Kneipp
VEREIN
Essen e.V.

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE

PROGRAMM 2026

*17. Mai 1821
†17. Juni 1897

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

~ Sebastian Kneipp

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

herzlich willkommen zu unserem Kneipp Jahresprogramm 2026! In einer Welt, die oft hektisch und kompliziert ist, möchten wir Ihnen mit diesem Programm eine Oase für Ihre persönliche Balance bieten.

Die Philosophie von Sebastian Kneipp, die auf den fünf Elementen der Gesundheit basiert, ist aktueller denn je und lädt uns ein, Körper, Geist und Seele auf natürliche Weise in Einklang zu bringen. Eine Vielfalt von Kursen und Angeboten fördert Ihr Wohlbefinden und steigert Ihre Lebensqualität. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten.

Neben den Inhalten dieses Heftes bieten wir auf unserer Website www.kneipp-verein-essen.de ergänzende und stets aktuelle Informationen zu unseren Aktivitäten. Schauen Sie regelmäßig vorbei, um keine Neuigkeiten und zusätzlichen Angebote zu verpassen!

Wir laden Sie ein, Teil unserer Kneipp-Community zu werden, neue Erfahrungen zu sammeln und wertvolle Momente der Entspannung zu genießen.

Viel Freude beim Stöbern und Planen Ihres persönlichen Kneipp-Jahres!

Herzliche Grüße,
Ihr Kneipp-Team

Wichtige Infos!

Alle Kurse und Veranstaltungen können von Mitgliedern und Nichtmitgliedern besucht werden.

Gäste sind zum einmaligen Schnuppern herzlich willkommen.

Die Wanderungen und Gesundheitsgänge können ohne Anmeldungen besucht werden. Für alle anderen Kurse nutzen Sie bitte das Anmeldeformular aus diesem Heft oder von der Website.

Es besteht Versicherungsschutz für alle Teilnehmer im Rahmen der Sportversicherung.

Im Sommer fallen die Wanderungen und der Gesundheitsgang bei großer Hitze ab 30° aus, ebenfalls bei Unwetterwarnungen und bei Glatteis.

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist schriftlich drei Monate vor Jahresende einzureichen.

Bitte melden Sie einen Umzug und Kontowechsel umgehend dem Verein.

Die Jahresbeiträge werden jährlich in der ersten Jahreshälfte eingezogen.

Wasser

Sebastian Kneipp erhielt den Beinamen „Wasserdoktor“, denn er nutzte es in vielfältiger Form: Für Güsse, Bäder und Wickel. Wasser veranlasst den Körper durch thermische, chemische, mechanische und hydroelektrische Reize zu sinnvollen Reaktionen, die gesund machen bzw. gesund erhalten.

Bewegung

Dieser Bereich umfasst von der Massage (passive Bewegung) bis zum Freizeitsport alles, was guttut. Bewegen Sie sich regelmäßig und auf eine Art, die Ihnen Freude macht. Gymnastik, Yoga, Nordic Walking, Wandern, Radfahren oder Schwimmen gelten als geeignetste Sportarten, weil diese den ganzen Menschen fordern und entspannen.

Ernährung

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Kost ist wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben wie zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Und nicht vergessen! Das Beste am Essen ist der Genuss.

Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“, riet Pfarrer Sebastian Kneipp seinen Patienten.

Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die Pflanzen und verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten in Europa und entwickelte seine Therapie stetig weiter. Von seinen profunden Kenntnissen auf diesem Gebiet profitieren wir noch heute.

Lebensordnung

Anforderungen des Lebens einerseits und gesund Erhaltendes andererseits in Balance- so könnte man den Bereich „Lebensordnung “auf eine vereinfachte Kurzformel bringen. Im Idealfall lebt der Mensch gesund und bemüht sich dabei auch um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz.

Bewegung

MITTWOCH **Kurs W 1** **09:00 – 09:45 Uhr**

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK 12 Termine à 45 Min.

Wirbelsäulengymnastik ist eine spezielle Form des Rückentrainings, die darauf abzielt, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Durch gezielte Übungen werden Verspannungen gelöst und die Haltung verbessert. Diese Gymnastikform kombiniert Elemente aus der Physiotherapie und dem Rehasport und eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung von Rückenschmerzen. Regelmäßiges Training kann helfen, die Stabilität der Wirbelsäule zu erhöhen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Entdecken Sie die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik und tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes.

