

# 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 Latein- Tänze / Taiji Qi Gong / Radfahren / Rundwanderungen .....	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 kneippischen Philosophie unterstützen.

Auf ein gesundes Treffen oder Wiedersehen bei unseren Angeboten.

Wir freuen uns auf Sie:



*Josi Marten*

Josi Marten



*Irene Jarmusz*

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

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



Ellen Bockstegers

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](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**



## KNEIPP-WASSTRETBECKEN



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



Volksbank  
Ruhr Mitte







# 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

# 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 020 43 / 37 83-0  
FAX 020 43 / 38 83-11  
E-MAIL [info@roettlingsberger.de](mailto:info@roettlingsberger.de)  
WEB [www.roettlingsberger.de](http://www.roettlingsberger.de)



IMPRESSIONEN GESUNDHEITSTAGE DER LETZTEN JAHRE



11





**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 m<sup>2</sup>
- 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](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.

## 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

## 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

13

### 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)





## **Meisterbetrieb Patrick Fink**

Spiekerstraße 13–15  
45966 Gladbeck

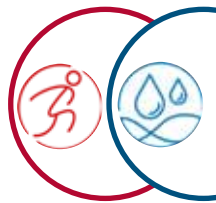
Telefon: 0 20 43/20 35 04

Fax: 0 20 43/20 35 05

E-Mail: [info@galabaufink.de](mailto:info@galabaufink.de)

[www.galabaufink.de](http://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



## DONNERSTAG

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

Leitung: Elke Wanderer, Mob.: 01590-1614059

**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



Karl Auschrat

**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



17



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







19



# 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 -



Katholische Kliniken  
Emscher-Lippe GmbH  
**KKL**



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



Gemeinnützige  
Jugend- und  
Behindertenhilfe

**Stadt  
Gladbeck**

**Lebenshilfe**  
Gladbeck gGmbH

Wir helfen leben  
Caritas in Gladbeck

**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**AWO**

**Kneipp**  
VEREIN  
Gladbeck

# Für Kinder



## SPORT, SPIEL, SPASS UND BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN 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**







# 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)

## 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



**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

# 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



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 und Anna Drews



Carmen Kehrer-Bongers



Anna Drews

### NEU 16:30 - 17:30 Uhr | Indian Balance (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. 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



Elke Wanderer

### 17:45 – 18:30 Uhr | Wirbelsäulengymnastik

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





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.-Altfriid-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.-Altfriid-Haus  
Aufm 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 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)

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 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.

Beginn: fortlaufend, bitte beim Übungsleiter erfragen

Leitung: Gaby Ahlers, Mob.: 0157/82985161

Ort: Turnhalle Wilhelmschule, Teilstandort Weusterweg 3, 45966 Gladbeck

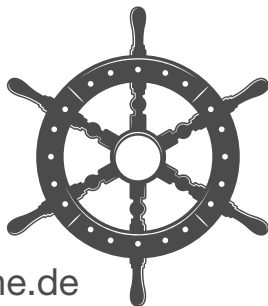
**28** Kursgebühren: Mitglieder: 40,- € | Nichtmitglieder: 59,- €



Gaby Ahlers

# Annette Peters

Steuerberaterin



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

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

31



Sportgruppe Dienstag  
Ratsgymnasium



Sportgruppe Donnerstag  
im Kneipp Garten

## Weil Kneipp einfach gut tut!

HAUS ST. MARIA IMMACULATA

Altenwohn- und Pflegeheim

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

Dabei richtet sich unsere Arbeit an den fünf Kneippschen Säulen – Hydrotherapie, Bewegung, Kruteranwendungen, 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. 0201 36 49 2173 • [i.gierlata@ng-se.de](mailto:i.gierlata@ng-se.de) • [www.ng-se.de](http://www.ng-se.de)



# Gesundheitssport



## FREITAG

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

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



Ellen Bockstegers

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)



33

## SAMSTAG

### Waldbaden

Hinweise und Termine finden Sie auf Seite 45



## 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).



Dieter Göritz

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,-€





Stadt  
Gladbeck

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](mailto: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

*forum* //  
DEUTSCHER  
MUSIKHOCHSCHULEN

**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 Hösel 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](mailto:sarah@delorie.de)  
Voranmeldung ist nicht notwendig. Es wird empfohlen, kurzfristig vorher auf eventuelle Ankündigungen auf der Website [sgv-essen.de](https://sgv-essen.de) zu achten bzw. den E-Mail Newsletter zu abonnieren

## **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. 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





# 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](http://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	<b>Berufskolleg Gladbeck</b>
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](mailto:info@drk-gladbeck.de)  
[facebook.com/drkgla](https://facebook.com/drkgla)  
[www.drk-gldbeck.de](http://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.

