

# GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN



## PROGRAMM 2023



## JANUAR 2023

---

### **Kegelnachmittag im Kegel-Bowlingcenter**

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,

Kostenbeitrag 4 €

08.01.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

---

### **Bleib fit – Tanz mit**

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten,

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

11.01.23 / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr /

☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

---

### **Gesundheitstreff:**

#### **„Klimaschutz und Nachhaltigkeit durch Fairen Handel“**

Referent: Heinz Schönberger, Weltladen Kempten e.V.

Kostenbeitrag 2 €, NM 4 €

20.01.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

---

### **Winterwanderung nach Durach**

Besuch des Heimatmuseum mit Führung von Christl Hurtig

„Katzen-Hunde-Teddys“ anschließend Einkehr, zurück mit Bus

oder zu Fuß, Info/Anmeldung: Monika Weitnauer

☎ 0831-27675

29.01.23 / Sonntag / 13 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

---

## VORSCHAU:

---

### **Kneippiade 17.05.23 – 21.05.23**

internationales Treffen der Kneippianer\*Innen

mit buntem Programm in Baden bei Wien

Ausführliche Information und Anmeldung zur Reise

bis Mitte Februar ☎ 0831-27675

# FEBRUAR 2023

---

## **Bleib fit – Tanz mit**

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten  
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige  
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)  
08.02.23 / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr /  
☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

---

## **Nahrungsergänzungsmittel – Nutzen oder Risiko?**

Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten in Kempten, Projekt Generation 55+  
Anmeldung/Kontakt: Sabine Herz ☎ 0831-52613-1215.  
sabine.herz@aelf-ke.bayern.de  
10.02.23 / Freitag / Onlinevortrag 9:30 – 11 Uhr

---

## **Schneeschuhtour / Winterwanderung**

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel  
Info/Anmeldung: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675  
12.02.23 / Sonntag

---

## **Gesundheitstreff:**

### **„Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen“**

mit Maske, Spiel und guter Laune  
17.02.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

---

## **Kegelnachmittag im Kegel-Bowlingcenter**

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,  
Kostenbeitrag 4 €  
19.02.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

---



# MÄRZ 2023

---

## **Bleib fit – Tanz mit**

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten  
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige  
Leitung: Heidi Emmert, (freiwilliger Kostenbeitrag)  
08.03.23 / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr /  
☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

---

## **Schneeschuhtour**

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel  
Info/Anmeldung: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675  
12.03.23 / Sonntag

---

## **Gesundheitstreff: „Mut tut gut“**

Referentin: Dr. Christine Buschbeck, Kostenbeitrag 2 €, NM 4 €  
17.03.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

---

## **Kegelnachmittag im Kegel-Bowlingcenter**

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,  
Kostenbeitrag 4 €  
19.03.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

---

## **Jahreshauptversammlung 2023**

29.03.23 / Mittwoch / 17 Uhr / ☑ Altstadtthaus, Schützenstr.2



# APRIL 2023

---

## **Bleib fit – Tanz mit**

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige  
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten  
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)  
05.04.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /  
☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

---

## **Krokusswanderung**

mit Bahn und Bus nach Ratholz  
Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,  
Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675  
20.04.23 / Donnerstag

---

## **Gesundheitstreff: „Allein oder einsam?“**

Referentin: Ida-Anna Braun, Kostenbeitrag 2 €, NM 4 €  
21.04.23 / Freitag / 15 - 17 Uhr / ☑ Ratscafe

---

## **GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN**

Im Frühling erwacht die Natur und beschert uns unzählige, gesunde Kräuter. Wir wandern zum Kneipp-Heilpflanzengarten in Wiggensbach/ Westenried  
Kosten: MG 15 €, NMG 18 €, incl. Skript und Kostproben  
Anmeldung: Gerda Handl-Gröner ☎ 08373 - 7319,  
handl.groener@online.de  
28.04.23 / Freitag / 14 – 17 Uhr /  
☑ Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4



# MAI 2023

---

## „Ankneippen“

Feierliche Eröffnung der Kneippseason mit Musik,  
Sport und Freude

05.05.23 / Freitag / 16 Uhr /  Engelhaldepark

---

## Rundwanderung um Weitnau

Einkehr mit Einkaufsmöglichkeit im Arche-Hof

Info/Anmeldung: Heinz Schönberger ☎ 0831- 56585910

12.05.23 / Freitag / 11 Uhr /  Parkplatz TVK

---

## Internationale Kneippiade in Baden bei Wien

17.05.23 – 21.05.23

---

## E-Biketour – Rund um den Marienberg

ca. 55 km, Einkehr Landgasthof

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915

25.05.23 / Donnerstag / 10 Uhr /  hinter dem Hbf

---

## Bleib fit – Tanz mit

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige  
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

31.05.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /

Altstadtthaus, Schützenstr. 2

---

# JUNI 2023

---

## Fahrt nach Augsburg zum Weltkulturerbe

Anreise mit dem Zug

Info und Anmeldung: Karin Wegmann ☎ 0831- 83994

07.06.23 / Mittwoch / 8:15 Uhr /  Eingangshalle Hbf

---

## Bleib fit – Tanz mit

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige  
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

14.06.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /

Altstadtthaus, Schützenstr. 2

---

## **Alpenwanderung von der Talstation Söllereckbahn nach Riezlern**

unterwegs mit Zug und Bus

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675

15.06.23 / Donnerstag

---

## **E-Biketour – Centerpark**

ca. 70 km über Kürnachtal, Friesenhofen, Urlau zurück  
über Frauenzell mit Einkehr

Info: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915

22.06.23 / Donnerstag / 9 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

---

## **„Auf den Spuren Kneipps durch Kempten“**

Themenwanderung (5 km) zum Leben und zur Gesundheits-  
lehre von Sebastian Kneipp für neue Mitglieder und  
Interessierte. Nur bei trockenem und warmen Wetter,  
sonst eine Woche später am 01.07.23

Leitung: Ida-Anna Braun, 1. Vorsitzende

24.06.23 / Samstag / 15 – 17:30 Uhr /

☑ Brunnen am Hildegardsplatz

---

## **Kneipp macht allen Spaß und ist gesund!**

Informationsveranstaltung zu den 5 Wirkprinzipien  
für Familien mit kleineren Kindern mit Gudrun Birster,  
Kneipp Gesundheitserzieherin und Ida-Anna Braun

Nur bei trockenem und warmen Wetter,

sonst eine Woche später am 02.07.23

25.06.23 / Sonntag / 15 – 17 Uhr /

☑ Engelhaldepark, Wassertretanlage

---



**Sie wollen Mitglied werden?**

Füllen Sie die Beitrittserklärung im Flyer aus und stecken  
Sie sie in die Post – wir freuen uns über neue Mitglieder!

# JULI 2023

---

## **Geistige Fitness trainieren – Brainwalking durch den Engelhaldepark**

Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kempten, Projekt Generation 55 +  
Referentin: Ursula Schmid, Kneipp-Gesundheitspädagogin,  
Gedächtnistrainerin

Anmeldung am 07.07.23 im Kneippbüro von 10-12 unter  
☎ 0831-5260273 oder info@kneippverein-kempten.de  
10.07.23 / Montag / 16 Uhr / 📍 Kneippanlage Engelhaldepark

---

## **Bergtour Faltenbachtobel, Seelpe mit Themenweg „Uff d`r Alp“**

mit Zug nach Oberstdorf  
Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,  
Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675  
13.07.23 / Donnerstag

---

## **E-Biketour – Grüntensee**

ca. 60 km, Bodelsberg, Maria Rain, Petersthal (Einkehr Kiosk)  
zurück über Sulzberg

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915  
20.07.23 / Donnerstag / 9 Uhr / 📍 hinter dem Hbf

---

## **GEMEINSAM NATÜRLICH ESSEN**

gemäß dem Kneipp – Jahresmotto:  
„GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN“ Wir bereiten ein kulinarisches  
Überraschungs-Kräuter-Menü aus den Gaben des Gartens zu.  
Kosten 15 €, für NM 18 € incl. Script und Kostproben  
Anmeldung: Gerda Handl-Gröner ☎ 08373- 7319,  
E-Mail: handl.groener@online.de  
21.07.23 / Freitag / 14 – 17 Uhr / 📍 Parkplatz Gästehaus  
Schwarz, Burg 4

