

Bewegung

Sinnes-Pfad

11:00 – 18:00 Jeweils am Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark und Kneippanlage Hafen Xanten, Xantener Südsee

Workshop (trauma)-sensibles Yoga

11:00 – 12:00 Liegewiese an der Kriemhild-Mühle, Kurpark
15:00 – 16:00 Carina Meiboom, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tipps für Läufer/-innen, Aufwärm-Übungen ...

11:00 – 18:00 Hafen Xanten
Hermann Sommer, Lauftreff Xanten

Gratis-Schnupper-Segeltörns mit FZX-Segellehrer

14:00 – 17:00 Bootsverleih im Hafen Vynen, Xantener Nordsee
Udo Sieberer, FZX-Segellehrer

SUP-Paddeltouren in der Wardter Förde mit Infos zu sauberem Wasser

12:30, 14:30, 16:30 Wassersportcenter Xantener Südsee, Wardt
Olli, der Ocean-Ranger

Info & Vorführung: Surfen lernen – auch mit Handicap möglich

15:00 Wassersportcenter Xantener Südsee, Wardt
Leni und Georg Verfürth, FZX

SUP Yoga - Fitness & RelaxX

16:00 – 17:30 Wassersportcenter Xantener Südsee, Wardt
Vera Heimann, Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin

2 Std. Anfängerkarte Wasserski zum Schnupper-Tarif

11:00 – 18:00 Wasserski Xantener Südsee, Wardt
Wasserski-Team Xantener Südsee, Wardt

Trainieren von Muskeln, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht

11:00 – 18:00 Outdoor Bewegungspark Xantener Südsee, Wardt

2 zu 1 – Schnupper-Kletter-Angebot für einen Durchlauf im AdventurePark Xanten

13:00 – 15:00 AdventurePark Xanten, Xantener Südsee, Wardt
AdventurePark Xanten, Martin Bergmann

Yoga und Entspannungsübungen

11:00 – 16:00 Liegewiese an der Kriemhild-Mühle, Kurpark
Carina Meiboom – BewusstSEIN

Rheuma – Informationsstand und Beratung

11:00 – 18:00 Kurparkwiese am Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Xanten

Informationsstand der Selbsthilfegruppe Parkinson + Smovey Walk

11:00 – 18:00 Ostwall, Kurpark
Smovey Walk

Informationsstand TuS und Spiele

12:00 – 15:00 Ostwall, Kurpark
TUS Xanten

Rückenschule, Oberarm-Krafttraining bzw. Bouldern, Gleichgewichtstraining – Infos zum 2. Volksbank-Run

11:00 – 18:00 Bewegung am Wasser, Xantener Südsee
Michel Egging, FZX-Mitarbeiter



FÜNF SÄULEN NACH KNEIPP

- 1 Wassersportcenter Xantener Südsee
- 2 Naturbad Xantener Südsee
- 3a Lebensordnung
- 3b Heilpflanzen
- 4a Bewegung am Wasser
- 4b Outdoor Bewegungspark
- 5 Ernährung
- 6 Kneippanlage

Die Corona-Pandemie hat es deutlich aufgezeigt:

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut!

Dies hat schon Pfarrer Sebastian Kneipp vor 200 Jahren erkannt und basierend auf den fünf Säulen

Lebensordnung – Wasser – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen

ein ganzheitliches Gesundheitskonzept entwickelt. Die Wertschätzung der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp erreichte mit der Anerkennung durch die UNESCO als immaterielles Kulturerbe am 04.12.2015 seinen Höhepunkt. Der Kneippverein Xanten errichtete bereits 2011 eine Kneippanlage im Hafen Xanten.

Ein Zusammenspiel dieser 5 Säulen kann sowohl als präventive, als auch als komplementäre, kurative Behandlung genutzt werden. Der Kurpark Xanten mit dem Gradierwerk, dem Kneipp-Becken u. v. m. sowie das Freizeitzentrum Xanten mit seinen 5 Säulen nach Kneipp rund um die Xantener Nord- und Südsee bieten allen Menschen die idealen Voraussetzungen die Gesundheitskur auszuüben.