Anmeldung:	Vorlage siehe S. 30/31 oder kneipp-verein-essen@t-online.de oder https://www.kneipp-verein-essen.de/
Leitung:	Carin Schmidt-Kümpers
Info:	0162 9082150
Ort:	„Kur vor Ort“ Kurhaus im Grugapark
Kursgebühren:	Mitglieder 80,00 € / Nichtmitglieder: 95,00 €

Auch das Wasser kann als wirksames Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Bewahrung und Vermehrung der Kräfte verwendet werden.“

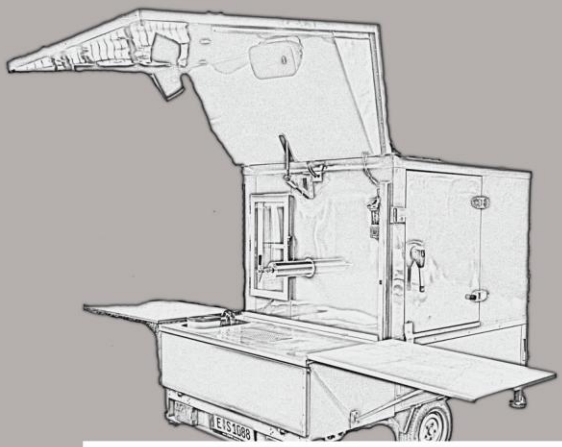
~ Sebastian Kneipp

GESUNDHEITSFÖRDERNDE WASSERANWENDUNGEN:

- **Gesichtsguss** - erfrischt und belebt den Kopf, perfekt für zwischendurch
- **Knieguss** - stärkt die Gelenke und regt die Durchblutung an
- **Armbad** - belebt und gibt Energie für den Tag
- **Wassertreten** - klassisch und effektiv: fördert Kreislauf und Abwehrkräfte
- **Leibwaschung** - regt die Darmtätigkeit an und ist eine wunderbare Einschlafhilfe

16. Mai 2026, 11:00 Uhr
GEMEINSAMES WASSERTRETEN IM WESTFALENPARK DORTMUND

Wir treffen uns am Haupteingang Ruhrallee.
Weitere Infos siehe Website ab 1. Mai 2026.



SENGELMANNS

Mieten. Zapfen. Feiern

Der Sengelmanns Party Cooler –
dein Ausschankmobil für jedes Event!

Ob großes Fest oder private Feier – der
Party Cooler ist der perfekte Begleiter!

Miete jetzt den Party Cooler und mach
dein Event unvergesslich!

Infos & Buchungen

02054 95970
event@sengelmanns.de

Bewegung Lebensordnung

MONTAG **Kurs Y 1** **17:15 - 18:45 Uhr**

HATHA-YOGA KURS

10 Termine à 1,5 Std.

Schon seit langem gehört Hatha-Yoga zu den populärsten Yoga-Richtungen weltweit. Yoga ist ein Weg, der von allen Altersgruppen praktiziert werden kann. Hier verbinden sich Lebens-ordnung und Bewegung. Yoga hilft freier zu atmen und führt Zur inneren Ausgeglichenheit. Die Gedanken und Emotionen kommen zur Ruhe. Wir stärken den Gleichgewichtssinn und die Muskulatur in Verbindung mit sanfter Atemführung.

Anmeldung:	Vorlage siehe S. 30/31 oder kneipp-verein-essen@t-online.de oder https://www.kneipp-verein-essen.de/
Leitung:	Jessica Paas
Info:	0162 9082150
Ort:	Bardeleben-Schule, Bardelebenstraße 5, 45147 Essen-Holsterhausen
Kursgebühren:	Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 85,00 €

Bewegung Lebensordnung

DONNERSTAG **Kurs Y 2** **17:15 - 18:45 Uhr**

HATHA-YOGA

10 Termine à 1,5 Std.

Hatha-Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, das Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert. Diese Praxis stärkt die Muskulatur, verbessert die Flexibilität und fördert die innere Ruhe. Durch die bewusste Verbindung von Bewegung und Atmung hilft Hatha-Yoga, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es ist ideal für Anfänger geeignet, da es ein langsames Tempo hat und sich auf statische Posen konzentriert. Entdecken Sie die Balance von Körper und Geist mit Hatha-Yoga.

Anmeldung:	Vorlage siehe S. 30/31 oder kneipp-verein-essen@t-online.de oder https://www.kneipp-verein-essen.de/
Leitung:	Daniela Popp
Info:	0162 9082150
Ort:	Bardeleben-Schule, Bardelebenstraße 5, 45147 Essen-Holsterhausen
Kursgebühren:	Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 85,00 €

Bewegung

DIENSTAG **14:00 Uhr**

GESUNDHEITSGANG IN DER GRUGA

Wir beginnen mit Atemübungen am Gradierwerk. Die befeuchteten Schleimhäute beruhigen sich, gesundheitsförderndes Abhusten wird erleichtert, Asthma und Allergien können gelindert werden und die Atemwege werden insgesamt gereinigt. Energiegeladen spazieren wir durch den Grugapark, der uns zu jeder Jahreszeit mit seiner Schönheit begeistert.

