Verein Kneipp
aktiv & gesund

JAHRES PROGRAMM BOCHOLT 2020

WASSER

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

LEBENSORDNUNG

HEILPFLANZEN

ZimmerMeisterHaus
So geht Holzbau

Häuser zum Wohlfühlen,
energiesparend und umweltfreundlich

Holzbau KAMPSHOFF GmbH

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

Liebe Mitglieder, liebe Vereinsfreunde,

Verantwortung abgeben und loslassen – das ist gar nicht so einfach.

In diesem Jahr habe ich das Amt des Vorsitzenden zur Verfügung gestellt. Und ja, es hat ein bisschen weh getan. Aber wirklich nur ein bisschen.

Denn viele Jahre schon habe ich mich mit dem Wechsel auseinandergesetzt und einen neuen Vorstand auf den Weg gebracht, der mir das Abschiednehmen so viel leichter gemacht hat. Warum? Weil sich dieser aus engagierten und kompetenten Fachleuten zusammen setzt. Den Kneipp-Verein Bocholt in guten Händen zu wissen, war mir wichtig.

Trotz allem bin und bleibe ich natürlich´ne wassechten Kneippschen Jung´.

Gerne bin ich weiterhin für den Vorstand da. Gerne gebe ich meine Erfahrungen und mein Wissen weiter. Und auch die Kneipp-Anwendungen bleiben nach wie vor mein Steckenpferd.

Ganz ehrlich? Es ist ein schönes Gefühl, Verantwortung in junge Hände gegeben zu haben und trotzdem ein Stück vom Ganzen zu bleiben.

Ihr Günter Puhe

Verantwortung zu übernehmen ist nicht so einfach, zumal unser jetziger Ehrenvorsitzende die Messlatte sehr hochgelegt hat.

Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.
Charles Dickens

Man spricht häufig von „in Fußstapfen" treten, aber da bin ich mir nicht sicher, ob das für den Kneipp-Verein der richtige Weg ist – denn dann würde alles bleiben wie es ist.
Die Fragestellungen ändern sich in der heutigen Zeit rasant. Ich stehe nicht für „alles verändern müssen", aber da wo es erforderlich ist, sind auch neue Wege zu gehen, um für die Zukunft gerüstet zu sein. Ich denke hier besonders an Digitalisierung.

Auf diesem nicht einfachen Weg vertraue ich auf die Unterstützung des Gesamtvorstandes, unseres Ehrenvorsitzenden und unserem Büroteam.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und die Begegnung mit Menschen, mit Ihnen.
Allen Lesern wünsche ich ein gesundes und glückliches Jahr 2020.

Ihr Hans Leiting

Gut für Bocholt

Stadtsparkasse

Kursangebote für Erwachsene	Seite
Baumelbank	16
Cardio Fit	25
Feldenkrais	11
Freies Training (+ Cortex-Geräte)	24+25
Gefäßtraining	19
Gymnastik Schwerpunkt Feldenkrais	11
Hatha-Yoga	22
Kreativer Tanz	27
Lungensport (COPD)	17
Nordic Walking	28
Präventionskurs Haltung & Bewegung	22
Qi-gong	23
Seele in Bewegung	22
Selbstverteidigung für Frauen	26
Sport bei Herzerkrankungen	17
Stuhlgymnastik	11
Tai Chi	23
Walking	27
Wassergymnastik (Aqua-Gymnastik)	13+15
Weiblich-Stark-Bewegt	22
Wing Tsun	26
Wirbelsäulengymnastik	
• REHA SPORT	9
• Wirbelsäulengymnastik ohne REHA	9
• Schwerpunkt Beckenboden	9
Zirkeltraining an Fitnessgeräten	25
Zumba	27

Ernährung	Seite
Früchtefasten	29
Nahrung als Medizin	21

Kursangebote für Kinder	Seite
Drums Alive®	33
Kinderturnen (DRK-Kiga Krechting)	32
Krabbelgruppe • Spielgruppe	31
Kreativer Tanz	32
Eltern-Kind-Turnen	31
Schwimmkurse für Kinder	33
Selbstverteidigung für Kinder	33

Freizeitangebote	Seite
Backhaus & Küche	38
Bosseln	37
Barfußweg	43
Gradierwerk	41
Infrarotkabine	35
Kanusport	36
Kartenspielen	35
Kräutergarten	43
Kneippanwendungen	39
Kneipp-Gießraum	39
Kneipp-Mehrgenerationenpark	43
Radtouren	37
Rentenberatung	7
Rummikub, Kniffeln, Knobeln, Kartenspielen und Schach	35
Stricken	35
Wassertretbecken	43

Informationen	Seite
Beitrittserklärung	47
AGB	48
Datenschutzerklärung	49

Wichtig zu wissen!

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

REHASPORT

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

WIR BIETEN:

Rehasport Orthopädie:
Wirbelsäulengymnastik
Stuhlgymnastik
Wirbelsäulengymnastik Schwerpunkt Beckenboden
Gymnastik Schwerpunkt Feldenkrais
Wassergymnastik

Rehasport Innere Medizin:
Herzsport
Lungensport
Gefäßtraining

Unsere Übungsleiter:

Baljiu, Jutta
Behre, Samuel
Brücher, Angelika
Brünenberg, Heike
Bücker, Yvonne
Deutmeyer, Kerstin
Emming, Sigrid
Engenhorst, Sandra
Fastenrath, Dr. Jörg
Gracias, Nilesh R.M.
Hartkamp, Dorothee
Hörning, Marc
Jeschke, Dr. Günter
Krasenbrink, Daniel
Külkens, Martin
Langkau, Dr. Gert H.
Leiting, Hans
Matschke, Barbara
Mönninghoff, Susanne
Nobes-Kamps, Michaela
Omar, Janine
Papenbreer, André
Pollmann, Ulla
Przyrowski, Anne
Puhe, Günter
Ridder, Susanne
Ridder-Sonders, Monika
Ritte, Anna
Ritte, Elvira
Romahn, Anne
Romahn, Birgit
Rose, Liesel
Rosenberger, Nicola
Saager, Bärbel
Schmidt, Marco
Schneiders, Marina
Schröer, Anita
Schüring, Lena
Siemen, Annemarie
Stoverink, Veronika
Tahlheim, Bettina
Teichmann, Bettina
ten Brummelhuis, Rob
Terörde, Helga
Teschlade, Ingrid
Tewiele, Nina
Volmering, Ulrike
Weyers, Monika
Wiethaus, Susanne

Vereinsheim:	Im Königsesch 39 · Tel. 02871-13476 · Fax 02871-2347577
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 €
	Neumitglieder zahlen den Beitrag erst ab der Anmeldung.	
Kursgebühren:	Können im Büro erfragt werden.	

