



Kneipp Verein
aktiv & gesund Elten e.V.

KNEIPP VEREIN

PROGRAMM 2025

INHALT



01 Bewegung

02 Wassergymnastik für Groß und Klein

03 Rehasport

**04 Kneipp'sche Pflanzen: Kräutergarten
und Wanderungen**

05 Barfuß - raus aus den Schuhen

06 Ernährung

07 Vorträge/Workshops

08 Balance/Waldbaden

09 Jahreshauptversammlung

VORWORT

Liebe Kneippianer, liebe
Freunde und Unterstützer des
Kneippvereins Elten e.V.,

auch in diesem Jahr haben wir
für Euch wieder ein buntes
und abwechslungsreiches Pro-
gramm zusammengestellt. Wir
hoffen es gefällt Euch.

Mittlerweile bieten wir über 50
Kurse, Workshops und Veran-
staltungen, die alle gut besucht
sind. Auch unsere Angebote
rund um den Barfußpfad und
die kompakten Schwimmkurse fanden in diesem Jahr wieder re-
ges Interesse bei unseren Mitmenschen.



Wir freuen uns ganz besonders in diesem Jahr die magische
Grenze von 1.000 Mitgliedern erreicht zu haben, was uns darin
bestärkt weiterzumachen und unser Programm auszubauen.

Der Kneippverein Elten hatte bisher kein Zuhause. Im August
2024 sind wir nun in unsere neuen Räumlichkeiten im St. Marti-
nus-Stift gezogen. Wir haben hier kräftig renoviert, um Euch mo-
derne und praktische Übungsräume zu bieten. Auch im Kräuter-
garten wurde fleißig gewerkelt. Schaut einfach Mal rein.

Wir danken allen Übungsleitern, ehrenamtlichen Helfern und
Vorstandsmitgliedern für ihr enormes Engagement im Verein
zum Wohle der Gesundheit unserer Mitglieder und Freunde. Wir
sind uns sicher auch in diesem Jahr wieder interessante und an-
sprechende Angebote im Programm zu haben. Viel Spaß beim
Stöbern!

Wir sehen uns am Barfußpfad, in den Kursen, bei Workshops, im
Kräutergarten, im St. Martinus-Stift oder bei Veranstaltungen.
Passt auf Euch auf und bleibt gesund.

Eure Vorsitzende
Manon Looock-Braun

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 22. Juni statt. Start ist um 10 Uhr ab Eltener Markt. Die Route führt durch die niederrheinische und niederländische Umgebung und wird geleitet durch ADFC-Tourguide und Kneipp-Mitglied Yvonne Surink. Es wird eventuell auch eingekehrt. Die Tour ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei. Verpflegung zahlt jeder selbst. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wann: Sonntag, 22. Juni, 10.00 Uhr
Ort: ab Eltener Markt
Informationen: 02828-902390
info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de



Kneipp-Fahrradtour in die blühende Heide des Nationalparks Veluwezoom

Auch in diesem Jahr wird diese besondere und beliebte Kneipp-Fahrradtour zur blühenden Heide in die Hoge Veluwe wieder angeboten. Der Start ist um 10 Uhr ab Eltener Markt in Richtung Niederlande. Der Nationalpark Veluwezoom besticht im Herbst durch die Blüte der unterschiedlichsten Heidekräuter. Die Tour ist geeignet für geübte Fahrradfahrer und E-Bikes. Das Ziel der Radtour ist die Heidelandschaft der Hoge Veluwe und Veluwezoom, die dann in voller Blüte steht. Sie gehört zum Gebiet der Posbank. Eigentlich ist dies der Name eines 90 Meter hohen Aussichtspunkts im niederländischen Nationalpark Veluwezoom. Der Aussichtspunkt ist einer der höchstgelegenen Orte im Nationalpark. Von hier aus hat man einen Überblick über das Tal der IJssel, die Stadt Arnhem, den Achterhoek und die Region Liemers bis hin nach Deutschland. Sowohl auf dem Hin- als auch dem Rückweg werden diverse kulinarische Stopps eingelegt, trotzdem ist es ratsam Snacks und Getränke mitzunehmen. Es besteht die Möglichkeit des zwischenzeitlichen Aufladens von E-Bike-Akkus. Die durch ADFC- und Kneippverein-Mitglied Yvonne Surink ausgearbeitete und geführte Tour ist ca. 70 km lang. Da die Route zu Aussichtspunkten führt kann gerne ein Fernrohr mitgenommen werden. Die Rückkehr am Eltener Markt ist am späten Nachmittag geplant. Die Tour ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei, die Verpflegung zahlt jeder selbst.

