Oktober.



Wann: Geöffnet von Sonnenauf- bis Untergang von April bis Oktober
Ort: Sebastian-Kneipp-Platz
Betreiber: Kneippverein Elten e.V.
Anmeldung: 02822-931030
Information: info@kneippverein-elten.de
 www.kneippverein-elten.de

Barfußwanderung Hochelten mit Frau Dr. Lycko „Raus aus den Schuhen - rein ins Vergnügen“ Kostenfrei für unsere Mitglieder

Mal wieder etwas für sich selbst tun. Der Kneippverein Elten und Frau Dr. Beate Lycko laden am Samstag, dem 06. Juni zum Barfußlaufen ein. Dieser Tag steht wieder ganz im Zeichen der Fußerfahrung. Frau Dr. Lycko begleitet alle Interessenten beim Barfußlaufen und hält interessante Erläuterungen zu Fußreflexe und Gesundheitstipps parat. Der Weg führt entlang des zwei Kilometer langen Hocheltener Barfußpfades durch den Eltener Wald und über 12 verschiedener Untergründe. Die Teilnehmer laufen abwechselnd über z.B. Kies, Sand, Rinde oder Waldboden. Abschließend wird ganz nach der Lehre des Pfarrers Kneipp das Kneipp-Tretbecken genutzt. Die Füße werden sich freuen. Es ist das blanke Vergnügen. Frau Dr. Lycko erwartet die Teilnehmer am Barfußpfad Hochelten, Sebastian-Kneipp-Platz, Luitgardisstrasse. Die Führung dauert ca. 90 Minuten und ist für alle frei. Mitglieder und Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Für die Schuhe stehen Schließfächer (1€) zur Verfügung. Also raus aus den Schuhen und rein ins Vergnügen!



Wann: Samstag, 06. Juni, 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
Ort: Barfußpfad Hochelten, Sebastian-Kneipp-Platz, Luitgardisstrasse
Ansprechperson: Dr. Beate Lycko
Information: 02822-931030
 info@kneippverein-elten.de
 www.kneippverein-elten.de

Ernährung mit Backen, Grünkohl und Mühlenworkshop

Backen mit Sauerteig

Was macht einen Sauerteig so besonders?

Wie stelle ich einen Sauerteig her? Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die alte Tradition des Backens mit Sauerteig. Kleine Kostproben und ein eigener Sauerteigansatz für Daheim erleichtern sicherlich die Entscheidung, sich der eigenen Backkunst zu erfreuen.



Wann:

**Samstag, 04.07.2020,
13.00 Uhr - 14.30 Uhr**

Ort:

Garten der Sinne, Emmerichseweg 2,
NL6909 DE Babberich

Kosten:

16,- € pro Person

Anmeldung:

Lutz Reintjes, 02828/928958

Information:

info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de

Grünkohlessen

Als Grünkohl-Fan sind Sie hier genau richtig.

Das traditionelle Kneipp Grünkohlessen findet am Samstag, dem 14. November um 13.00 Uhr in unserem Gründungslokal Hotel-Restaurant Wanders statt. Hier heißt es in geselliger Runde lecker Speisen. Die Teilnahme ist mit einer Zuzahlung von 5,- € pro Person möglich.



Wann:

Samstag, 14. November um 13.00 Uhr

Ort:

Hotel-Restaurant Wanders,
Markt Elten

Anmeldung:

02822-1489,

Kosten:

5,00 € pro Person

Information:

info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de

Workshop: Mühle auf dem Möllenbölt

Wo kommt eigentlich das Mehl her? Vom Aldi?

Wir laden Kindergartengruppen und Schulklassen herzlich dazu ein, an einem kostenlosen Workshop in der Eltener Mühle teilzunehmen.

Eigens hierfür nehmen die Müller die Mühle am Möllenbölt in Betrieb, lassen die Flügel drehen und erklären anschaulich wie eine Windmühle funktioniert und warum sie damals unersetzlich war.

Die Kinder erfahren hierbei wie Korn gemahlen wird und dürfen anschließend im MühlenCafé leckere selbstgebackene Pfannkuchen oder Waffeln genießen. Pro Gruppe sind mindestens zwei Begleitpersonen (Lehrer & Eltern) notwendig.



