



Verein
Kneipp
aktiv & gesund Elten e.V.

KNEIPP VEREIN

PROGRAMM 2024

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

07 Vorträge/Workshops

08 Balance/Waldbaden

09 Jahreshauptversammlung

VORWORT

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

wir haben uns viel Mühe gegeben und hoffen das neue Kneipp-Programm 2024 gefällt Euch. Es freut uns, Euch auch in diesem Jahr wieder ein buntes und abwechslungsreiches Programm anbieten zu können.

Mittlerweile haben wir über 40 Kurse, Workshops, Veranstaltungen etc., die wir unseren Mitgliedern bieten. Unsere Angebote rund um den Barfußpfad und die kompakten Schwimmkurse fanden in diesem Jahr wieder reges Interesse bei unseren Mitmenschen.

Wir haben auf lokaler Ebene, dank des großen Engagement der Familie Angenendt den Stern des Sports in BRONZE gewonnen. Darüber haben wir uns sehr gefreut. Mit großer Hoffnung schauen wir zur Preisverleihung des „Sterne des Sports in Silber“.

Auf dem Sebastian-Kneipp-Platz auf dem Eltenberg machen unsere sechs Säulen die „Kneippsche Lehre“ mit den Themen Bewegung, Wasser, Lebensordnung, Kräuter und Ernährung etwas sichtbarer. Unsere neuen Wegewarte Ad & Anneke kümmern sich mit großem Eifer um den Barfußpfad. Wir hoffen in diesem Jahr den Barfußpfad mit neuen Schildern und einer „Wolkenbeobachtungsstation“ bestehend aus zwei schönen Holzliegen ergänzen zu können. Schon Sebastian Kneipp sagte: „Vergesst mir die Seele nicht“.

Wir danken allen aktiven Übungsleitern, ehrenamtlichen Helfern und fleißigen 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 ansprechende Angebote im Programm zu haben. Viel Spaß beim Stöbern!

Wir sehen uns am Barfußpfad, in den Kursen, Workshops oder Veranstaltungen.

Passt auf Euch auf und bleibt gesund.

Eure Vorsitzende
Manon Lock-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 23. Juni. 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 werden verschiedene Kaffee- und Kuchen-Stopps eingelegt. Die Tour ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei. Verpflegung zahlt jeder selbst. Eine Anmeldung ist erforderlich.

- Wann:** Sonntag, 23. 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 der Hoge Veluwe

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 „Hoge Veluwe“ 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, 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 Rückkunft am Eltener Markt ist am späten Nachmittag geplant. Die Tour ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei, die Verpflegung zahlt jeder selbst.

Wann: **Abhängig vom Beginn der Blüte, der Termin wird per Tagespresse bekanntgegeben**

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
Anmeldung: 0157-74081089
Informationen: kursverwaltung@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de
Kosten: 4,60 € pro Übungseinheit,
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 Nieder rheiner 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 €



50+ Sportkurse

Gesund und fit ins Alter

Bewegung hält ja bekanntlich Körper, Geist und Seele fit. So bietet der Kneippverein Elten Sportkurse für das beste Lebensalter an. Wer Sport treibt, tut nicht nur etwas Gutes für Muskeln und Ausdauer, sondern bringt auch die grauen Zellen auf Trab. Sport ab „50 Plus“ ist das beste Anti- Aging- Mittel und die ideale Zeit, etwas für sich selbst zu tun. Sportlehrer Herman Smeenk versteht es mit viel Spaß im Wochenrhythmus die Teilnehmer in Bewegung zu bringen. So werden die motorischen und Koordinationsfähigkeiten im Alter nicht nur erhalten, sondern auch gefördert und Bewegung macht zudem in der Gruppe Spaß. Schnupperstunden sind möglich.

Wann:	Donnerstag,
Ort:	20.30 Uhr - 21.15 Uhr & 21.15 Uhr - 22.00 Uhr Turnhalle Luitgardisschule Elten
Anmeldung:	0157-36544283
Informationen:	kursverwaltung@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	5,60 € 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 im Eltener Kneipphaus. 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 „Liebscher und Bracht“ (Schmerztherapie) individuell begleitet durch Gesundheitscouch Silke van Lier. 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:	Kursraum, Kneipphaus, Bergstrasse
Übungsleiterin:	Gesundheitscoach Silke van Lier
Anmeldung:	0157-36544283
Informationen:	kursverwaltung@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	12,00 € 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 Ausdauereinheiten 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 und Jasmin Peters
Anmeldung:	0171-7828492
Informationen:	www.kneippverein-elten.de info@kneippverein-elten.de
Kosten:	4,60 € 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:** 4,60 € 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:** 4,60 € 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: 4,60 € pro Übungseinheit



Wassergymnastik „Freitag“

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
Anmeldung: www.kneippverein-elten.de
Informationen: info@kneippverein-elten.de
Kosten: 4,60 € 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, 07.15 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: 4,60 € pro Übungseinheit



Herzlichen Glückwunsch – „Sterne des Sports in Bronze 2023“



Wir freuen uns mit unseren kompakten Seepferdchen-Schwimmkursen auf kommunaler Ebene den „Sterne des Sports in Bronze“ gewonnen zu haben. Mit dieser Aktion werden gemeinsam vom Deutschen Olympischen Sportbund und den Volksbanken Vereine ausgezeichnet, die sich in besonderem Maße ehrenamtlich engagieren. Herausragend ist hier das besonders

hohe Engagement der Übungsleiter Reiner, Allegra und Indra Angenendt, die in den Ferien täglich sieben Kurse hintereinander und an 10 Tagen am Stück anbieten. Durch dieses ehrenamtliche Engagement konnte im vergangenen Jahr in Oster-, Sommer- und Herbstferien über 300 Kindern das Schwimmen und damit auch Sicherheit im Wasser beigebracht werden.