Wann:	Sonntag, 17. August
Ort:	ab Eltener Markt
Anmeldung:	Anmeldung erforderlich: 02828-902390 info@kneippverein-elten.de
Informationen	www.kneippverein-elten.de
Kosten:	kostenfrei, die Verpflegung zahlt jeder selbst



Auspowern mit BodyFit

Beim BodyFit trainierst Du ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Im Fokus stehen dabei Bauch, Beine und Po. Mit verschiedenen abwechslungsreichen Übungen bringst Du in der Gruppe Deinen Körper in Form und stärkst Deine Ausdauer. Schnupperstunden sind möglich.

- Wann:** **Dienstag, 18.00 Uhr**
- Ort:** Turnhalle Luitgardisschule Elten
- Übungsleiterin:** Laura van Nüß
- Anmeldung:** 0160-7732097
kursverwaltung@kneippverein-elten.de
- Informationen:** www.kneippverein-elten.de
4,60 € pro Übungseinheit,
- Kosten:** abgerechnet wird nach Kursen



”

Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers

Sebastian Kneipp

Hula-Hoop Fitness

Hast Du Lust, den Hula-Hoop-Trend endlich auszuprobieren und ganz nebenbei Deine Muskeln zu stärken? Als funktionelles Ganzkörper-Training beansprucht das Workout den kompletten Körper und macht vor allem unsere Rumpfmuskulatur stärker. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Für Schnupper-Teilnehmer ist es möglich sich einen Reifen auszuleihen.

Wann:	Montag, 20.00 Uhr - 20.45 Uhr
Ort:	Turnhalle Luitgardisschule Elten
Übungsleiter:	Laura van Nüß
Anmeldung:	0160-7732097
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	4,60 € pro Übungseinheit, abgerechnet wird nach Kursen



Wandern mit Wonne

Wandern ist beliebter denn je. Der Kneippverein Elten bietet an gemeinsam auf Schusters Rappen die Landschaft zu erkunden. Angeboten werden Touren unterschiedlicher Längen von z.B. 10 km oder 20 km rund um Elten. Also Termine, die sich wanderfreudige Niederrheiner merken sollten.

Die Touren werden geleitet durch Tourguide Yvonne Surink. Vorausgesetzt wird eine solide Grundkondition.

Wann: Termine bitte der Tagespresse entnehmen

Übungsleiterin: Tourguide Yvonne Surink

Anmeldung: 02828-902390

Informationen: info@kneippverein-elten.de

www.kneippverein-elten.de

Kosten: Mitglieder 3,00 €, für Nichtmitglieder 5,00 €



Bauchtanz für Kinder

Dieser Kurs zielt darauf ab, die motorischen Fähigkeiten und musikalische Früherziehung von Kindern im Alter von 2-6 Jahren auf spielerische Weise zu fördern. Bauchtanz ist eine sanfte, kindgerechte Bewegungsform, die Spaß am Tanz und an der Bewegung zur Musik vermittelt, ohne die kindliche Entwicklung zu überfordern. Der Schwerpunkt liegt auf spielerische und altersgerechte Übungen, die zur rhythmischen Bewegung animieren. Die pädagogischen Ziele sind die Förderung der körperlichen Entwicklung und Motorik, Stärkung des Selbstvertrauens, der sozialen Kompetenzen und der Spaß an Bewegung. Es werden kindgerechte Tanzaccessoires bereitgestellt. Für die Eltern besteht die Möglichkeit am Ende des Kurses bei einem „orientalischen Abend“ die Fortschritte ihrer Kinder zu sehen. Die Gruppengröße ist auf 4-8 Kinder beschränkt.