Anschließend genießen wir eine Einkehr im Park oder auf der Margarethenhöhe.

Der Gesundheitsgang fällt bei vorausgesagten Temperaturen über 30° aus, ebenfalls bei Unwetterwarnungen und bei Glatteis.

Leitung:	Gregor Heinrichs
Info:	0171 9352144
Treffpunkt:	Im Gruga Park am Gradierwerk
Kosten:	Mitglieder 0,50 € Nichtmitglieder 2 €

Bewegung

DIENSTAG UND SAMSTAG 13:30 Uhr

WANDERN

Wandern zählt zu den einfachsten, zugänglichsten und effektivsten Gesundheitsaktivitäten. Es kombiniert Bewegung, Naturerleben und mentale Erholung und wirkt sich auf Körper und Geist nachweislich positiv aus.

Gemeinsam neue Wege kennenlernen lernen und die Umgebung erkunden. Neue Kontakte können geknüpft werden.

Wandern ist eine ideale Voraussetzung für gesundes Altern.

Unsere Wanderungen sind etwa 6 km lang. Ab ca. 15:00 Uhr kehren wir zum gemütlichen Beisammensein in ein Café ein.

Die Veranstaltungen des 2. Halbjahres und evtl. Änderungen finden Sie auf Facebook, Instagram und auf unserer Website.

Die Wanderungen fallen bei vorausgesagten Temperaturen über 30° aus, ebenfalls bei Unwetterwarnungen und bei Glatteis.

Kosten: Mitglieder 0,50 €,
Nichtmitglieder 2 €

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

WANDERPLAN

Rundweg: R hügelig:

Haltestelle Bus # Haltestelle Straßenbahn ##

Schwierigkeitsgrad: 1 Wanderschuh = leicht, 2 = mittel, 3 = schwer

Januar		**Treffpunkt**		
Samstag	03.01.	Gelsenkirchen Trabrennbahn ##	R	
Dienstag	06.01.	Borbeck Busbahnhof #	R	
Samstag	10.01.	Kupferdreh S Bhf.	R	
Dienstag	13.01.	Mülheim HBF	R	
Samstag	17.01.	Schloss Oberhausen #		
Dienstag	20.01.	Meisenburg #		
Samstag	24.01.	Erbach #	R	
Dienstag	27.01.	Krupp Allee #		
Samstag	31.01.	Am Schwarzen #		
Februar				
Dienstag	03.02.	Unterstraße ##		
Samstag	07.02.	Hattingen Ruhr Bhf.		
Dienstag	10.02.	Hösel S-Bahnhof		
Samstag	14.02.	Bottrop HBF	R	
Dienstag	17.02.	Werden S Bhf.		
Samstag	21.02.	Am Plätzchen #	R	

Dienstag	24.02.	Heidhauser Platz #	
Samstag	28.02.	Haltern HBF	R

März

Dienstag	03.03.	Mülheim HBF	R
Samstag	07.03.	Unterstraße ##	
Dienstag	10.03.	Kruppallee #	
Samstag	14.03.	Trabrennbahn ##	R
Dienstag	17.03.	Weg zur Platte #	
Samstag	21.03.	Witten Muttental Bhf.	R
Dienstag	24.03.	Kupferdreh S-Bhf.	R
Samstag	28.03.	Meisenburg #	
Dienstag	31.03.	Eiberg S-Bhf.	

April

Samstag	04.04.	Messe W.-Süd/Gruga #	
Dienstag	07.04.	Borbeck Bus-Bhf. #	
Samstag	11.04.	Lautstraße ##	R
Dienstag	14.04.	Tagesfahrt nach Bonn	R
Samstag	18.04.	Nierenhof #	R
Dienstag	21.04.	Werden S-Bhf.	R
Samstag	25.04.	Am Plätzchen #	R
Dienstag	28.04.	Trabrennbahn ##	

Mai

Samstag	02.05.	Kettwig Stausee S-Bhf.	R
Dienstag	05.05.	Stadtwaldplatz #	R
Samstag	09.05.	Unterstraße ##	
Dienstag	12.05.	Erbach #	R
Samstag	16.05.	Meisenburg #	
Dienstag	19.05.	Steele S-Bhf.	
Samstag	23.05.	Kaiser-Wilhelm-Park #	
Dienstag	26.05.	Heidhauser Platz #	
Samstag	30.05.	Haltern-Sythen Bhf.	R

