



Programm 2022

Kneippen
ist Kult

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Gladbeck und Essen

Angebote auch in
Gelsenkirchen und Westerholt

www.kneippvereine-gladbeck-essen.de

Inhalt

Wichtige Informationen	ab S. 04
Einladung zum Fotoprojekt	S. 06
Erneuerung und Verbesserung der Pumpe	S. 07
Ausbildungen	S. 19
Jahreshauptversammlung mit Ehrung der Mitglieder	S. 65
Die Teams in Gladbeck und Essen, Beitrittserklärungen	S. 62 / ab S. 66
Impressionen „Bürgermeisterin im Kneipp-Garten“ S. 23 / „Impressionen Wandergruppe und Gesundheitsgang“ S. 37 / „Wandergruppe und Gesundheitsgang“ S. 39 / Impressionen aus dem Jahr 2021 S. 55 / „Im Kneipp-Garten“ S. 57 / Mitarbeiter Gladbeck S. 62 / Impressionen aus dem Kneipp-Garten S. 68	
Impressum	S. 71



KINDER

Angebote für Kinder	ab S. 16
---------------------------	----------



WASSER

Aqua-Fitness und Wassergymnastik	ab S. 09
Reha-Sport Wassergymnastik und Orthopädie	S. 15

2



BEWEGUNG

Gesundheitssport Sport, Spiel, Spaß und Bewegungslandschaften für Kinder / Standfest und Stabil / Wirbelsäulengymnastik: „Rücken Fit“, „Sanft und effektiv“, „Rücken Aktiv – Bewegen statt Schonen“ / Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf: „Gesund und Fit“ / Standfest und Stabil für Senioren / Indian Balance – Training / Outdoor Relax / Gehirnttraining mit Neurokinetik® / Neuer Aufbaukurs für Standard- und Latein-Tänze / Hatha-Yoga /	ab S. 24
Weitere Bewegungsangebote Wandergruppe 2022 / Atemübungen beim Gesundheitsgang durch den Grugapark / Badminton / Kleine Radtour / Walking-Treff	ab S. 32



ERNÄHRUNG

Kneipp – Genusslebnisse Grüne Lust – Fit mit Kräutern / Deutschlandreise – Die Deutsche Weinlandschaft ist vielfältig / Brot und Wein	S. 43
---	-------



HEILPFLANZEN

Kräuter – Apotheke der Natur / Kräuterwanderung für Kinder mit ihren Eltern / Kräutergang / Waldbaden	ab S. 44
---	----------



LEBENSORDNUNG

Vorträge Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe / Klassische Homöopathie ..	ab S. 48
Sketch-Gruppe „Die verrückten Hühner“ / Spielen und Kaffee trinken	ab S. 53
Kneipp-Vormittag für Jung und Alt im Haus St. Maria Immaculata	ab S. 59
Reisen und Tagesfahrten Tagesfahrt nach Koblenz / Weihnachtsmarktfahrt nach Bad Oeynhausen	ab S. 61

Liebe Kneippianer/innen,
liebe Kneipp-Freunde*innen



Josi Marten



Gaby Ahlers

das vergangene Jahr 2021 war immer noch von Corona bestimmt, auch wenn es nach und nach zu Lockerungen kam.

Alle Menschen hatten Gelegenheit ihre nächste Umgebung, im Freien, in der Natur zu erkunden. Ein neuer Boom ist entstanden, denn viele von uns waren in ihrer Freizeit entsprechend unterwegs. Somit sind mehr Leute in Bewegung gekommen als je zuvor.

Wir, in unserem Verein haben uns gefreut als endlich wieder Sport im Kneipp-Garten möglich war und konnten dies auch unseren Mitgliedern und Teilnehmern in Form von Kursen im Kneipp-Garten anbieten. Viele haben sich gefreut Freunde und Bekannte endlich wiederzusehen und gemeinsam Unternehmungen zu starten.

Besonders unsere jüngsten Teilnehmer/innen, unsere Kinder, haben die Möglichkeit genossen in der Gruppe, mit vielen Freunden und Spielkameraden, sich gemeinsam zu bewegen und ihren sportlichen Aktivitäten draußen auf der Wiese, nachzukommen.

Allen, die sich mit Gesundheit beschäftigen, liegt nun unser neues Programm vor. Ein vielfältiges Angebot von Kursen wie Reha-Sport, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Kinderturnen, Eltern-Kind-Gruppen, Indian Balance und Wanderungen, Kneipp-Genusserlebnisse, Kräuterwandern, Waldbaden, Ausflüge sowie die Gesundheitsvorträge halten Sie in Ihren Händen.

In diesem Jahr ist der „Gesundheitstag“ als fester Termin geplant. In Zusammenarbeit mit dem DRK, der Stadt Gladbeck und den KKEK hoffen wir auf ein gutes Gelingen. "Wir für Kinder und Senioren" wird als Veranstaltung mit allen Kooperationspartnern voraussichtlich durchgeführt.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen!

Auf ein gutes Jahr 2022, ein munteres Miteinander und regen Austausch untereinander!

Ihre *Josi Marten*

Josi Marten
Vorsitzende

Ihre *G. Ahlers*

Gaby Ahlers
2. Vorsitzende

Wir suchen Dich!

Wer Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit im Kneipp-Garten in Gladbeck hat oder sich mit seinen Vorstellungen und Ideen anderweitig einbringen möchte, kann sich gerne bei Josi Marten, Tel. 02043-7006957 oder unter vorstand@kneippverein-gladbeck.de melden.

Wichtige Informationen

DIE MITGLIEDSCHAFT

Mitgliedsbeitrag pro Jahr (incl. der Monatszeitschrift „Kneipp-Journal“):



Einzelbeitrag Kinder und Erwachsene: 42,- Euro

Beitrag Familien: 60,- Euro, max. 78,- Euro

Kündigung der Mitgliedschaft: Zum Jahresende bis zum 30. September. Die Kündigung muss schriftlich an die Geschäftsstelle Gladbeck „Kneipp-Verein Gladbeck e.V., Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck“ erfolgen.



Jahresbeitrag ab 18 Jahre: 40,- Euro

Jahresbeitrag Familien: 50,- Euro

Aufnahmegebühr: 3,- Euro (einmalig)

Kündigung der Mitgliedschaft: Zum Jahresende bis zum 30. September. Die Kündigung muss schriftlich an „Kneipp-Verein Essen e.V., z. H. Günter Heider, Postreitweg 80, 45145 Essen“ erfolgen.

4 Beitragsrückerstattungen für das laufende Geschäftsjahr sind laut Satzung nicht möglich. Im begründeten Einzelfall kann der Mitgliedsbeitrag vom Vorstand ermäßigt werden.

DIE KURSE

Anmeldungen zu Kursen:

Der Einstieg in laufende Kurse ist bei der Kursleitung zu erfragen.

Kursgebühren:

Die Kursgebühren werden im Voraus bei der Kursleitung bezahlt.

Sondergebühren aus sozialen Gründen sind möglich.

Sportversicherung:

Wir weisen darauf hin, dass Mitglieder des Kneipp-Vereins zusätzlich über die Sporthilfe versichert sind. In jedem Fall zahlt zuerst die reguläre Krankenversicherung.

Hygienemaßnahmen:

Die Kurse finden unter den Coronaschutzbestimmungen, die durch die Stadt Gladbeck und die Stadt Essen genehmigt wurden, statt.



Kurse mit diesem Icon werden auch im Freien angeboten.



Der Kneipp-Verein auf facebook.com

Einladung zum Fotoprojekt

LASST UNS BLUMEN
FOTOGRAFIEREN



LASST UNS
KÜNSTLERISCH
FOTOGRAFIEREN



LASST UNS
INDUSTRIE
FOTOGRAFIEREN



LASST UNS ALLES
WAS SCHÖN IST
FOTOGRAFIEREN



Frank Konopka
Organisation

Gemeinsames Fotoprojekt

Wer hat Lust an einem Fotoprojekt des Kneipp-Vereins Gladbeck teilzunehmen? Gesucht werden Frauen und Männer jeden Alters, die gerne fotografieren. In diesem Projekt widmen wir uns der Bildgestaltung, den Aufnahmetechniken und dem Umgang mit einer Digitalkamera, sowie die rechtlichen Grundlagen. Am Ende des Projektes sollte eine gemeinsame Ausstellung stehen, um die Arbeiten der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Ort: Gruppenraum Kneipp-Verein, 1. Etage, Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck

Termine: Wir treffen uns jeden ersten und dritten Montag im Monat.

Kosten: Dieses Projekt ist für Mitglieder des Kneipp-Vereins in ihren Jahresbeiträgen enthalten. Für Nichtmitglieder wird ein Kostenbeitrag von 2 Euro pro Abend erhoben.

Infos und Anmeldung: Frank Konopka, Fotoprojekt@Kneippverein-Gladbeck.de oder in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Gladbeck Tel. 02043-7006958.

Erneuerung und Verbesserung der Pumpe

Der Schrecken war groß. Die Wasserpumpe zum Filtern und Kühlen des Wassers im Tretbecken funktionierte nicht mehr. Was tun?

Trotz der Bemühungen unserer fleißigen Mitarbeiter konnte die Pumpe nicht mehr repariert werden. Das hieß, es musste eine neue angeschafft werden. Gerade in der Coronazeit, wo der Verein keine Einnahmen erzielte und nur Kosten hatte, war es schwer, dieses zu finanzieren. Um auch nicht so häufig das Wasser wechseln zu müssen, wurde eine UV-Lampe mit installiert, die die Algen aus dem Wasser entfernt, damit kein Chlor benutzt werden muss. Also eine nachhaltige und umweltfreundliche Anschaffung.

Dank der großzügigen Unterstützung der Sparkasse Gladbeck, der Volksbank Ruhr Mitte, dem RWW und einem privaten Spender war es möglich, dieses Projekt zu stemmen. Diese Investition kommt allen Mitgliedern und Bürgern Gladbecks und Umgebung zu gute und alle können ab dem Frühjahr 2022 wieder in gewohnter Weise das Tretbecken nutzen.



7



Fotograf: W. Kariger



Artemis

eat like a greek

Marktstraße 19-21 • 45964 Gladbeck

Öffnungszeiten

Täglich von 17.00 - 24.00 Uhr

Sonn- & Feiertags von 12.00 - 15.00 und 17.00 - 23.00 Uhr

Telefon (0 20 43) 6 24 94

www.artemis-gladbeck.de

Aqua-Fitness und Wassergymnastik



KURSORTE

E

Termin und Ort kann unter der Tel. 0162-9082150 oder per E-Mail: kneipp-verein-essen@t-online.de erfragt werden.

GLA

Wellnesslandschaft Landhaus Pieper (Pieper)
Kursgebühr: Mitglieder 60,- € | Nichtmitglieder 78,- €
Möllerstraße 32-36, 45964 Gladbeck | Tel.: 02043-44444

WE

Gertrudis Hospital (Gertrudis)
Kursgebühr: Mitglieder 44,- € | Nichtmitglieder 64,- €
Kuhstraße 23, 45701 Herten-Westerholt | Tel.: 0209-61910

9



(GLA) WG im Landhaus Pieper

Immer einen Trend voraus

Ihr Modegeschäft
mit Tradition im
Herzen Gladbecks!



comma,
CASUAL IDENTITY

RABE
— 1920 —

oui

CASA MODA

monari

ELBSAND

GERRY WEBER
EDITION

LEBEK
BARBARA LEBEK

just white

BETTY & CO
GREY

RAPHAELA
BY BRAX

LeComte

BLUE FIRE CO
DENIM TO BURN FOR

HAGEMANN MODEN

Horster Straße 20 · 45964 Gladbeck · Telefon 02043-64667
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr · Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

www.hagemann-moden.de

Aqua-Fitness und Wassergymnastik



Unsere Angebote im Gesundheitssport werden in Kursform angeboten. Außerhalb der Ferien schließt sich ein neuer Kurs direkt an den vorangegangenen an.