Wann:	Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr
Ort:	Kneipp-Kursraum Martinus-Stift
Übungsleiterin:	Jasmin Garofalo
Anmeldung:	0157-36544283 oder kursverwaltung@kneippverein-elten.de
Informationen:	www.kneippverein-elten.de
Kosten:	4,80 € pro Übungseinheit

Baby-Krabbelgruppe

Der Kurs bietet einen anregenden Raum für Babys im Alter von 2-12 Monaten, um ihre motorischen Fähigkeiten und sozialen Interaktionen zu entwickeln. Dieser Kurs nimmt Bezug auf die Prinzipien der Pikler- und Pekip-Pädagogiken, die



die autonome Bewegungsentwicklung und die individuelle Entfaltung des Kindes fördern. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird gestärkt und die musikalische Entwicklung gefördert. Geboten wird ein sicherer Raum mit altersgerechten Bewegungsutensilien. Die Gruppengröße ist auf 4-10 Kinder beschränkt.

Wann:	Mittwoch 8.45 – 10.15 Uhr
Ort:	Kneipp-Kursraum Martinus-Stift
Übungsleiterin:	Jasmin Garofalo
Anmeldung:	0157-36544283 oder kursverwaltung@kneippverein-elten.de
Informationen:	www.kneippverein-elten.de
Kosten:	4,80 € pro Übungseinheit

Rückenschonende Konditionsgymnastik

Der Kurs gibt eine Einführung in die rüchenschonende Konditionsgymnastik. Etwas für sich selbst tun. Wöchentliches Wohlfühltraining in geselliger Runde.

Wann: **Mittwochs, 19.00 Uhr - 20.00 Uhr**

Ort: Kursraum Pfarrheim

Übungsleiterin: Jutta Jansen

Anmeldung: 0031-648003537

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

Kosten: 4,00 € pro Übungseinheit

Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Entspannung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele.



”

Untätigkeit schwächt,
Übung stärkt,
Überlastung schadet.

Sebastian Kneipp

Rückenpräventionskurs

Denk an dich... Sport und Wohlfühltraining.

Ziel des Kurses sind Spannungsschmerzen und Bewegungseinschränkungen gezielt thematisieren und durch fachlich begleitetes Training Wohlbefindlichkeitsstörungen zu beheben. Große Schmerzen haben oft nur kleine Ursachen und können mit einfachen Mitteln entgegengewirkt werden. Zur Anwendung kommen spezielle Methoden nach dem zertifizierten Programm des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Diese werden individuell fachlich begleitet durch die zusätzlich nach der „Liebscher und Bracht“ Methode (Schmerztherapie) ausgebildete Trainerin Silke van Lier als Gesundheitscouch.

Voraussetzung ist die eigene Motivation, denn ein gewisses Quantum Bewegung stoppt nicht nur den Knochenverfall, sondern kurbelt sogar den Wiederaufbau von Knochenmasse an.

Wer rastet der rostet, Beweglichkeit fängt im Kopf an. Rückenfreundlich leben mit wirksamer Hilfe zur Selbsthilfe.

Es handelt sich bei dem Training nicht um eine Krankheitsbehandlung im medizinischen Sinne und ersetzt auch keinen Arztbesuch oder sonstige zur Diagnostik bzw. Behandlung von Krankheiten erforderliche Maßnahmen.

Wann: **Dienstag, 10.00 Uhr - 11.00 Uhr**
Mittwoch, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr
Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Ort: Kneipp-Kursraum Martinus-Stift

Übungsleiterin: Gesundheitscoach Silke van Lier

Anmeldung: 0157-36544283

Informationen: kursverwaltung@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de

Kosten: 12,00 € pro Übungseinheit

Viele Krankenkassen unterstützen Ihren Weg zu einem aktiveren Leben durch Zuschüsse für diese Kursart nach dem bewährten Konzept des Landessportbundes.



Zertifiziert von der Bundesleistungskommission für gesundheitliche Krankenkassen zur Durchführung von Präventionskursen § 20 SGB V

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 Ausdauerheiten 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
Ort:	Bürgerbad Elten
Übungsleiter:	Reiner Angenendt
Anmeldung:	0171-7828492
Informationen:	www.kneippverein-elten.de info@kneippverein-elten.de
Kosten:	5,50 € 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,
09.00 Uhr - 09.45 Uhr
- Ort:** Bürgerbad Elten
- Übungsleiterin:** Karin Kluitmann
- Anmeldung:** 0176-52830713
- Informationen:** www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de
- Kosten:** 5,50 € 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
- Ort:** Bürgerbad Elten
Reiner Angenendt
- Anmeldung:** 0171-7828492
- Informationen:** www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de
- Kosten:** 5,50 € 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: 5,50 € pro Übungseinheit



