

# Programm

März bis August 2018



**Wasser**



**Bewegung**



**Lebensordnung**



**Heilpflanzen**



**Ernährung**

**Gesundheit für  
Körper, Geist und Seele**

# Ihr persönlicher Terminüberblick

Datum	Ereignis	Seite
04.03.2018	Sonntagstreff	4
05.03.2018	Kneipp-Treff	10
10.03.2018	Ausflug Murnau	7
21.03.2018	Workshop „Ruhestand“	10
24.03.2018	Wanderung Sippenauer Moor	6
08.04.2018	Sonntagstreff	4
09.04.2018	Kneipp-Treff	10
12.04.2018	Kurs Gesund ins Frühjahr	11
19.04.2018	Kurs Gesund ins Frühjahr (2)	11
21.04.2018	Wanderung	6
06.05.2018	Sonntagstreff	4
07.05.2018	Kneipp-Treff	10
12.05.2018	Wanderung	6
01.06.2018	Kurs Gesunde Ernährung	9
03.06.2018	Sonntagstreff	4
04.06.2018	Kneipp-Treff	10
08.06.2018	Wildkräuterexkursion	9
23.06.2018	Wanderung	6
23.06.2018	Feier Kneipp-Tretanlage	6
01.07.2018	Sonntagstreff	4
02.07.2018	Kneipp-Treff	10
15.07.2018	Altstadtlauf	8
21.07.2018	Wanderung	6
28.07.2018	Ausflug Sulzbach-Rosenberg	10

## Jahresmitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder herzlich ein zur Jahresmitgliederversammlung mit Vorstandswahl

- **Freitag 13.4.2018, 15.00 Uhr**  
**Landshuter Str. 19 (Haus der Parität)**

(Berichterstattung über das Jahr 2017, Wahl des Vorstands und anschließend ein geselliger Blick in die Zukunft mit Kaffee und Kuchen.)

# Unsere Angebote Frühjahr/Sommer 2018

	Seite
Jahresmitgliederversammlung	1
<b>Bewegung, Natur, Kultur</b>	3
Mitgehen am Mittwoch	3
10 Jahre Mitgehen – Jubiläum	3
Sonntagstreff um 11 Uhr	4
Kooperation mit Waldverein	5
<b>Wanderungen</b>	6
<b>Ausflug Murnau</b>	7
<b>Qi Gong</b>	7
Qi Gong Miniurlaub / Senioren	7
<b>Gymnastik</b>	7
Wirbelsäulengymnastik	8
Altstadtlauf	8
<b>Yoga</b>	8
<b>Gesunde Ernährung</b>	9
Kochkurs Sommergemüse / Fisch	9
<b>Pflanzen und Heilkräuter</b>	9
Wildkräuterekursion	9
Ausflug nach Sulzbach-Rosenberg	10
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	10
Workshop Ruhestand	10
Kneipptreff	10
Gesund ins Frühjahr	11
<b>Gesundheitsmanagement im Betrieb</b>	12
<b>Mitgliedschaft</b>	12
<b>Beitrittserklärung</b>	13
<b>Teilnahmebedingungen</b>	14

**Wir informieren Sie gerne:**

**Kneipp-Verein Regensburg, Maierhoferstr. 1,  
93047 Regensburg, Tel. 0941 52117**

**Bürozeiten: mittwochs 10 – 13 Uhr**

**Im Büro erreichen Sie die beiden Vorstands-  
mitglieder Heidi Bielke und Uta Hildt**

## „Miteinander – Füreinander“ Jahresmotto der Kneipp-Bewegung

Das Jahresmotto 2018 der bundesweiten Kneipp-Bewegung lautet „Miteinander – Füreinander“. Das gesellschaftliche Miteinander, der achtsame und rücksichtsvolle Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur sind Grundwerte unserer freien Welt.

Die Kneipp-Bewegung stellt sich extremen Tendenzen entgegen und will Toleranz und zwischenmenschliche Zuwendung stärken. So hätte es sich Sebastian Kneipp gewünscht. Es ist der soziale Faktor, der die Kneipp-Bewegung auszeichnet: Das gesellschaftliche Miteinander ist einer der wichtigsten Faktoren, die zur Gesundheitsförderung beitragen.

Wir machen Ihnen mit unserem Programm verschiedene Angebote, was Sie für sich tun und wie Sie sich beteiligen können. Wir beraten Sie gerne und vor allem

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 anschließender Besuch im Café Klara (Mehrgenerationenhaus) ist möglich.