Juni

Dienstag	02.06.	Mülheim HBF	R
Samstag	06.06.	Kupferdreh #	
Dienstag	09.06.	Weg zur Platte #	
Samstag	13.06.	Roßstraße #	R
Dienstag	16.06.	Zeche Bonifatius ##	R
Samstag	20.06.	Wetteramt #	
Dienstag	23.06.	Nierenhof S-Bhf.	R
Samstag	27.06.	Arenbergstraße ##	R
Dienstag	30.06.	Witten HBF	R

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

10.04.2026

Gastronomie St. Elisabeth

Dollendorfstraße 51, 45144 Essen

(Zu erreichen mit der Straßenbahnlinie 109, Haltestelle Kieler Straße).

Einlass ab 14:30 Uhr - Beginn 15:00 Uhr

Zu Beginn der Veranstaltung lädt der Verein Sie zu Kaffee und Kuchen ein.
Die Jahreshauptversammlung beginnt um **16:00 Uhr.**

GUESTcheck

Sie planen ein Event und wissen nicht, wie Sie die Tickets verkaufen können?
Dann sind Sie bei **GUEST***check* genau richtig.
Das Ticketsystem für Ihre Events!

Kultur

Sport

Privat

Business

Mit **GUEST***check* können Sie ganz unkompliziert den Ticketverkauf und die Gästeverwaltung für Ihre Veranstaltung online abwickeln – einfach, schnell und übersichtlich. So bleibt mehr Zeit für das Wesentliche: Die perfekte Planung für Ihre Veranstaltung.

www.guest-check.eu

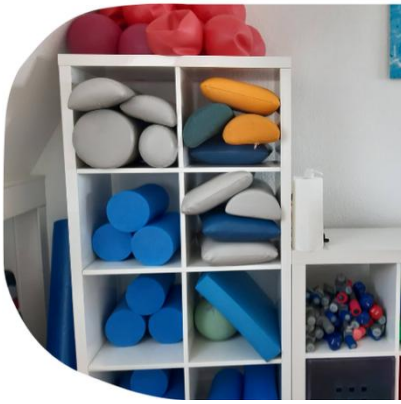
GUESTcheck.eu

Bewegung

DONNERSTAG Kurs F 1 09:45 – 10:30 Uhr

NEU: FUNKTIONSTRAINING ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT

6 Termine à 45 Min. Ab 08. Januar 2026



Im Funktionstraining trainieren Sie entsprechend Ihrer individuellen Möglichkeiten Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Wahrnehmung. Übungen zur Entspannung, Stressbewältigung und Verbesserung der Stimmung sind Inhalte des Kurses. Das Bewegungsprogramm nutzt Hocker und Wand als Hilfsmittel, um Dehnungen und Kräftigungen für jeden optimal abzuwandeln.
Einfache Klopf- und Streichsequenzen aus dem Qigong runden die Stunde ab.
Es erwarten Sie sanfte Übungen aus dem Yoga, dem Faszientraining und der Akupressur. Ein Vormittag, der Ihnen von Kopf bis Fuß neue Energie schenkt.

Anmeldung:	Vorlage siehe S. 30/31 oder kneipp-verein-essen@t-online.de oder https://www.kneipp-verein-essen.de/
Leitung:	Kerstin Berndt
Ort:	Therabor Therapiezentrum, Gerichtsstr. 32, 45355 Essen-Borbeck
Kursgebühren:	Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Heilpflanzen

