SPASS --- GESUNDHEIT --- FITNESS --- KONTAKT --- ERLEBNIS

Verein Kneipp

aktiv & gesund

Gronau, Epe und Umgebung e.V.

www.kneippverein-gronau.de

Wasser · Kräuter · Bewegung
Ernährung · Lebensordnung

Programm
Frühjahr / Sommer 2024

aktiv & gesund

www.ueberwin.de

„Für sich selbst im Alltag Oasen schaffen“

Die Welt ist in den letzten Jahren aus den Fugen geraten. Corona, Kriege, gesellschaftliche Veränderungen, Klimawandel, höhere Preise bei inflationären Bewegungen und immer weniger Geld zur Verfügung sowie ein Mehr an Hektik und Stress.

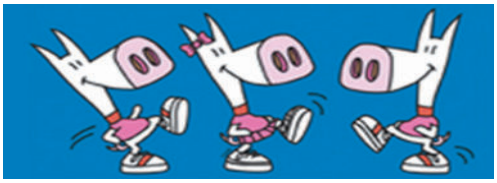
Das hat Auswirkungen auf unseren Alltag. Umso wichtiger ist es für sich Auszeiten und Oasen der Ruhe zu schaffen. Blicken wir also hoffnungsvoll in das Jahr 2024. Hoffnung, dass sich alles wieder normalisiert. Hoffnung, dass wir Bausteine entdecken für unsere Zufriedenheit.

Ein Baustein könnte der Blick in das neue Programm Frühjahr / Sommer 2024 des Kneipp Vereins sein. Hier finden Sie eine Reihe bewährter Bewegungsangebote mit viel Nutzen für das eigene Wohlbefinden. So sind Erleben von Spaß und Freude in der Gemeinschaft, das Gespräch in der zwischenmenschlichen Beziehung, Fitness und Beweglichkeit sowie das Vertrauen in die Leistung des eigenen Körpers und Verbesserung des Selbstvertrauens Stichworte für das Erleben und Genießen.

Nutzen Sie ihre Chancen auf ein Mehr an Zufriedenheit. An dieser Stelle möchten wir den engagierten Teilnehmenden für ihre langjährige Treue danken.

Viel Spaß wünscht Ihr Kneipp-Vorstandsteam.

1. Abend = Schnupperabend (nur für neue Teilnehmer*innen)



Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

Bernd Ahlers
(1. Vorsitzender)

E-mail: kneipp-gronau@gmx.de

Bei Fragen, Wünschen und Anregungen setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung.

Ihr Anmeldetelefon:
0 25 65 / 35 28
online:
www.kneippverein-gronau.de

Sprechzeiten per Telefon:
Montags und Dienstags:
09:00 - 12:00 Uhr

Bürozeit im Heimathaus
des Heimatverein Epe e.V.
Von-Keppel-Str. 10,
48599 Gronau-Epe
Mittwochs:
15:00 - 17:00 Uhr
Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

1. Abend = Schnupperabend (nur für neue TeilnehmerInnen)

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

Die fünf Fundamente der Kneipp Bewegung

1. Wasser

Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewußtsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen, harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem, sowie auch auf die Psyche. Wasseranwendungen nach Kneipp sind individuell und fein abstufbar. Sie können exakt auf die jeweilige Person und Situation abgestimmt werden

2. Bewegung

Körperliche Aktivität - sinnvoll und dosiert angewendet- setzt angepaßte Reize, um wichtige Funktionen unseres Körpers zu fördern und zu unterstützen. Der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem, Verdauungsorgane oder das Nervensystem werden durch Bewegungstherapie gleichermaßen angesprochen, wie z.B. auch die Psyche, auf die sie einen regulierenden Einfluß hat. Massage unterstützt oder begleitet als "reaktive Therapieform" - oft unentbehrlich - die Bewegung.

3. Ernährung

Gesunde Ernährung kann ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Empfohlen wird eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Lebensmitteln wie Gemüse, Kartoffeln, Obst, Milch- und Vollkornprodukte, die möglichst vitaminschonend und fettarm zubereitet werden sollen. Mageres Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan.

4. Heilpflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben. Ölen, Einreibungen oder Zusätzen zu Wickeln und Bädern konnten in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden kann vor beugend und heilend dem Organismus helfen.

5. Lebensrhythmus

Glebensrhythmus und Gesundheitsbildung muß als wichtigster Bestandteil der Kneipp-'schen Lebens-und Heilweise angesehen werden. Sie umfaßt eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physischen und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung auf.

Reha-Sport Orthopädie

Motto: Beschwerden lindern für mehr Lebensqualität
Anforderung um Reha-Sport berechtigt zu werden:

Bürger mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen können Ihren Hausarzt aufsuchen. Bei entsprechender Diagnose erhalten Sie einen roten Verordnungsschein mit dem Hinweis der Notwendigkeit Reha-Sport durchzuführen. Die Unterschrift des Hausarztes muss auf dem Beleg vorhanden sein. Der Verordnungsschein ist von den Krankenkassen zu genehmigen.

Angebote können starten mit 8 Teilnehmern.

Hat der Interessent seine Daten geprüft, wendet er sich an uns, unter der Telefon-Nummer: 0 25 65 / 35 28 oder online: www.kneippverein-gronau.de

1. Reha im Wasser

Wasser ist ein ideales Element in dem der Körper nur noch ein Zehntel des sprünglichen Gewichtes hat und eine Reihe von Übungen leichter fallen.

