



# Kneipp

VEREIN

Bocholt e.V.

# KNEIPP VEREIN

## PROGRAMM 2025

ZimmerMeisterHaus

So geht Holzbau



Häuser zum Wohlfühlen,  
energiesparend und umweltfreundlich



Holz**bau** **KAMPSHOFF** GmbH

Winterswijker Str. 76 46399 Bocholt

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



**Liebe Kneippianer,**

ein neues Jahr beginnt und jedes Jahr stellen wir in unseren Kursen fest, dass die Motivation am Jahresanfang dank unserer guten Vorsätze groß ist. Wir möchten etwas verändern: vielleicht mehr Sport treiben, uns gesünder ernähren, weniger Stress und sich mehr Zeit für sich nehmen. Da eignet sich der Jahresanfang doch perfekt um ab „Jetzt“ damit anzufangen.

Und während die ersten Wochen des neuen Jahres ins Land ziehen, verdrängen die alten Gewohnheiten unsere guten Vorsätze dann doch wieder. Und spätestens zur Mitte des Jahres vertagen wir die guten Vorsätze dann wieder in das nächste Jahr.

Aber wie hat Udo Jürgens einmal in einem seiner bekannten Liedtexte geschrieben:

***„Heute beginnt der Rest deines Lebens!“***

Dieser Satz macht uns klar, dass nicht nur der Jahresanfang, sondern jeder Tag die Chance birgt etwas zu verändern. Wir haben jeden Tag aufs Neue die Möglichkeit, das Leben in die Richtung zu lenken, in die wir gehen wollen. Es liegt in unserer Hand unsere Zukunft oder „den Rest unseres Lebens“ zu gestalten.

***Sie möchten etwas verändern, oder etwas Neues ausprobieren?  
Wenn nicht jetzt, wann dann?***

Unser diesjähriges Programm lädt Sie alle ein, aktiv zu werden, in unseren Kursen Neues zu entdecken, mit alten Bekannten oder neuen Vereinsmitgliedern ins Gespräch zu kommen und sich dabei etwas Gutes zu tun.

Also packen wir es an. Denn auch Sebastian Kneipp wusste es schon: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

***„Heute beginnt der Rest deines Lebens. Heute fängt an – was du draus machst!“***

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gesundes und glückliches neues Jahr!.

**Michaela Nobes-Kamps  
Susanne Benning**





Sport



Kultur



Brauchtum



Tradition



Miteinander



Nachhaltigkeit

# 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

# Was bietet der Kneipp-Verein Bocholt | Inhalt

Kursangebote für Erwachsene		Kursangebote für Kinder	
	Seite		Seite
Sprechstunde mit Dr. Fastenrath	28	Kinderturnen (DRK-Kiga Krechting)	33
Cardio Fit	23	Krabbelgruppe • Spielgruppe	33
Feldenkraus	13	Kreativer Tanz	35
Freies Training (+ Cortex-Geräte)	22+23	Eltern-Kind-Turnen	33
Hatha-Yoga	19	Schwimmkurse für Kinder	35
Hoppy Weekend	25	Selbstverteidigung für Kinder	35
Kreativer Tanz	25		
Lungensport (COPD)	17	Freizeitangebote	
Nordic Walking	26		Seite
E®Gometer Life, Vortrag	44	Backhaus	41
Klangbad	21	Barfußweg	47
Sternenelterntreffen	34	Boulebahn	31
Sport bei Herzerkrankungen	17	Gradierwerk	45
Sport bei Diabetes mellitus Typ II und PAVK	13	Kanusport	39
Stuhlgymnastik	13	Kräutergarten	47
Taekwondo	28	Küche	42
Tai Chi Chuan/Qigong	21	Kneippanwendungen	43
Walking	26	Kneipp-Gießraum	43
Wassergymnastik (Aqua-Gymnastik)	14+15	Kneipp-Mehrgenerationenpark	47
Wirbelsäulengymnastik		Outdoorsport	29
• REHA SPORT	11	Radtouren/Fahrten/Tagestouren	40
• Wirbelsäulengymnastik ohne REHA	11	Rummikub, Kniffeln, Knobeln, Kartenspielen und Schach	39
• Schwerpunkt Beckenboden	11	Solevernebler	29
Zirkeltraining an Fitnessgeräten	23	Stricken	39
Zumba	25	Wandern	24
		Wassertretbecken	47