Wassergymnastik „Freitagabend“

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

Wann: Freitag, 20.00 Uhr - 20.45 Uhr
21.00 Uhr - 21.45 Uhr

Übungsleiterin: Jasmin Peters

Anmeldung: 0176-64932937

Informationen: www.kneippverein-elten.de

Kosten: info@kneippverein-elten.de
5,50 € pro Übungseinheit



Wassergymnastik „Samstag“

Nutze die frühen Morgenstunden, um etwas für Deine körperliche Fitness zu tun. In geselliger Runde macht Bewegung im Wasser Spaß. Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining und durch den Auftrieb des Wassers rücken- und gelenkschonend. Zudem kannst Du Deine Muskulatur kräftigen und Dein Herz-Kreislauf-System stärken.

Wann: **Samstag, 07.15 Uhr - 08.00 Uhr**
09.00 Uhr - 09.45 Uhr

Übungsleiterin: Marion Gerritzen

Anmeldung: 0176-20164680

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

Kosten: 5,50 € pro Übungseinheit



Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist gesund und macht Spaß. In der Gruppe folgt man zu flotten Rhythmen den Übungen des Kursleiters. Mit Bewegung im Wasser kann man gemeinsam mit Freude etwas Gutes für seinen Körper tun. Es gelten die aktuellen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen.

Wann: **Mittwochs 21.00 Uhr**

Ort: Bürgerbad Elten, Bergstraße

Anmeldung: Kursverwaltung@kneippverein-elten.de

Informationen: www.kneippverein-elten.de

Kosten: 5,50 € 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 kann hochgefahren werden.



- Wann:** **Donnerstag, 09.00 Uhr - 09.45 Uhr**
und **09.50 Uhr - 10.35 Uhr**
- Ort:** Bürgerbad Elten
- Übungsleiterin:** Gudrun van Rijn
- Anmeldung:** 02828 - 903200
- Informationen:** www.kneippverein-elten.de
kursverwaltung@kneippverein-elten.de
- Kosten:** 5,50 € 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 kann hochgefahren werden.



- Wann:** **Dienstag, 16.00 Uhr - 16.45 Uhr**
Mittwoch, 17.00 Uhr - 17.45 Uhr
- Ort:** Bürgerbad Elten
- Übungsleiterin:** Dienstags Silke van Lier, 0157 3654 4283
Mittwochs Marion Gerritzen, 0176 2016 4680
- Informationen:** www.kneippverein-elten.de
kursverwaltung@kneippverein-elten.de
- Kosten:** 5,50 € 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
Übungsleiterin:	Allegra & Indra Angenendt
Anmeldung:	0171-7828492
Informationen:	info@kneippverein-elten.de
Kosten:	9,00 € pro Übungseinheit 6,50 € für Vereinsmitglieder



Bronze/Silber/Gold

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 Baderegeln. Am Schluss steht der Erwerb der Schwimmabzeichen „BRONZE, SILBER oder GOLD“.

Samstags Schwimmen lernen im Eltener Bürgerbad und Erwerb des Schwimmabzeichens „Bronze, Silber oder Gold“



Wann:	Samstag, 16.40 Uhr - 17.20 Uhr (Bronze)
Ort:	Samstag, 17.20 Uhr - 18.00 Uhr (Gold und Silber)
Übungsleiterin:	Bürgerbad Elten
Anmeldung:	Allegra & Indra Angenendt 0171-7828492
Informationen:	info@kneippverein-elten.de
Kosten:	9,00 € pro Übungseinheit 6,50 € für Vereinsmitglieder

Rehabilitationssport

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:	Samstag, 8.10 Uhr - 8.55 Uhr Donnerstag, 20.00 - 20.45 + 20.50 - 21.35 Uhr
Ort:	Bürgerbad Elten
Übungsleiter:	Marion Gerritzen und Reiner Angenendt
Anmeldung:	0176-20164680 und 0171-7828492
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de



Herzsportgruppe

Montags trifft man sich zur Herz-Rehabilitation. 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. 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 Medikamenten erforderlich sind.