Montag Zeit: Gruppe 1: 15:00 - 15:45 Uhr
Montag Zeit: Gruppe 2: 16:00 - 16:45 Uhr
Referentin: Christa Terhörst, Reha Übungsleiterin
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)

Montag Zeit: Gruppe 3: 18:30 - 19:15 Uhr
Montag Zeit: Gruppe 4: 19:30 - 20:15 Uhr
Referent: Renè Redder, Reha Übungsleiter
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)

Dienstag Zeit: Gruppe 5: 17:00 - 17:45 Uhr
Dienstag Zeit: Gruppe 6: 18:00 - 18:45 Uhr
Referentin: Christa Terhörst, Reha Übungsleiterin
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)

Mittwoch Zeit: Gruppe 7: 17:00 - 17:45 Uhr
Mittwoch Zeit: Gruppe 8: 18:00 - 18:45 Uhr
Mittwoch Zeit: Gruppe 9: 19:00 - 19:45 Uhr

Referentin: Aani Ichoua , Reha Übungsleiterin
Ort: Linds Wellness,
Hoofdstraat 129, Overdinkel (NL)

milch NRW.

Wassergymnastik bei Kneipp

Das Gesundheitssportangebot bietet den Teilnehmenden folgende Vorzüge:

- Bewegung mit wenig Körpergewicht.
  (das Wasser trägt dich)
- Sanfter Muskelaufbau durch den natürlichen Wasserwiderstand.
- Gelenke, Wirbelsäule und die Bandscheiben werden geschont.
- Beweglichkeit, Koordination wird trainiert.
- Leichtes Ausdauertraining zur positiven Beeinflussung von Herz und Kreislauf.
- Verbesserung der Körperwahrnehmung.
  (wir spüren das Wasser auf der Haut, wir machen Übungen oberhalb und unterhalb des Wassers)
- Das Immunsystem wird gestärkt.
  (die Körpertemperatur wechselt von warm nach kalt und umgekehrt)
- Krafttraining durch ständigen Wechsel von An- und Entspannung.
- Training des Gleichgewichtsinnes durch die ständige Wellenbewegung.
- Wir haben Freude und Spaß uns mit anderen Sportlern zu treffen, zu klönen und mal vom üblichen Alltag abzuschalten und lassen Stress und Sorgen zu Hause.
- Weiterhin viel Spaß wünscht ihr Kneipp Team.

Gesund bewegt im Wasser

20 Wassergymnastik

montags, **08.01.2024 - 25.03.2024** (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 104,40 € / Nichtmitglieder: 116,40 €
08.04.2024 - 01.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 104,40 € / Nichtmitglieder: 116,40 €
Zeit: Kurs 01: 17:15 - 18:15 Uhr
Referent: Rene Redder, Übungsleiter

---

dienstags, **09.01.2024 - 26.03.2024** (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 104,40 € / Nichtmitglieder: 116,40 €
09.04.2024 - 02.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 104,40 € / Nichtmitglieder: 116,40 €
Zeit: Kurs 04: 19:00 - 20:00 Uhr
Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

---

donnerstags, **11.01.2024 - 28.03.2024** (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 104,40 € / Nichtmitglieder: 116,40 €
11.04.2024 - 11.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 104,40 € /Nichtmitglieder: 116,40 €
Zeit: Kurs 05: 17:15 - 18:15 Uhr
Referentin: Elisabeth Verst, Präventionsübungsleiterin
Zeit: Kurs 06: 18:30 - 19:30 Uhr
Referentin: Sandra Faria, Übungsleiterin
Ort: Linds Wellness
Hoofdstraat 129, 7586 BN Overdinkel (NL)

LINDS
WELLNESS

Linds Wellness
Hoofdstraat 129
7586 BN Overdinkel (NL)
Tel.: 0031 (0) 53-5361341
www.lindswellness.nl

Gesund bewegt im Wasser

21 Aqua-Fitness*

*Aquagymnastik
(allgemeines Gesundheitstraining)

INFO:
Aufgrund der aktuellen Situation sind Änderungen möglich!

montags,
Gebühr: **08.01.2024 - 25.03.2024** (12 Einheiten)
Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
08.04.2024- 01.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
Zeit: Kurs 01: 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs 02: 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs 03: 20:00 - 21:00 Uhr
Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

---

dienstags,
Gebühr: **09.01.2024 - 26.03.2024** (12 Einheiten)
Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
09.04.2024 - 02.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
Zeit: Kurs 04: 17:00 - 18:00 Uhr
Kurs 05: 18:00 - 19:00 Uhr
Referentin: Harilalaina Wessel, Präventionsübungsleiterin.

09.01.2024 - 26.03.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
09.04.2024 - 02.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
Zeit: Kurs 06: 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs 07: 20:00 - 21:00 Uhr
Referentin: Elke Pischel, Präventionsübungsleiterin

---

mittwochs,
Gebühr: **10.01.2024 - 27.03.2024** (12 Einheiten)
Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
10.04.2024 - 03.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
Zeit: Kurs 11: 19:00 - 20:00 Uhr
Zeit: Kurs 08: 20:00 - 21:00 Uhr
Referentin: Harilalaina Wessel, Präventionsübungsleiterin

---

donnerstags,
Gebühr: **11.01.2024 - 28.03.2024** (12 Einheiten)
Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
11.04.2024 - 11.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
Zeit: Kurs 09: 20:00 - 21:00 Uhr
Referentin: Elisabeth Verst, Präventionsübungsleiterin

---

freitags,
Gebühr: **12.01.2024 - 05.04.2024** (12 Einheiten)
Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
12.04.2024 - 05.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 72,00 € / Nichtmitglieder: 90,00 €
Zeit: Kurs 10: 18:15 - 19:15 Uhr
Referentin: Ramona Bork, Präventionsübungsleiterin

Ort: Kloster Bardel
Klosterstraße 11, Bad Bentheim

physio-zentrum epe

pz epe

physio-zentrum epe · Krankengymnastik · Training · Prävention

Beim Bungert 8 · 48599 Gronau-Epe
Tel. (0 25 65) 9 74 24 · Fax 9 74 25

NATURSTEIN HALBACH GmbH
...natürlich anders!