Ernährung		Informationen	
	Seite		Seite
Früchtfasten	27	Beitrittserklärung	51
		AGB	52
		Datenschutzerklärung	53

## Wichtig zu wissen!

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



## 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

Wassergymnastik

#### Rehasport Innere Medizin:

Herzsport

Lungensport

Diabetessport

PAVK

### 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

Sabine Holz

Günter Jeschke

Thomas Kiefmann

Angelina Kosthorst

Daniel Krasenbrink

Barbara Matschke

Michaela Nobes-Kamps

Anne Pfeiffer

Ursula Pollmann

Anne Przyrowski

Susanne Ridder

Monika Ridder-Sonders

Anna Maria Ritte

Anne Romahn

Elisabeth Rose

Bärbel Saager

Annemarie Siemen

Karina Sonders

Marie-Luise Stark

Veronika Stoverink

Ute Stratmann

Bettina Tahlheim

Bettina Teichmann

Rob ten Brummelhuis

Sabine Tepassee

Ulrike Volmering

Monika Weyers

Susanne Wiethaus

Andrea Witzenrath

**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)

<b>Mitgliedsbeitrag:</b> 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](http://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](http://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 · 40–60 km  
Kneippheim mit Klaus Brinckmann.

## Mitgliederversammlung 2025

**11. April 2025 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-bocholt.de](mailto:info@kneippverein-bocholt.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
	Frauen	*10:00–10:45 Uhr	Veronika Stoverink
	Frauen	*11:00–11:45 Uhr	Veronika Stoverink
		18:15–19:00 Uhr	Andrea Witzenrath
<b>Donnerstag</b>		19:15–20:00 Uhr	Andrea Witzenrath
		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



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

Wir freuen uns auf Sie!

**AVIE** Apotheke  
**Bocholt**



Carsten Häußler – Ihr AVIE Apotheker in 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>Dienstag</b>	15:45–16:30 Uhr	Jessica Dyck
-----------------	-----------------	--------------

## Feldenkrais

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

<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	

## Sport bei Diabetes mellitus Typ II und PAVK



Bewegung wirkt sich positiv auf die Krankheitsbilder Diabetes mellitus und PAVK aus. Durch Bewegung verbessert sich bei Diabetiker die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin, sodass mehr Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen wird. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Außerdem kann der Blutzucker-Langzeitwert (HbA 1c- Wert) durch regelmäßige Bewegung gesenkt werden.

Geh-Training bei PAVK lässt vorhandene Seitenäste um den Arterienverschluss herum kräftiger werden. Dadurch wird der Muskulatur durch die gekräftigten Gefäße mehr Sauerstoff zur Verfügung gestellt. Die Gehstrecke wird länger und der Schmerz setzt immer später ein.

<b>Dienstag</b>	17.15–18.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Im Kneippheim
<b>Mit:</b>	Jessica Dyck

## Kursangebote | für Erwachsene

### 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 2025 Vitalis (Bahia)

1. Quartal:

06.01.–11.04.2025

Ausfall: 03.03. (Rosenmontag)

2. Quartal:

28.04.–11.07.2025

Ausfall: 01.05., 29.05., 09.06., 19.06. (Feiertage)

02.05., 30.05., 20.06. (Brückentage)

3. Quartal:

04.08.–10.10.2025

Ausfall: (Schließwoche 29.08.–05.09.), 03.10. (Feiertag)

4. Quartal:

27.10.–12.12.2025

### 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	
	Frauen	17:00–17:45 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
<b>Dienstag</b>		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	Andrea Witzenrath	
		14:45–15:30 Uhr	Andrea Witzenrath	
	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	Monika Ridder-Sonders	
Frauen		14:00–14:45 Uhr	Monika Ridder-Sonders	
		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	
Frauen	19:15–20:00 Uhr	Sven Hakvoort		
<b>Freitag</b>		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	Jessica Dyck		
	19:15–20:00 Uhr	Jessica Dyck		

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



www.vb-bocholt.de

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



Volksbank  
Bocholt 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.