DIENSTAG



09:00 – 09:45 Uhr | Aqua-Fitness (Pieper) (10 Termine)

Leitung: Jutta Czwikla, Tel.: 02043-44338



Jutta Czwikla

MITTWOCH



09:00 – 09:45 Uhr | Wassergymnastik (Pieper) (10 Termine)

Leitung: Jutta Czwikla, Tel.: 02043-44338



Termin und Ort kann unter der Tel.-Nr. 0162-9082150 oder per E-Mail: kneipp-verein-essen@t-online.de erfragt werden.

11



(GLA) Reha-WG in der Jordan-Mai-Schule

Restaurant Poseidon Cuisine of Greece

Marktfrische, mediterrane Küche schmackhaft zubereitet und freundlich serviert, das ist das Markenzeichen unseres Hauses. Genießen Sie griechische Gastlichkeit in modern-freundlichem Ambiente und lernen Sie die Feinheiten der leichten mediterranen Küche kennen.

„Gönnen Sie sich dieses Erlebnis mediterraner Gastlichkeit!“

In unserem Restaurant stehen ca. 80 Sitzgelegenheiten zur Verfügung. Gerne stehen wir Ihnen auch für Ihre Feierlichkeiten zur Verfügung, natürlich auch „außer Haus“. Zusätzlich besteht die Möglichkeit auf unsere Kegelbahn mit Ihren Freunden zu kegeln. An wärmeren Tagen bieten sich auch die ca. 80 Sitzplätze in unserem Biergarten an, wo man auch abends in gemütlicher Atmosphäre sitzen und sich mit den Spezialitäten unseres Hauses verwöhnen lassen kann.

Für das „Besondere“ fragen Sie auch nach unseren Gutscheinen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Das Team vom Restaurant Poseidon



Restaurant Poseidon

Friedrichstr. 23
45964 Gladbeck

Inh.: Konstantinos Prasinos

Fon 02043/ 29 52 64
Fax 02043/ 29 55 67

service@poseidon-gladbeck.de
www.poseidon-gladbeck.de

Öffnungszeiten

Mo., Mi, - Sa 17:00 Uhr – 22:00 Uhr
Sonntags 12:00 Uhr – 21:30 Uhr
Feiertage 12:00 Uhr – 15:00 Uhr
17:00 Uhr – 22:00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Nutzen Sie
jetzt unsere APP

Einfach einscannen
oder im App Store
unter „Poseidon
Gladbeck“ suchen.



Aqua-Fitness und Wassergymnastik

Unsere Angebote im Gesundheitssport werden in Kursform angeboten. Außerhalb der Ferien schließt sich ein neuer Kurs direkt an den vorangegangenen an.

DONNERSTAG

GLA

09:00 — 09:45 Uhr | Aqua-Fitness (Pieper) (10 Termine)

Leitung: Jutta Czwikla, Tel.: 02043-44338

17:30 — 18:15 Uhr | Wassergymnastik (Pieper) (10 Termine)

Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 0176-55929239

FREITAG

WE

10:00 — 10:45 Uhr | Wassergymnastik (Gertrudis) (10 Termine)

10:50 — 11:35 Uhr | Wassergymnastik (Gertrudis) (10 Termine)

Leitung: Valentin Marenziehn, Tel.: 0209-781376

GLA

17:30 — 18:15 Uhr | Wassergymnastik (Pieper) (10 Termine)

Leitung: Mechthild Müller, Mob.: 01577-6445995

18:15 — 19:00 Uhr | Wassergymnastik (Pieper) (10 Termine)

Leitung: Mechthild Müller, Mob.: 01577-6445995



Jutta Czwikla



Elke Wanderer



Valentin Marenziehn



Mechthild Müller

13



(GLA) Reha-WG im Hallenbad



(GLA) Reha-WG im Landhaus Pieper

5500 m²

**KOMMEN! STAUNEN!
SCHNÄPPCHEN MACHEN!**

**Camping/Outdoor/Caravan/
Wohnmobile/Boot**

- Mode • Funktionsbekleidung • Caravan-Zubehör • Lampen • Öfen • Isomatten • Rucksäcke • Alu-Flaschen • Grillgeräte • Zelte • Schlafsäcke • Kocher • Seesäcke • Lauf-Schuhe • Tische
- Klappmöbel • Stühle • Schlauchboote • Werkstattservice • Sat-TV u. Solarenergie
- Pieper Gas 99% (5 kg/11 kg/33 kg) • etc.



PIEPER-FREIZEITMÄRKTE

www.pieper-freizeit.de

Sandstr. 12-18 + Rockwoolstr. 35 - Gladbeck

**Landhaus - Pieper
Restaurant/Biergarten**

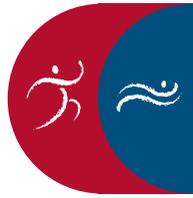
- Neuer, gemütlicher Biergarten
- Täglich frische Angebote von unserem Meisterkoch „Tommy“
- Küchenzeiten: Mo.-So. 11.30-22.00 Uhr
- Feste jeder Art – wir machen es möglich!
- Bundesliga live auf 4 gr. Flatscreens



**Pool - Sauna -
Wellness**

★ ♣ ★ Möllerstr. 34 · 45964 Gladbeck-Ellinghorst
★ ★ www.soccer-arena-gladbeck.de
Reservierungen und Infos unter Tel. 0 20 43 / 4 44 44

Reha-Sport – Wasser- gymnastik und Orthopädie



KURSORTE



Wassergymnastik:

Landhaus Pieper, Möllerstr. 32-36, 45964 Gladbeck
Hallenbad Gladbeck, Bottroper Str. 33, 45964 Gladbeck
Jordan-Mai-Schule (JMS), Söllerstr. 10, 45966 Gladbeck,
Tel.: 02043-981000

Orthopädie: Bürgerhaus-Ost, Bülser Str. 172, 45966 Gladbeck



MONTAG

09:45 – 10:45 Uhr | Wassergymnastik (Pieper)

Leitung: Heidi Rademacher, Tel.: 02043-71934

11:15 – 12:15 Uhr | Wassergymnastik (Pieper)

Leitung: Heidi Rademacher, Tel.: 02043-71934



Heidi Rademacher

DIENSTAG

15:00 – 15:45 Uhr | Wassergymnastik (Hallenbad)

Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 0176-55929239

15:30 – 16:15 Uhr | Wassergymnastik (JMS)

Leitung: Mechthild Müller, Mob.: 01577-6445995

16:15 – 17:00 Uhr | Wassergymnastik (JMS)

Leitung: Mechthild Müller, Mob.: 01577-6445995

17:00 – 17:45 Uhr | Wassergymnastik (JMS)

Leitung: Irene Jarmusz, Tel.: 02043-26412

17:45 – 18:30 Uhr | Wassergymnastik (JMS)

Leitung: Irene Jarmusz, Tel.: 02043-26412



Mechthild Müller 15



Elke Wanderer



Irene Jarmusz

MITTWOCH

16:00 – 17:00 Uhr | Orthopädie (Bürgerhaus-Ost)

Leitung: Irene Jarmusz, Tel.: 02043-26412

17:00 – 18:00 Uhr | Orthopädie (Bürgerhaus-Ost)

Leitung: Irene Jarmusz, Tel.: 02043-26412



Karl Auschrat

DONNERSTAG

15:00 – 15:45 Uhr | Wassergymnastik (Hallenbad)

Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 0176-55929239

18:45 – 19:45 Uhr | Wassergymnastik (Pieper)

Leitung: Karl Auschrat, Tel.: 02043-63661

19:45 – 20:45 Uhr | Wassergymnastik (Pieper)

Leitung: Karl Auschrat, Tel.: 02043-63661

Für Kinder

ELTERN-BABY-KURSE



GLA Kneippen ist nicht nur etwas für ältere Menschen. Kindergärten, Grundschulen, offene Ganztagschulen arbeiten nach den fünf Säulen der Kneipp-Philosophie. Auch der Kneipp-Verein hat für die Jüngsten in diesem Jahr wieder vielfältige und schöne Kursangebote. Unter der Leitung der Gesundheitsreferentin und Übungsleiterin für Kinder, Carmen Bongers, finden die Eltern-Baby Kurse statt. Bei den informativen Treffen starten die Eltern mit ihren Babys gemeinsame Aktionen. Hier wird mit den Babys gesungen und gelacht und es werden Bewegungsspiele angeboten. Wichtige Tipps im Bereich gesundheitlicher Vorbeugung, wie u.a. Kräutertees und Wickel beim fiebernden Kind, kann die Gesundheitsreferentin geben. Auch der Austausch zwischen den Eltern kommt nicht zu kurz.



Carmen Bongers



Patricia Smith

Es werden immer wieder Kurse für Eltern mit ihren Babys, gestaffelt nach Alter, einmal wöchentlich vormittags/nachmittags angeboten.

Termine: 1 x wöchentlich (Termine werden in der Presse, bei Facebook und auf der Homepage bekanntgegeben)

Alter: 3-6 Monate, 7-12 Monate und 13-18 Monate

Ort: Bürgerhaus Ost, Bülser Straße 172, 45966 Gladbeck (kostenfreie Parkplätze vorhanden)

Kursgebühren: 10 Termine à 60 Minuten für Mitglieder 45,- Euro, für Nichtmitglieder 50,- Euro.

Anmeldung: Carmen Bongers, Übungsleiterin + Gesundheitsreferentin nach Kneipp, Tel: 0162-8224774



16



WIR FÜR KINDER BIS SENIOREN

am 20.08.2022 von 11:00 - 15:00 Uhr
im Kneipp-Garten am St. Barbara-Hospital

Rollatorencheck, Quiz und Spiele, Pflanzaktion, AWO-Kita-Chor,
Hüpfburg, Button-Maschine, Schminken, Sitzgymnastik,
Reiten, Bastelangebote, Johannes-van-Acken Chor,
Bewegungsspiele, Fühlsäckchen und Duftgläser
- Für das leibliche Wohl ist gesorgt -



 **Lebenshilfe**
Gladbeck gGmbH

SENIORENBEI
aber
hallo!
Gladbeck

 **Diakonie**
Diakonisches Werk
Gladbeck-Bottrop-Dorsten

Behindertenbeirat
im Stadt Gladbeck



Stadt
Gladbeck

Gemeinnützige
Jugend- und
Behindertenhilfe

 **AWO**

Wir helfen leben
Caritas in Gladbeck 

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

 **KKEL**
Katholische Kliniken
Emscher-Lippe GmbH

 **Kneipp**
aktiv & gesund
Gladbeck

Für Kinder

MINIGRUPPEN 1,5 – 3 JAHRE



GLA Die Welt mit allen Sinnen entdecken: Dies können die Kleinsten in unserer Minigruppe. Eine Stunde lang stehen sie im Mittelpunkt. Ob Singen, Turnen, Tanzen, Basteln, der Spaß und die Freude stehen im Vordergrund. Dabei haben die Eltern die Möglichkeit mitzumachen und sich untereinander auszutauschen. Hier sind nicht nur die Eltern herzlich willkommen, die Kleinsten können auch mit der Oma, dem Opa oder Tante und Onkel am Kurs teilnehmen.

Termine: 1 x wöchentlich, 10 Termine à 60 Minuten
Ort: Bürgerhaus Ost, Bülser Str. 172, 45966 Gladbeck
(kostenlose Parkplätze sind am Haus vorhanden).

