



# Ihr persönlicher Terminüberblick

<b>Datum</b>	<b>Ereignis</b>	<b>Seite</b>
06.03.17	Kneipptreff	10
11.03.17	Wanderung	5
23.03.17	Entspannungstechniken	10
27.03.17	Yoga	8
01.04.17	Wanderung	6
02.04.17	Sonntagstreff	5
03.04.17	Kneipptreff	10
06.04.17	Qi Gong Senioren	7
06.04.17	Workshop Ruhestand	10
04.05.17	Schlemmen und Schweigen	11
07.05.16	Sonntagstreff	5
08.05.17	Qi Gong Miniurlaub	7
08.05.17	Kneipptreff	10
13.05.17	Wanderung	6
19.05.17	Mitgliederversammlung	9
19.05.17	Maifest	9
01.06.17	Stille im Aubachpark	12
11.06.17	Sonntagstreff	5
12.06.17	Kneipptreff	10
24.06.17	Ausflug Viechtach	6
02.07.17	Sonntagstreff	5
03.07.17	Kneipptreff	10
11.07.07	Kräuter Hegenauerpark	12
07.07.17	Kneipp im Herzogspark	8
15.07.17	Wanderung	6
21.07.17	Kneipp im Herzogspark	8
06.08.17	Sonntagstreff	5
03.09.17	Sonntagstreff	5
21.10.17	Alte Pinakothek	5

# Unsere Angebote

## Frühjahr / Sommer 2017

	Seite
<b>Bewegung, Natur, Kultur</b>	4
Mitgehen am Mittwoch	4
Sonntagstreff um 11 Uhr	5
Alte Pinakothek	5
<b>Wanderungen</b>	5
<b>Gymnastik</b>	6
Wirbelsäulengymnastik	7
<b>Qi Gong</b>	7
Qi Gong Miniurlaub	7
Qi Gong – nicht nur für Senioren	7
<b>Yoga</b>	8
<b>Kneipp im Herzogspark</b>	8
<b>Mitgliederversammlung</b>	9
<b>Maifest</b>	9
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	10
Workshop Ruhestand	10
Kneipptreff	10
Entspannungstechniken f. Kinder	10
<b>Stille</b>	11
Schlemmen und Schweigen	11
Stille im Aubachpark	12
<b>Pflanzen u. Heilkräuter</b>	12
Wilde Unbekannte im Park	12
<b>Gesundheitsmanagement im Betrieb</b>	13
<b>Mitgliedschaft</b>	13
<b>Beitrittserklärung</b>	14
<b>Teilnahmebedingungen</b>	15

**Wir informieren Sie gerne:**  
**Kneipp-Verein Regensburg, Maierhoferstr. 1,**  
**93047 Regensburg, Tel. 0941-52117**  
**Bürozeiten: Mittwoch 10 – 13 Uhr**

## **Kneipp Jahresmotto 2017 „Stille – Quelle der Kraft“**

Ein aktives Leben, „ausgebucht sein“ benötigt immer auch viel Energie. In der Stille kann die Energie zurückfließen und der Mensch sich regenerieren.

Bewusst erlebte Phasen der Stille – in Kombination mit gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen – helfen auch, Burn-out und psychischen Belastungen in unserer Leistungsgesellschaft vorzubeugen.

Jeder Mensch muss für sich entscheiden, welcher Weg und welche Methoden für ihn am geeignetsten sind, um Körper und Seele in Balance zu halten.

Wir machen Ihnen mit unserem Programm einige Angebote, um mit anderen Menschen gemeinsam für diese Balance zu sorgen.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Kneipp-Team

## **Bewegung, Natur, Kultur**

### **Mitgehen am Mittwoch Stadt, Natur und Bewegung**

Wir erobern Natur und städtische Besonderheiten zu Fuß. Jede/r kann sich dazugesellen. Ein Besuch im Café Klara (Mehrgenerationenhaus) ist möglich.

- **Jeden Mittwoch, 14.00 Uhr**

**Dauer: ca. 60 Min**

**Gebühr: Frei**

**Treff: Ecke Ostengasse / Kapuzinergasse**

**Leitung: Erich Maier, Heidi Bielke, Uta Hildt**

**In Zusammenarbeit mit MGH Stadt Regensburg**

## **Sonntagstreff um 11 Uhr am Schwammerl**

Themen-Spaziergänge mit neuen Eindrücken und Wissenswertem aus Stadt, Natur und Kultur. Maximal 2 Stunden, danach Einkehr möglich. Die Themen werden über die Tagespresse bekannt gegeben. Bei Regen entfällt evtl. der Spaziergang. Telefonische Rückfrage ist möglich am jeweiligen Sonntag zwischen 9 und 10 Uhr, Tel. 0941-709747.

- **Sonntag, 02.04.17**
- **Sonntag, 07.05.17**
- **Sonntag, 11.06.17**
- **Sonntag, 02.07.17**
- **Sonntag, 06.08.17**
- **Sonntag, 03.09.17**

**Dauer: ca 2 Std.**

**Gebühr: 3.- / 0.-**

**Treff: Schwammerl, Albertstraße**

**Leitung: Frieda Dengler-Schroll**

## **Kultur – Alte Pinakothek**

Mit der Bahn in die Alte Pinakothek in München. Wir besichtigen und besprechen 8 bis 10 ausgewählte Bilder aus verschiedenen Epochen. Kleiner Imbiss im Museums-Cafe ist möglich. Max. 10 Personen.

- **Samstag, 21.10.17, Treff: 8.25 Uhr,  
Bahnhofseingang**

**Dauer: bis ca. 16.30 Uhr**

**Gebühr: Eintritt 4.- /2.- plus Bayernticket anteilig**

**Treff: Bahnhofseingang**

**Leitung: Frieda Dengler-Schroll**

**Anmeldung bis spätestens 16.10.17 unter 0941-709747**

## Wanderungen - Ausflüge

### **März: Samstag, 11.03.17**

Wanderung Beratzhausen – Königsmühle – Schwarzenhonthausen – Beratzhausen, ca. 10 km

**Treff:** 9.30 h Bahnhofseingang, RVV-Ticket 1-7.

### **April: Samstag, 01.04.16**

Wanderung rund um Teublitz, ca. 8 km. **Treff:** 9.00

Uhr Bahnhofseingang, RVV-Ticket 1-7

### **Mai: Samstag, 13.05.17**

Wanderung Oberhinkofen – Obertraubling- Burgweinting, ca. 9 km, **Treff:** 9 Uhr , Buslinie 21 /24

Hauptbahnhof, RVV-Ticket 1 - 4

### **Juni: Samstag, 24.06.17**

**Ausflug nach Viechtach** - Großer Pfahl, Fahrt mit der wiederbelebten Privatbahn von Gotteszell nach Viechtach durchs romantische Regental. **Treff:** 7.15 Uhr Bahnhofseingang, Bayernticket

**Anmeldung erforderlich: Tel. 0941-54145**

### **Juli: Samstag, 15.07.17**

Wanderung Brunn – Frauenberg – Laaber

**Treff:** 9.45 Uhr, Bahnhofseingang, ca. 9 km, RVV-Ticket 1-4

**Dauer: Ganztags**

**Gebühr: 3.- / 0.-**

**Treff: siehe oben**

**Leitung: Frieda Dengler-Schroll, Manuela**

**Schmalfeldt, Uta Hildt, Manfred Röhl**

**Anmeldung: in der Regel keine**

# Gymnastik

## Wirbelsäulengymnastik

Ohne Trainingsstress und in guter Gemeinschaft wird der Körper schonend in Schwung gebracht. Rückengerechtes Bewegen wird erlernt, Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit wachsen. Muskeln und Sehnen werden gedehnt, die Fitness steigt. Der Einstieg ist jederzeit möglich, kostenfreie Schnupperstunden ebenso.

