

Jahresrückblick 2023

Das Jahr 2023 haben wir hinter uns gelassen, das neue Jahr 2024 hat gerade erst begonnen. Noch ist Zeit, das Jahr 2023 Revue passieren zu lassen.



Ende **Januar** wurde das Programm „Vereinsportscheck“ vom Deutschen Olympischen Sportbund bekannt gegeben. Über unsere Internetseite sowie mit verschiedenen Aushängen und Flyern haben wir darauf aufmerksam gemacht und auf diese Weise bis Ende Oktober 22 neue Mitglieder gewinnen können.

9.3.23



Inselfreizeit auf Norderney

Norderney war jetzt das Ziel einer fünf-tägigen Inselfreizeit des Kneipp-Vereins Steinfurt. Die Tage boten Gelegenheit, die Atemtherapie mit Ruth Luise Ostendorf kennenzulernen und zu erleben, wie Atem und Bewegung als Grundlage des Lebens zusammengehören. Die Teilnehmenden konnten bei wohlthuenden Übungen erfahren, wie sich Körper, Geist und Seele gegenseitig beeinflussen und mithilfe des Atems gestärkt und harmo-

nisiert werden. Darüber hinaus blieb Zeit, die Insel zu erkunden und zu genießen, heißt es in einer Pressemitteilung des Kneipp-Vereins. Der nächste Atemkurs findet am Samstag (11. März) im Kneipp-Studio im Martin-Luther-Haus in Burgsteinfurt statt. Anmeldungen werden ab sofort telefonisch unter 02551/839341 und online entgegengenommen.

kneipp-verein-steinfurt.de
Foto: Kneipp-Verein Steinfurt

Im **Februar** ging es wieder über Rosenmontag nach Norderney. Mit unserer Atemtherapeutin, Ruth Luise Ostendorf, lernten wir viel über das Atmen. Die Gruppenmitglieder hatten viel Spaß zusammen und konnten bei gutem Nordseewetter so manchen Strandspaziergang unternehmen. An einem Abend ging es gemeinschaftlich ins Kino.

„Mach mit im Team“ war ein Projekt im **März**, um Mitglieder und auch Nichtmitglieder für ehrenamtliche Aufgaben zu gewinnen. Verschiedene Presseberichte wurden geschaltet und im April sowie den folgenden Monaten fanden Gespräche mit den Interessierten statt.



Freut sich auf weitere Mitstreiter: der Vorstand des Kneipp-Vereins. Foto: Kneipp-Verein Steinfurt

Kneipp-Verein

Mitmacher gesucht

STEINFURT. Der Kneipp-Verein Steinfurt bietet Menschen viele Möglichkeiten, mit Engagement und Initiative im Team des Vereins mitzuarbeiten, heißt es jetzt in einer Pressemitteilung der Kneipper. Eingeladent zur Mitwirkung seien Interessierte, die gern etwas bewegen, neue Leute treffen und Gemeinschaft gestalten möchten.

Kaum etwas sei erfüllender, „als das Leben Anderer leichter und besser zu machen“, freuen sich Vorstand und Mitglieder auf weitere Mitstreiter. So könnten im Kneipp-Verein neue Angebote und Ideen geschaffen werden. Ob Kursentwicklung und -begleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Website und Neue Medien, Mitgliederverwaltung, Finanzen und Versicherungen – es gebe viele Möglichkeiten, sich einzubringen. Dabei entdecke man oft ganz neue Fähigkeiten und Stärken und könne sich nach seinen Möglichkeiten und mit eigenen Ideen aktiv für die Gesundheit der Menschen in Steinfurt und Umgebung einsetzen. Interessierte können sich beim Verein unter Telefon 0 25 51 / 83 93 41 und 01 51 / 47 35 09 27 oder per E-Mail an info@kneippverein-steinfurt.de melden.