Kursbeginn: **Die Kurse starten ab dem 6. Januar 2020**

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 48). 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

Zusätzliches Angebot des KNEIPP-Vereins

Rentenberatung

Immer Montag von 10.00–12.00 Uhr (außer in den Ferien) mit Hans Bläker im Kneippheim.

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	9.00–10.00 Uhr	Frauen und Männer
	10.00–11.00 Uhr	Frauen und Männer
	10.00–11.00 Uhr**	Frauen und Männer
	14.00–15.00 Uhr	Frauen
	15.00–16.00 Uhr	Frauen
Dienstag	9.00–10.00 Uhr	Frauen und Männer
	10.00–11.00 Uhr	Frauen und Männer
	15.30–16.30 Uhr	Frauen und Männer
	16.00–17.00 Uhr	Frauen und Männer
Mittwoch	9.00–10.00 Uhr	Frauen und Männer
	9.00–10.00 Uhr*	Frauen
	10.00–11.00 Uhr*	Frauen
	10.00–11.00 Uhr**	Frauen und Männer
	11.00–12.00 Uhr*	Frauen
	18.15–19.15 Uhr	Frauen und Männer
	19.15–20.15 Uhr	Frauen und Männer
	20.15–21.15 Uhr	Frauen und Männer
Donnerstag	9.00–10.00 Uhr	Frauen und Männer
	10.15–11.15 Uhr	Frauen und Männer

* Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik-Beckenboden
** Diese Kurse finden in der Fitnesshalle statt

REHA SPORT Kurse in der Turnhalle am St.-Josef-Kirchplatz:

Dienstag	18.00–19.00 Uhr	Frauen und Männer
	19.00–20.00 Uhr	Frauen
	20.00–21.00 Uhr	Frauen und Männer

Wirbelsäulengymnastik ohne Rehaverordnung im Kneippheim:

Montag	17.00–18.00 Uhr	Frauen
	18.00–19.00 Uhr	Frauen
	19.00–20.00 Uhr	Frauen und Männer

IHR GESUNDHEITSPARTNER IN BOCHOLT!

- ✔ Wir halten über **30.000 Artikel** für Sie bereit.
- ✔ Bei uns können Sie Ihre **Rezepte einlösen**.
- ✔ Mit unserer **Kundenkarte** sichern Sie sich zahlreiche Vorteile.
- ✔ Dank unserem **Zusatzsortiment TierGesund** kommt auch Ihr tierischer Begleiter bei uns nicht zu kurz.
- ✔ Ausreichend **kostenfreie Parkplätze** erleichtern Ihnen den Besuch unserer Apotheke.
- ✔ Wir sind **Montag bis Samstag** von **8.00 bis 20.00 Uhr** für Sie da!

Profitieren Sie von unseren Vorteilen und nutzen Sie jetzt unseren **Service für Ihre Gesundheit!**

Wir freuen uns auf Sie –
hier im real,- in Bocholt.

Carsten Häußler,
Ihr AVIE Apotheker
in Bocholt

AVIE
Apotheke im **real,-**

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

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.

Wann: Dienstag 16.15–17.00 Uhr
17.00–17.45 Uhr
Wo: Turnhalle Kirchplatz St. Josef

Wann: Mittwoch 10.15–11.00 Uhr
11.15–12.00 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Wann: Donnerstag 10.00–10.45 Uhr
Wo: AWO, Jeanette-Wolff-Seniorenzentrum, Dürerstraße 1

Gymnastik Schwerpunkt Feldenkrais

Wenn Ihr momentanes Befinden von eingeschränkter Beweglichkeit, Schmerzen oder Verspannungen beeinträchtigt ist, dann sollten Sie sich angesprochen fühlen. Lernen Sie mit dieser Methode ihre Bewegungsmuster erspüren, erkennen und bewusst so zu verändern, dass Sie sich wieder sicher, frei und mit Freude in Ihrem Alltag bewegen können.

Mit: Rob ten Brummelhuis
Wann: Montag (mit Rehaverordnung möglich)
9.00–10.00 Uhr
10.00–11.00 Uhr
11.00–12.00 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Feldenkrais

Mit: Bettina Teichmann
Wann: Donnerstag
16.15–17.30 Uhr
17.30–18.45 Uhr
Wo: Im Kneippheim

bad&heizung

RESSMANN

Gesundheitsoase Bad - die Heilkraft des Wassers nutzen!

Wir lassen Ihr Bad zu einer Wohlfühl- und Gesundheitssoase 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

WattExtra zum Einkaufen

watt extra®

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

SCHLEITING
Fußbodenbau GmbH & Co.KG
Estriche · Parkette · Teppichböden

Pannemannstraße 47
46395 Bocholt - Lowick
Tel.: 02871/43787 Fax: 02871/48300
eMail: info@schleiting-fussbodenbau.de
web: schleiting-fussbodenbau.de

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.