# Naturheilpraxis Maats

## Osteopathie · Physiotherapie

J.P. Maats · Heilpraktiker

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

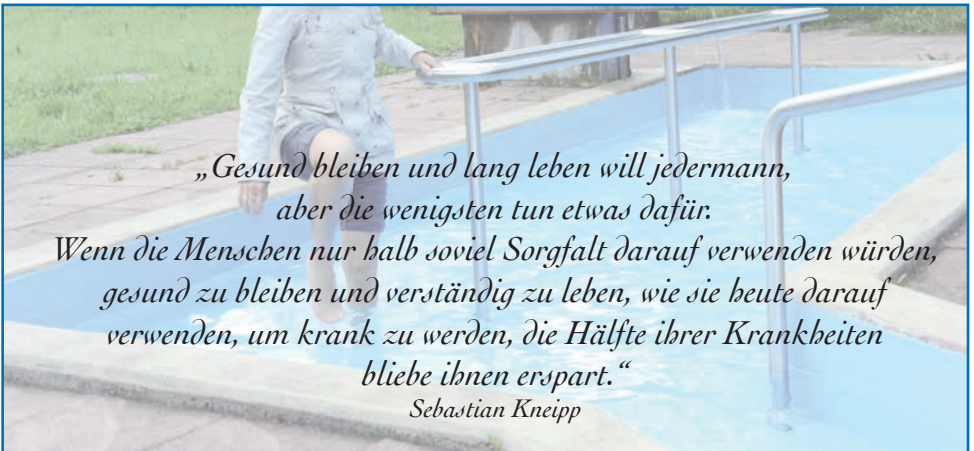


Dachdeckermeister

## 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

**Wo:** Im Kneippheim

**WIR SUCHEN  
KURSLEITER –  
SPRECHEN SIE UNS  
GERNE AN!**

## Mouse Mobil

Bocholt

Für Seniorinnen  
und Senioren



■ Sie besitzen ein Smartphone, Tablet, Laptop oder PC und benötigen Hilfe?

*Dann sind Sie bei uns genau richtig!*

**Unsere Sprechstunden:**  
Jeden Dienstag von 10.00–11.30 Uhr  
im **Apollonia-Diepenbrock-Haus**,  
Bocholt, Moltkestraße 4, Bocholt  
Jeden Donnerstag von 15.30–17.00 Uhr  
in der **Stadtparkasse Bocholt**,  
Neutorplatz 1, Bocholt

**Alle Angebote sind selbstverständlich kostenlos!**

[www.bocholt.de/mouse-mobil](http://www.bocholt.de/mouse-mobil)



**MONIKA SCHOLZ-FYRNIS**  
[www.anwaltskanzlei-bocholt.de](http://www.anwaltskanzlei-bocholt.de)  
[info@anwaltskanzlei-bocholt.de](mailto:info@anwaltskanzlei-bocholt.de)

**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. 02871/2343835

## Kursangebote | für Erwachsene



Bildnachweis: Jäckle/Kneipp-Bund

# VELOVILLE

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

Zweirad Heumer  
Peterfsfeldstr. 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 Qigong. (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 Angelika Brücher  
19.45–21.15 Uhr Angelika Brücher

**Wo:** Im Kneippheim

## NEU Klangbad

Bei einem Klangbad werden mehrere obertonreiche Instrumente in einem Raum angeklungen, bis ein großer Klangteppich entsteht. Durch die unterschiedlichen Frequenzen der Klänge werden verschiedene Regionen im Körper angesprochen. Die Vibrationen übertragen sich von



allen Seiten auf den Körper und führen diesen in eine tiefe Entspannung. Die Gehirnströme verlangsamen sich und damit auch unser Verstand, unsere Gedanken. Wir gelangen in einen Zustand des „Seins“. Durch diesen Wechsel wird unter anderem Serotonin freigesetzt und der Körper kann sich entspannen und erholen. In diesem Zustand haben Körper und Geist Zeit für Regeneration. Weitere positive Effekte nach einer Behandlung mit Klang sind gesteigerte Kreativität, ein klarer Geist, verbesserter Schlaf und eine heitere Stimmung.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen, Decke