Kosten: 10 Termine à 60 Minuten für Mitglieder 45,- € und Nichtmitglieder 50,- €.

Weitere Informationen und Anfragen bei der Leitung:
Carmen Bongers, Übungsleiterin + Gesundheitsreferentin nach Kneipp, Mob.: 0162-8224774



Carmen Bongers



Patricia Smith



18 STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE - ACHTSAM SEIN

GLA Pause vom Alltag, Bewegung genießen, „Aha-Erlebnisse“ wahrnehmen, Selbstvertrauen bekommen, Ausgeglichenheit gewinnen, Zuhören können, seinen Körper wahrnehmen, Ruhe finden, Aufmerksamkeit bewusst lenken, Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere aufbauen und festigen.... Kurz: Achtsam sein für Kinder und Jugendliche.

Montags 17:00 – 18:30 Uhr

Alter: 10 – 14 Jahre

Leitung: Birgit Dehling (Pädagogin und langjährige Erfahrung mit Achtsamkeitstrainings für Schüler am Gymnasium), Tel.: 0172-8639409

Ort: Bürgerhaus Ost, Bülser Str. 172, 45966 Gladbeck

Kursgebühren: 8 Termine 64,- €



Birgit Dehling



Ausbildungen



Termine für den Kräuterpraktiker nach Kneipp

Termine: **26.03. – 27.03., 11.06. – 12.06., 10.09. – 11.09., 19.11. – 20.11.2022**

Referentinnen der Sebastian-Kneipp-Akademie sind Josi Marten und Dagmar Peters-Groth

Termine für die Ausbildung zum Gesundheitserzieher

Termine: **14.05. – 15.05., 25.06. – 26.06.2022.**

Referentinnen der Sebastian-Kneipp-Akademie sind: Josi Marten, Dagmar Peters-Groth und Jutta Schlütter-Boßmann.

Beide Angebote finden beim Kneipp-Verein Gladbeck statt.

Interessierte können sich beim Kneipp-Bund Landesverband NRW,

Frau Beyer, Tel.: 0201-2487497 informieren und anmelden.





Wir bieten Ihnen u. a.:

- lange Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8⁰⁰-19⁰⁰ Uhr sowie
Sa. 8³⁰ - 14⁰⁰ Uhr
- Kundenkartenrabatt
- wechselnde Sonderangebote
- kompetente Arzneimittelberatung
- zertifizierte Mutter-Kind-Apotheke
- kostenlose Parkplätze
- Autoschalter auf der Rückseite
des Gebäudes

Official Partner



Wir sind Ihre
Mutter+Kind
Apotheke





Für Kinder

SPORT, SPIEL, SPASS UND BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN FÜR KINDER VON 3 – 7 JAHREN



Sportbegeisterte Jungen und Mädchen können bei den Übungsleiterinnen Carmen, Anna und Patricia ihren Bewegungsdrang durch Bewegungslandschaften, Turnen und Spiele ausleben. Die Kleinen tauchen in eine spielerische Welt voller Abenteuer ein. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Sportgruppe findet ohne Eltern statt. In der kostenlosen „Schnupperstunde“ sind sie herzlich willkommen.

Montags 17:00 – 18:15 Uhr

Alter: 4 – 7 Jahre

Leitung: Carmen Bongers, Mob.: 0162-8224774,

Anna Drews und Patricia Smith

Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule Zweckel

Kursgebühren: 10er Karte 25,- € oder Jahresmitgliedschaft im Kneipp-Verein 42,- €



Carmen Bongers



Anna Drews



Patricia Smith

KITA-EINSTIEG: BRÜCKEN BAUEN IN FRÜHE BILDUNG.



Gute Kindertagesbetreuung ermöglicht gleiche Startbedingungen für alle Kinder. Bisher profitieren jedoch nicht alle Familien gleichermaßen von früher Bildung. Mit dem Bundesprogramm „Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ fördert das Bundesfamilienministerium deshalb bundesweit niedrigschwellige Angebote, die den Zugang zur Kindertagesbetreuung vorbereiten und unterstützend begleiten.

Liebe Eltern, liebe Kinder, habt ihr Lust, mit anderen Familien ein wenig Zeit zu verbringen? Dann kommt doch zu uns. Hier habt ihr als Eltern die Gelegenheit, euch mit anderen Eltern auszutauschen, gemeinsam mit den Kindern etwas Neues zu erfahren und zusammen Spaß zu haben. Zur Vorbereitung auf die Kita haben wir tolle Angebote für Euch vorbereitet... Hier ist für jeden etwas dabei. Wir informieren über Betreuungsangebote in Gladbeck und helfen beim Erlernen der deutschen Sprache. Kommt vorbei wir freuen uns auf euch.

Mittwochs 15:00 – 16:30 Uhr

Termine: 1 x wöchentlich, 10 Termine á 60 Minuten

Alter: 1 – 6 Jahre

Leitung: Carmen Bongers

Anmeldung und Informationen: Stadt Gladbeck, Amt für Jugend u.

Familie 2, 45964 Gladbeck, Koordinatorin Nicole Dalies,

Tel.: 02043-992348

Ort: Städt. Kindergarten Hermannstr. 16, 45964 Gladbeck



Gefördert vom:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Stadt Gladbeck

Kneipp Verein
aktiv & gesund Gladbeck



Hausnotruf.

In Gladbeck – für Gladbeck!

Sicherheit zu Hause, in jeder Situation.
Schnelle Hilfe rund um die Uhr.
Wir sind vor Ort in Gladbeck!



Fahrdienste.

Mobilität ist Lebensqualität

Transporte **sitzend** oder mit dem
Rollstuhl, dem **Tragestuhl** und
liegend mit der Trage.



Erste-Hilfe.

Lernen Sie bei uns helfen!

Kurse für Fahranfänger,
Führerscheinweiterungen, den
Beruf und für den Alltag!



Ehrenamt.

Viele Talente und eine Idee:

Menschen in Not helfen. Darum geht
es beim Roten Kreuz. Und es freut
uns, dass Sie sich dafür
interessieren. Denn Sie werden
gebraucht.

DRK-Kreisverband Gladbeck e.V.

Europastr. 26 – 45968 Gladbeck
Bottroper Str. 6 – 45964 Gladbeck

 **(02043) 48 46 0**
www.drk-gladbeck.de

Impressionen

Bürgermeisterin im Kneipp-Garten

Bei sehr schönem Wetter startete das Kennenlernen mit Mitgliedern des Vorstandes und den Jüngsten im Verein im Kneipp-Garten. Frau Weist zeigte sich beeindruckt von den Möglichkeiten, die dieser Garten bietet und lobte die Arbeit der Ehrenamtlichen, die dieses Areal in Ordnung halten und pflegen. Frau Marten führte den Gast durch die gesamte Anlage und gab Erklärungen zu den Kräutern, Pflanzen und Obstbäumen. Kräuter und Blüten wurden probiert. Die kneippsche Anwendung Wasser wurde mit einem kalten Armbad (der Tasse Kaffee nach Kneipp) getestet und für gut befunden und Heilpflanzen wurden in Form einer Kräuterlimonade gereicht.

Nach dem informativen und positiven Gespräch, eingedeckt mit Informationen zum Thema Kneipp und Kneipp-Verein, verabschiedete sich die Bürgermeisterin und wünschte sich eine gute Zusammenarbeit.



Gesundheitssport

Unsere Angebote im Gesundheitssport werden in Kursform angeboten. Außerhalb der Ferien schließt sich ein neuer Kurs direkt an den vorangegangenen an. Ein Kurs umfasst in der Regel 10 Termine.

MONTAG

GLA

17:00 – 18:15 Uhr | Sport, Spiel, Spaß und Bewegungslandschaften für Kinder

Sportbegeisterte Jungen und Mädchen können bei den Übungsleiterinnen ihren Bewegungsdrang durch Bewegungslandschaften, Turnen und Spiele ausleben. Die Sportgruppe findet ohne Eltern statt. In der „Schnupperstunde“ sind sie herzlich willkommen.

Leitung: Carmen Bongers, Mob.: 0162-8224774,
Anna Drews und Patricia Smith

Weitere Infos auf Seite 21



Carmen Bongers



Anna Drews



Patricia Smith

GLA

17:30 – 18:15 Uhr | Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 0176-55929239

24 Bürgerhaus Ost, Bülser Str. 172, 45966 Gladbeck
Kursgebühren: Mitglieder: 30,- € | Nichtmitglieder: 50,- €



Elke Wanderer





DIENSTAG



11:00 – 11:45 Uhr | Standfest und Stabil (10 Termine)

Es ist ein Bewegungskurs, der die Beinmuskulatur, die Ausdauer und das Gleichgewicht älterer Menschen kräftigt. Die Bewegungssicherheit wird trainiert, das Sturzrisiko verringert und die Standfestigkeit wird verbessert. Ein Stuhl kann jederzeit Stützhilfe geben.

Leitung: Mechthild Müller, Tel.: 01577-6445995

Ort: Service Wohnen | August-Wessendorf-Weg 7

Kursgebühren: Bewohner: 20,- € | Nichtbewohner: 25,- €

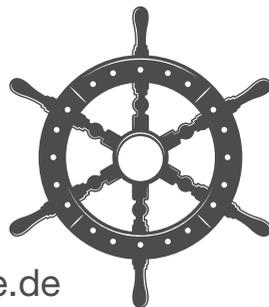


Mechthild Müller



Annette Peters

Steuerberaterin



E-Mail: steuerberatung-peters@t-online.de

Lehmstich 49
45966 Gladbeck

Tel. 02043 / 489895
Fax. 02043 / 489897

Gesundheitssport

DIENSTAG



18:30 – 20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik (10 Termine)

„Rücken Fit“ ist ein Fitness-Training mit Haltungsschulung, Koordinations-training, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigungs- und Dehnübungen, sowie Entspannungstechniken.

Beginn: **vorauss. Januar 2022**, genauer Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Leitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues, Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

Kursgebühren: Mitglieder: 45,- € | Nichtmitglieder: 60,- €



Josi Marten



Marianne Kalfhues

26

18:30 – 20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik (10 Termine)

„Sanft und effektiv“ Dieser Wirbelsäulengymnastikkurs zielt mit seinen speziellen Bewegungsformen allgemein auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen.

Beginn: **Mai 2022**, genauer Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Leitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues, Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

Kursgebühren: Mitglieder: 45,- € | Nichtmitglieder: 60,- €

18:30 – 20:00 Uhr | Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf (10 Termine)

„Gesund und Fit“ Ausdauer und Kraft werden gefördert und tragen zu einer Verminderung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Störungen des Stoffwechsels, Übergewicht und muskuläre Dysbalancen bei.

Beginn: **September 2022**, genauer Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Leitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues, Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

Kursgebühren: Mitglieder: 45,- € | Nichtmitglieder: 60,- €

18:30 – 20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik (10 Termine)

„Rücken Aktiv – Bewegen statt Schonen“ In diesem Kurs erlernen Sie das gesundheitsgerechte Bewegungsverhalten. Ihre Körperwahrnehmung wird geschult und es wird das Erkennen und Vermeiden von Fehlbelastungen im Alltag trainiert. Ziel des Kurses ist das Erlernen und Festigen rückenfreundlicher Verhaltensweisen.

