

Juli 2016

04./11./18./25.07.16 | Montag | 9 – 10:30 Uhr

Fit durch Nordic Walking und Kneipp-Anwendungen

Treff: Engelhaldepark am Kneipp-Becken,
Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

04./11./18.07.16 | Montag | 16 – 17 Uhr

Gesundheitsgymnastik für Frauen

in der Sporthalle am Königsplatz. Inge Keller, ☎ 0831-81906

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

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige, im Altstadthaus
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

09.07.16 | Samstag | 15 Uhr

Was ist das? Was macht man da?

Kooperation mit dem Haus International.
Infostunde am Kneipp-Becken im Engelhaldepark für Men-
schen mit Migrationshintergrund. Türkische und arabische
Übersetzung

13.07.16 | Mittwoch | 9 Uhr

E-Biketour ca. 80 km

Wildpoldsried, Günzach, Görisried, Qy, Peterstal, Kranzegg,
Stein, Werdenstein, Einkehr
Treff: hinter dem Hbf
Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

15.07.16 | Freitag | 15 – 17 Uhr

Nix wie raus

Gesundheitsnachmittag für Eltern/Großeltern mit Kindern ab
3 Jahren
Treff: an der Kneipp-Anlage im Engelhaldepark
Bei Regen eine Woche später am 22.07.16

18.07.16 | Montag | 18 Uhr

„Lernen Sie Kneipp-Güsse kennen“

mit Gisela Antor, Gesundheitstrainerin, nur bei trockenem,
warmen Wetter. Treff: Engelhaldepark
Ausweichtermin: 01.08.16 um 18:30 Uhr
Weitere Termine nach Rücksprache ☎ 0831-67857

20.07.16 | Mittwoch | 8:30 Uhr

Bergtour: Krinnenspitze (2000 m)

über Alpenrosenweg zur Edenalpe, Gehzeit ca. 3½ – 4 Std.
Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
Treff: beim TVK-Sportpark. Tour: mit PKW nach Nesselwängle

August 2016

01./08./22./29.08.16 | Montag | 9 – 10:30 Uhr

Fit durch Nordic Walking und Kneipp-Anwendungen

Treff: Engelhaldepark am Kneipp-Becken
Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

03.08.16 | Mittwoch | 9 Uhr

Wanderung Füßen, Kalvarienberg zum Schwansee

Badegelegenheit
Treff: beim TVK Sportpark. Ingeborg Bauschmid, ☎ 0831-18055

10.08.16 | Mittwoch | 9 Uhr

E-Biketour ca. 80 km

Leubas, Haldenwang Probstried, Ehwiessmühle, Wolfertschwen-
den, Grönenbach, Legau, Aussichtsturm an der Iller, Kempten
Treff: hinter dem Hbf. Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

17.08.16 | Mittwoch | 8 Uhr

Bergtour: Rund um die Höfats

Gerstruben, Älpelesattel 1.780 m, Käseralpe, Oytalhaus, Geh-
zeit 6–6½ Std. Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
Treff: beim TVK-Sportpark. Tour: mit PKW nach Oberstdorf

September 2016

05./12./19./26.09.16 | Montag | 9 – 10:30 Uhr

Fit durch Nordic Walking und Kneipp-Anwendungen

Treff: Engelhaldepark am Kneipp-Becken
Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

07.09.16 | Mittwoch | 9:15 Uhr

Neugablonz, Besuch des Isergebirgs-Museum mit Rundgang

Treff: Hbf. Info: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994

11.09.16 | Sonntag | 9:15 Uhr

Wanderung über die Kalzhofer Höhe

Treff: beim TVK-Sportpark
Info: Heinz Schönberger ☎ 0831-56585910

19./26.09.16 | Montag | 16 – 17 Uhr

Gesundheitsgymnastik für Frauen

in der Sporthalle am Königsplatz. Inge Keller, ☎ 0831-81906

14.09.16 | Mittwoch | 9 Uhr

E-Biketour ins Ostallgäu

Treff: hinter dem Hbf. Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

21.09.16 | Mittwoch | 8:30 Uhr

Bergtour Bleicherhorn (1668 m), Gehzeit ca. 4 Std.

Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
Treff: beim TVK-Sportpark. Tour: mit PKW nach Gunzesriedersäge

Für die Wanderungen und Bergtouren sind Stöcke empfehlenswert.
Für alle Ausflüge, Wanderungen, Berg- und Radtouren sind Änderungen
möglich.
Bei Regenwetter fallen die Touren aus, die Ausflüge jedoch nicht.
Bitte beachten Sie jeweils am Montag den Hinweis in der Allgäuer
Zeitung unter „Kurz notiert“ und nehmen Sie immer Kontakt zu den
Kursleitern auf.
An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwortung teil und
erheben keine Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter bzw. den
Kursleitern.

NEU!

Kooperation mit der Salz-
grotte Kempten, Burgstr. 15
Gegen Vorlage des Mitglieder-
ausweises erhalten Sie eine
Ermäßigung.

Wenn Sie dem Kneipp-
Verein eine Spende zukommen lassen
wollen, wir sind gemeinnützig anerkannt
und können Spendenquittungen ausstellen.
Kneipp-Verein Kempten e.V.
Sparkasse Allgäu
IBAN: DE79 73350000 0310014642
BIC: BYLADEM1ALG


Kneipp
aktiv & gesund
Kempten e.V.

87435 Kempten · St. Mang-Platz 11
Tel. 0831-96087064 · Fax 0831-96087065
E-Mail: info@kneippverein-kempten.de
Bürozeit: Montag 17–18 Uhr, nicht während der Schulferien



Programm Frühling/Sommer 2016


Kneipp
aktiv & gesund
Kempten e.V.

April 2016

04.04./11.04./18.04.16 | Montag | 9 – 10:30 Uhr

Fit durch Nordic Walking

Treff: Parkplatz am Waldhorn

Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

04.04./11.04./18.04./25.04.16 | Montag | 16 – 17 Uhr

Gesundheitsgymnastik für Frauen

in der Sporthalle am Königsplatz

Inge Keller, ☎ 0831-81906

Kurs I: 4× 05.04./12.04./19.04./26.04.16

Kurs II: 5× 31.05./07.06./14.06./21.06./28.06.16

jeweils am Dienstag | 18 – 19:30 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene

Achtsames Bewegen – bewusstes Atmen – tiefe Entspannung – Meditation

Leitung: Ida-Anna Braun

Ort: Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61, Rückgeb.

Info: ☎ 08370-976135, ✉ ida-anna.braun@t-online.de

Anmeldung erforderlich

09.04.16 | Samstag | 14 – 18 Uhr

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Einführung in die Grundlagen der Yogapraxis

Gebühr: 20 € für Mitglieder, NM 25 €

Leitung: Ida-Anna Braun

Ort: Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61, Rückgeb.

Info: ☎ 08370-976135, ✉ ida-anna.braun@t-online.de

Anmeldung erforderlich.

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

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige, im Altstadthaus

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

20.04.16 | Mittwoch | 17 Uhr

Jahreshauptversammlung

im Altstadthaus

21.04.16 | Donnerstag | 9 – 10 Uhr

„Damit im Schnee die Blumen blühen...“

10× *ChangMi Gong*

Wir beschäftigen uns mit den 4 Basisübungen. Ort: Kempten

Info und Anmeldung: Carola Christ-Werner, ☎ 0831-5122754

27.04.16 | Mittwoch | 18 – 19 Uhr

„Die 10 Meditationen auf dem Berg Wu Dang“

10× *Qigong* für Menschen mit Vorerfahrungen

Gemeindehaus Johanneskirche, Seeanger 10

Info: Carola Christ-Werner, ☎ 0831-5122754

29.04.16 | Freitag | 16 – 18:30 Uhr

Ruhe suchen – Stille finden

Achtsamkeitsübungen und Einführung in die Meditation

Gebühr: Mitglieder 10 €, NM 15 €; Leitung: Ida-Anna Braun

Ort: Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61, Rückgeb.