August-Hahn-Str. 34
48599 Gronau
Telefon 02562 3884
Fax 02562 20582
info@naturstein-halbach.de
www.naturstein-halbach.de

- KÜCHEN
- BADGESTALTUNG
- BÖDEN & TREPPEN
- TERRASSEN & OUTDOOR
- FENSTERBÄNKE
- KAMINE
- GRABMALE
- GRABGESTALTUNG

Bungert-Sport-Epe e.V.

Rehasport - Training - Ernährungsberatung
Rehasport bei neurologischen Erkrankungen
Multiple Sklerose, Apoplex und Parkinson

Ansprechpartnerin: Susanne Koschel
Termin nach Vereinbarung

Gronauer Strasse 38 · 48599 Gronau-Epe
Telefon: 01 51 / 58 75 56 46
E-Mail: bungert-sport-epe@web.de

Ernährungsberatung:
E-Mail: supi-epe@web.de

Ihr Anmeldetelefon: 0 25 65 / 35 28

24 Rücken-Fit für Männer um die 50

In jeder Übungsstunde stehen abwechslungsreiche Übungen auf dem Programm, die positive Auswirkungen auf die Lebensqualität eines jeden Einzelnen haben. Feststellbar ist, dass Bewegung die Grundlage für einen gesunden Körper ist. Spezielle aktive und passive Dehnreize und Kräftigungsimpulse sorgen für eine körpereigene Bewegungsführung bis ins hohe Alter. Weitere Übungen stärken das Herzkreisaufsystem und mobilisieren den Bewegungsapparat.
Gymnastik- und Balanceübungen sowie Kraft, Ausdauer, Koordination und Engpassdehnung nach den Schmerzexperten Liebscher & Bracht gehören ebenfalls zum Angebot.

mittwochs, **10.01.2024 - 20.03.2024** (11 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 38,50 € / Nichtmitglieder: 49,50 €
10.04.2024 - 03.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 42,00 € / Nichtmitglieder: 54,00 €
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter
Ort: Martin-Luther-Turnhalle, Herzogstraße 26, Gronau

25 Faszien

Warum Faszientraining? Jede Zelle unseres Körpers ist in Faszien bzw. Bindegewebe gebettet. Jeder einzelne Muskel ist wiederum mit Faszien umhüllt, sowie jede Muskelgruppe. Faszien halten unsere Organe an ihrem Platz. Wie ein dreidimensionales Spinnennetz können wir uns, vereinfacht gesagt, unser Fasziengewebe vorstellen. Bewegungseinschränkungen Schmerzen und Verspannungen können ihre Ursachen in „einrostende Faszien" haben. Durch gezielte Dehnübungen und Rollmassagen- Training werden Blockaden und Verklebungen im Bereich des Bindegewebes gelöst und es entwickelt sich insgesamt ein Wohlfühleffekt im gesamten Körper, sowie eine Steigerung der Flexibilität.

mittwochs, **10.01.2024 - 20.03.2024** (11 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 38,50 € / Nichtmitglieder: 49,50 €
10.04.2024 - 03.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 42,00 € / Nichtmitglieder: 54,00 €
Zeit: 20:00 - 21:00 Uhr
Referent: Roland Heinelt, Präventionsübungsleiter
Ort: Martin-Luther- Turnhalle, Herzogstr. 26, Gronau

Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

Ihr Anmeldetelefon: 0 25 65 / 35 28

28 Gesund und Fit für Männer um die 60

Zu wenig Bewegung im Alltag hat für das natürliche Bedürfnis des Menschen schwerwiegende Folgen für die Beweglichkeit in der Lebensgestaltung für Körper, Seele und Geist.
Dabei hilft die körperliche Aktivität durch Sport dosiert mit angepassten Reizen wichtige Funktionen des Köpers zu fördern und zu unterstützen.
Die Muskeln nehmen mit Größe und Widerstand zu, dieses trägt zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Werden die Gelenke und ihre Umgebung gefordert, fördert das die Flexibilität, Widerstandskraft und durch Gewichtsabnahme werden sie weniger belastet. Positive Wirkungen sind auch bei Knorpel und Bandscheibe feststellbar. Das Herzkreislaufsystem wird gestärkt. Dazu gibt es Dehn-, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse sowie Engpassdehnung nach Liebscher& Bracht.

montags, **08.01.2024 - 18.03.2024** (10 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 35,00 € / Nichtmitglieder: 45,00 €
08.04.2024 - 01.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 42,00 € / Nichtmitglieder: 54,00 €
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Referent: Roland Heinelt, Übungsleiter
Ort: Sporthalle Buterlandschule, Beckerhookstr. 85, Gronau

Chance
Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft der Stadt Gronau mbH
Agathastraße 33 48599 Gronau
Tel.: 0 25 65 / 4 06 00
Fax: 0 25 65 / 4 06 01
info@chance-gronau.de
www.chance-gronau.de

35 Bewegen statt Schonen

Bewegen statt Schonen ist ein Kurs, um Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Konzentration zu fördern und zu erhalten. Der Kurs ist ein Ganzkörperprogramm, dass viele Übungen aus dem Yoga beinhaltet und Freude an Bewegung und Fitness wecken und erhalten möchte sowie die Körperwahrnehmung fördert.
Wohltuende Bewegungen der Wirbelsäule und Gelenke, Dehn-und Streckübungen wechseln mit achtsamer Kräftigung der Muskulatur ab. Entspannungsphasen fördern das bewusste Hineinfühlen in den Körper und ermöglichen so die Fähigkeit, das eigene Potenzial und die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Das führt dazu, dem Alltag ausgeglichener und gelassener mit Freude zu begegnen.

dienstags, **09.01.2024 - 19.03.2024** (11 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 38,50 € / Nichtmitglieder: 49,50 €
09.04.2024 - 02.07.2024 (12 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 42,00 € / Nichtmitglieder: 54,00 €
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr
Referentin: Johanna Vöcking
Ort: Halle 1, Laubstiege, Gronau

