

Kneipp
VEREIN
Gladbeck e.V.

PROGRAMM 2026



FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE

Inhalt

Wichtige Informationen	ab S. 04
Das neue Wassertretbecken	S. 07
Mehrgenerationenfest	S. 20
Ausbildungen	S. 42
Besuch der Auszubildenden des Ev. Fachseminars für Pflegeberufe Essen	S. 23
Der Gesundheitstag	S. 37
Das Team in Gladbeck, Beitrittserklärungen	ab S. 67
Impressum	S. 71



WASSER

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



ANGEBOTE FÜR KINDER

Sport, Spiel, Spass und Bewegungslandschaften	S. 21
Backen für Kinder	S. 41



BEWEGUNG

Gesundheitssport: Sport, Spiel, Spaß und Bewegungslandschaften für Kinder / Wirbelsäulengymnastik / Standfest und Stabil / Fitnessgymnastik für Herz und Kreislauf / Indian Balance – Training	ab S. 25
Weitere Bewegungsangebote: Erlebnistanz / Badminton / Achtsamkeitstraining / Standard- und Lateintänze / Taiji Qi Gong / Radfahren / Rundwanderanderungen	ab S. 29

2



ERNÄHRUNG

Workshops Ernährung	S. 39
Backen für Kinder	S. 41



HEILPFLANZEN

Ausbildung Kräuterpraktiker	S. 42
Waldbaden Indian Balance Nature	S. 45
Workshops	ab S. 47



LEBENSORDNUNG

Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe	ab S. 52
weitere Vorträge	ab S. 55
Spielen und Kaffee trinken	ab S. 61
Reisen und Tagesfahrten	S. 63
Fotoprojekt	S. 65



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

Sebastian Kneipp

Liebe Kneippianer und Kneippianerinnen, liebe Freunde und Freundinnen!

Mit dem Jahr 2025 ging ein Jahr der Veränderungen zu Ende. Viel Altbewährtes mussten wir schon im Frühjahr anders gestalten. Den Gesundheitstag konnten wir nicht in gewohnter Weise anbieten. Der Zustand des nicht mehr zu reparierenden Wassertretbeckens hat uns große Sorgen bereitet.

Mit unserem neuen Programmheft, das Ihnen jetzt vorliegt, möchten wir Sie wieder über die Aktivitäten, Angebote und Veranstaltungen im Kneipp-Verein im Jahre 2026 informieren.

Neben den bewährten Angeboten wie Rehabilitationssport, Waldbaden und Bewegungsangeboten haben wir neue Kurse im Bereich Bewegung (Tanzen für Singles und Paare Ü50) und Workshops sowie Vorträge für Ihre Gesundheit.

Viele kostenlose Informationen werden Sie im Heft finden.

Ein besonderes Highlight wird das renovierte und in neuem Glanz strahlende Wassertretbecken sein, das wir nach mehr als 25 Jahren erneuern mussten und allen Kneipp-Interessierten wieder zur Verfügung stellen können. Dies werden wir mit einem besonderen „Gesundheitstag“ am 09. Mai 2026 feiern. Lassen Sie sich überraschen.

Auch das Mehrgenerationenfest mit insgesamt 11 Organisationen, diesmal schon vor den Sommerferien am 11. Juli 2026, wird wieder Große und Kleine mit tollen Aktionen und Angeboten auf das Kneipp-Gelände locken.

Blättern Sie durch das Heft, Sie werden viele Informationen und interessante Fotos finden, vielleicht ist ja auch etwas für Sie dabei!

Danken möchten wir allen Spendern und Sponsoren, die unsere ehrenamtliche Arbeit im Sinne der kneippschen Philosophie unterstützen.

Auf ein gesundes Treffen oder Wiedersehen bei unseren Angeboten.

Wir freuen uns auf Sie:



Josi Marten Irene Jarmusz

Josi Marten

Irene Jarmusz

U. Schlutt

Uwe Schlutt

Wichtige Informationen

DIE MITGLIEDSCHAFT

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

Einzelbeitrag Kinder und Erwachsene: 54,- Euro

Beitrag Familien: 72,- Euro max. 90 Euro

In diesem Beitrag sind enthalten: 4 x Erhalt des Kneipp-Journals
vergünstigte Kursgebühren



Werben neuer Mitglieder:

bei 1 Mitglied, 10 % Reduzierung der Gebühren für einen Kurs,
bei 5 Mitgliedern einen Jahresbeitrag frei

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.

Bei allen Angeboten sind Nichtmitglieder herzlich willkommen.



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



**Der Kneipp-Verein
auf facebook und instagram**

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Samstag, 21. März 2026

Ort: Konferenzraum des St. Barbara-Hospitals

15:00 Uhr Kaffeetrinken

15:30 Uhr Vortrag: „Qigong - in Bewegung die Ruhe genießen“

Referentin: Ellen Bockstegers.

Qigong-Trainerin, Dipl. Sozialpädagogin



Ellen Bockstegers

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.



Jahreshauptversammlung 2025



JHV-Jubilare 2025

5

**Ist Ihr Kopierer, Drucker, PC oder Fax
mal wieder defekt?**

Dann helfen wir Ihnen weiter!

Wir sind Ihr Ansprechpartner rund ums Büro



• Vor-Ort Service • Onlineshop • Stempel

JONUSCHEIT RICOH
brother.

A. Jonuscheit · Kirchhellener Str. 75 · Tel. 02043/93 53 83-3
www.jonuscheit.eu · E-mail: post@jonuscheit.eu

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

Internet: www.jugendhilfe-gladbeck.de

Spendenkonto:

IBAN: DE85 4245 0040 0071 0037 35

BIC: WELADED1GLA

Stadtsparkasse Gladbeck

Zusammen leben, voneinander lernen und sich gemeinsam entwickeln

KNEIPP-WASSERTRETBECKEN



7



Die Renovierung nimmt Gestalt an und das neue Tretbecken erwartet im Frühjahr wieder alle, die gerne Wassertreten als Anwendung genießen möchten.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die finanzielle Unterstützung bei der Renovierung unseres Wassertretbeckens bei den Sponsoren:





Jetzt
kostenloses
Konto online
eröffnen!

0 % Gebühren 100 % Kneippen

- ✓ Kostenloses Girokonto bis zum 30. Lebensjahr
- ✓ Kostenlose ClassicCard-Kreditkarte
- ✓ Weltweit Bezahlen
- ✓ Online-Banking & Banking-App
- ✓ rund 14.500 gebührenfreie Geldautomaten



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.

KURSORT

Wellnesslandschaft Landhaus Pieper (Pieper)

Kursgebühr: Mitglieder 60,- € | Nichtmitglieder 78,- €

Möllerstraße 32-36, 45964 Gladbeck | Tel.: 02043-44444



Jutta Czwikla

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

9



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

Meisterlich in Sachen Holz!

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

Hornstraße 28
45964 Gladbeck

TELEFON 02043 / 3783-0
FAX 02043 / 3883-11
E-MAIL info@roettlingsberger.de
WEB www.roettlingsberger.de



IMPRESSIONEN GESUNDHEITSTAGE DER LETZTEN JAHRE





JETZT ANRUFEN
02043 9498760

Hausführungen:
Mittwochs 14.30 Uhr &
jeden 3. Sonntag im Monat
14.30 & 15.30 Uhr



SCHÖNES LEBEN *Gladbeck im Zentrum*

Exklusives Service-Wohnen MIT UND OHNE PFLEGEGRAD

- 84 barrierefreie Wohnungen
- 1,5 bis 3 Räume und 37 bis 100 m²
- Begrünte Parkanlage im Innenhof und Stadtgarten
- Rezeption mit 24h-Erreichbarkeit
- Umfangreiche Serviceleistungen
- Öffentliches Willms 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 Pflege & Verhinderungspflege
- SCHÖNES LEBEN Tagespflege

SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum

Wilhelmstraße 12 | 45964 Gladbeck

gladbeck@schoenes-leben.org | 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.