Tag der Gesundheit

15.05.2022 | 11:00 – 18:00 Uhr



Lebensordnung
Wasser
Bewegung
Ernährung
Heilpflanzen

Verein Kneipp aktiv & gesund Xanten

Gesundheits-Rallye ... die 5 Säulen nach KNEIPP

Wasser Bewegung Heilpflanzen Lebensordnung Ernährung



Informationen

Informationen „Rund um Kneipp“

11:00 – 13:00 Jeweils am Infostand am Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
14:00 – 16:00 und an der Kneippanlage, Hafen Xanten
Vorstand Kneipp Verein Xanten e.V. und Kneipp-ExpertInnen

Info-Pavillon Tourist Information Xanten

11:00 – 18:00 Infostand nahe Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark | TIX

Shuttle-Service

11:00 – 18:00 Gratis-Shuttle-Service zwischen Kurpark und Hafen Xanten,
Haltestellen: TIX, Hafen Xanten und APX Stadteingang
Kurpark – Hafen Xanten – APX Stadteingang | *Nibelungen-Express*

11:00 – 18:00 Fahrgastschiff Seestern – Infos zu den Angeboten an den Kneipp-Standorten
rund um die Xantener Nord- und Südsee und im Kurpark Xanten, gebührenpflichtig
Hafen Vynen – Wardt – Xanten | *Nico Nachtigall, Fahrgastschiff SEESTERN*

Miet-Service

11:00 – 18:00 Varus-Verleih – Fahrrad: 9,- €, E-Bike 23,- € + Hunde-Anhänger 5,- € | pro Tag
Hafen Xanten, Xantener Südsee | *Varus-Bikes*
11:00 – 18:00 E-Scooter-Verleih zum Aktionstarif: 5,- €/1 Std., 12,- €/3 Std.
Hafen Xanten, Xantener Südsee | *Xanten-Scooter*

Gesundheits-Rallye

11:00 – 18:00 Mitmachen, Stempel sichern & gewinnen!
Teilnahme-Flyer an den Aktions-Standorten erhältlich
*Abgabe der Stempelkarten
an allen Infoständen der Veranstalter*



KURPARK



Heilpflanzen

Natur erleben: Kneipp Kräutertisch mit kleinem Workshop

11:00 – 13:00 Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
14:00 – 16:00 Kneippanlage, Hafen Xanten
Kerstin Schmäh, Heilpflanzenpädagogin, Aromaexpertin Kneippverein Xanten e.V.

„Riech‘ doch mal!“ – Das kleine Dufträtsel

11:00 – 13:00 Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
Silke Dittl, Apothekerin und Aromatherapeutin

Natürliche Heilkraft von Honig und Informationen über die Vereinsarbeit

11:00 – 18:00 Schmetterlingswiese am Ostwall, Kurpark | *Imkerverein*

Gesundheit durch Landschaftserhalt

11:00 – 14:00 Schmetterlingswiese am Ostwall, Kurpark
Nabu-Gruppe Xanten Mitglied der Kreisgruppe Wesel

Spiele für Kinder zum Thema Natur – Informationen zu öffentlichen Exkursionen in der Natur, Einklang mit der Natur

11:00 – 18:00 Schmetterlingswiese am Ostwall, Kurpark

Schnupper-Kräuterführungen

15:00 + 16:00 „Heilpflanzen nach Sebastian Kneipp“
15:30 + 16:30 „Wildkräuter und heilsame Bäume“
Heilpflanzen, Xantener Nordsee, Vynen
*Ute Stehlmann, Diplom-Geographin
und integrative Waldtherapeutin (EAG/FPI)*

Bitte beachten sie:

Für die Teilnahme an bestimmten Aktivitäten empfiehlt sich das Mitbringen von Handtüchern, Yoga-Matten, Decken und Kissen!

Danke

Änderungen und Begrenzung der Teilnehmerzahl bei den Aktivitäten vorbehalten!

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!

Lebensordnung

Aus dem Farbkasten der Natur „Sevengardens“

11:00 – 12:30 Weiberturm mit Färbgarten am Westwall, Kurpark
14:30 – 16:00 Hafen Xanten, Kneippbecken, Xantener Südsee
Sevengardens Färberteam, Kneippverein Xanten e.V.

„Resilienz“ oder warum Kneipp Körper, Geist und Seele stärkt – 15 Minuten für Kneipp

17:00 Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
Dörte Dreher-Peiß, Kneippverein Xanten e.V.