36 Klangschalen

- In Zusammenarbeit mit einer Kindertagesstätte -

Die sanft ausgeführten Übungen bringen den ganzen Körper in Schwung straffen ihn, kräftigen die Muskeln, verbessern die Körperhaltung und vor allem das Körperbewusstsein. Die Bewegungen erfolgen langsam und fließend und bringen so den Körper in die richtige, natürliche Haltung. Sie korrigieren falsche Bewegungsabläufe. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen. Das ganzheitliche Training stärkt die im Alltag so belastete Wirbelsäule, erhält unsere Beweglichkeit, strafft und formt den Körper. Die spezielle Pilates-Atmung unterstützt den Körper in seinen Reinigungsprozessen. Die Ruhephasen verbessern die Körperwahrnehmung und verhelfen dem Geist zur Ruhe. Regelmäßiges Pilates-Training sorgt für eine gute Körperhaltung, eine verbesserte Kondition, Bewegungskoordination und Anregung des Kreislaufs.

montags, **wird noch bekannt gegeben**
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr (2 Stunden)
Referentin: Petra Assing, Klangschalen Referentin
Gebühr: kostenlos
Ort: wird noch bekannt gegeben
Anmeldung: 0 25 65 / 35 28
Mitzubingen: Warme Socken, Decke, Getränk, Kissen, oder wenn vorhanden Yogakissen

Ihr Anmeldetelefon: 0 25 65 / 35 28

38 Waldbaden - die grüne Energie für alle

Sie möchten
Körper und Geist etwas Gutes tun?

Dann ist Waldbaden genau
das Richtige für Sie!

NEU

In einem beschleunigten und herausfordernden Alltag nehmen wir uns selbst oft nicht mehr wahr. Erst in Momenten von Ruhe und der Erfahrung des gegenwärtigen Moments, wie die Natur es uns ermöglicht, erleben wir die transformierende Kraft, die uns in einen spürenden Kontakt mit uns selbst und anderen kommen lässt.

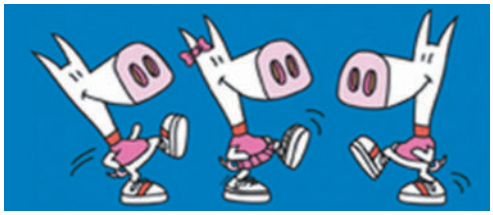
Meditative Übungen, stilles Gehen und einfache Bewegungen in Verbindung mit der Atmung unterstützen uns darin, uns in die Natur hinein zu öffnen und sie mit all unseren Sinnen zu erfahren.

Die Natur stellt somit eine natürliche Kraftquelle dar, die uns wieder in Verbindung bringt mit unseren inneren Ressourcen. Zwei Stunden Waldbaden sorgen für Stressreduzierung, einen gesünderen Körper und besseren Schlaf. Waldbaden ist für Jung und Alt eine Wohltat.

Mittwoch **20.04.2024**
Zeit: Kurs 01: 13:00 - 15:00 Uhr
Samstag **08.06.2024**
Zeit: Kurs 02: 13:00 - 15:00 Uhr
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 20,00 € / Nichtmitglieder: 25,00 €

Am Kursende wird gemeinsam Tee getrunken.

Referentin: Erna Schuppert Pas, Waldbaden-Kursleiterin
Treffpunkt: Parkplatz am Park Epe (hinter Nacke/Volksbank)
Mitzubringen: Eine eigene Sitzgelegenheit (Handtuch/Matte)
Bequeme Kleidung



WIR SUCHEN DICH!

als Gruppenleitung für unseren REHA- bzw. Präventionssport

Mit Kneipp Menschen bewegen!

Wenn du

- einmal die Woche Zeit hast,
- gern mit Menschen arbeitest,
- bereit bist, an Fortbildungen teilzunehmen
- und optimalerweise eine ÜL-Lizenz des DOSB hast

... bist du perfekt für uns!

Wir bieten dir

- Schnuppertage, bevor du dich entscheidest,
- Honorar und Fahrkostenerstattung
- Fortbildungen zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung
- 50% Beteiligung an den Grundausbildungskosten

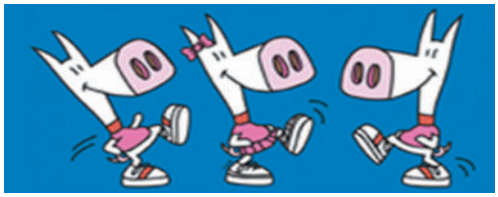
Verein Kneipp aktiv & gesund
Gronau, Epe und Umgebung e. V.

Bernd Ahlers
02565 3528
kneipp-gronau@gmx.de

Nutzen und Auswirkungen

(von Bewegungsangeboten) für den Menschen

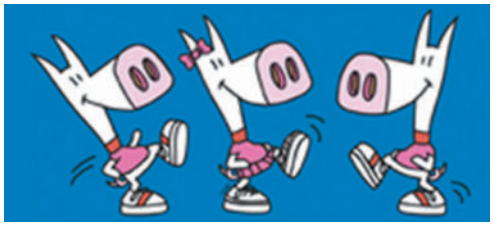
- Erleben von **Spaß** und **Freude** in der Gruppe
- **Kontakte** / Zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen
- **Geselligkeit** und Kommunikation pflegen
- Auch zur Vermeidung von Isolation / Vereinsamung
- Hilfe für die **Alltagsbewältigung**
- **Vertrauen** in die Leistung des eigenen Körpers
- Steigerung von **Selbstwertgefühl** / Selbstvertrauen