Rehasport Wassergymnastik im St. Agnes Hospital

Montag	16.15–17.00 Uhr	Frauen und Männer
	17.00–17.45 Uhr	Frauen und Männer
	17.45–18.30 Uhr	Frauen
	18.30–19.15 Uhr	Frauen und Männer
	19.15–20.00 Uhr	Frauen
	20.00–20.45 Uhr	Frauen und Männer
	20.45–21.30 Uhr	Frauen und Männer
Dienstag	17.00–17.45 Uhr	Frauen
	17.45–18.30 Uhr	Frauen
	18.30–19.15 Uhr	Frauen und Männer
	19.15–20.00 Uhr	Frauen und Männer
	20.00–20.45 Uhr	Frauen und Männer
Mittwoch	14.00–14.45 Uhr	Frauen
	14.45–15.30 Uhr	Frauen und Männer
	15.30–16.15 Uhr	Frauen
Donnerstag	16.30–17.15 Uhr	Frauen
	17.15–18.00 Uhr	Frauen und Männer
	18.00–18.45 Uhr	Frauen
	18.45–19.30 Uhr	Frauen
	19.30–20.15 Uhr	Frauen und Männer
	20.15–21.00 Uhr	Frauen

Zur Zeit wegen Renovierungsarbeiten nicht möglich!

unsere STADT
unser VEREIN
unsere BANK

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

Volksbank Bocholt eG
Durch die Bank besser!

Rehasport Wassergymnastik im Bewegungsbad Vitalis (Bahia)

Montag	11.00–11.45 Uhr*	Frauen und Männer
	14.00–14.45 Uhr*	Frauen und Männer
	14.45–15.30 Uhr	Frauen
	15.30–16.15 Uhr	Frauen
	16.15–17.00 Uhr	Frauen und Männer
	17.00–17.45 Uhr	Frauen und Männer
	17.45–18.30 Uhr	Frauen
Dienstag	14.00–14.45 Uhr*	Frauen und Männer
	14.45–15.30 Uhr	Frauen und Männer
Mittwoch	08.00–08.45 Uhr	Frauen und Männer
	08.45–09.30 Uhr	Frauen und Männer
	09.30–10.15 Uhr	Frauen
	10.15–11.00 Uhr	Frauen und Männer
	11.00–11.45 Uhr*	Frauen und Männer
	11.45–12.30 Uhr*	Frauen und Männer
	14.00–14.45 Uhr	Frauen und Männer
	14.45–15.30 Uhr	Frauen und Männer
	15.30–16.15 Uhr	Frauen
	16.15–17.00 Uhr	Frauen und Männer
Donnerstag	11.00–11.45 Uhr	Frauen
	11.45–12.30 Uhr*	Frauen und Männer
	12.30–13.15 Uhr*	Frauen und Männer
	14.00–14.45 Uhr	Frauen
	14.45–15.30 Uhr	Frauen und Männer
	15.30–16.15 Uhr	Frauen
	16.15–17.00 Uhr	Frauen und Männer
	17.00–17.45 Uhr	Frauen und Männer
	17.45–18.30 Uhr	Frauen und Männer
	18.30–19.15 Uhr	Frauen
	19.15–20.00 Uhr	Frauen
	20.00–20.45 Uhr	Frauen und Männer
Freitag	08.00–08.45 Uhr	Frauen
	08.45–09.30 Uhr	Frauen und Männer
	09.30–10.15 Uhr	Frauen und Männer
	10.15–11.00 Uhr	Frauen und Männer
	14.00–14.45 Uhr	Frauen
	14.45–15.30 Uhr	Frauen und Männer
	15.30–16.15 Uhr	Frauen
	18.30–19.15 Uhr*	Frauen und Männer
	19.15–20.00 Uhr*	Frauen und Männer

* Abhängig vom Renovierungsfortschritt des Sankt Agnes Hospitals

NEU

Lebensordnung

„Im Maße liegt die Ordnung,
jedes Zuviel und jedes Zuwenig
setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“

Sebastian Kneipp

Gespräche auf der Baumelbank

Dr. Jörg Fastenrath (Kneipparzt, Naturheilverfahren, Homöopathie)
Hans Leiting (Coach DGfC)

Gesundheit als die stets neu herzustellende Ausgewogenheit zwischen den gesund erhaltenden Kräften im Menschen auf der einen und den belastenden Anforderungen der Umgebung auf der anderen Seite. Hier wollen wir im ordnungstherapeutischen bzw. intervenierendem Sinne helfen, diese Balance zu erhalten oder wiederherzustellen.

22.04.2020	17.00–18.00 Uhr	Dr. Jörg Fastenrath
17.06.2020	17.00–18.00 Uhr	Hans Leiting
12.08.2020	17.00–18.00 Uhr	Dr. Jörg Fastenrath
21.10.2010	17.00–18.00 Uhr	Hans Leiting

Kostenlos für Vereinsmitglieder. Anmeldung oder weitere Terminabsprachen im Büro.

MONIKA SCHOLZ-FYRNIS

Rechtsanwältin und Notarin
Fachanwältin für Arbeitsrecht

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

Münsterstraße 8 - 46397 Bocholt
Tel. 0 28 71 / 2 34 38 35 - Fax 0 28 71 / 2 34 53 21

Strippenzieher® GmbH & Co. KG
Elektroanlagen · Klimaanlagen

- SAT-Anlagen
- Telefonanlagen
- EDV-Vernetzung
- Kälte
- Beleuchtungstechnik
- Installation
- Brandschutzanlagen
- Klima

46397 Bocholt · Vardingholter Str. 29
Tel. (0 28 71) 237 627
www.strippenzieher.com

ÖKOTEC PARTNERKREIS
fullhouse
e-masters

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 der Übungsleiter und der betreuende Arzt der Herzsportgruppe.

Wann:	Mittwoch	16.30–17.30 Uhr
		17.45–18.45 Uhr
Wo:	Im Kneippheim	

Wann:	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr
Wo:	Turnhalle „Auf der Recke“	

Sport bei Lungenerkrankungen
(chronische Lungenkrankheit 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 Lungenkrankheit (COPD) günstig beeinflusst werden.

