

Kneipp

VEREIN
Bocholt e.V.



PROGRAMM 2026



Holzbau **KAMPSHOFF** GmbH

Winterswijker Str. 76 46399 Bocholt
Tel.: 02871/2711 0 www.kampshoff-holzbau.de



„Fünf gewinnt – Die Kraft der Kneippschen Elemente“

Liebe Kneippianerinnen, liebe Kneippianer,

das Jahresmotto 2026 des Kneipp-Bund e.V. steht ganz im Zeichen der fünf Elemente, die das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Das Motto „Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente“ lädt uns alle ein, diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben zu integrieren.

Oft wird Kneipp vor allem mit dem Element Wasser verbunden – den erfrischenden Güssen, dem belebenden Wassertreten und den wohltuenden Bädern. Doch die anderen vier Elemente sind ebenso wertvoll und ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Lebensstil, der Körper, Geist und Seele stärkt.

Wir möchten getreu diesem Motto unser Angebot im Kneipp-Verein Bocholt ständig weiterentwickeln und dabei alle Elemente der Kneippschen Lehre einbeziehen. Zum Thema Bewegung hat ein **zusätzlicher Qigong-Kurs** begonnen, es folgt noch ein **neuer Rehasport-Kurs zum Thema Beckenboden**. Hier vereinen sich Bewegungstraining, Entspannung und Achtsamkeitsförderung. Im Punkt Ernährung bieten wir unter dem Motto „**Gutes Essen ist Balsam für die Seele**“ mehrfach im Jahr Themenkochabende an. Hier stehen köstliches, gesundes Essen voller Abwechslung im Vordergrund.

Bei den **Heilpflanzen** sind wir mit einer **Workshop-Reihe** gestartet. Dabei werden die Pflanzen nicht nur vorgestellt, die KursteilnehmerInnen lernen auch die Heilpflanzen z.B. zu Tinkturen zu verarbeiten. Alles dies trägt zu einer positiven Lebensordnung bei.

Lassen Sie uns alle dafür sorgen, dass dieses wertvolle Kneipp-Wissen in unserem Alltag lebendig wird und wir die Kraft der Kneippschen Elemente bewusst nutzen, weitergeben und dabei gemeinsam gewinnen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für 2026.

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bocholt





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



**Stadtsparkasse
Gut für Bocholt**

Was bietet der Kneipp-Verein Bocholt | Inhalt

Kursangebote für Erwachsene	Seite	Kursangebote für Kinder	Seite
Sprechstunde mit Dr. Fastenrath	32	Kinderturnen (DRK-Kiga Krechting)	37
Cardio Fit	25	Krabbelgruppe • Spielgruppe	37
Feldenkrais	15	Kreativer Tanz	39
Freies Training (+ Cortex-Geräte)	25	Eltern-Kind-Turnen	37
Hatha-Yoga	21	Schwimmkurse für Kinder	39
Kreativer Tanz	27	Selbstverteidigung für Kinder	39
Lungensport (COPD)	19	Babymassage	37
Nordic Walking	30		
Udo Jürgens Abend, Vortrag	48		
Klangbad	12+13	Freizeitangebote	Seite
Sternenelterntreffen	38	Backhaus	45
Sport bei Herzerkrankungen	19	Barfußweg	51
Sport bei Diabetes mellitus Typ II und PAVK	15	Boulebahn	34
Stuhlgymnastik	15	Gradierwerk	49
Tai Chi Chuan/Qigong	23	Kanusport	43
Walking	30	Kräuterwerkstatt	47
Wassergymnastik (Aqua-Gymnastik)	16+17	Küche	46
Wirbelsäulengymnastik		Kneippanwendungen	47
• REHA SPORT	11	Kneipp-Gießraum	47
• Wirbelsäulengymnastik ohne REHA	11	Kneipp-Mehrgenerationenpark	51
• Schwerpunkt Beckenboden	12	Outdoorsport	35
Zirkeltraining an Fitnessgeräten	25	Radtouren/Fahrten/Tagestouren	44
Zumba	27	Rummikub, Kniffeln, Knobeln,	
		Kartenspielen und Schach	43
		Solevernebler	33
		Stricken	43
		Wandern	26
Früchtefasten	31	Wassertretbecken	51
Ernährung	Seite	Informationen	Seite
Unsere Vereinsanlage ist auch mit dem AST-Taxi zu erreichen: Haltestelle „Im Königsesch“		Beitrittsklausur	55
		AGB	56
		Datenschutzerklärung	57+58

