

# KNEIPP VEREIN

P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M

2024



 Verein  
**Kneipp** Gladbeck e.V.  
aktiv & gesund

# Inhalt

Wichtige Informationen .....	ab S. 04
Seminare .....	ab S. 07
Workshops .....	ab S. 09
Adventsfeier .....	S. 15
Fotoprojekt .....	S. 20
Mehrgenerationenfest .....	S. 25
Ausbildungen .....	S. 27
Besuch der Auszubildenden des Ev. Fachseminars für Pflegeberufe Essen .....	S. 29
Der Gesundheitstag .....	S. 45
Das Team in Gladbeck, Beitrittserklärungen .....	ab S. 69 / S. 73
Impressum .....	S. 75
Impressionen S.13 / „Fotoausstellung“ S. 21 / S.22 / „Gesundheitstag“ S. 41 / „Kneipp-Gala 2023“ S. 42 / S. 51 / S. 53 / „Mehrgenerationenfest 2023“ S. 63	



## KINDER

---

Angebote für Kinder .....	ab S. 24
---------------------------	----------



## WASSER

---

Reha-Wassergymnastik .....	ab S. 17
----------------------------	----------



## BEWEGUNG

---

<b>Gesundheitssport:</b> Sport, Spiel, Spaß und Bewegungslandschaften für Kinder / Wirbelsäulengymnastik / Standfest und Stabil / Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf / Indian Balance – Training .....	ab S. 31
---	----------

### Weitere Bewegungsangebote:

Standard- und Latein-Tänze / Badminton / Radfahren / Walking / Taiji Qi Gong .....	ab S. 36
---	----------



## ERNÄHRUNG

### Kneipp – Genusserelebnisse

Kochen für Kinder von 5 – 11 Jahren / Neues aus dem Weinanbau / Süsse Träume: Von Beerenauslese bis zum Port .....	ab S. 44
---	----------



## HEILPFLANZEN

---

<b>Kräuter – Apotheke der Natur:</b> Waldbaden - Indian Balance Nature / Leckere Kräu- terküche / Grüne Lust-Fit mit Kräutern / Kräuter .....	ab S. 49
--	----------



## LEBENSORDNUNG

---

<b>Vorträge</b> Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe / PhytAro® Heilpflanzenschule / Naturheilkunde .....	ab S. 54
<b>Spielen und Kaffee trinken</b> .....	ab S. 65
<b>Reisen und Tagesfahrten</b> .....	S. 67

**„Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück zu suchen,  
ist auch anderen gern  
behilflich dazu.“**

Sebastian Kneipp

Wir sind dankbar auf ein ereignisreiches Jahr 2023 zurückblicken zu dürfen. Nach den Jahren der Zurückhaltung konnten wir zusammen mit den bekannten und neuen Angeboten wieder starten.

Zu den jährlich wiederkehrenden Festen, wie dem Gesundheitstag, das Mehrgenerationenfest in Zusammenarbeit mit den anderen Vereinen und dem Roten Kreuz in unserem Kneipp-Garten, konnten wir im Oktober den 95. Geburtstag des Kneipp-Vereins Gladbeck mit einer Gala feiern.

Die neuen Workshops, auch die für Kinder, wurden gut angenommen.

Das Fotoprojekt konnte seine erste Ausstellung mit dem Titel „Projekt eins“ mit zwanzig Bildern zu den fünf Säulen Sebastian Kneipps in der Stadtbücherei eröffnen.

2024 wird unser Angebot alle Interessierten begeistern. Neben den Kursen wie Wassergymnastik, Kinderturnen, Yoga, Indian Balance, dem Walking-Treff und den beliebten Reha-Kursen stehen verschiedene Workshops und Vorträge mit Kräutern, Waldbaden und v.a.m. in unserem Programmheft.

3

Zum Stöbern in unserem Heft möchten wir Sie herzlich einladen, um Angebote zu finden, die die Gesundheit und Gemeinschaft fördern und jeder etwas für sich finden kann.

Wir freuen uns bekannte und neue Gesichter zu sehen und bei unseren verschiedensten Veranstaltungen zu treffen.

Allen wünschen wir ein glückliches, gesundes Jahr 2024.

Vorstand



*Josi Marten*

Josi Marten



*Irene Jarmusz*

Irene Jarmusz



*G. Ahlers*

Gaby Ahlers

# 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

**In diesem Beitrag sind enthalten:** 6 x Erhalt des Kneipp-Journals  
vergünstigte Kursgebühren

**Nachlass:** bei Urlaub in den Kneipp-Bund Hotels  
beim Kauf von Leguano-Schuhen

**Weitere Vorteile:** Entspannung in unserem Kneipp-Garten  
Kennenlernen der Kneipp-Gesundheitsanwendungen.

**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.

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  
genehmigt wurden, statt.

**Bei allen Angeboten sind Nichtmitglieder herzlich willkommen.**



**Kurse mit diesem Icon werden  
auch im Freien angeboten.**



**Der Kneipp-Verein  
auf facebook.com**

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

**Samstag, 16. März 2024**

**Ort:** Konferenzraum des St. Barbara-Hospitals

**15:00 Uhr** Kaffeetrinken

**15:30 Uhr** Vortrag: "Guter Start ins Jahr"

Referent: Uwe Schlutt, Heilpraktiker ,  
Seminarleiter Heilpflanzen­schule PhytAro Dortmund



Uwe Schlutt

**16:15 Uhr** Beginn der Jahreshauptversammlung mit Ehrung der Mitglieder für 10-, 15-, 20-, 25-, 30-, 35- und 40-jährige Mitgliedschaft

Zur Jahreshauptversammlung wird mit der Tagesordnung rechtzeitig eingeladen.



Ehrenmitglied Emil Roth 100. Geburtstag



Ehrung der Jubilare 2023

5

# JONUSCHEIT.eu

## Bürotechnik u. IT-Service

Ist ihr Kopierer, Drucker, PC, Telefon mal wieder defekt?

**Dann helfen wir Ihnen weiter!**

**Ihr Ansprechpartner rund ums Büro:**



# Naturheilpraxis Uwe Schlutt

## Heilpraktiker im BDH

Leiter der BDH-Qualitätssicherung

- Aromatherapie
- Schüßler'sche Biochemie

Mitgründer und Seminarleiter  
der PhytAro® Heilpflanzenschule  
Dortmund



Heilpraktiker-Schlutt.de

Vor knapp 30 Jahren gründete ich meine erste Praxis in Recklinghausen. Später verlegte ich dann meinen Praxisstandort nach Dortmund. Dort bauten Gudrun und Peter Germann und ich gemeinsam den Standort für unsere Heilpflanzenschule PhytAro® auf, zusammen mit unseren beiden Naturheilpraxen.

Jetzt habe ich meine Praxis hier zu mir nach Hause geholt und praktiziere und wohne in meinem Haus in Gelsenkirchen.

In meiner Praxis pflege ich die traditionellen „alten Säulen“ der Naturheilkunde und kombiniere sie zum Wohle der Patienten mit aktuellen Anwendungsmöglichkeiten, die die naturheilkundliche Therapie bietet.

Die Schwerpunkte meiner Behandlung sind:

- Anwendung der Pflanzenheilkunde
- Einsatz von Aromaölen
- Ausleitungs- und Entgiftungsverfahren wie z. B. Schröpftherapie, Blutegelbehandlung
- Aderlass nach Hildegard von Bingen
- Medikamentöse Entschlackungskonzepte
- Individuelle Infusionsstrategien, z.B. mit Vitamin C, Aminosäuren ...
- Allergiebehandlung, auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Krampfaderbehandlung mit Kochsalzlösung

Sehr gern verbinde ich Therapie und Lehre: In unserer Heilpflanzenschule PhytAro® in Dortmund leite ich zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen Seminare, in die ich die Erfahrungen einbringe, die ich in meiner täglichen Praxistätigkeit sammeln kann.

Unsere Seminare wenden sich an Therapeuten, aber genauso auch an interessierte Laien. So vermitteln wir z. B. in dem durch das Jahr führende Seminar „Kräuterfachfrau und -mann“ die vielen Möglichkeiten, die heimische Pflanzenwelt in das tägliche Leben zu integrieren.