Neunte Ausgabe der Wettringer Gesundheitstage am Wochenende in der Bürgerhalle

Prävention steht im Vordergrund

WETTRINGEN. Ernährungsberatung, Hausnotruf, Physiotherapie, Wellness, Selbsthilfe oder das Lösen von Blockaden – das Thema Gesundheit hat viele Aspekte, die Wettringer Gesundheitstage am morgigen Samstag, 1. April, von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag, 2. April, von 11 bis 18 Uhr wollen sie wieder abdecken. Besonders viele Präventionsangebote sind zu finden. Die Ausstellerliste bei der neunten Ausgabe ist lang, aber nicht so lang wie in der Vergangenheit. Auf dem Presetermin im Heimathaus merken auch die vertretenen Ausstellerinnen und Aussteller den geringeren Besucherstrom im Vorjahr an.

Deshalb findet die Messe 2023 wieder zur gewohnten Zeit zurück. „Im letzten Jahr war die Messe Mitte Mai. Da haben wir festgestellt: Die Leute beschäftigen sich dann eher mit Fahrradfahren oder Gartenarbeit als mit dem Thema Gesundheit“, hat Organisator Franz Lohaus vom Verkehrsverein beobachtet. Deshalb hätten sich die Organisatoren wieder für einen früheren Termin entschieden, der noch vor die Osterstage falle.



Zum Presetermin ans Heimathaus kamen einige der 28 Ausstellerinnen und Aussteller, die heute und morgen bei den 9. Wettringer Gesundheitstagen zu finden sind und zu ihrem Fachgebiet rund um das Thema Gesundheit informieren.

Foto: Lorenbeck

Viele der Ausstellerinnen und Aussteller kehren gerne zurück, in diesem Jahr ist aber auch jemand neues dabei. Horst Schüler wurde vor zwei Jahren einem Millionenpublikum bekannt, als er

mit seiner Idee, der „Laufmaus“, in der TV-Show „Die Höhle der Löwen“ auftrat und um ein Investment in seine Firma warb. Die „Laufmaus“ ist ein Griffelement, durch das die Anwender ihr

Gangbild beim Joggen oder Walken verbessern sollen. Nils Glagau und Carsten Maschmeyer investierten in das Unternehmen aus Emsdetten, dessen Mitgründer Schüler bei den Gesundheits-

tagen einen Vortrag halten wird.

Diese Vorträge sind wieder Teil der Messe. Sowohl am Samstag als auch am Sonntag gibt es viele verschiedene Vorträge von circa einer halben Stunde zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen (siehe Infobox). „Ich finde es gut, dass wir Vorträge anbieten. Es hat sich herausgestellt, dass doch einige Menschen die Vorträge besuchen und dann an den Infoständen den Ausstellern weitere Fragen stellen können“, sagt Lohaus.

Wer einmal da war, der kommt auch wieder. In diesem Jahr finden sich auf der Ausstellerliste viele bekannte Namen. Zum Beispiel der von Heilpraktikerin Ursula Kruse. „Ich habe hier viele Gespräche, konnte vielen Menschen Ratschläge geben. Die Menschen sind neugierig“, hat sie über die Jahre in Wettringen festgestellt.

Stolz stellt Lohaus heraus, dass die Gesundheitstage eine der wenigen Messen rund um das Thema Gesundheit sind, die in der Region im jährlichen Rhythmus stattfinden. Die Organisatoren wollen die Messe deshalb aber nicht ausweiten. „Zwei Tage finden wir gut, die haben sich bewährt.“ Aussteller Klaus Engels aus Wettringen sieht sogar einen Unterschied bei den Messtagen. „Der Samstag ist super, da hat man ganz andere Gespräche. Die Leute, die mehr Fragen und Probleme haben, kommen meistens samstags.“ Auch der freie Eintritt habe sich bewährt und bleibe bestehen.

Angst vor ausbleibendem Publikum wegen des am Sonntag zeitgleich stattfindenden „Neuenkirchener Frühlings“ hat man dagegen nicht. „Das kann man gut kombinieren. Ich weiß aus Erfahrung: Man geht ja nicht sechs Stunden auf eine Messe“, sagt Aussteller Ludger Hübeler, der für den Kreuzbund Rheine vor Ort sein wird.

