

Sept. 2011 bis Feb. 2012

Unser Programm im Überblick

Regelmäßig fortlaufende Angebote sind mit * gekennzeichnet

	Seite
Die dunklen Stunden aufhellen	2
Rosmarin-Workshop	3
Fit durch den Winter	3
Beweglich und sicher auch im Alter	3
Nordic Walking Lauftreff	4
Ausflüge	4
Mitgehen am Mittwoch *	4
Wanderungen *	5
Kneipp-Treff *	5
Qi Gong * (Senioren, Miniurlaub)	5
Yoga am Vormittag *	6
Wirbelsäulengymnastik *	6
Wassergymnastik *	7
Koronarsport *	7
Lungensport *	7
Teilnahme / Anmeldung	8
Beitrittserklärung	9

Herzliche Einladung an alle Mitglieder

Fröhliches Herbstfest
Samstag 5.11.11 um 14.30 Uhr
Landshuterstr. 19

Bürozeiten Mo – Do 10 – 13 Uhr
Tel. 0941-52117

Für ein gesundes Leben

Für ein gesundes Leben ist nicht nur die Medizin zuständig. Wir können unsere Gesundheit selbst fördern. Oft helfen da auch kleine Änderungen im Alltag:

- öfter mal ein Spaziergang, mehr Bewegung
- nette Menschen treffen
- neue Erfahrungen sammeln
- für Entspannung sorgen

Das alles tut gut, trainiert Körper, Geist und Seele und hält jung und beweglich.

In jedem Alter lohnt sich ein gesunder Lebensstil, in jedem Alter können Sie mit Neuem anfangen.

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum Mitmachen anregen, egal ob Sie Mitglied sind oder nicht. Viele unserer Angebote finden ganz regelmäßig statt und Sie können jederzeit einsteigen. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihr Kommen.

Ihr Kneipp-Team

Die dunklen Stunden aufhellen

Ihnen graut vor der Herbst- und Winterzeit, in der Sie oft krankheitsanfällig und trübsinnig sind? Sie wünschen sich positive Herangehensweisen und wollen Perspektiven, wie Sie ganzheitlich mit düsteren Stunden und depressiven Verstimmungen umgehen können? Für alle, die mehr über die vielfältigen Zusammenhänge bei depressiven Verstimmungen erfahren und aktiv gegensteuern wollen, ist dieses zweiteilige Seminar mit praktischen Übungen genau das Richtige. Es bietet – neben allgemeinverständlicher Theorie – hilfreiche Elemente aus der Logotherapie und dem Kneipp-Gesundheitskonzept. Erfahren Sie, was gegen den Herbst-Blues hilft und starten Sie Ihr ganz persönliches „Aufhellungs-Programm“.

- **Samstag 12.11.11, 9.00 – 13.00 Uhr**
- **Samstag 19.11.11, 9.00 – 13.00 Uhr**

8 Std.	48.- / 40.-	Landshuterstr. 19	Monika Tempel, Ärztin, Logotherapie, Ernährungsmedizin
--------	----------------	----------------------	--

Rosmarin-Workshop

Der Rosmarin ist Heilpflanze des Jahres 2011, sein Duft und seine Wirkung sind beeindruckend. Er ist das Gewürz, das nach Urlaub schmeckt, er ist Muntermacher, Verdauungsförderer, Heilmittel, Gegenspieler bei Rheuma und Gicht, Würzkräuter, Zierpflanze, Zauber- und Räucherpflanze. Lernen Sie den Rosmarin und seine heilsamen Wirkungen bei einem unterhaltsamen Workshop ganz praktisch kennen. Die Gebühr umfasst Kostproben und Material.