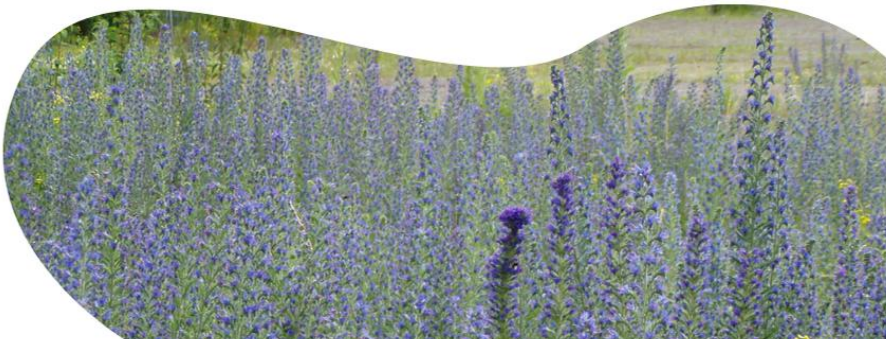
FREITAG 31.07.2026 16:30 – 18:00 Uhr

WILDKRÄUTERSPAZIERGANG

Eisenkraut und Feuerblume - rund um den Hochofen

Unser Wildkräuterspaziergang führt über die schutt- und schlackehaltigen Böden der Henrichshütte in Hattingen, an der bis 1987 Roheisen produziert wurde. Seit der Stilllegung des Hüttenwerks hat sich zwischen den Bahngleisen und alten Industrieanlagen rund um den Hochofen eine artenreiche Flora und Fauna entwickelt. Wärmeliebende Pflanzen aus aller Welt und verschiedene Wildkräuter haben sich an die speziellen Standortverhältnisse angepasst. Sie besitzen besondere Heilkräfte, finden als Nahrung Verwendung oder haben eine wichtige ökologische Bedeutung. Bei einer Führung über die Industriebrache lernen Sie die grüne Seite der Hütte kennen und erfahren Wissenswertes über Natternkopf, Königskerze, Wilde Karde und Co.

Leitung: Birgit Ehses, erfahrene Wildkräuterexpertin
Treffpunkt: LWL-Museum Henrichs Hütte Hattingen
Werksstraße 31-33, 45527 Hattingen
Kosten: 8 € pro Person
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



AUSFLÜGE

Zur Kirschbaumblüte nach Bonn am 14. April 2026

In der Bonner Altstadt bewundern wir die eindrucksvolle Kirschblüte, gehen vorbei am Münster, Rathaus, Beethovenhaus, durch den Hofgarten und Stadtgarten zum Rhein, gehen am Rheinufer entlang und besuchen ein Café.

Entlang der Wupper in Solingen von der Haasenmühle bis zum Rüdenstein am 01. Mai 2026

Auf idyllischen Wanderwegen gehen wir zu beiden Seiten der Wupper, vorbei an Wiesen mit blühenden Obstbäumen und weidenden Tieren, dem Wipperkotten, dem kleinen Ortsteil Rüden mit alten Bergischen Häusern, Cafés und dem Denkmal Rüdenstein.

Schloss Burg an der Wupper am 04. Juni 2026

Wir erobern Schloss Burg auf 3 verschiedenen Wegen: auf dem steilen Wanderweg, mit dem Sessellift oder mit dem Bus. Uns erwartet ein frisch renoviertes mächtiges Schloss mit guter Sicht und bergischem Flair. Auf dem Rundweg können wir das Schloss besichtigen. Die Gastronomie lockt mit einer großen Auswahl Bergischer Spezialitäten.

Dies sind Beispiele. Infos und weitere Ausflüge in den sozialen Medien und auf der Website.

Bewegung Wasser

FREITAG **9:00 Uhr**
4 Termine **27.03.; 22.05.; 24.07.; 25.09.2026**

KNEIPPEN MIT GENUSS

In Kooperation mit der nach Kneipp zertifizierten Pflege-Einrichtung Haus St. Maria Immaculata möchten wir mit Ihnen gern bei einem gesunden Frühstücksbuffet und einer erfrischenden Kneipp-Anwendung ins Gespräch kommen.
Das Angebot dient der Gesundheitsförderung auf der Basis des Kneippschen Naturheilverfahrens und richtet sich an alle Interessierten. Das Haus verfügt über einen Kneippgarten, Wassertretbecken und einen Armtauchbecken. Die Kneippanwendungen (Wassertreten, kaltes Armbad, Gesichts- und Kniegüsse) sowie eine Bewegungseinheit (Fußgymnastik) werden unter fachlicher Begleitung durchgeführt.
Nach der 30-minütigen Anwendung im Garten genießen wir gemeinsam ein reichhaltiges, gesundes Vollwert-Frühstück im gemütlichen Bistro.
Sie lernen uns, den Kneipp-Vereinsvorstand und andere Vereinsmitglieder durch die gemeinsamen Aktivitäten besser kennen – die Motivation, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, steigt, wenn man es in geselliger Runde tut.

Ort: Haus St. Maria Immaculata, Ketteler Str. 33, 45355 Essen
Kosten: 20 € pro Person, inkl. Frühstück
Anmeldung: Erbeten bis 3 Tage vor Termin
kneipp-verein-essen@t-online.de oder
0162 9082 150

Weil Kneipp einfach gut tut!

HAUS ST. MARIA IMMACULATA
Altenwohn- und Pflegeheim

Die Gesundheitsempfehlungen und Therapievorschläge, die der legendäre Pfarrer **Sebastian Kneipp** im 19. Jahrhundert entwickelte, haben bis heute nichts an ihrer Bedeutung verloren: Das gilt nicht nur, aber in besonderem Maße für Senioren. Unser Altenpflegeheim **Haus St. Maria Immaculata in Essen-Borbeck** hat seine Arbeit ganz an dem Konzept des „Gesundheitspfarrers" ausgerichtet und ist eine der wenigen Einrichtungen bundesweit, die entsprechend zertifiziert worden ist.