- Wann:** Montag, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Rheinschule Emmerich am Rhein,
Hinter dem Mühlenberg 1
Übungsleiterin: Brigitte Evers, Rita Schütte, Corry van Eyl
Anmeldung: 02822 - 52988 oder 0176-41442185
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de



Reha-Kurs „Trocken“

Neben der Reha im Wasser bieten wir auch einen Reha-Kurs auf dem Trockenen im Kneipp-Kursraum an. In entspannter Atmosphäre wird die Hilfe zur Selbsthilfe in kleiner Gruppe durchgeführt und fördert so die Motivation zur regelmäßigen Bewegung. Das Angebot berücksichtigt den Allgemeinzustand und das Wohlbefinden der Teilnehmer. Teilnahme mit Verordnung.

- Wann:** Donnerstag 9.00 - 9.45 Uhr
Ort: Kneipp-Kursraum St. Martinusstift
Übungsleiterin: Physiotherapeutin Inga Huybers
Anmeldung: 0157-36544283 oder
kursverwaltung@kneippverein-elten.de
Informationen: www.kneippverein-elten.de

Kneipp'sche Pflanzen:

Kneipp-Kräutergarten

Für Alles ist ein Kraut gewachsen. Direkt nach dem Umzug ins St.-Martinus-Stift haben wir uns dem Kneipp-Kräutergarten gewidmet. Der Garten ist aufgeteilt in Kneipp-Heilpflanzen und Küchenkräuter und ist auch per Rollstuhl erfahrbar. Die Schilder verraten Euch Wissenswertes über die bekannten und auch unbekanntes Kräuter. Von April bis Oktober lädt er Mitglieder, Einwohner und auch Gäste ein, im Gesundheitspark mit Tret- und Armbecken, Barfußpfad und Baumelbank zu verweilen und etwas für die Gesundheit zu tun. Hier gibt es Vieles zu entdecken und auch ein schattiges Plätzchen, um zur Ruhe zu kommen.

Kräutergarten AG

Lust mit uns und Heilpraktikerin Birga Meyer gemeinsam zu werken? Hier gib es immer etwas zu tun. Wer Lust hat kommt einfach dazu. Wir treffen uns regelmäßig. Interessante Informationen zu Heil- und Küchenkräutern werden ausgetauscht und natürlich wird auch die gesellige, gemeinsame Gartenpflege nicht fehlen. Eigene Gartengeräte können gerne mitgebracht werden. Information und Anmeldung unter info@kneippverein-elten.de



Kräuterwanderungen & Kräuterwerkstatt

Lass dich bei einer Wanderung durch Wald und Wiese oder einen Spaziergang durch den Kneipp-Kräutergarten in die Welt der Heilkräuter entführen. Dabei erfährst du allerlei Wissenswertes über Heilpflanzen und ihre Anwendung. Die Kräuterwerkstatt bietet zudem die Möglichkeit gesammelte Heilpflanzen gemeinsam zu verarbeiten, zu Salben, Tinkturen oder auch einer gemeinsamen Mahlzeit.

Gründonnerstag, 17. April, 11.00-14.00 Uhr

Heilpflanzen zum ‚Frühjahrsputz‘

(Kräuterwanderung und -werkstatt)

Mit neuerlei Kräutern den Winter vertreiben! Welche Heilpflanzen können uns helfen mit Schwung in den Frühling zu starten? Wir sammeln die ersten Heilkräuter und bereiten daraus eine kraftvolle Gründonnerstags-Suppe.

Kosten (inkl. Material und Handout): 25 € / Mitglieder: 20 €

Mittwoch, 25. Juni, 16.30-18 Uhr

Sommerblüten am Barfußpfad (Kräuterwanderung)

Die Fülle des Sommers lenkt unseren Blick auf die Blüten am Wegesrand – manche farbenfroh leuchtend, andere so unscheinbar dass sie fast übersehen werden.

Kosten: 10 €

Samstag, 27. September, 12.00-15.00 Uhr

Heilpflanzen zur Erkältungszeit (Kräuterwerkstatt)

Winterzeit ist Erkältungszeit. Wie können wir vorbeugen oder bei einem Infekt unser Immunsystem unterstützen? Es werden Heilpflanzen aus dem Kneipp-Kräutergarten vorgestellt und verarbeitet, etwa zu einem Hustensirup oder einem Brustbalsam.