Atemsession

11:30 – 12:00 14:30 – 15:00 Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
12:15 – 12:45 15:30 – 16:00 *Astrid Klancisar*

Atemübungen zum Thema Stressabbau und Entspannung

12:00, 13:00, Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
14:00, 15:00 *Heike Eichler, Coaching Persönlichkeitsentfaltung*

Yoga-Atemübung und Sonnengruß

11:00 – 11:30 Lebensordnung, Xantener Nordsee, Wardt
Vera Heimann, Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin

Outdoor Fitness 360°-Circuit

12:00 – 12:30 Lebensordnung, Xantener Nordsee, Wardt
Vera Heimann, Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin

Glück- und Achtsamkeitstraining (Kurzvortrag + Übungen)

13:00 – 13:30 Lebensordnung, Xantener Nordsee, Wardt
Vera Heimann, Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin

Progressive Muskelrelaxation und Body-Scan/Körperreise

14:00 – 14:30 Lebensordnung, Xantener Nordsee, Wardt
Vera Heimann, Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin

ZENBO BALANCE: Meditation in Bewegung!

Hierbei steht ZEN für „das bewusste Wahrnehmen“ und BO für „Body“, also Körper.

15:00 Lebensordnung, Xantener Nordsee, Wardt
Sabine Busch-Kösters, in-balance

Fröhlich Lachen, Bewegen & Atmen! Für weniger Stress und mehr Lebensfreude!

15:00 + 16:00 Naturbad Xantener Südsee, Wardt
Christiane Löcher, Atem- und Mentaltrainerin

SUP Yoga - Fitness & RelaXX

16:00 – 17:30 Wassersportcenter Xantener Südsee, Wardt
Vera Heimann, Physiotherapeutin & Yoga-Lehrerin

Traumreise mit Klangschalen – vergessen Sie einen Augenblick alles um sich herum und tauchen Sie ein in die Welt Ihrer Fantasie!

16:30 – 17:15 Naturbad Xantener Südsee, Wardt
Sabine Busch-Kösters, in-balance

Atemübungen zum Thema Stressabbau und Entspannung

11:00 – 17:00 Steinkreis am Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
Heike Eichler

Atemsession zum Stressabbau und innere Ruhe – Kurze Momente des Durchatmens

12:00 – 15:00 Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark
Astrid Klancisar, VHS Rheinberg

Ernährung

Obst und Gemüse selbst anbauen

11:00 – 18:00 Ernährung, Xantener Südsee, Wardt
Inselbrot Wardt e. V.

Verkauf von selbst gebackenem Brot

11:00 – 18:00 Ernährung, Xantener Südsee, Wardt
Inselbrot Wardt e. V.

Live-Musik

11:00 – 18:00 Ernährung, Xantener Südsee, Wardt
Inselbrot Wardt e. V.

Verkauf & Backen von selbst gebackenem Brot (Evt. Brotbacken mit Kindern)

11:00 – 18:00 Kriemhild Mühle, Nordwall 5, Xanten
Kriemhild Mühle Xanten

Gesundes Brot backen

13:00 – 17:00 Kriemhild Mühle, Nordwall 5, Xanten
Kriemhild-Mühle Xanten, Rolf Peter Weichold

Wasser

Kneipp Allrounder „Wassertreten und mehr ...“ (Anleitung)

11:00, 12:00, 13:00 Infostand am Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark

...So wird's gemacht

14:00, 15:00, 16:00 Hafen Xanten, Kneippbecken, Xantener Südsee
Dörte Dreher-Peiß und Helga Krauskopf – Gesundheitspädagoginnen und Kneipp-Expertinnen, Kneippverein Xanten e.V.

Der Muntermacher: Die „Kneippsche Tasse Kaffee“ – regt an ohne aufzuregen (Anleitung)

11:30, 12:30, 13:30 Infostand am Gradierwerk mit Kneippanlage, Kurpark

... So wird's gemacht

14:30, 15:30, 16:30 Hafen Xanten, Kneippbecken, Xantener Südsee
Dörte Dreher-Peiß und Helga Krauskopf – Gesundheitspädagoginnen und Kneipp-Expertinnen, Kneippverein Xanten e.V.

Infostand zu Wassersportkurs-Angeboten

11:00 – 18:00 Naturbad Xantener Südsee, Wardt
Anke Stöcker, FZX-Mitarbeiterin

Wassertreten mit Kneipp-Güssen im Uferbereich

ständig ab Naturbad Xantener Südsee, Wardt
11:30 *Nicole Basikow, FZX-Mitarbeiterin*

Trinkwasser – das Lebens-Elixier: Trinkwassersäule, Tipps für eine saubere Umwelt u. v. m.

11:00 – 18:00 Wassersportcenter Xantener Südsee, Wardt
Olli, der Ocean-Ranger

Name: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Ich möchte den Kneipp-Verein-Newsletter abonnieren

Ich möchte den TIX-Newsletter abonnieren

Ich möchte den FZX-Newsletter abonnieren

AGBs zum Gewinnspiel finden sie auf www.f-z-x.de