Gern bin ich für Sie da:

**HP Uwe Schlutt \* Marler Straße 150, 45896 Gelsenkirchen Buer-Hassel**

**Tel 0177/4 22 04 62 \* Naturheilpraxis-Schlutt@gmx.de**



Praxishaus



Behandlungsräume



phytaro.de



# Seminare

in Kooperation mit PhytAro® Heilpflanzenschule Dortmund

Leitung: Uwe Schlutt, Heilpraktiker, Seminarleiter PhytAro® Heilpflanzenschule

Mittelstr. 37 in 45964 Gladbeck, 1. Etage



Uwe Schlutt

## GUTES FÜR UNSERE HAUT: WOHLFÜHLPFLEGE AUS NATÜRLICHEN GRUNDSTOFFEN



Gekaufte Produkte zur Hautpflege haben bei genauerer Betrachtung häufig nicht die beste Qualität. Die Eigenherstellung muss nicht kompliziert sein und bietet den Vorteil, dass die verwendeten Materialien selbst ausgewählt werden können. In diesem Workshop werden Sie lernen, aus guten Grundstoffen mit geringem Aufwand Rezepturen selbst herzustellen. Die gefertigten Produkte nehmen sie dann mit nach Hause und können sich von der Qualität überzeugen.

**Termin: Fr. 16.02.2024**

## OXYMEL – REZEPTE FÜR UNSERE GESUNDHEIT MIT HONIG, HEILPFLANZEN UND ESSIG

Recht wenig bekannt ist die Anwendung eines Oxymels, das heißt übersetzt Sauerhonig und beschreibt die Zusammensetzung recht gut. Diese Zubereitungen vereinen die Heilkraft der Heilpflanzen, des Bienenhonigs und eines hochwertigen Essigs. So entstehen wirksame, wohlschmeckende Zubereitungen, die sich bestens zur Gesundheitspflege eignen, aber auch bei Erkrankungen eingesetzt werden können. Die fertigen Zubereitungen nehmen Sie am Ende des Seminars mit nach Hause und können sie so ausprobieren.

**Termin: Fr. 05.07.2024**

## WENN BEWEGUNG SCHWERFÄLLT: HELFENDE ZUBEREITUNGEN AUS HEILPFLANZEN UND AROMAÖ- LEN

Wer kennt das nicht: Hier zwickt es mal, dort zwackt es mal... Man hat falsch gelegen, eine falsche Bewegung gemacht oder ein Gelenk macht sich bemerkbar. Dann muss es nicht automatisch der Griff zur Schmerztablette sein. Gute Hilfe kann aus dem Bereich der Heilpflanzen und der Aromaöle kommen. Tinkturen zum Einnehmen, Ölauszüge zum Einreiben, selbstgemachte Salben zum Auftragen und all das unterstützt durch die Wirksamkeit der Aromaöle. In diesem Seminar werden Sie viele Rezepte kennenlernen, wir setzen eine Tinktur an und werden Einreibmischungen fertigen. All das nehmen Sie dann zur Anwendung mit nach Hause oder können es in Ihre individuelle Hausapotheke einfügen.

**Termin: Fr. 30.08.2024**

# Seminare

in Kooperation mit PhytAro® Heilpflanzenschule Dortmund

Leitung: Uwe Schlutt, Heilpraktiker, Seminarleiter PhytAro® Heilpflanzenschule

Mittelstr. 37 in 45964 Gladbeck, 1. Etage



Uwe Schlutt

## DIE DUNKLE JAHRESZEIT: ZEIT ZUM REGENERIEREN UND ZUM SEELESTREICHELN



Mit Beginn des Herbstes trauern wir manchmal den schönen Sommertagen nach. Jetzt beginnt die Zeit des Innehaltens, der Einkehr nach innen, die Zeit für Ruhe und Regeneration. Vielen fehlt aber die Sonne und das Licht des Sommers. Kommt ein wenig Winterblues auf, können sowohl Heilpflanzen als auch die Aromaöle viel Gutes für unsere Stimmung bewirken. Wir fertigen gemeinsam einige Winterbegleiter und Sie können sie dann zu Hause anwenden

**Termin: Fr. 11.10.2024**

## AUFLAGEN UND KOMPRESSEN: DIE HEILKRAFT DER WÄRME UND DER KÄLTE MIT HEILPFLANZEN KOMBINIEREN

8

Die Anwendung von Wickeln und Umschlägen ist in der Kneipp'schen Gesundheitslehre fest verankert. In diesem Seminar geht es neben dem Einfluss der Temperatur aber schwerpunktmäßig um die Verwendung der Heilkräfte der Pflanzen bei der Anwendung von Auflagen. Wir üben den richtigen Umgang u. a. mit Senfmehl, gepulverter Beinwellwurzel und Bienenwachs als Bestandteil von heilsamen Auflagen. So gewinnen Sie Sicherheit beim richtigen Einsatz dieser großartigen Helfer bei gesundheitlichen Störungen

**Termin: Fr. 13.12.2024**

Kosten: Mitglieder 32,00 €, Nichtmitglieder 35,00 €, zuzüglich Materialkosten, die für das jeweilige Seminar anfallen

Referent: Uwe Schlutt, Heilpraktiker, Seminarleiter bei der PhytAro® Heilpflanzenschule Dortmund

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

**Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle**

**unter 02043-63661 oder per E-Mail [gf@kneippverein-gladbeck.de](mailto:gf@kneippverein-gladbeck.de)**

**oder [www.phytaro.de](http://www.phytaro.de), Kräuterwerkstatt, Tel.: 0231-88086613**



# Workshops

Mit „Kneipp“ (gemeinsam) durch das Jahr

- Workshops zu verschiedenen Gesundheitsthemen

---

Die Workshops finden im Kneipp-Gruppenraum, Mittelstr. 37, 1. Etage, 45964 Gladbeck statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldungen für alle Angebote bitte in der Geschäftsstelle unter 02043-63661 oder per E-Mail [gf@kneippverein-gladbeck.de](mailto:gf@kneippverein-gladbeck.de)

## VON KOPF BIS FUSS ZU ALLEN JAHRESZEITEN

---

Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der Naturheilkunde mit ihren Heilpflanzen, Wasseranwendungen, Balsamen und ätherischen Ölen.

### 1. Workshop Frühling:

13.04.2024 10.00 - 13.00 Uhr

### 2. Workshop Sommer:

13.07.2024 10.00 - 13.00 Uhr

### 3. Workshop Herbst:

21.09.2024 10.00 - 13.00 Uhr

### 4. Workshop Winter:

07.12.2024 10.00 - 13.00 Uhr



Katja Fillbrandt

9

Wir begleiten gemeinsam die Befindlichkeiten der verschiedenen Körperregionen mit den fünf Säulen nach Kneipp und bringen mit der Aromapflege die Qualität und das Wohlbefinden in unseren Alltag zurück.

Kosten: Mitglieder 13,00 €, Nichtmitglieder 15,00 €

Referentin: Katja Fillbrandt, Kneipp-Gesundheitstrainerin und -Kräuterpraktikerin

## EINSTIEG IN DIE KLANGMASSAGE

---

Die Teilnehmer erhalten Kenntnis zu Herkunft, Herstellung und Gebrauch der Klangschalen.

1. Praktische Übungen zum Erfühlen der Schallwellen.
2. Der Einsatz in der gesundheitlichen Therapie/ mit Demonstration.
3. Entspannung mit Klangschalen/ Partnerübungen.

Zum Abschluss erleben die Teilnehmer eine kleine Klangreise. Für die praktischen Übungen bitte ein festes Kissen 40x40 und ein Gästehandtuch mitbringen.

Termin: 11. 05. 2024 von 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: Mitglieder 17,00 €, Nichtmitglieder 19,00 €

Referentin: Irene Jarmusz, Physiotherapeutin,  
Kräuterpraktikerin nach Kneipp



Irene Jarmusz

**GEMEINNÜTZIGE**

**JUGEND UND BEHINDERTENHILFE  
IN GLADBECK GMBH**

Was bieten wir an?

- Individuelle Betreuung in einer Intensivgruppe mit bis zu 7 Kindern im Alter von 6 bis zur Volljährigkeit
- Einzelzimmer mit individueller Gestaltungsmöglichkeit
- Kleintierhaltung in Eigenverantwortung möglich
- Kleiner Garten/Terrasse
- Gute Infrastruktur

Standort der Mädchen- und Jungenintensivgruppe:  
Memeler Straße 25, 45964 Gladbeck

Telefon: 0 20 43 / 9 49 29 36

Email: [memelerstrasse@jugendhilfe-gladbeck.de](mailto:memelerstrasse@jugendhilfe-gladbeck.de)

Internet: [www.jugendhilfe-gladbeck.de](http://www.jugendhilfe-gladbeck.de)

Spendenkonto:

IBAN: DE85 4245 0040 0071 0037 35

BIC: WELADED1GLA

Stadsparkasse Gladbeck



Zusammen leben, voneinander lernen und sich gemeinsam entwickeln

# Workshops

Mit „Kneipp“ (gemeinsam) durch das Jahr  
- Workshops zu verschiedenen Gesundheitsthemen

---

## NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

---

Gegen Bakterien wird oftmals einfach ein synthetisches Antibiotikum verschrieben. Leider haben viele dieser Produkte Nebenwirkungen und können auch zu Resistenzen führen. Natürliche Antibiotika wirken dagegen sanft und haben den Vorteil, die Darmflora nicht zu zerstören.