---

## **Bleib fit – Tanz mit**

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige  
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten  
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)  
26.07.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /  
📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2

# AUGUST 2023

---

## Rundwanderweg Falkenstein

mit dem Zug nach Pfronten-Steinach

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831-27675

10.08.23 / Donnerstag

---

## Nachmittagswanderung rund um Kempten

Info/Anmeldung: Heinz Schönberger ☎ 0831-56585910

23.08.23 / Mittwoch / 14:30 Uhr / 📍 vor dem Hbf

---

## E-Bike – Panoramatour

ca. 60 km, Hupprechts, Niedersonthofen,

Gopprechts, Bräunlings, Fledermaussee, Kühbach,  
(Einkehr Seebad)

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915

24.08.23 / Donnerstag / 9 Uhr / 📍 hinter dem Hbf

---



# SEPTEMBER 2023

---

## Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige  
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

06.09.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /

📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2

---

## Wir besuchen den Kneippverein

### Gundelfingen a.d. Donau

Anreise mit dem Zug. Info und Anmeldung bis 05.08.23

Karin Wegmann ☎ 0831- 83994

09.09.23 / Samstag / 8:15 Uhr / 📍 Eingangshalle Hbf

---

## **E-Biketour – „Prinze Gumppe“**

ca. 75 km nach Bad Hindelang

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915

14.09.23 / Donnerstag / 10 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

---

## **Buchenegger Wasserfälle**

mit dem Zug nach Oberstaufer

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675

21.09.23 / Donnerstag

---

## **Fröhliches Auskneippen**

29.09.23 / Freitag / 15 Uhr / ☑ Engelhaldepark

---

# **OKTOBER 2023**

---

## **Bleib fit – Tanz mit**

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

Termin wird bekannt gegeben / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr

☑ Altstadthaus

---

## **E-Biketour – Biessenhofen**

ca. 85 km

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915

12.10.23 / Donnerstag / 10 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

---

## **Rapunzel-Welt in Legau**

Anreise mit dem PKW (Mitfahrgelegenheit nach Absprache)

Info und Anmeldung: Karin Wegmann ☎ 0831- 83994

18.10.23 / Mittwoch / 9 Uhr / ☑ TVK-Sportpark

---

## **Herbstwanderung ins Blaue**

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675

26.10.23 / Donnerstag

---

# NOVEMBER 2023

---

## **Bleib fit – Tanz mit**

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

Termin wird bekannt gegeben / Mittwoch / 14:30 – 16:30  
Uhr / ☑ Altstadtthaus

---

## **Kegelnachmittag**

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,

Kostenbeitrag 4 €

12.11.23/ Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

---

## **Gesundheitstreff**

Thema und Referent werden bekannt gegeben

17.11.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

---

## **„Märchenstunde“**

in Kooperation mit dem Altstadtthaus

Das Märchen vom Sterntalermädchen spirituell gedeutet.

Referentin: Ida-Anna Braun, Dipl. Theologin

23.11.23 / Donnerstag / 14:30 Uhr / ☑ Altstadtthaus

---



## **Sie suchen ein Weihnachtsgeschenk?**

Schenken Sie Gesundheit!

Gutscheine für eine  
Jahresmitgliedschaft 2024  
im Kneippverein Kempten



## DEZEMBER 2023

---

### **Freude im Advent**

Wanderung am 1. Advent

Info/Anmeldung: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675

03.12.23 / Sonntag

---

### **Bleib fit – Tanz mit**

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

Termin wird bekannt gegeben / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr

☑ Altstadtthaus

---

### **Jahresabschluss mit Ehrungen und besinnlicher Adventsfeier**

09.12.23 / Samstag / 14 Uhr / ☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