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
Wirbelsäulengymnastik Schwerpunkt Pialtes
Wassergymnastik

Rehasport Innere Medizin:

Herzsport
Lungensport
Diabetessport
PAVK

Unsere Übungsleiter:

Veronika Bläker
Susanne Bollinger
Klaus Brinckmann
Angelika Brücher
Anja Coyle
Berthold Dembon
Kerstin Deutmeyer
Maria Diolosa
Jessica Dyck
Sandra Engenhorst
Jörg Fastenrath
Alex Heiming
Sabine Holz
Günter Jeschke
Thomas Kiefmann

Angelina Kosthorst
Daniel Krasenbrink
Barbara Matschke
Michaela Nobes-Kamps
Karin Nowakowski
Sabrina Papenkort
Ursula Pollmann
Anne Przyrowski
Gabriele Rengelink
Susanne Ridder
Monika Ridder-Sonders
Anna Maria Ritte
Anne Romahn
Bärbel Saager
Maria Saul

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
Jana Wülfing

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
- 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

Kursplanung Rehasportkurse 2026

1. Quartal:

5.01.–27.3.2026

Ausfall: 16.2. (Rosenmontag)

2. Quartal:

13.04.–17.7.2026

Ausfall: 1.5., 14.5., 15.5., 4.6., 5.6.

3. Quartal:

10.8.–16.10.2026

4. Quartal:

2.11.–11.12.2026

Ausfall:

Schließwoche Bahia 4.9.–11.9.

Bleib immer auf dem Laufenden!

**Mit dem WhatsApp-Kanal
des Kneipp-Vereins Bocholt e.V.**

Scanne den QR-Code mit deinem Handy, indem du ihn einfach abfotografierst oder direkt mit der Kamera App öffnest. So kannst du unseren WhatsApp-Kanal abonnieren und erhältst regelmäßig aktuelle Infos, Veranstaltungshinweise und Tipps rund um Gesundheit, Bewegung und Gemeinschaft!



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: 02871-2048710

46395 Bocholt (Biemenhorst)
Mail: papenbreer@ap-gt.de

www.ap-gt.de

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.

Wandern & Pilgern

Aktiv-Tour 2026: Von Kevelaer nach Bad Wörishofen

Start der ersten Etappe: 21.06.26 von Kevelaer nach Geldern.

Weitere Infos unter www.goedecke-gesund.de

Seniorenbeirat

Unsere Sabine Kremer wurde in den Seniorenbeirat der Stadt Bocholt am 08.10.2025 als Stimme der Seniorinnen und Senioren von Bocholt gewählt. Der Seniorenbeirat vertritt die Belange der älteren Bürgerinnen und Bürger und setzt sich für sie ein. Wir sind froh, dort eine Vertreterin zu haben. Sabine Kremer ist beruflich im Bereich der Altenpflege sowie im Gesundheits- und Sozialwesen tätig. Ihr liegt die Pflege sehr am Herzen, aber auch die Probleme, die Einsamkeit und Armut mit sich bringen.

Wir bieten mit ihr deshalb für Interessierte/Betroffene eine Sprechstunde in Sachen Pflege/Antragstellung/Leistungen oder zu offenen Fragen hierzu an. Bitte mit Anmeldung über unser Büro, Termine werden von dort aus vereinbart.

Jeden 1. Mittwoch im Monat

**DREIRAD ODER LASTENRAD
PROBEFAHRT GEWÜNSCHT?**

Jeden **1. Mittwoch im Monat** gibt es die Möglichkeit beim **Kneipp-Verein Bocholt e. V.** Dreiräder und Lastenräder auszuprobieren.