Vorträge und Workshops bei den Wettringer Gesundheitstagen

Samstag, 1. April:

- 14 Uhr: „Trotz Schlaganfall, MS, Spastiken – wieder in Bewegung kommen!“ (Claudia Motog, Physio Motog)
- 14.30 Uhr: „Essstörungen beheben ... aber wie? Praktische Tipps“ (Martina Frey – Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous)
- 15 Uhr: „Gesundheitliche Profits durch die Laufmaus“ (Horst Schüler und Vivi Dierich, Naturbalance)
- 15.30 Uhr: Workshop: „Walking mit der Laufmaus“ (Vivi Dierich, Naturbalance)
- 16 Uhr: „Hör auf, dich zu kritisieren! Mit Tipps für einen besseren Umgang mit

- dir selbst“ (Dorothea Fähring, Fähring Mentaltraining)
- 16.30 Uhr: Die energetische Wirbelsäule – Aufrichtung (Roland Alfert, Zentrum für Bewusstsein)
- 17 Uhr: „Mit Propolis zu Gelassenheit bei Husten, Schnupfen & Co.“ (Bärbel Bröskamp, Heilpraktikerin)

Sonntag, 2. April:

- 11.30 Uhr: „Du bist nicht krank, fühlst dich aber auch nicht wirklich gesund?“ (Evelyn Decker, Cell-Reactive Training)
- 12 Uhr: „Gut hören könnte jeder! Tipps für Gutes Hören.“ (Weiser Hören, Sven

- Weiser)
- 12.30 Uhr: Kräuter in der Küche richtig einsetzen. (Christine Beck, Salzling Mettingen)
- 13 Uhr: „Die energetische Wirbelsäule – Aufrichtung“ (Roland Alfert, Zentrum für Bewusstsein)
- 13.30 Uhr: „Trotz Schlaganfall, MS, Spastiken – wieder in Bewegung kommen!“ (Claudia Motog, Physio Motog)
- 14 Uhr: „Mobbing an Schulen und im täglichen Leben meistern! (Siegfried Pleimann, Stop Bullying e.V.)“
- 14.30 Uhr: „Gesundes Reisen – Reisen & Gesundheit“ (Hans Dittrich, Reisebüro

- Dittrich)
- 15 Uhr: „Gesundes Schlafen im neuen Bettsystem“ (Tischlerei Lembeck)
- 15.30 Uhr: „Gesundheitliche Profits durch die Laufmaus“ (Horst Schüler und Vivi Dierich, Naturbalance)
- 16 Uhr: Workshop: „Walking mit der Laufmaus – Rücken ok!“ (Vivi Dierich, Naturbalance)
- 16.30 Uhr: „Das Geheimnis des Schlankseins – Diät & Bewegung – Tipps um Übergewicht zu verlieren“ (Ursula Kruse, Heilpraktikerin)
- 17 Uhr: „Hilfe zur Selbsthilfe – Fibromyalgie“ (Vera Jalink – Expertin Fibromyalgie)

Am **01. + 02. April** nahmen wir an der „Gesundheitsmesse“ in Wettringen teil. Aus gesundheitlichen Gründen fiel die Vorsitzende und Organisatorin aus und es mussten kurzfristig Freiwillige gefunden werden, um den KNEIPP-Stand zu betreuen. Dieses hat prima geklappt – ein ganz anderer Dank geht an alle kurzfristig Helfenden. Es konnten interessante Gespräche mit den interessierten Messebesuchern aber auch untereinander geführt werden.

Am **23. April** fand unsere Mitgliederversammlung im Bagno-Café statt. Martin Hilgenbrink legte nach 18 Jahren die Arbeit als Öffentlichkeitsreferent nieder. Der KNEIPP-Verein bedankte sich für den langjährigen Einsatz in den verschiedenen Bereichen wie Homepagepflege, Erarbeitung des Veranstaltungsheftes, Öffentlichkeitsarbeit und vieles mehr.

Im **Mai** beschloss der Vorstand, die Homepage neu zu gestalten und dafür das Programm Intelli Online und das Kursprogramm zu kaufen. Die Vorbereitungen begannen. Am 02. November wurde die vorbereitete Homepage online gestellt. Der Start selbst hat sehr gut geklappt. Bereits in den ersten zwei Tagen erfolgten über 250 Buchungen für unsere gut ausgebuchten Kurse. Auch hier geht ein besonderer Dank an all die Helfenden.