Alternativ wird gezeigt, wie aus Kräutern ein natürliches Antibiotikum ganz leicht selber hergestellt wird.

Bitte zwei Schraubgläser (400ml + 200 ml) mitbringen.

Termin: 28. 09. 2024 von 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: Mitglieder 16,50 €, Nichtmitglieder 18,50 €  
incl. Materialkosten

Referentin: Gabi Schaffrin,  
Kräuterpraktikerin nach Kneipp



Gabi Schaffrin

## MIT KRÄUTERN DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

---

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie man sich mit Hilfe von Kräutern und Hausmitteln für diese Zeit rüsten kann.

Lernen Sie Kräuter kennen, die das Immunsystem stärken und bei Husten, Schnupfen, Halsweh und Co. Linderung verschaffen.

Nehmen Sie die Kraft der Kräuter gleich mit nach Hause.

Bitte eine kleine Flasche, Schraubgläschen (ca. 350 ml) mitbringen.

Termin: 29. 09. 2024 von 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: Mitglieder 16,50 €, Nichtmitglieder 18,50 € incl. Materialkosten

Referentin: Gabi Schaffrin, Kräuterpraktikerin nach Kneipp

11



Gladbeck am Markt

Ihr  
Fußfreund

In Sachen Einlagen Schuhzurichtungen  
Reparaturen und Maßschuhe



Banking:  
Wann und  
wo ich will!

## Ihr Girokonto: Online und vor Ort.



- ✓ Persönliche Betreuung
  - ✓ Online-Banking mit garantierter Sicherheit
  - ✓ 15.000 gebührenfreie Geldautomaten
- ... und als Mitglied über weitere Vorteile freuen!



**Volksbank  
Ruhr Mitte**



# IMPRESSIONEN WORKSHOPS 2023



13



# RÖTTLINGSBERGER

INNENAUSBAU • TISCHLEREI • TROCKENBAU



*Meisterlich in Sachen Holz!*

- Innenausbau
- Schrankwände
- Trennwände
- Thekenanlagen
- Trockenbau
- Fenster
- Türen
- Tore
- Treppen
- Rolladen
- Akustikbau
- Ladeneinrichtungen

Hornstraße 28  
45964 Gladbeck

TELEFON 02043 / 37 83-0  
FAX 02043 / 38 83-11  
E-MAIL [info@roettlingsberger.de](mailto:info@roettlingsberger.de)  
WEB [www.roettlingsberger.de](http://www.roettlingsberger.de)



# Adventsfeier

**Datum: 06.12.2024**

**von 15.00 - 17.30 Uhr**

**Ort: Konferenzraum, Mittelstr. 37  
45964 Gladbeck, EG**

**Adventlicher Nachmittag mit Musik,  
Geschichten und gemeinsamen Singen**



**Es spielen: Sabine und Ulrich Schumacher**  
Harfe und Querflöte.

**Wie gewohnt gibt es Kaffee,  
Kuchen und kalte Getränke.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

**Die Eintrittskarten kosten € 5,00**





BESICHTIGUNG  
JEDEN MITTWOCH  
14.30 UHR

Jetzt anmelden!  
02043 95720



## SCHÖNES LEBEN

*Gladbeck im Zentrum*

# EXKLUSIVES SERVICE-WOHNEN

ENDLICH HAUTNAH ERLEBEN

- 84 barrierefreie Wohnungen mit 1,5 bis 3 Räumen und 37 bis 100 m<sup>2</sup>
- Begrünte Parkanlage im Innenhof und Stadtgarten
- Rezeption mit 24h-Erreichbarkeit
- Umfangreiche Serviceleistungen
- Öffentliches Willms Schönes Leben Restaurant mit Café und Terrasse
- Clubraum mit Bibliothek und Kaminzimmer
- Beauty-Bereich mit Frisör, Fußpflege und Massage
- Fitnessbereich mit Dachterrasse | Kursangebote für Gymnastik
- SCHÖNES LEBEN Ambulanter Pflegedienst
- SCHÖNES LEBEN Tagespflege

Erfahren Sie mehr über das Exklusive Service-Wohnen in den Lebensgeschichten unserer Bewohner.

Einfach QR-Code scannen oder unter:

[www.schoenes-leben.org/wohnen/lebensgeschichten](http://www.schoenes-leben.org/wohnen/lebensgeschichten)



SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum | Wilhelmstraße 12  
[gladbeck@schoenes-leben.org](mailto:gladbeck@schoenes-leben.org) | [www.schoenes-leben.org](http://www.schoenes-leben.org)

# 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.

## KURSOORTE

**Wellnesslandschaft Landhaus Pieper** (Pieper)

Kursgebühr: Mitglieder 60,- € | Nichtmitglieder 78,- €  
Möllerstraße 32-36, 45964 Gladbeck | Tel.: 02043-44444

## DIENSTAG

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

Leitung: Jutta Czwikla, Tel.: 02043-44338

## MITTWOCH

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

Leitung: Jutta Czwikla, Tel.: 02043-44338



Jutta Czwikla

17

**SP STEINZEN & PARTNER**  
VERSICHERUNGSMAKLER

**RUNDUM GUT VERSICHERT.**

Wir beraten individuell,  
flexibel und unabhängig.

Steinzen und Partner GmbH  
Buersche Straße 53  
45964 Gladbeck

Vereinbaren Sie einen Termin:  
Telefon: 0 20 43 / 2 45 38  
info@steinzen-partner.de  
www.steinzen-partner.de

# 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

Nutzen Sie  
jetzt unsere APP

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



## Restaurant Poseidon

Friedrichstr. 23  
45964 Gladbeck

Inh.: Konstantinos Prasinou

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

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

## Öfnungszeiten

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



# 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

**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.: 01590-1614059

## FREITAG

**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



Mechthild Müller

*mein Optiker*  
in Gladbeck...

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










**OPTIK**  
*Rodewald*

...und viele mehr!

Hochstraße 43  
Gladbeck-Mitte  
Tel. 02043/65557

[www.optik-rodewald.de](http://www.optik-rodewald.de)

---

---

# FOTOPROJEKT

---



## „Projekt eins“

Mit dem ersten Projekt haben wir uns den Themen Pflanzen, Bewegung, Ernährung, Wasser und Lebensordnung gewidmet. Es sind ausdrucksstarke Bilder entstanden, die wir voller Stolz mit Hilfe des Kneipp-Vereins, der Sparkasse und der Stadt - Kulturamt der Öffentlichkeit in der Stadtbücherei im November/Dezember 2023 präsentierten.

- Wer hat Lust am Fotoprojekt des Kneipp-Vereins teilzunehmen?
- Gesucht werden Frauen und Männer jeden Alters, die gerne fotografieren.
- In diesen unterschiedlichen Projekten widmen wir uns der Bildgestaltung, den Aufnahmetechniken und dem Umgang mit einer Digitalkamera. Wichtig sind auch die rechtlichen Grundlagen.
- Am Ende jedes Projektes soll eine gemeinsame Ausstellung stehen, um die Arbeiten der Öffentlichkeit zu präsentieren.

### Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Wir treffen uns jeden **ersten** und **dritten** Montag des Monats von 18.00 - 20.00 Uhr.

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

**Kosten:** Für Mitglieder des Kneipp-Vereins kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 2 € pro Abend.

**Kontakt:** Frank Konopka [fotoprojekt@kneippverein-gladbeck.de](mailto:fotoprojekt@kneippverein-gladbeck.de) oder in der Geschäftsstelle, Tel. 02043-7006958

# IMPRESSIONEN FOTOAUSSTELLUNG 2023



Säule Entspannung



Säule Wasser



Säule Ernährung



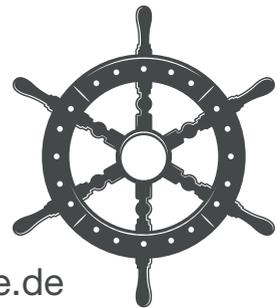
Säule Kräuter



22

# Annette Peters

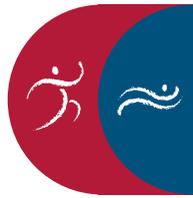
Steuerberaterin



E-Mail: [steuerberatung-peters@t-online.de](mailto:steuerberatung-peters@t-online.de)

Lehmstich 49  
45966 Gladbeck

Tel. 02043 / 489895  
Fax. 02043 / 489897



# 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.: 01590-1614059

**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 23



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.: 01590-1614059 9

**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



## MINIGRUPPEN 1,5 – 3 JAHRE

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.