Zur Teilnahme gerne einfach in die **Liste im Büro** vom Kneipp-Verein eintragen oder direkt bei uns anmelden:
✉ info@dlz-bocholt.de ☎ 02871-23938-0

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



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:

Montag		09:30–10:15 Uhr	Susanne Ridder
		10:30–11:15 Uhr	Susanne Ridder
Dienstag		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
		20:00–20:45 Uhr	Ursula Pollmann
Mittwoch	Frauen	*10:00–10:45 Uhr	Karin Nowakowski
	Frauen	*11:00–11:45 Uhr	Karin Nowakowski
		18:15–19:00 Uhr	Andrea Witzenrath
		19:15–20:00 Uhr	Andrea Witzenrath
Donnerstag		09:15–10:00 Uhr	Anne Romahn
		10:15–11:00 Uhr	Anne Romahn

REHA SPORT Kurse in der Fitnesshalle am Kneippheim:

Montag		10:00–10:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
NEU	Frauen	11:00–11:45 Uhr	Bärbel Saager
Mittwoch		10:00–10:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
Donnerstag		**16:30–17:15 Uhr	Bärbel Saager

REHA SPORT Kurse in der Turnhalle Kirchplatz St. Josef:

Dienstag		18:00–18:45 Uhr	Susanne Ridder
-----------------	--	-----------------	----------------

Wirbelsäulengymnastik ohne Rehaverordnung im Kneippheim:

Montag	Frauen	16:45–17:30 Uhr	Ulrike Volmering
Montag	Frauen	17:45–18:30 Uhr	Ulrike Volmering
Montag		18:45–19:30 Uhr	Ulrike Volmering

* Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik/Pilates

** Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik/Beckenboden

NEU Rehasportkurs mit Schwerpunkt Beckenboden, Rumpfstabilität & Achtsamkeit

Zurück zur inneren Balance – mit gezieltem Training für Körper und Geist

In unserem ganzheitlich ausgerichteten Rehakurs steht Ihre Körpermitte im Fokus. Wir stärken gezielt den Beckenboden, verbessern die Rumpfstabilität und fördern durch Achtsamkeit ein neues Körperbewußtsein.

Das ganzheitliches Konzept fördern zusätzlich die mentale Ausgeglichenheit und Selbstfürsorge – zentrale Elemente für Gesundheit und Wohlbefinden.

Donnerstag 16.30–17.15 Uhr

Wo: In der Fitnesshalle am Kneippheim

Mit: Bärbel Saager

Klangbad in der Sole – eine Reise in Schwingung und Stille

Tauche ein in ein einzigartiges Klangbad mit feinen kristallinen Klängen von Kristallinstrumenten – getragen von feinem Sole-Nebel, der sanft die Sinne umhüllt.

In dieser besonderen Atmosphäre verbinden sich Schwingungen, Atem und Bewusstsein zu einer tiefen Erfahrung von Entspannung und innerer Balance. Lass die Frequenz der Kristallklänge durch Körper und Geist fließen und spüre, wie sich Leichtigkeit, Klarheit und Ruhe in dir ausbreiten.

Ein Moment der Stille, der Weite und des Ankommens – für dich.



Veranstalter: Klangbad.eu – Sabine Landsmann

Termine: Freitag, 06.02.2026 und 27.11.2026 jeweils 19 Uhr,

Preis: 30 Euro pro Person, 27 Euro für Vereinsmitglieder

Maximal 6 Teilnehmer, Anmeldung unter: info@klangbad.eu oder 02873-9479795

Für kleine Gruppen bis 6 Personen gerne auch auf Anfrage



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: **09.01.26, 13.02.26, 06.03.26, 17.04.26, 08.05.26, 12.06.26, 11.09.26, 16.10.26, 13.11.26, 11.12.26**
ab 19:30 Uhr

Wo: Im Kneippheim

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



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

Wir freuen uns auf Sie!



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:

Dienstag	11:00–11:45 Uhr	Sabine Tepasse
Mittwoch	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:

Dienstag	16:00–16:45 Uhr	Susanne Ridder
	17:00–17:45 Uhr	Susanne Ridder

REHA SPORT Kurse im AZURIT Wohnen am Stadtwald:

Mittwoch	10:00–10:45 Uhr	Gabriele Rengelink
-----------------	-----------------	--------------------

REHA SPORT Kurse im Jeanette-Wolff-Seniorenzentrum:

Freitag	10:15–11:00 Uhr	Susanne Wiethaus
----------------	-----------------	------------------

Feldenkrais

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

Donnerstag	16:15–17:15 Uhr	Bettina Teichmann
	17:30–18:30 Uhr	Bettina Teichmann
	19:00–19:45 Uhr	Rob ten Brummelhuis

Wo: Im Kneippheim



Sport bei Diabetes & 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.