DONNERSTAG

09:00 — 09:45 Uhr | Aqua-Fitness (Pieper) (10 Termine)
Leitung: Jutta Czwikla, Tel.: 02043-44338
17:15 — 18:00 Uhr | Wassergymnastik (Pieper) (10 Termine)
Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 01590-1614059



Jutta Czwikla



Elke Wanderer



Mechthild Müller

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

13

*mein Optiker
in Gladbeck...*

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



OPTIK Rodewald

www.optik-rodewald.de

...und viele mehr!

Hochstraße 43
Gladbeck-Mitte
Tel. 02043/65557



Meisterbetrieb Patrick Fink

Spiekerstraße 13–15
45966 Gladbeck

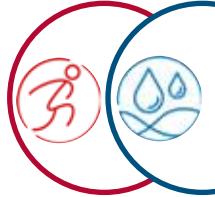
Telefon: 0 20 43/20 35 04

Fax: 0 20 43/20 35 05

E-Mail: info@galabaufink.de

www.galabaufink.de

Reha-Sport – Wassergymnastik 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.: 0163-6312633

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

Leitung: Irene Jarmusz, Tel.: 0163-6312633



Mechthild Müller 15



Elke Wanderer



Irene Jarmusz



MITTWOCH

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

Leitung: Irene Jarmusz, Tel.: 0163-6312633



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

5500 m²

**KOMMEN! STAUNEN!
SCHNÄPPCHEN MACHEN!**

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

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



PIEPER-FREIZEITMÄRKTE

www.pieper-freizeit.de

Sandstr. 12-18 + Rockwoolstr. 35 - Gladbeck

16

**Landhaus – Pieper
Restaurant/Biergarten**

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



**Pool - Sauna -
Wellness**



Möllerstr. 34 · 45964 Gladbeck-Ellinghorst

www.soccer-arena-gladbeck.de

Reservierungen und Infos unter Tel. 0 20 43 / 4 44 44

IMPRESSIONEN MEHRGENERATIONENFEST 2025



ausstellungsbau · messebau



frei raum gestaltung

- Messebau
- Innenausbau
- Events
- Digitaldruck
- Roll Up's

... und Vieles mehr

Bonifaciusring 24
D - 45309 Essen
+49 (0) 201 55787 - 0
info@mebau-system.de
www.mebau-system.de



IMPRESSIONEN NEUJAHRSEMPFANG MITARBEITER 2025



MEHR- GENERATIONEN- FEST

am 11.07.2026 von 11:00 - 15:00 Uhr
im Kneipp-Garten am St. Barbara-Hospital

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



Gemeinnützige
Jugend- und
Behindertenhilfe



Für Kinder

SPORT, SPIEL, SPASS UND BEWEGUNGSLAND-SCHAFTEN FÜR KINDER VON 7 – 10 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: 6 – 9 Jahre

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

Anna Drews

Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule Zweckel

Kursgebühren: Jahresgebühr 80,00 €



Carmen Kehrer-Bongers



Anna Drews

BACKEN FÜR KINDER

- **Der Osterhase kommt**
am 25.03.2026
- **Herzhafte Muffins**
am 16.09.2026
- **In der Weihnachtsbäckerei**
am 18.11.2026

Weitere Hinweise zu den Backkursen für Kinder finden Sie auf Seite 37

21



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 geeignetem 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, Kräuterquizzes, 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.



**Evangelisches Fachseminar
für Pflegeberufe gGmbH**
Am Fernmeldeamt 15
45145 Essen
0201 / 50 35 73
www.ef-essen.de

BESUCH DER AUSZUBILDENDEN DES EV. FACHSEMINARS FÜR PFLEGEBERUFE ESSEN

Wie schon in den letzten Jahren, kamen die neuen Auszubildenden des nach Kneipp zertifizierten Evangelischen Fachseminars für Pflegeberufe am 16. Mai 2025 zum Tag des Wassers in den Kneipp-Garten. Hier lernen die angehenden Fachkräfte durch Selbsterfahrung, wie Kneipp-Anwendungen in den Pflegealltag für kranke oder alte Menschen eingesetzt werden und welchen Nutzen sie bringen können.



23



Evangelisches Fachseminar für Pflegeberufe

 Adis Orthopädie-Schuhtechnik

Gladbeck am Markt

Wir
verbinden
Tradition
mit der
Moderne



Krankenfahrten

Der DRK Kreisverband Gladbeck e.V.

- bringt Sie zu Ihren Arztterminen,
- fährt Sie zur Dialyse,
- oder zur Physiotherapie,
- transportiert Sie zur Reha,
- macht den Fahrdienst, wenn Sie eingeschränkt sind.

Unser Motto: Wir bringen Sie hin!

Kontakt: Tel. 02043 - 48 46 0
einsatzzentrale@kv-gladbeck.drk.de

Hausnotruf

Der DRK Kreisverband Gladbeck e.V. bietet Ihnen mit dem Hausnotruf Geborgenheit und Sicherheit in Ihren eigenen vier Wänden - rund um die Uhr.

Mit ihm sind Sie zuhause nie allein.
Und wenn Sie unterwegs sind hilft Ihnen der DRK Mobilruf.

Kontakt: Tel. 02043 - 48 46 20
hausnotruf@kv-gladbeck.drk.de



1. Hilfe Kurse

„Richtig helfen können
– ein gutes Gefühl!“

Der Erste-Hilfe-Kurs beim Roten Kreuz liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf.

Dies ist der ideale Erste-Hilfe-Kurs für Ihren Führerschein!

Kontakt: Tel. 02043 - 48 46 50
erstehilfe@drk-gladbeck.de

DRK-Kreisverband Gladbeck e. V.

Europastr. 26, 45968 Gladbeck

Tel. 02043 - 48 4-0

info@drk-gladbeck.de

facebook.com/drkgla

www.drk-gldbeck.de



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

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

17:00 – 18:15 Uhr | Sport, Spiel, Spaß und Bewegungslandschaften für Kinder von 7 bis 10 Jahren



Carmen Kehrer-Bongers



Anna Drews

NEU 16:30 - 17:30 Uhr | Indian Balance (10 Termine)



25

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. Für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Leitung: Gaby Ahlers, Mob.: 0157/82985161

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

Kursgebühren: Mitglieder: 40,- € | Nichtmitglieder: 59,- €



Gaby Ahlers

17:45 – 18:30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 01590-1614059

Bürgerhaus Ost, Bülser Str. 172, 45966 Gladbeck

Kursgebühren: Mitglieder: 30,- € | Nichtmitglieder: 50,- €



Elke Wanderer





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
Auf'm Kley 5 | 45968 Gladbeck
Telefon: (02043) 373-0

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



Gesundheitssport

DIENSTAG

10:00 – 10:45 Uhr | Standfest und Stabil

(10 Termine)

Es ist ein Bewegungskurs, der die Beinmuskelkraft, 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)

In diesem Kurs geht es um das gesundheitsgerechte Bewegungsverhalten. Die Körperwahrnehmung wird geschult und es wird das Erkennen und Vermeiden von Fehlbelastungen im Alltag trainiert. Inhalte des Kurses sind: Haltungsschulung, Koordinationstraining, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannungstechniken.

