

Der Wassertreter



Das Termin- & Informationsheft des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.

Vergangenheit hautnah erleben!



Technik & Bauern
Museum

in Much-Berzbach

Daniela Hänsel
BEWEGUNG - ERNÄHRUNG - FASTEN

Fastensemiar:
Fit durch den Sommer
Vom 08.-14.06.

Anmeldung über
ErnaehrungundFasten.de

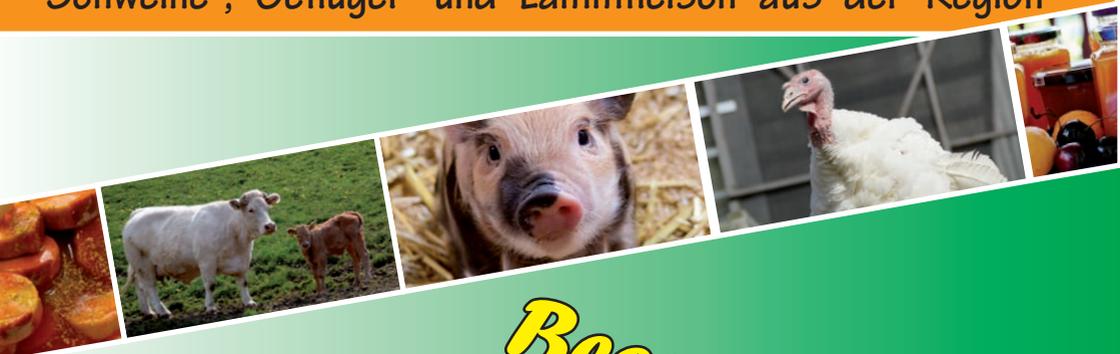


Bauernhof
Kaltenbach

...weil's schmeckt



Rindfleisch aus eigener, biologischer Haltung
Schweine-, Geflügel- und Lammfleisch aus der Region



**Besuchen Sie
unseren Hofladen**

Öffnungszeiten
Donnerstag:
14:30 – 18:30 Uhr

Freitag:
09:00 – 13:00 Uhr
14:30 – 18:30 Uhr

Samstag:
09:00 – 13:00 Uhr

Bauernhof Kaltenbach

Strießhardt 16 • 53804 Much

Telefon: +49 (0) 2245 / 2778

Fax: +49 (0) 2245 / 890 022

info@Bauernhof-Kaltenbach.de

www.Bauernhof-Kaltenbach.de





Thomas Hilzensauer
Bundesgeschäftsführer Kneipp-Bund

Inhalt

| | |
|------------------------------------|----|
| Vorwort von Thomas Hilzensauer | 3 |
| Kneipp - aktueller denn je! | 4 |
| Termine April | 5 |
| Auch digital präsent | 6 |
| Termine Mai | 7 |
| Schluss mit dem Dornröschenschlaf! | 8 |
| Termine Juni | 9 |
| Immer auf dem Sprung mit Kneipp | 10 |

Der Wassertreter ist die Vereinszeitschrift des Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.. Er wird von den Mitgliedern in ehrenamtlicher Tätigkeit erstellt. Wir danken an dieser Stelle allen Unterstützern. Die durch Anzeigen eingenommenen Einkünfte dienen ausschließlich zur Erstellung und Verteilung des „Der Wassertreter“ als Termin- und Informationsheft. Mögliche Mehreinnahmen fließen dem Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. zu, zur Unterstützung seiner gemeinnützigen Tätigkeit in der Gemeinde Much.

Auflage:
10.000 Stück

Verteilung:
Circa 5.450 Stück an Haushalte in der Gemeinde Much, als Beileger über die kostenlose Ausgabe des Mitteilungsblatt. 1.300 Stück in Ruppichterath und 2.300 Stück in Neunkirchen-Seelscheid, als Beileger über das Mitteilungsblatt-Ab. 750 Stück über den Verein und an ausgesuchten Plätzen in der Region.

Erscheinungsweise:
4 x im Jahr, je 1 x im Quartal

Digitales Archive und Internetseite:
www.DerWassertreter.de

Herausgeber und Verantwortlich:
Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.
Oberdreisbach-Höhe 67
53804 Much
Mail: PR@Kneipp-Verein-Much.de

1. Vorsitzender:
Oliver Marcus Kaptein
printed by:


WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

*Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,*

damit Sebastian Kneipps Wunsch, seine Lehre möglichst vielen Menschen bekannt zu machen, entsprochen werden kann, brauchen wir Kneipp-Vereine als Botschafter für mehr Gesundheit. Wir brauchen Menschen, die mit Leidenschaft, Überzeugung und Einsatzbereitschaft für Kneipps Lehre eintreten und diese nach außen tragen.