Wann:	Dienstag	18.15–19.15 Uhr
Wo:	Im Kneippheim	

Büssinghook 3 • 46395 Bocholt • Tel. 0 28 71/18 23 03 • Fax 0 28 71/1 77 12
www.aerztehaus-bocholt.de

ALS SICH VOR
DEM SPORT
ZU DRÜCKEN.

Mehr rausholen.

Aktiv und gesundheitsbewusst? Sichern Sie sich jetzt bis zu 150 Euro jährlich mit dem IKK Bonus. Mehr Infos unter www.ikk-classic.de/bonus

IKK classic

Gefäßtraining bei PAVK (Schaufensterkrankheit)

Die Teilnahme an der Gefäßsportgruppe ist für die Menschen sehr hilfreich, die eine arterielle Durchblutungsstörung mit Schmerzen beim Gehen in den Beinen aufweisen. Durch Gehtraining kann ihre Gehbelastungsfähigkeit wieder verbessert werden und damit in einigen Fällen, ein chirurgisches Vorgehen vermieden bzw. in die Zukunft verschoben werden. Eine weitere Patientengruppe profitiert ebenfalls von der Gefäßsportgruppe, nämlich die Patienten, die sich bereits einem Eingriff an ihren Arterien unterziehen mußten. Diese Menschen können durch den Gefäßsport das Behandlungsergebnis sichern und zusätzlich noch verbessern.

Der Gefäßsport bietet folgende Vorteile:

1. Verbesserung eines neuen Blutkreislaufes, der die verschlossene Arterie überbrückt.
2. Umverteilung des Blutflusses auf umliegende kleinere Arterien.
3. Anpassung des Stoffwechsels der Muskulatur an das geringere Sauerstoffangebot.
4. Verbesserung der Gehtechnik (gleiche Leistung mit weniger Sauerstoffverbrauch)
5. Verbesserung der Herz- und Lungenfunktion
6. Verbesserung der Gelenkfunktion
7. Erlernen des „Schmerz-Managements“ (Entwicklung realistischer Belastungsansprüche)

Die Verbesserung der genannten Faktoren kann Ihre Lebensqualität deutlich verbessern! Damit Sie diese Ziele erreichen, wird Sie das Team um Dr. Langkau unterstützen. Voraussetzung ist eine Überweisung Ihres Hausarztes zur Rehabilitation und Ihre engagierte Teilnahme.

Wann: Montag 16.00–16.45 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Ihre neue Bocholter Praxis für:
+ Physiotherapie
+ Klin. Psycho-Neuro-Immunologie
+ Heilpraktische Physiotherapie
+ Ernährungsberatung
+ Hypnose (TMI)
+ Sportphysiotherapie

André Papenbreer
Gesundheitsberatung + Therapie

Auf dem Dannenkamp 49
Telefon: 0 28 71 - 2 04 87 10
46395 Bocholt (Biemenhorst)
Mail: papenbreer@ap-gt.de
www.ap-gt.de

Naturheilpraxis Maats
Osteopathie · Physiotherapie

J.P. Maats • Heilpraktiker

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

Dachdeckermeister
Mario Hüfing

Solaranlagen (Photovoltaik)
Dachbegrünung
Asbestentsorgung
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

Nahrung als Medizin

Die Kursreihe **Nahrung als Medizin** gibt einen faszinierenden Einblick in den Bereich der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie, einer Wissenschaft, die aus vielen Bereichen besteht und den Menschen mit seinen verschiedenen Systemen (u.a. Hormonsystem, Immunsystem, Nervensystem ...) als Einheit und Ganzes sieht. Ziel ist es, die Ursachen bzw. Wirkungsmechanismen von Symptomen herauszufinden und zu behandeln. Neben Bewegung, Schlaf und Regeneration spielt u.a. die Ernährung eine Hauptrolle in der Behandlung von Krankheiten und Störungen.
Eine ungünstige Zusammensetzung unserer Ernährung, Mangelbewegung, Stressoren u.v.m. verursachen häufig ein Stocken oder sogar Ausbleiben wichtiger Stoffwechselvorgänge in unserem Körper.

- Kopfschmerzen/Migräne
- chron. Schmerzen und Entzündungen
- Fibromyalgie
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Alzheimer/Parkinson
- Rheuma
- Arthrose
- Übergewicht
- Allergien

sind nur ein kleiner Teil der daraus entstehenden Folgen.

Der Kneipp-Verein Bocholt bietet zusammen mit André Papenbreer, Praxis für Gesundheitsberatung + Therapie folgende Kurse an:

Kochen gegen Schmerzen und Entzündungen in drei Teilen, die unabhängig voneinander gebucht werden können

Teil 1:
- Welche unterschiedliche Arten von Schmerz gibt es?
- Welche Ursachen sind für Schmerzen verantwortlich?
- Wie lassen sich Schmerzen/Entzündungen durch Ernährung beeinflussen?

Teil 2:
- Die Funktion des Immunsystems und die Aufgaben des Darms
- Einfluss von Angst bei chron. Schmerzen

Teil 3:
- Wichtigkeit eines erholsamen Schlafes
- Physiologie von Wundheilung

Gewichtsreduktion – Schlaues Kochen für eine schlanke Figur

Ziel dieser Kursreihe aus Theorie und Praxis ist es, die Ursachen von Schmerzen und Entzündungen/Übergewicht für alle Teilnehmer verständlich und nachvollziehbar zu erklären um:
- Schmerzen zu verstehen und zu beeinflussen
- Lösungsansätze aufzuzeigen um langfristig auf leckere und gesunde Weise Gewicht zu reduzieren.

Termine und Kosten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle.

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.

Mit: Barbara Matschke
Wann: Dienstag: 17.45–19.15 Uhr
Donnerstag: 17.45–19.15 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Mit: Michael Küpper
Wann: Donnerstag: 19.30–21.00Uhr
Wo: Im Kneippheim

Mit: Nina Tewiele
Wann: Freitag: 09.00–10.30 Uhr
10.30–12.00 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Bequeme, warme Kleidung, eine Wolldecke und warme Socken sind erforderlich!