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

Ort: Turnhalle Ratsgymnasium, Eingang Mittelstraße

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



Josi Marten



Marianne Kalfhues

27



Sportgruppe Dienstag
Ratsgymnasium



Sportgruppe Donnerstag
Pestalozzischule



Gesundheitssport

DIENSTAG



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 befähigt 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. Für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Beginn: fortlaufend, bitte beim Übungsleiter erfragen

Leitung: Gaby Ahlers, Mob.: 0157/82985161

Ort: Turnhalle Wilhelmschule, Teilstandort Weusterweg 3, 45966 Gladbeck

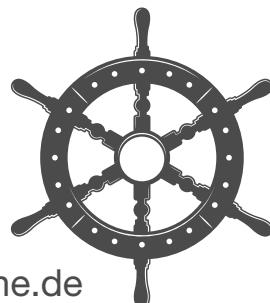
28 Kursgebühren: Mitglieder: 40,— € | Nichtmitglieder: 59,— €



Gaby Ahlers

Annette Peters

Steuerberaterin



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

Lehmstich 49
45966 Gladbeck

Tel. 02043 / 489895
Fax. 02043 / 489897

Gesundheitssport

MITTWOCH

17:00 – 18:00 | Erlebnistanz

Leitung: Ellen Bockstegers

Ort: Bürgerhaus-Ost, Bülser Str. 172

45966 Gladbeck

Tanzen für Singles und Paare Ü50

Tanzen fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration und trägt damit zur Gesundheitsförderung bei.

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Der Spaß am Mitmachen steht im Vordergrund.

Die Tanzstunden sind offen für Interessierte, ob Single oder Paar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder ist eingeladen mitzumachen.

Es wird im Kreis oder in einer Richtung, auch im Sitzen, getanzt.

Start nach den Sommerferien 2026

Kosten: Mitglieder 39,- €, Nichtmitglieder 49,- € (10 Termine)

NEU



Ellen Bockstegers

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 29

Andreas Duleba

Grüner Weg 43c
45966 Gladbeck

☎ 0 20 43/9 40 30

info@duleba-einrichtung.de

www.duleba-einrichtung.de

DULEBA EINRICHTUNG

Ihr Mobiler Schreiner

Innenausbau • Wohn-Büromöbel • Türen • Trockenbau • Messebau



Gesundheitssport

DONNERSTAG

NEU

Stress lass nach – Achtsamkeitstraining mit MBSR (8-Wochenkurs)

Stress zeigt sich oft erst durch Symptome wie Grübeln, Schlafprobleme oder Gereiztheit. Achtsamkeit hilft, innezuhalten, klarer zu sehen und bewusster zu reagieren. Mit regelmäßiger Praxis entstehen mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude.

MBSR ist ein anerkanntes Präventionsprogramm zur Stressreduktion nach Prof. Jon Kabat-Zinn. Über acht Wochen führen wir gemeinsam Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen durch und machen sanfte Yoga- und Dehnbewegungen, die zu Hause mit Audio-Dateien vertieft werden und neue Wege im Umgang mit Stress eröffnen. Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie Stressauslöser und Stressreaktionen, Umgang mit schwierigen Gedanken oder Gefühlen und achtsame Kommunikation sind ebenfalls Inhalt des Kurses.

30 Der Kurs umfasst 8 Termine (je 2,5 Std.), einen Achtsamkeitstag in Stille und ein persönliches Vorgespräch. Wichtig für die Wirksamkeit des Programms ist die Bereitschaft, eine regelmäßige Übungspraxis zu Hause einzuplanen.

Termine: Beginn 16.04.2026 (18:00-20:30 Uhr), 23.04.2026, 30.04.2026, 07.05.2026, 21.05.2026, 28.05.2026, Achtsamkeitstag 06.06.2026 (10:00 – 16:00 Uhr), 11.06.2026, Ende 18.06.2026

Leitung: Verena Köhl-Uhrig (MBSR-Lehrerin, Ausbildung am Achtsamkeitsinstitut Ruhr), Tel.: 0175-2124741 (Bitte Nachricht hinterlassen, ich rufe zurück.)



Verena Köhl-Uhrig

Ort: Gruppenraum Kneipp-Verein Gladbeck e.V.,

Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck, 1. Etage

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Kosten: 200,00 € für Mitglieder, 220,00 € für Nichtmitglieder für den gesamten Kurs

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Gymnastik- oder Yogamatte mit. Ein kleines Kissen für den Nacken kann hilfreich sein.

Gesundheitssport

DONNERSTAG

18:15 - 19:45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik

(10 Termine)



In diesem Kurs geht es um das gesundheitsgerechte Bewegungsverhalten. Die Körperwahrnehmung wird geschult und es wird das Erkennen und Vermeiden von Fehlbelastungen im Alltag trainiert. Inhalte des Kurses sind: Haltungsschulung, Koordinationstraining, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannungstechniken.

Leitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues

Tel.: 0176-83402806

Ort: Turnhalle Pestalozzischule, Brahmsstraße

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



Josi Marten



Marianne Kalfhues

17:30 - 18:45 Uhr | 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 Erlernte zu vertiefen und Unsicherheiten abzubauen, steht Frau Equit jeweils kurz vor Kursbeginn zur Verfügung.

31

Leitung: Evelin Equit, Tel.: 02043-72950

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

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

10 Termine, der Kurs wird fortgeführt.

Kursbeginn bitte beim Kursleiter erfragen.



Evelin Equit



Sportgruppe Dienstag
Ratsgymnasium



Sportgruppe Donnerstag
im Kneipp Garten

Weil Kneipp einfach gut tut!

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.

HAUS ST. MARIA IMMACULATA

Altenwohn- und Pflegeheim



Kontakt:

Haus St. Maria Immaculata - Kettelerstr. 33 - 45355 Essen

Izabela Gierlata · Tel. 0201 36 49 2173 · i.gierlata@ng-se.de · www.ng-se.de

Gesundheitssport

FREITAG

16:30 - 18:00 Uhr | Präventionskurs Taiji Qigong

18:00 - 19:30 Uhr | Präventionskurs Taiji Qigong

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.

Die Übungen dieser Bewegungskunst sind nicht leistungsorientiert und von jedermann erlernbar.

Dieser Präventionskurs richtet sich vor allem an Neu- und Wiedereinsteiger.

Die Krankenkasse bezuschusst den Kurs.

Bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen.

Leitung: Ellen Bockstegers

Ort: Seniorenresidenz Schönes Leben,

Wilhelmstr. 12 c, 45964 Gladbeck

Kursgebühren 10 Termine: 130,00 € Prävention

Anmeldung: 01577-83 755 33

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



Ellen Bockstegers



33

SAMSTAG

Waldbaden

Hinweise und Termine finden Sie auf Seite 45



Dieter Göritz

SONNTAG

von April bis September

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.

Die Leitung hat Dieter Göritz.

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

Kosten: Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 2,-€



RUND

25% ERSPARNIS

GEGENÜBER EINZELTICKETS

KULTUR GANZ EINFACH IM ABO ERLEBEN!

- 4 x Kabarett schon ab 67 Euro***
- 5 x Theater schon ab 80 Euro***
- 4 x Kindertheater für 22 Euro***

*zzgl. Gebühren *Preise vorbehaltlich evtl. Änderungen

Lassen Sie sich beraten:

Tel. 02043 / 99-2682 (Montag bis Donnerstag, 10 bis 13 Uhr)

E-mail: mjs-kasse@stadt-gladbeck.de

Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, 45964 Gladbeck

Donnerstag, 22. Januar, 19.30 Uhr

KLAVIER-DUO

Dienstag, 3. März, 19.30 Uhr

EUPHORIE QUARTET

Donnerstag, 21. Mai, 19.30 Uhr

VENTUS CONSORT

Donnerstag, 19. Februar, 19.30 Uhr

JAZZ MIT DREI PIANISTEN

Mittwoch, 22. April, 19.30 Uhr

TIMBRECUSSION

Sonntag, 28. Juni, 16 Uhr

AERIAL QUINTETT

Weitere Infos

Kulturbüro, Friedrichstr. 55, 45964 Gladbeck
Tel. 02043 / 99-2628

Eintritt: 6 Euro
zzgl. Gebühren

KÜNSTLERISCHER LEITER: ZDENKO SOJČIĆ
MATHIAS-JAKOBS-STADTHALLE

RUNDWANDERUNGEN

in Kooperation mit dem Sauerländischen Gebirgsverein Abt. Essen
Website: <https://sgv-essen.de>