**Termine:** 10.01.2025, 14.02.2025, 06.03.2025, 04.04.2025, 09.05.2025,  
13.06.2025, 11.09.2025, 10.10.2025, 14.11.2025, 12.12.2025  
ab 19:30 Uhr

**Wo:** Im Kneippheim

**Mit:** Sabine Landsmann (Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin)  
Anmeldung und Infos: (0)2873 94 79 5

### Cortex-Trainer und SymVibe®



Ausgestattet ist unser Fitnessraum 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 „Köpfchen“ 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
- Gleichet 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
<b>Mittwoch</b>	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	





**DER KNEIPP-VEREIN BOCHOLT  
WANDERT MIT DEM  
ALPENVEREIN/DAV BOCHOLT  
TERMINE 1. HALBJAHR 2025:  
12.1., 9.2., 9.3., 6.4., 4.5., 1.6.2025, ...  
ANMELDUNG UND INFO:  
[brigitte.huelsmann@dav-bocholt.de](mailto:brigitte.huelsmann@dav-bocholt.de)**



**Deutscher Alpenverein  
Sektion Bocholt**

**MITFAHRGELEGENHEIT  
BEI DR. JÖRG FASTENRATH  
TEL.: 0151-50813416**



### 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

### 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** 19:00–20:00 Uhr Anna Ritte  
**Wo:** Im Kneippheim

### Zumba Gold

Der Kurs ist eine gelenkschonende Variante von Zumba Fitness. Der Schwerpunkt liegt auf Spaß an der Bewegung, Balance und Koordination. So ist er für Jedermann und Anfänger bestens geeignet.

**Dienstag** 19:30–20:30 Uhr  
**Mit:** Anja Coyle  
**Wo:** Im Kneippheim

Besuchen Sie uns auf Instagram





## 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)

## 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 Veronika Bläker  
**Sommerzeit ab 1.4.:** 18.00 Uhr Stadtwald  
**Winterzeit ab 1.10.:** 15.30 Uhr Stadtwald

## Früchtefasten

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

**Fastenwoche: 17.03.2025–24.03.2025**

**Infoabend: 07.03.2025 Abschlussabend: 27.03.2025**

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



 **[elskamp]** iss gut  
edeka-märkte

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

**www.edeka-elskamp.de**



**Sprechstunde im Kneipp-Verein  
mit Dr.med. Jörg Fastenrath**

Info+Termine: Tel.0151-50813416 oder  
kneipparzt-dr.fastenrath-bocholt@gmx.de

**kostenlos**



Infos auch bei  
Instagram unter  
kneipparztbocholt

### 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.



**Öffnungszeiten:** Oktober bis April

**Mo:** 17.00–19.00 Uhr, **Di. u. Do:** 09.00–12.00 Uhr, **Mi:** 14.30–17.30 Uhr, **Fr:** auf Anfrage

### Outdoorsport

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





Bild: Dornbracht

## 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)



**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)

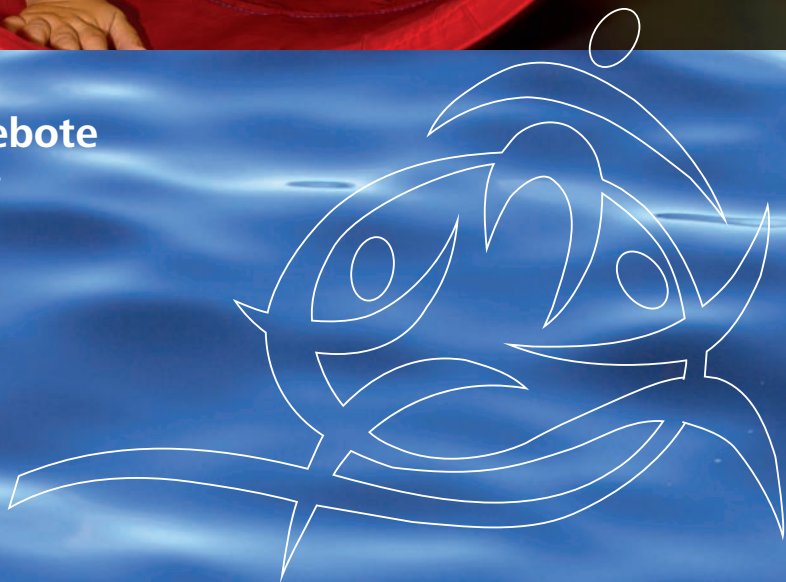
### Boulebahn

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 ...





**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	Angelina Kosthorst
<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	

## Kinderturnen im Vorschulalter

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

<b>Dienstag</b>	16.15–17.15 Uhr
<b>Wo:</b>	DRK Kindergarten Krechting
<b>Anmeldung:</b>	DRK Kindergarten bei Monika Weyers unter 02872-980341



WIR SUCHEN  
KURSLEITER –  
SPRECHEN SIE UNS  
GERNE AN!

### Sternenelterntreffen

Geleitet wird das Sternenelterntreffen von Maria Diolosa. Sie ist selbst Sternenmama, und stille und palliative Geburtsbegleiterin. Eingeladen sind alle Sterneneltern, die sich mit anderen austauschen möchten und das Ganze in einem geschützten Rahmen. Willkommen sind alle Eltern unabhängig davon, ob sie ihr Baby in der Frühschwangerschaft, im späteren Verlauf der Schwangerschaft oder während/kurz nach der Geburt verloren haben.

**Wann:** Jeden ersten Freitag im Monat  
von 18:00 bis 20:00 Uhr

**Wo:** im Kneippheim

**Anmeldung erforderlich!** Bitte bei Maria Diolosa unter +49 1520 1703849 (auch per Whatsapp) anmelden.



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

46397 Bocholt-Stenern · Vardingholter Straße 29

Tel. +49 2871 237627

www.strippenzieher.com



**Gerritsen**  
VERSICHERUNGSMAKLER

**Versicherungcheck 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

## 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.

**Freitag** 15.30–16.15 Uhr  
**Wo:** Im Kneippheim  
**Mit:** Anna Ritte

## 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  
**Mit:** Daniel Krasenbrink

## 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  
Anmeldungen im Büro 02871-13476  
**Mit:** Ute Stratmann





## 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 hereinzuschnuppern. Zu den besonderen Höhepunkten im Jahr gehören das Sommerzeltlager der Ortsgruppe und die Teilnahme am Landesjugendtreffen mit über 800 Teilnehmern aus ganz Westfalen.



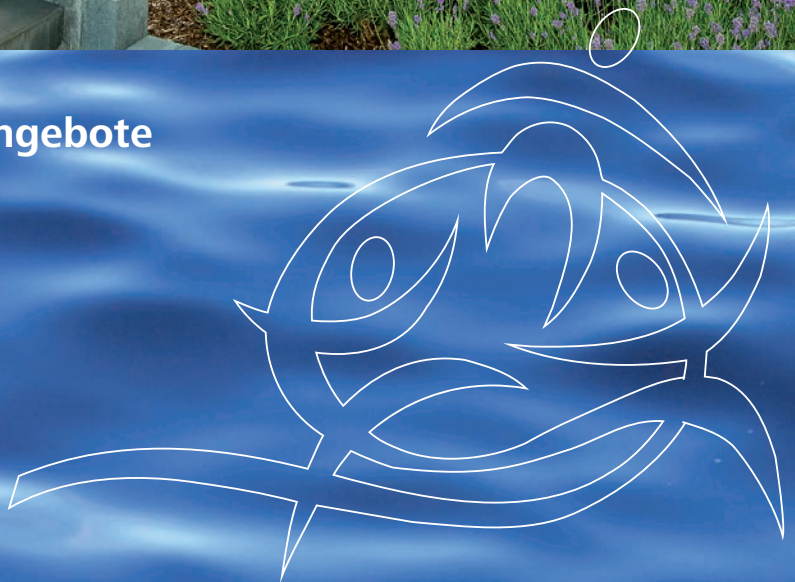
## Facettenreichtum als Auszeichnung

Facettenreichtum ist eine der wichtigsten Eigenschaft, 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.