Umso schöner ist es zu sehen, mit welchem Engagement der Kneipp-Verein Much in das Jahr 2018 gestartet ist. Mit vielen tollen Ideen und Konzepten, wie beispielsweise der Vereinszeitschrift „Der Wassertreter“, wird das Bild eines lebendigen Vereins gezeichnet, der gut aufgestellt ist und mit einem dynamischen Team dazu beiträgt, dass die Kneipp-schen Naturheilverfahren an die nächsten Generationen weitergegeben und bewahrt werden – dafür herzlichen Dank!

Man sagt, große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Deshalb freue ich mich, dass im Hinblick auf Sebastian Kneipps 200. Geburtstag das Jahr 2021 zum „Kneipp-Jahr“ ausgerufen wurde. Gemeinsam mit Ihnen und allen gesundheitsbewussten Menschen möchten wir in den kommenden drei Jahren mit verschiedenen Aktionen und Kampagnen die öffentliche Aufmerksamkeit auf die Themen Gesundheitsförderung und Prävention nach Sebastian Kneipp lenken. Und vielleicht schaffen wir es bis dahin ja wirklich, dass die UNESCO das Kneippen als Immaterielles Kulturerbe der Menschheit auszeichnet – das wäre wohl mit die größte Auszeichnung, die unser gemeinnütziger, traditionsreicher Gesundheitsverband bekommen könnte.

Bei Kneipp geht es um ein ganzheitliches Verständnis des Menschen, das mit der Salutogenese den Blick auf die Ressourcen der Menschen lenkt, auf ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten, nicht nur auf ihre Defizite und Krankheiten. Miteinander und füreinander werden wir uns auch künftig dafür einsetzen, die „Heilkraft der Natur“ weiter zu stärken – aber auch die zwischenmenschlichen, sozialen und ökologischen Aspekte, die damit einhergehen.

Bleiben Sie aktiv und gesund!

Ihr

Thomas Hilzensauer
Bundesgeschäftsführer Kneipp-Bund



Oliver Marcus Kaptein

1. Vorsitzender des Kneipp Verein
Much und Umgebung e.V.

In einer Zeit, die geprägt ist von Hektik, Zeitmangel und dem Anspruch immer besser sein zu wollen – immer! Bewegen sich die Meisten permanent am Rand der eigenen Belastbarkeit. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele.

Diese Zeit gab es schon immer und wird es immer geben. Hannibal war gestresst als er über die Alpen musste, Napoleon fühlte sich in Waterloo auch nicht so toll und Apollo 13 hatte noch ganz andere Probleme. Heute versuchen wir die Spuren an Körper und Seele zu kaschieren indem wir zu Spezialisten gehen, die uns für viel Geld beibringen sollen wieder richtig zu Essen, unseren Körper zu bewegen und uns zeigen wie wir ruhiger werden können – aber bitte schnell! Dabei bedienen

Kneipp - aktueller denn je!

Eine alte Philosophie neu entdecken

sich diese Spezialisten, jeder für sich, zum großen Teil aus einem Konzept das bereits vor 150 Jahren durch Sebastian Kneipp erarbeitet wurde.

Die Kneipp-Lehre ist nicht neu und alles was nicht neu ist, ist unattraktiv für die breite Masse. Wir finden in Kneipp Vereinen hauptsächlich ältere Menschen, ab Rente aufwärts. Kneippen ist „Oma und Opa Kram“. Falsch! Kneippen ist zuerst „Kinderkram“ und auch später noch ziemlich cool und hip, denn es ist immer cool und hip, wenn man sich gut fühlt, Power hat und in seinem Leben etwas bewegt.

Die Kneipp Lehre beginnt bereits im Kindergarten. Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. hat bereits zwei Kneipp zertifizierte Kindergärten, in denen die Kinder an die Kneipp Philosophie herangeführt werde. In einer Welt voller Überfluss lernen sie wie man gesund und vielseitig essen kann, wie wichtig Bewegung ist und wie viel Spaß Kneippanwendungen machen können. Das man Heilkräuter zur

Vorbeugung und Heilung im Wald und auf Wiesen finden kann und das Gänseblümchen auf dem Salat schön aussehen und auch gut schmecken, dass man zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit finden muss, da-

mit man im richtigen Moment bereit ist wie eine Rakete zu starten.