Präventionskurs – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Das Qualitätssiegel „ Sport pro Gesundheit" dient der Auszeichnung spezieller Angebote zur Prävention nach §20 SGB V. Dieses Angebot ist qualitätsgeprüft und verfügt über das Siegel. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob diese einen Zuschuss gewährt.

Mit: Michaela Nobes-Kamps
Wann Freitag: 08.30–09.30 Uhr (8 Einheiten)
Wo: Im Kneippheim

NEU

In 2020 starten wir mit zwei neuen Kursen. Ab Januar können die Kurstermine im Büro abgefragt werden.

Weiblich-Stark-Bewegt – ein Kräftigungsprogramm für Frauen 50+

Seele in Bewegung – Seele aus dem Ungleichgewicht zurückholen

Tai-Chi-Chuan

Tai Chi ist eine Kunst der sanften, melodischen und runden Bewegungen, die locker und ohne äußeren Krafteinsatz durchgeführt werden. Atmung und Konzentration werden durch die Bewegung positiv beeinflusst.

Mit: Angelika Brücher **Wo:** Im Kneippheim
Wann: Montag 18.00–19.30 Uhr

Qi-gong

Qi-gong ist eine alte chinesische Atemlehre, die zur Stärkung der Lebensenergie und der Vitalität beiträgt. Qi-gong-Übungen steigern die Atemtiefe, kräftigen den Körper und die Haltung, verbessern die Körperwahrnehmung und aktivieren den inneren Energiefluss. Qi-gong ist für Menschen in jedem Alter geeignet.

Mit: Angelika Brücher **Wo:** Im Kneippheim
Wann: Montag 19.30–21.00 Uhr

KONINKLIJKE Gazelle

ARROYO C8 HM
Das perfekte Elektro-Fahrrad für Stadt und Natur

- Leistungsstarker Bosch Motor mit Rücktrittbremse.
- Spezielle Rahmengeometrie für eine optimale Sitzhaltung, die Komfort und Sportlichkeit ideal kombiniert
- Intuitiv bedienbares Digital-Display, leichter Akku PowerPack 400 mit schneller Ladezeit und Batteriemanagementsystem.

HEUMER

AM ROSENBERG
Petersfeldstr. 29
46395 BOCHOLT
Tel. 0 28 71 / 66 07

Cortex-Trainer und SymVibe®

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

Wann:	Dienstag	10.00–12.00 Uhr
	Donnerstag	10.00–12.00 Uhr
		19.00–21.00 Uhr
Wo:	Fitnesshalle am 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.

Wann:	Montag	9.00–10.00 Uhr
	Mittwoch	8.30–09.30 Uhr
	Freitag	8.30–09.30 Uhr
Wo:	Fitnesshalle am 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.

Wann:	Montag	17.00–18.15 Uhr
		18-15–19.30 Uhr
	Dienstag	08.45–10.00 Uhr
	Mittwoch	11.00–12.15 Uhr
	Donnerstag	08.45–10.00 Uhr
Wo:	Fitnesshalle am Kneippheim	

Selbstverteidigung für Frauen

Mit diesem interaktiven Kurs sollen Frauen inspiriert werden, mehr für sich und die eigene Sicherheit zu tun. Die Teilnehmerinnen erhalten eine Übersicht über verschiedenen Tipps und Tricks, unangenehme Situationen zu meistern.

Die Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und die eigene selbstbewusste Ausstrahlung werden dadurch methodisch gestärkt, sodass sie aktiv auf ihr Umfeld einwirken können.

Mit: Nilesh Gracias
Wann: Mittwoch 20.00–21.00 Uhr
Wo: Im Kneippheim

NEU Wing Tsun

Wing Tsun (WT), ist eine ca. 300 Jahre alte, in China entwickelte Kampfkunst, die heute in Deutschland als Selbstverteidigungssystem unterrichtet wird. Der Hauptbestandteil des Unterrichts (Trainings) besteht aus Partnerübungen, die Technik, Strategie und Taktik vermitteln, um körperliche Angriffe und bedrohliche Situationen entgegenwirken zu können.

Aggressionen werden kanalisiert und für die Verteidigung genutzt. Gleichzeitig werden passives Verhalten in Form von Hemmungen und Angst abgebaut. Neben mehr Körpergefühl, Koordination und Fitness werden auch Eigenschaften wie Reaktion, Geduld sowie Durchsetzungsvermögen und Aufmerksamkeit geschult.

Wer kann mitmachen? – Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren.

Mit: Marco Schmidt
Wann: Donnerstag 19.30–21.00 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Zumba

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

Wann: Donnerstag 9.00–9.45 Uhr **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.

Mit: Anna Ritte **Wo:** Im Kneippheim
Wann: Mittwoch 19.00–20.00 Uhr

Walking-Treff

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

Walking-Treff: Montag und Mittwoch
Sommerzeit ab 1.4.: 18.00 Uhr Stadtwald
Winterzeit ab 1.10.: 18.00 Uhr Aasee

Nordic Walking Anfängerkurse ab Kneippheim

Termine auf Anfrage Tel. 02871-13476 (Kneippheim)

Nordic Walking Treff „für Erfahrene“

Nordic Walking, das ist Walking mit Stöcken. Beim Nordic Walking werden alle Muskelgruppen beansprucht. Ganzkörpertraining ist dadurch garantiert.
8 handfeste Gründe, warum Sie Nordic Walking in Ihr tägliches Fitnessprogramm übers ganze Jahr hindurch aufnehmen sollten:

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

Nordic-Walking-Treff: Dienstag und Donnerstag 10.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Euregio-Gymnasium
Kleingartenanlage Unter den Eichen

Früchtefasten

mit Dr. med. Jörg Fastenrath und Günter Puhe

Fastenwoche: 25.3.2020 bis 4.4.2020

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

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

Sebastian Kneipp

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.

Wann:	Dienstag	9.30–11.00 Uhr
	Donnerstag	9.30–11.00 Uhr
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!