- **Jeden Mittwoch, 14.00 Uhr**

ca. 60 Min.	frei	Ecke Ostengasse / Kapuzinergasse	Erich Maier Heidi Bielke Uta Hildt
-------------	------	--	--

In Zusammenarbeit mit MGH Stadt Regensburg

## Zehnjähriges Jubiläum Mitgehen am Mittwoch

seit 10 Jahren gehen die Mittwochsgesher regelmäßig wöchentlich in und um die Stadt herumspazieren. Das gilt es zu feiern. Wir laden ein zum

- **Jubiläumsfest an einem Mittwoch  
im Juli, 14.00 Uhr**

Für festliche Einlagen und Bewirtung ist gesorgt. Genauen Ort und Termin bitte erfragen bei Kneipp-Verein, ebenso Anmeldung (Tel. 0941-52117), Mail [kneippverein.regensburg@web.de](mailto:kneippverein.regensburg@web.de)

## 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 der Spaziergang eventuell. Telefonische Rückfrage ist möglich am jeweiligen Sonntag zwischen 9 und 10 Uhr, Tel. 0941-709747.

- **Sonntag, 04.03.2018**
- **Sonntag, 08.04.2018**
- **Sonntag, 06.05.2018**
- **Sonntag, 03.06.2018**
- **Sonntag, 01.07.2018**
- **Sonntag, 05.08.2018**
- **Sonntag, 02.09.2018**
- **Sonntag, 07.10.2018**

ca. 2 Std.	3,00 / 0	Schwammerl, Albertstraße	Frieda Dengler- Schroll
------------	-------------	-----------------------------	----------------------------

## Kooperation zwischen Waldverein und Kneipp-Verein

Der Waldverein hat zum Ziel, die Region Regensburg und den Bayerischen Wald erlebbar zu machen, das 1400 km lange Wegenetz zu markieren und zu pflegen, Landschaft, Pflanzen- und Tierwelt zu schützen und Brauchtum und Kultur unserer Heimat zu fördern. Mit diesen Zielen stimmen wir vom Kneipp-Verein überein. Deswegen haben der Kneipp-Verein und der Waldverein beschlossen zu kooperieren, d.h. wir machen als ersten Schritt bei unseren Mitgliedern gegenseitig unsere Programme bekannt und laden sie auch herzlich zur Teilnahme ein.

Wir möchten besonders darauf hinweisen, dass der Waldverein in Regensburg regelmäßig folgende Angebote macht:

- Geführte Wanderungen ganz- und halbtags
- Geführte Radtouren
- Kultur- und Ausflugsfahrten

Detaillierte Informationen über das Angebot des Waldvereins sind zu finden

- in der Mittelbayerischen Zeitung in der Rubrik Regensburg Service – Hobby Dienstag und donnerstags
- auf der Homepage [www.waldverein-regensburg.de](http://www.waldverein-regensburg.de)
- und telefonisch zu den Bürozeiten Donnerstag 16 – 18 Uhr, Tel. 0941-567282

**Wir freuen uns auf neue Kontakte und  
gemeinsame Erlebnisse!**

Das Vorstands-Team des Kneipp-Vereins

## Wanderungen

### **März, Samstag 24.03.2018**

Wanderung zum Sippenauer Moor zum Naturschauspiel "Blüte der Frühlingsknotenblume". Ca. 8 km.

**Treff:** 8.20 Uhr Bahnhofseingang. Max. Teilnehmerzahl 16. Anmeldung bis 12.3.18 (Tel. 0941-709747), RVV-Ticket 1 – 7 plus Sammeltaxi für Rückweg

### **April, Samstag 21.04.2018**

Wanderung Hohengebraching, Leoprechting, Burgweinting (ca. 10 km)

**Treff:** 9.00 Uhr, Bushaltestelle Albertstraße Buslinie 2 (RVV-Ticket Zone 1-2)

### **Mai, Samstag 12.05.2018**

Wanderung rund um Pettendorf (ca. 8 km)

**Treff:** 9.00 Uhr, Bahnhofsvorplatz (RVV-Ticket Zone 1-2)

### **Juni, Samstag 23.06.2018**

Wanderung durch die Parks im Regensburger Süden mit einer kleinen

### **Feier zur Eröffnung der Kneipp-Saison am Kneipp-Tretbecken Hegenauerpark**

**Treff:** 9.05 Uhr, Buslinie 2, Albertstraße (RVV-Ticket Zone 1 – 2)

### **Juli, Samstag 21.7.2018**

Wanderung in „Bayerisch Kanada“ am schattigen Schwarzen Regen (ca. 8 km)