Ebenfalls im **Mai** konnte der erste Termin „Waldbaden“ in Emsdetten sehr erfolgreich umgesetzt werden. Ende Mai gab es auch den ersten Kurs „Barfußgehen im Bagno Park“. Eine Teilnehmerin war so begeistert, dass eine Information an die Presse gelangte. Eine Redakteurin setzte sich mit uns in Verbindung; sie erhielt eine extra Übungsstunde und es erschien ein großer Artikel in der Wochenendausgabe Panorama. Leider war es unserem Kursleiter nicht möglich, noch einen weiteren Termin in 2023 anzubieten. Dafür gibt es in 2024 nun 3 Termine - wir hoffen auf rege Beteiligung.

Eine Tour durch den Bagnopark mit einem überzeugten Barfußprofi

Alles steht auf 26 Knochen

Ziehen Sie doch mal Ihre Schuhe aus, halten Sie Ihre Ohren zu und gehen Sie dabei. Wahrscheinlich hören Sie jetzt Ihren Körperschall – vergleichbar mit scheppernder Musik und zu hohen Bass-Anteilen. Barfuß-Experten wie Bernhard Graweloh passiert das schon lange nicht mehr. Ein Spaziergang durch den Bagnopark – ohne Schuhe selbstverständlich.

Von Annegret Schwegmann

In der Regel beginnen Erstgespräche mit beruflichem Hintergrund mit einem bunten Strauß gepflegten Small Talks. Etwa mit einem „Schön, dass Sie sich Zeit für mich genommen haben“. Oder – wie in diesem Fall bei einem Treffen im Burgsteinfurter Bagnopark: „Wie schön es hier ist.“ Wenn zwei Menschen mit einem dritten verabredet sind, der über den Knetsp-Veren Workshops fürs Barfußgehen anbietet und mit absoluter Wahrscheinlichkeit barfuß auf dem Parkplatz wartet, dann ist alles anders. Small Talk wäre purer Unsinn, wenn sich drei Menschen mit nackten Füßen gegenüberstehen und die ersten Schritte über die Asphaltdecke machen. Der eine sicher die zweite vorsichtig und schon nach wenigen Schritten angenehm überrascht und die dritte misstrauisch mit ihren Augen den Boden nach Scherben absuchend.

Bernhard Graweloh hat in diesen Tagen eigentlich wenig Zeit und müsste viele Vorbereitungen für die nächsten Wochen treffen. Barfußgehen jedoch ist für ihn mehr als nur ein persönliches Gesundheitstraining. Es ist eine Botschaft, die er nach außen tragen möchte. Vor einer Weile hat er einen Mann kennengelernt, der sich professionell mit Füßen auseinandersetzt. Grawelohs Wissen imponierte ihm. Er nahm ihm das Versprechen ab, zu Hause all das, was er über das Barfußgehen weiß, mit anderen Menschen zu teilen. „Die Bedeutung der Füße wird unterschätzt“, sagt er. Dabei sind sie es, auf die Bewegungsapparat des Menschen ausgerichtet ist. Auf die Füße und nicht auf den Schuh.

Eine Stunde also barfuß durch den Park. Graweloh passt sich dem Tempo seiner Gesprächspartnerinnen an. Ursula Fischer, eine sportliche Frau aus Lidinghausen, zeigt natürliches Talent, die Redakteurin hinter ihnen eher nicht. Auch 60 Minuten später wird sie jeden Schritt so setzen, als sei gleich mit einer Auseinandersetzung zu rechnen – spitzer Stein gegen übervorsichtige Barfußgehlerin...

Zunächst Basisinformationen über den Fuß. Über 26 Einzelknochen verfügt er, allesamt durch Gelenke und Bänder miteinander verbunden. Ein anatomisches Kunstwerk mit über



Schritt für Schritt durch das erfrischende Gras. Barfußlaufen erdet.

Foto: Annegret Schwegmann

30 Muskeln, mit Sehnen, Gefäßen und Nerven. Die Füße sind nicht die Ende der Beine. Sie tragen das komplette Körpergewicht. Die Evolution hat sie so geformt, dass sie den aufrecht gehenden Menschen durch die Welt führen. Von Schuhen ist in der langen Geschichte des Homo sapiens erst ganz zum Schluss die Rede. Sie sind beides: Fluch und Segen.