Patricia Smith

Termine: 1 x wöchentlich, 5 Termine à 60 Minuten

Gruppe 1: freitags von 15.45 - 16.45 Uhr

Gruppe 2: freitags von 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Ost, Bülser Str. 172, 45966 Gladbeck  
(kostenlose Parkplätze sind am Haus verhanden).

Kosten: 5 Termine à 60 Minuten für Mitglieder 22,50 € und Nichtmitglieder 25,- €.

Weitere Informationen und Anfragen bei der Leitung:

Patricia Smith, Übungsleiterin Tel.: 0178-5457823



24

## SPORT, SPIEL, SPASS UND BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN FÜR KINDER VON 5 – 8 JAHREN

Sportbegeisterte Jungen und Mädchen können bei den Übungsleiterinnen Carmen und Anna 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: 5 – 8 Jahre

Leitung: Carmen Kehrer-Bongers, Mob.: 0162-8224774,  
Anna Drews, Emily Gold

Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule Zweckel

Kursgebühren: Jahresgebühr 60,00 €



Carmen Kehrer-Bongers



Anna Drews



Emily Gold



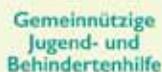
## KOCHEN FÜR KINDER

Hinweise zu den Kochkursen für Kinder finden Sie auf Seite 44

# MEHR- GENERATIONEN- FEST

am 24.08.2024 von 11:00 - 15:00 Uhr  
im Kneipp-Garten am St. Barbara-Hospital

Pflanzaktion, AWO-Kita-Chor, Hüpfburg, Button-Maschine,  
Schminken, Sitzgymnastik, Bastelangebote, Bewegungsspiele,  
Schubkarrenrennen, Glücksrad,  
Live-Musik mit der Band "Töfte"  
- Für das leibliche Wohl ist gesorgt -



DRK-Kreisverband  
Gladbeck e.V.  
Blutspendewesen



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



Termine und aktuelle Informationen unter:

[www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt)



# Ausbildungen

## TERMINE FÜR DEN KRÄUTERPRAKTIKER NACH KNEIPP

Termine: **22.06. – 23.06.2024**  
**07.09. – 08.09.2024**  
**02.11. – 03.11.2024**  
**15.03. – 16.03.2025**

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

## TERMINE FÜR DIE AUSBILDUNG ZUM GESUNDHEITSERZIEHER

Termine: **27. – 28.04.2024**  
**25. – 25.05.2024** jeweils von **9.00 – 18.00** Uhr

Referentinnen der Sebastian-Kneipp-Akademie sind: Josi Marten, Dagmar Peters-Groth.  
Beide Angebot finden im Kneipp-Verein Gladbeck statt.

## FORTBILDUNG HEILKRÄUTER

Termin: **15. Juni 2024** von **9.00 - 18.00** Uhr

Interessierte können sich beim Kneipp-Bund Landesverband NRW in der Geschäftsstelle bei Frau Beyer, Tel.: 0201-2487282 informieren und anmelden.  
Weitere Informationen zu allen Ausbildungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle unter 02043-63661

27

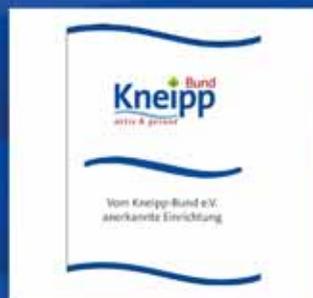




# Evangelisches Fachseminar für Pflegeberufe

## Wir sind dabei!

Wir freuen uns seit Mai 2022 zu den ersten kneippzertifizierten Pflegebildungseinrichtungen in NRW zu gehören. Der ganzheitliche und naturkundliche Ansatz des Kneipp-Konzepts entspricht unserem Pflegeverständnis in der Ausbildung der zukünftigen Pflegefachpersonen. Für die Umsetzung ist Kneippunterricht fest im Curriculum verankert und wird unter anderem in unseren Kneipp geeigneten Bad gelehrt. Jedes Jahr werden die 5 Säulen von Sebastian Kneipp mit jeweils einem Aktionstag für unsere TeilnehmerInnen und MitarbeiterInnen von unserer Kneipp-Gesundheitstrainerin Katja Fillbrandt und dem BGM Team des Evangelischen Fachseminars organisiert. So leben wir Kneipp mit Barfußlaufen, Wasser treten, Kräuterquizen, gesunder Ernährung und vielem mehr. Bei Interesse von außerhalb bietet das Evangelische Bildungszentrum zudem Inhouse-Schulungen an, die individuell gebucht werden können. Weitere Infos auf [www.ebz-essen.de](http://www.ebz-essen.de).



### Evangelisches Fachseminar für Pflegeberufe gGmbH

Am Fernmeldeamt 15

45145 Essen

0201 / 50 35 73

[www.ef-essen.de](http://www.ef-essen.de)



## Für Sie vor Ort in Gladbeck - Hilfe, die ankommt!



### Hausnotruf-Service

Zuhause möchte man sich sicher und geborgen fühlen. Doch Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt oder alleine sind, fürchten sich vor einem Notfall. Der Hausnotruf bietet zuverlässige Unterstützung in jeder Situation.

Das DRK ist nach einem einfachen Knopfdruck rund um die Uhr mit einem persönlichen Ansprechpartner für Sie da. Und unser Bereitschaftsdienst im Bedarfsfall schnell vor Ort. Wir beraten Sie unverbindlich und persönlich. Sprechen Sie uns an!



### Krankenfahrten

sitzend, im Tragestuhl, im Rollstuhl  
oder liegend auf der Trage



### Erste-Hilfe-Ausbildung

Ob für den Führerschein, im Alltag und Hobby oder im Betrieb. Wir sind der kompetente Ansprechpartner für Ihre Erste-Hilfe-Ausbildung.



(02043)  
**48 46 0**

Europastr. 26  
45968 Gladbeck  
[www.drk-gladbeck.de](http://www.drk-gladbeck.de)



# 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



Carmen Kehrer-Bongers



Anna Drews



Emily Gold

### 17:00 – 18:15 Uhr | Sport, Spiel, Spaß und Bewegungslandschaften für Kinder von 5 bis 8 Jahren

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 Kehrer-Bongers, Mob.: 0162-8224774  
Anna Drews und Emily Gold

### 17:30 – 18:15 Uhr | Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 01590-1614059  
Bürgerhaus Ost, Bülsler Str. 172, 45966 Gladbeck  
Kursgebühren: Mitglieder: 30,- € | Nichtmitglieder: 50,- €



Elke Wanderer

31



Kindersport Turnhalle/Garten

# Gesundheitssport

## DIENSTAG

### 10:00 – 10:45 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: Elke Wanderer, Tel.: 01590-1614059

Ort: Service Wohnen | August-Wessendorf-Weg 7

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



Elke Wanderer

### 18:30 – 20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik

(10 Termine)

„Rücken Fit“ ist ein Fitness-Training mit Haltungsschulung, Koordinationstraining, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigungs- und Dehnübungen,

sowie Entspannungstechniken.

Beginn: **Januar 2024**

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

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

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



Josi Marten



Marianne Kalfhues

32



Sportgruppe Dienstag

# Gesundheitssport

## DIENSTAG

### 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 2024**, genauer Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

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

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

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



Josi Marten



Marianne Kalfhues

### 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 2024**, genauer Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

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

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

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



### 18:30 – 19:30 Uhr Indian Balance Training

(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

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



Gaby Ahlers

# Gesundheitssport

## DIENSTAG

**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 2025**, genauer Termin wird in der Presse bekanntgegeben.

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

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

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



Josi Marten



Marianne Kalfhues

34



Sportgruppe Donnerstag



Sportgruppe Dienstag

# Gesundheitssport

## MITTWOCH

### 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

## DONNERSTAGS UND SAMSTAGS

### 11.00 Uhr - ca. 13.00 Uhr | Radfahren für Jung und Alt

Es werden kürzere Strecken gefahren und je nach Erfahrung der Teilnehmer auch längere Fahrten geplant. Jeder kann, ob trainiert oder nicht, teilnehmen, mit und ohne E-Bike (Pedelec).