Beginn: **Januar 2023**, genauer Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

Leitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues, Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

Kursgebühren: Mitglieder: 45,- € | Nichtmitglieder: 60,- €



MITTWOCH

E **09:00 – 10:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik** (12 Termine)
Leitung: Carin Schmidt-Kümpers, Tel.: 0201-2481546
Ort: „Kur vor Ort“ – Kurhaus im Grugapark
Kursgebühren: Mitglieder: 75,- € | Nichtmitglieder: 92,- €



Carin Schmidt-Kümpers

DONNERSTAG

GLA **18:15 – 19:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik „Rücken-Fit“**
(10 Termine)
Beginn: **vorauss. Februar 2022**



Josi Marten

**18:15 – 19:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik
„Sanft und effektiv“** (10 Termine)
Beginn: **Juni 2022**



Marianne Kalfhues

**18:15 – 19:45 Uhr | Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf
„Gesund und Fit“** (10 Termine)
Beginn: **Oktober 2022**



Elke Wanderer

27

**18:15 – 19:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik „Rücken-Aktiv –
Bewegen statt Schonen“** (10 Termine)
Beginn: **Januar 2023**

Leitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues, Tel.: 0176-83402806 oder
02043-7006957

Ort: Turnhalle Pestalozzischule, Brahmsstraße

Kursgebühren: Mitglieder: 45,- € | Nichtmitglieder: 60,- €

Weitere Informationen siehe Dienstag.

FREITAG

GLA **10:00 – 10:45 Uhr | Standfest und Stabil für Senioren** (10 Termine)
Ein Bewegungskurs, der die Beinmuskulatur, die Ausdauer und das Gleichgewicht älterer Menschen kräftigt. Die Bewegungssicherheit wird trainiert, das Sturzrisiko verringert und die Standfestigkeit wird verbessert. Ein Stuhl kann jederzeit Stützhilfe geben.

Leitung: Elke Wanderer, Tel.: 0176-5592939

Ort: Wintergarten Service Wohnen | Hermannstr. 14

Kursgebühren: Bewohner: 20,- € | Nichtbewohner: 25,- €

Gesundheitssport

INDIAN BALANCE – TRAINING



Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr (10 Termine)

Das Indian Balance-Programm vereint altes indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre. Die Wirkung ist erstaunlich: Es beflügelt die Sinne, formt die Figur und bringt Energie zurück. Ziel des Trainingskonzeptes ist Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Indian Balance verknüpft indianische Tradition und deren Techniken – Atmung, Bewegung und Musik - mit moderner Bewegungslehre. Durchblutung, Beweglichkeit und Muskelkontrolle werden erheblich gefördert und Belastbarkeit und Reaktionsvermögen gesteigert. Die gesamte Technik ist darauf ausgerichtet, dass alle Körperteile im „Lot“ sind.

Indian Balance ist simpel: wir bewegen den Körper während die Seele sich ausruht. Es ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Beginn: fortlaufend, bitte beim Übungsleiter erfragen

Leitung: Gaby Ahlers, Mob.: 0157/82985161

Ort: Turnhalle Wilhelmschule, Teilstandort Weusterweg 3, 45966 Gladbeck

28 Kursgebühren: Mitglieder: 35,- € | Nichtmitglieder: 49,- €



Gaby Ahlers

OUTDOOR RELAX – ENTSPANNUNG UNTER FREIEM HIMMEL



Samstag, 11.06.2022 um 11.00 Uhr

Im Kneipp-Garten findet eine Entspannungsstunde mit Naturerfahrung statt. Vergessen wir den Alltagsstress für eine kurze Zeit und aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte mit Hilfe von Entspannungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Bitte eine Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung und Anmeldung: Julia Lukaszewski, Mob.: 0176/73039421

Ort: Kneipp-Garten am St. Barbara-Hospital, Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck

Kosten: Mitglieder 5,- €, Nichtmitglieder 6,50 €



Julia Lukaszewski



(GLA) Indian Balance im Kneipp-Garten



SCHNUPPERTAG GANZHEITLICHES GEHIRNTRAINING MIT NEUROKINETIK®



Termin: **Samstag, 14.05.2022, Beginn 15:00 Uhr**



Ulrike Vogel

Durch motivierende, komplexe, herausfordernde Bewegungsübungen werden motorische Kompetenzen und auch das Sinnessystem umfassend trainiert und gefördert. Dadurch werden wir im täglichen Leben, in der Schule, im Büro entspannter und können uns besser konzentrieren. Bei älteren Menschen eignet sich dieses Training auch zur Steigerung der geistigen Flexibilität, zur Sturzprophylaxe und zur Demenzprävention. An diesem Schnuppertag gebe ich eine kurze theoretische Einführung und zeige ein paar Übungseinheiten.

-> Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit.

Dauer: ca. 1 1/2 Stunden.

Referentin: Ulrike Vogel, Heilpraktikerin, Tel.: 02043/203878

Ort: Sporthalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstr. 50, 45964 Gladbeck

Kursgebühren: Mitglieder: 4,-€ | Nichtmitglieder: 5,-€

Praxis für klassische Homöopathie

Ulrike Vogel

Heilpraktikerin



Klassische Homöopathie • Medi-Taping • Dorn-Breuss-Methode •
Cranio-Sacrale Therapie • Neurokinetik®

ulrike@heilpraktikerin-uvogel.de • www.heilpraktikerin-uvogel.de

Hofstraße 12, 45964 Gladbeck • Tel. 02043 203 878



Unsere verschiedenen Hilfsangebote und Dienstleistungen ermöglichen es Ihnen, trotz Pflegebedürftigkeit oder Krankheit ohne Sorge lange in Ihrer gewohnten Umgebung zu leben.

Wir bieten

- Tagespflege
- Ambulante Dienste / Pflege & Betreuung
- Seniorenberatung
- Seniorenwohnungen
- Essen auf Rädern
- Catering

Bei Bedarf finden Sie in unseren Seniorenzentren ein neues, gemütliches Zuhause.

Wir verfügen über

- zwei Seniorenzentren: das Johannes-van-Acken-Haus sowie das St.-Alfrid-Haus
- Kurzzeitpflegeplätze

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an. Wir helfen gerne weiter.

Seniorenzentrum Johannes-van-Acken-Haus

Rentforter Str. 30 | 45964 Gladbeck
Telefon: (02043) 3712-00

Seniorenzentrum St.-Alfrid-Haus
Aufm Kley 5 | 45968 Gladbeck

Telefon: (02043) 373-0

Ambulante Dienste

Rentforter Str. 30 | 45964 Gladbeck
Telefon: (02043) 3712-115



Gesundheitssport

NEUER AUFBAUKURS FÜR STANDARD- UND LATEIN-TÄNZE

GLA

Ältere und „Junggebliebene“, die Freude an der Bewegung haben, können hier in netter Gesellschaft ihre Fähigkeiten in „Standard- und Latein-Tänzen“ erweitern. Immer wieder wird unterschätzt, dass gerade Tanzen in idealer Weise die Muskulatur kräftigt und das Herz-Kreislaufsystem stärkt. Um das Erlernte zu vertiefen und Unsicherheiten abzubauen, steht Frau Equit jeweils kurz vor Kursbeginn zur Verfügung.

Donnerstags von 17:30 – 18:45 Uhr

Leitung: Evelin Equit, Tel.: 02043-72950

Ort: Bürgerhaus Ost | Bülser Str. 172, Gladbeck-Ost

Kursgebühren: Mitglieder: 30,- € | Nichtmitglieder: 42,- €

10 Termine, der Kurs wird fortgeführt. Kursbeginn bitte beim Kursleiter erfragen.



Evelin Equit

HATHA-YOGA

E

Donnerstags 17:00 – 19:00 Uhr (10 Termine)

Yoga ist ein Weg, der von allen Altersgruppen praktiziert werden kann. Hier verbinden sich Lebensordnung und Bewegung. Yoga hilft freier zu atmen und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Gedanken und Emotionen kommen zur Ruhe. Wir stärken die Muskulatur in Verbindung mit sanfter Atemführung

Termine: **Der Kurs ist fortlaufend. Die genauen Zeiten werden noch bekanntgegeben.**

Leitung: Daniela Wiemer, Mob.: 0179-5114558 und

Jessica Paas, Mob.: 0179-3714275

Ort: Bardeleben-Schule, Bardelebenstraße 5, 45147 Essen-Holsterhausen

Kursgebühren: Mitglieder: 45,- € | Nichtmitglieder: 62,- €



Daniela Wiemer



Jessica Paas

31



(GLA) Yoga im Kneipp-Garten

Weitere Bewegungsangebote

DIENSTAG



E

13:30 Uhr | Wandergruppe

Leitung: Ruth Brandow, Tel.: 0178-1613079

Ort: siehe Tabelle ab Seite 37

Kosten: Mitglieder: –,50 € | Nichtmitglieder: 2,– €



Ruth Brandow

E

13:30 Uhr | Atemübungen beim Gesundheitsgang durch den Grugapark

Die gute Atmung ist auch Teil der Kneippschen Gesundheits säule „Innere Mitte, seelische Balance“. Wie die Bewegung so dient auch die Atmung unserer Gesundheit und Gesunderhaltung.

Nach dem Gesundheitsgang gibt es noch Gelegenheit zu einer kleinen Einkehr in der Gruga oder in der benachbarten Maragrethenhöhe.

Leitung: Gregor Heinrichs, Mob.: 0171-9352144

Treffpunkt: Im Grugapark am Sole-Gradierwerk

Kosten: Mitglieder: –,50 € | Nichtmitglieder: 2,– €

Eintritt Gruga-Park (Die Jahreskarte für die Gruga kann als Kneipp-

Mitglied günstiger erworben werden.)



Gregor Heinrichs

32

MITTWOCH

GLA

20:00 Uhr | Badminton

Leitung: Sandra Kowalsky, Tel.: 02043-682275

Ort: Neue Turnhalle an der Schule am Rosenhügel

Kosten: Mitglieder: 30,– € jährlich | Nichtmitglieder: 4,– € pro Teilnahme



Sandra Kowalsky

DONNERSTAG



E

14:00 Uhr | Kleine Radtour

Wir erkunden verschiedene Fahrradstrecken in unserer Stadt.

Termine: **Jeweils 1. Donnerstag im Juni, Juli, August und September 2022**

Treffpunkt: Wechselnd nach Vereinbarung

Leitung: Elisabeth Dietz, Mob.: 0173-2826844

Kosten: Mitglieder –,50 €, Nichtmitglieder 2,00 €

Bitte unbedingt mit Helm, auch die Maske für die abschließende Einkehr nicht vergessen.

Vorherige Anmeldung erbeten.



Elisabeth Dietz



FREITAG



Walking-Treff

Walken durch den Wittringer Wald

Leitung: Anne Gudd, Tel.: 02043-63661

Ort: Ecke Gildenstr. / Zum Mühlenbach

Beginn: **April bis Oktober 16:00 – 17:00 Uhr,**

November bis März 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten: kostenfrei



Anne Gudd

SAMSTAG



13:30 Uhr | Wandergruppe

Pfarrer Sebastian Kneipp wurde nach dem besten Weg zur Gesundheit gefragt. Seine Antwort: „Der Fußweg!“ Das wollen wir beherzigen.

Leitung: Ruth Brandow, Tel.: 0178-1613079

Ort: siehe Tabelle ab Seite 37

Kosten: Mitglieder: –,50 € | Nichtmitglieder: 2,– €



Ruth Brandow

Sabine Ehmanns-Kramp - Yogatherapeutin, Soziotherapeutin, Klangschalenthérapeutin

YOGA THERAPIE

Einzeltherapie & Kleingruppen nach Corona-Vorschrift

Entschleunigen und Wahrnehmen

Yogatherapie hilft Dir:

- Deine inneren und äußeren Zustände wahrzunehmen.
- Durch bewusste Atmung, Bewegung, Meditation und Tiefenentspannung den Körper wieder neu zu spüren.
- Durch das Auflösen von Blockaden die Fließkraft in Dir wieder zu entdecken.