Was Sebastian Kneipp vor 150 Jahren angestoßen hat, wird durch den Kneipp Verein in Much in die heutige Zeit transportiert. Der Verein hatte im Februar 2018 eine Vorstandswahl, die entschieden dazu beigetragen hat. Der daraus entstandene neue Vorstand wurde nicht nur verjüngt, sondern es wurden gleich mit dem Info- und Terminheft „Der Wasserstreter“ und „Kneipp at Work“ BGM (Betriebliches Gesundheits Management) nach Kneipp, zwei Konzepte an den Start gebracht, die zum einen die große Bandbreite der Aktivitäten widerspiegeln und zum anderen die Kneipp Philosophie an Ihren Arbeitsplatz bringen. 24 Stunden Kneipp – gesund und zufrieden, rund um die Uhr.

In einem Kneipp Verein sollte jeder sein, einzeln oder als Familie, da jeder ein Recht auf ein gesundes und zufriedenes Leben hat. Wir zeigen Ihnen wie das geht, ohne viel dafür zu bezahlen. Die Einzelmitgliedschaft kostet 45,- € für die ganze Familie zusammen nur 55,- € (alle Kinder bis 18 inklusive). Besuchen Sie einfach einen unserer Kurse zur Probe, oder feiern Sie am **20.05.2018** mit uns das **Kneipp Fest für die ganze Familie**, ab 11:00 Uhr im Technik- und Bauernmuseum in Berzbach. **Sei cool, sei Kneipp!**

✍ O. M. Kaptein



Termine April

| | | | | |
|------------|-----|-----------|------------------------------------|--|
| 02.04.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 03.04.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 05.04.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 07.04.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 08.04.2018 | So. | 11:00 Uhr | „Ach du grüne Neune“ ⁴¹ | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 09.04.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 10.04.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 11.04.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 14.04.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 16.04.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 17.04.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 18.04.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 21.04.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 22.04.2018 | So. | 15:00 Uhr | „Löwenzahn“ ⁴¹ | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 23.04.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 24.04.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 25.04.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 28.04.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 30.04.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |

***Kräuterwanderung**, für Kneipp Mitglieder **nur 10,- €** - Rentner, Studenten, Schwerbehinderte (ab 50%) 15,- € - Nichtmitglieder 25,- €, Anmeldung: Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und [facebook.com/KneippVereinMuch/](https://www.facebook.com/KneippVereinMuch/)



bioladen **Bioladen Eichhof**

Menschen Handwerk Lebensfreude

Lebensgemeinschaft Eichhof · Eichhof 8 · 53804 Much (Bröleck) · Café mit sonniger Außenterrasse · Parkplätze direkt am Bioladen
Tel.: (02295) 9202-23 · www.eichhof.org/bioladen · durchgehende Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.00-18.00 Uhr



*Kneipp Verein Much und Umgebung e.V.
Unser Verein, immer gut vernetzt und aktuell*

Auch wenn es für manche verwunderlich klingen mag – wir ritzen keine Nachrichten mehr in Tontafeln. Nach der Philosophie von Sebastian Kneipp zu leben, heißt nicht hinter dem Mond zu leben.

Wir sind in unserem Verein natürlich sehr stolz auf unser Termin & Infoheft „Der Wassertreter“ den Sie jetzt in Händen halten und für viele in unserem Verein ist das gedruckte Wort dass non plus ultra zur Weitergabe wichtiger Informationen. Was zum Teil mit Vorlieben und zum anderen Teil an den Generationen liegt. Die ersten Kontakte mit der digitalen Welt fangen heute bereits im Kindergartenalter an. Ein paar Jahre weiter ist es normal sich über das Smartphone zu verabreden, in Foren zu chatten und die Lieblings-

Auch digital präsent

Von der Mail über die Internetseite bis facebook und WhatsApp Gruppe - wir sind dabei

serien direkt im Internet zu schauen.

Dieses Verhalten ist nicht neu und auch kein „Trend“ wie manche behaupten – es ist für viele bereits die Realität, die für andere noch Zukunft ist. Es ist auf jeden Fall nichts wovor man Angst haben müsste, sondern geschickt genutzt eine große Hilfe. Wir haben uns diesem Thema sehr intensiv angenommen. Wir haben eruiert welche digitalen Werkzeuge wir benötigen, was sinnvoll ist und was sinnvoll werden kann, wenn man es etwas anders aufbaut.