- **Mittwoch 23.11.11, 19.00 – 20.30 Uhr**

1,5 Std.	15.- / 10.-	Landshuterstr. 19	Irmgard Lercher-Seidl, Kräuterpädagogin
----------	-------------	-------------------	---

Fit durch den Winter

Mit einem angenehmen Kneipp-Abend - einem kleinen Gesundheitsurlaub - führen wir Sie ein in die Kneipp-Naturheilkunde. Mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude werden Sie gewinnen. Ihre Abwehrkräfte werden gestärkt, so dass häufige Erkältungen in Herbst und Winter ausbleiben. Wir zeigen Ihnen, was Sie selbst mit einfachen und natürlichen Mitteln für sich tun können.

- **Mittwoch 19.10.11, 19.00 – 21.00 Uhr**

2 Std.	15.- / 10.-	Landshuterstr. 19	Uta Hildt, Kneipp-Mentorin und Trainerin
--------	-------------	-------------------	--

Beweglich und sicher – auch im Alter

Ausgerutscht, gestolpert? Kleine Missgeschicke haben oft schwerwiegende Folgen und immer ist ein Sturz mit dem Verlust des Selbstvertrauens und der Gangsicherheit verbunden. Lassen Sie nicht zu, dass Unsicherheit Ihre Aktivitäten einschränkt. Erhalten Sie sich Ihre Selbstständigkeit durch die Kräftigung Ihrer Muskulatur, durch Gleichgewichtstraining und durch Sturzprävention.

- **Dienstags 10.05 – 11.00 Uhr**
Kursbeginn 27.9.11

10 x 55 Min	65.- / 55.-	Dr. Gessler-Str. 2	Barbara Stollreiter, Fitnesstrainerin, ÜL-Rehasport
-------------	-------------	--------------------	---

Nordic Walking Lauftreff

Nordic Walking ist ein effizientes Ganzkörpertraining, das zahlreiche positive Gesundheitsauswirkungen hat und das bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Mit einem wöchentlichen Lauftreff, bei dem die Nordic-Walking-Technik regelmäßig überprüft und verbessert wird, kann dem inneren „Schweinehund“ wirkungsvoll vorgebeugt werden. Bei Interesse wird der Lauftreff weitergeführt.

- **Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr**
Beginn 21.9.11

10 Wo je 90 Min	40.- /35.-	Eingang Westbad	Claudia Mathes, Nordic- Walking-Basic-Instructor
--------------------	---------------	--------------------	---

Ausflüge

Für unsere Tagesausflüge bitten wir um Anmeldung.

- **Sonntag (!) 25.9.11 Ausflug mit der Wanderbahn ins Regental nach Viechtach,**
Treff 9.50 Uhr, Bahnhofseingang
- **Samstag 22.10.11 Ausflug nach Bamberg, Weltkulturerbe und Bierstadt,** Treff 9.00 Uhr,
Bahnhofseingang
- **Samstag 25.2.12 Ausflug nach Rothenburg ob der Tauber,** Treff 9.00 Uhr,
Bahnhofseingang

Tagesausflug	Gebühr erfragen bei KneippVerein	Uta Hildt
--------------	-------------------------------------	-----------

Mitgehen am Mittwoch

Jede/r kann sich zwanglos zum Mittwochs-Spaziergang dazugesellen. Für gute Gespräche sorgen die Teilnehmer, anschließend ist ein Besuch im Cafe Klara im Mehrgenerationenhaus der Stadt Regensburg möglich.

- **Jeden Mittwoch 14.00 Uhr**

Ca. 60 Min.	Frei	Ostengasse 29	Heidi Bielke, Erich Meier
-------------	------	------------------	---------------------------

In Zusammenarbeit mit Mehrgenerationenhaus Stadt Regensburg

Wanderungen

Geführte Wanderungen (8 – 12 km) bei jedem Wetter mit Einkehr zum Mittagessen und Kaffeetrinken.