Wann:

**Montags nach Absprache
2 – 2,5 Stunden**

Ort:

Mühle Elten, Stokkumerstraße 27

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

02821-9758225

Info:

www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de

Balance

Yoga

Yoga ist ein altindischer, ganzheitlicher Übungsweg. Es ist aber keine Form der Gymnastik, sondern eine Lebenshaltung. Gemeinsam werden Übungen aus dem Marma- und Hatha-Yoga erarbeitet. Ganz ohne Leistungsdruck und individuell. Jeder kann Yoga machen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Vorkenntnissen oder körperlicher Verfassung.



Wann: wird noch bekannt gegeben
Ort: wird noch bekannt gegeben
Informationen: www.kneippverein-elten.de
 kursverwaltung@kneippverein-elten.de
Kosten: wird noch bekannt gegeben
Info: Bitte eine Decke oder Yoga-Matte, ein kleines festes Kissen, Stoppersocken und etwas Warmes zum Abdecken mitzubringen.

Tai Chi

Tai Chi Ch'uan ist Meditation in Bewegung. In unserem Kurs wird die kurze Form im Yang Stil geübt. Es handelt sich um ein traditionelles chinesisches Bewegungssystem, welches zur Entspannung sowie zu körperlicher und geistiger Balance führt. Eine vorgegebene Abfolge von Bewegungen wird langsam, sanft und fließend ausgeführt. Um das Haltungs- und Bewegungsgefühl für Tai Chi Ch'uan zu entwickeln, wer-



den kurze Meditationssequenzen und Übungen aus dem Chi Gong in den Kurs einfließen. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Wann: Donnerstags, 18.00 Uhr - 19.15 Uhr
Ort: Pfarrheim Elten
Übungsleitung: Angela Magr
Anmeldung: 02822-791 83 6
Informationen: www.kneippverein-elten.de
 info@kneippverein-elten.de
Kosten: 3,00 € pro Übungseinheit
Info: Bitte Handtuch und Stoppersocken mitbringen

Intuitives Bogenschießen

Haben Sie schon davon gehört? Beim intuitiven Bogenschießen geht es um eine kraftvolle, zielorientierte Ruhe in einem harmonisierend-meditativen Bewegungsablauf. Es ist ein Handeln aus einem Gefühl heraus, ohne dabei etwas bewusst zu steuern. Erleben Sie, wie sich somit Ruhe und Sicherheit positiv auf Ihre Körperwahrnehmung auswirken und wie sich Entspannung, Bewegung und Freude miteinander verbinden



lassen. Mitzubringen sind wetterfeste, warme Kleidung, Regenjacke, wärmende Jacke und festes Schuhwerk. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wann: Samstag, 4.07.2020 von 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Garten der Sinne, Emmerichseweg 2, NL6909 DE Babberich
Anmeldung & Informationen: Jutta Schlütter-Boßmann,
 Kneipp-Gesundheitspädagogin (SKA)
 0160-96880004
www.kneippverein-elten.de
 info@kneippverein-elten.de
Kosten: 20,00 €/ Nicht-Mitglieder 23,00 €

Gesundheitspark St. Martinus-Stift

Der Gesundheitspark in St. Martinus-Stift Elten kann mit allen Sinnen erfahren werden. Er lädt von April bis Oktober ein mit Kneipp-Anlage, Tret- und Armbecken, Klangröhren, Boule-Bahn und Kneipp-Kräutergarten mit Küchen- und Heilkräutern.



Vorträge und Workshops

Vortrag:

„Alltagshilfen für mehr Komfort & Mobilität“

Im Rahmen der Vortragsreihe des Kneippvereins Elten findet demnächst ein Vortrag zum Thema „Alltagshilfen für mehr Komfort & Mobilität“ statt. Wer aufgrund seines Alters oder des Zustands seiner Gesundheit im Haushalt alleine schlecht zurechtkommt, braucht Unterstützung.

Der Kneippverein Elten e.V. hat Felix Weydert, Orthopädietechniker und Hilfsmittelkoordinator bei Mönks + Scheer eingeladen. Er informiert über passende Alltagshilfen und Produkte zur Steigerung der Mobilität und Lebensqualität. Abgesehen von der Vorstellung der zahlreichen Produkte in diesem Bereich, erklärt Felix Weydert was man über die Abwicklung mit Rezepten, Kranken- bzw. Pflegekasse wissen sollten. Dieser Vortrag ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder kostenfrei.