Dabei richtet sich unsere Arbeit an den **fünf Kneippschen Säulen** – Hydrotherapie, Bewegung, Kräuteranwendungen, gesunde Ernährung und Lebensordnung – aus. Das Kneippkonzept stellt den ganzen Menschen mit seinen **körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnissen in den Mittelpunkt** und hilft dabei, mit den Veränderungen im Alter besser zurecht zu kommen.

Wir haben in unserer Einrichtung ein qualifiziertes, gut zusammenarbeitendes Team aus **Kneipptrainern, Rheuma- und Kinästhetik-Experten**, einer Expertin für **palliative Versorgung** sowie einer **Seelsorgerin**.

Gerne zeigen wir Ihnen unser Haus und beantworten wir Ihre Fragen.

Kontakt:

Haus St. Maria Immaculata · Kettelerstr. 33 · 45355 Essen
Izabela Gierlata · Tel. 02 01 36 49 20 · i.gierlata@ng-se.de · www.ng-se.de

Wasser

AQUA FITNESS UND WASSER-GYMNASTIK

10 Termine

Wassergymnastik ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training, das den Puls und die Atemfrequenz auf sanfte Weise erhöht und sich daher hervorragend zur Verbesserung Ihrer Herzgesundheit eignet. Es stärkt und strafft Ihre Muskeln. Bei jeder Vor - und Zurückbewegung der Arme und Beine werden entgegengesetzte Muskelgruppen durch den Widerstand des Wassers trainiert.

Anmeldung:	Vorlage siehe S. 30/31 oder kneipp-verein-essen@t-online.de oder https://www.kneipp-verein-essen.de/
Ort:	Ev. Krankenhaus Essen-Steele, (ehemaliges Knappschaftskrankenhaus) Am Deimelsberg 34, 45276 Essen
Kursgebühren:	Mitglieder 110,00 € / Nichtmitglieder 120,00 €

MITTWOCH	**Kurs A 1**	**14:00 – 14:45 Uhr**
	Kurs A 2	**15:00 – 15:45 Uhr**

Leitung:	Andrea Zawadski
Info:	0162 9082150

Ihre Krankenkasse übernimmt nach dem Präventionsgesetz evtl. einen Teil des Kursentgeldes für Kurs A1 oder A 2. Bitte informieren Sie sich.

MITTWOCH	**Kurs A 3**	**10:00 – 10:45 Uhr**
	Kurs A 4	**11:00 – 11:45 Uhr**

Leitung: Kirsten Thurau
Info: 0162 9082150

DIENSTAG	**Kurs A 5**	**17:45 – 18:30 Uhr**

Leitung: Svenja Gayk
Info: 0162 9082150

HERZLICHE EINLADUNG
ZUR ADVENTSFEIER

Am Freitag, 20. November 2026

in der Gastronomie St. Elisabeth Dollendorfstraße 51, 45144 Essen
(Zu erreichen mit der Straßenbahnlinie 109 Haltestelle Kieler Straße).

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass 14:30 Uhr)

Lassen Sie sich von einer festlichen Stimmung einfangen und erleben Sie mit uns einen stimmungsvollen Nachmittag voller weihnachtlicher Freude. Freuen Sie sich auf ein herzlich gestaltetes Programm, das Sie in die schönsten Traditionen dieser besonderen Jahreszeit eintauchen lässt. Gemeinsam möchten wir das Licht der Adventszeit genießen und besondere Momente miteinander teilen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Weitere Informationen erhalten Sie mit einer gesonderten Einladung.

DAS TEAM IN ESSEN
GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Brigitte Brosch

Gisela Wittkowski

Elisabeth Dietz

Brigitte Brochmann

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

Aufnahmeantrag Kneipp-Verein Essen e.V.

Hiermit beantrage/n ich/wir meine/unsere Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Essen e.V.

ab.....zum Mitgliedsbeitrag von

Einzelperson € 40,00 ◯ Familie € 50,00 ◯

+ Aufnahmegebühr 10,00 € einmalig.