Hier liegt auch der große Unterschied zum gedruckten Wort – das digitale ist ständig im Wandel, es wird angepasst, modifiziert und optimiert. Ein Grund, warum wir unsere Vereins Internetseite überarbeiten – und das nicht nur zum Start 2018, sondern permanent im Detail.

Der Vielseitigkeit und Bandbreite die unser Verein bietet, ist es auch geschul-

det, dass wir zu unserer Hauptseite www.Kneipp-Verein-Much.de auch eine für unser Termin- & Infoheft haben mit www.DerWassertreter.de und für die Sehr erfolgreiche Sparte im Bereich Bewegung www.Nordic-Walking-Much.de. Da wir festgestellt haben, dass unsere Mitglieder unsere Angebote schätzen, aber meist fokussiert sind auf eine kleine Auswahl. Das Angebot ist so aufgebaut, dass sich jeder optimal informieren kann.

Aberundet wird das Ganze durch unsere Trainer, die den Informationsaustausch über WhatsApp Gruppen steuern. Gerade bei Aktivitäten im Freien, wie Nordic Walking, wo einen das Wetter schnell einen Strich durch die Rechnung machen kann ist eine derartige Vorgehensweise praktisch. Es soll aber nicht bedeuten, dass man den Trainer jetzt nicht mehr anrufen darf – außerdem gibt es jetzt „Der Wassertreter“ in dem man alle Termine nachlesen kann.

✍ O. M. Kaptein

Daniela Hänsel
BEWEGUNG - ERNÄHRUNG - FASTEN

Fastensemiar: Fit durch den Sommer

**Vom 08.-14.06. - Anmeldung über www.ErnaehrungundFasten.de
Für Kneipp Mitglieder nur 199,- € Nichtmitglieder 220,- €**

Termine Mai

| | | | | |
|------------|-----|-----------|------------------------------|--|
| 01.05.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 02.05.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 03.05.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 04.05.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 05.05.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 07.05.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 08.05.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 09.05.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 10.05.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 11.05.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 12.05.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 13.05.2018 | So. | 15:30 Uhr | „Fichtenwipfel“ ¹ | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 14.05.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 15.05.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 16.05.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 17.05.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 18.05.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 19.05.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 20.05.2018 | So. | 11:00 Uhr | „Kneipp Fest“ ² | Technik- & Bauernmuseum Berzbach, 53804 Much |
| 21.05.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 22.05.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 23.05.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 24.05.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 25.05.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 26.05.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 28.05.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 29.05.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 30.05.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 31.05.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |

¹Kräuterwanderung, für Kneipp Mitglieder nur 10,- € - Rentner, Studenten, Schwerbehinderte (ab 50%) 15,- € - Nichtmitglieder 25,- €, Anmeldung: Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de • ²Kneipp Fest für die ganze Familie, im Technik- & Bauernmuseum in Berzbach, Eintritt frei • ³Trampolinkurs nur 99,- € für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: **Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957** oder **01 72 / 93 74 212**, e-Mail: praeventologie@t-online.de • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite und facebook.com/KneippVereinMuch/



Fritz Hänsel

Vom Buchdrucker zum Hüter des Kneipp-Vital-Park

Schluss mit dem Dornröschenschlaf! *Die Zukunft des Kneipp-Vital-Park Much*

regelmäßig boult. „Da kann man doch noch viel mehr draus machen. Und der Park müsste auch ein wenig besser gepflegt sein!“ Gesagt getan, da der Park nicht dem Verein gehört, aber dieser ihn nutzen darf, spricht auch nichts dagegen sich seiner anzunehmen, denn mit dem Namen Kneipp wird auch immer der Verein in Verbindung gebracht.

stattet und nach Plätzen Ausschau gehalten um Futter- und Nistplätze für Vögel einzurichten um den Park nicht nur mit menschlichem Leben zu füllen. In der heutigen Zeit, in der man ständig vom Vögel- und Insektensterben hört, ist es wichtig mit Eigeninitiative diesem Negativtrend entgegen zu wirken - ein Park sollte ein guter Ort dafür sein.