Wann: 23.04.2020, 18.00 Uhr
Ort: Hotel-Restaurant Wanders, Markt Elten
Ansprechperson: Felix Weydert
Anmeldung: 02822-931030
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de

Leichte Beine - Leicht gemacht! Kneipp-Workshop rund um das Thema Kompression

Im Rahmen der Vortragsreihe des Kneippvereins Elten findet demnächst ein Vortrag zum Thema „Leichte Beine - Leicht gemacht! Fragen und Antworten rund um die Kompressionstherapie“. Der Sommer naht und viele Menschen bemerken jetzt, dass ihre Beine spannen und schmerzen, die Unterschenkel und Fesseln anschwellen. Gerade zur Sommerzeit haben Patienten mit Venenerkrankungen, Lip- oder Lymphödem vermehrt Beschwerden wie Schwellungen, Schmerzen oder schwere Beine. Auch Menschen ohne Krankheitsbild neigen im Sommer zu schweren Beinen und Schwellungen. Deshalb ist die Kompressionstherapie insbesondere im Sommer wichtig. Wie die richtige Versorgung aussieht vermittelt Lisa Kutscha, Medizinprodukteberaterin bei Mönks + Scheer. Ein Workshop der einen interessanten Einblick in die Produktvielfalt, die Pflege und die richtige Handhabung von Anzieh bzw. Ausziehhilfen gibt.

Dieser Workshop ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder kostenfrei. Es wird um Anmeldung gebeten bis zum 04.05.2020.



Wann: 07.05.2020, 18.00 Uhr
Ort: Hotel-Restaurant Wanders, Markt Elten
Ansprechperson: Lisa Kutscha
Anmeldung: 02822-931030
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de



Kneipp Anwendungen für Jedermann

Das Integrieren einfacher Kneipp'scher Anwendungen in unseren Alltag kann bei regelmäßigen Gebrauch nicht nur unser Wohlbefinden auch das Konzentrationsvermögen für Schule und Arbeit steigern. Studien belegen, dass unser Immunsystem von den Anwendungen profitieren kann. Um diese direkt daheim umsetzen zu können, bedarf es einiger theoretischer und praktischer Grundlagen.



Wann: 04.07.2020, 10.30 – 12.00 Uhr
Ort: Im Garten der Sinne
 Emmerichseweg 2, Babberich NL
Ansprechperson: Margit Reintjes,
 Kneipp- Gesundheitspädagogin (SKA)
 0160/94410380
Anmeldung: info@kneippverein-elten.de
Informationen: www.kneippverein-elten.de
Kosten: 16,00 € pro Person

Jahreshaupt- versammlung

Ein echtes Highlight für unsere Mitglieder

Die Jahreshauptversammlung ist das Highlight der Kneipp-Mitglieder. Sie findet statt am Mittwoch 20.01.2020 um 18 Uhr im Hotel-Restaurant Wanders und dauert ca. 90 Minuten.

Neben den bekannten Regularien bietet die Mitgliederversammlung einen interessanten bunt-bebilderten Rückblick auf das vergangene und einen Ausblick auf das laufende Jahr. Also Knoten ins Taschentuch und Termin vormerken.



Wann: 22.01.2020, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
 20.01.2021, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Ort: Hotel-Restaurant Wanders, Markt Elten
 02822-931030
Anmeldung: info@kneippverein-elten.de
Informationen: www.kneippverein-elten.de

„WIR ÜBER UNS“

Am 1. Januar 1995 wurde der Kneipp-Verein Elten e.V. gegründet. Mittlerweile besteht der Verein aus über 600 Mitgliedern. Wir gehören zum Kneipp-Bund Deutschland in Bad Wörishofen, der über 660 Kneipp-Vereine vereint.

UNSER ZIEL

Gesunde Menschen

Die fünf Wirkprinzipien nach Sebastian Kneipp

Heilpflanzen, Ernährung, Ordnung, Wasser, Bewegung. Diese fünf Elemente sind untrennbar miteinander verflochten. Sie überschneiden sich untereinander in bestimmten Bereichen und bilden dadurch ein komplexes Gesamtgefüge.

Monatlicher Beitrag Kneipp-Verein Elten e.V.

Einzelmitglied 3,50 €, Familie 4,50 €,
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre 2,00 €,
Fördermitgliedschaft mind. 50,00 € pro Jahr,
Ehrenmitgliedschaft 0,00 €

Nutzung unserer Kneipp-Angebote (ermäßigt und teilweise kostenfrei), Mitgliedschaft im Kneipp-Bund Deutschland, kostenfreies monatliches Kneippjournal, Versicherung Landessportbund, ermäßigte Kurtaxe Bad Wörishofen, ermäßigte Seminargebühren Sebastian-Kneipp-Akademie. Mitglied zu sein im Kneipp-Verein – lohnt sich immer!