Termine:

Samstag, 28.02.2026: Rucksackwanderung durch den Höseler Wald
Treffpunkt für PKW: Ratingen Hösel S-Bahnhof

Samstag, 07.03.2026: „Der Weg der gefährlichen Begegnungen – Frühblüher“
Treffpunkt für PKW: Bergisch Gladbach, Hst Dombach

Freitag, 03.04.2026: „Mythos Wald“ im Gasometer Oberhausen mit optionaler Wanderung (Karfreitag), nur mit Voranmeldung
Treffpunkt für PKW: Gasometer OB

Samstag, 11.04.2026: Der Weg des Waldes bei der Halde „Hiesfelder Wald“
Treffpunkt für PKW: Parkplatz Everslohstr./Halde Haniel

Samstag, 02.05.2026: Der Weg der Esel: Steveraue
Treffpunkt für PKW: Mobilpunkt Stadthalle Olfen

Teilnahmekosten für Gäste/Nicht-SGV-Mitglieder: 3 EUR/Wanderung
Wanderführerin: Sarah De Lorie (DWV zertifiziert)
Weitere Informationen in der Geschäftsstelle 02043-63661.
Handy 0172/2102610 / E-Mail: sarah@delorie.de
Voranmeldung ist nicht notwendig. Es wird empfohlen, kurzfristig vorher auf eventuelle Ankündigungen auf der Website sgv-essen.de zu achten bzw. den E-Mail Newsletter zu abonnieren

35

Mitwanderer sollten bitte folgendes mitbringen:

Ausreichend Wasser und Verpflegung, feste Schuhe mit Profil, Regenschutz und Sonnenschutz, Zwiebelprinzip wird bei Kleidung empfohlen, um sich an Wärme/Kälte anzupassen

Bitte beachten:

Gute Kondition, zügiges Gehen: mindestens 4 km/Stunde.





Wir bieten Ihnen u. a.:

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

Official Partner:



Wir sind Ihre
Mutter+Kind
Apotheke



Naturgesund

Der Gesundheitstag

**09. Mai 2026
von 11.00 bis 16.00 Uhr
im Kneipp-Garten
45964 Gladbeck, Mittelstraße 37**

Einweihung des neuen Wassertretbeckens!

Programm: Live-Musik mit dem Trio Töfte, Informationen, Workshops, Hüpfburg, Bastel- und Spielangebote für Kinder und Bewegungsangebote.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

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





Vollblut-Helden

Blut spenden.
Leben retten.

Blutspendetermine in Gladbeck

Mo., 12.01.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 09.02.2026	10:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 09.03.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 13.04.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 11.05.2026	10:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 08.06.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 13.07.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 10.08.2026	10:00 - 15:00	Berufskolleg Gladbeck
Mo., 14.09.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 12.10.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 09.11.2026	10:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle
Mo., 14.12.2026	14:00 - 19:00	Mathias-Jakobs-Stadthalle



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband Gladbeck e.V.
Europastr. 26, 45968 Gladbeck
Tel. 02043 - 48 4-0
info@drk-gladbeck.de
facebook.com/drkgla
www.drk-gldbeck.de

Workshops Ernährung



„GIERSCH SPEZIAL“ - UNKRAUT ODER POWERPFLANZE UND HEIMISCHES SUPERFOOD IM FRÜHLING?

Der Frühling ist da - und mit ihm sprießt der Giersch in voller Kraft. Oft als lästiges Unkraut verschrien, steckt er in Wahrheit voller wertvoller Inhaltsstoffe und Energie für Körper und Seele.

In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam die Geheimnisse dieser Powerpflanze.

Wir bereiten zwei köstliche Rezepte mit frischem Giersch zu, genießen sie in gemütlicher Runde und erfahren dabei, wie uns Giersch im Alltag stärken und begleiten kann.

Mit zu bringen: Schürze, Geschirrtuch, Dosen für Reste und Pesto.

Leitung: Gabi Schaffrin, Kräuterpraktikerin nach Kneipp

Kosten: Mitglieder 9,50 €, Nichtmitglieder 12,50 €

Termin: Samstag, 02.05.2026 von 10:00 -12:00 Uhr



Gabi Schaffrin

FRÜHLINGS-KRÄUTER-SALZE AUS FRISCHEN WILD- UND GARTENKRÄUTERN INDIVIDUELL SELBST KREIEREN

Entdecke die Vielfalt der frischen Wild- und Gartenkräuter!

Möchtest du lernen, wie du aus frischen Wild- und Gartenkräutern köstliche Kräutersalze herstellen kannst?

In diesem Workshop zeige ich dir, wie einfach es ist, deine eigenen aromatischen Kräutersalze zu kreieren, die deine Gerichte verfeinern und bereichern.

Neben der Einführung in die verschiedenen Wild- und Gartenkräuter, der praktischen Anleitung zur Herstellung und des Würzens kreieren wir ein geschmackvolles Mitbringsel aus der Küche.

Mit zu bringen: Schürze, Geschirrtuch, 2 kleine Schraubgläser für die Kräutersalze ca. 150ml

Leitung: Gabi Schaffrin, Kräuterpraktikerin nach Kneipp

Kosten: Mitglieder 9,50 €, Nichtmitglieder 12,50 €

Termin: Sonntag, 03.05.2025 von 10:00 -12:00 Uhr

39



Gabi Schaffrin





KÖSTLICHE GESCHENKE AUS DER KÜCHE WEIHNACHTLICHE GEWÜRZMISCHUNGEN SELBST KRE- IEREN

In der besinnlichen Adventszeit laden wir Sie ein, kreative und köstliche Geschenke aus der Küche zu zaubern!

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie weihnachtliche Kräuter- und Gewürzmischungen selbst herstellen können. Diese aromatischen Mischungen sind nicht nur perfekt zum Verschenken, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, die festliche Stimmung in Ihre Küche zu bringen.

Nach dem kreativen Teil des Workshops entspannen wir bei einer winterlichen Duft- und Fantasierei-se, die Sie in die zauberhafte Welt der Adventszeit entführt.

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und genießen Sie eine besinnliche Zeit voller Kreativität und Entspannung.

Leitung: Gabi Schaffrin, Kräuterpraktikerin nach Kneipp

Kosten: Mitglieder 9,50 €, Nichtmitglieder 12,50 €

Termin: Samstag, 03.10. 2026 10:00 - 12:00 Uhr!



Gabi Schaffrin

40

Bei Jonny

indisches und italienisches Restaurant

Zwei Küchen. Ein Erlebnis.

Münsterstr. 13 • 46244 Bottrop-Kirchhellen

Tel.: 02045 - 413 06 90

Wir liefern auch außer Haus!



Liefergebiet: Grafenwald, Holthausen, Feldhausen, Dorstener Feldmark

Backkurse für Kinder



DER OSTERHASE KOMMT

Wir gestalten kleine Osterkörbchen und backen Ostergebäck mit bunten Dekorationen.

Termin: Mittwoch, 25.03.2026 16:30 - 18:30 Uhr

HERZHAFTE MUFFINS

aus verschiedenen Gemüsesorten backen wir leckere Muffins. Dazu stellen wir Kräuterquark her.

Termin: Mittwoch, 16.09.2026 von 16:30 - 18:30 Uhr

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

In der schönen Adventszeit backen wir Plätzchen und schönen Dekorationen und kochen eine leckere, heiße Schokolade.

Termin: Mittwoch, 18.11.2026 von 16:30 - 18:30 Uhr

Kosten pro Angebot: 9,50 € incl. Lebensmittelumlage

Leitung: Agnes Gold, Köchin und Gaby Ahlers

Grundsätzlich sollen die Kinder eine Schürze anziehen und bei langen Haaren ein Haarband mitbringen

Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle unter 02043-63661 oder per E-Mail gf@kneippverein-gladbeck.de



Agnes Gold



Gaby Ahlers

41





Ausbildungen

TERMINE FÜR DEN KRÄUTERPRAKTIKER NACH KNEIPP

Sammeln, Ausprobieren, Verarbeiten:

Begeben Sie sich auf die Spuren Kneipps und lernen Sie alles um die vielfältigen Potenziale der Wild-, Heil- und Küchenkräuter.

