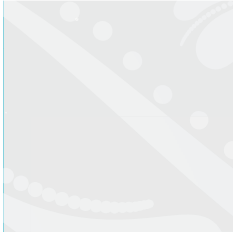
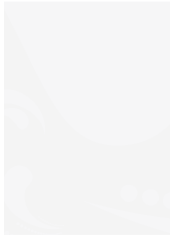
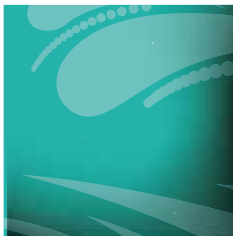


# Verein **Kneipp**

*aktiv & gesund*

Bocholt 1902 e.V.



# 2024 PROGRAMM

ZimmerMeisterHaus

So geht Holzbau



Häuser zum Wohlfühlen,  
energiesparend und umweltfreundlich



Holz**KA**MPSHOFF GmbH

Winterswijker Str. 76 46399 Bocholt

Tel.: 02871/2711 0 [www.kampshoff-holzbau.de](http://www.kampshoff-holzbau.de)



**Liebe Mitglieder, liebe Vereinsfreunde,**

2023 war für uns im Kneipp-Verein ein aufregendes Jahr.

Sehen wir unseren Kneipp-Verein als Schiff, könnte man sagen, dass wir als neuer Vorstand die Neubesetzung auf der Schiffsbrücke sind. In den letzten Monaten haben wir viele neue Aufgaben übernommen, haben die ersten Hürden überwunden und mussten uns so mancher Herausforderung stellen. Der plötzliche Tod unseres ehemaligen Vorsitzenden Hans Leiting hat uns tief erschüttert.

Aber wie es für Schiffe so üblich ist, trotzen sie Wind und Wellen. Also setzen wir die Segel neu und wagen uns hinaus auf die stürmische See.

So ein Aufbruch zu neuen Ufern hat allerdings manchmal auch seine Schattenseiten. So bemerken wir es auch, wenn in den heutigen Tagen über den Tellerrand hinaus in die weite Welt blicken.

Der Krieg in der Ukraine und im Nahen Osten, eine fortschreitende Klimakrise, die scheinbar niemand aufhalten kann, eine anhaltende Inflation – um nur einige der aktuellen Schlagzeilen in den Nachrichten zu nennen. Und die Liste scheint unendlich lang zu sein. Wir müssen lernen uns Problemen zu stellen uns immer wieder neu ausrichten, neu zu erfinden. Wir müssen unsere Segel neu setzen.

Aber wie können wir in einer so schnelllebigen Welt Halt und Orientierung finden? Wir zücken einen Kompass – damit haben schon die ganz großen Seeleute erfolgreich neues Land entdeckt.

Das Symbol des Kompasses soll uns in unserem Vereinsleben nächstes Jahr den Weg weisen. In allen 5 Säulen der Lebensordnung nach Sebastian Kneipp werden wir unser Vereinsleben kreativ weiter gestalten. Und gemeinsam mit Ihnen halten wir unser Schiff auf Kurs.

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Treue zum Verein und wünschen Ihnen für das neue Jahr Glück, Gesundheit, Frieden und Zuversicht.

Der Kneipp-Kompass bietet uns im nächsten Jahr Orientierung in uns selbst. Orientierung in allen 5 Säulen der Lebensordnung.

**Michaela Nobes-Kamps**  
**Susanne Benning**







Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für Bocholt, die Stadt in der wir zuhause sind.  
Mehr auf [ssk-bocholt.de](http://ssk-bocholt.de)



**Stadtparkasse  
Gut für Bocholt**

<b>Kursangebote für Erwachsene</b>		<b>Kursangebote für Kinder</b>	
	<b>Seite</b>		<b>Seite</b>
Baumelbank	18	Kinder-Bewegungskurs in den Ferien	33
Cardio Fit	27	Kinderturnen (DRK-Kiga Krecthing)	34
Feldenkrais	13	Krabbelgruppe • Spielgruppe	33
Freies Training (+ Cortex-Geräte)	26+27	Kreativer Tanz	33
Feldenkrais	13	Eltern-Kind-Turnen	33
Hatha-Yoga	23	Schwimmkurse für Kinder	35
Hoppy Weekend	28	Selbstverteidigung für Kinder	35
Kreativer Tanz	29		
Lungensport (COPD)	17	<b>Freizeitangebote</b>	
Nordic Walking	30		<b>Seite</b>
Qigong	25	Backhaus	41
Rauszeit – Insight, Vortrag	44	Barfußweg	47
Seele aus dem Gleichgewicht	23	Boulebahn	21
Sport bei Herzerkrankungen	17	Gradierwerk	45
Stuhlgymnastik	13	Kanusport	39
Taekwondo	28	Kräutergarten	47
Tai Chi Chuan	25	Küche	42
Walking	29	Kneippanwendungen	43
Wassergymnastik (Aqua-Gymnastik)	14+15	Kneipp-Gießraum	43
Wirbelsäulengymnastik		Kneipp-Mehrgenerationenpark	47
• REHA SPORT	11	Outdoorsport	19
• Wirbelsäulengymnastik ohne REHA	11	Radtouren/Fahrten/Tagestouren	40
• Schwerpunkt Beckenboden	11	Rummikub, Kniffeln, Knobeln,	
Zirkeltraining an Fitnessgeräten	27	Kartenspielen und Schach	39
Zumba	29	Solevernebler	19
		Stricken	39
		Wassertretbecken	47
<b>Ernährung</b>		<b>Informationen</b>	
	<b>Seite</b>		<b>Seite</b>
Früchtestafen	31	Beitrittserklärung	51
		AGB	52
		Datenschutzerklärung	53

## Wichtig zu wissen!

Unsere Vereinsanlage ist auch mit dem AST-Taxi zu erreichen:  
Haltestelle „Im Königsesch“



## REHASPORT

Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen und selbstständigen Bewegungstraining zu motivieren. Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität sollen bei den Teilnehmern verbessert und die Verantwortung für die eigene Gesundheit gestärkt werden. Rehabilitationssport findet in Gruppen mit einer Dauer von 45 bis 60 Minuten statt.

### WIR BIETEN:

#### Rehasport Orthopädie:

Wirbelsäulengymnastik

Stuhlgymnastik

Wirbelsäulengymnastik Schwerpunkt Beckenboden

Gymnastik Schwerpunkt Feldenkrais

Wassergymnastik

#### Rehasport Innere Medizin:

Herzsport

Lungensport

### Unsere Übungsleiter:

Veronika Bläker  
Susanne Bollinger  
Klaus Brinckmann  
Angelika Brücher  
Anja Coyle  
Kerstin Deutmeyer  
Maria Diolosa  
Jessica Dyck  
Sandra Engenhorst  
Jörg Fastenrath  
Sven Hakvoort  
Alex Heiming  
Janin Hirschfelder  
Sabine Holz  
Günter Jeschke

Thomas Kieffmann  
Angelina Kosthorst  
Daniel Krasenbrink  
Barbara Matschke  
Katrin Möllmann  
Michaela Nobes-Kamps  
Anne Pfeiffer  
Ursula Pollmann  
Anne Przyrowski  
Susanne Ridder  
Monika Ridder-Sonders  
Anna Maria Ritte  
Anne Romahn  
Elisabeth Rose  
Bärbel Saager

Michaela Scheffer  
Lena Schüring  
Annemarie Siemen  
Karina Sonders  
Marie-Luise Stark  
Veronika Stoverink  
Ute Stratmann  
Bettina Tahlheim  
Bettina Teichmann  
Rob ten Brummelhuis  
Sabine Tepasse  
Ulrike Volmering  
Monika Weyers  
Susanne Wiethaus  
Andrea Witzenrath  
Jenny Zanders

**Vereinsheim:** Im Königsesch 39 · Tel. 02871-13476

**Bürostunden:**

Dienstag von 09.00 bis 11.00 Uhr

Mittwoch von 15.00 bis 17.30 Uhr

Donnerstag von 09.00 bis 11.00 Uhr

**Unsere Angebote auch im Internet:**

- [www.kneippverein-bocholt.de](http://www.kneippverein-bocholt.de)
- [info@kneippverein-bocholt.de](mailto:info@kneippverein-bocholt.de)

**Mitgliedsbeitrag:** Einzelmitgliedschaft monatlich 4,00 €  
Familienmitgliedschaft monatlich 5,00 €  
Kinder, Schüler, Studenten,  
Hilfeleistungsempfänger monatlich 2,00 €  
Familienbeitrag Hilfeleistungsempfänger  
monatlich 2,50 €  
Neumitglieder zahlen den Beitrag erst  
ab der Anmeldung.

**Kursgebühren:** Können im Büro erfragt werden.

**Versicherung:** Wir weisen darauf hin, dass nur Mitglieder des Kneipp-Vereins versichert sind.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind Grundlage für eine Mitgliedschaft bzw. für eine Kursbuchung (siehe Seite 51 ff.). Anmeldung zu den Kursen, freie Plätze sind immer im Büro vorher zu erfragen. In den Schulferien finden unsere Kurse nur bedingt statt. Die Kursteilnahme ist selbstverständlich auch für Nicht-Mitglieder möglich.