...hilft Dir ,wieder die Sprache Deines Körpers zu verstehen.

Bewege Dich und es bewegt sich was!

Herzlich Willkommen

Besuchen Sie uns in einem außergewöhnlichen Ambiente!
Wir bieten Ihnen eine Speisekarte mit klassischen und
saisonalen Angeboten.
Lassen Sie sich zur Kaffeezeit mit frischem Kuchen
verwöhnen.

Ob Hochzeiten, Geburtstage, Betriebsfeiern oder
Familienfeiern – sprechen Sie uns an, neben den
unterschiedlichsten Gesellschaftsräumen bieten wir in die
Kombination mit unseren schönen Außenanlagen an.

In den Sommermonaten erwartet Sie ein wunderschöner
großer Biergarten!

Unsere Öffnungs- und Küchenzeiten:

Mi. – So. 12.00 Uhr bis 23.00 Uhr
Küchenzeiten bis 21.00 Uhr

Restaurant *Hülsmannshof*



Lehnsgrund 14a - 45149 Essen-Margarethenhöhe
Telefon: 0201/87125-0
Telefax: 0201/87125-20

www.huelsmannshof.de
restaurant@huelsmannshof.de



Weitere Bewegungsangebote

Wandergruppe



Ruth Brandow

Dienstags und Samstags 13.30 Uhr

Leitung: Ruth Brandow, Mob.: 0178-1613079

Ort: siehe Tabelle

E Wandergroschen: Mitglieder: 0,50 € | Nichtmitglieder: 2,- €

Januar

Dienstag	04.01.2022	13:30 Uhr	ab Gruga Endstation	
Samstag	08.01.2022	13:30 Uhr	ab Mülheim Bhf.	R
Dienstag	11.01.2022	13:30 Uhr	ab Kaiser-Wilhelm-Park	
Samstag	15.01.2022	13:30 Uhr	ab Erbach Haarzopfer Apotheke	R
Dienstag	18.01.2022	13:30 Uhr	ab Kruppallee	
Samstag	22.01.2022	13:30 Uhr	ab Nierenhof Bhf.	R
Dienstag	25.01.2022	13:30 Uhr	ab Steele-Ost S Bhf.	
Samstag	29.01.2022	13:30 Uhr	ab Werden Bhf.	

Februar

Dienstag	01.02.2022	13:30 Uhr	ab Unterstraße Endstation, Frintrop Linie 105	
Samstag	05.02.2022	13:30 Uhr	ab Kettwig-Stausee	R
Dienstag	08.02.2022	13:30 Uhr	ab Kupferdreher Bhf.	
Samstag	12.02.2022	13:30 Uhr	ab Bottrop Hbf.	R
Dienstag	15.02.2022	13:30 Uhr	ab Stadtwaldplatz	
Samstag	19.02.2022	13:30 Uhr	ab Plätzchen* (Velbert)	R
Dienstag	22.02.2022	13:30 Uhr	ab Ernestinenstraße	
Samstag	26.02.2022	13:30 Uhr	ab Hattingen-Mitte Endstation	

März

Dienstag	01.03.2022	13:30 Uhr	ab Meisenburg	
Samstag	05.03.2022	13:30 Uhr	ab Arenbergstraße	R
Dienstag	08.03.2022	13:30 Uhr	ab Steele-Mitte Bhf.	
Samstag	12.03.2022	13:30 Uhr	ab Langenberg Bhf./Nierenhof	
Dienstag	15.03.2022	13:30 Uhr	ab Trabrennbahn	R
Samstag	19.03.2022	13:30 Uhr	ab Heidhauser Platz	
Dienstag	22.03.2022	13:30 Uhr	ab Elisabeth Krankenhaus, Nebeneingang Moltkestraße	
Samstag	26.03.2022	13:30 Uhr	ab Borbeck Busbahnhof	R
Dienstag	29.03.2022	13:30 Uhr	ab Am Schwarzen	

April

Samstag	02.04.2022	13:30 Uhr	ab Mülheim Bhf.	R
Dienstag	05.04.2022	13:30 Uhr	ab Gruga Endstation.	
Samstag	09.04.2022	13:30 Uhr	ab Haltern Bhf.	
Dienstag	12.04.2022	13:30 Uhr	ab Steele-Ost S Bhf.	
Samstag	16.04.2022	13:30 Uhr	ab Nierenhof Bhf.	R
Dienstag	19.04.2022	13:30 Uhr	ab Zeche Bonifatius	
Samstag	23.04.2022	13:30 Uhr	ab Kaiser-Wilhelm-Park	
Dienstag	26.04.2022	13:30 Uhr	ab Erbach Haarzopfer Apotheke	R
Samstag	30.04.2022	13:30 Uhr	ab Hattingen-Mitte Bhf. Endstation	

Weitere Bewegungsangebote Wandergruppe



E

Mai

Dienstag	03.05.2022	13:30 Uhr	ab Werden Bhf.	
Samstag	07.05.2022	13:30 Uhr	ab Bottrop Hbf.	R
Dienstag	10.05.2022	13:30 Uhr	ab Ernestinenstraße	
Samstag	14.05.2022	13:30 Uhr	ab Kettwig-Stausee	R
Dienstag	17.05.2022	13:30 Uhr	ab Unterstraße Endstation, Frintrop Linie 105	
Samstag	21.05.2022	13:30 Uhr	ab Kupferdreher Bhf.	
Dienstag	24.05.2022	13:30 Uhr	ab Stadtwaldplatz	
Samstag	28.05.2022	13:30 Uhr	ab Plätzchen* (Velbert)	R
Dienstag	31.05.2022	13:30 Uhr	ab Trabrennbahn	R

Juni

Samstag	04.06.2022	13:30 Uhr	ab Heidhauser Platz	
Dienstag	07.06.2022	13:30 Uhr	ab Borbeck Busbahnhof	R
Samstag	11.06.2022	13:30 Uhr	ab Wetteramt /LANUV	
Dienstag	14.06.2022	13:30 Uhr	ab Steele-Mitte Bhf.	
Samstag	18.06.2022	13:30 Uhr	ab Langenberg Bhf.	
Dienstag	21.06.2022	13:30 Uhr	ab Elisabeth Krankenhaus, Nebeneingang Moltkestraße	
Samstag	25.06.2022	13:30 Uhr	ab Meisenburg	
Dienstag	28.06.2022	13:30 Uhr	ab Arenbergstr.	R

36

Juli

Samstag	02.07.2022	13:30 Uhr	ab Erbach Haarzopfer Apotheke	R
Dienstag	05.07.2022	13:30 Uhr	ab Bredeney Endstation	
Samstag	09.07.2022	13:30 Uhr	ab Nierenhof Bhf.	R
Dienstag	12.07.2022	13:30 Uhr	ab Steele-Ost S Bhf.	
Samstag	16.07.2022	13:30 Uhr	ab Am Schwarzen	
Dienstag	19.07.2022	13:30 Uhr	ab Gruga Endstation	
Samstag	23.07.2022	13:30 Uhr	ab Mülheim Bhf.	R
Dienstag	26.07.2022	13:30 Uhr	ab Kruppallee	
Samstag	30.07.2022	13:30 Uhr	ab Kupferdreher Bhf.	

August

Dienstag	02.08.2022	13:30 Uhr	ab Ernestinenstraße Haltestelle	
Samstag	06.08.2022	13:30 Uhr	ab Kettwig-Stausee	R
Dienstag	09.08.2022	13:30 Uhr	ab Stadtwaldplatz	
Samstag	13.08.2022	13:30 Uhr	ab Bottrop Hbf.	R
Dienstag	16.08.2022	13:30 Uhr	ab Werden Bhf.	
Samstag	20.08.2022	13:30 Uhr	ab Haltern Bhf.	
Dienstag	23.08.2022	13:30 Uhr	ab Unterstraße Endstation, Frintrop Linie 105	
Samstag	27.08.2022	13:30 Uhr	ab Plätzchen* (Velbert)	R
Dienstag	30.08.2022	13:30 Uhr	ab Meisenburg	

Im Sommer fallen die Wanderungen bei großer Hitze (30 Grad) aus, dies gilt ebenfalls für Unwetterwarnungen und bei Glatteis. Im Zweifel bitte Wanderleiter/in anrufen.

Nach 3 x Schnuppern würden wir uns über eine Anmeldung als neues Mitglied freuen.

Impressionen Wandergruppe und Gesundheitsgang



Weitere Bewegungsangebote Wandergruppe



E

September

Samstag	03.09.2022	13:30 Uhr	ab Kruppallee	
Dienstag	06.09.2022	13:30 Uhr	ab Arenbergstraße	R
Samstag	10.09.2022	13:30 Uhr	ab Langenberg Bhf./Nierenhof	
Dienstag	13.09.2022	13:30 Uhr	ab Heidhauser Platz	
Samstag	17.09.2022	13:30 Uhr	ab Borbeck Busbahnhof	R
Dienstag	20.09.2022	13:30 Uhr	ab Elisabeth Krankenhaus, Nebeneingang Moltkestraße	
Samstag	24.09.2022	13:30 Uhr	ab Hattingen-Mitte Endstation	
Dienstag	27.09.2022	13:30 Uhr	ab Trabrennbahn	R

Oktober

Samstag	01.10.2022	13:30 Uhr	ab Nierenhof Bhf.	R
Dienstag	04.10.2022	13:30 Uhr	ab Steele-Ost S Bhf.	
Samstag	08.10.2022	13:30 Uhr	ab Wetteramt/LANUV	
Dienstag	11.10.2022	13:30 Uhr	ab Bredene Endstation	
Samstag	15.10.2022	13:30 Uhr	ab Erbach Haarzopfer Apotheke	R
Dienstag	18.10.2022	13:30 Uhr	ab Am Schwarzen	
Samstag	22.10.2022	13:30 Uhr	ab Mülheim Bhf.	R
Dienstag	25.10.2022	13:30 Uhr	ab Gruga Endstation	
Samstag	29.10.2022	13:30 Uhr	ab Zeche Bonifatius	Dezember

38

November

Dienstag	01.11.2022	13:30 Uhr	ab Kettwig-Stausee	R
Samstag	05.11.2022	13:30 Uhr	ab Bottrop Hbf.	R
Dienstag	08.11.2022	13:30 Uhr	ab Ernestinenstraße	
Samstag	12.11.2022	13:30 Uhr	ab Unterstraße Endstation, Frintrop Linie 105	
Dienstag	15.11.2022	13:30 Uhr	ab Stadtwaldplatz	
Samstag	19.11.2022	13:30 Uhr	ab Plätzchen* (Velbert)	R
Dienstag	22.11.2022	13:30 Uhr	ab Steele-Mitte Bhf.	
Samstag	26.11.2022	13:30 Uhr	ab Werden Bhf.	
Dienstag	29.11.2022	13:30 Uhr	ab Trabrennbahn	R

Dezember

Samstag	03.12.2022	13:30 Uhr	ab Langenberg Bhf./Nierenhof	
Dienstag	06.12.2022	13:30 Uhr	ab Heidhauser Platz	
Samstag	10.12.2022	13:30 Uhr	ab Hattingen-Mitte Bhf. Endstation	
Dienstag	13.12.2022	13:30 Uhr	ab Arenbergstraße	R
Samstag	17.12.2022	13:30 Uhr	ab Kupferdreh Bhf.	
Dienstag	20.12.2022	13:30 Uhr	ab Meisenburg	
Dienstag	27.12.2022	13:30 Uhr	ab Borbeck Busbahnhof	R

(*Velbert) aktuelle Abfahrtszeiten bitte überprüfen

Mit „R“ gekennzeichnete Wanderungen enden am Ausgangspunkt

Nach 3 x Schnuppern würden wir uns über eine Anmeldung als neues Mitglied freuen.