Anmeldung erforderlich: ☎ 08370-976135

Mai 2016

02./09./23./30.05.16 | Montag | 9 – 10:30 Uhr

Fit durch Nordic Walking und Kneipp-Anwendungen

Treff: Engelhaldepark am Kneipp-Becken

Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

02./09./30.05.16 | Montag | 16 – 17 Uhr

Gesundheitsgymnastik für Frauen

in der Sporthalle am Königsplatz

Inge Keller, ☎ 0831-81906

02./09.05.16 | Montag | 9 – 12 Uhr

„Singen und Qigong“

mit Marienliedern und allen Sinnen den Mai begrüßen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, Kempten oder Immenstadt

Info: Carola Christ-Werner, ☎ 0831-5122754

04.05.16 | Mittwoch | 9 Uhr

Rundwanderweg

von Westerhofen über Schweineberg nach Ofterschwang

Treff: beim TVK Sportpark, Ingeborg Bauschmid ☎ 0831-18055

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

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige, im Altstadthaus

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

11.05.16 | Mittwoch | 19:30 Uhr

„Schlank sein. Idealgewicht durch Somatische Intelligenz.“

Vortragsreihe der IG FÜR, Thomas Frankenbach, Haus Hochland

12.05.16 | Donnerstag | 9:15 Uhr

München, Besuch der Jakob-Ohel-Synagoge

Verbindliche Anmeldung auf der Hauptversammlung oder telefonisch bis 20.04.16.

Treff: Hbf. Info: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994

17.05.16 | Dienstag | 17 Uhr

Kneipps Geburtstagswanderung

von Ottobeuren nach Stephansried, mit kleinem Imbiss, gemeinsam mit dem KV Ottobeuren

Treff: Marktplatz in Ottobeuren,

Anmeldung wegen Fahrgemeinschaften bis 14.05.16,

Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

25.05.16 | Mittwoch | 9:30 Uhr

E-Biketour ca. 65 km

Illerradweg Blaichach, Ortswanger/Sonthofersee, zurück über Burgberg, Greggenhofen und Sulzberg

Treff: hinter dem Hbf

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

Juni 2016

06./13./20./27.06.16 | Montag | 9 – 10:30 Uhr

Fit durch Nordic Walking und Kneipp-Anwendungen

Treff: Engelhaldepark am Kneipp-Becken

Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

06./13./20./27.06.16 | Montag | 16 – 17 Uhr

Gesundheitsgymnastik für Frauen

in der Sporthalle am Königsplatz

Inge Keller, ☎ 0831-81906

7.6./14.6./21.6./28.16 | Dienstag | 17 – 18 Uhr

Yoga II: 4× Fortsetzung

Ort: Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61, Rückgeb.

Leitung: Ida-Anna Braun

Anmeldung erforderlich: ☎ 08370-976135

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

„Bleib fit – tanz mit“

Tänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige, im Altstadthaus

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

12.06.16 | Sonntag | 9 Uhr

Mühlbach- und Panoramarunde

Wanderung durch wunderschöne Wald- und Wiesenabschnitte. Treff: hinter dem Hbf

Info und Anmeldung: Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910

15.06.16 | Mittwoch | 9:15 Uhr

Kaufbeuren

Altstadtrundgang mit Bezugspunkt zur heiligen Crescentia

Treff: Hbf. Info: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994

18.06.16 | Samstag | 14 Uhr

Rund um den Schlangenbach in Kempten

Kooperation mit dem Verein Stiftsstadtfreunde e.V.

Führung: Ilse Roßmanith-Mitterer

Treff: Parkplatz Fa. Schaller, Feilbergstr.

22.06.16 | Mittwoch | 9 Uhr

E-Biketour ca. 80 km

Bahnlinie Weitnau, Hirnbeinweg, Missen Akams (Einkehr)

Gopprechts, Niedersonthofen, Memhölz, Waltenhofen

Treff: hinter dem Hbf. Info: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915

25.06.16 | Samstag | 13 – 17 Uhr

Kräuterart – Ausflug zum Heilpflanzengarten in Wiggensbach/Westenried

Sehen – erfahren – lernen – genießen

Kooperation mit der Frauenseelsorge Bistum Augsburg

Treff: Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4

Gebühr: Mitglieder 12 €

Referentin: Gerda Handl-Gröner ☎ 08373-7319

29.06.16 | Mittwoch | 7:30 Uhr

Bergtour von Elbigenalp zur Gibler Alm, Bernhardseck (1824 m)

Gehzeit ca. 4 Std. Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

Treff: beim TVK-Sportpark. Tour: mit PKW nach Elbigenalp

29.06.16 | Mittwoch | 19:30 Uhr

„Was ist Gesundheit?“

Bettina Sedlmaier-Erlenfeld und Brigitta Gallerach-Walther

Vortragsreihe der IG FÜR, Haus Hochland