…….....
Nachname / Vorname geb. am

.....
ggf. Partner/in Nachname / Vorname geb. am

.....
Straße PLZ Ort

..……..……..……...
Telefon E-Mail

Mit meiner Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins an.
Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos und Videos, die von meiner Person im Zusammenhang mit dem Vereinsleben entstehen, vom Verein z.B. im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, für Publikationen und im Internet auf der Homepage und/oder auf der Facebook-Seite des Vereins veröffentlicht werden. Ich habe jederzeit das Recht, diese Zustimmung gegenüber dem Verein im Einzelfall oder generell zu widerrufen.

…….. …… …….…
Ort Datum Unterschrift (& ggf. Partner/in)

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Name des Zahlungsempfängers:
Kneipp-Verein Essen e.V.
Kevelohstr. 53, 45277 Essen

Name des Zahlungspflichtigen……..

Sepa-Lastschrift:
Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der Einzug erfolgt einmal jährlich bis auf schriftlichen Widerruf.

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

……..…

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/in)

IBAN:

BIC:

(Angabe BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

Ort: .....Datum:.....

.....
Unterschrift des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/in)

ANMELDUNG „KURSE“

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für den nachfolgend genannten Sportkurs an. Mit meiner Unterschrift bestätige ich meine körperliche Eignung für die Teilnahme und erkenne die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ an.

Kursnummer (Buchstabe + Zahl lt. Programm/Quartal/Jahr)

EURO

Kurstitel

Name/Vorname **Geburtsdatum**

Straße/Hausnummer **Telefon**

Postleitzahl/Wohnort **E-Mail**

1. Anmeldungen erfolgen durch das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular schriftlich per Post, durch persönliche Übergabe oder als Scan per E-Mail. Mit der Anmeldung erklärt sich der Kursteilnehmer entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz 1990 damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet werden dürfen.
2. Ich bin damit einverstanden, dass Fotos und Bilder, die von meiner Person im Zusammenhang mit dem Vereins-leben entstehen, vom Verein z.B. im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, für Publikationen und im Internet auf der Homepage und/oder auf der Facebook-Seite des Vereins veröffentlicht werden. Ich habe jederzeit das Recht, diese Zustimmung gegenüber dem Verein im Einzelfall oder generell zu widerrufen.
3. Ein Kneipp-Kurs besteht aus einer festgelegten Anzahl von Terminen. Aus organisatorischen oder gesundheitlichen Gründen (z. B. Krankheit der Kursleitung oder höhere Gewalt) können bis zu zwei Kurstermine pro Kursreihe entfallen, ohne dass sich der Kurspreis dadurch reduziert. Nach Möglichkeit werden Ersatztermine angeboten, ein Anspruch darauf besteht allerdings nicht.

Ort/Datum **Unterschrift**

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Name des Zahlungsempfängers:
Kneipp-Verein Essen e.V.
Kevelohstr. 53, 45277 Essen

Name des/der Zahlungspflichtigen…….

Sepa-Lastschrift:
Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der Einzug erfolgt zu Beginn des Kurses. Das Mandat verlängert sich automatisch bei Vorlage weiterer Kursanmeldungen bis auf Widerruf.

Name des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/in)

……

Bankverbindung des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/in)

IBAN:

BIC:

(Angabe BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

Ort: .....Datum:.....

.....
Unterschrift des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/in)

Datenschutzbestimmungen

Der Kneipp-Verein Essen e.V. erhebt während Ihrer Kursteilnahme und Ihrer Mitgliedschaft personenbezogene Daten. Nach dem jetzt in Kraft getretenen neuen Datenschutzrecht (EU-Datenschutz-Grundverordnung und Bundesdatenschutzgesetz) sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, zu welchem Zweck wir Daten erheben, speichern oder weiterleiten. Der Information können Sie auch entnehmen, welche Rechte Sie beim Datenschutz haben. Ferner ist Ihre ausdrückliche Einwilligung in die Datenerhebung erforderlich.

Verantwortlichkeit für die Datenverarbeitung

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist: Kneipp-Verein e. V. Kevelohstraße 53, 45277 Essen, Tel 0162 9082150 In unserem Bundesland ist in allen Datenschutzangelegenheiten Ansprechpartner: Die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalleriestraße 2-4, 40213 Düsseldorf, Tel.0211/384240, E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de, Internet: www.ldi.nrw.de.

Zweck der Datenverarbeitung

Die Datenerhebung der Mitglieder erfolgt zur Mitgliederverwaltung Beitragserhebung und Ehrung. Sie ist auch notwendig, um Ihnen das Kneipp-Journal zuzustellen. Die Datenerhebung der Kursteilnehmer erfolgt auf Grund der Verwaltung der Kursbele-gung,-entgelte und Bescheinigungen. Sie ist erforderlich, damit Sie bei der Teilnahme versichert sind und am Ende ggf. eine Bescheinigung ausgestellt bekommen können.