Kosten (inkl. Material und Handout): 30 € / Mitglieder: 25 €

Donnerstag, 9. Oktober, 16.00-17.30 Uhr

Wurzelkräuter & Wildfrüchte (Kräuterwanderung)

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

Kosten: 10 €

Donnerstag, 6. November, 16.00-17.30 Uhr

Kräuterküche – Salben rühren (Kräuterwerkstatt)

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

Kosten (inkl. Material und Handout): 15 € / Mitglieder: 12 €

Heilpraktikerin: Birga Meyer

Anmeldung: 02822-9767777

info@kneippverein-elten.de

BARFUSS – RAUS AUS DEN SCHUHEN

Kneipp-Barfuß- und Naturerlebnis-Pfad

Schuhe aus und rein ins Vergnügen! Der 2 km lange Barfußpfad durch den Hocheltener Wald lädt Dich ein, 20 verschiedene Themenfelder zu erkunden und zwölf verschiedene Untergründe zu ertasten, z.B. Waldboden, Lehm, Steine, Kies, Sand oder Holz. Für Sportliche gibt es auch Outdoor-Sportgeräte, den Trimm-Platz oder Balancierfelder. Genieße das Kneipp-Tretbecken, die Armbecken oder die gemütlichen Baumelbänke, auf denen Du nicht nur die Beine, sondern auch die Seele baumeln lassen kannst. Für Deine Schuhe stehen Schließfächer (1 €) zur Verfügung. Nutze die Gelegenheit, kostenfrei etwas für Deine Gesundheit zu tun. Der Barfußpfad befindet sich am Sebastian-Kneipp-Platz und ist von April bis Oktober von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang geöffnet.

- Wann:** **Geöffnet von Sonnenauf- bis untergang von April bis Oktober**
- Ort:** Sebastian-Kneipp-Platz, Elten
- Betreiber:** Kneippverein Elten e.V.
- Informationen:** info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de



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

Mal wieder etwas für sich selbst tun. Der Kneippverein Elten und Frau Dr. Beate Lycko laden am Samstag, den 10. Mai 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 Barfußpfades durch den Hocheltener Wald und entlang 20 verschiedener Themenfelder. Die Teilnehmer laufen abwechselnd über z.B. Kies, Sand, Rinde oder Wald-boden. 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, 10. Mai 2025, 14 Uhr**
- Ort:** Barfußpfad Hochelten,
Sebastian-Kneipp-Platz, Luitgardisstrasse
- Anmeldung:** Dr. Beate Lycko
- Informationen:** 02822-931030
info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de



Unser Team fürs Barfußlaufen

Unser Barfuß- und Natur-Erlebnispfad ist ein Naturpfad. Daher gibt es dort sicherlich nicht viel zu tun, denkt man. Leider ist dem nicht so. Umso mehr freuen wir uns über die ehrenamtlichen Aktivitäten unseres Teams rund um den Barfußpfad geleitet von Johannes Cornelissen. Dankbar sind wir besonders über den unermüdlichen Einsatz unserer beiden Wegewarte Ad van Roosendaal und Anneke Zonneveld. Sie sind in der Barfußsaison mehrmals pro Woche am Barfußpfad um nach dem Rechten zu sehen. Wöchentlich wird z.B. das Wasser an Tret- und Armbecken gewechselt und die Becken geschrubbt. Es wird Müll eingesammelt und der gesamte 2 km lange Weg von Unrat freigehalten. Felder aufgefüllt, freigeschnitten und gereinigt, Reparaturarbeiten, Holzarbeiten, Beschilderungen erneuert und und und. An dieser Stelle ein ganz großes DANKESCHÖN an die Beiden und das ganze Team.

Übrigens: auch im Gesundheitspark vom St.-Martinus-Stift, also fast mitten im Ortskern, befindet sich jetzt wieder ein kleiner Barfußpfad rund um die große Kastanie. Quasi Barfußpfad junior, der kleine Bruder vom Barfuß- und Naturerfahrungspfad Hochelten. Also raus aus den Schuhen und rein ins Vergnügen



Das Team des Barfußpfades Hochelten



Robin Gosens unterstützt den Kneippverein Elten e.V.

Der Kneippverein Elten e.V. bedankt sich erneut bei Robin Gosens für die große Unterstützung bei unseren Seepferdchenkursen. Dank seiner Hilfe und dem großen Engagement der Familie Angenendt war es uns wiederholt möglich in den Ferien wieder Kompakt-Schwimm-Kurse anbieten zu können. Wir freuen uns mit dieser Aktion über 100 Kindern zu einer sicheren Bewegung im Wasser verholfen zu haben. DANKESCHÖN. Stiftung Robin Gosens: www.traeumenlohntsich.de



Kostenfreier Mühlenworkshop für Grundschulklassen

Wo kommt eigentlich das Mehl her? Vom Aldi?