Dienstag	17.15–18.00 Uhr
Wo:	Im Kneippheim
Mit:	Jessica Dyck

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

Die günstige Energie aus Bocholt. Besser BEW.
Stadtwerke Bocholt Gruppe



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. 028 71/234 3835

Rehasport Wassergymnastik im Bewegungsbad Vitalis (Bahia)

Montag		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
	Frauen	17:45–18:30 Uhr	Monika Ridder-Sonders
Dienstag		14:00–14:45 Uhr	Ute Stratmann
		14:45–15:30 Uhr	Ute Stratmann
Mittwoch		08:00–08:45 Uhr	Anja Coyle
		08:45–09:30 Uhr	Anja Coyle
	Frauen	09:30–10:15 Uhr	Jana Wülfing
		10:15–11:00 Uhr	Jana Wülfing
		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
Donnerstag	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	Anja Coyle
	Frauen	19:15–20:00 Uhr	Anja Coyle
		20:00–20:45 Uhr	Anja Coyle
Freitag	Frauen	08:00–08:45 Uhr	Kerstin Deutmeyer
		08:45–09:30 Uhr	Kerstin Deutmeyer
		09:30–10:15 Uhr	Gabriele Rengelink
		10:15–11:00 Uhr	Gabriele Rengelink
	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/Andrea Witzenrath
		19:15–20:00 Uhr	Jessica Dyck/Andrea Witzenrath

Jetzt
Mitglied
werden.

125 Jahre
Durch die Bank besser!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

www.vb-bocholt.de



Volksbank
Bocholt eG

125 Jahre Durch die Bank besser!

Sport bei Herzkrankungen

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.

Donnerstag 18:30–19:30 Uhr Sabrina Papenkort

Wo: Turnhalle am Wasserturm



Freitag 09:45–10:45 Uhr Jessica Dyck

11:00–12:00 Uhr Jessica Dyck

Wo: Im Kneippheim

Sport bei Lungenerkrankungen

(chronische Lungenerkrankung COPD)

Folgende Ziele hat dieser Sport:

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

Durch Atemübungen und Bewegung kann die Behandlung der Lungenerkrankung (COPD) günstig beeinflusst werden.

Dienstag 18:15–19:00 Uhr Jessica Dyck

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



„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.

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

SANITÄTSHAUSS

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 Bademode
- Brustprothesen
- Kompressionsstrümpfe
- Venenkompetenzzentrum
- Lymphkompetenzzentrum
- Individuelle Beratung
- Hausbesuche



46395 Bocholt

Ewaldstraße 48

Tel. 02871 / 99 89 8-0

46399 Bocholt

Ravardistraße 39

Tel. 02871 / 2741374

46414 Rhede

Bahnhofstraße 31

Tel. 02872 / 94 94 94

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



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

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

Qigong-TaiChi

NEU

Qi Gong ist ein Pfeiler aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Langsame Bewegungen, in Einklang mit der Atmung, harmonisieren den Energiefluss in den Meridianen (Leitbahnen im Körper), stärken die Vitalität und Konzentration und tragen so zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Montag 10.00–11.00 Uhr Karin Nowakowski
Wo: Im Kneippheim



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 könnten 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.

Dienstag	10:00–11:00 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	11:15–12:15 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
Donnerstag	10:00–11:00 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	11:15–12:15 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
	19:15–20:15 Uhr	Michaela Nobes-Kamps ohne Betreuung
Wo:	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.

Montag	8:45–9:45 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
Mittwoch	8:30–9:30 Uhr	Michaela Nobes-Kamps
Freitag	8:30–9:30 Uhr	Anne Romahn
Wo:	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.

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





**DER KNEIPP-VEREIN BOCHOLT
WANDERT MIT DEM
ALPENVEREIN/DAV BOCHOLT
TERMINE SIEHE AUSHANG & UNTER
DAV-BOCHOLT.DE/WANDERGRUPPE**

ANMELDUNG UND INFO:
brigitte.huelsmann@dav-bocholt.de



Deutscher Alpenverein
Sektion Bocholt

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

Kreativer Tanz

– Bewegung, Ausdruck und Selbsterfahrung

In diesem Kurs steht die Freude an Bewegung und Musik im Mittelpunkt! Der kreative Tanz lädt Erwachsene jeden Alters ein, die eigene Ausdrucks- und Bewegungsfähigkeit zu entdecken und das Körperbewusstsein auf neue Weise zu stärken.

Nach dem Aufwärmen lassen wir unserer Kreativität freien Lauf: Zu wechselnder Musik und vielfältigen Bewegungsaufgaben erforschen wir neue Ausdrucksformen und gestalten individuelle sowie gemeinsame Tanzsequenzen.