Da war doch noch was, irgendwo im Zentrum von Much, auf dem Gelände des Azurit – der Kneipp-Vital-Park

Mit viel Fleiß, Engagement und nicht zu vergessen, einigen an Spendengeldern, ist neben dem Azurit der Kneipp-Vital-Park entstanden. Ein Ort zum Kneippen, Entspannen, Boule spielen, oder um sich einfach zu treffen. Aber leider viel zu wenig genutzt. Der Kneipp Verein Much und Umgebung e.V. nutzt ihn zwei Mal in der Woche zum Boulen und einmal in der Woche trifft sich hier die E-Bike Gruppe und nutzt ihn nur als Treffpunkt. Eine Schande, so fand es auch unser Vereinsmitglied Fritz Hänsel, der hier

Und so wurde in der Vorstandssitzung Anfang März beschlossen Fritz Hänsel, mit Unterstützung von Alfred Haas, zum Hüter des Parks zu machen. Denn der neue Vorstand hat dieses Jahr noch viel vor. Regelmäßige Kneippanwendungen sollen ab Mitte des Jahres hier stattfinden, wie auch Balance und Faszien Kurse durch ausgebildete Trainer.

Unter der Leitung von Fritz wird der Kräutergarten neu bepflanzt, das Kneipp Becken mit einer Filterpumpe ausge-

Fritz Hänsel ist nicht nur ein sehr aktives Vereinsmitglied, sondern auch ein ausgesprochener Natur- und Vogelliebhaber. Auf seinem eigenen Grundstück hat er mehr als fünf verschiedene Futterstellen, bei denen man von Amsel, Drossel, Fink und Star auch regelmäßig Buntspechte, Dompfaff, Elster und Blaumeise antrifft. Wir sind uns sicher, dass wir mit ihm den Richtigen zum Hüter des Kneipp-Vital-Parks ernannt haben und wünschen ihm viel Erfolg.

✍ O. M. Kaptein









Technik & Bauern Museum

Berzbach 20 - 53804 Much - 02245/4623

Vergangenheit hautnah erleben!

Öffnungszeiten für das Museum:

| | |
|------------|---------------------|
| mittwochs: | 13.00 bis 16.00 Uhr |
| freitags: | 14.00 bis 17.00 Uhr |
| samstags: | 10.00 bis 13.00 Uhr |

Bei Rücksprache sind wir unter 02245-4623 erreichbar. Vielen Dank!
Margret und Karl-Josef Haas



Termine Juni

| | | | | |
|------------|-----|-----------|--|--|
| 01.06.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 02.06.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 04.06.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 05.06.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 06.06.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 07.06.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 08.06.2018 | Fr. | 10:00 Uhr | „Leicht durch den Sommer“ ² | Raum für Zeit, Bövingen 111, 53804 Much |
| | | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 09.06.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 11.06.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 12.06.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 13.06.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 14.06.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 15.06.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 16.06.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 17.06.2018 | So. | 11:00 Uhr | „Essen von der Wiese“ ⁴¹ | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 18.06.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 19.06.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 20.06.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 21.06.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 22.06.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 23.06.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |
| 24.06.2018 | So. | 09:30 Uhr | „Hildegard von Bingen“ ⁴¹ | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 25.06.2018 | Mo. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 26.06.2018 | Di. | 10:00 Uhr | E-Biken | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| 27.06.2018 | Mi. | 11:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 28.06.2018 | Do. | 15:30 Uhr | Boule | Kneipp-Vital-Park, Klosterstr. 2, 53804 Much |
| | | 15:30 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 29.06.2018 | Fr. | 15:45 Uhr | Trampolinkurs ³ | TWH, Bövingen 129, 53804 Much |
| 30.06.2018 | Sa. | 10:00 Uhr | Nordic Walking | Hotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much |

¹Kräuterwanderung, für Kneipp Mitglieder nur 10,- € - Rentner, Studenten, Schwerbehinderte (ab 50%) 15,- € - Nichtmitglieder 25,- €, Anmeldung: Heilpflanzen@Kneipp-Verein-Much.de • ²Start des Fastenseminar über 7 Tage (08.06. - 14.06.) nur 199,- € für Kneipp Mitglieder, sonst 220,- €. Anmeldung: www.ErnaehrungundFasten.de, oder Daniela Kaptein 01 73 / 379 05 77 • ³Trampolinkurs nur 99,- € für Kneipp Mitglieder, sonst 120,- €, Anmeldung: Bettina Gobbers-Gaul, 0 22 45 / 90 77 957 oder 01 72 / 93 74 212, e-Mail: praeventologie@t-online.de • Termine/Anmeldung auch über die Internetseite + facebook.com/KneippVereinMuch/



Bettina Gobbers-Gaul

Geprüfte Präventologin, ÜL für Rehasport, Bereich Orthopädie u. Prävention, Jumping Fitness Instructor

Immer auf dem Sprung mit Kneipp Mit dem Minitrampolin be“schwingt“ in ein neues Lebensgefühl

Deshalb das Schwingen auf dem Trampolin mit toller Musik macht es Spass und gute Laune in jedem Alter. Die hochelastischen Bänder sorgen für ein gelenkschonendes, sanftes Herz-Kreislauftraining. Alle Muskeln und Sehnen sind in Bewegung. Eine wunderbare Vorsorge gegen Osteoporose. Aber auch Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden trainiert! Schon nach kurzer Zeit ist eine deutliche Verbesserung zu spüren.

