



Wasser

„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt, als das Wasser.“



Bewegung

„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg.“



Ernährung

„Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein; je näher die Speisen dem Zustande kommen, in welchem sie uns von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“



Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“



Lebensordnung

„Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

Auch in diesem Jahr haben wir versucht ein kleines aber feines Jahresprogramm zusammen zustellen. Das Programmangebot, die Kneippanlage und die Mitglieder bilden die Basis für unseren Verein. Besonders die Kneippanlage liegt dem Kneippverein am Herzen. Deshalb geht ein herzlicher Dank an die Verwaltung, den Bauhof und an den Gemeinderat der Stadt Leutkirch für die Finanzierung und das Betreiben dieser schönen Anlage.

Auch der Kneippverein beteiligt sich an der Pflege und an der Finanzierung. Die Ausgestaltung des Kneippbades mit Natursteinen und die Planungskosten für den Barfußpfad sind solche Beispiele. Als neues Projekt haben wir einen schönen Brunnen mit Trinkwasser und einer Waschmöglichkeit der Füße, nach der Nutzung des Barfußpfades, ins Auge gefasst.

Über die Gestaltung und einen Standort wurden bereits schon Gespräche geführt. Jetzt geht es an die Finanzierung und an die Umsetzung.

Vielleicht gelingt es uns, den Brunnen aus Mitteln des Kneippvereins und Spenden als Geburtstagsgeschenk an die Stadt zum Jubiläumsjahr 1250 Jahre Leutkirch zu finanzieren? Sprechen Sie uns an, wenn Sie Ideen haben und uns unterstützen können!

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Interesse an unseren Veranstaltungen!

Herzlichst und mit Kneippschen Grüßen

Ihr Vorstandsteam vom Kneipp-Verein Leutkirch

Hansjörg Vesper (1. Vorsitzender) • Christine Schmelzenbach (2. Vorsitzende) • Clemens Mith (Kassier) • Ursula Horn (Schriftführerin) • Isabella Baer (Beisitzerin) • Margit Beckers (Beisitzerin) • Edeltraud Steinhauser (Beisitzerin) • Bernd Schmid (Beisitzer)


Kneipp
aktiv & gesund
Leutkirch e.V.

Kneippverein Leutkirch
Nachtigallenweg 33
88299 Leutkirch im Allgäu
info@kneipp-verein-leutkirch.de
Telefon 07561 1464

Bankverbindung:

Leutkircher Bank • IBAN DE58 6509 1040 0053 5540 00


Kneipp
aktiv & gesund
Leutkirch e.V.



Jahresprogramm 2016

Änderungen vorbehalten • Design: www.inallermunde.de

Nähere Infos unter

Mi, 2. März • 19 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

Gesund durchs Jahr mit Kneipp-Anwendungen

Kneipps Lehre bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten unser Immunsystem mit ganz einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand, nachhaltig zu stärken. Während des ca. 1 1/2 stündigen Vortrags wird Kneipp-Gesundheitstrainerin Gabriele Prinz einige Möglichkeiten aufzeigen, mit denen das Immunsystem auf Vordermann gebracht wird und selbst wenn uns eine Erkältung dann doch mal kalt erwischt hat, können die „Hausmittel à la Kneipp“ rasch Linderung bringen.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro

Fr, 18. März • 19 Uhr

Torhaus, Raum C

Mach mit – halt die Venen fit

Der Alltag – langes Sitzen und Stehen – ist für unsere Venen der pure Stress! Venenerkrankungen gehören heute mit zu den häufigsten Zivilisationserkrankungen. Mit Venentraining können wir diesem entgegen wirken und unsere Venen in Schwung bringen. Theorie mit anschließender Venengymnastik. In bequemer Kleidung kommen und Gymnastikmatte mitbringen. Referentin: Christine Schmelzenbach, Venentrainerin nach Kneipp. Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro

Di, 19. April • 19 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

Vitamin D & Co in aller Munde

Wie wichtig sind Ergänzungsmittel und warum? Was ist Unsinn und kann mit Ernährungsoptimierung verbessert werden? Welchen Einfluss hat der moderne Lebensstil und wie hängt der Bedarf des Einzelnen damit zusammen? Der Vortrag von Heilpraktikerin Isabella Baer hilft mit Ergänzungen sinnvoll und hilfreich umzugehen.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro

Fr, 29. April • 18 Uhr

Kneippanlage Balterazhofer Straße

Kneippbad-Eröffnung

Die Kneippssaison 2016 wird eröffnet. Venentrainerin Christine Schmelzenbach hat ein kleines Venengymnastik-Programm vorbereitet.