52 Tanzcocktail für Frauen

Wir setzen ein Zeichen gegen den Bewegungsmangel! Bewegen mit Musik hält fit und beweglich. Packen wir es an. Tanzen in der Gruppe ohne Leistungsdruck und mit viel Freude am eigenen Tun.
Mit Erlernen von kleinen Choreographien - so werden auch die „grauen Zellen" angeregt. Aufwärmen mit Elementen aus dem effektiven, gelenkschonenden und unkomplizierten Aroha Programm.
Aufwärmen, Tanzen und zum Schluss Entspannung. Einfach einmal zum Schnuppern kommen, tanzen und Spaß haben. Die erste Schnuppereinheit ist kostenlos.

donnerstags, 11.01.2024 - 21.03.2024 (11 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 38,50 € / Nichtmitglieder: 39,50 €
11.04.2024 - 04.07.2024 (11 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 38,50 € / Nichtmitglieder: 39,50 €
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Referentin: Barbara Köth-Gahlen,
Übungsleiterin für Gymnastik und Tanz
Ort: Aula des Berufskollegs,
Brändströmstr. 20, Gronau
(2. Einfahrt rechts auf Schulhof parken)



54 Yoga und Klangschalen

Übungssystem und für Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Yoga zu praktizieren heißt, eine wunderbare Möglichkeit zu nutzen, mit Atemübungen, Körperübungen, die Asanas genannt werden und Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und die Gesundheit zu fördern. Die Schwingungen der auf den Körper aufgesetzten Klangschalen steigern das Wohlbefinden während der Entspannungsphasen. Wer Yoga übt, wird sehr bald die positiven Wirkungen zu schätzen wissen und sich über neugewonnene Energie und Vitalität erfreuen können. Die Stärkung des Immunsystems, verbesserte Beweglichkeit und ein verbessertes Konzentrationsvermögen führen zu mehr Selbstvertrauen und fördern zudem die Zufriedenheit.

dienstags, 09.01.2024 - 19.03.2024 (11 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 66,00 € / Nichtmitglieder: 82,50 €

dienstags, 09.04.2024 - 02.07.2024 (13 Einheiten)
Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 78,00 € / Nichtmitglieder: 97,50 €

Zeit: Kurs 1: 17:30 - 19:00 Uhr
Kurs 2: 19:15 - 21:00 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking,
Ort: Familienzentrum St. Ludgerus,
Königstraße 11, 48599 Gronau,

Mitzubringen: Eine eigene Yogamatte sowie Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Keidung.

vhs Volkshochschule Euregio-VHS Gronau

www.vhs-gronau.de

vhs@gronau.de

Euregio-Volkshochschule Gronau
Von-Keppel-Str. 10, 48599 Gronau-Epe
02562 12-666

55 Stuhlyoga

Yoga auf dem Stuhl ist das perfekte Bewegungstraining für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Sanfte, achtsame und wohltuende Bewegungen und Atemübungen wechseln mit Entspannungsphasen ab.

Durch bewusste Körperwahrnehmung erlangt man die Fähigkeit, das eigene Potenzial zu erkennen und zu entfalten. Die Yogaübungen werden speziell für diese Menschen individuell angepasst um den Körper auf sanfte Weise zu stärken, die Atmung zu verbessern, den Geist und die Psyche fit und stabil zu halten.

donnerstags, 11.01.2024- 21.03.2024 (11 Einheiten)

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 55,00 € / Nichtmitglieder: 78,00 €

11.04.2024- 04.07.2024 (11 Einheiten)

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 55,00 € / Nichtmitglieder: 78,00 €

Zeit: Kurs 1: 09:30 - 10:30 Uhr

Referentin: Johanna Vöcking,

Ort: Pfarrhof St. Agatha
Von-Keppel-Str. , 48599 Gronau-Epe

Mitzubringen: Eine eigene Yogmatte sowie Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Keidung.

Ihr Anmeldetelefon: 0 25 65 / 35 28

BETHESDA SENIORENZENTRUM
Pflege mit ♥ und Verstand
Betreuungs- und Pflegezentrum
Kurzzeitpflege
Verhinderungspflege
Demenzbereich „Im Meer der Sinne"
Tagespflege am Bethesda-Seniorenzentrum
Service-Wohnen am Bethesda
Ambulanter Pflegedienst „Bethesda"
Wir sind für Sie da.
BETHESDA-SENIORENZENTRUM GmbH
Zum Lukas-Krankenhaus 3 · 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 / 71 92-0
info@bethesda-seniorenzentrum.de
PFLEGEDIENST-BETHESDA
Zum Lukas-Krankenhaus 3 · 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 / 96 45 90-5
info@pflegedienst-bethesda.de
TAGESPFLEGE AM BETHESDA-SENIORENZENTRUM
Bentheimer Str. 22 · 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 / 188 96 67
info@tagespflege-bethesda.de

GARTENLAND
SCHMITZ
Trendhaus • Blumenwerkstatt
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Schelverweg 51
48599 Gronau-Epe
Telefon 02565/72 64
www.gartenland-schmitz.de

Osteopathie und Naturheilpraxis
Heike Maurath | Heilpraktikerin

Osteopathie- und Naturheilpraxis
Heike Maurath | Heilpraktikerin
-Schwerpunkt Osteopathie bei Schmerzen von Kopf bis Fuß-
M 0174 200 63 91
Merschstr. 1
D-48599 Gronau-Epe
hm@naturheilpraxis-maurath.de
www.naturheilpraxis-maurath.de
Vereinbaren Sie telefonisch oder online einen Termin!

Antonius
Apotheke
Neustr. 8 | 48599 Gronau
Telefon 0 25 62 - 9 72 20
antonius-apotheke-gronau.de

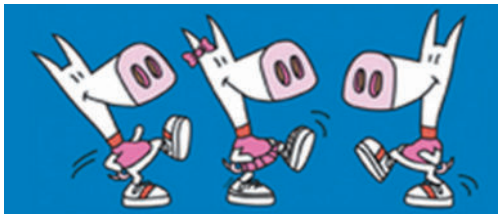
Machen Sie mit! - Ihre Gesundheit ist es wert!