An vier Wochenenden im Jahr gehen Sie mit unseren durch die Sebastian-Kneipp-Akademie zertifizierten Referentinnen auf die Suche nach dem wertvollen Grün und machen sich vertraut mit der Kräuterkunde. Sie lernen Kräuter erkennen, sie haltbar machen und anwenden. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie in Kursen, Workshops u. ä. dieses Wissen weitergeben können.

Gemeinsam verarbeiten Sie anschließend die Naturschätze und konservieren sie für die Winterzeit.

Termine: **25.04. - 26.04.2026**
04.07. - 05.07.2026
12.09. - 13.09.2026
21.11. - 22.11.2026

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

42

TERMINE FÜR DIE AUSBILDUNG ZUM GESUNDHEITSERZIEHER

Termine: **30.05. - 31.05.2026**
27.06. - 28.06. 2026 jeweils von **9.00 - 18.00** Uhr

BASISAUSBILDUNG zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in pädagogischen Einrichtungen wie Grundschulen, Heimen, Horten, Kindergärten, Krippen

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

Anmeldungen und weitere Informationen für beide Ausbildungen: Kneippbund- Landesverband Nordrhein-Westfalen in Essen, Frau Gabi Kluszka, Tel.: 0201-2487282





Naturheilpraxis Uwe Schlutt



Heilpraktiker im BDH

Leiter der BDH-Qualitätssicherung
Aromatherapie und Schüßler'sche Biochemie



Seit über 30 Jahren kombiniere ich in meiner Praxis zum Wohle Ihrer Gesundheit Erfahrungsheilkunde mit moderner Naturheilkunde

Heilpraktiker-Schlutt.de

Schwerpunkte in meiner Praxis sind:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Krampfaderbehandlung mit Kochsalzlösung
- Entschlackungskonzepte
- Schröpftherapie
- Blutegelbehandlung
- Aderlass nach Hildegard von Bingen
- Pflanzenheilkunde und Aromatherapie
- Hom. Eigenblut-Behandlungen
- Individuelle Infusionsstrategien, z.B. Vitamin C



Praxis GE Buer-Hassel



Mit meinem Engagement hier im Kneipp-Verein Gladbeck möchte ich dazu beitragen, den wertschätzenden Umgang mit der Gesundheit zu stärken.



Ich biete praxisnahe Gesundheitsbildung in Vorträgen, Workshops und Seminaren für Laien und Fachkräfte.

Schauen Sie doch einmal herein:

www.heilpraktiker-schlutt.de

www.naturgesund-akademie.net

www.kneippverein-gladbeck.de

www.phytaro.de

www.sanara-fachschule.de



Praxis Dortmund

Gern bin ich für Sie da und freue mich über einen Anruf oder eine Nachricht:

HP Uwe Schlutt
Marler Str. 150, 45896 GE Buer-Hassel
Tel 0177/4 22 04 62
Naturheilpraxis-Schlutt.de



Waldbaden

INDIAN BALANCE NATURE



Gaby Ahlers



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 zu entwickeln, 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. Indian Balance nutzt die Heilkraft des Waldes zusammen mit den positiven Sinneseindrücken wie Gerüchen, Geräuschen und Farben zum Wohle des Menschen.

Termine:

Kurs 1 28.02. und 07.03.2026

Kurs 2 06.06. und 13.06.2026

Kurs 3 10.10. und 17.10.2026

Termine können auch einzeln gebucht werden.

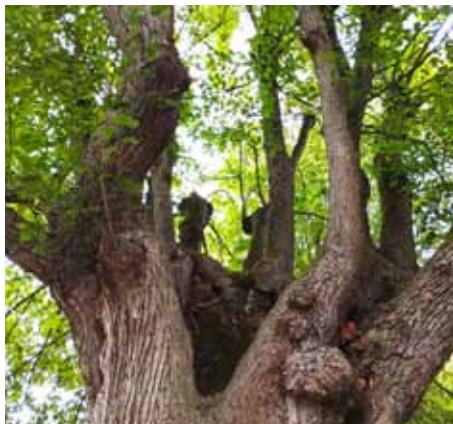
Kosten je Termin: Mitglieder 9,00€ - Nichtmitglieder: 12,00€

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

Leitung: Gaby Ahlers, Tel.: 0157/82985161

Der Treffpunkt und Uhrzeit werden rechtzeitig bekannt gegeben.

45





Naturgesund

Akademie für
Naturheilkunde & Kneippwissen

www.naturgesund-akademie.net

Kneipp- und Kräuterfachfrau/-mann

Ein Ferien-Seminar für Laien und Fachkräfte, die mithilfe der Schätze der Natur aktiv ihre Gesundheit stärken und ihr Wohlbefinden fördern möchten und dafür fundiertes Wissen erlangen wollen.

Sommerferien-Block: Sa, 25.07. – Do, 30.07.2026

Herbstferien-Block: Sa, 17.10. – Di, 20.10.2026

Diese erfahrenen Dozenten des Naturgesund-Teams begleiten Sie durch das Seminar und teilen ihr fundiertes, praxisorientiertes Wissen gern mit Ihnen:



**Claudia
Backeneker**
dipl. Kräuterfachfrau,
Köchin und Konditorin



**Claudia
Gläser-Reichert**
dipl. Kräuterfachfrau,
PTA, Kosmetikerin



**Josi
Marten**
Kneipp-Ausbilderin,
Gesundheitstrainerin



**Uwe
Schlutt**
Heilpraktiker,
Seminarleiter

Das Seminar gliedert sich in 4 Teile (Ausbildungsumfang: 92 UStd.):

1. Vorbereitung

2 Online-Abende zur Vermittlung der eher theoretischen Grundlagen

2. Sommerblock in den Sommerferien

Über sechs Tage beschäftigen wir uns intensiv mit Heilpflanzen, bereiten sie auf vielfältige Weise zu und lernen sie kennen. Wir zaubern zum Beispiel Köstlichkeiten aus Wildpflanzen, bereiten sie zu und genießen sie gemeinsam

3. Herbstblock in den Herbstferien

Vier Tage lang machen wir uns erneut die vielfältigen Heilkräfte der Natur zu Nutze. Dabei greifen wir wieder auf das Wissen von Sebastian Kneipp zurück und zeigen praxisnah, wie man die Naturheilkunde sicher anwenden kann

4. Nachbereitung

Nach dem Seminar treffen wir uns nochmals online zum Klären von Fragen, Teilen von Erfahrungen und zum allgemeinen Austausch.

Preis: 1.100 € Seminarort: Kneipp-Verein Gladbeck

Nähtere Informationen: www.naturgesund-akademie.net

Workshops

Gruppenraum Kneipp-Verein, Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck, 1. Etage

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich

unter 02043-63661 oder gf@kneippverein-gladbeck.de



WINTER ADE:

MIT KRÄUTERKRAFT FRISCH INS NEUE JAHR STARTEN

In diesem Workshop lernen wir die Kraft der frischen, kraftvollen Heilkräuter des Frühjahrs kennen. Rezepte aus frischen und getrockneten Pflanzen ergänzen sich gut, denn nicht jeder hat so einfach Zugriff auf frische Frühjahrspflanzen. Presssäfte, Teerezepturen und frische Zubereitungen finden Eingang in Ihre individuellen „Schatzkästchen“

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt

Kosten: Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 19 €

Freitag, 13.03.2026 - 17:00 bis 20:00 Uhr



Uwe Schlutt

47

WENN'S ZWICKT UND ZWACKT:

ÄTHERISCHE ÖLE KÖNNEN HELFEN

Ätherische Öle besitzen wirkungsvolle Inhaltsstoffe in hoher Konzentration. Aus ihnen lassen sich viele Anwendungen zusammenstellen, die bei kleinen bis größeren Wehwehchen gute Helfer sind. Wir stellen verschiedene Rezepturen in Salbenform, als Massageöl und zum Aufsprühen her, die dazu beitragen können, dass es uns wieder besser geht – körperlich und psychisch.