**Warum es sich lohnt, im KNEIPP-Verein Mitglied zu sein:**

- weil unsere Kurse von qualifizierten Fachkräften durchgeführt werden
- weil Sie mit uns die Kneipp'schen Anwendungen erlernen
- weil Sie als Mitglied geringere Kursgebühren zahlen
- weil Sie die Anlagen auf unserem Kneipp-Gelände kostenlos nutzen können

Ihre neue Bocholter Praxis für:



André Papenbreer  
Gesundheitsberatung + Therapie

- + Physiotherapie
- + Klin. Psycho-Neuro-Immunologie
- + Heilpraktische Physiotherapie
- + Ernährungsberatung
- + Hypnose (TMI)
- + Sportphysiotherapie

Auf dem Dannenkamp 49

Telefon: 0 28 71-2 04 87 10

46395 Bocholt (Biemenhorst)

Mail: papenbreer@ap-gt.de

www.ap-gt.de

SANITÄTSHAUS

# J. Splitthoff

GmbH

## Sanitätshaus Orthopädietechnik · Reha-Technik

### Unsere Leistungen:

- große Orthopädie-Werkstatt
- moderner Prothesenaufbau
- Einlagenversorgung
- Reha-Ausstellung
- Rollstühle in großer Auswahl
- Scooter, auch mit Probefahrt
- Wäsche und Bademoden
- Brustprothesen
- Kompressionsstrümpfe
- Venenkompetenzzentrum
- Lymphkompetenzzentrum
- Individuelle Beratung
- Hausbesuche



**46395 Bocholt**

Ewaldstraße 48

Tel. 02871 / 99 89 8-0

**46399 Bocholt**

Ravardstraße 39–41

Tel. 02871 / 2741374

**46414 Rhede**

Bahnhofstraße 31

Tel. 02872 / 94 94 94

**www.splitthoff-gmbh.de · Kostenlose Beratung und Vorführung auch bei Ihnen zuhause!**



## Wöchentliche Angebote

- Sonntag:** Sonntagstreff 14.00 · Kneippheim
- Dienstag:** Strickkreis 13.15 Uhr · Kneippheim
- Mittwoch:** Mittwochstreff 14.30 Uhr · Kneippheim
- Donnerstag:** Fahrradtouren 13.00 Uhr · Februar–November, 40–50 km Kneippheim mit Klaus Brinckmann.

## Mitgliederversammlung 2024

**19. April 2024 von 17.00–18.30 Uhr**

Aktuelle Informationen erhalten Sie über die Geschäftsstelle oder im Internet.

**Anmeldung telefonisch über das Büro 02871 13476**

**oder per E-Mail: [info@kneippverein-bochoolt.de](mailto:info@kneippverein-bochoolt.de)**

*„Von mir wird – wer arm ist –  
behandelt wie ein Millionär.“*

*Sebastian Kneipp*





**Kursangebote**  
für Erwachsene



## Wirbelsäulengymnastik REHA SPORT

Gezieltes Ganzkörpertraining als Ausgleichsgymnastik gegen Fehlhaltungen im Beruf und Alltag. Dieses Rückentraining kräftigt die gesamte Muskulatur des Halte- und Bewegungsapparates und schult das Körperbewusstsein. Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.



### REHA SPORT Kurse im Kneippheim:

<b>Montag</b>		09:30–10:15 Uhr	Susanne Ridder
		10:30–11:15 Uhr	Susanne Ridder
<b>Dienstag</b>	Frauen	14:00–14:45 Uhr	Veronika Stoverink
		09:00–09:45 Uhr	Sabine Tepasse
		10:00–10:45 Uhr	Sabine Tepasse
		15:30–16:15 Uhr	Anne Romahn
		16:30–17:15 Uhr	Anne Romahn
	Frauen	19:00–19:45 Uhr	Ursula Pollmann
<b>Mittwoch</b>		20:00–20:45 Uhr	Ursula Pollmann
		18:15–19:00 Uhr	Anne Pfeiffer
		19:15–20:00 Uhr	Anne Pfeiffer
	Frauen	*09:00–09:45 Uhr	Veronika Stoverink
	Frauen	*10:00–10:45 Uhr	Veronika Stoverink
<b>Donnerstag</b>	Frauen	*11:00–11:45 Uhr	Veronika Stoverink
		09:15–10:00 Uhr	Anne Romahn
		10:15–11:00 Uhr	Anne Romahn

### REHA SPORT Kurse in der Fitnesshalle am Kneippheim:

<b>Montag</b>		10:00–10:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
<b>Mittwoch</b>		10:00–10:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps

### REHA SPORT Kurse in der Turnhalle Kirchplatz St. Josef:

<b>Dienstag</b>		18:00–18:45 Uhr	Susanne Ridder
-----------------	--	-----------------	----------------

### Wirbelsäulengymnastik ohne Rehaverordnung im Kneippheim:

<b>Montag</b>	Frauen	16:45–17:30 Uhr	Ulrike Volmering
<b>Montag</b>	Frauen	17:45–18:30 Uhr	Ulrike Volmering
<b>Montag</b>		18:45–19:30 Uhr	Ulrike Volmering

\* Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik-Beckenboden



Wir sind  
**E-Rezept-ready!**



**10% Rabatt\***  
für alle **Kneipp-Mitglieder** –  
bei Vorlage des Kneipp-Ausweises.

Wir freuen uns auf Sie!



Carsten Häußler – Ihr AVIE Apotheker in Bocholt.

**AVIE** Apotheke  
**Bocholt**

Inhaber Carsten Häußler e. K.  
Welfenstraße 21 | 46395 Bocholt | Telefon 02871 29218-45 | Telefax 02871 29218-46  
bocholt@avie-apotheke.de | <https://apotheke-bocholt.avie.de>  
**Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 8.00 - 20.00 Uhr**

*\* Ausgenommen sind verschreibungspflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen.*

## Stuhlgymnastik

Sie sind nicht mehr gut zu Fuß, das Bodenturnen macht Probleme, dann können Sie trotzdem noch Sport treiben. Wir bieten eine Gymnastik, die überwiegend im Sitzen durchgeführt wird.

### REHA SPORT Kurse im Kneippheim:

<b>Dienstag</b>	11:00–11:45 Uhr	Sabine Tepasse
<b>Mittwoch</b>	09:15–10:00 Uhr	Bettina Tahlheim
	10:15–11:00 Uhr	Bettina Tahlheim
	11:15–12:00 Uhr	Bettina Tahlheim



### REHA SPORT Kurse in der Turnhalle Kirchplatz St. Josef:

<b>Dienstag</b>	16:00–16:45 Uhr	Susanne Ridder
	17:00–17:45 Uhr	Susanne Ridder

### REHA SPORT Kurse im AZURIT Wohnen am Stadtwald:

<b>Donnerstag</b>	10:30–11:15 Uhr	Jessica Dyck
-------------------	-----------------	--------------

## Feldenkrais

In diesem Kurs werden Sie Strategien für bessere Bewegung und ein besseres Bewegungsgefühl lernen.

<b>Montag</b>	11:00–12:00 Uhr	Bettina Teichmann
<b>Donnerstag</b>	16:15–17:15 Uhr	Bettina Teichmann
	17:30–18:30 Uhr	Bettina Teichmann
	19:00–19:45 Uhr	Rob ten Brummelhuis
<b>Wo:</b>	Im Kneippheim	



## Rehasport Wassergymnastik

Durch das besondere rücken- und gelenkschonende Bewegungstraining im Wasser, ist Wassergymnastik für alle Menschen geeignet. Die gymnastischen Übungen werden im 32 Grad warmen Wasser ausgeführt. Das Wasser sorgt bei den Übungen für einen natürlichen Widerstand und bietet somit ein hervorragendes Training, welches das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Besonders nach Operationen wird Wassergymnastik zum Wiederaufbau bzw. zur Stabilisierung der Muskulatur empfohlen. Sie eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Sie trainiert Kraft und Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Kondition und Koordination und sorgt für straffe Muskeln.



**WattExtra** 

**Zum Einkaufen**

**Höchstwert an Bonuspunkten (176,06 Euro) erreicht?**

**Jetzt gegen 200 € Einkaufsgutschein tauschen!**



[www.wattextra.de](http://www.wattextra.de)

**Die günstige Energie aus Bocholt. Besser BEW.**

**Stadtwerke Bocholt Gruppe**

## Kursplanung 2024 Vitalis (Bahia)

**1.Quartal:**

**08.01.–22.03.2024**

**Ausfall:** 12.02.2024

**2.Quartal:**

**08.04.-26.07.2024**

**Ausfall:** 01.05.24 + 09.05.24 + 10.05.24 + 20.05.24 + 30.05.24 + 31.05.24

**3.Quartal:**

**19.08.-11.10.2024**

**Ausfall:** (Schließwoche 30.08.24 - 06.09.24) + 03.10.24 + 04.10.2024

**4.Quartal:**

**28.10.-13.12.2024**

**Ausfall:** 01.11.2024

## Rehasport Wassergymnastik im Bewegungsbad Vitalis (Bahia)

<b>Montag</b>		14:00–14:45 Uhr	Ute Stratmann	
	Frauen	14:45–15:30 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
	Frauen	15:30–16:15 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
		16:15–17:00 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
		17:00–17:45 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
<b>Dienstag</b>	Frauen	17:45–18:30 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
		14:00–14:45 Uhr	Ute Stratmann	
<b>Mittwoch</b>		14:45–15:30 Uhr	Ute Stratmann	
		08:00–08:45 Uhr	Annemarie Siemen	
		08:45–09:30 Uhr	Annemarie Siemen	
	Frauen	09:30–10:15 Uhr	Annemarie Siemen	
		10:15–11:00 Uhr	Annemarie Siemen	
		11:00–11:45 Uhr	Anne Przyrowski	
		11:45–12:30 Uhr	Anne Przyrowski	
		14:00–14:45 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
		14:45–15:30 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
	Frauen	15:30–16:15 Uhr	Kerstin Deutmeyer	
		16:15–17:00 Uhr	Kerstin Deutmeyer	
	<b>Donnerstag</b>	Frauen	11:00–11:45 Uhr	Ute Stratmann
			11:45–12:30 Uhr	Ute Stratmann
		13:15–14:00 Uhr	Andrea Witzenrath	
Frauen		14:00–14:45 Uhr	Andrea Witzenrath	
		14:45–15:30 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
Frauen		15:30–16:15 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
		16:15–17:00 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
		17:00–17:45 Uhr	Anne Przyrowski	
		17:45–18:30 Uhr	Anne Przyrowski	
Frauen		18:30–19:15 Uhr	Sven Hakvoort	
<b>Freitag</b>	Frauen	19:15–20:00 Uhr	Sven Hakvoort	
		20:00–20:45 Uhr	Sven Hakvoort	
	Frauen	08:00–08:45 Uhr	Kerstin Deutmeyer	
		08:45–09:30 Uhr	Kerstin Deutmeyer	
		09:30–10:15 Uhr	Annemarie Siemen	
		10:15–11:00 Uhr	Annemarie Siemen	
	Frauen	14:00–14:45 Uhr	Ute Stratmann/Susanne Wiethaus	
		14:45–15:30 Uhr	Ute Stratmann/Susanne Wiethaus	
	Frauen	15:30–16:15 Uhr	Ute Stratmann/Susanne Wiethaus	
	18:30–19:15 Uhr	Sven Hakvoort		
	19:15–20:00 Uhr	Sven Hakvoort		

unsere **STADT**  
unser **VEREIN**  
unsere **BANK**



Viel Spass,  
Freude und  
Erholung beim  
Kneipp - Verein  
Bochoholt e.V.