PHYSIOFEE
SUELA VERST

Praxis für Physiotherapie

Sek. Heilpraktikerin - Physiotherapeutin
Mühlenmathe 41 · 48599 Gronau
Telefon: 0 25 62 / 99 13 906
eMail: physiotherapie-suelaverst@web.de

Whatsapp: 0151 122 11 77 8



„Wenn Du merkst, Du hast gegessen hast Du schon zuviel gegessen!“ (S. KNEIPP)

Ernährung: Essen für die Seele

Wie wir essen, das ist allen klar, hat einen großen Einfluss auf unsere Seele und auf unser Wohlbefinden. Ob wir uns Zeit nehmen, das Essen lustvoll zubereiten und gemeinsam am Tisch sitzen, oder in Hektik alleine etwas zwischendurch „reinschieben“ macht einen großen Unterschied. Aber auch die Inhaltsstoffe haben Einfluss auf die Seele. Die unterschiedlichen Nahrungsbestandteile wirken sich verschieden auf die Hormonproduktion des Körpers und damit auf unser Wohlbefinden aus. Zwar gibt es (noch) kein Lebensmittel, das man gegen Depressionen essen kann, aber zumindest kann man durch die Wahl der Lebensmittel die Stimmung beeinflussen.

Zusammenfassend kann man empfehlen, dass man durch eine kohlehydratreiche, proteinarme Kost, mit zweimal wöchentlich Fisch auf dem Speiseplan und hin und wieder dem genussvollen Verzehr eines Stückchens Schokolade dem Glück ein bisschen näher ist.

„Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein!“ (S. KNEIPP)

Wasseranwendungen: starke „Reize“

Durch die Reize der Wasseranwendungen lernt der Körper wieder, adäquat auf Reize zu reagieren. Das Nervensystem wird stabilisiert. Dadurch stärkt sich die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressreizen und damit die Stresstoleranz. Man fährt einfach nicht mehr so schnell aus der Haut.

Hinzu kommt, dass das Erleben natürlicher Reize weit über das bloße Regulationsschema des Körpers hinaus geht. Im Erleben, Wahrnehmen und Spüren der Natur und des eigenen Körpers liegt die Möglichkeit der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung. Dadurch können wir uns selbst und unserer Seele wieder neu begegnen.

Vor allem folgende Anwendungen führen zu einer Stressimmunisierung:

Barfußgehen, Trockenbürsten, Licht- und Luftbäder, Taulaufen, Schneegehen, Wassertreten und das kalte Armbad.

59 Radfahren ein Erlebnis

- In Zusammenarbeit mit dem adfc Gronau -

Kaffee-Punsch-Tour rund um Epe

Im geselligen Miteinander die Natur bewegt erleben

Sonntag,	**25.02.2024**
Zeit:	14:00 Uhr
Referent:	Herbert Wenker,
Besonderes:	Kaffee-Punsch-Tour
Treffpunkt:	Zweirad Vortkamp, Von Keppel Straße 4, 48599 Gronau-Epe
Gebühr:	Kneipp- und adfc- Mitglieder: frei Nichtmitglieder: 2,00 €
Anmeldung:	Tel.: 01 63 / 6 04 80 54

adfc
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

www.adfc ortsgruppe gronau epe.de

Feierabend-Tour rund um Gronau

Im geselligen Miteinander die Natur bewegt erleben

Donnerstag,	**02.05.2024**
Zeit:	18:30 Uhr
Referent:	Herbert Wenker
Besonderes:	Feierabend-Tour (bis 15 - 18 km/h) ca. 25 km
Treffpunkt:	Bahnhofsvorplatz, 48599 Gronau
Gebühr:	Kneipp- und adfc- Mitglieder: frei Nichtmitglieder: 2,00 €
Anmeldung:	Tel.: 01 63 / 6 04 80 54

Kneipp Zitat:

„Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen.
Der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein.“

Ihr Anmeldetelefon: 0 25 65 / 35 28

„Unser Herrgott hat für jedes Leiden ein Kräutlein wachsen lassen!" (S. KNEIPP)

Kräuter für die Seele

Kräuter sind wahre Multitalente gegen große und kleine Wehwehchen des Körpers – und der Seele. Sie helfen uns, „runter zu kommen", „abzuschalten" und gut ein- bzw. durchzuschlafen. Und sie haben im Gegensatz zu Medikamenten kein Suchtpotenzial, kaum Nebenwirkungen und führen auch nicht zum klassischen „Hangover".
Eine Wohltat kann eine Teezubereitung sein, eine schöne heiße Wanne mit Zusätzen oder auch ein Duftkissen mit getrockneten Kräutern. Dabei entfalten nicht nur die „Drogen" ihre wohltuende Wirkung, sondern auch das Gefühl, sich etwas Gutes getan zu haben: Die Seele atmet durch.
Seelen-Klassiker sind Baldrian, Hopfen, Melisse, Rosmarin und Lavendel. Ebenso Johanniskraut, es wirkt mild antidepressiv bei depressiven Verstimmungen, nervöser Unruhe und Angst.

„Erst als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hinein brachte, ging's mit den körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser!"

(S. KNEIPP)

Lebensordnung: Das Ich und sein Rhythmus

In unserer leistungsorientierten Zeit ist vielen Menschen der biologische Rhythmus zwischen Leistung und Erholung, Anspannung und Entspannung, Schlaf und Wachsein verloren gegangen.
Psychische Störungen nehmen immer mehr zu und haben bereits ein hohes Maß erreicht. Damit unsere Seele gerne in unserem Körper wohnt, brauchen wir eine Lebensordnung, die die Seele gesund erhält und nicht überlastet.
Leib, Seele und Geist sind eine Einheit. Das sollten wir immer wieder in unserer Lebensgestaltung berücksichtigen. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Meditation, Atemtherapie, Muskelrelaxation oder Yoga können unterstützend und stabilisierend auf die Seele wirken. Außerdem sind positive Leitbilder, klare Prioritäten, Rituale und ein achtsamer Umgang mit sich selbst, von großer Bedeutung für eine seelische Ausgeglichenheit.