Eine Dehn-, Stretching- und/oder Entspannungseinheit rundet die Stunde ab. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich – wichtig sind nur Neugier, Offenheit und Lust auf Bewegung.

Jeden ersten Mittwoch im Monat 19:00–20:00 Uhr

Wo: Im Kneippheim

Anna Ritte

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](#)

WIR SUCHEN
KURSLEITER –
SPRECHEN SIE UNS
GERNE AN!





MOBILITÄT KENNT KEIN ALTER

Im Dreirad- & Lastenradzentrum (DLZ) Bocholt setzen wir uns dafür ein, dass Mobilität im Alter oder bei körperlichen Einschränkungen kein Luxus, sondern selbstverständlich ist. Mit individuell angepassten E-Dreirädern und Spezialfahrrädern bietet das DLZ sichere und komfortable Mobilität – für Alltag, Freizeit und ein selbstbestimmtes Leben.

PROBEFAHRT ODER BERATUNG? SO GEHT'S:

Damit alles reibungslos verläuft und das ideale Rad für Sie bereitsteht, ist eine **Terminvereinbarung unbedingt erforderlich**. Termine sind flexibel im Gewerbegebiet Bocholt-Holtwick oder nach Absprache beim Kneipp-Verein Bocholt möglich – wir freuen uns auf Sie!



QUALITÄT UND VIELFALT FÜR JEDES BEDÜRFNIS

Durch die enge Zusammenarbeit mit unseren Partnern können wir Ihnen eine breite Auswahl hochwertiger Räder anbieten. Bei uns finden Sie Modelle u. a. der Hersteller Hase, PF Mobility, Van Raam, Huka, Bernds und HP Velotechnik – vom E-Dreirad über Spezialräder bis hin zu individuell anpassbaren Lösungen. Wir finden für Sie das passende Rad.

Übrigens, wir bieten auch verschiedene E-Lastenräder für die ganze Familie an – mit viel Platz für Kinder, Hunde und Gepäck.

📞 02871-349380

📍 Heinrich-Hertz-Str. 21 46399 Bocholt

✉️ Info@dlz-bocholt.de

🌐 www.dlz-bocholt.de

NEU

Neu: „Radeln ohne Alter“ – Wind in den Haaren für alle!



Wir freuen uns, Mitglied im Verein Radeln ohne Alter Deutschland e.V. seit 2025 zu sein und damit das Angebot unseres Vereins zu erweitern. Die bundesweite Initiative ermöglicht älteren Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität kostenlose RikschaFahrten – für mehr Teilhabe, frische Luft und Begegnungen auf Augenhöhe. Unter dem Motto: „Jeder Mensch hat ein Recht auf Wind in den Haaren“ – bringen wir Bewegung und Lebensfreude nach Bocholt und Umgebung. Damit der Start im Frühjahr gelingt, suchen wir ehrenamtliche Rikscha-Pilotinnen und -Piloten sowie Spenderinnen und Spender für die Anschaffung der Rikschas. Unser Partner ist das Dreirad- & Lastenradzentrum Bocholt. Wer mitradeln oder mehr erfahren möchte, erhält Informationen über unser Büro. Gemeinsam schaffen wir ein Stück mehr Miteinander – und Rückenwind fürs Leben!



Erste Hilfe Auffrischung 60+

Im fortgeschrittenen Alter richtig auf Notfallsituationen zu Hause zu reagieren oder gut vorbereitet zu sein.

In diesem Kurs werden zahlreiche Themen behandelt, die zum Älterwerden gehören.

- Wie messe ich richtig Blutdruck?
- Sturz-Prävention
- Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht ...
- Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes usw. ...



Jetzt hier anmelden und Ihr Wissen auf den neusten Stand bringen!



Neues Kursformat,
jetzt auch im
Kneippverein!



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 Tahlheim (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 forcierter 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: 16.03.2026–23.03.2026

Infoabend: 06.03.2026 Abschlussabend: 25.03.2026

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 ab dem 13.01.2026



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](https://www.instagram.com/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 wohlige 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

WIR REPARIEREN DAS!

