

Beitrittserklärung



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

Der Mitgliedsbeitrag beträgt im Jahr Euro 26,- für Einzel- und Euro 36,- für Familienmitgliedschaft

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Geburtstag: _____

Ich ermächtige den Kneipp-Verein, einmal jährlich den Betrag von folgendem Konto einzubehalten:

Inhaber: _____

IBAN: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte die Beitragserklärung ausfüllen und an den Verein senden. Sie erhalten danach umgehend alle wichtigen Mitglieds-Unterlagen zugesandt.



Der Kneipp-Verein empfiehlt

Kneipp-Gesundheitstrainerin Tanja Sonntag

bietet u. a. an:

- Fasten für Gesunde nach Buchinger
- Kräuterkurse

Kontakt: Tanja Sonntag, Telefon 0162 9617161 oder www.kraeuterwerkstatt-lavandula.de

Umweltkreis Leutkirch in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Leutkirch

Sonntag, 2. Juni 2019

Rad-Ausflug ins Benninger Ried

Das Benninger Ried Museum informiert über die Bedeutung und Besonderheiten sowie die Geologie und Entstehungsgeschichte des größten bayrischen Quellgebiets. Die Aussichtsplattform bietet einen Blick ins Ried mit der Blüte der weltweit nur noch hier vorkommenden Purpurgrasnelke. Besuch der Ried-Kapelle.

Nach Kaffee und Kuchen im Ried-Café informiert Hansjörg Vesper über die Heil- und Kuranwendungen des berühmten Gesundheitspfarrers Sebastian Kneipp, der 1821 im nur zehn Kilometer entfernten Weiler Stephansried geboren wurde.

Ablauf:

11.00 Uhr Abfahrt für Fahrradfahrer auf dem Gymnasium-Parkplatz, einfache Strecke: ca. 27 km in hügeligem Gelände, der VCD bietet einen Pannendienst an

oder

12.30 Uhr Bildung von PKW-Fahrgemeinschaften auf dem Gymnasium-Parkplatz

13.00 Uhr Treffpunkt Parkplatz Riedkapelle, Kappellenweg, 87734 Benningen

anschließend Führung Museum, Aussichtsplattform, Riedkapelle (Dauer ca. 1,5 bis 2 h)
15.00 Uhr Kaffee- und Kuchenpause im Ried-Café
16.00 Uhr Kneippsäulen und Kneippbad, Rundgang mit Hansjörg Vesper
17.00 Uhr Rückfahrt
Kosten der Führung im Ried Museum: 4 Euro pro Person

Eine Kooperationsveranstaltung von Umweltkreis Leutkirch, NABU Leutkirch, Heimatpflege Leutkirch, Kneipp-Verein Leutkirch, Verkehrsclub (VCD) Leutkirch
Anmeldung bis Freitag, 24. Mai beim Umweltkreis, umweltkreis@umweltkreis-leutkirch.de oder Tel. 07561 7302

Fr, 07. Juni 2019 15:30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz HMG Leutkirch zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Besichtigung des Maxenbauer Biohofs in Mooshausen

Der Maxenbauer-Hof ist seit 1634 in Familienbesitz und wurde im Jahr 2002 auf biologischen Anbau umgestellt. Die Familie Schimpfle baut nach Bioland-Richtlinien Erdbeeren und Rhabarber sowie verschiedene Kartoffel- und Futtergetreidesorten an. Eine vielgliedrige Fruchtfolge und kontinuierlicher Zwischenfruchtanbau nährt und unterstützt ein reges Bodenleben. Das gesunde Bodenklima verleiht damit den Produkten ihren optimalen Geschmack. Nach der Hofführung stellt NABU-Vorstandsmitglied Markus Ege eine Ausgleichsmaßnahme der Gemeinde Aitrach vor, die von der Familie Schimpfle gepflegt wird. Infos zum Maxenbauer Biohof unter www.maxenbauer.de

Ablauf:

15.30 Uhr Treffpunkt Gymnasium-Parkplatz zur Bildung von Fahrgemeinschaften

16.00 Uhr Maxenbauer Biohof, Weiger-Guardini-Straße 25, Mooshausen

Die fünf Wirkprinzipien der Kneipp-Therapie



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.“

Zitate von Sebastian Kneipp

Liebe Kneippfreunde und Kneippinteressierte!

Liebe Kneipp-Interessierte,

unsere Füße sind ein technisches Wunderwerk: 26 Knochen, die über 33 Gelenke miteinander verbunden sind und über 100 Bänder, die das Ganze zusammenhalten. 20 Muskeln, die mit ihren starken Sehnen für Bewegung und für festen Stand sorgen. Und dazu eine Vielzahl von Nerven im Zusammenspiel mit Haut, Muskeln und Sehnen.

Untersuchungen belegen allerdings, dass viele Erwachsene an Fußproblemen leiden. Und ist die Basis nicht in Ordnung, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper: Knie- und Hüftbeschwerden, Rücken-, auch Kopfschmerzen können ihren Ursprung in Senk-, Spreiz- oder Knickfüßen haben.

Unsere Füße haben es also verdient beachtet zu werden und so haben wir sie in den Mittelpunkt des Programms 2019 gestellt.

Wir laden herzlich zu unseren Veranstaltungen ein!

Herzlichst und mit kneippschen Grüßen

Die Vorstandschaft des Kneipp-Vereins Leutkirch

Hansjörg Vesper, 1. Vorsitzender

Christine Schmelzenbach, Stellvertreterin

Clemens Mith, Kassenwart

Ursula Horn, Schriftführerin



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



Jahresprogramm 2019

Änderungen vorbehalten • www.haller-munde.de

Nähere Infos unter

www.kneipp-verein-leutkirch.de

www.kneipp-verein-leutkirch.de

Mi, 13. März 2019 • 19 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

Jahreshauptversammlung

Zum Auftakt der Kneipp-Saison 2019 sind Mitglieder und Freunde des Kneippvereins zur Jahreshauptversammlung eingeladen. Das neue Jahresprogramm wird vorgestellt. Das Vorstandsteam freut sich über eine rege Teilnahme der Mitglieder des Vereins, aber auch aller am Verein und dem Programm Interessierten. Gemütliches Beisammensein zum Abschluss. Der Vorstand lädt zu einem kleinen Imbiss ein.

Do, 11. April 2019 • 19:30 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

Fußreflexzonen-Massage

Referentin Rita Jeni (Gesundheitsberaterin und Kinesiologin) informiert zur Fußreflexzonen-Massage. Diese wirkt regulierend auf die Organe und Körperfunktionen, entspannt und aktiviert gezielt die Selbstheilungskräfte. Die gesamten Energieabläufe im Körper werden in ein gesundes harmonisches Gleichgewicht gebracht.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 3 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro

Fr, 03. Mai 2019 • 18 Uhr

Kneippanlage Balterazhofer Straße

Kneippbad-Eröffnung

Die Kneippssaison 2019 wird eröffnet. Venentrainerin Christine Schmelzenbach hat ein kleines Venengymnastik-Programm vorbereitet.

Sa, 25. Mai 2019 • 9 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Seelhausweg zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Jahresausflug nach Oy und Nesselwang

Bei der Gartenbesichtigung der Firma PRIMAVERA in Oy-Mittelberg lernen wir die Vielfalt der Aromapflanzen kennen. Nach einem Mittagsspicknick (Vesper bitte mitbringen) heißt es „GE(H)zeiten“: der Besuch des Besinnungsweges in Nesselwang ist eine besondere Erfahrung. Wohltuend. Abschließend Einkehr in Roßhaupten (auf eigene Rechnung). Anmeldung bei Hansjörg Veser unter 07561 1464
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3 Euro Nichtmitglieder 5 Euro

So, 23. Juni 2019 • 9:30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Seelhausweg zur Bildung von Fahrgemeinschaften bzw. 10 Uhr Au (Parkplatz an der Illerbrücke zwischen Legau und Bad Grönenbach)

Kulinarische Wildkräuterwanderung

Erlebnis Wanderleiter Reiner Sonntag nimmt uns mit auf eine interessante Wanderung entlang der Iller. Schwerpunkte diese Wanderung sind: Kulinarik mit Wildkräutern, Illerwehr Fluhmühle, Ruine Kalden, Hängebrücke bei Fischers. Die Wanderstrecke beträgt 12 km und hat 332 Höhenmeter. Dauer: ca. 4,5 Stunden
Kosten: Kneipp-Mitglieder 7 Euro, Nichtmitglieder 10 Euro inkl. „Kräuter-Picknick“
Anmeldung erforderlich! Bitte bis spätestens 20.06.2019 bei Hansjörg Veser per mail (info@kneipp-verein-leutkirch.de) oder Telefon unter 07561 1464