Weitere Informationen und Anmeldungen in der Geschäftsstelle unter 02043-63661 oder per E-Mail [gf@kneippverein-gladbeck.de](mailto:gf@kneippverein-gladbeck.de).

Die Leitung hat Dieter Göritz.

Treffpunkt: Parkplatz gegenüber Hotel Van der Valk, Bohmertstraße/  
Ecke Ellinghorster Straße.

Kosten: Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 2,-€



Dieter Göritz

**NEU**

35



## Naturheilpraxis Stefanie Wever

Heilpraktikerin

Wilhelmstraße 44 · 45964 Gladbeck

Akupunktur · Ohrakupunktur · Kräutertherapie ·  
Schröpfen (unblutig) · Autogenes Training

[info@naturheilpraxis-wever.de](mailto:info@naturheilpraxis-wever.de)

[www.naturheilpraxis-wever.de](http://www.naturheilpraxis-wever.de)

0157-58248262 · Termine nach Vereinbarung

# Gesundheitssport

## DONNERSTAG

**18:15 – 19:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik „Rücken-Fit“**

(10 Termine) Beginn: **vorauss. Januar 2024**



Josi Marten

**18:15 – 19:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik**

„Sanft und effektiv“ (10 Termine) Beginn: **Mai 2024**



Marianne Kalfhues

**18:15 – 19:45 Uhr | Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf**

„Gesund und Fit“ (10 Termine) Beginn: **September 2024**

**18:15 – 19:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik**

„Rücken-Aktiv – Bewegungen statt Schonen“ (10 Termine)

Beginn: **Januar 2025**

Leitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues

Tel.: 0176-83402806

Ort: Turnhalle Pestalozzischule, Brahmsstraße

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

Weitere Informationen siehe Dienstag.

36

**17:30 – 18:45 Uhr | Neuer Aufbaukurs  
für Standard- und Latein-Tänze**

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 Erlernete zu vertiefen und Unsicherheiten abzubauen, steht Frau Equit jeweils kurz vor Kursbeginn zur Verfügung.

Leitung: Evelin Equit, Tel.: 02043-72950

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

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

10 Termine, der Kurs wird fortgeführt.

Kursbeginn bitte beim Kursleiter erfragen.



Evelin Equit

**Walking-Treff**

Walken durch den Wittringer Wald

Leitung: Rita Menke., Tel.: 02043-63661

Ort: Ecke Gildenstr. / Zum Mühlenbach

**Donnerstags 10:30 Uhr**

Kosten: kostenfrei für Mitglieder, Nichtmitglieder 2,-€



Rita Menke



# Gesundheitssport

**FREITAG**

---

**16:30 — 18:00 Uhr | Taiji Qi Gong in 28 Schritten**

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und dient sowohl der Gesunderhaltung als auch der Genesung. Die Art der Bewegung beim Qigong ist langsam, weich, fließend und von innerer Kraft getragen.

Ziel ist es Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn werden verbessert. Positive Auswirkungen bei regelmäßigem Üben sind Stressabbau, sanftes Training der Muskeln und Gelenke und die Vertiefung der Atmung sowie die Anregung des Herz-Kreislaufsystems. Die Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit werden geschult. Großer Wert wird auf die Regulierung von Bewegung und Haltung, Atmung und Aufmerksamkeit gelegt. Die Übungen dieser Bewegungskunst sind nicht leistungsorientiert und von jedermann erlernbar.

Leitung: Anja Weinberger

Ort: Schönes Leben, Wilhelmstr. 12c, 45964 Gladbeck

Anmeldung: Geschäftsstelle 02043-63661

Kursgebühren: 70,00 €, Nichtmitglieder 85,00 € (10 Termine)



Anja Weinberger

37



**SCHÖNES LEBEN**

*Glücklich im Zentrum*





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

## 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 Kneipp'schen 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 21 73 - [lgierlata@ng-se.de](mailto:lgierlata@ng-se.de) - [www.ng-se.de](http://www.ng-se.de)



**A** apotheke petri

## Wir bieten Ihnen u. a.:

- lange Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 8<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> Uhr sowie  
Sa. 8<sup>30</sup> - 14<sup>00</sup> 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**



# GESUNDHEITSTAG 2023



41



# KNEIPP-GALA 2023



42



# KNEIPP-GALA 2023



43



# Kochkurse

## KOCHEN FÜR KINDER VON 5 – 11 JAHREN

Zum Kochen oder Backen basteln die Kinder entsprechend zum Thema

### OSTERBÄCKEREI

Es werden verschiedene bunte Kekse und Hasen oder Muffins gebacken und eine Kräuter Limonade hergestellt.

Termin: **18.03.2024**

### SOMMERZEIT - MARMELADENZEIT

Aus verschiedenen Früchten wird eine leckere Marmelade hergestellt. Damit wird dann ein Blätterteig gefüllt und ein leckerer Nachtisch gezaubert.

Termin: **03.06.2024**

### HERBSTZAUBER MIT ÄPFELN: ENTDECKE DIE BUNTE WELT DER APFELSORTEN

Wir werden aus den verschiedenen Äpfeln ein leckeres Apfelmus kochen. Dazu werden Muffins gebacken und mit dem Apfelmus befüllt.

Termin: **16.09.2024**

## 44 WEIHNACHTSBÄCKEREI

Wir eröffnen die Weihnachtsbäckerei und backen verschiedene Plätzchen, die schön dekoriert werden. Mit einem selbst gemachten Kakao werden sie dann verkostet.

Termin: **25.11.2024**

Kosten pro Angebot: 9,50 € incl. Lebensmittelumlage

Dauer: 2 Stunden

Leitung: Agnes Gold, Köchin

Grundsätzlich sollen die Kinder ein T-Shirt anziehen

und bei langen Haaren ein Haarband mitbringen

Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle unter 02043-63661

oder per E-Mail [gf@kneippverein-gladbeck.de](mailto:gf@kneippverein-gladbeck.de)



Agnes Gold



Emily Gold

### Kochkurs



# Aktiv und durchs Leben

## Der Gesundheitstag

---

**4. Mai 2024**  
**von 11.00 bis 16.00 Uhr**  
**im Kneipp-Garten**  
**45964 Gladbeck, Mittelstraße 37**

---

Programm: Live-Musik, Informationen, Vorträge,  
Bastel- und Spielangebote für Kinder und Bewegungsangebote.  
Lassen Sie sich überraschen!

Weitere Informationen entnehmen Sie der örtlichen Presse  
und auf [www.kneippverein-gladbeck.de](http://www.kneippverein-gladbeck.de).



Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund Gladbeck

**Genuss  
hat eine Adresse:**

**Entdeckerweine**  
Marktstraße 6  
(am Körnerplatz)  
45964 Gladbeck



Feines entdecken und genießen - [www.entdeckerweine.de](http://www.entdeckerweine.de)

entdeckerweine



# Kneipp – Genusserelebnisse

## NEUES AUS DEM WEINANBAU

---

### Bouquet-Weine

Aromatische Rebsorten vom Riesling bis zum Gewürztraminer  
Weiße Bouquet-Sorten sind wieder in. Gemeint sind Rebsorten, die mit intensiven fruchtigen oder floralen Aromen betören. Oft lässt der kräftige Duft Weine mit Restsüße erwarten. Doch immer öfter werden auch Scheurebe, Solaris oder Gewürztraminer trocken ausgebaut. Ein Fest für Freunde fruchtbetonter Weine mit Brot und Käse. Wir probieren einige Neuzüchtungen, die gekommen sind um zu bleiben.

Termin: **17.04.2024 von 19:30 – 22:00 Uhr**

Ort: Weinhandlung Entdeckerweine, Marktstr. 6, 45964 Gladbeck

Kosten: 23,- € für Mitglieder, 26,- € für Nichtmitglieder

Anmeldungen und weitere Informationen:

Josi Marten, Tel.: 0176-83402806



Martin Volmer

## SÜSSE TRÄUME: VON BEERENAUSLESE BIS ZUM PORT

---

Süße im Wein? Die einen lieben, die anderen hassen sie. Dabei kann sie – sparsam dosiert – ganz viel Freude bereiten. Wir probieren den berühmtesten Süßwein Frankreichs, den Sauternes, eine deutsche Beerenauslese, einen italienischen Passito, einen Port und einen Sherry. 47

Wir erkennen die Unterschiede zwischen fruchtsüß, edelsüß und liquoreux. Und wir finden spannende Kombinationen mit Käse, Schokolade, Früchten oder Eis.  
(pro Teilnehmer 22 Euro)

Termin: **02.10.2024 von 19:30 – 22:00 Uhr**

Ort: Weinhandlung Entdeckerweine, Marktstr. 6, 45964 Gladbeck

Kosten: 27,00 € Mitglieder, 30,00 € Nichtmitglieder

Anmeldungen und weitere Informationen:

Josi Marten, Tel.: 0176-83402806





**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](http://www.kraeuter-hebel.de)

**Kräuter-Tee-Gewürze HEBEL e.K.**  
**Braukämperstr. 133**  
**45899 Gelsenkirchen-Beckhausen**  
**Telefon: 0209/784949**  
**[service@kraeuter-hebel.de](mailto:service@kraeuter-hebel.de)**



# Waldbaden

## INDIAN BALANCE NATURE

---

Waldbaden meint den bewussten Aufenthalt im Naturraum Wald, der der mentalen und körperlichen Gesundheit dient und das Bewusstsein für die Bedeutung der Natur weckt.