Die Abrechnung der Kneippkurse erfolgt pro Kurs per Lastschrift.



Kneipp-Verein Elten e.V.

Rheinpromenade 27, 46446 Emmerich am Rhein
02822-931030

info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de

Volksbank Emmerich-Rees
IBAN: DE 07358 60245320 4932017
BIC: GENODED1EMR

1. Auflage 2020

Jahreskalender 2020 Kneipp-Verein Elten e.V.

Jan	22.	18 Uhr Jahreshauptversammlung, Wanders
Apr	09.	11 Uhr, geführte Kräuterwanderung, Frühjahrskräuter
	23.	18 Uhr Vortrag: „Alltagshilfen für mehr Komfort & Mobilität“
Mai	07.	18 Uhr Workshop rund um das Thema Kompression
Juni	06.	14 Uhr Rundgang Barfußpfad mit Dr. Beate Lycko
	28.	10 Uhr Kneipp-Fahrradtour für Jedermann
	27.	11 Uhr geführte Kräuterwanderung, Sommerblüten
Juli	02.	18 Uhr geführte Kräuterwanderung, Promenadenkräuter
	04.	10.30 Uhr Kneipp-Anwendungen für Jedermann
	04.	13 Uhr Backen mit Sauerteig, Garten der Sinne
	04.	10 Uhr Intuitives Bogenschießen, Garten der Sinne
Okt	10.	11 Uhr, geführte Kräuterwanderung, Wildfrüchte & Wurzeln
Nov	03.	18 Uhr, geführte Kräuterwanderung, Kräuterküche - Salben
	14.	13 Uhr Grünkohlessen, Wanders
2021	20.	Januar 2021, 18 Uhr Jahreshauptversammlung, Wanders

Unter der Woche mit Kneipp ...

Montag	8:00 Uhr & 19:00 Uhr	Wassergymnastik
	8:50 Uhr	Wassergymnastik Senioren
	18:00 Uhr	Herz-Sport-Gruppe
	auf Anfrage	Mühlenworkshops
	19:50 Uhr & 20:40 Uhr	Aqua-Fit
Dienstag	16:00 Uhr	Kleinkinderschwimmen
	18:00 Uhr	ZUMBA® 1
	19:00 Uhr	ZUMBA® 2
Mittwoch	17:00 Uhr	Rückbildungswassergymnastik
	19:00 Uhr	Rückenschonende Gymnastik
Donnerstag	8:00 Uhr	Wassergymnastik
	9:00 & 9:50 Uhr	Babyschwimmen
	18:00 Uhr	Thai Chi
	18:00 Uhr	Herz-Sport-Gruppe
	20:30 Uhr	Reha Wassergymnastik
Freitag	20:15 Uhr	Wassergymnastik
Samstag	7:20 & 9:05 Uhr	Wassergymnastik
	8:15 Uhr	Reha Wassergymnastik
	10:15 Uhr	Reha Trockengymnastik
	16:00 Uhr	Seepferdchen
	16:40 Uhr	Bronze / Silber
	17:20 Uhr	Aquapower

Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.
Kursanmeldung bei den Übungsleitern.

25 Jahre Kneipp-verein Elten e.V.

Kaffeetafel zur Einweihung des
Sebastian-Kneipp-Platzes

17. Mai 2020, 14.00 – 17.00 Uhr

Sebastian-Kneipp-Platz, Elten



Am 17. Mai, dem deutschlandweiten Sebastian-Kneipp-Tag möchten wir mit Euch unseren 25. Geburtstag und die Einweihung des Sebastian-Kneipp-Platzes in Hoch-Elten feiern. Genießt den Sonntagnachmittag in geselliger Runde bei Kaffee & Kuchen. Für die Unterhaltung der Kleinen ist auch gesorgt. Um 15 Uhr wird der Sebastian-Kneipp-Platz offiziell seinen neuen Namen erhalten und eingeweiht. Der Musikverein Elten spielt uns ein Geburtstagsständchen und es erwartet Euch die ein oder andere Geburtstagsüberraschung!

Wir freuen uns auf Euch!

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

Kneipp-Verein Elten e.V.

Rheinpromenade 27, 46446 Emmerich am Rhein

02822-931030

info@kneippverein-elten.de · www.kneippverein-elten.de

Volksbank Emmerich-Rees

IBAN: DE 07358 60245320 4932017 · BIC: GENODED1EMR