---

### **Besuch der Bründelkrippe in der Krypta der Basilika mit Führung**

(freiwilliger Kostenbeitrag) anschließend Einkehr

15.12.23 / Freitag / 14 Uhr / ☑ Brunnen am Hildegardsplatz

---

### **Kegelnachmittag**

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,

Kostenbeitrag 4 €

17.12.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5



# Vorteile Ihrer Mitgliedschaft in unserem Verein

- ▶ Kennenlernen der Kneippschen Gesundheitslehre
- ▶ Kostenfreie/ermäßigte Teilnahme an Angeboten & Kursen
- ▶ Regelmäßiger Newsletter per E-mail, wenn gewünscht
- ▶ Kostenfreier Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ 6x p.a.
- ▶ Heilkräuterwanderungen und Seminare
- ▶ Themenzentrierte Gesundheitstreffs
- ▶ Wöchentliches Nordic walking
- ▶ Geführte Wanderungen, Bergtouren, E-Bike-Touren
- ▶ Yoga und Meditation
- ▶ Ausflüge, Kultur, Geselligkeit und Feiern
- ▶ Ermäßigte Preise im Kneipp Hotel Bad Wörishofen plus ermäßigte Kurtaxe
- ▶ Ermäßigte Gebühren bei der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ▶ 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (ausgenommen Bücher und Werbemittel) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter [shop@kneippverlag.de](mailto:shop@kneippverlag.de)
- ▶ 10% Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen (gültig nur in leguano-Barfußläden und gegen Vorlage des Mitgliedsausweises)
- ▶ 10% Rabatt beim Einkauf (telefonisch & Online-Shop) in MyReformhaus ([www.my-reformhaus.de](http://www.my-reformhaus.de)) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der MG-Nummer
- ▶ 10% Rabatt beim Einkauf in einem Kneipp-Shop der Kneipp GmbH auf das gesamte, reguläre Sortiment (keine Sonderangebote) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises in Kombination mit einem gültigen Lichtbildausweis. Einlösbar ist dieser Vorteil in allen Shops (auch Outlets) in Deutschland, Österreich und Italien (nicht im Online-Shop)



# Weitere Angebote übers Jahr:

## **Fit durch Nordic walking am Montag, 9 Uhr**

Januar bis April und November/Dezember am Parkplatz Steufzgerstr., Hotel Waldhorn, Mai, Juni, Juli, September und Oktober am Kneippbecken Engelhaldepark  
NW Kursleiterin SKA: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675  
Einmaliger Kostenbeitrag im Jahr für Mitglieder 10 €.

## **Yoga: achtsames Bewegen, bewusstes Atmen, tiefe Entspannung, Meditation**

Yogakurse finden weiterhin am Dienstag 18 - 19.30 Uhr im Kursraum Bussardweg 1 statt.  
Info und Anmeldung bei Ida-Anna Braun, Yoga und Meditationslehrerin ☎ 08370-976135

## **Gönnen Sie sich eine Auszeit**

...oder verschenken Sie einen Gutschein.  
Unser Mitglied Mirjam Falk bietet Wohlfühlmassagen an.  
Info unter: [www.massage-falk.de](http://www.massage-falk.de)

# Wichtige Hinweise:

Alle Veranstaltungen finden unter Vorbehalt statt. Wir bitten um Ihr Verständnis. Bitte nehmen Sie immer Ihren Mitgliedereausweis mit. Regelmäßig verschicken wir per E-Mail Informationen zu unseren Veranstaltungen und zum Vereinsleben. Wenn Sie uns ihre E-Mailadresse mitteilen, können wir Sie in den Verteiler aufnehmen.

Für alle Wanderungen, Schneeschuh-, Berg- und Radtouren sind Änderungen der Abfahrtsorte und Abfahrtszeiten möglich. Bitte beachten Sie jeweils den Hinweis in der Allgäuer Zeitung unter „Kurz notiert“ und Serviceseite. 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 Kneippverein Kempten e.V. einverstanden.

An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwortung teil und erheben keine Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter, bzw. den Kursleitern.



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

Adenauerring 39  
87439 Kempten  
Telefon 0831-5260273

[info@kneippverein-kempten.de](mailto:info@kneippverein-kempten.de)  
[www.kneippverein-kempten.de](http://www.kneippverein-kempten.de)

**Bürozeit:** jeden 1. Freitag im Monat von 10 – 12 Uhr

**1. Vorsitzende:** Ida-Anna Braun

**Sparkasse Allgäu:** IBAN: DE79 73350000 0310014642,  
BIC: BYLADEM1ALG