Weitergabe an Dritte

Wir übermitteln Ihre personenbezogenen Daten nur dann an Dritte (z. B. Bank), wenn Sie eingewilligt haben (Sepa-Lastschrift).

Speicherung Ihrer Daten

Wir bewahren Ihre personenbezogenen Daten nur so lange auf, wie dies erforderlich ist. Nach rechtlichen Vorgaben sind wir dazu verpflichtet, diese Daten mindestens 10 Jahre nach Ende der Mitgliedschaft bzw. Kursende aufzubewahren.

Einwilligungserklärung

Durch Ihre Unterschrift erklären Sie sich ausdrücklich mit der notwendigen Erhebung und Speicherung persönlicher Daten einverstanden. Sie haben das Recht, diese Ein-willigung jederzeit zu widerrufen, jedoch wirkt der Widerruf nur für die Zukunft. Nach Widerruf dieser Einwilligungserklärung ist allerdings eine weitere Mitgliedschaft bzw. Kursteilnahme nicht mehr möglich.

Ihre Rechte

Sie haben das Recht, über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch können Sie die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen. Darüber hinaus steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten, das Recht auf Einschränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Ein-schränkung der Datenverarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Basis von gesetzlichen Regelungen. Nur in Aus-nahmefällen benötigen wir Ihr Einverständnis. In diesen Fällen haben Sie das Recht, die Einwilligung für die zukünftige Verarbeitung zu widerrufen. Sie haben ferner das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde für Datenschutz (siehe oben Nr. 1) zu beschweren, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personen-bezogener Daten nicht rechtmäßig erfolgt. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer Daten DS-GVO in Verbindung Bundesdatenschutzgesetz. Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Herausgeber Kneipp-Verein Essen e.V.

Erscheinungsweise: jährlich

Wir sind zu erreichen unter:

Mobil: 0162 9082150
E-Mail: kneipp-verein-essen@t-online.de
Web: www.kneipp-verein-essen.de
Anschrift: Kneipp-Verein Essen e. V.
z. H. Brigitte Brosch
Fon: 0201/588630
Kevelohstr. 53, 45277 Essen
Vereinsregister: Amtsgericht Essen 2529

Redaktion: Brigitte Brochmann, Brigitte Brosch
Gestaltung: Marlene Veltges Biedemann
Titelseite: Kneipp Bund
Fotos: Brigitte Brochmann, Brigitte Brosch, Ruth Dresen (Ausflüge), Gregor Heinrichs (Wirbelsäulengymnastik), Andrea Zawatzki (Schwimmen)

Hansa Apotheke

Apotheker Jürgen Kalthegener e.K.
Frohnhauser Str. 420
45144 Essen
Telefon 02 01/76 15 08
Telefax 02 01/76 23 92
info@hansa-apotheke-essen.de
www.hansa-apotheke-essen.de

Kneipp Aktionstage

Die Kneipp-Aktionstage machen aufmerksam auf das, was uns im Alltag gesund hält: Balance, Ernährung und Bewegung. Kleine, regelmäßige Maßnahmen können langfristig viel für das eigene Wohlbefinden bewirken.

Tag der Ausgewogenheit – 20. November

Lebensordnung bedeutet, den Alltag ausgewogen zu gestalten – mit Zeit für Arbeit, Ruhe, Ernährung und Bewegung. Ziel ist es, Stress zu reduzieren, innere Harmonie zu stärken und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Beispiele für Rituale:

- Regelmäßiger Schlafrhythmus
- Bewusstes Essen ohne Ablenkung
- Kurze Bewegungspausen
- Digitale Auszeiten
- Entspannungsübung nach Bedarf

Tag der gesunden Ernährung – 7. März

Natürliche, einfache Lebensmittel geben Energie, stärken das Immunsystem und unterstützen die Verdauung. Kneipp empfahl eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit bewusster Esskultur.

Beispiele für nährende Zutaten:

- Karotten
- Frühlingszwiebeln
- Knollensellerie
- Petersilienwurzel
- Liebstöckel

Europäische Woche des Sports – 23.–30. September

Bewegung ist ein zentraler Bestandteil der Kneipplehre. Bereits kurze, regelmäßige Aktivität hält fit und unterstützt die Gesundheit. Die Europäische Woche des Sports motiviert, Bewegung bewusst in den Alltag einzubauen.

Beispiele für Bewegungsroutinen:

- Morgens dehnen
- Barfuß gehen
- Treppen statt Aufzug nutzen
- Kurze Bewegungspausen
- Abends sanfte Übungen

Kneipp
VEREIN
Essen e.V.

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE