

Element Ernährung

Samstag, 15.02.2025, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr

Workshop

„Mit einer guten Ernährung und Lebensweise kannst auch du jünger werden“ in Verbindung mit „Heile dich selbst durch die Kraft deiner Gedanken“

**Natur Zentrum Mensch, Daimlerstr. 23,
49716 Meppen**

Referent: Klaus Salbeck

Auskunft: Meggy Lilge Tel. 0 59 31/2 05 47

Frühlingserwachen in der Wassertretanlage



**Samstag, 08.03.2025,
14.00 Uhr**

mit *Glühwein/Punsch,
Berlinern*

„Wohlfühloase“
an der Koppelschleuse,
Meppen



Boßeln und Grünkohlessen

Samstag, 01.03.2025, 14.00 Uhr

Treffpunkt Röckers Parkplatz, Meppen-Helte

Anmeldung bis Montag, 26.02.2025

Auskunft: Knut Nebel, Tel. 0171 706 65 64

Jahreshauptversammlung

Samstag, 10.05.2025, 15.00 Uhr
**Heimathaus Versen, Feuerstiege 1b,
49716 Meppen**

mit Kaffee, Kuchen und Schnittchen

Nur
für
Mitglieder!

Öffentlicher Wassertrettag

**Samstag, 14.06.2025,
15.00 Uhr**

*mit Kaffee/Kuchen und
Aktionen*

„Wohlfühloase“
an der Koppelschleuse
Meppen



Adventsnachmittag

Sonntag, 30.11.2025, 15.00 Uhr

im Heimathaus Versen,
Feuerstiege 1b, 49716 Meppen

*Kaffee und Kuchen,
weihnachtliche Unterhaltung*



Vortrag: Darm-Gesund ist Bunt

Samstag, 22.03.2025, 15.00 Uhr

Gesunde Seele und aktives Immunsystem

Ort: Jugendherberge Meppen

Referentin: Christina Bülow-Sartori

Auskunft: Meggy Lilge, Tel. 0 59 31/2 05 47

Die 5 Elemente nach Kneipp



Wasser



Bewegung



Lebens-
ordnung



Heilpflanzen



Ernährung

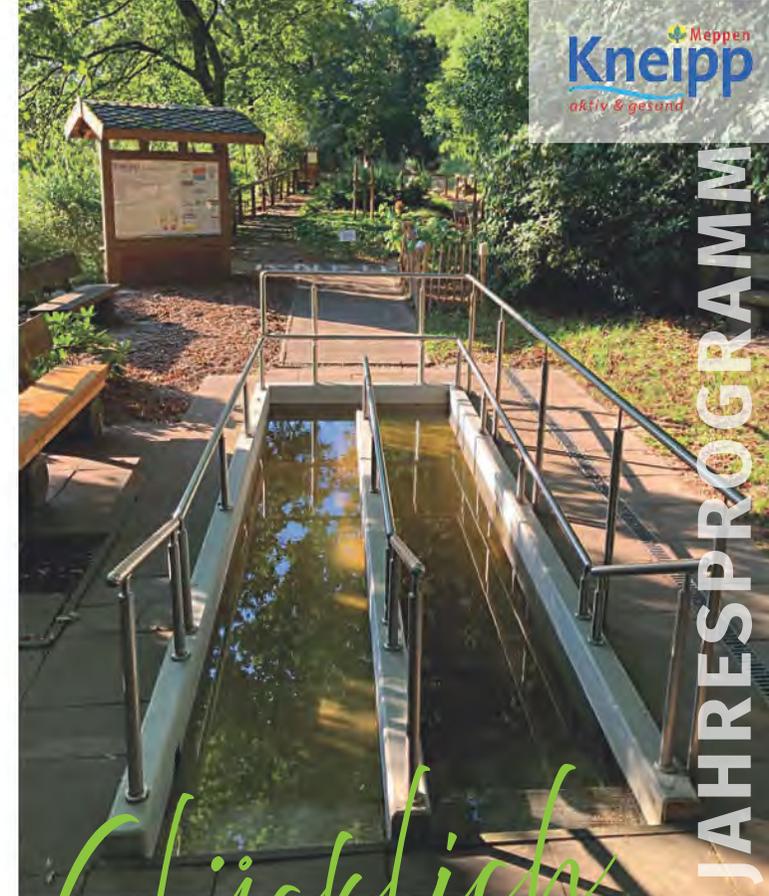
Kneipp
aktiv & gesund



Kneipp-Verein Meppen e.V.

1. Vorsitzende Meggy Lilge
Telefon 0 59 31/2 05 47

info@kneippverein-moppen.de
www.kneippverein-moppen.de



Meppen
Kneipp
aktiv & gesund

JAHRESPROGRAMM

Gliedlich

der Mensch, der es versteht und sich bemüht,
das Notwendige, Nützliche und Heilsame
mehr und mehr sich anzueignen.



Sebastian Kneipp

Meppen
Kneipp
aktiv & gesund

JAHRESPROGRAMM



Kneipp-Verein Meppen e.V.

Übersicht der Angebote 2025

Wassergymnastik

Dienstags, 18.30 Uhr – 20.30 Uhr

Mittwochs, 07.00 Uhr – 8.00 Uhr

St. Vitus-Werk, Landwehr 57, 49716 Meppen

Vorkenntnisse nicht erforderlich

Auskunft: Meggy Lilge Tel. 05931/20547

Yoga

**Montags,
09.00 Uhr –
10.30 Uhr**

**Propstei-Gemeinde-
haus, Domhof 12,
49716 Meppen**



**Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht
Donnerstags, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr**

St. Vitus-Werk, Landwehr 57, 49716 Meppen

Vorkenntnisse nicht erforderlich

Auskunft: Meggy Lilge Tel. 05931/20547



**Workshop für Kinder (Grundschulalter)
Entspannung & Achtsamkeit**

*Entspannungsgeschichten, progressive Muskelent-
spannung, Atemübungen, Puppenspiel*

Elemente aus dem Kinderyoga

Termin und Ort wird noch festgelegt

Auskunft: Meggy Lilge Tel. 05931/2054

Heilpflanzen und Kräuter

**im Kneippschen Garten mit der Kräuterfrau
Anja Thole.**

Auskunft: Anja Thole Tel. 05931/5833

**Heilpflanzenrundgang und Picknick für Kinder
(Grundschulalter)**

Freitag, 16.05.2025, 15.00 Uhr

Donnerstag, 13.06.2025, 15.00 Uhr

**Kann man
Brennesselblätter
essen ohne sich zu
brennen?**

**Und warum macht
der Löwenzahn
stark wie ein Löwe?**

**Auskunft und
Anmeldung:
Anja Thole
Tel. 05931/5833**



Wandern

**Sonntag 25.05. und
Sonntag 28.09.2025,
10.00 Uhr**

**Treffpunkt:
An der Bokeloher
Kirche
Wegstrecke: ca. 10 km**

Auskunft: Jutta Kurze
Tel. 05931/2839



Tanz

**Donnerstag,
19.00 Uhr – 20.30 Uhr**

**Volkstanz/Folklore
mit modernen Elementen**

**Caritas-Sozialstation,
Im Sack 5-7, 49716 Meppen**

Auskunft: Thea Bahns
Tel. 05931/8145



Radfahren

**Jeden Mittwoch
09.30 Uhr,
ca. 30 km**

**Treffpunkt:
hinter dem
Hallenbad,
49716 Meppen**

Auskunft: Matthias Wrobel
Tel. 05931/86174



Klönen und Spielen

**Jeden 1. Freitag im Monat,
15.00 Uhr**

**Beth.-Gemeindehaus,
Albert-Schweitzer-Weg 5,
49716 Meppen**

Auskunft: Renate Hein
Tel. 05931/4966330