Tiefenentspannung in der geschützten Atmosphäre des Waldes. Ein neues Bewusstsein entdecken für Körper, Geist und Seele und den indianischen Spirit spüren.

Ein Bewusstsein für unseren natürlichen Ursprung, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, uns Menschen als Teil der Schöpfung zu sehen, etwas was bei den Indianern nie in Vergessenheit geraten ist. Indian Balance Nature schafft eine Verbindung zwischen dem alten Heilwissen der indigenen Völker und moderner Bewegungslehre. Es kombiniert diese mit der Heilkraft des Waldes und dessen positive Wirkung, wie Gerüche, Geräusche und Farben, auf den Menschen.



Gaby Ahlers



### Termine:

Kurs (3 Termine)

Sa., 13.04.2024 10.00 12.00 Uhr

Sa., 20.04.2024 10.00 12.00 Uhr

Sa., 27.04.2024 10.00 12.00 Uhr

Kosten für 3 Termine: Mitglieder 21,00€ - Nichtmitglieder: 25,00€

Bitte bringen Sie sich ein Getränk und eventuell einen Snack mit.

Leitung: Gaby Ahlers, Tel.: 0157/82985161

Der Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.



# Kräuter – Apotheke der Natur

## LECKERE KRÄUTERKÜCHE

Kochen mit Kräutern frisch auf den Tisch

Wir werden den Kneipp-Garten ausgiebig nutzen und unsere Zutaten dort ernten. Aus selbstgemahlenem Mehl und den wunderbaren Kräutern stellen wir Brot, einen Brotaufstrich und ein Pesto her. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf die gemeinsame Zubereitung und das anschließende Kosten der Lebensmittel.

Bitte eine Schürze und/oder ein Geschirrtuch mitbringen

Termin: 02. September 2023 von 10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: Mitglieder 16,50 €, Nichtmitglieder 18,50 €  
incl. Materialkosten

Referentin: Gaby Ahlers, MTA



Gaby Ahlers



## SEMINARE MIT KRÄUTERN UND HEILPFLANZEN

in Kooperation mit PhytAro® Heilpflanzenschule Dortmund

50

Leitung: Uwe Schlutt,  
Heilpraktiker, Seminarleiter PhytAro® Heilpflanzenschule  
Mittelstr. 37 in 45964 Gladbeck, 1. Etage  
s. Seite 7 und 8



Uwe Schlutt



Sportstube &  
Orthopädie-Schuhtechnik

Gladbeck am Markt

Weil kein  
Fuß wie  
der  
andere ist



Ristorante Pizzeria

Seit 31 Jahren  
in Gladbeck

# La Grappa

**Pizza Taxi**

**(02043) 22733 oder 22799**

Pizzataxi Bestellung täglich von 11.30 Uhr - 14.00 Uhr und 17.00 Uhr - 22.45 Uhr

Öffnungszeiten Restaurant: Montag - Sonntag von 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr  
und von 17.00 Uhr bis 23.00 Uhr

**Barbarastr. 8 / 45964 Gladbeck**  
gegenüber Haupteingang St. Barbara Hospital

[www.la-grappa-gladbeck.de](http://www.la-grappa-gladbeck.de)

## KRÄUTERWANDERUNG FÜR KINDER MIT IHREN ELTERN

---

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)

**Termin: 09.05.2024 von 10.00 - 12.00 Uhr**

**Ort: Waldschenke, Gelsenkirchen-Buer, Ressestr. 50**

---



Ralf Nickel



ITALIENISCH - INDISCH - SPANISCH

# CASA-MARABELLA

*Bei Jonny*

GOETHEPLATZ 7 · 45964 GLADBECK

SEIT  
20 JAHREN  
IN GLADBECK

**PIZZA-TAXI**  
TEL.: 02043 - 29 58 24  
BEI STÖRUNG: 0157 - 53 41 22 08  
WIR LIEFERN AB 10,-€ BESTELLWERT  
LIEFERGEBIETE:  
FELDHAUSEN, BOTTROP, KIRCHHELLEN +3,00 €  
SCHOLVEN, BUER +2,00 € AUFSCHLAG

**ÖFFNUNGS- UND LIEFERZEITEN**  
Mo. - So.: 12:00 - 22:00  
KEIN RUHETAG

# IMPRESSIONEN 2023



# 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 ab 15:00 Uhr**

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

14.02.2024 **„Künstliche Intelligenz im OP - Robotik bei der Knie-TEP“**

Dr. med. H. Liesenklas,

Chefarzt Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

13.03.2024 **„Der ältere Patient im Krankenhaus“**

Dr. med. A. Reingraeber,

Chefarzt Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation,  
Geriatrische Tagesklinik

10.04.2024 **„Bänder bei Harninkontinenz von Frau und Mann“**

Dr. med. Sven Hauser

Oberarzt Klinik für Urologie, Kinderurologie und  
Urologische Onkologie

54

04.05.2024 **Aktiv und gesund durchs Leben**  
**Der Gesundheitstag**

08.05.2024 **„Schnittstellen der Notfallversorgung**

**– Feuerwehr, Krankenhaus & Co“**

C. Linden,

Oberarzt Institut für Anästhesiologie,

Operative Intensivmedizin und Schmerztherapie

12.06.2024 **„Instrumente der selbstbestimmten Willenserklärung**  
**Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung-**  
**Ehegattennotvertretungsrecht §1358 BGB“**

Frau Susanne Natinger,

B.A. -Bereichsleitung Sozialdienst/Entlassm. KKE



- 14.08.2024 **„Vorsorge Darmkrebs, was kann ich tun?“**  
Dr. med. P. Rüb  
Chefarzt Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie und konservative Intensivmedizin
- 11.09.2024 **„Vorstellung Netzwerk Palliativmedizin“**  
Dr. med. D. Hoffe,  
Oberärztin Institut für Anästhesiologie,  
Operative Intensivmedizin und Schmerztherapie
- 09.10.2024 **„Versorgung der Gladbecker Bürger\*innen in der ZNA des Barbara-Hospitals“**  
Dr. med. K. Limberg, Departmentsleitung ZNA KKEI
- 13.11.2024 **„Das schwache Herz!  
Diagnose und Therapie der Herzschwäche heute.“**  
Priv.-Doz. Dr. med. A. Kloppe,  
Chefarzt Kardiologie/Angiologie



Vortrag Prof. Dr. Planz



Vortrag Dr. Caspers-Wacke



Vortrag Dr. Kloppe



Vortrag Prof. Dr. Linnebank

# h Vorträge

in Kooperation mit PytAro® Heilpflanzenschule Dortmund

Leitung: Uwe Schlutt, Heilpraktiker, Seminarleiter PytAro® Heilpflanzenschule

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos, eine Spende wird gerne angenommen.



Uwe Schlutt



## DER GUTE START INS NEUE JAHR: FRÜHJAHRSENTSCHLACKUNG MIT HEILPFLANZEN

In Herbst und Winter kehrt mehr Ruhe ein. Eher wenig Bewegung und Aktivität sind die Regel bei den meisten von uns. Das ein oder andere Essen mit Familie und Freunden steht auf dem Plan. Zum Start ins Frühjahr ist es da hilfreich, einmal „durchzuputzen“. Hier bekommen Sie Rezepturen und Konzepte an die Hand, die Sie dann individuell für sich umsetzen können.

**Termin: Mi, 06.03.2024**

## VIEL MEHR ALS „NUR“ GUTER DUFT: AROMAÖLE FÜR DIE HAUSAPOTHEKE

Meist wird beim Thema „ätherische Öle“ an den guten Duft dieser Pflanzenextrakte gedacht. Doch ätherische Öle können weit mehr als gut riechen. Sie enthalten ein ganzes Arsenal an Wirkstoffen in hoher Konzentration. Wussten Sie, dass ein Tropfen eines ätherischen Öles durchschnittlich so viel Wirkstoff beinhaltet wie etwa 40 Tassen des entsprechenden Kräutertees? Hier werde ich Ihnen Vorschläge für die Zusammenstellung Ihrer eigenen Hausapotheke machen.