Wir laden Schulklassen dazu ein, an einem kostenlosen Workshop in der Eltener Mühle teilzunehmen. Gemeinsam mit den Müller nehmen wir die Mühle in Betrieb, lassen die Flügel drehen und schauen uns an wie eine Windmühle funktioniert. Wir erfahren wie Korn gemahlen wird und dürfen das selbstgemahlene Mehl anschließend im MühlenCafé zu leckeren Waffeln backen und verzehren. Pro Gruppe sind mind. zwei Begleitpersonen (Lehrer & Eltern) notwendig. Der Workshop dauert ca. 2 – 2,5 h und findet montags und nach Absprache statt. Anmeldungen und Informationen unter 02821-9758225, info@kneippverein-elten.de.



Grünkohlessen

Als Grünkohl-Fan bist Du hier genau richtig. Das traditionelle Kneipp-Grünkohlessen für Mitglieder und Freunde findet am Samstag, dem 16. 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 10,- € pro Person möglich.

Wann:	Samstag, 22.11.2025 um 13.00 Uhr
Ort:	Hotel-Restaurant Wanders, Markt Elten
Anmeldung:	02822-931030
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	10,00 € pro Person für Mitglieder 15,00 € pro Person für Nichtmitglieder



”

Essen und Trinken hält Leib
und Seele zusammen.

Sokrates

BALANCE

Yoga

Beim Yoga des Kneippvereins bieten wir eine ausgewogene Praxis, die Körper, Geist und Seele fördert. Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Dynamik und Ruhe vereint. Aktive Haltungen stärken Kraft und Vitalität, während sanfte Positionen tiefes Bindegewebe ansprechen und Entspannung bieten. In unseren Kneipp-Yoga-Stunden kannst du in einer entspannten Atmosphäre deine persönliche Yogapraxis erfahren.



Wann:	Samstag, 9.30 - 10.45 Uhr
Ort:	Kursraum, van-der-Renne-Allee 7
Übungsleiterin:	Anne van Keulen
Informationen:	www.kneippverein-elten.de kursverwaltung@kneippverein-elten.de
Kosten:	9,00 € pro Übungseinheit Ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

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, werden 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, 17:45 Uhr - 19.15 Uhr
Ort:	Kursraum Pfarrheim
Übungsleiterin:	Ruth Werner-Ullenboom
Anmeldung:	02828 - 9036883
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	6,00 € pro Übungseinheit



Gesundheits-Waldbaden

Der Wald mit seiner reizarmen Luft und den Botenstoffen der Bäume ist der ideale Ort, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Beim Waldbaden tauchen wir mit allen Sinnen ein in die Natur und nutzen den natürlichen Effekt des Waldes auf unseren Körper. Bewusstes Atmen und Entdecken stärken unser vegetatives Nervensystem, der Herzschlag wird ruhiger, der Blutdruck sinkt, die Stresshormone können eine Pause einlegen. Gesundheits-Waldbaden ist gut geeignet, die Anspannung abzuschütteln. Wir bewegen uns dabei schlendernd durch den Wald und entdecken die Natur sehr achtsam und bewusst mit all unseren Sinnen. Workshop und Kurs wird geleitet durch Sozialpädagogin Rita Hübers.

Wann:	Schnupperworkshops und Kurse auf Anfrage
Anmeldung:	015901898652
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	nach Absprache
Dauer:	2,5 Std. max. 12 Personen



Bogenschiessen

Eine archaische Jagdtechnik übertragen in meditative Übung. Einführung in die Kunst des Bogenschiessens „auf dem Weg zum inneren Bogenschützen“.

Mitzubringen ist wetterangepasste, sportliche Bekleidung und festes, geschlossenes Schuhwerk. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen.