SCHNELL, ZUVERLÄSSIG UND GÜNSTIG

HOTLINE:
0177-20 15 421

**HAUSGERÄTE
KUNDENDIENST**

WERNER SCHREINER



Südheidestraße 6b • 46395 Bocholt

Freizeitangebote

Boulebahn

Boule wird immer beliebter. Neben den sportlichen Aspekten kommt dabei Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Unsere Anlage steht hierfür allen Interessierten offen. Kugeln sind reichlich vorhanden, also einfach mal melden ...

Termin: Freitag 16 Uhr (weitere Termine werden in der WhatsApp Gruppe abgestimmt.)



Einfach den Code mit der Kamera in WhatsApp scannen.



**IHRE
ZIELE.
UNSER
ZUSCHUSS.**

IKK Gesünder leben

Von den IKK Gesundheitskursen über die sportärztliche Vorsorge bis zum IKK Bonus:
ikk-classic.de/gesuender-leben



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.



bad&heizung

RESMANN



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



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.

Dienstag	9:30–11:00 Uhr	Angelina Kosthorst
Donnerstag	9:30–11:00 Uhr	Maria Diolosa
Wo:	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!

Montag	16:15–17:15 Uhr	Sandra Engenhorst
Montag	17:15–18:15 Uhr	Sandra Engenhorst
Wo:	Turnhalle Breslauer Straße	

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

NEU Ganzheitliche, systematische Babymassage

Sanfte Berührungen stärken die Verbindung zwischen Eltern und Kind. Die ganzheitliche, systematische Babymassage bietet Wohlbefinden, Nähe und Geborgenheit.

Für wen	• Für Säuglinge bis zum 5. Monat
Wirkungen	• Fördert gesunden Schlaf
und Vorteile	• Stärkt das Immunsystem
	• Unterstützt eine bewusste Körperwahrnehmung
	• Vertieft das gegenseitige Vertrauen
	• Festigt die liebevolle Beziehung
	• Schenkt Entspannung für Eltern und Baby
Wo:	Im Kneippheim
Mit:	Lisa Heisterkamp

Termine: Siehe Aushang

Anmeldung und Info zu den Bürostunden oder einfach den Code mit der Kamera in WhatsApp scannen.



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

info@strippe.net



Versicherungscheck gewünscht?
Wir sind ein unabhängiger Anbieter für:



Versicherungen



Bausparen

Wir freuen uns auf Sie!

St.-Georg-Platz 4 / 46399 Bocholt
Tel. 02871 / 10 29 oder 1020

stefan.gerritsen@gerritsen-gmbh.de
elisabeth.opladen@gerritsen-gmbh.de



Kreativer Kindertanz

Gemeinsam tanzen, staunen und entdecken. Beim kreativen Tanz für Kinder von 3–5 Jahren erwachen fantasievolle Tanzgeschichten zum Leben – mit Neugier, Bewegungslust und jeder Menge Raum zum Ausprobieren!

Freitag 15.00–15.45 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 09.30–10.15 Uhr
10.15–11.00 Uhr
11.00–11.45 Uhr
11.45–12.30 Uhr
Anmeldungen im Büro 02871-13476





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 Rettungsschwimmabzeichen „Junior Retter“ in das Rettungsschwimmen eintauchen und sich zum Wasserretter fortbilden.



Für Freizeitschwimmer, Polizeianwärter, Lehrpersonal und andere, bieten wir Kurse zum Erwerb des Rettungsschwimmscheins, 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 oder einfach den Code mit der Kamera in WhatsApp scannen.



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





Unser Backhaus

Backtermine 2026

werden per E-Mail bekanntgegeben
und siehe Aushang Kneippverein

Anmeldung und Infos zu
den Bürostunden oder
einfach den Code mit der
Kamera in WhatsApp
scannen.





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 2026 – je ab 18 Uhr im Kneippheim unter dem Motto:

Freitag, 16.01.2026	Alltagsküche – One pot
Freitag, 24.04.2026	Der Frühling – bunt und gesund!
Freitag, 03.07.2026	Frische leichte Sommerküche
Freitag, 16.10.2026	Erntefest – Köstliches aus Kartoffel, Kürbis und Co.
Freitag, 04.12.2026	Wärmendes für kalte Tage

Weitere Infos im Büro

Kneippen hilft

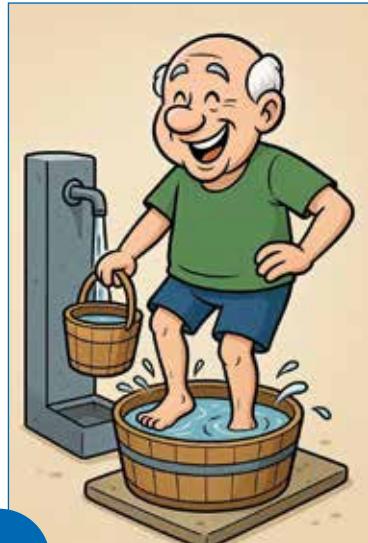
Von Bädern über Güsse bis hin zu Wickeln und Waschungen – Kneipp-Anwendungen können bei einer großen Bandbreite von Beschwerden helfen.