**Treff:** 8.00 Uhr Bahnhofseingang (Fahrt mit Bayerticket)

**Anmeldung erforderlich (0941-54145)**

**Beachten Sie bitte auch das Wanderangebot des Waldvereins – siehe Seite 5**

3,00 / 0	Frieda Dengler-Schroll, Manuela Schmalfeldt, Uta Hildt, Manfred Röhrl
Anmeldung nur, wenn vermerkt	

## Ausflug nach Murnau

Ausflug mit dem Zug nach Murnau am Staffelsee auf den Spuren des Blauen Reiters. Der Staffelsee, eine schmucke Stadt, traditionelle Kaffeehäuser und das Münsterhaus erwarten uns.

- **Samstag 10.03.2018**  
**Treff 7.40 Uhr, Bahnhofseingang**

Bayernticket	Uta Hildt, Kneipp-Mentorin
Anmeldung erbeten: 0941-54145	

## 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 Urlaubstag. Vorkenntnisse erwünscht.

- **Montag, 18.00 Uhr, ab 16.04.2018 (10x)**

10 Wo.	63,00/	Vitusstr. 14	Dagmar Uhl-Rückerl,
60 Min.	45,00		Qi Gong-Kursleiterin

### Qi Gong (nicht nur) für Senioren

Die Bewegungen bei Qi Gong sind ruhig, fließend und einfach zu erlernen, sie fördern die Entspannung und können sich in vielerlei Hinsicht positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Wir üben im Sitzen und im Stehen. Einsteiger sind herzlich willkommen

- **Donnerstag, 9.00 Uhr / 10.15 Uhr,**  
**ab 12.04.2018**

10 Wo.	63,00 /	EJSA,	Astrid Wolff,
60 Min.	45,00	Hemauerstr.	Qi Gong-
		20a	Kursleiterin



## 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

10 Wo. 60 Min.	42,00/ 30,00	Hannelore Thiet, Monika Plank-Eibl, Übungsleiterinnen Wirbelsäulengymnastik
-------------------	-----------------	---

## Yoga

### Yoga am Vormittag

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

- **Montag, 09.04.2018, 9.30 Uhr**

10 Wo. je 90 Min.	84,00/ 60,00	Hemauerstr. 9 b	Manuela Mayer, Yoga-Marma- Lehrerin
Anmeldung auf Warteliste			

### Altstadtlauf

Wie in jedem Jahr organisiert der BLSV wieder den Altstadtlauf. Der Kneipp-Verein beteiligt sich mit Kniegüssen für die Läufer nach der Ankunft im Ziel. Daten zur Anmeldung bitte der Presse entnehmen.

- **Sonntag, 15.07.2018**, Start des Laufs um 10.00 Uhr an RT-Halle

# Gesunde Ernährung

## Kochkurs mit dem Kneipp-Verein: Menü: Forelle, Sommergemüse, Reis

Hier lernen die Teilnehmer, wie sie frischen Fisch zubereiten. Reis, Sommergemüse und Salat mit frischen Kräutern verfeinert vervollständigen das Menü. (Bitte 3 Vorratsdosen und Geschirrtuch mitbringen)

- **Freitag, 01.06.2018, 15 - 18 Uhr**

3 Std.	20,00 / 10,00 für Kinder (plus Lebensmittel)	Rudolf Schlichtinger Str. 121 c	Manuela Schmalfeldt, Köchin
Anmeldung bei M. Schmalfeldt, Tel. 0941 64083690			

# Pflanzen/Heilkräuter

## Wildkräuterexkursion auf den Winzerer Höhen

Miteinander entdecken und bestimmen wir heimische Pflanzen, Sträucher und Bäume, erkunden die Umgebung mit allen Sinnen und erfahren Botanisches, Kulinarisches und Historisches über die alten und neuen Pflanzen. Im Anschluss an die Wanderung können die Teilnehmenden einen Imbiss mit einheimischen Wildkräutern herstellen und die selbst gemachten Köstlichkeiten probieren

- **Freitag, 08.06.2018, 15 – ca. 18 Uhr**

10,00	Kräuterhaus, Kagerer Weg 2, Rgbg. Winzer, Erreichbar mit Bus 12	Irmgard Lercher- Seidl, Kräuterpädagogin
<b>Anmeldung bis 03.06.2018:</b> Tel. 0941-85691, Mail: <a href="mailto:lercher-seidl@gmx.de">lercher-seidl@gmx.de</a>		

## „Alte Apotheke“ und Kräutergarten Ausflug nach Sulzbach-Rosenberg

Bei diesem Ausflug nach Sulzbach-Rosenberg besuchen wir die „Alte Apotheke“ und den dazu gehörigen Kräutergarten. Am Nachmittag führt Hr. Markus Lommer durch die Synagoge. Wer möchte, kann noch am Annaberg-Fest teilnehmen.

- **Samstag 28.07.2018**

15,00 - 20,00 / je nach Teilnehmerzahl	Treff 9.15 Uhr Eingang Hauptbahnhof	Irgard Lercher- Seidl, Kräuterpädagogin
<b>Anmeldung bis 20.07.2018:</b> Tel. 0941-85691, Mail: <a href="mailto:lercher-seidl@gmx.de">lercher-seidl@gmx.de</a>		

## Seelisches Wohlbefinden

### Gesund leben im Ruhestand – Workshop für Menschen in der nach-beruflichen Phase

Der Workshop dient der Bestandsaufnahme am Übergang zum Ruhestand: Wo stehe ich gerade? Wohin will ich mich entwickeln? Was kann ich für Körper, Geist und Seele tun?

- **Mittwoch 21.03.2018, 16.00 Uhr**

2 Std.	7.- / 5.-	Kneipp-Verein Regensburg	Ursula Fleischer, Dipl. Soz.päd. (FH)
<b>Anmeldung:</b> <a href="mailto:ur.fl@t-online.de">ur.fl@t-online.de</a> oder Tel. 0176 35407360			

## Kneipp-Treff mit Geselligkeit

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

- **09.04.2018**
- **04.06.2018**
- **07.05.2018**
- **02.07.2018**

## Gesund in den Frühling – Wohlfühlkurs für die ganze Familie

Wanderungen im Aberdeen Park und Umgebung für die ganze Familie. Schnupfen, Husten, Heiserkeit: Wer kennt das nicht? Hier lernen Sie Entspannungselemente, Kneipp Anwendungen, Dehnübungen kennen. Sie lernen wie Sie und Ihre Kinder gesund durch das Jahr kommen.

- **Donnerstag 12.04.2018 und 19.04.2018 jeweils 15 bis 16 Uhr**

1 Std.	5,00 / 2,50 Kinder pro Treffen	Aberdeenpark, Bushaltestelle Linie 1 Ostpreußenstr	Manuela Schmalfeldt
Anmeldung bei M. Schmalfeldt, Tel. 0941 64083690			



*Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.*

Sebastian Kneipp

## 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,  
Mail: [christamehlhorn@web.de](mailto:christamehlhorn@web.de)

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

Als Mitglied bekommen Sie monatlich kostenlos das **Kneipp-Journal** zugesandt, Sie können die **ermäßigten Kursgebühren** für Mitglieder nutzen (in unserem Programm sind das immer die niedrigeren Preise). Sie bekommen Vergünstigungen bei einem Urlaub oder **Kuraufenthalt** in einem Kneipp-Bund Hotel in Bad Wörishofen oder Bad Lauterbach. Sie bekommen für **Seminare zur Fort- und Weiterbildung** in der Sebastian-Kneipp-Akademie die ermäßigten Gebühren.

Der <b>Mitgliedsbeitrag beträgt</b>	48,00 € / Jahr
weitere Familienmitglieder	24,00 € / Jahr

(Er kann von der Steuer abgesetzt werden.)

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)



## **Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts**

Deshalb vermittelt der Kneipp-Verein Regensburg eine wertvolle Gesundheitsidee, die auf den Elementen Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, Heilpflanzen und Wasser aufbaut. Für ein gesundes Leben, im Einklang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Natur.

Wenn Sie uns kennenlernen wollen, können Sie sich hier informieren.

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
**Regensburg e.V.**

**Kneipp-Verein Regensburg e.V.**

Maierhoferstraße 1 | 93047 Regensburg

Telefon 0941-52117

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

[www.kneippverein-regensburg.de](http://www.kneippverein-regensburg.de)

Bürozeiten: Mi 10.00 – 13.00 Uhr