Bau Service Del Tedesco



Maler- & Lackierarbeiten

Bodenbelagsarbeiten

Gipskartonarbeiten

Fliesenarbeiten

Umbau- & Abbrucharbeiten

und vieles mehr

SAUBER | ORDENTLICH | ZUVERLÄSSIG

Unverbindliche Angebote ohne versteckte Kosten

Bau Service Del Tedesco

Marcus Del Tedesco

Victoriastraße 78
45772 Marl

0178 5141892
02365 207783

tedesco@unitybox.de

SPENDE LUT EIM R TEN KREUZ



Erst wenn's fehlt, fällt's auf!

www.missingtype.de **#missingtype**



**Vielen Dank
Gladbeck
für fast
1800 Blutspenden
jedes Jahr!**

Infos und Termine rund um die Blutspende:
0800 1194911 | www.blutspendedienst-west.de
 /drk.blutspendedienst.west

 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Blutspendedienst West

Aktiv und gesund durchs Leben

Der Gesundheitstag

7. Mai 2022
von 11.00 bis 16.00 Uhr
im Kneipp-Garten

**Programm: Live-Musik, Informationen, Vorträge, Erste-Hilfe-Show
und Bewegungsangebote. Lassen Sie sich überraschen!**

**Weitere Informationen entnehmen Sie der örtlichen Presse
und auf www.kneippverein-gladbeck.de, www.kkel.de
und www.drk-gladbeck.de**



Genuss
hat eine Adresse:

Entdeckerweine
Marktstraße 6
(am Körnerplatz)
45964 Gladbeck



Feines entdecken und genießen - www.entdeckerweine.de



entdeckerweine



Kneipp – Genusslebnisse

GRÜNE LUST – FIT MIT KRÄUTERN



Schmackhafte und gesunde Zubereitungen mit Küchen- und Heilkräutern können Sie beim Kneipp-Kräuter-Menü kennenlernen. Sie werden überrascht sein, wie kulinarische Köstlichkeiten mit Kräutern, Blüten und Blättern hergestellt werden. Das Geschmackserlebnis mit der Kräuterküche wird Sie begeistern. Mit allen Sinnen werden Sie praktisch die Kräuter verarbeiten. Nach dem Kocherlebnis wird es Ihnen leichter fallen, die Kräuter in den Alltag einzubeziehen.



Josi Marten



Martin Volmer

Termine werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Kursleitung und Anmeldung: Josi Marten, Tel.: 0176-83402806
oder 02043-7006957

Kursort: Gruppenraum Kneipp-Verein Gladbeck, Mittelstr. 37, 1. Etage

Kosten: Mitglieder 17,50 €, Nichtmitglieder 19,50 €, incl. Getränke

-> Bitte Schürze mitbringen.

DEUTSCHLANDREISE – VON DER ELBE BIS ZUM BODENSEE – DIE DEUTSCHE WEINLANDSCHAFT IST VIELFÄLTIG



Wir lernen die 13 Weinbauregionen und ihre Besonderheiten kennen. Welche Rebsorten bringen wo die besten Ergebnisse? Was verrät das Flaschenetikett über den Inhalt? Was ist ein großes Gewächs? Und wieso finden sich immer seltener Begriffe wie "Kabinett" oder "Spätlese" auf den Etiketten? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in trockener Theorie und feuchter Praxis nach.

Termin: **27.04.2022 von 19:30 – 22:00 Uhr**

Ort: Weinhandlung Entdeckerweine, Marktstr. 6, 45964 Gladbeck

Kosten: 22,- € für Mitglieder, 25,- € für Nichtmitglieder

(incl. Verkostung, Brot, Wasser, Seminarunterlagen)

Anmeldungen und weitere Informationen: Josi Marten, Tel.: 0176-83402806

oder 02043-7006957

BROT UND WEIN



Nicht im biblischen, sondern im sensorischen Sinne gehen wir der Paarung Brot und Wein auf den Grund. Was verbindet die beiden (Grund?-)Nahrungsmittel, welche Qualitätsmerkmale gibt es und welches Brot harmoniert gut mit welchem Wein, das erfahren und erproben die Teilnehmer dieses Genuss-Seminars.

Termin: **14.09.2022 von 19:30 – 22:00 Uhr**

Ort: Weinhandlung Entdeckerweine, Marktstr. 6, 45964 Gladbeck

Kosten: 22,- € für Mitglieder, 25,- € für Nichtmitglieder

(incl. Verkostung, Brot, Wasser, Seminarunterlagen)

Anmeldungen und weitere Informationen: Josi Marten, Tel.: 0176-83402806

oder 02043-7006957

Kräuter – Apotheke der Natur

GLA Mit viel Motivation im Gepäck machen wir uns heute auf, um die Schönheit der heimischen Pflanzen zu erfahren. Viele Wildkräuter säumen unseren Weg. Wir lernen diese Pflanzen kennen und erfahren, welche erstaunlichen Heilwirkungen sie haben. Ich werde Ihnen zeigen, weshalb sie keine (Un-) Kräuter sind. Anhand kleiner „Geschichtchen“, die ich selber erlebt habe, möchte ich Ihnen die Magie, die Vielfalt und Anmut der Heilpflanzen näherbringen. Sie werden von mir erfahren, dass die Kräuter nicht nur die Gerichte schmackhafter und vitaminreicher werden lassen; ich werde Ihnen auch die medizinische Wirkung der Pflanzen erklären. Wenn Sie möchten, können Sie gerne einen kleinen Korb mitbringen, um die Kräuter für den Eigenbedarf mitzunehmen. Ich gebe Ihnen Tipps, wie Sie selber das Erlernte weiter vertiefen und anwenden können.



Ralf Nickel



Natürlich sind auch Kinder recht herzlich eingeladen, mitzugehen. Ich werde speziell auf die Wünsche und Fragen der Kinder eingehen. Das ist mir ein besonderes Anliegen.

44 Ralf Nickel, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Buchautor, Kräuterfachmann, Dozent an Volkshochschulen und Familienbildungsstätten, Tel.: 0172-2083475

Termine werden in der Presse bekannt gegeben.





Kräuterwanderung

GLA KRÄUTERWANDERUNG FÜR KINDER MIT IHREN ELTERN

GE Wir schauen, ob der Frühling schon Einzug gehalten hat. Welche Kräuter erfreuen uns mit ihren Blüten? Wir suchen sie, erfahren ihre Heilwirkung, ihren medizinischen Nutzen. Welche von ihnen sind essbar, welche sind giftig? Gibt es Doppelgänger? Wie können die Kräuter zubereitet werden?

Ralf Nickel, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Buchautor, Kräuterfachmann, Dozent an Volkshochschulen und Familienbildungsstätten, Tel.: 02043-63661 (Geschäftsstelle)

Termine werden in der Presse bekannt gegeben.

KRÄUTERGANG

E Wir besuchen die Kräutergärten des Grugaparks und erfahren etwas über Heilkräuter als wichtige Säule in Kneipps Gesundheitskonzept. Mit dieser Gesundheitssäule befindet sich Kneipp auf der Spur der traditionellen europäischen Medizin. Insbesondere besuchen wir den Indikationskräutergarten. Dort entdecken wir die Kräuter mit ihren Heilwirkungen, tauschen Erfahrungen aus und erhalten Tipps zur Zubereitung.

Termin: **Dienstag, 17.05.2022 um 14:00 Uhr**

Leitung: Uta Nordhoff, Mob.: 0171-9352144

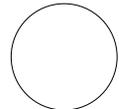
Treffpunkt: An der Kneipp-Bank vor der Gruga-Therme (Kur vor Ort)

Kosten: Mitglieder: 2,- € | Nichtmitglieder: 3,- €

Weitere Termine werden in der Presse bekannt gegeben.



Ralf Nickel



Uta Nordhoff

45





TRADITION, DIE (MAN) SCHMECKT

Sie finden uns auf den Wochenmärkten im Revier und in
unserem Lagerverkauf in GE-Beckhausen!

Bei uns finden Sie Kräuter, Gewürze,
Gewürzmischungen, internationale Spezialitäten und
Tees!

Lagerverkauf von Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 16
Uhr!

Mehr Infos und unseren Online-Shop finden Sie auf:

www.kraeuter-hebel.de

Kräuter-Tee-Gewürze HEBEL e.K.
Braukämperstr. 133
45899 Gelsenkirchen-Beckhausen
Telefon: 0209/784949
service@kraeuter-hebel.de



GLA

WALDBADEN

GE

Die heutige Zeit ist mit viel Stress überlagert. Es gibt eine Möglichkeit, diesem Stress Einhalt zu gebieten. Die japanische Methode des Waldbadens ermöglicht eine ganzheitliche Entspannung. Mit schönen Übungen und Sinnesschärfungen werden wir eine neue Seite der Entspannung kennenlernen, die wir im Alltag und auch im Berufsleben gut einsetzen können.

Ralf Nickel, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Buchautor, Kräuterefachmann, Dozent an Volkshochschulen und Familienbildungsstätten, Tel.: 02043-63661 (Geschäftsstelle)

Termine werden in der Presse bekannt gegeben.



Ralf Nickel



therapeuten ruhr
zusammen.stark.sein.



**ZUSAMMEN.
STARK.
SEIN.**

Hier finden Sie die passende Behandlung in Ihrer Nähe:
www.therapeuten-ruhr.de

Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe

in Kooperation mit dem St. Barbara-Hospital

Die Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe findet im Konferenzraum des St. Barbara-Hospitals, Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck, statt.

Termin: **Mittwochs, Beginn 15:00 Uhr**

15:00 Uhr Kaffee und Kuchen, 16:00 Uhr Vortragsbeginn



16. März **Chancen und Grenzen moderner Altersmedizin**

Referentin: Dr. med. Birgitta Caspers-Wacke,
Oberärztin Klinik für Geriatrie

20. April **Was machen bei neurogenen
Blasenentleerungsstörungen?**

Referentin: Dr. med. Gabriele Tichy-Voß,
Oberärztin Klinik für Urologie

48

7. Mai

Aktiv und gesund durchs Leben Der Gesundheitstag

18. Mai **Sodbrennen – eine Volkskrankheit**

Referent: Dr. med. Ioannis Dimitriou, Chefarzt Klinik
für Allgemein- und Viszeralchirurgie

15. Juni **Die minimalinvasiv implantierte Hüftprothese**

Referent: Prof. Dr. med. Christian Wedemeyer,
Chefarzt Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

21. Juli **Bänder, künstlicher Schließmuskel oder
Gel-Implantate bei Harninkontinenz**

Referent: Dr. Sven Hauser, Leitender Oberarzt Klinik
für Urologie



17. August **Ernährung und Neurologie
(Schlaganfall, Demenz, Polyneuropathie)**
Referent: Prof. Dr. med. Michael Linnebank,
Chefarzt Klinik für Neurologie
21. September **Blasenschwäche der Frau: „Wenn die Blase weint...“
Frühzeitige Therapie – bessere Heilungschancen**
Referent: Dr. med. Rudolf Gossen, Chefarzt Klinik
für Gynäkologie
19. Oktober **Obstipation/Verstopfung
ein weit verbreitetes Problem**
Referent: Dr. med. Peter Rüb, Kom. Leitung Klinik für
Innere Medizin
16. November **Beziehungsgestaltung und aktivierend-therapeu- 49
tische Pflege bei Menschen mit Demenz**
Referentin: Sabine Perna, Ltd. Pflegedirektorin
21. Dezember **Roboterassistierte Operationen bei Inkontinenz**
Referent: Prof. Dr. med. Bernhard Planz, Chefarzt
Klinik für Urologie