- **Montag, 10.00 Uhr**, Pentling, Rathaus
- **Montag, 17.30 Uhr**, Prüfeninger Str. 83 a
- **Dienstag, 9.00 Uhr**, Isar Str. 85
- **Mittwoch, 10.00 Uhr**, RT-Halle, Theaterbühne, Schopperplatz

**Dauer: 10 Wochen je 60 Minuten**

**Gebühr: 42.- / 30.-**

**Ort: siehe oben**

**Leitung: Hannelore Thiet, Monika Plank-Eibl,  
Übungsleiterinnen Wirbelsäulengymnastik**

## Qi Gong

### Qi Gong

#### Qi Gong – Miniurlaub im Alltag

Einen Ausgleich schaffen zwischen Stress und Ruhe ist wichtig. Qi Gong-Übungen stellen die Harmonie in Körper, Geist und Seele her. Nach dem Üben fühlen Sie sich erfrischt, wie nach einem erholsamen Urlaubstag. In der Gruppe um 16.45 Uhr sind keine Vorkenntnisse nötig.

- **Montag 16.45 Uhr / 18.00 Uhr,  
ab 08.05.17**

**Dauer: 10 Wochen je 60 Min.**

**Gebühr: 63.- / 45.-**

**Ort: Vitusstr. 14**

Leitung: Dagmar Uhl-Rückerl, Qi-Gong-Kursleiterin

## **Qi Gong (nicht nur) für Senioren**

Qi Gong-Übungen sind sanfte Bewegungen, sie kräftigen das Immunsystem, harmonisieren Herz und Kreislauf, steigern das Wohlbefinden. Sie werden im Stehen und Sitzen durchgeführt und sind für ältere Menschen gut geeignet.

- **Donnerstag, 9.00 Uhr / 10.15 Uhr,  
ab 06.04.17**

**Dauer: 12 Wochen je 60 Min.**

**Gebühr: 76.- / 54.-**

**Ort: KursanaResidenz, Bahnhofstr. 24**

**Leitung: Astrid Wolff, Qi Gong-Kursleiterin**

# Yoga

## **Yoga am Vormittag**

Komplizierte Verrenkungen sind nicht nötig, auch die einfache Form führt zu Vitalität u. Ausgeglichenheit.

- **Montag, 27.03.17, 9.30 Uhr**

**Dauer: 10 Wochen je 90 Min.**

**Gebühr: 84.- / 60.-**

**Ort: Hemauerstr. 9 b**

**Leitung: Manuela Mayer, Yoga-Marma-Lehrerin**

**Anmeldung: auf Warteliste**

# Kneipp-Naturheilkunde



## **Sommerlicher Naturgenuss mit Kneipp im Herzogspark**

Fühlen, schmecken, riechen, sehen, hören, was Körper und Seele gut tut. In einem Rundgang durch den bezaubernden Herzogspark erleben die Teilnehmer, wie die Kräfte der Natur genutzt werden können für das eigene Wohlbefinden und welch breit gefächertes Angebot die Kneipp-Naturheilkunde zu bieten hat. Freuen Sie sich auf einen bereichernden Nachmittag und ein kleines Abenteuer mitten in der Stadt.

- **Freitag, 7.7.17 oder Freitag, 21.7.17** (je nach Wetter), **16,00 Uhr**

**Dauer: 2,5 Std.**

**Gebühr: 6.- / 3.-**

**Treff: Eingang Herzogspark Ecke Prebrunnallee /  
Prebrunnstraße**

**Leitung: Frieda Dengler-Schroll, Christa**

**Mehlhorn, Uta Hildt**

**Anmeldung: bis spätestens 30.6.17, Tel. 0941-  
709747**

# Mitglieder- versammlung

Wir laden alle Mitglieder herzlich ein zur Mitgliederversammlung am

- **Freitag, 19.05.17, um 16.00 Uhr**  
Gemeinderaum St. Cäcilia, Reichsstrasse

Tagesordnung: Tätigkeitsbericht, Finanzbericht, Entlastung des Vorstands, Verschiedenes;

# anschliessend Maifest

Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen.

- **Freitag, 19.05.17, um 17.00 Uhr**  
Gemeinderaum St. Cäcilia, Reichsstrasse

Freuen Sie sich auf

- Musik – live mit Saiteninstrumenten
- Geschichte und Geschichten zum Geburtstag von Sebastian Kneipp
- Holunder-Erlebnisse
- Kaffee, Kuchen, Häppchen
- Geselliges Beisammensein

**Anmeldung erbeten** bis spätestens 10.5.17

Tel. 0941-52117 (gerne auch auf Anrufbeantworter)

Mail: [kneippverein.regensburg@web.de](mailto:kneippverein.regensburg@web.de)

# Feiern Sie mit uns! Seelisches

# Wohlbefinden

## **Ruhestand – Workshop für Berufstätige an der Schwelle zum neuen Lebensabschnitt**

Auch im Ruhestand ist jeder selbst verantwortlich für das eigen Wohlergehen, für die Gesundheit und die Kontakte zu Mitmenschen. Der Workshop ist als Hilfe zur Orientierung gedacht für Menschen, die kurz vor dem Ruhestand stehen. Wo stehe ich gerade? Wohin will ich mich entwickeln? Was kann ich für Körper, Geist und Seele tun? Max. 7 Teilnehmer.