Wann:	Samstag, 21.06.2025, 10.00 - 12.30 Uhr Samstag, 19.07.2025, 10.00 - 12.30 Uhr Samstag, 30.08.2025, 10.00 - 12.30 Uhr Bei großer Nachfrage können weitere Termine angeboten werden.
Übungsleiterin:	Ruth Werner-Ullenboom
Anmeldung:	0151-55732407
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	25,- € p.P. 28,-€ für Nicht-Mitglieder



Singen mit Christa - Geselliger Mitsing-Abend

Aufgrund der großen Erfolge der letzten Veranstaltungen bietet der Kneippverein Elten e.V. auch in diesem Jahr wieder gesellige musikalische Abende an. Gesungen werden Lieder so wie sie damals waren, Schlager der 70er und 80er Jahre, sowie alte Döntjes und Gassenhauer und auch aktuelle Lieder der Charts. Wer Lust am Singen in geselliger Runde hat ist eingeladen, gemeinsam bekannte alte Lieder zu singen. Durch den Abend führt Christa Vergeer, die nicht nur Musik im Blut hat, sondern auch gekonnt vorsingt. Für alle, die nicht so textsicher sind hält sie Liedtexte parat. Eingeladen sind Vereinsmitglieder, aber auch Nichtmitglieder, die Lust am gemeinsamen Singen und einen musikalischen Abend haben. Wir freuen uns unseren Mitgliedern und Freunden zwei unbeschwerte gesellige Stunden anbieten zu können. Musik ist gesund und macht in der Gruppe doppelt Spaß.



- Wann:** 25. April 2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: 24. Oktober 2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldung: Hotel Restaurant Wanders
Informationen: 0152-09284209
 info@kneippverein-elten.de
 www.kneippverein-elten.de
Kosten: kostenfrei



Musik wäscht den
Staub des Alltags von
der Seele

Berthold Auerbach

Wir haben ein neues Zuhause

Wir freuen uns, Euch in diesem Jahr unsere neuen Räumlichkeiten im St.-Martinus-Stift präsentieren zu dürfen. Unsere neue Adresse lautet daher ab sofort Martinusstraße 5. Im Mai diesen Jahres hoffen wir die Räumlichkeiten gemeinsam mit Euch eröffnen zu können. Wir haben viel gewerkelt und bieten Euch jetzt einen großen Kursraum, eine Kneipp-Küche, einen Seminarraum, einen Gießraum, einen Kräutergarten und den kleinen Bruder des großen Natur- und Barfußerlebnispfades Hochelthen.



Jahreshauptversammlung

Ein echtes Highlight für unsere Mitglieder

Die Jahreshauptversammlung ist das Highlight der Kneipp-Mitglieder. Sie findet statt am Dienstag, 25.02.25 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: **Dienstag, 25.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr**

Hotel Restaurant Wanders

Ort: 02822 - 931030

Anmeldung: info@kneippverein-elten.de

Informationen: www.kneippverein-elten.de

In 2026: **Dienstag, 24.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**



Stelen am Barfußpfad

Kennt Ihr schon unsere Stelen am Barfußpfad auf dem Sebastian-Kneipp-Platz? Wir haben sie uns zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp geschenkt. Sie präsentieren die Kneipp'sche Gesundheitslehre mit den fünf Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Dort stehen insgesamt sechs Säulen, jeweils eine pro Element und eine allgemeine Stele. Schaut doch einfach mal vorbei!



WIR ÜBER UNS

Am 1. Januar 1995 wurde der Kneippverein Elten e.V. gegründet. Mittlerweile besteht der Verein aus über 1000 Mitgliedern. Wir gehören zum Kneipp-Bund Deutschland in Bad Wörishofen, der über 600 Kneippvereine 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 Kneippverein 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 €

Warum es sich lohnt Mitglied zu sein:

Nutzung Barfußpfad kostenfrei, Nutzung unserer Kneipp-Kurse und Angebote ermäßigt, Kurse von qualifizierten Fachkräften, Mitgliedschaft im Kneipp-Bund Deutschland, kostenfreies monatliches Kneippjournal, Versicherung Landessportbund, ermäßigte Kurtaxe Bad Wörishofen, ermäßigte Seminaregebühren Sebastian-Kneipp-Akademie. Mitglied zu sein lohnt sich immer! Die Abrechnung der Kneippkurse erfolgt pro Kurs per Lastschrift.



Kneippverein Elten e.V.
Martinusstraße 5
46446 Emmerich am Rhein

02822 - 931030 | info@kneippverein-elten.de

Volksbank Emmerich-Rees
IBAN: DE07 3586 0245 3204 9320 17
BIC: GENODED1EMR

www.kneippverein-elten.de