Mi, 8. Juni • 16 Uhr

Treffpunkt Eschachparkplatz zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Feierabend-Wanderung

Wanderung in einen – hoffentlich – sonnigen und entspannten Abend bei Maierhöfen und Einkehr in der Alp-Wirtschaft „Butterblume“. Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich bei Hansjörg Veser unter 07561 1464

Kosten: keine

Mi, 6. Juli • 15 Uhr

Kneipp-Wasserspaß für Kinder

Kinder von 4–8 Jahren sind eingeladen am Kneippbad erste Kneipp-Erfahrung zu sammeln. Nur bei gutem Wetter. Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich bei Margit Beckers unter 07561 6881. Kosten: keine

So, 18. September • 12 Uhr

Treffpunkt Eschachparkplatz Leutkirch, Fahrgemeinschaften

Kneipp-Wanderweg in Scheidegg

Leichte Wanderung mit Bernd Schmid. Die Gemeinde Scheidegg ist Kneipp-Kurort und hat einen schönen Themenwanderweg gestaltet. Auf dem Weg befinden sich viele Informationstafeln mit Empfehlungen und Lebensweisheiten des Pfarrer Kneipp zur gesunden Lebensweise. Wanderzeit ca. 3 Stunden, gutes Schuhwerk empfohlen. Gemeinsame Einkehr zum Abschluss.

Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich bei Bernd Schmid unter 07561 5797. Kosten: keine – nur Fahrkostenbeteiligung

Do, 6. Oktober • 19 Uhr

Nebenzimmer Hotel Post

Jahreshauptversammlung

Zum Ende der Kneipp-Saison 2016 sind Mitglieder und Freunde des Kneippvereins zur Jahreshauptversammlung eingeladen.

Das Vorstandsteam freut sich über eine rege Teilnahme und Ideen für das kommende Jahr!

Do, 27. Oktober • 19 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

Vegan – warum, wieso, weshalb?

Der Referent A. F. Nabben lebt seit mehr als drei Jahrzehnten vegan. Er berichtet von seinen Beweggründen, wirft einen Blick auf die verschiedensten Aspekte der veganen Ernährung und gibt praktische Tipps. Neben seinem Referat ist Zeit für Fragen und kleine Kostproben.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro

Sa, 26. November • 8:30 Uhr

Treffpunkt Eschachparkplatz zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Café Brockenhaus mit Fundgrube in Lochau

Das Café der Lebenshilfe Vorarlberg ist ein gemütlicher Treffpunkt und bietet behinderten und nichtbehinderten Menschen einen Arbeits- und Ausbildungsplatz. Eine große Fundgrube lädt zum Bummeln und Entdecken ein. Wir frühstücken dort gemeinsam und haben dann noch Zeit zum Verweilen. Rückfahrt nach Absprache.

Um Anmeldung wird gebeten, damit die Plätze im Café reserviert werden können bei Ursula Horn unter 07561-1491.

Kosten: keine – nur Fahrkostenbeteiligung

Fortlaufende Veranstaltungen

Erster und dritter Montag im Monat • 14:30 – 15:30 Uhr

Kneippbad Wilhelmshöhe, Balterazhofer Straße, Leutkirch

Alltagsfit mit Isabella Baer, Heilpraktikerin

Fitness im Freien am Kneippbad. Mit Eigengewichtsübungen und Dehnungen bleiben wir dynamisch und beweglich. Der Vorteil von frischer Luft und Ruhe in der Natur liegen dabei auf der Hand.

Wer rastet der rostet, deshalb mit Spaß und Freude, Bewegung in der Gruppe. Auf Ihr Kommen freut sich der Kneippverein.

Mitglieder 4,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro. Kinder kostenlos.

Zweiter und vierter Montag im Monat • 14:30 – 15:30 Uhr

Kneippbad Wilhelmshöhe, Balterazhofer Straße, Leutkirch

Venentraining mit Christine Schmelzenbach, Venentrainerin

Regelmäßig was für die Venen tun! Christine Schmelzenbach hat Ideen und Anregungen und freut sich auf Interessierte, die etwas aktiv für ihre Gesundheit tun wollen. Auf Ihr Kommen freut sich der Kneippverein.

Mitglieder 2,- Euro, Nichtmitglieder 3,- Euro. Kinder kostenlos.

Mi, 25. Mai • 19:30 – 21:30 Uhr / Di, 9. August • 19:30 – 21:30 Uhr

Di, 15. November • 19:30 – 21:30 Uhr

Altes Kloster

Frauengespräche mit Isabella Baer, Heilpraktikerin

Gespräche können motivieren, inspirieren, relativieren. Wir können oft profitieren und Gespräche stärken unser Immunsystem. Kosten:

Kneipp-Mitglieder 5,- Euro, Nichtmitglieder 6,- Euro, inkl. eines Getränks.

Der Kneipp-Verein empfiehlt

Immer montags • ab 17.00 Uhr bei guter Witterung

Bouleplatz Leutkirch

Treffen der Boulefreunde

Die Boulefreunde treffen sich zum gemeinsamen Spiel. Interessierte willkommen, keine Kosten. Kontakt: Bernd Schmid, 07561 5797

Jeden 4. Montag im Monat • 20 Uhr

Dorfhalle Urlau

Offenes Tanzen mit Tänzen der Völker

Freunde des Tanzes treffen sich zu Kreis- und Reihentänzen, flott und meditativ. Neueinsteiger immer willkommen, keine Kosten

Kontakt: Ehepaar Springer, 07567 1400

Geplante Termine für 2016: 22. Februar, 21. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni, 25. Juli, 22. August, 26. September, 24. Oktober, 28. November