Zum Beispiel:

- Erkältungskrankheiten
 - Gelenkbeschwerden
 - Schlafstörungen
 - Herz-Kreislauf-Beschwerden
- um nur einige zu benennen.

Mit alltagstauglichen Anwendungen die Gesundheit fördern, dass ist das Ziel unserer Kneipp-Angebote.

Termine werden per E-Mail bekannt gegeben und es gibt einen entsprechenden Aushang im Kneippheim



NEU

Kleine Kräuterwerkstatt – mit Kräutern durch das Jahr

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke

(Sebastian Kneipp)

In verschiedenen Workshops werden wir über das Jahr verteilt Kräuter (auch aus unserem Kneipp Garten) nutzen, um vielfältige

Möglichkeiten der Verwendung kennenzulernen. Kräuter schmecken und riechen nicht nur sehr gut, wir können sie auch nutzen, um unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Auch hierüber erfahrt ihr mehr.

Wir werden mit einfachen Rezepten

- Salben anrühren, Ölauszüge machen und Tinkturen ansetzen
- Kräuter sammeln und bestimmen
- Verschieden Salze für die Küche zaubern
- Kräuteressig ansetzen
- Alltagshelfer aus Kräutern herstellen



Die Termine erfahrt ihr über unseren WhatsApp Kanal, Aushang im Kneippheim sowie den sozialen Medien.

Kursleiterin: Anne Roman, Kneipp Kräuterpraktikerin



Udo-Jürgens-Abend – Da Capo: Es gibt noch so viel zu entdecken

Nach dem erfolgreichen ersten Abend „Das ist dein Tag“ folgt nun die Fortsetzung! Stephan Kamps nimmt das Publikum erneut mit auf eine musikalische Spurensuche: Wie viel Udo Jürgens steckt in jedem von uns?

Mit Leidenschaft, Tiefgang und Witz beleuchtet „Da Capo“ die zeitlosen Lieder eines Künstlers, der mit Mut, Hingabe und Menschlichkeit begeisterte. Udo Jürgens' Songs erzählen vom Leben – von Liebe und Glück, aber auch von gesellschaftlichen Themen, die bis heute berühren.

Ein Abend voller Musik, Gefühl und Entdeckungen – denn: Es gibt noch so viel zu entdecken!

Wann: 06.11.2026 18:00–20:00 Uhr **Wo:** im Kneippheim
Anmeldung: telefonisch unter 02871-13476 oder info@kneippverein-bocholt.de
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 8,00 €



Unser Gradierwerk

Auf unserem Gelände, direkt bei dem Wasertretbecken, 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 Asthmatiker. 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 abzuschwellen.

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 regelmäßige 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.



GIESSROHR

Hochwertig gearbeitet aus Edelstahl mit griffiger, farbneutraler Gummierung für sicheren Halt.

Bestell-Nr.: A1778

KOCHBUCH

Die besten Rezepte der Kneipp-Küche. Über 80 alltagstaugliche Rezepte, 35 Zitate und ein Saisonkalender.

Bestell-Nr.: A33098

KUNSTSTOFF-BADEMATTE

Für Güsse nach Sebastian Kneipp in Badewanne oder Dusche.