56

**Termin: Mi, 15.05.2024**

## DIE APOTHEKE GOTTES LIEFERT IMMER: HEILPFLANZEN FÜR DIE HAUSAPOTHEKE

Viele gesundheitliche Störungen können mit Heilpflanzen sehr gut begleitet und behandelt werden. Die beginnende Erkältung, die Magen-Darm-Störung oder der leichte Kopfschmerz sind Beispiele für Erkrankungen, die effektiv mit Heilpflanzen behandelt werden können. Dazu ist es hilfreich, eine Auswahl an Helfern aus der Natur griffbereit zu haben.

In diesem Vortrag bekommen Sie Vorschläge für den Aufbau einer individuellen Hausapotheke.

**Termin: Mi, 26.06.2024**

## OFT VERSCHMÄHT – DRINGEND GEBRAUCHT: BITTERPFLANZEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Der Volksmund weiß: Bitter im Mund – dem Menschen gesund. Doch wie ist es um die Bitterstoffe im täglichen Leben bestellt? Süß ist doch viel leckerer... Und so konsumiert der durchschnittliche Deutsche im Jahr über 30 kg Zucker. In diesem Vortrag mache ich deutlich, welche Bedeutung die Bitterstoffe für unsere Gesundheit haben und wie wir sie tagtäglich einsetzen können

Termin: Mi, 04.09.2024

## BEWÄHRT, HILFREICH UND ÜBERSICHTLICH: SCHÜSSLER'SCHE GESUNDHEITSKUREN

Schüßler-Kuren zur Gesundheitspflege

Die Schüßler'sche Biochemie eignet sich hervorragend zur Eigenanwendung, da es sich um ein sehr übersichtliches Konzept handelt. In diesem Vortrag lernen Sie einige wirksame und leicht anzuwendende Kuranwendungen mit den Schüßler-Mitteln kennen

Termin: Mi, 20.11.2024





*Fuß ist nicht gleich Fuß.  
Jeder ist anders, jeder ist ganz individuell.*

**In unserer podologisch,  
heilpraktischen Praxis,  
haben wir uns die Gesunderhaltung  
des Fußes zur Aufgabe gemacht. Wir  
behandeln Ihre Füße bei  
Diabetes mellitus, Neuropathien,  
Querschnittssyndromen und  
eingewachsenen Nägeln, sowie bei  
vielen anderen Krankheitsbildern.  
Gern können Sie unsere  
Behandlungen  
mit einer Heilmittelverordnung von  
Ihrem Arzt, als Privatpatient oder  
Selbstzahler in Anspruch nehmen.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

[www.podologie-in-Gladbeck.de](http://www.podologie-in-Gladbeck.de)



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

Postallee 39  
45964 Gladbeck  
TEL. 02043 - 9570709

Zugelassen bei allen Krankenkassen



# Vorträge

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos. Eine Spende wird gerne angenommen  
Die Vortragsreihe findet im Kneipp-Gruppenraum Mittelstr. 37,  
45964 Gladbeck 1. Etage statt. Nur begrenzte Platzanzahl vorhanden!  
Anmeldungen unter 2043 - 63661 oder gf@kneippverein-gladbeck.de

## NATURHEILKUNDE

---

### DARMGESUNDHEIT UND ALLERGIEN

Termin: **09.03.2024 um 11.00 Uhr**

Naturkundliche Therapiemöglichkeiten bei Allergien. Möchten Sie endlich die Belastung von Allergiesymptomen reduzieren und auf natürliche Weise Wohlbefinden erlangen? Dann seien Sie dabei bei dem inspirierenden Vortrag zur naturheilkundlichen Therapie von Allergien. Erfahren Sie, welchen Einfluss das Darmmikrobiom und Nährstoffmangel auf die Entstehung von Allergien hat und welche Möglichkeiten die Naturheilkunde und Mikronährstoffmedizin bietet.

Referentin: Julia Lukaszewski,  
Heilpraktikerin und Dipl.-Sozialpädagogin



Julia Lukaszewski

### LONG COVID / POST-VAC- SYNDROM - NATURHEILKUNDLICHE PERSPEKTIVEN

Termin: **20.03.2024 um 18.30 Uhr**

Auch wenn COVID-19 oder die Impfung hinter uns liegen, tragen manche die Spuren weiter. Von andauernder Müdigkeit bis zu Atembeschwerden. Entdecken Sie, wie naturheilkundliche Methoden Licht ins Dunkel von Long Covid und Post-Vac-Syndrom bringen und den Weg zur Heilung weisen können.

Referentin: Ulrike Vogel, Heilpraktikerin



Ulrike Vogel

59

### RÜCKENSCHMERZEN – WAS HILFT NOCH

Termin: **20.04.2024 um 18.30 Uhr**

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden, doch nicht immer bringt die Standardtherapie Erleichterung. Von alternativen Heilmethoden bis zu Ernährungstipps: Entdecken Sie neue Wege, um dem Schmerz den Rücken zu kehren.

Referentin: Ulrike Vogel, Heilpraktikerin

*Alles irdische ist vergänglich,  
doch da ist die Gewissheit, dass die  
Erinnerung unsterblich ist.*



Küper-Schlagheck  
Bestattungen

24-Stunden-Trauerhilfe ☎ 02043 227 83

Rentforter Straße 9 · 45964 Gladbeck  
Telefon 02043 227 83 · Telefax 02043 265 50  
[www.kueper-schlagheck.de](http://www.kueper-schlagheck.de)

GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN.

# Vorträge Naturheilkunde

Die Vortragsreihe findet im Kneipp-Gruppentraum

ittelstr. 37, 45964 Gladbeck 1. Etage statt.

Nur begrenzte Platzanzahl vorhanden.

Anmeldung unter [02043-63661](tel:02043-63661) oder [gf@kneipp-vereingladbeck.de](mailto:gf@kneipp-vereingladbeck.de)

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos, eine Spende wird gerne angenommen.



Ulrike Vogel

## REIZDARM

Termin: **25.09.2024 um 18:30 Uhr**

Das Reizdarm-Syndrom (RDS) betrifft viele. Bis zu der Diagnose ist es meist ein langer Weg. Einerseits ist es schön, wenn keine schwerwiegenden oder bösartigen Erkrankungen festgestellt werden, auf der anderen Seite fühlt man sich auch verloren, wenn der Arzt sagt, eigentlich ist alles in Ordnung. Die Naturheilkunde bietet hier Unterstützung an, von Ernährungsumstellung bis zu Entspannungstechniken.

Entdecken Sie, wie die Naturheilkunde helfen kann, die Beschwerden zu lindern.

Referentin: Ulrike Vogel, Heilpraktikerin

## DAS INFEKT-ANFÄLLIGE KIND

Termin: **13.11.2024 um 18.30 Uhr**

Sie kennen das, ständig läuft die Nase Ihres Kindes, es hustet oder hat in regelmäßigen Abständen eine Bronchitis.

In Zusammenarbeit mit meiner Kollegin Claudia Meixner informieren wir sie über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten und bringen bewährte Hausmittel wieder in Erinnerung.

Referentin: Ulrike Vogel, Heilpraktikerin

61





# PFLEGE AUS EINER HAND

## GUT LEBEN MIT UNS!

Egal ob Beratung, Ambulante Pflege, häusliche Betreuung, Hauswirtschaftliche Unterstützung, Tagespflege, Kurzzeitpflege, Demenz-WG oder eine stationäre Unterbringung in einem unserer modernen Seniorenzentren – wir schützen und fördern Ihre Individualität, Ihren Wunsch nach Spiritualität, Ihre Stärken und Ihre Würde.