**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.

**Termine:**

**Siehe Aushang**

Anmeldung und Info  
zu den Bürostunden.



# Kneipp-Verein Bocholt e.V. | Freizeitangebote

## Radtouren

Die Radgruppe fährt jeden Donnerstag um 13.00 Uhr ab Kneippheim. Die Touren sind ca. 40–60 km lang. Unterwegs gibt es eine kurze Pause, nach ca. 2 Std. eine große Pause in einem Café.

1x im Monat Sonntagstour mit dem Vereinsbus.

**Info:** Klaus Brinckmann, Tel.: 0152 52586200 oder im Büro

**Wann:** Donnerstag

**Wo:** Am Kneippheim

## Fahrten und Tagestouren

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







## Unser Backhaus

### Backtermine 2025

Siehe Aushang

Anmeldung und Infos  
zu den Bürostunden.





## 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 2025 – je ab 18 Uhr im Kneippheim unter dem Motto:**

Freitag, 07.02.2025: Fingerfood und Partyhäppchen – für launige Feste nicht nur in der Karnevalszeit

Freitag, 16.05.2025: Frühlingsmenü – mit Kräutern, Spargel und Erdbeeren

Freitag, 04.07.2025: Leichte Kost für heiße Tage

Freitag, 21.11.2025: Weihnachtsmenü – stressfrei vorbereitet

**Weitere Infos im Büro**

## Kneipp Anwendungen für zu Hause

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.

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

**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.



## E® GOMETER LIFE

Willst du zufrieden durchs Leben gehen, sind die richtigen „EINSTELLUNGEN“ entscheidend.

### Die richtigen Knöpfe drücken

Lebenszeit **TIME KNOPF**    Wegstrecke **DISTANCE KNOPF**    Energie **CALORIES KNOPF**  
Power **SPEED KNOPF**    Herausforderung **LEVEL KNOPF**    Widerstand **WATTS KNOPF**

Es ist nicht so wichtig, wie alt du wirst, sondern wie du alt wirst  
– wie kann dieser Satz zufrieden gelebt werden?  
**Energie tanken • Ideen verwirklichen • Leben genießen**

Der Vortrag bietet Inspiration, den persönlichen Life-Ergometer gut einzustellen.  
Zur Person: Stephan Kamps, 54 Jahre, Personal- und Teamcoaching

**Wann:** 10.10.2025 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 Asthma-kranke. 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 abzuswellen.

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.



# WIR REPARIEREN DAS!

SCHNELL, ZUVERLÄSSIG UND GÜNSTIG

**HOTLINE:**  
**0177-20 15 421**

**HAUSGERÄTE  
KUNDENDIENST**

**WERNER SCHREINER**



Südheidestraße 6b • 46395 Bocholt

## 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 Ärztezeitung 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 Königsgesch 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
Beisitzer	Thomas Kiefmann
Ärztlicher Beisitzer	Dr. Jörg Fastenrath
Ehrenvorsitzender	Günter Puhe
Datenschutz- beauftragter	Berthold Dembon

**Druckauflage:** 2500

**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 Königsesch 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. Ich habe von der beigefügten Datenschutzerklärung Kenntnis genommen und willige ihr hiermit freiwillig ein.

\_\_\_\_\_  
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, teilnehmen. 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 Datenschutzhinweis 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.

Nachstehende Datenschutzerklärung kann geänderten gesetzlichen und rechtlichen Grundlagen angepasst werden. 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 an Kursen sowie am Sportbetrieb der Fachverbände. Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet, sozialen Netzwerken oder in 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.

