

PRESSEINFORMATION



Kneipp Verein Xanten e.V., Tourist-Information Xanten und Freizeitzentrum Xanten präsentieren vom 7. – 9. Juni ein Wochenende voller Gesundheitsangebote zum Entdecken und Mitmachen

Xantener Gesundheitspartner laden ein: Fit und aktiv am Wochenende

04.06.2024

Xanten. Die Xantener Gesundheitspartner Kneipp Verein Xanten e.V., Tourist-Information Xanten und Freizeitzentrum Xanten präsentieren vom 7. – 9. Juni 2024 ein Wochenende voller Gesundheitsangebote zum Entdecken und Mitmachen unter dem Motto: „Fit und aktiv am Wochenende“. Was wird geboten?

Fr., 7. Juni: Naturführung, Qi Gong-Schnuppern und Waldbaden im Kurpark Xanten

Zum Aktionswochenende stellt die Tourist-Information Xanten drei beliebte Angebote rund um den Kurpark Xanten vor. Sie richten sich an Personen aller Alters- und Fitnesslevel und erfordern keine Vorkenntnisse.

Unter's Blatt geschaut – Führung durch den Kurpark Xanten

Was ist los in unseren Gärten? Unter sachkundiger Führung können die Teilnehmenden einen Spaziergang durch den schönen Xantener Kurpark genießen und ihr Augenmerk auf die kleinen Helfer der Natur richten: Hummel, Biene, Pfauenaug – die Welt der kleinen Krabbler ist spannend und bietet viel Raum für Entdeckungen. Welche Spuren hinterlassen Insekten? Was kann ein Spinnennetz erzählen? Und wie locken wir diese Gäste wieder in unsere Gärten?

Die Entdeckungsreise in die heimische Flora und Fauna startet am Freitag, 07.06.2024 um 11:00 Uhr und um 16:00 Uhr. Treffpunkt ist jeweils vor dem Eingang des Rathauses, Karthaus 2, 46509

Xanten. Der Preis beträgt 2,00 € für Erwachsene, Kinder in Begleitung können kostenfrei teilnehmen. Um eine Voranmeldung wird gebeten per E-Mail: s-rupprecht@hotmail.de oder Telefon: +49 (0)173 5137858

Qi Gong-Schnupperkurs

Qi Gong ist eine Methode, um die Beweglichkeit und die Lebensenergie zu steigern. Die aus alten chinesischen Kulturen überlieferten Übungen verbessern die Atmung und die Sauerstoffaufnahme und harmonisieren das Nervensystem. Sie werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

Der circa einstündige Kurs unter der Leitung von Hartmut von Czapski beginnt am Freitag, 7 Juni um 18:00 Uhr. Treffpunkt ist auf der Wiese an der Kriemhildmühle im Kurpark.

Die Kursgebühr beträgt 5,- € pro Person. Um eine Voranmeldung wird gebeten unter Telefon: +49 (0)152 28972176.

Waldbaden zum Start ins Wochenende

Eine kleine Auszeit in der Natur ist eine wundervolle Möglichkeit, um sich zu entspannen, eine Pause vom Alltag einzulegen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Im schönen Xantener Kurpark lädt Sabine M. Rupprecht, Kursleiterin für das Waldbaden, zum entschleunigten und achtsamen kleinen Spaziergang und zu Sinnesübungen ein, um das „Stillsein“ und „Bei sich sein“ zu zelebrieren.

Treffpunkt und Start des circa einstündigen Kurses für Jedermann ist am Freitag, 7. Juni um 19:30 Uhr am Gradierwerk im Kurpark.

Die Kursgebühr beträgt 15,- € pro Person.