40 x 40 cm:
Elfenbein, Best.-Nr. A0247
Blau, Best.-Nr. A0249

40 x 60 cm:
Farbe Elfenbein, Best.-Nr. A0251
Farbe Blau, Best.-Nr. Aa0253
Farbe Schwarz, Best.-Nr. A3253



Kneipp Shop
VERLAG

WWW.KNEIPPGESUND.DE

Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212, E-Mail shop@kneippverlag.de oder im Internet shop.kneippverlag.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**

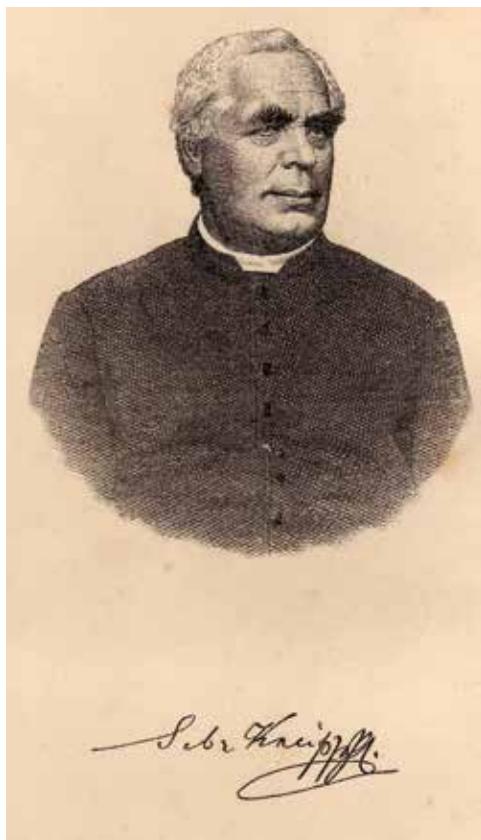


Unser Kräutergarten

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.



Bildquelle: Das grosse Kneippbuch von 1915 –
Wikimedia Commons

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 umstritten. 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
Schatzmeister	Berthold Dembon
Schriftührerin	Anne Romahn
Beisitzerin	Kerstin Deutmeyer
Beisitzerin	Annemarie Siemen
Beisitzer	Thomas Kiefmann
Ärztlicher Beisitzer	Dr. Jörg Fastenrath
Ehrenvorsitzender	Günter Puhe

Druckauflage: 2000

Erscheinungsweise: jährlich

An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen Inserenten und Mitwirkenden für die freundliche und kooperative Zusammenarbeit.

Satz & Layout:

acentum grafikbüro
Carl-Isert-Weg 23a • 46399 Bocholt
Telefon 02871-2358405
info@acentum.de

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

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 Ärztegesellschaft

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.

Kneipp-Verein Bocholt e.V. | AGB

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 Königssch 39, 46395 Bocholt.

Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt

Die für den Datenschutz grundlegenden Dokumente sind die Verordnung 2016/679 der 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 Beitrittskündigung und ggf. mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates die folgenden Daten: Vornname, 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 Beitrittskündigung 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.

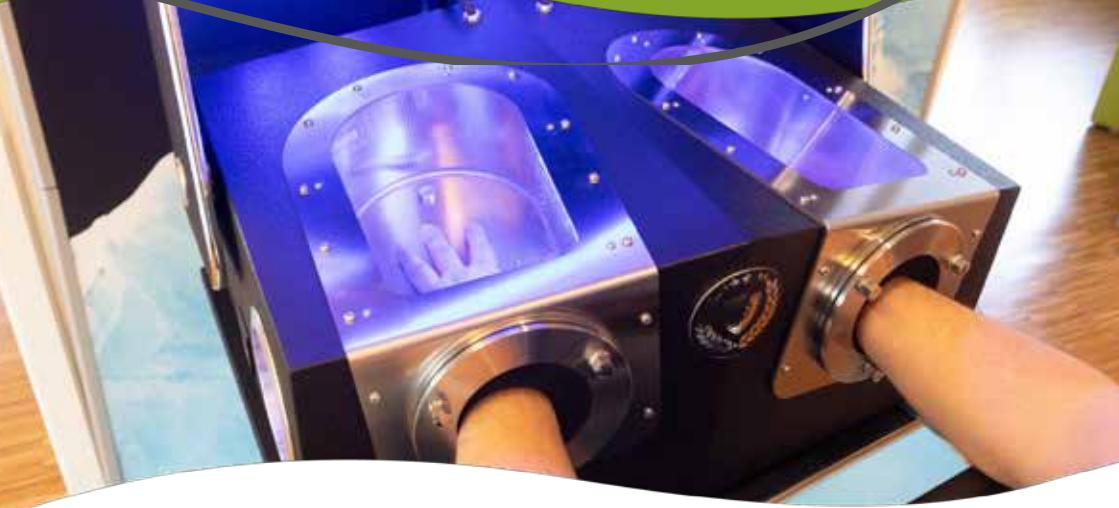
Recht auf Datenübertragbarkeit

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

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