Wir erheben mit der Beitrittserklärung und ggf. mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates die folgenden Daten: Vornahme, Name, Geburtsdatum, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort, Telefon, E-Mail-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 Mitgliedsdatei 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.

### **Zweck, für die die personenbezogenen Daten verarbeitet werden**

Die Bereitstellung der zur Mitgliedschaft erhobenen personenbezogenen Daten (mit Ausnahme der weiteren freiwilligen Angaben) ist für die Mitgliedschaft und deren Durchführung erforderlich (u. a. Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation). An den Dachverband Kneipp-Bund e.V. können personenbezogene Daten der Mitglieder zur Erfüllung der Verbandsaufgaben weitergegeben werden. Eine rechtliche Verpflichtung ergibt sich nach Art. 6 Abs. 1c DSGVO aus Satzung des Kneipp-Bund e.V. und der Erfüllung des Mitgliedschaftsverhältnisses nach Art. 6 Abs. 1b DSGVO. Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Landes- und Sportfachverbände findet nur im Rahmen der in den Satzungen dieser Verbände festgelegten Zwecke statt Art. 6 Abs. 1c DSGVO. Diese sind notwendig für Sportveranstaltungen und der Organisation. In diesen Fällen ist in der Regel ein vom Mitglied zu unterschreibender Antrag mit dessen freiwilliger Zustimmung erforderlich. Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung und Bildern hierüber, auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an 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 der 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.

# Kneipp-Verein Bocholt e.V. | Datenschutzerklärung

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.

Diesbezüglich und auch zu weiteren Fragen zum Thema personenbezogener Daten und deren Datenschutz, können Sie sich jederzeit über die im Impressum aufgeführten Kontaktmöglichkeiten an uns wenden.

## **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 und 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 (wie vorgenannt unter Zweck), soweit sie nicht, entsprechend den steuerrechtlichen Vorgaben, aufbewahrt werden müssen.

Es wird darauf hingewiesen, dass genehmigte Fotos und Videos mit Personen bei der Veröffentlichung im Internet oder in sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung oder Veränderung durch Dritte ist hierbei nicht ausgeschlossen. Die vollständige Löschung im Internet kann durch den Verantwortlichen nicht sichergestellt werden. Der Verantwortliche kann durch die Nutzung und Veränderung von Dritten heruntergeladenen Daten aus dem Internet nicht haftbar gemacht werden.

## **Recht auf Datenübertragbarkeit**

Sie haben das Recht, Daten, die wir auf Grundlage Ihrer Einwilligung oder in Erfüllung eines Vertrages 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**

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung gem. Art 6 Abs. 1 DSGVO oder aufgrund einer Einwilligung zur Verarbeitung besonderer Kategorien von personenbezogenen Daten, wie Gesundheitsdaten gem. Art. 9 Abs. 2a DSGVO hat das Mitglied das Recht, die Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Dazu reicht eine formlose Mitteilung z.B. 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 genommen und willige dieser freiwillig ein.



# Alpha Cooling® Professional



**Kneipp**  
BUND

Ganzkörper-Kältebehandlung, durch  
das ledigliche Kühlen der Handflächen!

Durch das Zusammenspiel von Kälte und einem definiertem Unterdruck wird der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen in dem Blut gefördert. Durch ACP werden körpereigene Prozesse aktiviert, so werden u.a. Endorphine ausgeschieden, die das Glücksgefühl steigern und Stressprozesse senken. **Der Kneipp-Bund ist offizieller Förderer von Alpha Cooling!**

## Anwendungsbereiche unter anderem:

- Rückenschmerzen
- Chronische Schmerzen
- Entzündungen
- Gelenkschmerzen
- Sehnenscheidenentzündung
- Karpaltunnelsyndrom
- Aktue Schmerzen
- Fibromyalgie
- Arthritis
- Long Covid

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Probetermin!

André Papenbreer • Gesundheitsberatung & Therapie



02871 2048710



Auf dem Dannenkamp 49, 46395 Bocholt



# 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)