- **Samstag 3.09.2011**, Zeitlarn –Lorenzen – Lappersdorf, Treff 9.30 h Bahnhofsvorplatz Buslinie 41, RVV-Ticket 1-2
- **Samstag 8.10.11**, Um den Bodenwöhrer Weiher Treff 8.15 h Bahnhofseingang. **Bitte anmelden!**
- **Samstag 12.11.11**, Sinzing – Gundelshausen, Treff 9.20 h Bahnhofseingang, RVV-Ticket 1-4
- **Samstag 17.12.11**, Adventfeier Wandergruppe, 14.00 Uhr Spitalgarten
- **Samstag 14.1.12**, Adlersberg – Etterzhausen – Prüfening, Treff 10.15 h Bahnhofsvorplatz, Buslinie 12, RVV-Ticket 1-2
- **Samstag 4.2.12**, Bad Abbach – Niedergeraching – Pentling. Treff 9.15 Uhr Bahnhofsvorplatz Buslinie 16, RVV-Ticket 1-4

Ein Tag	Wanderung 0.- / 3.-	Andrea Chmeliczek Uta Hildt
---------	------------------------	--------------------------------

Kneipp-Treff mit Geselligkeit

Gesellige Treffen jeden Monat im Cafe Fürstenhof Maximilianstraße mit anregenden Einlagen. Gäste herzlich willkommen. Beginn jeweils um 14.00 Uhr.

- **Montag 5.9.11, Montag 10.10.11, Montag 7.11.11, Montag 5.12.11, Montag 2.1.12, Montag 6.2.12**

2 Std	0.- / 2.-	Cafe Fürstenhof	Irene Dorfner, Christa Steber
-------	-----------	--------------------	-------------------------------

Qi Gong

Qi Gong – Kurs für Senioren

Qi Gong Übungen sind sanfte Bewegungen, die das Immunsystem kräftigen, Herz- und Kreislauf harmonisieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Die Übungen sind auch für ältere Menschen gut geeignet und können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Einsteigen jederzeit möglich.

- **Donnerstags 9.00 Uhr / 10.15 Uhr ab 22.9.11**

10 Wo je 60 Min	57.-/45.-	Kursana- Residenz Bahnhofstr. 24	Gabriele Schneeberger Qi Gong Lehrerin
-----------------------	-----------	--	---

In Zusammenarbeit mit der Kursana Residenz

Qi Gong – Miniurlaub im Alltag

Einen Ausgleich zu schaffen zwischen Stress und Ruhe ist oft nicht einfach. Wir geraten aus der Balance oder werden krank. Qi Gong-Übungen stellen die Harmonie wieder her. Nach dem Üben fühlen Sie sich erfrischt, wie nach einem erholsamen Urlaubstag.

- **Montags 18.15 Uhr ab 19.9.11**

10 Wo je 60 Min	57.- / 45.-	Johannesstift, Vitusstr. 14	Gabriele Schneeberger Qi Gong Lehrerin
--------------------	----------------	--------------------------------	---

In Zusammenarbeit mit dem Johannesstift

Yoga am Vormittag

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

- **Montags 9.30 Uhr ab 12.9.11**

10 Wo je 90 Min	75.- / 60.-	Hemauerstr. 9 b	Manuela Mayer Yoga-Marma-Lehrerin
--------------------	----------------	-----------------	--------------------------------------

Anmeldung auf Warteliste

Wirbelsäulengymnastik

Ohne Trainingsstress und in guter Gemeinschaft wird der Körper schonend in Schwung gebracht. Rückengerechtes Bewegen wird erlernt, Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit wachsen. Auch als Rehabilitations-Sport möglich, Einstieg jederzeit möglich.

- **Montag 10.00 Uhr**, Pentling Mehrzweckhalle
- **Montag 17.30 Uhr**, Prüfeningerstr. 83 a
- **Dienstag 8.30 Uhr, 9.30 Uhr, 10.30 Uhr**, Isarstr. 85
- **Dienstag 18.15 Uhr**, Kreuzschule, Judenstein
- **Mittwoch 10.00 Uhr**, RT-Halle, Theaterbühne

10 Wo je 50 Min	38.- / 30.-	s. o.	Valentina Aberle, Hannelore Thiet, Monika Plank-Eibl, Evi Mörtl
--------------------	----------------	----------	--

Wassergymnastik

Im Wasser geht alles leichter. Wassergymnastik ist Ausgleichsgymnastik und Haltungsschule, auch als Rehabilitations-Sport mit ärztlicher Verordnung geeignet bei krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen.