Vortrag: Prof. Dr. med. Bernhard Planz



Podologische Allgemeinpraxis
Tanja Rieger-Wiesner
Podologin DDG | Wundassistentin DDG
Heilpraktikerin Podologie

Schwerpunktpraxis für Risikopatienten

- * med. Fußbehandlungen
- * podologische
Komplexbehandlungen
- * Kinderfußbehandlungen
- * Nagelkorrekturspangen
individuell angepasst
- * Fersensporntherapie
- * Podo-Taping-Therapie
- * Hühneraugen,-
und Warzenbehandlungen
- * Laserbehandlungen
bei Nagelpilzkrankungen,
Entzündungen u.v.m.
- * Nagelprothetik
- * Nagelpilzbehandlungen



Tanja Rieger-Wiesner
Podologin DDG | Wundassistentin DDG
Heilpraktikerin Podologie

Postallee 39
45964 Gladbeck
Tel. 02043-9570709
info@podologie-in-gladbeck.de

www.podologie-in-gladbeck.de



Vorträge

Die Vortragsreihe findet im Kneipp-Gruppenraum Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck 1. Etage statt. Nur begrenzte Platzanzahl vorhanden!
Ab 18:00 Uhr Getränke, Kaffee und Kuchen, 18:30 Uhr Vortragsbeginn

KLASSISCHE HOMÖOPATHIE



Ulrike Vogel ist Heilpraktikerin für klassische Homöopathie und arbeitet seit langem erfolgreich auf diesem Gebiet. In ihren Vorträgen über die Homöopathie möchte sie Ihnen diese wunderbare Behandlungsmethode näher bringen und aufzeigen, in welchen gesundheitlichen Bereichen Sie sich mit naturheilkundlichen und homöopathischen Mitteln selber helfen können.



Ulrike Vogel

Referentin: Ulrike Vogel, Heilpraktikerin, Tel.: 02043/203878
Kostenlos

Klassische Homöopathie bei chronischen Krankheiten

Termin: **Mittwoch, 27.04.2022, Beginn 18:30 Uhr**

Die Lebenserwartung in Deutschland ist so hoch wie nie zuvor. Und je länger die Menschen leben, desto häufiger treten chronische Erkrankungen auf. Ich möchte Ihnen in diesem Vortrag aufzeigen wie alternative Behandlungsmethoden, wie z. B. die klassische Homöopathie Sie bei Bluthochdruck, Arthrose, depressiven Verstimmungen und noch vielen anderen Erkrankungen sanft und kraftvoll unterstützen können.

Caranio-sacrale Therapie, was ist das?

Termin: **Mittwoch, 14.09.2022, Beginn 18:30 Uhr**

Als ganzheitliche Therapieform wirkt die Cranio- Sacrale Therapie auf der körperlichen, aber auch der psychischen Ebene. Durch das Lösen der Blockaden im craniosacralen System können körperliche und emotionale Heilungsprozesse in Gang kommen. Ich zeige, wie so eine Behandlung aussieht und welche Beschwerden behandelt werden können.

Frauengeschichten – Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden

Termin: **Mittwoch, 02.11.2022, Beginn 18:30 Uhr**

Menstruationsbeschwerden, welche Frau kennt sie nicht? Und dann die Wechseljahre – ein hitziges Thema. Mit der klassischen Homöopathie können sanft diese Beschwerden gelindert werden. Ich zeige Ihnen auf, wie Sie kleine Beschwerden selber lindern können und wie die klassische Homöopathie Sie bei größeren Beschwerden unterstützen kann und Sie gelassen durch diese Wechsel-Zeit kommen.



Küper-Schlagheck Bestattungen

LIEBEVOLL UND KOMPETENT BETREUEN
WIR TRAUERENDE FAMILIEN.



24-Stunden-Trauerhilfe ☎ 02043 227 83

Rentforter Straße 9 · 45964 Gladbeck
Telefon 02043 227 83 · Telefax 02043 265 50
www.kueper-schlagheck.de

GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN.



Sketch-Gruppe

„DIE VERRÜCKTEN HÜHNER“



Freitags 15:00 – 17:00 Uhr (unregelmäßig)

Jede/r Interessierte/r kann bei diesen Angeboten mitmachen.

Leitung: Josi Marten, Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Ort: Kneipp-Gruppenraum Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck 1. Etage



Josi Marten

Seit 2013 gibt es die Kneipp-Sketchgruppe. Sie tritt bei verschiedenen Anlässen auf und hat einige Sketche und Gesangs- und Tanznummern einstudiert. Nach den Erfahrungen bei den Proben fanden sie für sich den Namen „Verrückte Hühner“. Im Jahre 2019 hatten sie einen großen Auftritt bei der 125-Jahr-Feier des Kneipp-Vereins Essen und trugen mit ihren Darbietungen zum guten Gelingen bei. Geprobt wird unregelmäßig mit Freude und Humor. Wessen Interesse geweckt wurde, kann sich jederzeit bei Josi Marten melden. Die Gruppe freut sich über neue „Hühner“. Interessenten melden sich bei Josi Marten.



Spielen und Kaffee trinken

KARTEN- UND GESELLSCHAFTSSPIELE, KAFFEE TRINKEN, KLÖNEN UND MEHR

GLA

Donnerstags ab 14:30 Uhr

Auch Nichtmitglieder können bei diesen Angeboten mitmachen.
Sie zahlen pro Termin 2,- Euro.

Leitung: Edith Rohr, Tel.: 02043-41023

Ort: Kneipp-Gruppenraum Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck 1. Etage

Es besteht die Möglichkeit, den Gruppenraum oder das Kneipp-Gelände zu mieten. Dort kann man Kaffee trinken und Anwendungen im Bereich Wasser und Kräuter kennen lernen.

Anfragen in der Geschäftsstelle: Tel.: 02043-63661



Edith Rohr



mein Optiker
in Gladbeck...

- präzise Augenprüfung ✓
- persönliche Sehberatung ✓
- inkl. Brillenglasversicherung ✓
- Zufriedenheitsgarantie ✓
- Brillen-ABO, 0% Zinsen ✓
- Kontaktlinsen-Anpassung ✓
- Top-Aktuelle Brillenmode ✓



Mein Partner    *Flair* 

OPTIK
Rodewald

...und viele mehr!

Hochstraße 43
Gladbeck-Mitte
Tel. 02043/65557

www.optik-rodewald.de



Impressionen



(GLA) Kita Regenbogen



(GLA) Seniorenbeirat



55



(GLA) Rotary Club





Alles aus einer Hand!

**Häusliche Krankenpflege
Hauswirtschaftliche Hilfen
und Betreuungsleistungen**

Diakoniestation

Buersche Straße 25
45964 Gladbeck
Tel: 29 509 542

Kurzzeit- und Langzeitpflege

**Seniorenzentrum
Vinzenheim &
Junge Pflege Gladbeck**

Buersche Straße 25
45964 Gladbeck
Tel: 29 509 - 440

**Seniorenzentrum
Marthaheim**

Hermannstraße 16
45964 Gladbeck
Tel: 29 509 - 440

Impressionen Kneipp-Garten



Herzlich Willkommen!
Ihr Spezialist

...das
Garten-Center
Schellewald

Ausgang **Eingang**

10.000 QM VERKAUFSFLÄCHE
Ihr Garten- und Pflanzenmarkt

Alles rund um:

- Pflanzen, Stauden und Gehölze
- Teich und Brunnenanlagen
- Deko und Floristik

Gartencenter Schellewald
Holunderweg 10
45964 Gladbeck
Tel: 02043 / 623 27

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 8.00 - 18.30 Uhr
Sa: 8.00 - 16.00 Uhr

SONNTAGS VON 10.00 - 15.00 UHR GEÖFFNET
(AUßER IN DEN MONATEN JAN., FEBR. AUG. & SEPT.)

www.gartencenter-schellewald.de

Unser Service – Ihr Vorteil



seit über 55 Jahren

Wir bieten:

- innovative qualifizierte Augenprüfung mit neusten 3D-Verfahren
- aktuellste Brillenmode
- Speziallösungen für Personen mit starker Sehbeeinträchtigung
- Kontaktlinsenvollsortiment
KL-Anpassung mittels modernster Technik
topographische Hornhautvermessung
Kontaktlinsen-Abo
- u.v.m.



Partner des Hauses



OPTIK Groß-Blotekamp

Inh. Rainer Heil

45964 Gladbeck – Goethestraße 55 – Tel.: 02043/21372
www.optik-gross-blotekamp.de

Kooperation mit Haus St. Immaculata



KNEIPP-VORMITTAG FÜR JUNG UND ALT IM HAUS ST. MARIA IMMACULATA IN ESSEN BORBECK

Anlässlich des 125-jährigen Jubiläums des Caritasverbandes Essen findet zusammen mit dem Kneipp-Verein Gladbeck und der nach Kneipp zertifizierten Senioreneinrichtung Haus St. Maria Immaculata am 28. April 2022 in Essen Borbeck Kneipp-Veranstaltungen statt. Im Kneipp-Garten des Altenpflegeheims werden Kneipp-Angebote für Jung und Alt stattfinden. Zusammen mit den Kindergartenkindern einer Essener Kita werden die Bewohner des Hauses und die Gäste im Garten Wasseranwendungen durchführen, den Barfußpfad nutzen, einige Achtsamkeitsübungen mitmachen und vor allem auch einige gesunde Köstlichkeiten aus der Kneipp-Küche kosten können. Gesunde Getränke, Snacks und Gastgeschenke werden vorbereitet

Das Kneipp-Seniorenpflegeheim in Borbeck kooperiert schon seit 2016 mit den Kneipp-Vereinen Gladbeck und Essen. Gegenseitige Besuche und Teilnahme von Veranstaltungen sind eine liebgewonnene Tradition geworden. So hoffen wir, dass alle Beteiligten auch an diesem Tag viel Lebensfreude tanken können und zusammen mit den Kindergartenkindern einen schönen Vormittag erleben werden.

28. April 2022 zwischen 10.00 Uhr und 12.30 Uhr

Ort: Kneippgarten, Haus St. Maria Immaculata, Ketteler Str. 33, 45355 Essen Borbeck



Kurzurlaub



Erlebnisreisen

Gruppenreisen

Rundreisen

Kurzreisen

Städtereisen

Urlaubsreisen



**Wir haben einen modernen
Fahrzeugpark mit Omnibussen von 8 bis 78 Personen.**

URBAN-REISEN

Buchung und Beratung:

45964 Gladbeck · Hornstraße 44-48
Tel. 0 20 43 / 40 100 · Fax 0 20 43 / 40 10 11

oder besuchen Sie uns im Internet:
www.urban-reisen.de + www.reisebuero-urban.de

**Garantiert
günstige
Preise!**

Reisen und Tagesfahrten in bester Begleitung



TAGESFAHRT NACH KOBLENZ

GLA Dem Zusammenfluss von Rhein und Mosel verdankt Koblenz auch
GE seinen Namen – aus „Castellum apud Confluentes“, lateinisch für
E „das Kastell bei den Zusammenfließenden“ wurde im Laufe der Zeit
der heutige Name Koblenz. Entdecken Sie die Koblenzer Altstadt
bei der Stadtführung mit ihren romantisch verwinkelten Gassen,
malerischen Hinterhöfen und kleinen gemütlichen Plätzen, auf
denen zahlreiche Cafés zum Verweilen einladen. Im Rahmen der
Bundesgartenschau 2011 wurden die Rheinanlagen neu gestaltet. Es ist
ein prachtvoller Uferboulevard entstanden, der gesäumt von bedeu-
tenden Sehenswürdigkeiten, zum Flanieren und Schauen einlädt.
Bei einer eineinhalbstündigen Schiffsrundfahrt werden wir mehr über
die Burgen und Schlösser am Rhein und der Mosel erfahren.