Die 5 Elemente und die Seele

„Vergesst mir ja die Seele nicht!"

„Ich will euch nur aufmerksam machen, dass ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt. Wer lang leben will, muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit diese nicht krank wird; zweitens muss er sorgen, dass der Leib, soviel als möglich und notwendig ist, im besten Zustande erhalten werde. Wenn diese erste Aufgabe gelöst ist, so sorgt für den Leib!" (S. KNEIPP, Öffentliche Vorträge, 4.Band, S. 286)

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet!" (S. KNEIPP)

Bewegung: Opium für die Seele

Bewegung hat nicht nur auf den Körper eine außerordentlich positive Wirkung. Auch die Seele bekommt durch Sport eine dickere Haut: Beim so genannten „Runner's High" können Gefühle wie Heiterkeit, Glück, Euphorie und Dankbarkeit ausgelöst werden.
Sport baut Stresshormone ab und vermindert den Empfang von Stress-Boten.
Wir bleiben also auch in Stress-Situationen nachhaltig ruhiger, vielleicht sogar heiter und gelassen. Um das zu erreichen, muss man keinen Marathon laufen. 30 Minuten Bewegung täglich - wenn möglich an der frischen Luft - reichen aus, um präventive Effekte zu erzielen. Auch im kurativen Bereich von seelischen Erkrankungen kann Sport Wunder bewirken: Sowohl bei Angst- und Panikattacken als auch bei leichten Depressionen ist wissenschaftlich belegt, dass täglicher Sport so hilfreich ist wie Psychopharmaka – und das völlig nebenwirkungsfrei!

Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein!

Für einen monatlichen Beitrag von:
3,00 € (Einzelmitgliedschaft) oder
3,50 € (Familienmitgliedschaft)
erhalten Sie:

- Ermäßigten oder freien Eintritt zu unseren Veranstaltungen und Vorträgen.
- Ermäßigungen auf alle Kursgebühren.
- Das aktuelle Programmheft und zusätzliche Angebote direkt zu Ihnen nach Hause geschickt.
- Das Kneipp-Journal mit einer Fülle von praktischen Anregungen für eine gesunde und natürliche Lebensgestaltung, Berichten aus der medizinischen Forschung, Rezepten, Ratschlägen für den aktiven Umweltschutz und vielem mehr.

Post-/Rechnungsanschrift:
Parkweg 50, 48599 Gronau-Epe
Tel. 0 25 65 / 35 28
e-mail:Kneipp-Gronau@gmx.de

Bankverbindungen:
Volksbank Gronau-Ahaus eG:
BIC: GENODEM1GRN
IBAN: DE59 4016 4024 0146 6662 00
Sparkasse Gronau:
BIC: WELADE3WXXX
IBAN: DE09 4015 4530 0000 0242 40

Verein Kneipp
aktiv & gesund

Informationen

gemäß Art.13 DSGVO für Nicht-Mitglieder
(Kursteilnehmer, Besucher, REHA-Sportler)

- Anlage zur Aufnahme gesundheitsfördernder Maßnahmen im Kneipp Verein Gronau -

Gemäß Art.13 DSGVO hat der Verantwortliche Kneipp Verein Gronau und Umgebung e.V. bei der Erhebung und Verarbeitung der betroffenen Personen (Kursteilnehmer, Besucher, REHA-Sportler) gegenüber Informationspflichten.

Als ehrenamtlich geführter Verein haben wir seit Jahren zur Bewältigung unserer Aufgaben schlanke Verwaltungsstrukturen. Deshalb erfragen wir von den Nutzern unserer Angebote nur die unbedingt erforderlichen Daten, um zwischen dem Kneipp Verein und den Nutzern einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen. Dieses Verhalten entspricht dem Prinzip der Datenminimierung (Art. 5 Abs.1c DSGVO). Mit dieser Information wird dies erfüllt.

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen, sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Kneipp Verein Gronau und Umgebung e.V., gesetzlich vertreten durch den 1. Vorsitzenden Bernd Ahlers und der Schatzmeisterin Margrit Florack.

2. Anlaufstelle Geschäftsstelle mit folgenden Kontaktdaten:

Geschäftsstelle des Kneipp Vereins Gronau
Geschäftszeiten:
Telefonisch: montags und dienstags 9:00 - 12:00 Uhr,
Sprechzeiten: mittwochs 15:00 - 17:00 Uhr,
Termine nur nach telefonischer Vereinbarung.
Heimathaus, Von-Keppel-Straße 10, 48599 Gronau-Epe
Tel. 0 25 65 / 35 28
E-Mail: Kneipp-Gronau@gmx.de

Verein Kneipp aktiv & gesund

3. Datenschutzbeauftragte(r)

Der Kneipp Verein Gronau hat keinen eigenen Datenschutzbeauftragt(e)n, weil keine 10 Mitarbeiter ständig, systematisch und umfassend mit der automatisierten Verarbeitung personenbezogener Daten beschäftigt sind (§ 38 Abs. 1 BDSG). Die fachliche Recherche der Leitlinien zur DSVGO und das Rat einholen bei Experten ergab, dass der Kneipp Verein dazu nicht verpflichtet ist.

4. Zweck nach Art der gesundheitsfördernden Maßnahme

Weiterleitung an Dritte finden grundsätzlich nicht statt, nur wenn die Erlaubnis des Teilnehmers vorliegt .