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt

Kosten: Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 19 €

Freitag, 22.05.2026 - 17:00 bis 20:00 Uhr



Uwe Schlutt

DAMIT DIE SONNE AUCH DER HAUT GUTTUT:

Natürliche Hautpflege im Sommer

Eine gute Hautpflege für sonnenbelastete Haut muss nicht kompliziert sein. Wir lernen hilfreiche, leicht erhältliche Zutaten kennen und fertigen daraus verschiedene hochwertige Hautpflegeprodukte für die Sommerhaut – einfach und gut zu Hause nachzumachen

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt

Kosten: Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 19 €

Freitag, 17.07.2026 - 17:00 bis 20:00 Uhr



Uwe Schlutt



Workshops

SANFTE KLÄNGE ZUR ENTSPANNUNG ZUM WOHLFÜHLEN

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

Praktische Übungen zum Erfühlen der Schallwellen.

Der Einsatz in der gesundheitlichen Therapie mit Demonstration.

Entspannung mit Klangschalen, auch als Partnerübung.

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

Leitung: Irene Jarmusz



Irene Jarmusz

Physiotherapeutin und Kräuterpraktikerin nach Kneipp

Kosten: Mitglieder 19,50 €, Nichtmitglieder 23,50 €

Samstag, 05.09.2026 von 10:00 – 14:00 Uhr

48

WEIHNACHTSGESCHENKE SELBST KREIEREN UND DABEI DIE BESINNLICHE ADVENTSZEIT GENIESSEN

In unserem Workshop kreieren Sie, persönliche und liebevolle Weihnachtsgeschenke. Gemeinsam stellen wir eine weihnachtliche Teemischung und ein wohltuendes winterliches Body-Scrub her. Diese selbstgemachten Geschenke sind nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, Ihren Lieben eine Freude zu bereiten, sondern auch eine Gelegenheit, die festliche Stimmung in vollen Zügen zu genießen.

Nach der kreativen Arbeit entspannen wir bei einer winterlichen Duft- und Fantasiereise, die Sie in die zauberhafte Atmosphäre der Adventszeit entführt

Leitung: Gabi Schaffrin, Kräuterpraktikerin nach Kneipp



Gabi Schaffrin

Kosten: Mitglieder 9,50 €, Nichtmitglieder 12,50 €

Termin: Sonntag, 04.10. 2026 von 10.00 -12.00 Uhr

Unsere Hilfe für Senioren!

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen oder vermieten?

Sie suchen eine neue Immobilie?

Sie suchen eine qualifizierte Hausverwaltung?

Wir übernehmen diese Arbeit gerne.

OBI Immobilien UG Gladbeck
Tel.-Nr. 02043/939 228

Workshops



MIT WILDKRÄUTERN ENTSpannt DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT

Tauchen Sie ein in die Welt der Wildkräuter und lernen Sie, wie Sie diese auf natürliche Weise durch die Erkältungszeit begleiten können. Unsere Kräuterexpertin zeigt Ihnen, wie einfach es ist, einen natürlichen Hustensaft herzustellen, der Sie wohltuend durch die kalte Jahreszeit begleitet. Zusätzlich werden wir gemeinsam ein wärmendes Fußbadesalz mit Wildkräutern kreieren, das für entspannende Momente sorgt und Ihre Füße nach einem langen Tag verwöhnt. Außerdem stellen wir eine Kräuter-mischung zum Inhalieren her, die Ihnen helfen wird, tief durchzuatmen und die frische Kraft der Natur zu spüren. Alle selbstgemachten Produkte dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen, um sich auch dort von der Kraft der Wildkräuter verwöhnen zu lassen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, 2 kleine Schraubgläser ca. 200ml

Leitung: Gabi Schaffrin, Kräuterpraktikern nach Kneipp

Kosten: Mitglieder 9,50 €, Nichtmitglieder 12,50 €

Termin: Sonntag, 11.10.2026 von 10:00 -12:00 Uhr



Gabi Schaffrin

IMMUNSYSTEM STÄRKEN:

WIRKUNGSVOLLE TINKTUREN FÜR UNSERE GESUNDHEIT

49

Ein starkes Immunsystem ist nach wie vor der beste Gesundheitsschutz. Heilpflanzen enthalten wert-volle Inhaltsstoffe, die in einer Tinktur gelöst werden. Damit kann das Immunsystem vorbeugend gestärkt werden. Und auch bei Infekten können Tinkturmischungen helfen, wieder gesund zu werden – auch ohne Chemie.

Wir setzen Tinkturen an, die später zu Hause genutzt werden können

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt

Kosten: Mitglieder 15 €, Nichtmitglieder 19 €

Freitag, 13.11.2026 - 17:00 bis 20:00 Uhr



Uwe Schlutt





Naturgesund

Akademie für
Naturheilkunde & Kneippwissen

www.naturgesund-akademie.net

Sommerakademie „Fränkische Schweiz“

Ein entspanntes Seminar für Laien und Fachkräfte, mitten in einer wunderbaren Landschaft. In stressfreier Umgebung erleben die Teilnehmer praxisnah den Umgang mit den Heilkräften der Natur. Mit fachkundiger, kompetenter Unterstützung geht es um „Learning by Doing“ – vom ersten Experiment bis zur sicheren Anwendung

**Sonntag, 09.08.2026 Erstes Treffen im Hotel zum Abendessen, wer mag
Montag, 10.08. 2026 bis Samstag, 15.08.2026 Seminarende mittags**

Diese erfahrenen Dozenten begleiten Sie durch das Seminar und bieten fachkompetente Anleitung beim Umgang mit Heilpflanzen, Kräutern und Kneipp-Anwendungen:



**Uwe
Schlutt**
Heilpraktiker
Seminarleiter



**Martin
Carreira**



**Claudia
Gläser-Reichert**
dipl. Kräuterfachfrau,
PTA, Kosmetikerin



**Verena
Melchert**
Kräuterfachfrau

50

Das Seminar beinhaltet folgende Schwerpunkte

1. Hydrolate – die sogenannten „Pflanzenwässer“

Sie selbst herzustellen, ist nicht allzu schwierig. Es braucht nicht immer eine aufwändige Destille. Hier lernen Sie, wie es einfach und genauso gut geht

2. Signaturenlehre – die Zeichen der Pflanze lesen lernen

Pflanzen richtig wahrnehmen und erkennen. Denn sie zeigen uns mit Form, Farbe und Duft, welche Kräfte sie besitzen und was sie können

3. Räuchern – die Energie der Pflanze freisetzen

Echte Pflanzen statt Räucherstäbchen! Auch getrocknete Pflanzen können viel. Mit verschiedenen Techniken des Räucherns setzen wir ihre Kräfte frei

4. Kneipp'sche Anwendungen – was Wasser alles kann

Pfarrer Kneipp heilte sich mit Wasser, nachdem andere aufgegeben hatten. In der nahegelegenen Kneipp Anlage lernen Sie die Heilkräfte des Wassers kennen

Preis: 630 € Seminarort: Egloffstein (zwischen Nürnberg und Bayreuth)

Nähere Informationen: www.naturgesund-akademie.net

IMPRESSIONEN 2025





Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe

in Kooperation mit dem St. Barbara-Hospital

Die Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe ist **kostenlos** und 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