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:** 4,60 € 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:** 4,60 € 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:	6,50 € pro Übungseinheit 5,00 € 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

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:	0157-36544283
Informationen:	Kursverwaltung@kneippverein-elten.de
Kosten:	4,60€ pro Übungseinheit



”

Das Wasser, speziell die
Wasserkur heilt alle überhaupt
heilbaren Krankheiten.

Sebastian Kneipp

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 möglich in den Herbstferien 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



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:	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



Herzsportgruppen

Seit über 40 Jahren wird in Emmerich am Rhein Herz-Sport betrieben. Einmal die Woche trifft man sich montags 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, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Rheinschule Emmerich am Rhein,
Hinter dem Mühlenberg 1
Übungsleiterin: Corry van Eyl, Brigitte Evers & Rita Schütte
Anmeldung: 0176-41442185
Informationen: www.kneippverein-elten.de
info@kneippverein-elten.de



Kneipp'sche Pflanzen: Kräutergarten und Wanderungen

Der Gesundheitspark im 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.



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, 28. März, 12.00-15.00 Uhr **Heilpflanzen zum ‚Frühjahrsputz‘**

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: Mitglieder: 15,00 € / Nicht-Mitglieder 18,00 € (inkl. Material und Handout)

Mittwoch, 3. Juli, 16.00-17.30 Uhr **Sommerblüten am Barfußpfad**

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

Kosten: 9,00 €

Sonntag, 6. Oktober, 14.00-15.30 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.

Kosten: 9,00 €

Donnerstag, 7. November, 16.00-17.30 Uhr **Kräuterküche – Salben rühren**

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

Kosten: Mitglieder: 10,00 € / Nicht-Mitglieder 12,00 € (inkl. Material und Handout)

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 ein 20 verschiedene Themenfelder zu erfahren und zwölf verschiedene Untergründe zu ertasten, z.B. Waldboden, Lehm, Steine, Kies, Sand oder Holz. Für Sportliche stehen auch Out-door-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, 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 27. April 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 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, 27.04.2023, 14 Uhr**
- Ort:** Barfußpfad Hochelten,
Sebastian-Kneipp-Platz, Luitgardisstrasse
- Anmeldung:** Dr. Beate Lycko
- Informationen:** 02822-931030
info@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de



Grünkohlessen

Als Grünkohl-Fan sind Sie hier genau richtig. Das traditionelle Kneipp-Grünkohlessen für Mitglieder 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, 16. November 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

Kostenfreier Mühlenworkshop für Grundschulklassen

Wo kommt eigentlich das Mehl her? Vom Aldi?

Wir laden Kindergartengruppen und 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.



BALANCE

Yoga

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



- 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.

Entspannen lernen

In besonderen Zeiten, mit vielen Herausforderungen ist Entspannung wichtig um das Wohlbefinden zu steigern. In diesem Kurs werden Methoden angeboten, wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Achtsamkeitsübungen oder Klangreisen. Techniken werden erlernt, die dann selbständig angewendet werden können. Mitzubringen sind: Warme Stopper-Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen.



- Wann:** **Montags, 18.30 Uhr - 19.30 Uhr**
- Ort:** St. Martinus Kindergarten
- Übungsleiterin:** Gabi Arntzen
- Anmeldung:** 0174 7728943
- Informationen:** kursverwaltung@kneippverein-elten.de
www.kneippverein-elten.de
- Kosten:** 9,00 € pro Übungseinheit
Bitte eine Matte 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 Wernen-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 und bewusst in den Feierabend zu starten oder die Fastenzeit bewusst zu nutzen und der Frühjahrsmüdigkeit vorzubeugen. 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:	0157 365444283
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	8,00 € Erwachsene
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, 24.08.2024, 10.00 - 12.30 Uhr Samstag, 14.09.2024, 10.00 - 12.30 Uhr
Ort:	wird noch bekannt gegeben
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 des großen Erfolges der ersten Veranstaltung 2023 bietet der Kneippverein Elten e.V. auch in diesem Jahr wieder einen geselligen musikalischen Abend 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:	19. April 2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Hotel Restaurant Wanders
Anmeldung:	0152-09284209
Informationen:	info@kneippverein-elten.de www.kneippverein-elten.de
Kosten:	kostenfrei





Stelen am Barfußpfad

Kennt Ihr schon unsere neuen 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!



Jahreshauptversammlung

Ein echtes Highlight für unsere Mitglieder

Die Jahreshauptversammlung ist das Highlight der Kneipp-Mitglieder. Sie findet statt am Mittwoch 25.01.2023 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, 23.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr**

Hotel Restaurant Wanders

Ort: 02822 - 931030

Anmeldung: info@kneippverein-elten.de

Informationen: www.kneippverein-elten.de

In 2025: **Dienstag, 25.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr**



Neues aus dem Team

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 Rosendaal 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.



Das Team des Barfußpfades Hochelten

WIR ÜBER UNS

Am 1. Januar 1995 wurde der Kneippverein Elten e.V. gegründet. Mittlerweile besteht der Verein aus über 800 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 Seminargebühren Sebastian-Kneipp-Akademie. Mitglied zu sein lohnt sich immer!

Die Abrechnung der Kneippkurse erfolgt pro Kurs per Lastschrift.

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

Kneippverein Elten e.V.
Rheinpromenade 11
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