Josi Marten



Marianne Kalfhues

Termin: **Samstag, 24.09.2022**

Abfahrt in Gladbeck Kirmesplatz, Bergmannstraße

Mindestteilnehmerzahl: 40 Personen

Kosten für Bus, Schifffahrt, Stadtführung:

Mitglieder 49,- €, Nichtmitglieder 54,- €

Änderungen vorbehalten.

Anmeldungen: Edda Geisler, Tel.: 02043-65534 oder Josi Marten,

Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Die Fahrten werden in Zusammenarbeit mit Urban-Reisen –

Franz Urban GmbH,

Hornstr. 44-48, 45964 Gladbeck – angeboten.

Abfahrt ist auch in Essen, Hauptbahnhof und Gelsenkirchen-Buer,

Busbahnhof möglich

61



Tagesfahrt nach Limburg an der Lahn

Das Team in Gladbeck

SERVICE



Edith Rohr, Leitung Service



Roswitha Arndt



Evelin Equit



Anne Gudd



Margret Kuhlmann



Mary Krause



Rita Menke



Bruni Sebastian



Margret Siedler



Elke Wanderer

62

KNEIPP-GARTEN



Josi Marten, Leitung



Theresa Jendrossek



Mary Krause



Rita Menke



Elke Wanderer



Helga Wilps



Ariane Zapp

Reisen und Tagesfahrten in bester Begleitung



WEIHNACHTSMARKTFAHRT NACH BAD OEYNHAUSEN

- GLA** Bad Oeynhausen ist ein bekannter und beliebter Kurort. Nach unserer Ankunft werden wir eine Stadtführung mit Besichtigung der historischen Badehäuser machen. Anschließend geht es auf den Weihnachtsmarkt.
- GE** An den Buden finden die Besucher Kunstgewerbeartikel, Keramik, hübsch verpackte Geschenkideen und vieles mehr. Die schönen alten Villen im Hintergrund sorgen für das passende Ambiente mit einer festlichen Stimmung. Als besondere Attraktion gibt es eine Open-Air-Eislaufbahn. Diverse Live-Auftritte auf der Bühne an der Eislaufbahn runden den Weihnachtsmarkt in Bad Oeynhausen ab.
- E**



Josi Marten



Marianne Kalfhues

Termin: **Samstag, 03.12.2022**

Abfahrt in Gladbeck Kirmesplatz, Bergmannstraße

Mindestteilnehmerzahl: 40 Personen

Kosten für Bus und Stadtführung: Mitglieder 35,- €,

Nichtmitglieder 38,- €

Änderungen vorbehalten.

Anmeldungen: Edda Geisler, Tel.: 02043-65534 oder Josi Marten, Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Die Fahrten werden in Zusammenarbeit mit Urban-Reisen – Franz Urban GmbH, Hornstr. 44–48, 45964 Gladbeck – angeboten.

Abfahrt ist auch in Essen, Hauptbahnhof und Gelsenkirchen-Buer, Busbahnhof möglich.

Änderungen vorbehalten.

63



Weihnachtsmarkt Hameln

Senioren & Familienbetreuung



communit *cc* care GmbH

✓ Persönliche Betreuung und Alltagsbegleitung

✓ Begleitung außer Haus

✓ Hilfe im Haushalt

✓ Demenzbetreuung

✓ Entlastung pflegender Angehöriger

✓ Erinnerungshilfen

✓ Grundpflege

✓ Familienpflege

WEITERE INFOS AUF UNSERER WEBSITE

www.communit-care.de

Kontakt: +49 2043 70 799 94

Jahreshauptversammlung mit Ehrung der Mitglieder



Jubilare oben: Sandra Kowalsky, Brigitte Bergerhoff, Marianne Stein, Elke Wanderer, Irene Jarmusz, Maria Wollny
untere Reihe: Margret u. Achim Kuhlmann, Hanni Frohreich, Mechthild Müller, eingearhmt von der Vorsitzenden Josi Marten und der Stellvertreterin Gaby Ahlers



Das Team in Gladbeck

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND



Josi Marten, 1. Vorsitzende
Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957



Gaby Ahlers, 2. Vorsitzende,
Mob.: 0157-82985161



Annette Peters, Buchhaltung
Tel.: 02043-489895



Marianne Kalfhues, Geschäftsführerin
Tel. Büro: 02043-63661, Tel.: 02043-7006958

BEISITZER



66 Edda Geisler, Abrechnung
Übungsleiter, Tel.: 02043-65534



Heti Finkenbrink, Zahlungsverkehr
Tel.: 02043-24449



Carmen Bongers, Koordinatorin Kinder-Gruppen
Mob.: 0162-8224774



Edith Rohr, Leitung Service
Tel.: 02043-41023



Elke Wanderer, Beisitzerin
Mob.: 0176-5592939



Günter Heider, Beisitzer
Tel.: 0201-47816956



Irene Jarmusz, Beisitzerin
Tel.: 02043-26412



Chefarzt Prof. Dr. med. Wedemeyer



Beitrittserklärung

Kneipp-Verein Gladbeck e. V.

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Kneipp-Verein Gladbeck e. V.:

Beitritt zum:

2022

Beiträge:

- Einzelbeitrag Kinder 42,- € jährlich
 Einzelbeitrag Erwachsene 42,- € jährlich
 Familienbeitrag 60,- / maximal 78 € jährlich

Beitrittskandidat/in Frau Herr

Vorname

Name

Geburtsdatum

Beruf

Strasse / H.-Nr.

PLZ / Stadt

Telefon

E-Mail-Adresse

Kontoinhaber

Kontonummer

BLZ

Partner/in Frau Herr

Vorname

Name

Geburtsdatum

Beruf

Kinder (unter 18 Jahren):

Wurden Sie geworben?: Ja Nein

Telefax oder Mobil

Kreditinstitut

BIC

IBAN

67

Ich erhalte 6 x pro Jahr (ohne Mehrkosten) die Zeitschrift „Kneipp-Journal – aktiv & gesund“ zugesandt. Kündigung ist jährlich bis 30. September zum 31. Dezember möglich.

Gleichzeitig ermächtige ich den Kneipp-Verein Gladbeck e. V. widerruflich, den Beitrag jährlich von oben stehendem Konto einzuziehen.

Ich versichere, dass alle o. g. Angaben korrekt sind und ich mit der Satzung des Kneipp-Vereins Gladbeck e. V. einverstanden bin.

Ort, Datum, Unterschrift

Impressionen aus dem Kneipp-Garten



Teamvorstand Essen



Günter Heider, stellv. Vorsitzender/Buchhaltung
Mob.: 0172-8221536



Gisela Wittkowski, Mitgliederverwaltung
Mob.: 0162-9082150



Ruth Brandow, Leitung Service
Mob.: 0178-1613079



Brigitte Brochmann, Beisitzerin
Mob.: 0176-55138571



Elisabeth Dietz, Beisitzerin
Mob.: 0173-2826844



Dr. med. Thomas Rampp, Leiter des Instituts
für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische
und Indische Medizin, Kliniken Essen-Mitte

69



Vorstand Essen

Beitrittserklärung

Kneipp-Verein Essen e. V.

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Kneipp-Verein Essen e. V.:

Beitritt zum:

2022

Beiträge:

- Jahresbeitrag ab 18 Jahre 40,- € jährlich
 Jahresbeitrag Familien 50,- € jährlich
+ Aufnahmegebühr 3,- € (einmalig)

Beitrittskandidat/in Frau Herr

Partner/in Frau Herr

Vorname

Vorname

Name

Name

Geburtsdatum

Geburtsdatum

Beruf

Beruf

Strasse / H.-Nr.

Kinder (unter 18 Jahren):

PLZ / Stadt

Wurden Sie geworben?: Ja Nein

Telefon

Telefax oder Mobil

E-Mail-Adresse

Kontoinhaber

Kreditinstitut

Kontonummer

BIC

BLZ

IBAN

Ich erhalte 6 x pro Jahr (ohne Mehrkosten) die Zeitschrift „Kneipp-Journal – aktiv & gesund“ zugesandt. Kündigung ist jährlich bis 30. September zum 31. Dezember möglich.

Gleichzeitig ermächtige ich den Kneipp-Verein Essen e. V. widerruflich, den Beitrag jährlich von oben stehendem Konto einzuziehen.

Ich versichere, dass alle o. g. Angaben korrekt sind und ich mit der Satzung des Kneipp-Vereins Essen e. V. einverstanden bin.

Ort, Datum, Unterschrift



Herausgeber

Kneipp-Verein Gladbeck e.V.

Redaktion: Josi Marten, Marianne Kalfhues

Erscheinungsweise: jährlich



Kneipp-Verein Gladbeck e.V.

Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck, Tel.: 0176-83402806 oder 02043-7006957

Vereinsregister Amtsgericht Gelsenkirchen: 12199

Internet: www.kneippverein-gladbeck.de

E-Mail: vorstand@kneippverein-gladbeck.de

Vereinskonto: Stadtparkasse Gladbeck, IBAN: DE64 424 500 40 0000 501700

Reisekonto: Volksbank Ruhr-Mitte, IBAN: DE73 422 600 01 0490 000600

Öffnungszeiten der Kneipp-Geschäftsstelle:

Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck, Tel.: 02043-63661

mittwochs von 16.30 — 18.30 Uhr



Kneipp-Verein Essen e.V.

z. H. Günter Heider, Postreitweg 80, 45145 Essen, Mob.: 0172-8221536

Vereinsregister: Amtsgericht Essen 2529

Internet: www.kneippverein-essen.de

E-Mail: kneipp-verein-essen@t-online.de

Vereinskonto: Sparkasse Essen, IBAN DE66 3605 0105 0008 1018 91

Reisekonto: Volksbank Ruhr-Mitte, IBAN: DE73 422 600 01 0490 000600

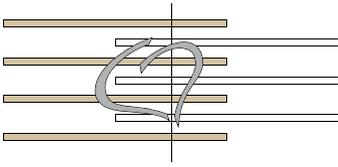
Sprechstunde in Essen:

Mitglieder können den Verein derzeit nur telefonisch unter der Nummer: 0162-9082150 oder per Mail: kneipp-verein-essen@t-online.de erreichen.

71



Der Kneipp-Verein
auf [facebook.com](https://www.facebook.com)



St. Augustinus
Gelsenkirchen GmbH

Medizin - Pflege - Pädagogik

14 Standorte – 4.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Engagierter Arbeitgeber und Unternehmensverbund im zentralen Ruhrgebiet.

Stark und kompetent – weil es um Menschen geht!

*Damit Leben gelingt.
Ein Leben lang!*



Marienhospital
Gelsenkirchen GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus



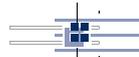
Sankt Marien-
Hospital Buer GmbH



Elisabeth-
Krankenhaus GmbH



St. Augustinus
Heime GmbH



Elisabeth-Stift GmbH



St. Augustinus
Kindergarten GmbH



Katholische Kliniken
Ensche-Lippe GmbH

St. Augustinus Gelsenkirchen GmbH ■ Virchowstraße 122 ■ 45886 Gelsenkirchen
■ Telefon 0209 172-0 ■ E-Mail: info@st-augustinus.eu ■ www.st-augustinus.eu