18.02.2026 **Zeit ist Gehirn**

Der Schlaganfall und seine Behandlung

Dr. med. Mario Michels

Chefarzt, Sektionsleiter Neurologische Frührehabilitation

15.04.2026 **Organspende rettet Leben**

Martina Wilbers

Ltd. Oberärztin für Anästhesiologie

52

09.05.2026 **Naturgesund**
Der Gesundheitstag

20.05.2026 **„Nie zu alt für Psychotherapie“**

Depressionen im Alter

Priv. Doz. Dr. med. Arian Mobsacher,

Chefarzt, Psychiatrie und Psychotherapie



Kneipp-Gesundheits-Vortragsreihe

in Kooperation mit dem St. Barbara-Hospital



17.06.2026 **Knie- und Hüftprothesen**
Endlich wieder schmerzfrei laufen
Ibrahim Sakr
Ltd. Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie

15.07.2026 **Großschadenslage in Gladbeck**
Bewältigungsstrategien im Krankenhaus
Klaus Limberg
Chefarzt ZNS
Dirk Bonka
Fachpfleger Anästhesie

16.09.2026 **PSA Wert:**
Mythos oder Früherkennung
Dr. med. Sven Hauser
Ltd. Oberarzt Urologie

53

18.11.2026 **Diabetes mellitus Typ 2**
Neue Wege zum Ziel
Matthias Klipper
Ltd. Oberarzt Innere Medizin, Gastroenterologie



CA Dr. Wittschier



CA Prof. Dr. Planz



*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



Postallee 39
45964 Gladbeck
TEL. 02043 - 9570709

Zugelassen bei allen Krankenkassen

Vorträge

Gruppenraum Kneipp-Verein, Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck, 1. Etage

Anmeldung sind erforderlich unter 02043-63661 oder gf@kneippverein-gladbeck.de

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

Mittwoch, 18.03.2026 – 18:30 bis 20:00 Uhr

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Sinnvoll, sinnlos oder unverzichtbar?

Leitung: Heilpraktikerin Claudia Meixner



Claudia Meixner

Mittwoch, 25.03.2026 – 18:30 bis 20:00 Uhr

DER ADERLASS NACH HILDEGARD VON BINGEN: ÜBERHOLT UND ALTMODISCH?

Ganz und gar nicht! Hildegard von Bingen gilt als bedeutende natur- und heilkundige Universalgelehrte. Sie hat uns viele bis heute hoch geschätzte Gesundheitsrezepte hinterlassen, darunter auch den biochronologischen Aderlass nach ihren Regeln. Dieser wird nach bestimmten Vorgaben durchgeführt, um entlastende und regulierende Wirkungen zu entfalten. Er ist nicht mit einem normalen Volumen-Aderlass oder einer Blutspende zu vergleichen.

Uwe Schlutt

Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt



55

Mittwoch, 15.04.2026 – 18:30 bis 20:00 Uhr

GESUNDER SCHLAF AUF NATÜRLICHE WEISE FÖRDERN

Schlafprobleme rauben Ihnen die Energie und beeinträchtigen Ihr

Wohlbefinden? Erleben Sie, wie Sie mit naturheilkundlichen Ansätzen zu einem erholsamen und gesunden Schlaf finden können.



Julia Lukaszewski

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie das Zusammenspiel von Darmgesundheit, Hormonbalance und Mikronährstoffversorgung die Schlafqualität beeinflusst.

Entdecken Sie, welche sanften Methoden und naturheilkundlichen Therapien helfen, Ihren Schlaf nachhaltig zu verbessern und mit neuer Energie in den Tag zu starten.

Leitung: Heilpraktikerin und Dipl.-Sozialpädagogin Julia Lukaszewski

Mittwoch, 22.04.2026 – 18:30 – 20:00 Uhr

GESUND IM ALTER?

Wir werden heute anders alt als frühere Generationen. Viele Menschen sehen diesen Alterungsprozess nicht mehr als biologischen Schicksal, sondern wollen ihn selbst positiv beeinflussen. Frau Vogel möchte Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, was Sie selbst machen können und welche Möglichkeiten die Naturheilkunde bietet.



Ulrike Vogel

Leitung: Heilpraktikerin Ulrike Vogel



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

GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN.

Vorträge

Mittwoch, 10.06.2026 - 18:30 bis 20:00 Uhr

VITAMIN C:

EIN MEIST UNTERSCHÄTZTER HELFER ZUM GESUNDBLEIBEN UND GESUNDWERDEN



Uwe Schlutt

Was haben Meerschweinchen, Menschenaffen und der Mensch gemeinsam? Sie können – anders als die meisten anderen Säugetiere – kein Vitamin C in ihrem Körper herstellen. In der Entwicklungsgeschichte ihrer Vorfahren vor Millionen von Jahren hat es einen genetischen Enzymdefekt gegeben. Seitdem können wir Menschen nicht mit einer eigenen Produktion von Vitamin C bei Erkrankungen reagieren – ganz anders als unsere Haustiere. In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigen Aufgaben des Vitamin C kennen und die Bedeutung einer ausreichenden Zufuhr.

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt

Mittwoch, 09.09.2026 - 18:30 bis 20:00 Uhr

VERTRÄGE ICH, WAS ICH ESSE?



Uwe Schlutt

Viele Menschen leiden unter Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln. Wenigen ist bewusst, dass es verschiedene Klassen von Unverträglichkeiten gibt, die zu unterschiedlichen Reaktionen und Symptomen führen – von Sofortreaktionen bis zu zeitverzögerten Reaktionen sowie lokalen oder systemischen Beschwerden. Das macht eine Einordnung oft schwierig. In diesem Vortrag erkläre ich die Grundlagen der Unverträglichkeiten und zeige mögliche Wege des Umgangs damit auf – auch wenn es keinen einfachen Königsweg gibt.

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt

57

Mittwoch, 14.10.2026 18:30 – 20:00 Uhr

DAS INFETKANFÄLLIGE KIND



Ulrike Vogel



Claudia Meixner

In diesem Vortrag informieren die Heilpraktikerinnen über diagnostische und therapeutische Möglichkeiten bei wiederkehrenden Infekten. Vorgestellt werden altbekannte Hausmittel, Wickel und homöopathische bzw. naturheilkundliche Arzneimittel, damit Eltern ihre Kinder sicher begleiten können.

Leitung:

Heilpraktikerinnen

Ulrike Vogel und Claudia Meixner





58

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 Selbstbestimmung, Ihre Stärken und Ihre Würde.

Marthaheim

Hermannstraße 16, 45964 Gladbeck

📞 02043 29509440

Vinzenzheim

Buersche Straße 25, 45964 Gladbeck

📞 02043 29509440

Diakoniestation, Tagespflege, Demenz-WG

Heringstraße 44, 45968 Gladbeck

📞 02043 7843217

**ERFAHREN SIE MEHR AUF
UNSERER HOMEPAGE**



Diakonie 

Diakonisches Werk
Gladbeck-Bottrop-Dorsten



Seniorenhilfe gGmbH

Vorträge



Claudia Meixner

Mittwoch, 11.11.2026 18:30 – 20:00 Uhr

IMMUNSYSTEM

Stärken, gewusst wie!

Leitung: Heilpraktikerin Claudia Meixner

Mittwoch, 02.12.2026 - 18:30 bis 20:00 Uhr

ENTSÄUERN, ENTGIFTN, ENTLASTEN:

Mit Schüßler'scher Biochemie den Stoffwechsel unterstützen

Bis heute ist es wirklich ein großartiges Konzept - von Dr. Schüßler vor etwa 150 Jahren erarbeitet bis zum heutigen Tage so vielfach bewährt: Zwölf wichtige Mineralstoffverbindungen unseres Körpers, die in homöopathischer, regulierender Form eingesetzt werden, um Stoffwechselabläufe wieder „ins Lot“ zu bringen. In diesem Vortrag stelle ich einfache und wirksame Konzepte vor, die helfen, unseren Körper zu entsäubern und von überflüssigen Stoffwechselprodukten zu entlasten.