Sogar mit Knie- oder Hüftprothesen kann man problemlos auf das Minitrampolin. Zudem hat diese Bewegung einen hohen Lymphdrainageeffekt, ebenso wird das neuromuskuläre System angeregt. Sehr angenehm

ist ausserdem, dass der Muskelkater ausbleibt. Ein fantastischer Sport mit Spass, zu dem man sich nicht überwinden muss

Und wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, melden Sie sich zu den nächsten Kursen an. Aber warten Sie nicht zu lange, denn die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt! Die Termine beginnen ab dem 2. Mai jeden Mittwoch, Donnerstag und Freitag. Die Kurse kosten für Kneipp Mitglieder **nur 99,- €**, sonst 120,- €. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf den Terminseiten Mai bis Juni, oder kontaktieren Sie mich direkt, telefonisch unter: 0 22 45 / 90 77 957 mobil 01 72 / 93 74 212, per Mail: praeventologie@t-online.de

B. Gobbers-Gaul

Jeder von uns kennt ihn, den inneren Schweinehund. Wir wissen, dass wir uns bewegen sollten aber die Lust und der Antrieb fehlen. Dazu der Gedanke an die Anstrengung Aber der Rücken ist verspannt, die Bandscheiben machen Probleme, Kopfschmerzen plagen uns, und so mancher ärgert sich über einen Fersensporn oder andere Deformationen.





Sandra Wöllersheim

www.hypnose-rheinsieg.de
hyproserheinsieg@gmail.com

Praxis:
Cecilienstr.52
53721 Siegburg
und
Bövingen 111
53804 Much

Hypnose Mental- Coaching bei Burnout und Depression

Praxis für Psychotherapie und Hypnose

RAUM FÜR ZEIT

Zentrum für bewusste Lebensgestaltung

Bövingen 111 (Gewerbegebiet)

53804 Much

0 22 45 / 91 54 753

www.raumfuerzeit-much.de info@raumfuerzeit-much.de

www.coworking-szene.de

RAUM FÜR ZEIT

Zentrum für Bewusste Lebensgestaltung

MUCH im Bergischen Land

WIA

Weiterbildung – Inspiration – Austausch

RAUM FÜR ZEIT

RAUMVERMIETUNG

Seminarräume, Veranstaltungsräume und Locations für Event und Party in Much? Mieten Sie Räume für Workshops, Seminare, Foren, Präsentationen. **Raum Für Zeit** – ist ein regionaler Treffpunkt für Raumsuchende, für Seminar- u. Kurs-Anbieter

COWORKING SPACE

Ideal für temporäres Raum-Sharing, **Raum Für Zeit** bietet mehr als eine Netzwerkplattform, Platz für eine wachsende Auswahl von Veranstaltungs- und Seminarräumen, Praxisräume, Event-Locations, Büro- und Konferenzräume. Natürlich haben wir auch Platz für private Feiern, Kochen und viel Raum für kreative Ideen ...

RE-START-AKADEMIE

Erfolgreich bei Gründung und Unternehmensführung - Kurse, Seminare, Weiterbildung für Start-Up und Re-start

Bis bald im Raum für Zeit



Das Kneipp Fest für die ganze Familie

2005.

 **Verein
Kneipp**
Much und Umgebung e.V.

2018

 **Verein
Kneipp**
Much und Umgebung e.V.

11:00 - 17:00 Uhr

**Technik & Bauern Museum
Berzbach 20 - 53804 Much**

Besuchen Sie das Kneipp Fest im Technik & Bauern Museum in Berzbach/Much und Sie werden feststellen, dass Kneipp mehr ist als nur kalt und heiß duschen! Bei dem Fest für die ganze Familie, möchten wir Ihnen unsere vielseitigen Vereins-Aktivitäten präsentieren - *lassen Sie sich überraschen...*

Darüber hinaus haben wir einige Aussteller aus der Region eingeladen, die Sie bei einer gesunden Lebensweise unterstützen können.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt - sei cool, sei Kneipp!