Graweloh führt seine Besucherinnen zunächst über einen Weg, der zu gleichen Teilen von festgetretenem Sand und Kieseln in der Größe von Reiskörnern bedeckt ist. „Barfuß setzt man den Fuß flächig auf, nicht mit der Ferse wie beim Schuh“, erklärt der 38-jährige Medizintechniker. Seine Körperhaltung beeindruckt seine Gesprächspartnerinnen. Entspannte Schulterhaltung, gerader Rücken und Augen, die nach vorne gerichtet sind – wie macht er das? Hat er keine Angst vor Unebenheiten, vor spitzen Steinen, die sich in die empfindliche Haut der Füße bohren können? Einem erfahrenen Barfußläufer wie ihm passiert das nicht. Seine Füße sind an Unebenheiten gewöhnt. Mehr noch: Sie reagieren automatisch mit ihren trainierten Muskeln und Sehnen, sie umschiffen Hindernisse gewissermaßen. „Wichtig sind klar definierte Kontaktstellen, mit denen der Fuß auf dem Boden aufkommt.“

Graweloh zeigt den beiden Frauen einige Übungen. Das erwähnte Ohrenhalten, um sich bewusst zu machen, welchen Erschütterungen der Körper mit untrainierten Füßen ausgesetzt ist. „Stellen Sie sich afrikanische Wasserträger vor. Sie schauen nach vorn.“ Das geht auch ohne Wasserträger. Die barfüßigen Gesprächspartnerinnen balancieren einen Schreibblock

auf dem Kopf. Verblüffend – die Körperhaltung ändert sich automatisch. Noch ein Fußtraining, diesmal eines, das die Zehen trainiert. Nacheinander werden sie angehoben und danach in den Boden gehohlet. Bereit fürs Aufheben von Gegenständen? Bernhard Graweloh und Ursula Fischer heben Papiertücher und Laub an. Eine Disziplin für Fortgeschrittene – die Redakteurin ist da raus.

Bei seinem ersten Workshop hat der 38-jährige seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewarnt: „Lassen Sie sich Zeit. Fangen Sie langsam an.“ Die Füße brauchen eine Weile, um sich wieder an das zu gewöhnen, was sie jahrtausendlang taten – Menschen sicher über Wege navigieren.

Als Graweloh vor Jahren durch Zufall das Sachbuch „Füße gut, alles gut“ entdeckte, war er an einem Punkt angelangt, „an dem ich alles ausprobiert hätte“. Als Jugendlichen war der heute 1,97 Meter große Steinfurter sehr beziehungsweise schnell gewachsen. Obendrein spielte er Fußball. Jobbe in einem Getränkehandel und verstärkte damit seine Bandscheibenprobleme. „Ich hatte ein massives Hohlkreuz“, erzählt er. Heute ist das Geschichte.

Die drei sind mittlerweile auf dem Grünstreifen angelangt, der direkt zum Steinfurter Schloss zu führen scheint, und kehren um. Der Redakteurin ist nicht ganz wohl bei dem Gedanken, unter ihren Füßen in Kürze nicht mehr das schmiegsame Gras, sondern Schmutz und Steine zu spüren. Graweloh bemerkt das. „Lassen Sie sich Zeit und achten Sie nachher auf Ihre Füße. Sie werden warm sein“, sagt er. Auf seine Füße trifft das selbst im Winter zu. Barfußlaufen bei Temperaturen bis zum Gefrierpunkt – für trainierte Füße ist das kein Problem.



Sehr beweglich: Barfußprofis spielen mühelos mit den Zehen und heben mit den Füßen Gegenstände auf.



““

Lassen Sie sich Zeit. Fangen Sie langsam an.

Bernhard Graweloh

Im Juni begannen die Vorbereitungen für das Veranstaltungsheft 2024. Unsere Kursleitungen wurden angeschrieben, Termine und Daten nach und nach geklärt.

STEINFURT 15.08.2023

„Kneipp Denk-Pfad“ für jedes Alter im Kreislehrgarten

Ganzheitliches (Geh)-Hirntraining

STEINFURT. Ein abwechslungsreicher „Denk-Pfad“ rund um das Thema Kneipp wird am Sonntag (20. August) von 11 bis 16 Uhr im Kreislehrgarten in Burgsteinfurt angeboten.