Mitzubringen: 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.

Mitzubringen: 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**



Gabi Schaffrin

39





# Workshops Ernährung

## KÖSTLICHE GESCHENKE AUS DER KÜCHE WEIHNACHTLICHE GEWÜRZMISCHUNGEN SELBST KREIEREN

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, 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

## 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

## HERZHAFT 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](mailto: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 Kluszk, Tel.: 0201-2487282





43





# 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
- Krampfadernbehandlung 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](http://www.heilpraktiker-schlutt.de)

[www.naturgesund-akademie.net](http://www.naturgesund-akademie.net)

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

[www.phytaro.de](http://www.phytaro.de)

[www.sanara-fachschule.de](http://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

---

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.



Gaby Ahlers





# Naturgesund

Akademie für  
Naturheilkunde & Kneippwissen

[www.naturgesund-akademie.net](http://www.naturgesund-akademie.net)

## **Kneipp- und Kräuterefachfrau/-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  
Backenecker**  
dipl. Kräuterefachfrau,  
Köchin und Konditorin



**Claudia  
Gläser-Reichert**  
dipl. Kräuterefachfrau,  
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

**Nähere Informationen:** [www.naturgesund-akademie.net](http://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](mailto: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 Frühjahrespflanzen. 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

## 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**

**Physiotherapeutin und Kräuterpraktikerin nach Kneipp**

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

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



Irene Jarmusz

## WEIHNACHTSGESCHENKE SELBST KREIEREN UND DABEI DIE BESINNliche ADVENTSZEIT GENIEßEN

48 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**

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

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



Gabi Schaffrin

## 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

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

49







# Naturgesund

Akademie für  
Naturheilkunde & Kneippwissen

[www.naturgesund-akademie.net](http://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

## **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 Kneippanlage lernen Sie die Heilkräfte des Wassers kennen

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

**Nähere Informationen:** [www.naturgesund-akademie.net](http://www.naturgesund-akademie.net)



51



# 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 Mobascher,

Chefarzt, Psychiatrie und Psychotherapie



CA Dr. Kloppe



CA Dr. Liesenklas u. OA Sakr

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

53



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](http://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](mailto: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 Gesundheitsrezepturen 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.

Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt



Uwe Schlutt

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.

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



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.

Leitung: Heilpraktikerin Ulrike Vogel



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](http://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**

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



Uwe Schlutt

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

## **VERTRAGE ICH, WAS ICH ESSE?**

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



Uwe Schlutt

57

Mittwoch, 14.10.2026 18:30 – 20:00 Uhr

## **DAS INFEKTANFÄLLIGE KIND**

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



Ulrike Vogel



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, ENTGIFTEN, 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 wie-

der „ins Lot“ zu bringen. In diesem Vortrag stelle ich einfache und

wirksame Konzepte vor, die helfen, unseren Körper zu entsäuern und

von überflüssigen Stoffwechselprodukten zu entlasten.

Leitung: Heilpraktiker Uwe Schlutt



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](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, 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



**Kurzturlaub**



**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

## 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 Turmbläasers. 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 uralten, 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



[kontakt@schnittbar-fontana.de](mailto:kontakt@schnittbar-fontana.de)



[www.schnittbar-fontana.de](http://www.schnittbar-fontana.de)



Montag  
geschlossen

Dienstag – Freitag  
09:00 – 18:00

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



# 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



R

RODENSTOCK

LAZAR



SCHWEIZER

Flair



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



**Irene Jarmusz**  
stellv. Vorsitzende  
Tel.: 0163-6312633



**Uwe Schlutt**  
stellv. Vorsitzender  
TEL.: 0176-82253038



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

## MITARBEIER/INNEN IN DER GESCHÄFTSSTELLE

---

67



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

[gf@kneippverein-gladbeck.de](mailto: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 Kehrer-Bongers**  
Kordinatorin 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

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

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

Vereinskonto: Stadtparkasse 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



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](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**