Zweck sind die Teilnahme an gesundheitsfördernden Maßnahmen, wie beispielsweise gesundheitliche Aufklärung im Rahmen von Vorträgen, Aktionstagen zu gesellschaftlichen und gesundheitsfördernden Themen, sowie Kurse im Bereich von Prävention und REHA-Sport.

4.1 Besucher von Vorträgen und Aktionstagen:

Hier sind nachweisende Daten über die Teilnahme an den Veranstaltungen erforderlich. Dazu gehören Vor- und Nachname, Straße, Wohnort, Tel. Nr., Gebühr und Unterschrift des Teilnehmers/in, sowie auch der Titel der Veranstaltung. Dabei sind gesetzliche Mindestaufbewahrungsfristen von 10 Jahren zu beachten. Personenbezogene Daten werden nicht an Dritte weitergeleitet!

4.2 Kursteilnehmer:

Zur ordnungsgemäßen Abrechnung der durch SEPA-Lastschriftmandat eingezogenen Gebühren sind Vor- und Zuname, Adresse, Wohnort, Tel. Nr. (falls Information an die Kursteilnehmer, wie z. B. bei Kursausfall) weiterzugeben. Diese gilt auch für die IBAN und BIC Nummer, sowie den Namen des für den Kursteilnehmer zuständigen Geldinstitutes. Personenbezogene Daten werden an das jeweilige Geldinstitut des Kursteilnehmers/in weitergeleitet, nachdem er/sie dafür sein Einverständnis abgegeben hat. Aus buchhalterischen Gründen besteht eine Aufbewahrungspflicht von 10 Jahren.

4.3 REHA-Sport:

Der Teilnehmer reicht beim Kneipp Verein Gronau die vom Hausarzt unterschriebene Verordnung „Reha-Sport Orthopädie" mit der Genehmigung für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ein. Mit der Abgabe der Verordnung unterstreicht der Interessent seinen Willen, das Leistungsangebot des Kneipp Vereins in Anspruch zu nehmen. Dabei willigt er auch ein, dass die Daten von den beauftragten Mitarbeitern entgegengenommen. Es werden Name, Adresse, Tel. Nr. und die jeweilige Krankenkasse aus der Verordnung erfasst, verarbeitet und gespeichert. Gesundheitsdaten sind Daten, die für die betreffende Person eine erhebliche Bedeutung haben. Deshalb sind nach Artikel 9 Abs. 2 DSVGO durch die zuständigen Mitarbeiter eine ausdrückliche Genehmigung einzuholen. Dazu unterschreiben die zuständigen Mitarbeiter zur Wahrung der Vertraulichkeit eine Verpflichtungserklärung, die die im Arbeitsvertrag festgelegte Schweigepflicht ergänzt. Uber eine Abrechnungsfirma wird mit der für den Teilnehmer/in zuständigen Krankenkasse abgerechnet. Die Abrechnungsfirma hat im § 13.4 eine Datenschutzerklärung vertraglich gesichert abgegeben. Der Kneipp Verein entrichtet dafür eine monatliche EDV/- und Datenschutzpauschale. Aus buchhalterischer Sicht besteht eine Aufbewahrungsfrist von 10 Jahren.

5. Die Dauer der Speicherung personenbezogener Daten:

Die personenbezogenen Daten werden solange gespeichert, solange sie für die oben genannten Zwecke erforderlich sind und solange gesetzliche Aufbewahrungsfristen dies verlangen. In der Regel beträgt die Speicherdauer aufgrund buchhalterischer Vorgaben 10 Jahre.

6. Die Rechte der Betroffenen:

Dem Teilnehmer stehen folgende Rechte zu: Recht auf Auskunft Art. 15 DSGVO, Recht auf Berichtigung Art. 16 DSGVO, Recht auf Löschung Art. 17 DSGVO, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung Art. 18 DSGVO, Recht auf Datenübertragbarkeit Art. 20 DSGVO, Widerspruchsrecht (gegen die Verarbeitung) Art. 21 DSGVO.

Verein Kneipp aktiv & gesund

7. Widerrufsrecht der Einwilligung:

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund einer Ausdrücklichen Einwilligung gemäß Art.6 Abs.1a DSGVO, oder aufgrund einer Einwilligung zur Verarbeitung besonderer Kategorien von personenbezogenen Daten wie Gesundheitsdaten gemäß Art.9 Abs. 2a DSGVO hat der Teilnehmer das Recht, die Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

8. Bestehen eines Beschwerderechts bei einer Aufsichtsbehörde:

Für den Teilnehmer besteht ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Aufsichtsbehörde NRW

(Die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit NRW)

Postfach 20 04 44

40102 Düsseldorf

Tel. 02 11 / 38 42 40

E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

9. Erforderlichkeit der Bereitstellung der personenbezogenen Daten u. Folgen der Nichtbereitstellung:

Aufgrund der Teilnahme an gesundheitsfördernden Maßnahmen, sind jeweils entsprechende Daten für die Leistungserbringung erforderlich. Bei Nichterfüllung kann an einer Maßnahme nicht teilgenommen werden.

Viele schaffen mehr!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Großes erreichen – mit Crowdfunding

Ein gemeinnütziges Projekt soll umgesetzt werden, aber es fehlen die finanziellen Mittel? Einfach auf unserer Crowdfunding-Plattform Projekt einstellen, teilen und Unterstützer suchen. Mehr Infos auf:
viele-schaffen-mehr.de/vbga

VIELE SCHAFFEN MEHR

Volksbank Gronau-Ahaus eG

PARKFREIBAD GRONAU
Brändströmstraße 25
Tel. 0 25 62 / 717-896

BÜLTENFREIBAD EPE
Alfertring 48
Tel. 0 25 62 / 717-898

HALLENBAD GRONAU
Laubstiege 31
Tel. 0 25 62 / 717-890

Wir wünschen allen Wasserratten viel Spaß!

stadtwerke gronau