### ANSPRECHPARTNERIN:

[anfrage-gladbeck@diakonisches-werk.de](mailto:anfrage-gladbeck@diakonisches-werk.de)  
02043 / 295 09 440

[anfrage-bottrop@diakonisches-werk.de](mailto:anfrage-bottrop@diakonisches-werk.de)  
02041 / 70 94 113

[anfrage-dorsten@diakonisches-werk.de](mailto:anfrage-dorsten@diakonisches-werk.de)  
02362 / 20 06 460

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



Seniorenhilfe gGmbH

# MEHRCHEGENERATIONENFEST 2023





# 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](http://www.artemis-gladbeck.de)**

## KARTEN- UND GESELLSCHAFTSSPIELE, KAFFEE TRINKEN, KLÖNEN UND MEHR

---

### Donnerstags ab 14:30 Uhr

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

Leitung: Edith Rohr, Magred Siedler, 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



Magret Siedler



65



**Hausbesuchepaxis für klassische Homöopathie**  
Fuß-Reflexzonen-Therapie,  
Medi-Taping

Termine nach Vereinbarung  
Tel. 02043 203 878 • [ulrike@heilpraktikerin-uvogel.de](mailto:ulrike@heilpraktikerin-uvogel.de)  
[www.heilpraktikerin-uvogel.de](http://www.heilpraktikerin-uvogel.de)

**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](http://www.urban-reisen.de) + [www.reisebuero-urban.de](http://www.reisebuero-urban.de)

**Garantiert  
günstige  
Preise!**



# Reisen und Tagesfahrten in bester Begleitung

## LÜNEBURG - EIN BESINNLICHER CHRISTMARKT

Der Historische Christmarkt ist eine einmalige Veranstaltung in Norddeutschland, die seit mehr als 30 Jahren jeweils am ersten Dezemberwochenende eines Jahres stattfindet. 200 Mitwirkende in historischen Gewändern, 35 Buden mit Händlern, Speisen, Ausschank und Stadtwache, schaffen in der romantischen Lüneburger Altstadt ein Treiben wie im 16. Jahrhundert.

Der Historische Christmarkt rund um die St. Michaeliskirche ist ein wahrer Höhepunkt in der Vorweihnachtszeit in Lüneburg, der Menschen von nah und fern anlockt. Überall duftet es nach Esskastanien, Bienenwachskerzen und Holzkohleöfen, während Bauern, Handwerker und Händler durch die Straßen flanieren oder in ihren Holzbuden Ware feilbieten, die bis in das 16. Jahrhundert gebräuchlich war.

Dieser Markt ist ein stiller Markt, der die Besucher in die Zeit der Renaissance entrückt und ihnen noch echte weihnachtliche Vorfreude vermittelt, fern von üblicher Lichterflut und Klangkommerz.

**Termin:** Samstag, 30. November 2024

Abfahrt in Gladbeck Kirmesplatz, Bergmannstraße

Mindestteilnehmerzahl: 40 Personen

Kosten für Bus und Stadtführung: Mitglieder 31,00 €,  
Nichtmitglieder 35,00 €

Änderungen vorbehalten.

Anmeldungen; Edda Geisler, Tel.: 02043-65543



Josi Marten



Marianne Kalfhues



Besuch des Weihnachtsmarktes in Herford 2023



Praxis für Physiotherapie  
Irene Jarmusz  
*individuell und kompetent*

## KASSENLEISTUNGEN

(mit 10% Kostenbeteiligung)

- Krankengymnastik und Atemübungen
- Krankengymnastik nach Bobath für Kinder und Erwachsene
- Manuelle Therapie
- Klassische Muskelmassage
- Bindegewebsmassage / Colonmassage
- Heissluft oder Warmpackung / Lava-Tuffgestein
- Elektrotherapie

## PRIVATE LEISTUNGEN

- Osteopathische Anwendungen
- Präventionsbehandlung bei Osteoporose (Sturzprophylaxe in der Gruppe)
- Vibrationsplatte

## WELLNESS ANGEBOTE

- Ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Kräuterstempelmassage
- Ayurvedische Kopfmassage
- Fussreflexzonenbehandlung
- Cranio Sacrale Therapie

WIR BIETEN NACH ABSPRACHE HAUSBEHANDLUNGEN AN.

Praxis für Physiotherapie | Irene Jarmusz (PT/MT/Osteo)  
Wilhelmstr. 44 | 45964 Gladbeck  
Telefon/Fax (02043) 26412 | Mobil (0163) 63 1263 3  
E-Mail [i.jarmusz@gmx.de](mailto:i.jarmusz@gmx.de)

# Das Team in Gladbeck

## SERVICE UND KNEIPP-HEILPFLANZEN-GARTEN

---



Josi Marten, Leitung



Rita Menke



Elke Wanderer



Roswitha Arndt



Evelin Equit



Theresa Jendrossek



Marie Krause



Margret Siedler



Helga Wilps



Ariane Zapp



Martin Carreira

Hilft gern mit, den Kneipp-Heilpflanzengarten „in Schuss“ zu halten. Auch zu Hause pflegt er in seiner freien Zeit seinen eigenen Garten. Darüber hinaus hilft er schon seit über 10 Jahren mit, den Heilpflanzengarten der Dortmunder Heilpflanzenschule PhytAro® mit seinen etwa 200 Heilpflanzen zu pflegen. Da kommt einiges an Pflanzenwissen zusammen, sowohl was die Bedürfnisse der Pflanzen angeht als auch, was sie für den Menschen an Heilwirkung bereithalten.

# Unser Service – Ihr Vorteil



seit über 55 Jahren

## Wir bieten:

- innovative qualifizierte Augenprüfung mit neuesten 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

ZEISS

R

RODENSTOCK

Flair

Carl Zeiss

Ray-Ban  
SINCE 1937

SWITCH

SCHWEIZER  
www.schweizer-optik.de

MEXX

# OPTIK Groß-Blotekamp

Inh. Rainer Heil

45964 Gladbeck – Goethestraße 55 – Tel.: 02043/21372  
[www.optik-gross-blotekamp.de](http://www.optik-gross-blotekamp.de)

# Das Team in Gladbeck

## GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

---



**Josi Marten**  
1. Vorsitzende  
Tel.: 0176-83402806 0



**Annette Peters**  
Schatzmeisterin  
Tel.: 02043-489895



**Irene Jarmusz**  
stellv. Vorsitzende  
Kordinatorin ÜL/KL, Schriftführerin  
Tel.: 02043-26412



**Gaby Ahlers**  
stellv. Vorsitzende  
Kordinatorin ÜL/KL  
Mob.: 0157-82985161

## MITARBEIERINNEN IN DER GESCHÄFTSSTELLE

---

71



**Marianne Kalfhues**  
Geschäftsführerin  
Tel. Büro: 02043-63661



**Ariane Zapp**  
Mitarbeiterin Büro  
Tel. Büro: 02043-63661



**Christa Huber**  
Mitarbeiterin Büro  
Tel. Büro: 02043-63661

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:  
mittwochs von 16.30 – 18.30 Uhr  
Telefon: 02043-63661 (AB),  
[www.kneippverein-gladbeck.de](http://www.kneippverein-gladbeck.de),  
[gf@kneippverein-gladbeck.de](mailto:gf@kneippverein-gladbeck.de)

## BEISITZER

---



**Edda Geisler**  
Beisitzerin  
Tel.: 02043-65534



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



**Heti Finkenbrink**  
Ehrenbeisitzerin  
Tel.: 02043-24449



**Rita Menke**  
Beisitzerin  
Mob.: 0177-6193233



**Edith Rohr**  
Ehrenbeisitzerin  
Tel.: 02043-41023



**Elke Wanderer**  
Beisitzerin  
Mob.: 01590-1614059



**Uwe Schlutt**  
designierter Beisitzer



**Martin Carreira**  
designierter Beisitzer



Prof. Dr. med. Bernhard Planz  
Ärztlicher Berater

# Beitrittserklärung

## Kneipp-Verein Gladbeck e. V.

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

Beitritt zum:

2024

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

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

**5500 m<sup>2</sup>**

**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](http://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](http://www.soccer-arena-gladbeck.de)  
Reservierungen und Infos unter Tel. 0 20 43 / 4 44 44

# Herausgeber

## Kneipp-Verein Gladbeck e.V.

Redaktion: Josi Marten, Marianne Kalfhues

Erscheinungsweise: jährlich, Auflage 6.000 Stück

### **Kneipp-Verein Gladbeck e.V.**

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

Vereinsregister Amtsgericht Gelsenkirchen: 12199

Internet: [www.kneippverein-gladbeck.de](http://www.kneippverein-gladbeck.de)

E-Mail: [vorstand@kneippverein-gladbeck.de](mailto: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



75



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

## **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](mailto:vorstand@kneippverein-gladbeck.de) melden.

St. Barbara-Hospital  
Gladbeck

**barbara**



**kompetent. professionell.  
einfach menschlich!**

**St. Barbara-Hospital**

Barbarastraße 1 • 45964 Gladbeck

T +49 2043 278-0 • F +49 2043 278-16598

Ein Krankenhaus der Katholische Kliniken Emscher-Lippe GmbH im  
Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH



**KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH**

**st-barbara-hospital.eu**