- **Donnerstag, 06.04.17, 16.00 Uhr**

**Dauer: 2 Std.**

**Gebühr: 7.- / 5.-**

**Ort: Landshuter Str. 19, Haus der Parität, EG**

**Leitung: Ursula Fleischer, Dipl. Soz.päd. (FH)**

**Anmeldung bei Kneipp-Verein: 0941-52117**

## **Kneipp-Treff mit Geselligkeit**

Gesellige Treffen jeden Monat im Café Fürstenhof, Maximilianstraße, mit anregenden Einlagen. Gäste herzlich willkommen. Jeweils Montag um 14.00 Uhr.

- **06.03.17**
- **03.04.17**
- **08.05.17**
- **12.06.17**
- **03.07.17**

## **Entspannungstechniken zum Ausprobieren für Kinder**

In diesem Kurs können Kinder herausfinden, mit welchen Methoden sie am besten entspannen können. Gelernt werden verschiedene Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung,

Naturmeditation, Phantasiereisen, Atemübungen, Entspannungsspiele und Sinneswahrnehmen. Die Entspannungstechniken helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Keine Termine in den Ferien. Max. 10 Teilnehmer.

- **Donnerstag, 23.03.2017, 16 – 17.00 Uhr**

**Dauer: 6 x 1 Std.**

**Gebühr: 40.-**

**Ort: Rudolf-Schlichtinger-Str. 121 c**

**Leitung: Manuela Schmalfeldt,**

**Entspannungstherapeutin**

**Anmeldung: 0941-64083690**

## Stille - Quelle der Kraft

### Schlemmen und Schweigen – ein Experiment

Wir wagen gemeinsam das Experiment, in kleiner Runde ein vegetarisches Vier-Gänge-Menü zu genießen, ohne zu sprechen. Die Sinne entfalten sich, und die Aufmerksamkeit richtet sich auf Geschmack und Genuss. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, sich über das Erlebte auszutauschen.

- **Donnerstag, 04.05.17, 19 – 21 Uhr**

**Dauer: 2 Std.**

**Gebühr: 28.- / 25.- (ohne Getränke)**

**Ort: Allmeind, Minervastraße 1, Burgweinting**

**Leitung: Uta Hildt, Dipl. Ökotrophologin**

**Anmeldung: 0941-54145, utahildt@web.de**

### Abendliche Stille

## im Aubachpark - Burgweinting

Ein angeleiteter, aber schweigsamer Spaziergang durch den Aubachpark (Burgweinting) eröffnet ganz neue Erfahrungen mit sich selbst und der Natur. Einkehr und Erfahrungsaustausch anschliessend möglich.

- **Donnerstag, 01.06.17, 18.00 – 20.00 h**

**Dauer: 2 Std.**

**Gebühr: 3.- / 0.-**

**Treff: Bushaltestelle Minervastraße, Buslinie 7**

**Leitung: Uta Hildt, Kneipp-Mentorin**

**Anmeldung: 0941-54145, utahildt@web.de**

# Pflanzen / Heilkräuter

## Wilde Unbekannte im Park Kräuterspaziergang

Bei einem Kräuterspaziergang im Hegenaurpark (Königswiesen Süd) finden wir gemeinsam wilde unbekannte Schönheiten. Der weitgehend naturbelassene Park ist allein schon besuchenswert und mit der Kräuterpädagogin Irmgard Lercher-Seidl entdecken wir vielfältige wilde Unbekannte.

- **Dienstag 04.07.17, 18.30 Uhr**

**Dauer: ca. 2 Std.**

**Gebühr: 5.- / 3.-**

**Treff: Kneipp-Tretbecken , südlichster Punkt im Hegenauerpark, Nähe Theodor-Heuss-Platz**

**Leitung: Irmgard Lercher-Seidl,**

**Kräuterpädagogin**

**Anmeldung: 0941-85691, lercher-seidl@gmx.de**

## Haben Sie Interesse an Gesundheitsmanagement im Betrieb nach Kneipp?

Möchten Sie mehr für die Gesundheit und Ausgeglichenheit Ihrer Mitarbeiter tun und krankheitsbedingte Ausfälle vermindern? Das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp bietet hervorragende Ansätze, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter positiv zu verändern und das Gesundheitsbewusstsein zu wecken. Dabei kommen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements die fünf Kneipp'schen Elemente zur Anwendung.

**Kontakt:** Dr. Christa Mehlhorn,  
Betriebsärztin, Tel. 0941- 34509

## Sind Sie interessiert an einer Mitgliedschaft im Kneipp-Verein?

Als Mitglied bekommen Sie monatlich kostenlos das **Kneipp-Journal** zugesandt, Sie können die **ermäßigten Gebühren** für Mitglieder nutzen – in unserem Programm sind das immer die niedrigeren Preise - und Sie können Vergünstigungen bei einem Urlaub oder **Kuraufenthalt** in einem Kneipp-Kurort bekommen.

Der <b>Mitgliedsbeitrag</b> beträgt	<b>4.- € pro Monat</b> (48.- € pro Jahr)
weitere Familienmitglieder	24.- € pro Jahr

Wir freuen uns auf Sie!

## **Beitrittserklärung**

Ich möchte Mitglied im Kneipp-Verein Regensburg e.V. werden.

**Vorname:**

**Familienname:**

**Geburtsdatum:**

**Straße:**

**PLZ /Wohnort:**

**Telefon:**

**E-Mail:**

**Eintrittsdatum:**

## **Einzugsermächtigung**

Ich ermächtige den Kneipp-Verein widerruflich, den zu entrichtenden Beitrag in Höhe von 4.- € monatlich (48.- € jährlich, Familienmitglieder 24.- € jährlich) von meinem Konto abzubuchen.

**BIC:**

**IBAN:**

**Bank:**

**Datum:**

**Unterschrift:**

## **Teilnahmebedingungen**

**Teilnahme:** Unsere Angebote sind offen für alle Menschen. Zur Teilnahme an einem Kurs / Seminar ist **keine** Mitgliedschaft im Kneipp-Verein nötig. Gäste sind uns herzlich willkommen. Mitglieder zahlen die ermäßigte Gebühr. Teilnahme auf eigenes Risiko.

**Anmeldung:** persönlich, schriftlich, per E-Mail oder telefonisch. Wenn keine Telefonnummer der **Referenten** angegeben ist, erfolgt die Anmeldung beim **Kneipp-Verein**.

**Zahlung:** erfolgt per Lastschrifteinzug. Die Einzugs-ermächtigung muss zu Kursbeginn vorliegen.

**Abmeldung:** kostenlos bis 14 Tage vor Kursbeginn. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € einbehalten. Bei Abmeldung von weniger als drei Tagen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr nur bei Krankheit und Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet.

**Zu geringe Teilnehmerzahl:** Wenn sich zu wenig Teilnehmer für einen Kurs anmelden, kann der Kurs dennoch durchgeführt werden, wenn die verbliebenen Teilnehmer einer anteiligen Gebührenerhöhung oder einer Kursverkürzung zustimmen.

**Kursausfall:** volle Rückerstattung der Gebühr.

**Ermäßigte Preise:** für Schüler, Studenten, Arbeitslose, Mitglieder des Kneipp-Vereins.

**Bankverbindung:** Kneipp-Verein

IBAN: DE 65 7505 0000 0000 1000 99

SWIFT-BIC: BYLADEM1RBG



**Kontakt:** Telefon 0941- 52117

Bürozeiten: mittwochs, 10 - 13 Uhr,  
sonst Anrufbeantworter und Rückruf.

**Mail:** [kneippverein.regensburg@web.de](mailto:kneippverein.regensburg@web.de)  
[www.kneippverein-regensburg.de](http://www.kneippverein-regensburg.de)