Um eine Voranmeldung wird gebeten per E-Mail: s-rupprecht@hotmail.de oder Telefon: +49 (0)173 5137858

Sa., 8. Juni: Kneipp kennenlernen und mitmachen

Der Kneipp Verein Xanten e.V. lädt am Samstag, den 8. Juni von 11 bis 16 Uhr dazu ein, die fünf Säulen der Gesundheit am Kneipp-

Stand im Xantener Kurpark auf der Wiese am Gradierwerk zu erleben. Bei diesem kostenfreien Angebot erwarten die Teilnehmenden:

- Duftende Kräuter aus dem Kneipp-Garten
- Grüne Küche – Rezepte und Naschereien
- Kreative Entspannung mit Farbtinte aus Blüten, Blättern, Früchten und Rinden
- eine anregende kneippsche Tasse Kaffee oder sprudelnde Energie an der Wasserklangschale
- Atempause und Achtsamkeit auf dem Barfußpfad

Die AnsprechpartnerInnen des Kneipp Vereins Xanten e.V. heißen alle herzlich willkommen, freuen sich auf Gespräche und den Austausch und lassen an diesem „Gesundheitstag“ das Wasser klingen und springen.

So., 9. Juni: Fit und aktiv an der Xantener Südsee

Und am Sonntag, 9. Juni hat man an der Xantener Südsee die Gelegenheit, Beispiele aus dem Gesundheitsangebot des Freizeitentrums Xanten zu erleben. Auch diese richten sich an alle Personen jeglicher Erfahrungs- und Fitnesslevel und sind offene Kursangebote, - eine Anmeldung ist somit nicht erforderlich.

Body Fun – Outdoor Fitness und Entspannung

Dieses circa 45-minütige Ganzkörpertraining verspricht gute Laune durch Bewegung in der Natur. Es ist darauf ausgerichtet, Mobilität, Kraft und Koordination zu stärken und bietet eine Mischung aus Übungen auf der Liegewiese des Naturbades, die sowohl effektiv als auch unterhaltsam sind.

Los geht es am Sonntag, 09.06.2024 um 15 Uhr. Treffpunkt ist am InfoCenter des Freizeitentrums Xanten, Am Meerend 2, 46509 Xanten.

Die Kursgebühr beträgt 10,- € pro Person.

Chill mal - Entspannungsangebot

Bei diesem circa 45-minütigen Kurs kann das Wochenende relaxed und mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ausklingen.

Geboten werden eine Vielzahl von Übungen, die helfen, den Stress der Woche hinter sich zu lassen. - So kann der Montag kommen. Auch dieser Kurs findet an Land auf der Liegewiese des Naturbades Xantener Südsee statt.

Start ist am Sonntag, 09.06.2024 um 16:15 Uhr und der Treffpunkt ist ebenfalls am InfoCenter des Freizeitentrums Xanten, Am Meerend 2, 46509 Xanten.

Die Kursgebühr beträgt 10,- € pro Person.

Die drei Xantener Anbieter Kneipp Verein Xanten e.V., Tourist-Information Xanten und Freizeitzentrum Xanten haben sich als Gesundheitspartner zusammengeschlossen, um das vielfältige Gesundheitsangebot der Kurstadt Xanten am Niederrhein gemeinsam herauszustellen.


Neben den ganzjährigen Angeboten dient dazu das Aktionswochenende vom 7. – 9. Juni 2024 als eine weitere Maßnahme. Hervorgegangen ist es aus einem „Tag der Gesundheit“, der in den Vorjahren zusammen veranstaltet wurde. Die neuen, entzerrten Aktionszeiten berücksichtigen die Nachfrage und bieten hoch Interessierten die Möglichkeit, auch mehrere Angebote in kurzer Zeit wahrzunehmen.


Ansprechpartner und Pressekontakt:


Andreas Franken
Marketing

Freizeitzentrum Xanten GmbH
Geschäftsstelle
Am Meerend 2 • 46509 Xanten

Zu dieser Presseinformation stellen wir Ihnen folgendes Material bereit
• Bildmaterial – Veröffentlichung honorarfrei

 +49 (0)2801 715696

 +49 (0)2801 715630

 andreas.franken@f-z-x.de
f-z-x.de