Wann:	Montag	16.15–17.15 Uhr
Wo:	Turnhalle, Breslauer Straße	

EIN starker Partner – DREI starke Marken

Autohaus Schürmann

SUBARU

NISSAN SERVICE

SUZUKI

Bocholt · Siemensstraße 55 · Tel. 0 28 71 / 76 85
info@subaru-schuermann.de · www.subaru-schuermann.de

Kursangebote | für Kinder

Kinderturnen im Vorschulalter

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

Wann: Dienstag 16.30–17.30 Uhr
Wo: DRK Kindergarten Krechting
Anmeldung: DRK Kindergarten
bei Monika Weyers
unter 02872-980341

Kreativer Tanz

Wir entwickeln zusammen kleine Tanzsequenzen mit ganz viel Freude an Musik, Bewegung und noch mehr Phantasie und Kreativität (für Kinder ab 6 Jahre).

Mit: Anna Ritte
Wann: Freitag 15.00–15.45 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Fensterdeko · Polsterei · Plissee · Markisen · Fliegengitter
Gardinenservice (Abholen, Waschen und wieder Anbringen)
Gardinen Nebelo Polsterei
Moderne Raumgestaltung · Dekoration · Teppichböden · Markisen · Rollos · Jalousien
Elisabethstraße 6 · 46399 Bocholt · Telefon 0 28 71 / 4 28 29 · www.gardinen-nebelo.de
Kneipp-Mitglieder erhalten bei uns 10% Nachlass!

Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren

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

Mit: Daniel Krasenbrink
Wann: Freitag 18.00–19.30 Uhr
Wo: Im Kneippheim

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

11.15–12.00 Uhr
12.00–12.45 Uhr
12.45–13.30 Uhr
13.30–14.15 Uhr
14.15–15.00 Uhr Anmeldungen im Büro 02871-13476

Drums Alive® NEU

... steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Ab dem Grundschulalter.

Mit: Yvonne Bücker
Wann: Mittwoch 14.00–14.45 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Anmeldungen im Büro 02871-13476

gerritsen GmbH
VERSICHERUNGSMAKLER
Versicherungscheck 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

Freizeitangebote

Rummikub, Kniffeln, Knobeln, Kartenspielen und Schach

Wer Lust auf einen geselligen Spielenachmittag hat, ist am
Mittwoch von 14.30–17.45 Uhr
sowie an jedem
Sonn- & Feiertag von 14.00–18.00 Uhr
im Kneippheim herzlich willkommen.

Stricken

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

Mit: Gisela Raschke
Wann: Dienstag 14.30–16.30 Uhr
Wo: Im Kneippheim

Infrarotkabine

Fördern Sie durch Benutzung unserer Infrarotkabine Ihre Vitalität, Gesundheit, Entschlackung und Entgiftung. Sie trainieren dadurch Ihr Immunsystem und dabei entspannen und regenerieren Sie.

Termine bitte im Büro erfragen.

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.

Treffpunkt: ab Frühling 2020
siehe Internetseite
www.kneippverein-bocholt.de

Radtouren

Wann: Donnerstag ab April bis November 14.00 Uhr
Wo: Siehe Internetseite www.kneippverein-bocholt.de

Wann: Sondertouren April bis November
Wo: Siehe Internetseite www.kneippverein-bocholt.de

Fahrten und Tagestouren

... siehe Internetseite www.kneippverein-bocholt.de

Bosseln

Bosseln ist ein geselliges Mannschaftsspiel für Körper, Geist und Seele, welches in freier Natur stattfindet. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. Geworfen wird mit Holzkugeln auf Wegen oder Straßen.

… mit Hubert Paus – Tel. 02871-46342

Termine: Siehe Internetseite www.kneippverein-bocholt.de
Wann: 14.00 Uhr
Wo: Im Kneippheim
(Fahrgemeinschaften/Anmeldung erforderlich)

Unser Backhaus

Backhaus und Küche stehen für Mitglieder zur Verfügung.

Nähere Infos können während der Bürostunde erfragt werden.

und unsere mobile Küche ...

Deine täglichen Kneipp Anwendungen

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

Termine: siehe Internetseite
www.kneippverein-bocholt.de
Mit: Günter Puhe
Wo: Im Kneippheim

Kneipp-Gießraum

Der Kneipp-Gießraum kann sowohl von Kindern als auch Erwachsenen genutzt werden. Das Tretbecken ist für Groß und Klein angelegt. Gern genutzt wird auch das Armbecken, kein Wunder, belebt es doch Körper und Geist und macht einfach gute Laune.

Gesundheit (er)leben

in unseren Kneipp-Bund Hotels Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

Mehr Spaß, mehr Gesundheit – verknüpfen Sie spannende und erholsame Urlaubstage mit aktiver Gesundheitsförderung, die Spaß macht!

Wir bieten in unseren Kneipp-Bund Hotels

- familienfreundliche Atmosphäre
- hochwertige Kneipp-Anwendungen und Anregungen für einen gesunden, ganzheitlichen Lebensstil
- Großes, kostenloses Wellness-, Aktiv-, Freizeit- und Kneipp-Programm
- Sauna und Schwimmbad
- Gartenanlagen mit großzügiger Liegewiese

Erlangen Sie ganzheitliches Wohlbefinden und fördern Sie aktiv Ihre Gesundheit mit den fünf Elementen nach Sebastian Kneipp.

Mitglieder in Kneipp-Vereinen erhalten pro Nacht/Person einen Nachlass von € 3.-

Bund Kneipp HOTEL aktiv & gesund

im Kneipp-Zentrum Bad Wörishofen

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002-297
Fax 08247 3002-260

kurbetrieb@kneippbund.de
www.kneippbundhotel.de

Bund Kneipp HOTEL aktiv & gesund

Heikenberg Bad Lauterberg

Heikenbergstraße 21
37431 Bad Lauterberg

Telefon 05524 857-0
Fax 05524 857-160

info@heikenberg.de
www.heikenberg.de

DIE TREFFPUNKTE FÜR VEREINE, GRUPPEN, GESCHÄFTS- UND ALLEINREISENDE

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 Asthmakranke. 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 sekret lösenden 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.

