



# Xantener Nord- & Südsee



Sonntag, 16.08.2020  
14 - 18 Uhr

Eröffnung des Gesundheitstourismus  
Xantener Nord- & Südsee

# ANGEBOTE

FREIZEIT  
ZENTRUM  
XANTEN

# Angebote von 14 bis 18 Uhr

Unser kleines Programm zum individuellen Entdecken unter der Schirmherrschaft von **Markus Rehm**. Bitte beachten Sie die Coronaschutz-Vorschriften!

## Lebensordnung (3a)

Schnupper-Lachen - die fröhliche Gesundheitsvorsorge um 14:11 Uhr, 15:11 Uhr, 16:11 Uhr und 17:11 Uhr mit Atemtrainerin Christiane Löcher

## Heilpflanzen (3b)

Heil- und Wildkräuter entdecken, riechen, schmecken, kl. Heilkräuter-Saat“bomben“ zum selber basteln und mitnehmen mit Susanne Ewig, Heilpraktikerin

## Bewegung (4)

mitmachen und ausprobieren mit Instrukteur Yannick Peters

## Ernährung (5)

Ratespiele und Gärtnern für Kinder, Infos zu Inselbrot Wardt, Pflanzenschutz und Baumpatenschaften, Lifemusik, Lebenswunschbaum-Aktion

open air  
Eintritt  
frei!

\* Einlass in das Naturbad zu den regulären Tarifen (Registrierung beachten!)

## Kneipp-Anlage im Hafen Xanten

Präsentation des Kneipp-Vereins Sonsbeck-Xanten

Gewinnspiel am Info-stand im Bereich vor der Wasserski-Anlage  
Lösungswort finden und eine von drei Monatskarten für das Naturbad gewinnen



- 1 Zentraler Platz „Am Meerend“: Sanitärraum WC barrierefrei

### Fünf Säulen nach Kneipp

- 2 Wasseranwendung
- 3 a: Lebensordnung  
b: Heilpflanzen
- 4 Bewegung am Wasser
- 5 Ernährung
- 6 Surfereinstieg „Mast3“:  
Parkplatz und Sanitärraum barrierefrei
- 7 Nordostufer Xantener Nordsee:  
autarkes Natur-WC
- 8 Ostufer Xantener Südsee  
Sanitärraum WC barrierefrei

Änderungen vorbehalten.