Volksbank  
Bochoholt eG

*Durch die Bank besser!*

## Sport bei Herzerkrankungen

Die Mitglieder der Herzsportgruppe treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen und Gesprächen. Bei Sport und Spiel geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Den Teilnehmern in der Herzsportgruppe wird die Möglichkeit gegeben, die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter, für Herz und Kreislauf, für notwendig gehalten wird. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppensteigen oder zum Beispiel beim Tragen von Gegenständen. Auch ist ein gut trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger. Die Gefahr, dass Sie sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen die Übungsleiterin und der betreuende Arzt der Herzsportgruppe.

**Mittwoch** 16:30–17:30 Uhr Elisabeth Rose  
17:45–18:45 Uhr Elisabeth Rose  
**Wo:** Im Kneippheim

**Donnerstag** 18:30–19:30 Uhr Elisabeth Rose  
**Wo:** Turnhalle am Wasserturm



## Sport bei Lungenerkrankungen (chronische Lungenerkrankung COPD)

Folgende Ziele hat dieser Sport:

- die körperliche Belastbarkeit steigern,
- Symptome lindern,
- akute Verschlechterungen lindern,
- und die Lebensqualität verbessern

Atem und Bewegung gehören zu den Grundlagen des Lebens. Durch Atmung und Bewegung kann die Behandlung der Lungenerkrankung (COPD) günstig beeinflusst werden.

**Dienstag** 18:15–19:15 Uhr Elisabeth Rose  
**Wo:** Im Kneippheim



## HINWEIS

**Wir sind: Ihre Ansprechpartner für Angebote für Kinder und Erwachsene**

Ob KiTa, Schule, Seniorenheim, Betriebe, Verwaltung – wir sind seit vielen Jahren Ansprechpartner für Bewegung.

**Bewegung für Kinder  
Betriebssport in der Freizeit**

**Bewegung für Senioren  
Betriebssport am Arbeitsplatz**

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Konzepte. Sprechen Sie uns an.

### Gespräche auf der Baumelbank

Naturheilkundeberatung mit Dr. med. Jörg Fastenrath

Mit Naturheilverfahren die Schulmedizin ergänzen und unterstützen ist das Ziel dieser Beratungstermine für die Mitglieder des Kneipp-Verein Bocholt.

Bei rechtzeitigem Einsatz der Naturheilverfahren können „schwere“ schulmedizinische Medikamente oder Behandlungen eventuell vermieden oder zumindest reduziert werden. Dabei ist jedoch jeder Mensch anders. Darum bieten wir hiermit eine individuelle Einzelberatung für die Vereinsmitglieder an.

Diskutiert werden z.B. welche Naturheilverfahren bei der betreffenden Person hilfreich und möglich scheinen, was sie davon selbst durchführen kann, aber auch wo dabei Grenzen sind. Die Themenwünsche der Teilnehmer werden selbstverständlich berücksichtigt. Termine sind für Mitglieder des Kneipp-Verein Bocholt kostenlos und beliebig oft möglich.

#### Information und Terminvereinbarung

direkt bei Dr. med. Jörg Fastenrath unter Telefon 0151 - 50 81 34 16





## Gesundheitsoase Bad - die Heilkraft des Wassers nutzen!

Wir lassen Ihr Bad zu einer Wohlfühl- und Gesundheitsoase werden. Nutzen auch Sie die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers und das 365 Tage im Jahr. So gönnen Sie sich ein neues Lebensgefühl.

**Ressmann bad&heizung GmbH** · Borkener Straße 13 · 46325 Borken-Burlo  
Tel. 028 62 - 91 01 0 · [www.badundheizung.de/ressmann](http://www.badundheizung.de/ressmann)



### Solevernebler

Infektionen der Atemwege gehören zu den häufigsten Erkrankungen beim Menschen. Sie reichen von der einfachen Erkältung über die akute Bronchitis bis hin zu Entzündungen der gesamten oberen und unteren Atemwege.

Wenn Atmen schwer fällt, die Atemwege akut oder chronisch erkrankt oder die Schleimhäute trocken sind, bringt Inhalieren eine spürbare wohltuende Erleichterung. Salzsole regeneriert die Atemwege, heilt, desinfiziert und stärkt die Abwehrkräfte. Auch Depressionen und Schlafstörungen reagieren positiv auf Salzsolebehandlungen.



### Outdoorsport

Im Outdoorbereich vor unserem Kneipp-Heim befindet sich ein Achteckpylon mit Sonnendach und folgenden Geräten: Crosstrainer, Beinpresse, Butterfly, Ruderbank, Twister, Ski Abfahrt, Fahrrad und Reissmaschine.



# RAGE HOLM

MVZ-Zahnmedizin



## IHR SPEZIALISTENTEAM FÜR DIE GESAMTE ZAHNHEILKUNDE

Unser Team berät und behandelt Sie mit dem Anspruch medizinischer Kompetenz, präziser Qualität der Arbeit und Auswahl von Materialien nach neuestem medizinischen Stand. Wir sind auf dem gesamten Gebiet der Zahnmedizin tätig. Modernste Techniken, eine sehr persönliche Patientenbetreuung und ein geschmackvolles Ambiente laden Sie zu einer entspannten Zahnbehandlung ein.

## TERMINVEREINBARUNG

Ihren Terminwunsch nehmen wir gerne unter folgender Nummer entgegen: ☎ **02871 - 23 67 90**

## MVZ RAGE-HOLM

Hemdener Weg 4 · 46399 Bocholt  
info@rage-holm.de · www.rage-holm.de

## UNSER BEHANDLUNGSSPEKTRUM

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Implantologie
- Oralchirurgie
- Prophylaxe
- Parodontologie
- Bleaching
- Endodontie
- Schnarchtherapie
- Kiefergelenktherapie
- Kieferorthopädie
- Kinderzahnheilkunde
- Physiotherapie

**IHRE  
GESUNDHEIT.  
UNSER  
ANTRIEB.**

### IKK Meine Gesundheit

Vom IKK Bonus über die IKK Spartarife bis zur professionellen Zahnreinigung: [ikk-classic.de/meine-gesundheit](http://ikk-classic.de/meine-gesundheit)



## Boulebahn **NEU**

Boule wird immer beliebter. Neben den sportlichen Aspekten kommt dabei Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Unsere neue Anlage steht hierfür allen Interessierten offen. Für die Suche nach Spielpartnern bietet sich unsere offene WhatsApp-Gruppe an. Kugeln sind reichlich vorhanden, also einfach mal melden ...





# Naturheilpraxis Maats

## Osteopathie · Physiotherapie

J.P. Maats · Heilpraktiker

Adenauerallee 72 · 46395 Bocholt  
Tel.: 02871/7655 · Fax: 02871/2193941

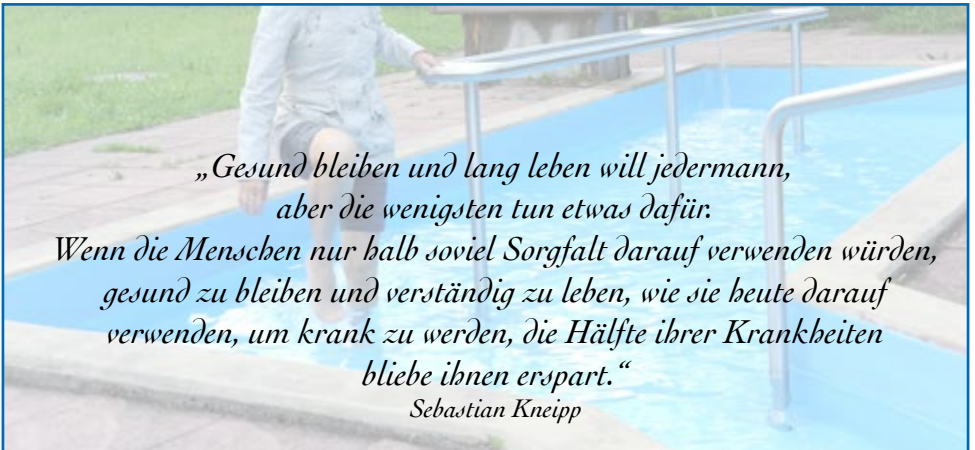


## Dachdeckermeister

# Mario Hüfing

Solaranlagen (Photovoltaik)  
Dachbegrünung  
Bedachung  
Metallarbeiten  
Wärmedämmung

Seydlitzstraße 23  
46397 Bocholt  
Telefon 0 28 71 / 12 441  
Fax 0 28 71 / 239 54 72  
Mobil 01 71 / 4 95 01 77  
[www.mario-huefing.de](http://www.mario-huefing.de)



*„Gesund bleiben und lang leben will jedermann,  
aber die wenigsten tun etwas dafür.“*

*Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden,  
gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf  
verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten  
bliebe ihnen erspart.“*

*Sebastian Kneipp*



## Hatha-Yoga

Die im Yoga vermittelten Anspannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Daneben wird eine Steigerung der körperlichen Entspannung und Beweglichkeit, sowie der Durchblutung, erreicht. Yoga führt bei regelmäßigem Üben zu einem verbesserten körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Yoga kann in jedem Alter erlernt werden.

<b>Dienstag</b>	17:30–18:45 Uhr	Barbara Matschke
<b>Donnerstag</b>	11:00–12:15 Uhr	Thomas Kiefmann
	17:30–18:45 Uhr	Barbara Matschke
<b>Freitag</b>	09:00–10:15 Uhr	Karina Sonders
	10:30–11:45 Uhr	Karina Sonders
<b>Wo:</b>	Im Kneippheim	

## Seele aus dem Gleichgewicht

### Seele aus dem Ungleichgewicht zurückholen

Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihr Entstehen. Rehabilitationssport bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen die Möglichkeit, ihre Bewegungsfähigkeit unter speziell ausgebildeter Übungsleitung nachhaltig zu verbessern. Ziel ist es, Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu stärken und besonderes Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

**Anfragen:**  
Geschäftsstelle – Michaela Nobes-Kamps



### MONIKA SCHOLZ-FYRNIS

Rechtsanwältin und Notarin  
Fachanwältin für Arbeitsrecht

Individuelle und kompetente Rechtsberatung  
insbesondere in Fragen des Arbeitsrechts,  
Gesellschaftsrecht, Erbrecht,  
Vertragsgestaltung etc.

Münsterstraße 8 - 46397 Bocholt  
Tel. 0 28 71 / 2 34 38 35





Bildnachweis: Jäckle/Kneipp-Bund

# VELO@VILLE

Schritt für Schritt zum Wunschbike. Wähle deine Farbe  
und deine Komponenten. Wunschbike ganz einfach zusammenstellen.  
Wir beraten dich gerne.



Zweirad Heumer  
Peterfeldstr. 29 • 46395 Bocholt  
02871-6607 • [info@zweirad-heumer.de](mailto:info@zweirad-heumer.de)

# HEUMER

## Tai Chi Chuan

**Tai Chi Chuan** ist eine chinesische Kampfkunst und beruht auf den Grundsätzen des Qi-gong. (Das ausbalancierte Spannen und Entspannen bedingt das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang.) Die sanften geschmeidigen Bewegungen erinnern an eine Meditation in Bewegung.

**Ein oft gelesenes Motto:**

Wir gewinnen den Geistesfrieden eines Weisen,  
die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelenkigkeit eines Babys.

## Qigong

**Qigong** ist eine der fünf Heilmethoden der TCM, die zur Stärkung der Lebensenergie führt. Es ist eine über 2000 Jahre alte Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform bei der der Atem natürlich fließt. (Qigong fördert das körperliche und seelisch-geistige Gleichgewicht.)

60 Min. Qigong, anschließend 30 Min. Tai Chi.

**Montag** 18.15–19.45 Uhr

19.45–21.15 Uhr

Angelika Brücher

Angelika Brücher

**Wo:** Im Kneippheim



### Cortex-Trainer und SymVibe®



Ausgestattet ist unser Fitnessraum jetzt auch mit dem **Cortex-Trainer**, einem innovativen All-in-One Mess- & Trainingssystem für Körper und Geist mit Bio-Feedback. Eine gute Koordination ist wichtig, damit wir Kraft und Ausdauer optimal nutzen und Bewegungen präzise, ökonomisch und harmonisch durchführen können. Koordinative Fähigkeiten müssen ständig gefestigt und weiterentwickelt werden. Mit regelmäßigem Gleichgewichtstraining lassen sich z.B. die Zahl der Stürze im Alter deutlich senken. Unter qualifizierter Anleitung wird nicht nur die Beweglichkeit gefördert, auch „Köpchen“ ist gefragt.

Optimal ergänzen konnten wir unser Angebot im Fitnessraum mit dem **SymVibe®**. Viele Rückenprobleme sind auf eine schwache Muskulatur, geringe Körperstabilität oder Dysbalancen zurückzuführen. SymVibe® bietet hier einen schnellen und effektiven Lösungsansatz als arbeitsplatznahen Trainingsbaustein. Durch die kurzen aber effektiven Übungen mit der intelligenten Vibration können Verspannungen gelöst und schwache Muskelketten gezielt gestärkt werden.



#### Positive Effekte:

- Optimal für Knie, Hüfte & Rücken
- Verbesserung der Körperstabilität & Symmetrie
- Vermeidung, Linderung von Rückenbeschwerden
- Steigerung von Durchblutung und Stoffwechsel
- Löst Verspannungen und baut Stress ab
- Stärkt die Stütz- und Haltemuskulatur
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Gleicht Dysbalancen aus



Mit Fahrrädern, Laufband, Rudergeräten u.v.m. ist unser Fitnessraum im Vereinsheim modern ausgestattet. Kneipp-Mitglieder können diesen nutzen. Infos zu den Trainingszeiten gibt die Geschäftsstelle.

Darüber hinaus steht der Fitnessraum für Gruppentraining (z.B. Betriebssport) unter qualifizierter Anleitung zur Verfügung.

## Freies Training an Geräten

speziell für unsere Mitglieder

ist ein auf Sie individuell abgestimmtes Training zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Ausdauer, Kraft und Koordination in angenehmer, persönlicher Atmosphäre. Sie trainieren dabei an modernen Ausdauer-, Kraft-, und Hydraulikgeräten unter fachkundiger Leitung und das Ganze ohne vertragliche Bindung – zeitlich flexibel über eine 10er Karte.

<b>Dienstag</b>	10:00–11:00 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	11:15–12:15 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
<b>Donnerstag</b>	10:00–11:00 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	11:15–12:15 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	19:15–20:15 Uhr	ohne Betreuung
<b>Wo:</b>	Im Kneippheim	

## Zirkeltraining an Fitnessgeräten in der Gruppe

ist ein Kraftausdauertraining in der Gruppe an Hydraulikkraftgeräten, kombiniert mit Koordinationsübungen. Während Sie Spaß haben, erhöhen Sie Ihre Muskelkraft und Vitalität. Das Zirkeltraining unterstützt Ihre Gesundheit auf eine perfekte Art und Weise. Und das alles ohne komplexe oder gelenkbelastende Übungen.

<b>Montag</b>	8:45–9:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	8:30–9:30 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
<b>Freitag</b>	8:30–9:30 Uhr	Anne Romahn
<b>Wo:</b>	Im Kneippheim	

## Cardio Fit Kurse

sind ein gezieltes Ganzkörpertraining als Ausgleichsgymnastik gegen Fehlhaltungen im Beruf und Alltag. Hier werden Gymnastik auf der Matte mit anschließenden Übungen an modernen Kraft-, Hydraulik- und Ausdauergeräten kombiniert. 45 Minuten Wirbelsäulengymnastik im Anschluss 30 Minuten Gerätetraining.

<b>Montag</b>	17:00–18:15 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	18:15–19:30 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
<b>Dienstag</b>	08:30–09:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
<b>Mittwoch</b>	11:00–12:15 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
<b>Donnerstag</b>	08:30–09:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
<b>Wo:</b>	Im Kneippheim	





## Hoppy Weekend

Hula Hoop erfährt eine Comeback. Erfahren Sie die Möglichkeiten einer besonderen Bewegung zur Musik. Die Wellenbewegungen massieren Bauch, Po, Beine, Rücken und sind ein anstrengendes und effektives Workout nach einer schaffensreichen Woche.

**Freitag** 17:30–18:30 Uhr Anne Pfeiffer  
**Wo:** Im Kneippheim

## Taekwondo

Kraft, Ausdauer, Disziplin – und Spaß. Bei unserer bunt gemischten Gruppe findest du genau das. Taekwondo ist eine alte koreanische Kampfkunst, die vorrangig zur Selbstverteidigung gelehrt wird. Und diese Lehre umfasst viele Bereiche: Von Grundtechniken und Formenlauf, über dynamisches Training an der Pratze und der gezielten Übung von Selbstverteidigungstechniken ist alles dabei. In der Gruppe und bei Partnerübungen steigern wir unsere körperliche Fitness und stärken zudem das Selbstvertrauen.

Mit Blick auf die nächste Gürtelstufe ergibt sich zudem ein Ziel, das einem die nötige Disziplin und das Durchhaltevermögen gibt, um seine eigenen Grenzen kennenzulernen und zu sprengen. Alle ab 10 Jahren sind herzlich willkommen. Wir freuen uns immer über neue Gesichter, egal ob Neulinge oder Wiedereinsteiger.

**Samstag** 16.00–17.30 Uhr Janin Hirschfelder  
**Wo:** Im Kneippheim





## Zumba

Zumba enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederkehrenden Bewegungen. Klassische Gruppenfitness-Elemente wie die Kniebeuge und der Ausfallschritt werden auch durchgeführt.

### Zumba

**Donnerstag** 09:00–10:00 Uhr Anja Coyle

### Zumba Gold

**Dienstag** 19:30–20:30 Uhr Anja Coyle

**Wo:** Im Kneippheim

## Kreativer Tanz

Insbesondere der kreative Tanz regt uns dazu an, die eigene Bewegungs- und Ausdrucksfähigkeit zu entdecken sowie das Körperbewusstsein zu schulen. Nach dem Aufwärmen lassen wir unserer Kreativität deshalb zu unterschiedlichen Bewegungsaufgaben und wechselnder Musik freien Lauf. Wir entwickeln zusammen kleine Tanzsequenzen, erlernen aber auch mal vorgegebene Choreografien. Eine abschließende Dehn-/Stretchingeinheit rundet die Stunde ab. Für diesen Kurs ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig. Kursstart voraussichtlich nach den Sommerferien.

**Mittwoch** 20:00–21:00 Uhr Anna Ritte

**Wo:** Im Kneippheim

## Walking-Treff

„Laufen, Walken kann doch jeder“ – denkt so mancher Fitness-Einsteiger. Man läuft erst einmal los und macht – ohne es unmittelbar zu spüren – nicht immer alles ganz richtig. Viele Fitness-Einsteiger belasten sich zu intensiv. Sie bereiten sich weder vor noch nach und atmen ungünstig. Solche Fehler tragen manchmal dazu bei, dass die „Läuferkarriere“ schon beendet ist, ehe sie richtig begonnen hat. Das muss nicht sein. Walking ist ein idealer Gesundheitssport zur Vorbeugung. Walking ist ein forciertes Gehen mit einer bestimmten Technik von Körperhaltung, Armbewegung, Rhythmus, Atmung und Tempo. Die Pulsfrequenz wird durch eine bestimmte Schrittzahl pro Minute in einen optimalen Trainingsbereich gebracht. Walking stärkt die Beinmuskulatur und das Bindegewebe und regt den Stoffwechsel an, ist frei von Leistungsdruck und dem Streben nach Höchstleistungen.

**Walking-Treff:** Montag und Mittwoch

**Sommerzeit ab 1.4.:** 18.00 Uhr Stadtwald

**Winterzeit ab 1.10.:** 15.30 Uhr Stadtwald

**Mit:** Veronika Bläker

## Kursangebote | für Erwachsene

### Nordic Walking Anfängerkurse ab Kneippheim

Termine auf Anfrage Tel. 02871-13476 (Kneippheim)

### Nordic Walking Treff „für Erfahrene“

Nordic Walking, das ist Walking mit Stöcken. Beim Nordic Walking werden alle Muskelgruppen beansprucht. Ganzkörpertraining ist dadurch garantiert.

8 handfeste Gründe, warum Sie Nordic Walking in Ihr tägliches Fitnessprogramm übers ganze Jahr hindurch aufnehmen sollten:

- Ist 40–50% effektiver als Walking ohne Stöcke.
- Steigert den Puls auf ein Niveau zur optimalen Fettverbrennung (400 anstelle von 280 kcal/h).
- Strafft die Schulter- und Brustmuskulatur und stärkt die Arme.
- Verbessert die aerobe Fitness, selbst bei niedrigem Tempo.
- Löst Muskelverspannungen im Nacken und in der Schulterregion.
- Reduziert die Belastung der Kniegelenke (besonders bei übergewichtigen Personen).
- Ist eine sichere Bewegungsform in der freien Natur, auch bei rutschigen Bedingungen.
- Das patentierte Schlaufensystem ist die Basis jeden Walking-Stockes.

**Nordic-Walking-Treff:** Dienstag und Donnerstag 10.00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Euregio-Gymnasium  
Kleingartenanlage Unter den Eichen

Mit Bettina Talheim (Dienstag) und Marie-Luise Stark (Donnerstag)



[ **elskamp** ] iss gut  
edeka-märkte



Bei uns im Angebot:  
**Ganz viel Genuss!**

[www.edeka-elskamp.de](http://www.edeka-elskamp.de)

## Früchtefasten

mit Dr. med. Jörg Fastenrath und Michaela Nobes-Kamps

### Fastenwoche: 19.02.2024–27.02.2024

Infoabend: 16.02.2024

Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte Art des Heilfastens. Während der 5- bis 10-tägigen Früchtefastenkuren besteht die Nahrung ausschließlich aus nicht zubereiteten, qualitativ hochwertigen Früchten, Gemüse, Kräutern und Nüssen.

Früchtefasten zählt zu den schonendsten aber doch intensivsten, reinigenden Naturheilverfahren. Durch den zeitweiligen Verzicht auf jegliche andere Nahrung wird der Säure-Basen-Haushalt und der gesamte Stoffwechsel normalisiert und das Immunsystem gestärkt. Schlacken und Gifte werden vermehrt ausgeschieden und der Körper wird besser mit Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen versorgt. Fettabbau und Gewichtsverlust sind weitere positive Effekte. Auch der Entwöhnungsprozess bei Rauchern wird erheblich verkürzt.

In der Früchtefastenwoche wird nicht gehungert, sondern man isst, solange man Lust hat und bis man satt ist. Unterstützt wird das Früchtefasten mit Ausdauersport und reichlicher Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Kräutertee und Fruchtsäften.

**Anmeldung:** im Kneippheim



- EDV-Vernetzung
- Elektroinstallation
- Beleuchtungstechnik
- LED Technik
- Smart Home

46397 Bocholt-Stenern · Vardingholter Straße 29

Tel. +49 2871 237627

[www.strippenzieher.com](http://www.strippenzieher.com)





**Kursangebote**  
für Kinder



## Krabbelgruppe/Spielgruppe

Säuglinge und Kleinkinder brauchen Kontakt zu „Gleichgesinnten“! In unseren Krabbel-/ Spielgruppen treffen sich Mütter (oder Väter) zum geselligen Beisammensein und Erfahrungsaustausch, während der Nachwuchs das Vereinsheim unsicher macht.

<b>Dienstag</b>	9:30–11:00 Uhr	Sabina Schultze
<b>Donnerstag</b>	9:30–11:00 Uhr	Maria Diolosa
<b>Wo:</b>	Im Kneippheim	

## Eltern-Kind-Turnen (von 1–3 Jahren)

Das Eltern-Kind-Turnen reizt Eltern und Kinder zur Eigeninitiative und bildet so die Grundlage für das wichtigste Element im Kinderturnen: Den Spaß an der Bewegung!

<b>Montag</b>	16:15–17:15 Uhr	Sandra Engenhorst
<b>Montag</b>	17:15–18:15 Uhr	Sandra Engenhorst
<b>Wo:</b>	Turnhalle Breslauer Straße	

## 2-tägiger Bewegungskurs für Kinder in den Ferien

**Was?** In diesem Kurse lernen die Kinder vielfältige Bewegungen kennen und trainieren auf altersgerechte und spielerische Weise Kraft, Bewegung, Ausdauer und Koordination. Zudem steht der Spaß im Vordergrund. Geleitet wird der Kurs ausschließlich von qualifizierten Trainern und Trainerinnen mit langjähriger Erfahrung.

**Wo? Wann?** Im Kneippheim – Termine auf Anfrage im Büro und unserer Internetseite

**Für wen und wie teuer?** Für alle Kinder im Alter von 6–12 Jahren. Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mit mindestens 75% unterstützt. Die Kursgebühr beträgt 100 €. Anmeldung beim Kneipp-Verein.

NEU





## Kinderturnen im Vorschulalter

In Zusammenarbeit mit dem DRK-Kindergarten in Rhede, Krechting unter dem Motto: „Reise um die Welt“.

**Dienstag** 16.15–17.15 Uhr

**Wo:** DRK Kindergarten Krechting

**Anmeldung:** DRK Kindergarten bei Monika Weyers unter 02872-980341



## Kreativer Tanz für Kinder im Alter von 3–5 Jahren

Freude an Musik und Bewegung sowie ganz viel Phantasie und Kreativität – das ist es, was wir in diesem Kurs brauchen! Wechselnde Bewegungsaufgaben und kleine Tanzgeschichten laden die Kinder ein, ihre Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten immer wieder neu zu entdecken und sich mit ihren Ideen in den Unterricht einzubringen.

**Mit:** Anna Ritte

**Wo:** Nach den Osterferien/April 2024 freitags 15.30–16.15 Uhr im Kneippheim



Fensterdeko · Polsterei · Plissee · Markisen · Fliegengitter  
Gardinenservice (Abholen, Waschen und wieder Anbringen)

**Gardinen** **Nebelo** **Polsterei**

Moderne Raumgestaltung · Dekoration · Teppichböden · Markisen · Rollos · Jalousien

Elisabethstraße 6 · 46399 Bocholt · Telefon 0 28 71 / 4 28 29 · [www.gardinen-nebelo.de](http://www.gardinen-nebelo.de)

Kneipp-Mitglieder erhalten bei uns 10% Nachlass!

## Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren

Das Training stärkt das Vertrauen der Kinder in ihre Fähigkeit und fördert das soziale Miteinander in der Gemeinschaft. Durch Partneranwendung lernen sie Rücksichtnahme, Fairness, Toleranz, Verantwortung und Selbstbewusstsein.

**Freitag** 18:00–19:30 Uhr Daniel Krasenbrink  
**Wo:** Im Kneippheim

## Kurse am Samstag im Bewegungsbad Vitalis (Bahia) Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren

**Samstag** 10.30–11.15 Uhr  
11.15–12.00 Uhr  
12.00–12.45 Uhr  
12.45–13.30 Uhr  
13.30–14.15 Uhr  
Anmeldungen im Büro 02871-13476  
**Mit:** Ute Stratman, Michaela Scheffer



**Gerritsen**  
**VERSICHERUNGSMAKLER**

**Versicherungsscheck gewünscht?  
Wir beraten Sie gerne!**

Wir sind der unabhängige Anbieter für

- i** Versicherungen
- i** Finanzierungen
- i** Bausparen

**Testen Sie uns –  
wir freuen uns auf Sie!**

St.-Georg-Platz 4 · 46399 Bocholt  
Tel. 0 28 71/10 29 · Fax 0 28 71/18 28 79  
stefan.gerritsen@gerritsen-gmbh.de  
elisabeth.opladen@gerritsen-gmbh.de



## Die DLRG Ortsgruppe Bocholt stellt sich vor ...

Gegründet wurde die DLRG Ortsgruppe Bocholt im Jahr 1921. Die Jugendgruppe entstand 1963 und ist seitdem fester Bestandteil der Ortsgruppe. Seit 1979 bewachen die Rettungsschwimmer der Bocholter DLRG im Sommer den Badestrand am Aasee. Zurzeit besteht die Ortsgruppe aus 600 Mitgliedern, wobei von ganz jung bis ganz alt jede Altersklasse vertreten ist.

## Trainieren – Wachen – Retten ... das machen wir

### Anfängerschwimmen und Rettungsschwimmen

In regelmäßig durchgeführten Schwimmkursen lernen die Kinder, sich an das Element Wasser zu gewöhnen und sich anschließend in ihm zu bewegen. Aufbauend gibt es für die Kinder die Möglichkeit, in unserem regulären Schwimmtraining ihre schwimmerischen Fähigkeiten zu festigen. Hier können sie sich immer weiter entwickeln, bis sie über ihr erstes kleines Rettungs-



schwimmabzeichen „Junior Retter“ in das Rettungs-

schwimmen eintauchen und sich zum Wasserretter fortbilden. Für Freizeitschwimmer, Polizeianwärter, Lehrpersonal und andere, bieten wir Kurse zum Erwerb des Rettungsschwimmerscheins, oder montags und donnerstags ein freies Schwimmtraining im Fildekenbad an.

## Wasserrettungsdienst und Katastrophenschutz

Der Wasserrettungsdienst ist seit 1979 maßgeblicher Bestandteil unseres Vereinslebens. Neben dem regulären Wasserrettungsdienst am Aasee, sichern wir die Veranstaltungen wie z.B. den Aasee-Triathlon und die Segelregatten rund um den Aasee ab.

Seit 1981 sind wir ebenfalls im Katastrophenschutz aktiv und werden deutschlandweit zu Hochwassereinsätzen alarmiert. Im Kreis Borken rücken unsere Spezialisten der Wasserrettung zu Wasserunfällen und Sucheinsätzen aus.

## Die Jugend – unsere Zukunft

Ein Großteil unserer Aktiven stammt aus der Jugendgruppe. Mit zahlreichen Tagesaktionen passend für jede Altersgruppe werden den Kindern und Jugendlichen spannende Freizeiterlebnisse außerhalb des Schwimmbades geboten. Über entsprechende Schnuppertage der Jugend gibt es die Möglichkeit für die älteren Kinder und Teenager, frühzeitig in die einzelnen Bereiche unseres Vereins hereinzuschnuppeln. Zu den besonderen Höhepunkten im Jahr gehören das Sommerzeltlager der Ortsgruppe und die Teilnahme am Landesjugendtreffen mit über 800 Teilnehmern aus ganz Westfalen.



## Facettenreichtum als Auszeichnung

Facettenreichtum ist eine der wichtigsten Eigenschaften, mit der sich unser Verein identifizieren kann. Bei allen Aktionen und Aktivitäten darf natürlich der kameradschaftliche Umgang miteinander nicht zu kurz kommen, denn viele verbringen einen Großteil ihrer Freizeit ehrenamtlich im Schwimmbad oder am Aasee.







**Freizeitangebote**





## Rummikub, Kniffeln, Knobeln, Kartenspielen und Schach

Wer Lust auf einen geselligen Spielenachmittag hat, ist am

**Mittwoch von 14.30–17.30 Uhr**

sowie an jedem

**Sonn- & Feiertag von 14.00–17.30 Uhr**

im Kneippheim herzlich willkommen.



### Stricken

Eigentlich etwas „aus der Mode“ gekommen, aber jetzt wieder ganz im Trend. Unter fachkundiger Anleitung entstehen Ihre Traummodelle. Bitte bringen Sie Ihr Material (Wolle, Nadeln sowie Strickanleitung/Foto) mit.

**Mit:** Gisela Raschke

**Wann:** Dienstag 13.15–15.15 Uhr

**Wo:** Im Kneippheim

## Wir nehmen Sie mit ins Boot

Laufen und Radfahren sind Volkssport. Aber wie wäre es stattdessen mit Kanufahren? Die Muskulatur des Oberkörpers wird dabei ebenso effektiv trainiert wie die Ausdauer. Und die Bewegung schont die Gelenke. Im Prinzip kann man bis ins hohe Alter paddeln. Die gesundheitlichen Auswirkungen des Kanufahrens sind im Amateur- und Hobbybereich zwar noch nicht wissenschaftlich erforscht aber Fachleute sind sich sicher: Mit dem Sport auf dem Wasser tut man seiner Gesundheit etwas Gutes – und der Seele auch.

**Wann:**

**17.05.2024, 14.06.2024,**

**16.08.2024, 06.09.2024**

Anmeldung im Büro  
vom Kneipp-Verein.



## Radtouren

**Mit:** Klaus Brinckmann, Tel.: 0152 52586200

**Wann:** Donnerstag ab Februar bis November, ca. 40–50 km

**Wo:** Am Kneippheim

## Fahrten und Tagestouren

... siehe Internetseite [www.kneippverein-bocholt.de](http://www.kneippverein-bocholt.de)





## Unser Backhaus

Unser Backhaus und unsere Küche stehen für Mitglieder zur Verfügung.

Nähere Infos können während der Bürostunden erfragt werden.

### **Backtermine 2024**

17.05. + 14.06. + 16.08. + 13.09.24







## Unsere mobile Küche

### Gutes Essen ist Balsam für die Seele.

„Es erscheint von großer Wichtigkeit, dass der Leib, diese wunderbare Wohnung, aus dem besten Material aufgebaut wird.“ (Sebastian Kneipp)

### Die Ernährung ist eine der 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre.

Saisonal, regional, nachhaltig und frisch – aus diesen Zutaten sollte das Essen zu bereitet werden. Keine Verbote – von allem etwas, aber Vollkorn bevorzugen – das war Kneipp schon wichtig.

### Gemeinsame Kochabende 2024 im Kneippheim unter dem Motto:

Fleischlos glücklich im Frühling

Sommerliche leichte Küche mit Spagel und Erdbeeren

Herbstliche Genüsse

Im Winter wird's „Wild“

### Termine und Infos im Büro

## Deine täglichen Kneipp Anwendungen

Die Kneipp-Therapie und -Lebensweise ist heute aktueller denn je. Die Teilnehmer erhalten wertvolle Anregungen und lernen, wie Waschungen, Wickel, Güsse usw. richtig und am Effektivsten angewandt werden. Dieser Kurs findet im Frühjahr und Herbst statt. Termine werden in der örtlichen Presse bekanntgegeben.

**Termine:** siehe Internetseite  
[www.kneippverein-bocholt.de](http://www.kneippverein-bocholt.de)

**Wo:** Im Kneippheim



## Kneipp-Gießraum

Der Kneipp-Gießraum kann sowohl von Kindern als auch Erwachsenen genutzt werden. Probieren Sie das Armbecken, kein Wunder, belebt es doch Körper und Geist und macht einfach gute Laune.





*„Der Verstand ist ein guter Diener;  
jedoch ein denkbar schlechter Herr.“*

## Rauszeit – Insight

Mit diesem Zitat von Albert Einstein wird sehr gut beschrieben, mit welcher Haltung Stephan Kamps, Konrektor und Coach, auf seinen Reisen im Sabbatical 2023 unterwegs war. Sich Zeit nehmen, raus zu kommen aus den täglichen Gewohnheiten und nachzuspüren, was einen im Inneren bewegt.

- Was treibt mich an?
- Worauf darf ich vertrauen?
- Was macht mich wirklich zufrieden?

Mit Bildern und Eindrücken von fremden Ländern und Kulturen sowie Erlebnissen und Erfahrungen an ganz besonderen Orten lädt Stephan Kamps zu einer Reise zu sich selbst ein; mit oder ohne Sabbatjahr.

Zur Person: Stephan Kamps, 54 Jahre, Personal- und Teamcoaching

**Wann:** 26.04.2024 18:00 Uhr     **Wo:** im Kneippheim  
**Anmeldung:** telefonisch unter 02871-13476 oder [info@kneippverein-bocholt.de](mailto:info@kneippverein-bocholt.de)  
**Kosten:** Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 8,00 €



## Unser Gradierwerk

Auf unserem Gelände, direkt bei dem Wassertretbecken, beim Kräutergarten steht seit Juni 2019 ein Gradierwerk.

In der Umgebung des Gradierwerks entsteht eine salzhaltige, feuchte Luft, die sich beim Einatmen als sehr günstig für manche körperlichen Beschwerden anbietet. Zu diesem Zweck wird handverlesenes Reisig in der Weise verlegt, dass Millionen kleiner Verästelungen aus Salzwasser einen Salznebel entstehen lassen.

Die am Schwarzdorn herabrieselnde Sole reichert somit die umgebende Luft mit Salz an. Das Mikroklima ähnelt der Seeluft, die auch zum Einatmen empfohlen wird, beispielsweise für Pollenallergiker und Asthmapatienten. Meist dient der Salznebel der Linderung von Beschwerden, die in der Moderne immer häufiger auftreten.



Die Luft befeuchtet die Atemwege; die feinen Salzkristalle in der Atemluft tragen mit ihrer sekretlösenden Wirkung dazu bei, die Atemwege von Bakterien zu reinigen und die Schleimhäute abzuschnellen.

Die salzhaltige Luft wirkt sich positiv auf die Atemwege aus und eignet sich hervorragend als unterstützende Behandlung bei Atemwegserkrankungen aus. Wir wollen damit erreichen, dass Kursmitglieder COPD hier eine weitere Unterstützung erfahren.

# Kneipp | für alle

## Das Kneipp-Journal

### – kostenlos für unsere Mitglieder



6 mal pro Jahr erhalten Sie damit regelmäßig Anregungen und Tipps zu Gesundheitsvorsorge, Wellness und Naturheilverfahren. Sie lernen Entspannungsverfahren, Bewegungstrends und peppige Rezepte kennen und Sie erhalten Informationen und Neues aus der Forschung zu Medizin und Psychologie. Immer wieder erfahren Sie, wie einfach „Kneipp zum Wohlfühlen“ ist.

## GESUNDHEITSPRODUKTE & VIELES MEHR...!

Stärken Sie Ihr Immunsystem, Abwehrkräfte und Fitness. In unserem Shop finden Sie alles für Ihre Kneipp-Kur zu Hause: Gießrohr, Armwanne, Fußwanne, Wickel, Waschtücher, Heublumensack, Bienenwachswickel – auch für Kinder.

### Armwanne

Pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne. Breiter umlaufenden Rand mit entgrateter Beschnittkante, Materialstärke von etwa 3,5 mm. Maße: Boden: 55 x 30, Höhe: 24 cm. Material: Polypropylen, Farbe: Platin

Bestell-Nr.: A3119

### Fußwanne

Materialstärke von etwa 3,5 mm. Maße: Boden: ca 35 x 33 cm, Höhe: 42 cm, Material: Polypropylen, Farbe: platin

Bestell-Nr.: A3019

Unsere Wannen sind speziell für Kneippische Wasseranwendungen konzipiert und werden in Deutschland angefertigt!

Verlag  
**Kneipp Shop**  
aktiv & gesund

[www.kneippgesund.de](http://www.kneippgesund.de)

Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212, E-Mail [shop@kneippverlag.de](mailto:shop@kneippverlag.de) oder im Internet [www.kneippgesund.de](http://www.kneippgesund.de)

## Mehrgenerationenpark und Barfußweg

Sinneserfahrung pur: Barfuß und mit möglichst geschlossenen Augen werden verschiedene Untergründe mit den Fußsohlen erfühlt. Die Reflexzonen werden gleichzeitig angeregt und massiert.



## Wassertretbecken am Kneippheim

Das Becken auf dem Gelände des Kneipp Vereins gibt allen Interessenten die Möglichkeit etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Dieses ist zu den Kurszeiten im Vereinsheim möglich.

Für alle am Kneippheim und Mehrgenerationenbewegungsplatz

- **Barfußweg**
- **Wassertretbecken**
- **Bewegungsgeräte**



## Unser Kräutergarten

Kräuter – ob frisch geerntet oder getrocknet – kann man in vielen Lebensbereichen verwenden. In unserem Kräutergarten am Kneippheim verwenden wir keine Chemie, nur Natur. Das kleine Gartenparadies ist für viele Menschen ein wichtiger Ruhepol. Die Pflanzen verwöhnen uns mit ihrem Duft, ihrer Pracht und Farbe. Der Garten ist ein unverzichtbarer Ausgleich in unserer hektischen Zeit.



## Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) trägt den Beinamen „Wasserdoktor“, war aber in Wirklichkeit Pfarrer. Er wusste schon sehr früh, dass er diesen Beruf ergreifen wollte, und schaffte es trotz vieler Hindernisse sein Ziel zu erreichen. Als er an TBC erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und dadurch zu großem Ruhm gelangte; gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin. Kneipp selbst verstand sich als Pfarrer und heilte, weil der Herrgott ihm diese Aufgabe stellte, nicht aus medizinischem oder gesellschaftlichem Ehrgeiz. Er richtete 3 Stiftungen ein – das Kneippianum, das Sebastianum und die Kneipp'sche Kinderheilstätte – und galt auch sonst als grundgütiger Mensch. Ob reich oder arm, er machte bei seinen Patienten keinen Unterschied.



Eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der Patienten verhalfen Kneipp zu einem immensen Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde. So sehr, dass die Ärzteszeitung ihm nach seinem Tod eine wohlwollenden Nachruf widmete – erstaunlich, denn die studierten Mediziner hatten jahrelang versucht, den erfolgreichen Rivalen wegen Kurpfuscherei ins Gefängnis zu bringen. Kneipp hinterließ der Nachwelt viele Schriften. Am bekanntesten sind wohl: „So sollt ihr leben“ und „Meine Wasserkur“ (Teil 1 und Teil 2). Bis heute ist die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung der Anwendungen und der Kneipp-Kur unumstritten. Es gibt etliche Kneipp-Kurorte in Deutschland, untrennbar mit dem Namen verbunden ist speziell Bad Wörishofen, wo Kneipp seit 1855 wirkte.

*Gesund bleiben und lang leben  
will jedermann,  
aber die wenigsten tun etwas dafür.*

*Sebastian Kneipp*



Das Besondere am kneipp'schen Gesundheitskonzept ist das harmonische Zusammenwirken der fünf Säulen:

**Wasser • Bewegung • Ernährung • Heilpflanzen • Lebensordnung.**

Gemeinsam bilden sie die Grundlagen für einen gesundheitsbewussten Lebensstil.



Wasser



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung

## Wasser ...

- ... als Vermittler natürlicher Reize, steigert die Lebensfähigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein.
- ... sinnvoll und dosiert angewendet, verbessert es Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination. Es weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und lässt Sie Stressbelastungen gelassener begegnen.

## Bewegung ...

- ... sinnvoll und dosiert angewendet, verbessert Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie weckt Freude, stärkt das Selbstwertgefühl und lässt Sie Stressbelastungen gelassener begegnen.

## Ernährung ...

- ... nach Kneipp ist vielseitig, schmackhaft, vollwertig, frisch und naturbelassen. So bildet sie die Grundlagen für Wohlbefinden und Vitalität.

## Heilpflanzen ...

- ... mit ihren natürlichen milden Wirkstoffen schützen vor Erkrankungen und lindern viele Beschwerden.

## Lebensordnung...

- ... bedeutet, die aufbauenden Kräfte für Körper, Geist und Seele zu erkennen und zu nutzen. Eine ausgewogene, weitgehend natürliche Alltagsgestaltung führt zu hoher Lebensqualität und zur Harmonie mit der Umgebung.

**Kneipp-Verein Bocholt e.V.**  
Amtsgericht Coesfeld VR 2499

**Geschäftsstelle:**  
Im Königsesch 39 • 46395 Bocholt,  
Telefon 02871-13476  
info@kneippverein-bocholt.de

**Vorstand:**

1. Vorsitzende	Michaela Nobes-Kamps
2. Vorsitzende	Susanne Benning
Schatzmeisterin	Anne Pfeiffer
Schriftführerin	Anne Romahn
Beisitzerin	Kerstin Deutmeyer
Beisitzerin	Annemarie Siemen
Beisitzerin	Elisabeth Opladen
Beisitzer	Thomas Kiefmann
Ehrenvorsitzender	Günter Puhe

**Druckauflage:** 4000  
**Erscheinungsweise:** jährlich  
An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen Inserenten und Mitwirkenden für die freundliche und kooperative Zusammenarbeit.

**Satz & Layout:**  
accentum grafikbüro  
Carl-Isert-Weg 23a • 46399 Bocholt  
Telefon 02871-2358405  
info@accentum.de

**Fotoquellen:** Marius Romahn,  
Hans Leiting (†), Kneipp-Verein e.V.,  
Kneipp Bund e.V., istock

## Früchtefasten beim Kneippverein

immer nach Karneval · Anmeldung beim Kneippverein

**Leitung:** Dr. med. Jörg Fastenrath und Michaela Nobes-Kamps



### Dr. med. J. Fastenrath

Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin  
Homöopathie · Naturheilverfahren · Ernährungsmedizin  
Kneipparzt · Fastentherapie

### Mitglied der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.

46361 Bocholt · Telefon 0151/50813416



# Kneipp-Verein Bocholt e.V. | Beitrittserklärung

**Bitte einsenden an den  
Kneipp-Verein Bocholt e.V.**

Im Königsgesch 39 · 46395 Bocholt  
Telefon 0 28 71-1 34 76

**Wichtig:** Bitte beachten Sie auch die Geschäftsbedingungen auf der Rückseite dieser Beitrittserklärung.

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt ab dem \_\_\_\_\_ zum Mitgliedsbeitrag von:

- |                                       |               |   |                  |
|---------------------------------------|---------------|---|------------------|
| <input type="checkbox"/> Einzelperson | 48 € pro Jahr | <input type="checkbox"/> Sonstige       | _____ € pro Jahr |
| <input type="checkbox"/> Familie      | 60 € pro Jahr | <input type="checkbox"/> Unternehmen    | _____ € pro Jahr |
| <input type="checkbox"/> Kinder       | 24 € pro Jahr | <input type="checkbox"/> Fördermitglied | _____ € pro Jahr |

\_\_\_\_\_  
Nachname, Vorname

\_\_\_\_\_  
geb. am

\_\_\_\_\_  
Beruf

\_\_\_\_\_  
Partner/-in, Vorname

\_\_\_\_\_  
geb. am

\_\_\_\_\_  
Beruf

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

\_\_\_\_\_  
Vorname (+ggf. abweichender Nachname) geb. am

\_\_\_\_\_  
Vorname (+ggf. abweichender Nachname) geb. am

Mit einer Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Verein Bocholt e.V. und die allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE20ZZZ00000504300

IBAN \_\_\_\_\_

Name Bank \_\_\_\_\_ Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/ unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### Vereinseintritt:

Der Eintritt ist beim Kneipp-Verein Bocholt jederzeit möglich. Anmeldeformulare sind in der Geschäftsstelle, bei den Übungsleitern, im Internet erhältlich. Die Mitgliedschaft beginnt mit dem Monat, in dem sie beantragt wird. Eine Anmeldebestätigung und eine Aufschlüsselung der Beiträge erfolgt schriftlich.

### Teilnahme:

An den vom Kneipp-Verein Bocholt angebotenen Kursen kann jeder, soweit gegen die Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Wenn Sie sich unsicher sind, empfehlen wir Ihnen, sich vor Kursbeginn vom Hausarzt auf Ihre Sporttauglichkeit hin untersuchen zu lassen.

Mit der Kursanmeldung besteht die Verpflichtung, an den vorgenannten Kursen und den Folgekursen teilzunehmen und die Kursgebühren zu entrichten. Die Kurse werden i.d.R.

4 x jährlich angeboten und mit der Anmeldung wird die Teilnahme an dem Kurs, den Folgekursen des Jahres und der Folgejahre verbindlich, ohne dass es einer weiteren Anmeldung bedarf.

### Kursrücktritt:

Ein kostenloser Rücktritt von einem angemeldeten Kurs ist bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn möglich. Danach werden Abmeldungen nur aus nachstehenden Gründen akzeptiert:

- Umzug über einen Radius von 50 Km hinaus

In diesem Fall werden nur anteilige Kursgebühren bis zur Bekanntgabe des Umzugstermins in der Geschäftsstelle fällig

- Schwangerschaft unter Vorlage eines ärztlichen Nachweises

- Krankheitsbedingte Abmeldungen unter Vorlage eines ärztlichen Attestes

Die Kursgebühren werden dann anteilig bis zu dem Datum berechnet, an dem das ärztliche Attest beim Kneipp-Verein Bocholt eingegangen ist. Falls das Attest innerhalb von 8 Tagen nach Ausstellungsdatum beim Kneipp-Verein Bocholt eingereicht wird, wird die Kursgebühr nur bis zum Ausstellungsdatum berechnet.

### Kursgebühr (gilt nicht für Reha-Maßnahmen):

Entscheidend für die Höhe der zu entrichtenden Kursgebühr ist der Status als Mitglied oder Nichtmitglied. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Bankeinzug. Weitere Informationen in der Geschäftsstelle.

### Haftung:

In Räumen und Hallen, die vom Verein genutzt werden, wird lediglich die Gelegenheit zum Ablegen von Sachen geboten, hingegen keine Verwahrungspflicht übernommen.

### Kursausfall:

Sollte ein Kursleiter ausfallen, wird für Ersatz gesorgt. Fällt eine Kursstunde gänzlich aus, werden die anteiligen Kursgebühren erstattet. Der Kneipp-Verein Bocholt behält sich einen Wechsel von Kursleitern und Veranstaltungsräumen aus organisatorischen Gründen vor. In den Schulferien finden bedingt Kurse statt.

### Ende der Mitgliedschaft:

Der Austritt erfolgt durch schriftliche Erklärung gegenüber dem Vorstand bzw. der Kneipp-Verein Geschäftsstelle. Der Austritt kann nur zum Ende eines Geschäftsjahres (31.12.) unter Einhaltung einer dreimonatigen Kündigungsfrist bis zum 30.09. schriftlich erklärt werden.

Vorstehende AGB habe ich gelesen und akzeptiert.

Bocholt, den \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Datenschutzhinweis und Erlaubnis

### Merkblatt Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommen wir mit diesem Merkblatt nach.

Wir sichern Ihnen zu, Ihre personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Stellen außerhalb des Vereines als oben angegeben weiterzugeben.

Verantwortliche Stelle im Sinne Art. 4 DSGVO bzw. § 2 (4) BDSG ist der Kneipp-Verein Bocholt e. V. , Im Königsesch 39, 46395 Bocholt.

### Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt

Die für den Datenschutz grundlegenden Dokumente sind die Verordnung 2016/679 der Europäischen Union (EU-DSGVO) sowie das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) vom 30.06.2017. Beide sind ab 25.05.2018 anzuwenden.

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Sportbetrieb der Fachverbände. Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO. Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht. Wir erheben mit der Beitrittserklärung und ggf. mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates die folgenden Daten:

Vorname, Name, Geburtsdatum, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort, Telefon, eMail-Adresse, Datum des Vereinsbeitritts, Abteilungszugehörigkeit, IBAN, BIC, Kreditinstitut und Kontoinhaber.

Mit der zusätzlichen, freiwilligen Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und Telefonnummer willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der allgemeinen Kommunikation innerhalb des Vereins genutzt werden dürfen. Eine Übermittlung der E-Mail-Adresse/Telefonnummer an Dritte ist dabei ausgeschlossen.

Zusätzlich werden in der Mitgliederdatei von den in der Beitrittserklärung erhobenen Daten abgeleitete bzw. ergänzende Daten angefügt:

Geschlecht, Geburtsjahrgang, ggf. Funktion im Verein, ggf. Übungsleiterlizenz, ggf. Startpassnummer der Sportverbände, ggf. Champion-Chip-Nummer, Mitgliedsnummer, Höhe des Mitgliedsbeitrages.

### Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes).

Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Landes- und Sportfachverbände findet nur im Rahmen der in den Satzungen der Landes- und Sportfachverbände festgelegten Zwecke statt. Diese Datenübermittlungen sind notwendig zum Zwecke der Organisation des Wettkampfbetriebes, z.B. zum Erwerb von Startlizenzen, Übungsleiterlizenzen oder Qualitätszertifikaten. Hierfür ist in der Regel ein vom Mitglied zu unterschreibender Antrag und damit verbunden dessen Zustimmung erforderlich.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Konto führende Bank des Vereins weitergeleitet.



Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert.

Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

## **Wesentliche Inhalte der genannten Artikel:**

Auskunft, Sperrung, Löschung

Sie haben im Rahmen der geltenden gesetzlichen Bestimmungen jederzeit das Recht auf unentgeltliche Auskunft über Ihre gespeicherten personenbezogenen Daten, deren Herkunft und Empfänger und den Zweck der Datenverarbeitung und ggf. ein Recht auf Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten. Hierzu sowie zu weiteren Fragen zum Thema personenbezogene Daten können Sie sich jederzeit unter der oben angegebenen Adresse an uns wenden. Nach einer Beendigung der Mitgliedschaft werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht, soweit sie nicht, entsprechend den steuerrechtlichen Vorgaben, aufbewahrt werden müssen.

## **Recht auf Datenübertragbarkeit**

Sie haben das Recht, Daten, die wir auf Grundlage Ihrer Einwilligung oder in Erfüllung eines Vertrags automatisiert verarbeiten, an sich oder an einen Dritten in einem gängigen, maschinenlesbaren Format aushändigen zu lassen. Sofern Sie die direkte Übertragung der Daten an einen anderen Verantwortlichen verlangen, erfolgt dies nur, soweit es technisch machbar ist.

## **Widerruf Ihrer Einwilligung zur Datenverarbeitung**

Viele Datenverarbeitungsvorgänge sind nur mit Ihrer ausdrücklichen Einwilligung möglich. Sie können eine bereits erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen. Dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung bleibt vom Widerruf unberührt.

Ein Widerruf ist zu richten an:

Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ich habe die Erklärung zur Kenntnis und willige hiermit freiwillig in die Erklärung ein.

Bocholt, den \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

# UNSERE AUFGABE – IHRE GESUNDHEIT



## ST. GEORGIUS APOTHEKE

### UNSER ONLINE- BESTELLSERVICE

#### Einfach. Sicher. Persönlich.

Einfach online bestellen und kurze Zeit später abholen. In unserer Apotheke läuft der Online-Bestellservice bequem über [ihreapotheken.de](http://ihreapotheken.de).

Natürlich besteht auch weiterhin die Möglichkeit sich wie gewohnt persönlich in der Apotheke beraten zu lassen.

Wir sind gerne für Sie da.

### WIR BIETEN IHNEN:

- **höchste Beratungsqualität**
- **höchste Lieferfähigkeit**
- **Kundenkarte**  
Sie erhalten 5 % Rabatt auf alle frei verkäuflichen Artikel.
- **Erstattung Parkgebühren**  
Bei einem Einkauf freiverkäuflicher Artikel ab 10 € Einkaufswert verrechnen wir Ihre Parkgebühren von bis zu 1 €.
- **Botendienst**  
Bei Bestellungen bis 15.00 Uhr liefern wir am gleichen Tag!



Medikamente  
online bestellen,  
vor Ort abholen  
oder liefern lassen.

1

QR-Code mit der Kamera Ihres Handys scannen.

2

Rezeptfoto hochladen oder Produkte aus unserem Sortiment auswählen.

3

Bestellung abschicken und Produkte in der Regel am selben Tag abholen oder liefern lassen.



[ia.de](http://ia.de) – der Online-Bestellservice Ihrer lokalen Apotheken



Seit 1870

St. Georgius  
Apotheke

St. Georgius Apotheke  
Kathrin Reygers-Funk e. K. · Markt 9 · 46399 Bocholt  
Tel.: 02871 217670 · Fax: 02871 2176741  
info@georgius.de · [www.georgius-apotheke.de](http://www.georgius-apotheke.de)

Öffnungszeiten

Mo – Fr 08:00 – 18:30 Uhr

Sa 08:00 – 14:00 Uhr



# Sauna- & Wasserwelten Immer ein Erlebnis

Eine Sauna- und Wasserwelt zum Entspannen und Genießen, eine Oase für Körper, Geist und Seele, ein kleines Paradies im Grünen für Jung und Alt.

Egal wie du es nennst, im Bahia tauchst du ein in ein MEHR, in mehr als das Schönste aus den zwei Welten Sauna & Wasser – ein traumhafter Ort in idyllischer Umgebung für den großartigen kleinen Urlaub zwischendurch – einfach genießen!

**Bahia** 



[bahia.de](http://bahia.de)