Verlag Kneipp aktiv & gesund

... weil Gesundheit das Wichtigste ist

Verlag Kneipp aktiv & gesund Shop

www.kneippgesund.de

Hochwertige, lässige T-Shirts & Pullis für Sie & Ihn

Dr. med. Mathäus Fehrenbach
Kneipp von A–Z
informiert lexikalisch über die wichtigsten gesundheitlichen Störungen und die Möglichkeiten einer Kneippschen Behandlung

€ 16.50

€ 19.99

€ 39.99

Massagebürsten

Die Bürstenmassage ist eine einfache Anwendung, bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem und verbessert die Hautstruktur.

ab € 14.95

Bestellen Sie telefonisch
08247 – 3002 212
per E-Mail
shop@kneippverlag.de
oder im Internet
www.kneippgesund.de

Mehrgenerationenpark und Barfußweg

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

Wassertretbecken am Kneippheim

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

Für alle am Kneippheim und Mehrgenerationenbewegungsplatz

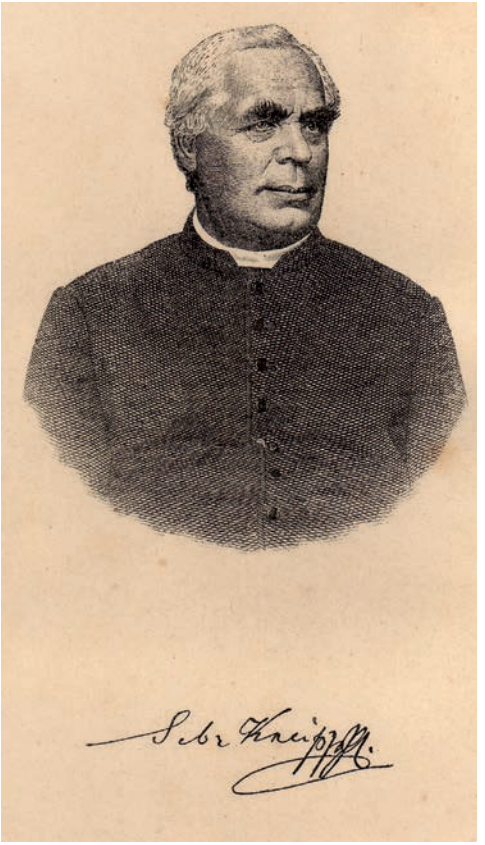
- **Barfußweg**
- **Wassertretbecken**
- **Bewegungsgeräte**

Unser Kräutergarten

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

Sebastian Kneipp

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

Wasser • Bewegung • Ernährung • Heilpflanzen • Lebensordnung.

Gemeinsam bilden sie die Grundlagen für einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

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. | Impressum

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

Geschäftsstelle:
Im Königsesch 39 • 46395 Bocholt,
Telefon 02871-13476
Telefax 02871-2347577
info@kneippverein-bocholt.de

Vorstand:

1. Vorsitzender	Hans Leiting
2. Vorsitzende	Annette Himmelberg
Schatzmeister	Peter Pyka
Schriftführer	Hubert Tolkamp
ärztl. Beisitzer	Dr. Jörg Fastenrath
Beisitzerin	Susanne Benning
Beisitzer	André Papenbreer
Beisitzerin	Nina Tewiele
Beisitzerin	Sabrina Schürmann
Ehrenvorsitzender	Günter Puhe

Datenschutzbeauftragter:
Andreas Schwinning

Druckauflage: 5000
Erscheinungsweise: jährlich
An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen Inserenten und Mitwirkenden für die freundliche und kooperative Zusammenarbeit.

Satz & Layout:
aczentum grafikbüro
Carl-Isert-Weg 23a • 46399 Bocholt
Tel. 02871-2358405
info@aczentum.de
Fotoquellen: Marius Romahn, Hans Leiting, Freeimages: Shannon Robalino, Kneipp-Verein, Gaby Frentzen, Kneipp Bund

Früchtefasten beim Kneippverein

immer nach Karneval · Anmeldung beim Kneippverein

Leitung: Dr. med. Jörg Fastenrath und Günter Puhe

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 0163/7100493
dr.fastenrath.fruechtefasten@gmail.com

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
Telefax 0 28 71-23 47 577

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

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt ab dem ____.____._____ zum Mitgliedsbeitrag von:

☐ Einzelperson	48 € pro Jahr	☐ Sonstige	_____ € pro Jahr
☐ Familie	60 € pro Jahr	☐ Unternehmen	_____ € pro Jahr
☐ Kinder	24 € pro Jahr	☐ Fördermitglied	_____ € pro Jahr

_____ _____ _____
Nachname, Vorname | geb. am | Beruf

_____ _____ _____
Partner/-in, Vorname | geb. am | Beruf

_____ _____
Straße | PLZ, Ort

_____ _____
Telefon | E-Mail

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

_____ _____
Vorname (+ggf. abweichender Nachname) | geb. am

_____ _____
Vorname (+ggf. abweichender Nachname) | geb. am

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

_____ _____ _____
Ort | Datum | Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

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. Wenn Sie sich unsicher sind, empfehlen wir Ihnen, sich vor Kursbeginn vom Hausarzt auf Ihre Sporttauglichkeit hin untersuchen zu lassen.

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 Rechnung oder Einzug. Eine Kostenerstattung während eines laufenden Kurses kann nicht vorgenommen werden. Weitere Informationen in der Geschäftsstelle.

Rücktritt:
Ein Rücktritt ist bis zu 8 Tagen vor Kursbeginn möglich, danach werden Abmeldungen unter Rückzahlung anteiliger Kursgebühren nur aus zwingenden Gründen akzeptiert:
- Umzug über größere Entfernung
- 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.