Die Wettringerin Gedächtnistrainerin Beate Terwort wird in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein Steinfurt verschiedenste abwechslungsreiche Aufgaben zum Rätseln, Fühlen, Sehen und Bewegen quer verteilt durch den Kreislehrgarten anbieten, heißt es in einer Pressemitteilung.

Alle Altersklassen sind zum Mitmachen eingeladen. Die Teilnehmenden können bei unterschiedlichen Übungen – alleine oder im Team – die fünf Elemente der Kneipp-Philosophie (Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung sowie Lebensordnung) im toten Ambiente des Kreislehrgartens näher kennenlernen.

Neben dem Kneipp-„Denk-Pfad“ wird es noch einen Info-Stand des Kneipp-Vereins Steinfurt und einer Krankenkasse geben. Ein Such-Gewinnspiel ist ebenfalls geplant. Die Teilnahmegebühr pro Team kostet fünf Euro. Denken und Bewegen tut

laut Pressemitteilung den „grauen Zellen“ richtig gut. Gedächtnistraining ist dabei nicht (nur) für Erwachsene. Kinder können auch von den vielseitigen Trainingsvarianten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings profitieren.

Gekoppelt mit Bewegung an der frischen Luft bietet dieser „Denk-Pfad“ optimale Bedingungen für „fitte Birnen“ und „Gehirnroboter“ aller Altersklassen.

Angeboten wird ein spannender und abwechslungsreicher Pfad zu den unterschiedlichen Themengebieten. Die Aktion soll ebenfalls eine Einladung sein, gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsame Augenblicke zu erleben.

Das Angebot findet draußen unter freiem Himmel statt. Jede Familie beziehungsweise jedes Team kann diese „Denk-Pfad“-Route ganz individuell, ohne Leistungsdruck und im eigenen Tempo quer durch den Kreislehrgarten erkunden.



Der Vorstand des Kneipp-Vereins lädt am Sonntag ein zum Denk-Pfad im Burgsteinfurter Kreislehrgarten. Foto: Kneipp-Verein

Am 20. August gab es mit unserer Gedächtnistrainerin Beate Terwort einen Denk-Pfad im Kreislehrgarten. Etliche Interessierte kamen vorbei wie auch eine Reporterin. So erhielten wir im Nachhinein einen netten Bericht in der Zeitung. Spaß hatten nicht nur die Teilnehmenden, sondern auch die Helfenden, die Zeit fanden, dem Pfad zu folgen. Auch hier geht ein herzlicher Dank an all unsere Helfenden.

Kneipp-Verein hatte zum „Denkpfad“ in den Kreislehrgarten eingeladen

Ganzheitliches Training war Trumpf

BURGSTEINFURT (ter). Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist sollte „bewegt“ werden. Beides zusammen hält den Menschen fit. Daher hatte der Kneipp-Verein Steinfurt am vergangenen Sonntag zu einem „Denkpfad“ im Kreislehrgarten eingeladen.

„Ausgedacht hatte sich diesen Denkpfad die Gedächtnistrainerin Beate Terwort aus Wettringen. „Ich habe den Leiter hier gelöchert, dass wir den Denkpfad im Kreislehrgarten machen dürfen“, erzählte Terwort. Klaus Krohme sei auch recht angetan gewesen von der Idee. Er habe ebenfalls nichts dagegen gehabt, dass Aufgabenzettel mit Reißzwecken an Bäumen angeheftet werden. Das ist ja auch nur ein kleiner Pieks. So also gab es am Sonntag neben zahlreicher bunter Blumen viel zu entdecken im Kreislehrgarten.

Gegen ein kleines Startgeld gab es eine Tüte mit Aufgaben-Laufzettel und Info vom Kneippverein, egal ob Einzelperson oder Familie. Wie man sehen konnte, waren schon gleich zu Beginn so einige Familien unterwegs, um die Denk- und Bewegungsaufgaben zu erfüllen. Da sollten vorher ausgewürfelte Formen, verteilt auf dem Boden, mit einer Greifzange geangelt werden. Hatte man so ein Dreieck, Kreis oder Viereck

jetzt leicht. Alle anderen mussten nach dem Ausschlussprinzip arbeiten.