- **Montag 16.00 Uhr**, Barmherzige Brüder
- **Montag 16.45 Uhr**, Barmherzige Brüder
- **Montag 17.30 Uhr**, Barmherzige Brüder
- **Montag 18.15 Uhr**, Barmherzige Brüder
- **Montag 19.00 Uhr**, Barmherzige Brüder

10 Wo je 45 Min	63.- / 53.-	Barmherzige Brüder, Physioth.	Valentina Aberle, Dipl. Sportlehrerin
Anmeldung auf Warteliste			

Koronarsport

Unter ärztlicher Betreuung werden in diesem Rehabilitations-Sport Herz und Körper trainiert. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung.

- **Dienstag, 17.00 Uhr**, Barmherzige Brüder
- **Donnerstag 19.00 Uhr**, St. Wolfgangschule
Alte Turnhalle, Brentanostr. 13

Detailinfo bei Kneipp-Verein	Valentina Aberle, Marcus Artner
------------------------------	---------------------------------

Lungensportgruppe

Viele Menschen mit Asthma, chronischer Bronchitis oder Lungenproblemen sind schnell außer Atem, sie beginnen Anstrengungen zu vermeiden und werden immer weniger belastbar. Gegen diesen Abbau können die Betroffenen in einer Lungensportgruppe selbst aktiv werden. Ziel der Lungensportgruppe ist es, die Belastbarkeit zu steigern, die Teilnehmer „fit zum atmen“ zu machen und damit die Lebensqualität zu erhöhen.

- **Dienstag 16.00 Uhr**, Barmherzige Brüder

Rehasport, ärztliche Verordnung	Barmherzige Brüder, Physioth.	Anke Seidl, Physiotherapeutin
------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

Teilnahme:

Unsere Angebote sind offen für alle Menschen. Zur Teilnahme an einem Kurs / Seminar ist **keine** Mitgliedschaft im Kneipp-Verein nötig. Allerdings bekommen Mitglieder den reduzierten Gebührensatz.

Anmeldung

Anmeldung. Persönlich, schriftlich, per E-Mail oder telefonisch. Die Anmeldung ist gültig bei Zahlungseingang oder Zusage zu Lastschrift-Einzug. Sie muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn eingehen.

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

Bei Kursausfall: volle Rückerstattung der Gebühr.

Ermäßigungen (Preise in Klammer): für Schüler, Studenten, Arbeitslose, Mitglieder des Kneipp-Vereins

Zahlung: mit Lastschrift-Einzug.

Bankverbindung: Kneipp-Verein
Konto-Nummer: 100 099
Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00

Kontakt: Telefon 0941-52117
Mail: kneippverein.regensburg@web.de
Bürozeiten: Mo – Do jeweils 10 – 13 Uhr

Mitgliedschaft im Kneipp-Verein:

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Ihre Mitgliedschaft können Sie mit der nebenstehenden Beitrittserklärung beantragen. Als Mitglied des Kneipp-Vereins bekommen Sie monatlich das Kneipp-Journal zugeschickt, können die günstigeren Gebühren genießen und die vielfältigen geselligen Angebote.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum
Kneipp-Verein Regensburg e.V.

Name

Geburtsdatum

Beruf

Straße

Postleitzahl

Wohnort

Telefon

E-Mail

Eintrittsdatum

Folgende Person soll weiteres Mitglied werden:

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den Kneipp-Verein widerruflich, den zu entrichtenden Beitrag in Höhe von 4.- € monatlich (48.- € jährlich) / für Familienmitglieder 2.- € monatlich (24.-€ jährlich) von meinem Konto abzubuchen.

Kontonummer

Bankleitzahl

Bank

Datum

Unterschrift