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. Der Kneipp-Verein Bocholt behält sich einen Wechsel von Kursleitern und Veranstaltungsräumen aus organisatorischen Gründen vor. In den Schulferien finden bedingt Kurse statt.

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

Vorstehende AGB habe ich gelesen und akzeptiert

Bocholt, den _____ Unterschrift _____

Datenschutzhinweis und Erlaubnis

Merkblatt Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO
Nach Artikel 13 und 14 EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommen wir mit diesem Merkblatt nach.
Wir sichern Ihnen zu, Ihre personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Stellen außerhalb des Vereines als oben angegeben weiterzugeben.
Verantwortliche Stelle im Sinne Art. 4 DSGVO bzw. § 2 (4) BDSG ist der Kneipp-Verein Bocholt e. V. , Im Königsesch 39, 46395 Bocholt.

Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt
Die für den Datenschutz grundlegenden Dokumente sind die Verordnung 2016/679 der der Europäischen Union (EU-DSGVO) sowie das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) vom 30.06.2017. Beide sind ab 25.05.2018 anzuwenden.
Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Sportbetrieb der Fachverbände. Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.
Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichtserstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.
Wir erheben mit der Beitrittserklärung und ggf. mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates die folgenden Daten:
Vorname, Name, Geburtsdatum, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort, Telefon, eMail-Adresse, Datum des Vereinsbeitritts, Abteilungszugehörigkeit, IBAN, BIC, Kreditinstitut und Kontoinhaber.
Mit der zusätzlichen, freiwilligen Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und Telefonnummer willigen Sie ein, dass diese zum Zwecke der allgemeinen Kommunikation innerhalb des Vereins genutzt werden dürfen. Eine Übermittlung der E-Mail-Adresse/Telefonnummer an Dritte ist dabei ausgeschlossen.
Zusätzlich werden in der Mitgliederdatei von den in der Beitrittserklärung erhobenen Daten abgeleitete bzw. ergänzende Daten angefügt:
Geschlecht, Geburtsjahrgang, ggf. Funktion im Verein, ggf. Übungsleiterlizenz, ggf. Startpassnummer der Sportverbände, ggf. Champion-Chip-Nummer, Mitgliedsnummer, Höhe des Mitgliedsbeitrages.

Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden
Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes).
Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Landes- und Sportfachverbände findet nur im Rahmen der in den Satzungen der Landes- und Sportfachverbände festgelegten Zwecke statt. Diese Datenübermittlungen sind notwendig zum Zwecke der Organisation des Wettkampfbetriebes, z.B. zum Erwerb von Startlizenzen, Übungsleiterlizenzen oder Qualitätszertifikaten. Hierfür ist in der Regel ein vom Mitglied zu unterschreibender Antrag und damit verbunden dessen Zustimmung erforderlich.
Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.
Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Konto führende Bank des Vereins weitergeleitet.

Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:
Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert.
Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.
Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde.
Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:
- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

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

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

Widerruf Ihrer Einwilligung zur Datenverarbeitung
Viele Datenverarbeitungsvorgänge sind nur mit Ihrer ausdrücklichen Einwilligung möglich. Sie können eine bereits erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen. Dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail an uns. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung bleibt vom Widerruf unberührt.
Ein Widerruf ist zu richten an:.
Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:
Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

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

Bocholt, den _____ Unterschrift _____

St. Georgius Apotheke

Seit 1870

St. Georgius Apotheke
Markt 9 · 46399 Bocholt

Telefon 02871 21767-0
Telefax 02871 21767-41
E-Mail info@georgius.de
Internet www.georgius.de

Unsere Öffnungszeiten
(Notdienste siehe Internet)

Mo, Di, Mi, Do, Fr
8:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sa 8:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Unsere Aufgabe – Ihre Gesundheit

Die St. Georgius Apotheke besteht seit 145 Jahren. Durch den hohen Qualitätsstandard vertrauen uns unsere Kunden in der 4. Generation ihre Gesundheit an.
Unser „Rundumsorglospaket" für Sie:

- **höchste Beratungsqualität**
  Unsere Beratungsqualität ist gesichert durch die langjährige Erfahrung und ständige Fortbildung unserer Mitarbeiter.
- **kompetente Homöopathie-Beratung**
  Hierfür steht Ihnen seit neustem unsere Apothekerin, mit zusätzlicher Ausbildung zur Heilpraktikerin, mit Rat und Tat zur Seite.
- **höchste Lieferfähigkeit**
  35.000 Artikel sind ständig für Sie vorrätig. Dies ermöglicht unser vollautomatisches, hochmodernes Warenlager.
- **kostenloser Lieferservice**
  Gerne bringen wir Ihnen Ihre Medikamente auch nach Hause.
- **Kundenkarte**
  Wir informieren Sie gern über die Vorteile (z.B.: **5% Rabatt** *)

* Gilt aus gesetzlichen Gründen nur für freiverkäufliche Ware und nicht auf verschreibungspflichtige Arzneimittel.

Nehmen auch Sie unser „Rundumsorglospaket" in Anspruch.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Apotheke.
Ihre Kathrin Reygers-Funk und Team.

Sauna- & Wasserwelten, die verzaubern!

Karibische Wasserwelt unter Palmen

- Erlebniswelt mit über 1.500 m² Wasserfläche
- Kinder-Spielparadies
- Tiefbecken mit Cabrio-Dach
- 3-Meter Sprungturm mit Acapulco-Gischt
- Weichenrutsche Aqua Choice
- 70 Meter Event-Rutsche
- umfangreiches Kursangebot

Saunalandschaft DE LUXE

- 10 verschiedene Saunatypen
- Ruheräume & Remise
- Saunagarten mit Außenschwimmbecken
- Solebecken & Microsalt
- Massagen & Hamam
- ausgezeichnete Gastronomie

BAHIA
EINE WASSERWELT DIE VERZAUBERT

Hemdener Weg 169 • 46399 Bocholt • Telefon: (02871) 27 26 60 • Website: www.bahia.de

Stadtwerke Bocholt Gruppe