Dass „Apfel“ Apfel auf Hochdeutsch heißt, war klar. Aber für den sauren gelben Apfel, der eine Zitrone ist und den Pfirsich brauchte es schon ein bisschen Kombiniergabe. In der Gemüsecke durfte noch einmal übersetzt werden.

Entspannungs- und Bewegungsübungen, Barfußpfad, Fingerbuchstabierspiele, Becherstapeltürme – ganzheitliches Training wie es auch bei Pfarrer Kneipp ganz im Vordergrund stand, war am Sonntag Trumpf. Und ganz zum Schluss, wenn der Laufzettel ausgefüllt war, durften sich die Gruppen anschließend am Stand der Innungskrankenkasse kleine Geschenke abholen.



Auch eine Aufgabe im Kreislehrgarten: Erst Buchstaben angeln, dann Wörter bilden. Foto: ter

aufgepickt, konnte man auf der Unterseite einen Buchstaben lesen. Jetzt hieß es, Wörter mit diesem Buchstaben zu finden. Wenn die Aufgabe erledigt war, durften die großen und kleinen Teilnehmer sich das auf dem Laufzettel bescheinigen.

Wirft jemand in einer Kneipe mit Bierdeckeln, dann gibt es mit Sicherheit ein paar böse Worte vom Gastwirt oder der Wirtin. Im Kreislehrgarten durfte aber mit Bierdeckeln nur so herumgewirbelt werden. Und dann? Fantasie war gefragt. Von einem Deckel auf den nächsten hüpfen, im Slalom drumherumliefen, oder was sonst noch das Gehirn an Denkleistung

hergab.

Was ist eigentlich ein „Sure Gähnen Apfel“? Oder was sind „Päasken“? Wer fit war in Wettringer Platt, der hatte es



Beim „Denkpfad“ mussten auch Apfelsorten ins Hochdeutsche übersetzt werden. Foto: ter

Am **29. September** gab es im Kötterhaus des Kreislehrgartens ein Vortragsprogramm zum Thema „Honig“. Es gab drei sehr interessante und lehrreiche Vorträge. Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit der Fairen Woche geplant und durchgeführt. Unsere fleißigen Helfer/innen konnten auch hier die Vorträge genießen.

Anfang **Oktober** konnte das Veranstaltungsheft 2024 zur Druckerei gegeben werden. Es wurde neu gegliedert, viele neue Themen wurden aufgegriffen. Ende Oktober wurde es ausgeliefert und verteilt.

Am **02. November** ging die neue Homepage an den Start. Es hat von Anfang an funktioniert. Uns Allen ist ein Stein vom Herzen gefallen. Herzlichen Dank an alle mitwirkenden Helfer/innen.

Am **18. November** hatten wir zu einen Kneipp-Informationstag eingeladen. Es gab zwei große Themenblöcke: am Vormittag „Kneipp von A bis Z“ und am Nachmittag zum „Leben und Wirken des Sebastian Kneipp“ - zwei sehr interessante Vorträge mit Liss Steeger vom Kneipp-Verein Gelderland. Für das leibliche Wohl sorgten viele helfende Hände. All unsere helfenden Damen konnten trotz ihres Einsatzes große Teile der Vorträge anhören. Ihnen gehört ein herzliches Dankeschön.

Über das Jahr verteilt gab es mehrere Kooperationsveranstaltungen mit der Familienbildungsstätte Steinfurt (FBS). Dieses waren die beliebten Inselfahrten, Wochenenden im Gertrudenstift, Kochkurse im Kochstudio der FBS. Außerdem gab es in Kooperation mit der FBS, dem Bündnis90/Die Grünen und dem Kneipp-Verein Steinfurt einen Vortrag zum Thema „Wertvoll leben ohne Plastik“.

Viele weitere Veranstaltungen sind 2023 durchgeführt worden, die wir hier nicht alle nennen können. Zum Glück brauchten wir nur wenige Termine absagen, dennoch hat es manches Mal weh getan.

Im Großen und Ganzen hatte der Kneipp-Verein Steinfurt ein sehr erfolgreiches Jahr. Insgesamt sind 52 neue Mitglieder zu uns gekommen, davon sind 11 Familienmitglieder und zwei Kinder.