Uwe Schlutt

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt

59

Ihre Naturheilpraxis in Gelsenkirchen

Gesund werden,
gesund bleiben.

Claudia Meixner
Heilpraktikerin

Horster Str. 339
45899 Gelsenkirchen

0209 . 17774367
0151 . 70422013

kontakt@heilquartier.de
www.heilquartier.de

heilquartier
Praxis für Naturheilkunde



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

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, Magret Siedler, Tel.: 02043-41023

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



Edith Rohr



Magret Siedler

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



Spielegruppe



Fotoprojekt

61

Praxis für klassische Homöopathie

Ulrike Vogel

Heilpraktikerin

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

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

Hofstraße 12, 45964 Gladbeck • Tel. 02043 203 878



Kurzurlaub

Erlebnisreisen

Gruppenreisen

Rundreisen

Kurzreisen

Städtereisen

Urlaubsreisen



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

URBAN-REISEN

Buchung und Beratung:

45964 Gladbeck · Hornstraße 44-48

Tel. 0 20 43 / 40 100 · Fax 0 20 43 / 40 10 11

oder besuchen Sie uns im Internet:

www.urban-reisen.de + www.reisebuero-urban.de

**Garantiert
günstige
preise!**

Reisen und Tagesfahrten in bester Begleitung



WEIHNACHTSMARKT SOEST

Der Soester Weihnachtsmarkt, eingebettet in die mittelalterliche Architektur der Altstadt, ist ein Fest für die Sinne. Mit rund 100 liebevoll eingerichteten Ständen, umgeben von imposanten Grünsandsteinkirchen und historischen Fachwerkhäusern, bietet er eine Vielzahl von handgefertigten Geschenken, Kunsthandwerk aus aller Welt, vielfältigen Weihnachtsschmuck und kulinarische Köstlichkeiten. Tägliche Highlights sind die Süßigkeitenverteilung durch den Weihnachtsengel und die abendlichen Melodien des Turmbläzers. Kinder können am Wochenende mit dem Weihnachtsmann telefonieren und ab dem zweiten Adventswochenende die Westfälische Krippe in St. Patrokli bestaunen. Von Ende November bildet das weltweit einzigartige Grünsandstein-Ensemble der Soester Altstadt die beeindruckende Kulisse für einen der schönsten Weihnachtsmärkte des Landes.

Die romantischen Stände auf dem Vreithof, umgeben von urigen, einladend beleuchteten Fachwerkzeilen, tragen zur einzigartigen Atmosphäre bei. Die Veranstaltung ist weit über die regionalen Grenzen hinaus bekannt und zieht Besuchende mit ihrer besonderen Atmosphäre an.

Termin: Samstag, 28.11.2026

Reiseleitung: Josi Marten und Marianne Kalfhues

Anmeldungen: Geschäftsstelle 02043-63661

Kosten: Mitglieder 29 €, Nichtmitglieder 34 €



Josi Marten



Marianne Kalfhues

63



Physiotherapeutin



Irene Jarmusz

Mobil 0163-6312633

i.jarmusz@gmx.de

Individuell und kompetent

Physio- u. manuelle Therapie
Osteopathie u. Ayurveda

schnittbar
tanja fontana



 **Hermannstr. 114**
45964 Gladbeck
 **0 20 43 / 5 80 43 44**

Montag
geschlossen

Dienstag – Freitag
09:00 – 18:00

 kontakt@schnittbar-fontana.de
 www.schnittbar-fontana.de



Samstag
08:00 – 14:00

Fotoprojekt

im Kneipp-Verein
Gladbeck



Wer Lust hat, am Fotoprojekt des Kneipp-Vereins Gladbeck teilzunehmen und volljährig ist, ist bei uns herzlich willkommen. Wer gerne fotografiert, der ist hier genau richtig. In angenehmen Gesprächen vertiefen wir unser Wissen über Bildgestaltung, Aufnahmetechniken und den Umgang mit Digitalkameras, einschließlich der rechtlichen Grundlagen.

Ziel jedes Projekts ist eine gemeinsame Ausstellung, um die Werke der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Unsere Treffen finden jeden ersten und dritten Montag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr statt. Interessierte melden sich bitte per E-Mail an fotoprojekt@kneippverein-gladbeck.de oder auch telefonisch bei mir, Frank Konopka: 0171/1477024. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

65

 **Ristorante Pizzeria
La Grappa** *Seit 35 Jahren
in Gladbeck*

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

Unser Service – Ihr Vorteil



seit über 55 Jahren

Wir bieten:

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



Partner des Hauses



R
RODENSTOCK



R
RODENSTOCK



SCHWEIZER



mexx

OPTIK Groß-Blotekamp
Inh. Rainer Heil

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

Das Team in Gladbeck

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND



Josi Marten
1. Vorsitzende
Tel.: 0176-83402806



Irene Jarmusz
stellv. Vorsitzende
Tel.: 0163-6312633



Uwe Schlutt
stellv. Vorsitzender
TEL.: 0176-82253038



Annette Peters
Schatzmeisterin
Tel.: 02043-489895

67

MITARBEIER/INNEN IN DER GESCHÄFTSSTELLE



Marianne Kalfhues
Geschäftsführerin



Heti Finkenbrink



Edda Geisler



Martin Carreira

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mittwoch von 16:30 - 18.30 Uhr

Telefon: 02043-63661 (AB),

www.kneippverein-gladbeck.de

gf@kneippverein-gladbeck.de

Die Geschäftsstelle ist in den Schulferien geschlossen.

BEISITZER



Gaby Ahlers
Schriftführerin
Tel.: 0157-82985161



Ellen Bockstegers
designierte Beisitzerin
Tel.: 01577-8375533



Heti Finkenbrink
Ehrenbeisitzerin
Tel.: 02043-24449



Edda Geisler
Beisitzerin
Tel.: 02043-65534



Carmen Kehler-Bongers
Koordinatorin Kinder-Abteilung
Tel.: 0162-8224774



Rita Menke
Beisitzerin
Tel.: 0177-6193233



Edith Rohr
Ehrenbeisitzerin
Tel.: 02043-41023



Anja Drews
Kassenprüferin



Martina Honert
Kassenprüferin



Nicole Duleba
stellv. Kassenprüferin



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:

2026

Beiträge:

Erwachsene

54,- € jährlich

Familienbeitrag

72,- / maximal 90 € jährlich

Ich wurde geworben von: _____

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 4 x pro Jahr (ohne Mehrkosten) die Zeitschrift „Kneipp-Journal – aktiv & gesund“. 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

Das Team in Gladbeck

SERVICE UND KNEIPP-HEILPFLANZEN-GARTEN



Josi Marten, Leitung



Roswitha Arndt



Martin Carreira



Evelin Equit



Regina Elsholz



Theresa Jendrossek



Rita Menke



Margret Siedler



Elke Wanderer



Helga Wilps

70

HELFER BEI FESTEN UND AKTIONEN



Nicole Duleba



Agnes Gold



Martina Honert



Simone Süß



Katja Süßenbach

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.: 02043-63661

Vereinsregister Amtsgericht Gelsenkirchen: 12199

Internet: www.kneippverein-gladbeck.de

E-Mail: vorstand@kneippverein-gladbeck.de

Vereinskonto: Stadtsparkasse Gladbeck, IBAN: DE64 4245 0040 0000 5017 00

Reisekonto: Volksbank Ruhr-Mitte, IBAN: DE73 4226 0001 0490 0006 00

Öffnungszeiten der Kneipp-Geschäftsstelle:

Mittelstr. 37, 45964 Gladbeck,

Mittwoch von 16:30 - 18:30 Uhr



71

Vorstand 2025 auf dem Foto fehlen Carmen Kehrer-Bongers und Edith Rohr



Der Kneipp-Verein
auf [facebook](#) und [instagram](#)

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. 0176-83402806 oder unter vorstand@kneippverein-gladbeck.de melden.



**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