

August 2018

Frederik-Simms-Hütte 2.002 m über Sulzlalm

Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
mit PKW nach Stockach (Lechtal)

09.08.18 | Donnerstag | 7 Uhr TVK-Sportpark

E-Biketour nach Ronsberg, Gfällmühle, Ebersbach (ca. 80 km), Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

16.08.18 | Donnerstag | 9 Uhr hinter dem Hbf

Augsburg: „Führung auf Luthers Spuren“

Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994

22.08.18 | Mittwoch | 9:15 Uhr Eingangshalle Hbf

September 2018

E-Biketour: 6 Seenrunde (ca. 80 km), Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

06.09.18 | Donnerstag | 9 Uhr hinter dem Hbf

Rundwanderung von Buchenberg über Rohrbachtobel zum Waldhäusle (Einkehr) und zurück

Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910

23.09.18 | Sonntag | 9:45 Uhr TVK-Sportpark

„Die chinesische Organuhr“

Kooperation mit der Bahnhofapotheke Kempten

Vortrag: Dr. med. Yvonne Höflinger

Seminarraum Bahnhofapotheke, Kottener Str. 81, 4. Stock

Anmeldung erforderlich: ☎ 0831-5226618

Kostenbeitrag: bei Vorlage des Mitgliedsausweises € 2,00

27.09.18 | Donnerstag | 18:30 – 20 Uhr

Wenn Sie dem Kneippverein eine Spende zukommen lassen wollen, wir sind gemeinnützig anerkannt und können Spendenquittungen ausstellen.

Kneippverein Kempten e.V.

Sparkasse Allgäu IBAN: DE79 73350000 0310014642

BIC: BYLADEM1ALG

Unsere Kurs-Angebote:

Heilpflanzen pflegen und erkunden im Heilkräutergarten in Wiggensbach/Westenried

jeden 1. Dienstag im Monat von 14 – 16 Uhr ist Mitarbeit erwünscht, Mitfahrgelegenheit möglich.

Info: Kunigunde Abler, ☎ 0831-5121142

Gesundheitsgymnastik für Frauen

jeweils Montag von 16 – 17 Uhr,

ganzjährig außer in den Schulferien

Sporthalle am Königsplatz

Kursleitung: Gymnastiklehrerin Inge Keller, ☎ 0831-81906

Fit durch Nordic walking

jeweils Montag von 9 – 10:30 Uhr

im April Parkplatz Waldhorn

von Mai – September Kneippbecken Engelhaldepark

NW-Kursleiterin SKA Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

Yoga: achtsames Bewegen – bewusstes Atmen – tiefe Entspannung – Meditation

Dienstag 18 – 19:30 Uhr

Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61, Rückgebäude

Informationen zu Terminen und Kosten: Ida-Anna Braun, Yoga-

lehrerin, ☎ 08370-293, ida-anna.braun@t-online.de

Pilates – Morgenstund hat Gold im Mund

Dienstag | 10:30–11:30 Uhr | 5 Trainingseinheiten ab 10.04.18

(nicht am 1. Mai)

Dienstag | 10:30–11:30 Uhr | 5 Trainingseinheiten ab 11.09.18

„Im Oberösch“ Kempten, Oberösch 2

Info u. Anmeldung: Ulrike Herz, Pilatestrainerin

☎ 0831-16655, uliherz@kabelmail.de

Qi Gong im Park, Augen Qi Gong, Chan Mi (speziell für die Wirbelsäule)

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Informationen zu Terminen und Kosten:

Qi Gong-Lehrerin Carola Christ-Werner, ☎ 0831-5122754,

cantiamocc@t-online.de

Termine ganzjährig buchbar

Auf den Spuren Kneipps durch Kempten

Geführte Tour (ca. 3 Std.) mit Impulsen und Informationen zur

Gesundheitslehre Pfarrer Kneipps

Wanderführerinnen Ida-Anna Braun und Gisela Antor

Anmeldung: Kneippverein, ☎ 0831-96087064,

info@kneippverein-kempten.de

Gesundheitswoche im Kneipp-Bund Hotel

Heikenberg in Bad Lauterberg 15.09. – 22.09.2018

Halbpension für 7 Tage

inklusive Fitnessprogramm im EZ 414,- €, im DZ 345,- €

Info, Anmeldung und Anzahlung bis 10.04.18

Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

Hotel-Info: www.heikenberg.de

Allgemeines

- ▶ Für die Wanderungen und Bergtouren sind Stöcke empfehlenswert.
- ▶ Für alle Ausflüge, Wanderungen, Schneeschuh-, Berg- und Radtouren sind Änderungen der Abfahrtsorte und Abfahrtszeiten möglich.
- ▶ Bei Regenwetter fallen die Touren aus, die Ausflüge jedoch nicht. Bitte beachten Sie jeweils den Hinweis in der Allgäuer Zeitung unter „Kurz notiert“ und nehmen Sie immer Kontakt zu den Kursleitern auf.
- ▶ Während der Veranstaltungen werden Fotos gemacht. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich mit der Veröffentlichung der Aufnahmen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Kneippvereins Kempten e.V. einverstanden.
- ▶ An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwortung teil und erheben keine Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter, bzw. den Kursleitern.

 **Kneipp**
aktiv & gesund

Kempten e.V.

87435 Kempten

St. Mang-Platz 11

Tel. 0831-96087064

Fax 0831-96087065

E-Mail: info@kneippverein-kempten.de

www.kneippverein-kempten.de

Bürozeit: Montag 17–18 Uhr, nicht während der Schulferien

 **Kneippen
ist Kult**

 **Immaterielles
Kulturerbe**
Wissen, Können, Weitergeben.
Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe



Programm

Frühjahr/Sommer 2018

 **Kneipp**
aktiv & gesund

Kempten e.V.

April 2018

Staudammführung am Rottachsee mit Franz Hösele

anschließend kleine Wanderung mit Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

08.04.18 | Sonntag | 13 Uhr

☑ vor dem Hbf

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

11.04.18 | Mittwoch | 14:30–16:30 Uhr

☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen im Altstadthaus, Schützenstraße 2

18.04.18 | Mittwoch | 17:30 Uhr

„Die stille Kunst, eine Feder zu führen“

Einführung in die kalligrafische Großbuchstabenschrift

UNZIALIS, auch für Fortgeschrittene

Mitglieder € 15, Nichtmitglieder € 18 inkl. Script

Infos und Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319

handl.groener@online.de

Ort steht noch nicht fest

20.04.18 | Freitag | 14 – 17 Uhr

Wanderung zur Ehwiesmühle mit Einkehr

Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910

22.04.18 | Sonntag | 9:45 Uhr

☑ vor dem Hbf

„Gesundheitsfürsorge durch ein starkes Immunsystem“

Kooperation mit dem Altstadthaus

Referentin: Gisela Antor, Kneipp-Gesundheitstrainerin

freiwilliger Kostenbeitrag

25.04.18 | Mittwoch | 15 Uhr

☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

Kräuterwerkstatt

Kooperation mit dem Allgäu Stift Marienpark

Referentin: Angelika Schinko-Herb, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Anmeldung ☎ 0831-56115-60

25.04.18 | Mittwoch | 15 – 16 Uhr

☑ Marienpark,
Josef-Landes-Saal

☎ = Telefon | ☑ = Treffpunkt

„Kostenlos und superbasisch“

Wild- und Heilkräuter miteinander erkennen, sammeln und für einander im Heilpflanzengarten am Sonnenhang zu Fingerfood verarbeiten.

Info und Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319

Kosten: Mitglieder € 15, Nichtmitglieder € 18 inkl. Script und Kostproben

27.04.18 | Freitag | 14 – 17 Uhr

☑ Gästehaus Schwarz,
Westenried/Wiggensbach

28.04.18 | Samstag | 9 – 12 Uhr

Mai 2018

E-Bike-Einrolltour zum Fledermausee (ca. 50 km)

mit Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

03.05.18 | Donnerstag | 10 Uhr

☑ hinter dem Hbf

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

09.05.18 | Mittwoch | 14:30–16:30 Uhr

☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

Sebastian-Kneipp-Gedächtniswanderung von Ottobeuren nach Stephansried

dort kleiner Imbiss, gemeinsam mit dem KV Ottobeuren

☑ 17 Uhr am Marktplatz in Ottobeuren,

Anmeldung wegen Fahrgemeinschaften bis 14.05.18

Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

17.05.18 | Donnerstag | 15:30 Uhr

☑ hinter dem Hbf

München, Valentinsmuseum und Führung durch das Rathaus

Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994

18.05.18 | Freitag | 9:15 Uhr

☑ Eingangshalle Hbf

Freibergsee, Wanderung zum Gasthof Laiter

Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

mit PKW nach Oberstdorf

24.05.18 | Donnerstag | 9 Uhr

☑ TVK-Sportpark

Juni 2018

Besuch Honigdorf Seeg und die Alpe Beichelstein

Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994

06.06.18 | Mittwoch | 10 Uhr

☑ TVK-Sportpark

„Gesunde Ernährung bei Nahrungsunverträglichkeiten“

Kooperation mit der Bahnhofapotheke Kempten

Vortrag: Natalie Stadelmann, PTA, Ernährungsberaterin

Seminarraum Bahnhofsapotheke, Kottener Str. 81, 4. Stock

Anmeldung erforderlich: ☎ 0831-5226618

Kostenbeitrag: bei Vorlage des Mitgliedsausweises € 2,00

07.06.18 | Donnerstag | 18:30 – 20 Uhr

„Tu dir was Gutes“

Heilpflanzenkuren für mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Kosten: Mitglieder € 15, Nichtmitglieder € 18 inkl. Script und Kostproben

Info und Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319

08.06.18 | Freitag | 14 – 17 Uhr

☑ Gästehaus Schwarz,
Westenried/Wiggensbach

09.06.18 | Samstag | 9 – 12 Uhr

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

13.06.18 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

E-Bike-Tour: Allgäurunde – Unterthingau, Leuterschach, Nesselwang (ca. 70 km), Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

14.06.18 | Donnerstag | 9 Uhr

☑ hinter dem Hbf

„Lasst uns miteinander gehen“

Kapellenwanderung mit geistlichen Impulsen, von Liebenstein über Margareten und Beilenberg nach Sonthofen.

Brotzeit mitnehmen!

Leitung Ida-Anna Braun,

Anmeldung erforderlich ☎ 08370-293

16.06.18 | Samstag | 9 Uhr

☑ Eingangshalle Hbf

Hönig 2.304 m

Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

mit PKW nach Berwang

21.06.18 | Donnerstag | 8 Uhr

☑ TVK-Sportpark



MITEINANDER – FÜREINANDER

Infoveranstaltung zur Kneippschen Gesundheitslehre

27.06.18 | Mittwoch | 17 Uhr

Ausweichtermin 04.07.18

☑ Kneippanlage Engelhaldepark

Juli 2018

Wanderung rund um Wiggensbach mit Besuch im Kneipp-Heilpflanzengarten

Kooperation mit Wandernunderleben e.V.

Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319

01.07.18 | Sonntag | 9 Uhr

☑ Sportplatz in Wiggensbach

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

11.07.18 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

Zipfelsalpe 1.525 m

Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

mit PKW nach Hinterstein

12.07.18 | Donnerstag | 8:30 Uhr

☑ TVK-Sportpark

E-Biketour: Auf dem Illerradweg zum Erlebnisturm, Grönenbach (ca. 80 km), Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

19.07.18 | Donnerstag | 9 Uhr

☑ hinter dem Hbf

„Schöne Kräuter im Sommer“

Kooperation mit Allgäu Stift Marienpark

Referent: Christian Herb, Biogärtner

Anmeldung ☎ 0831-56115-60

25.07.18 | Donnerstag | 15 Uhr

☑ Marienpark,
Josef-Landes-Saal