Mo, 24. Juni 2019 • 18.30 Uhr

Ausnang, Gallusweg 19, Bio-Wellness-Pension Lavandula
Treffpunkt Parkplatz Seelhausweg um 18.00 Uhr zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Das Immunsystem stärken und Krankheiten vorbeugen mit Kneipp

Von Kindheit an ein solides Fundament für ein gesundes Leben! Tanja Sonntag, Kneipp-Gesundheitstrainerin zeigt wie einfach und wirkungsvoll Kneippanwendungen für und an Kindern und Erwachsenen sein können. Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich bei Tanja Sonntag, Tel. 08330 1642
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro

Sa, 06. Juli 2019 • 14 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Seelhausweg zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Familien - Barfußwanderung

Bewegung tut gut und eine Barfußwanderung spricht alle Sinne an! Ziel ist das Fetzachmoos und wir hoffen auf viele Eindrücke über unsere Füße. Außerdem: Barfußlaufen hält den Fuß gesund! Die Wanderung macht auch Kindern ganz viel Spaß. Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich bei Hansjörg Veser unter 07561 1464
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro

So, 08. September 2019 • 13 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Seelhausweg zur Bildung von Fahrgemeinschaften

So weit die Füße tragen

Nein, so weit geht es an diesem Nachmittag nicht! Der Skulpturenweg in Maierhöfen ist ein ca. 5 km langer Rundweg. Der Weg verbindet Bildhauerkunst in Stein, Holz, Glas, Kunststoff, Papier und Metall sowie zeitgenössische Lyrik mit der Voralpenlandschaft. Gemeinsame Einkehr zum Abschluss.
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro

Mi, 09. Oktober 2019 • 19:30 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

Die Füße – sie tragen uns durchs Leben

Die Füße tragen uns ab dem Moment durchs Leben, wo wir mit Gehen beginnen. Der Fuß ist ein hoch komplexes Gebilde, welches unserem Körper als Fundament dient, aber in welchem Maße pflegen wir dieses Fundament? In einer Kombination aus Theorie und Praxis soll ein kleiner Einblick in eine umfassende Fußpflege gegeben werden, vorrangig aus bewegungstherapeutischer Sicht. Referent: Dieter Beh, Dipl.Sportlehrer, Gesamttherapieleiter Rehaklinik Überrauch
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro

Do, 07. November 2019 • 19 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

Zeigt her eure Füße

Noch einmal stehen unsere Füße im Mittelpunkt einer Veranstaltung. Oft werden sie in der dunklen Jahreszeit nicht sehr beachtet, doch Kälte, Nässe und das permanente Tragen von festem Schuhwerk machen unseren Füßen im Winter zu schaffen. Die Pflege unserer Füße, ist das Thema von Podologin Birgit Zettner. Damit Sie von Zehen bis Ferse winterfit bleiben!
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro

Aktionszeitraum im Frühsommer 2019

Stadtradeln

Treten Sie in die Pedale und machen Sie mit! Jeder Radkilo- meter zählt und trägt zu einem guten Klima bei. Anmeldung über das Internetportal, das Team „Kneippverein Leutkirch“ heißt Sie willkommen. Informationen und der Link zum Anmelden auch unter www.kneipp-verein-leutkirch.de oder bei Ursula Horn, Tel. 07561 1491

Fortlaufende Veranstaltungen

Do 14. Februar 2019 • 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

weitere Termine am 16.05.19, 08.08.19 und 14.11.19

Altes Kloster, Begegnungsraum

Frauengespräche

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



Kneipp für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Fr, 26. April 2019 und Do, 01. August 2019 • 14 Uhr

Treffpunkt Kneippanlage

Bewegungsspaß für Kinder

Heilpraktikerin Isabella Baer weiß: bei jedem Wetter kann man draußen spielen und aktiv sein und dabei die Abwehrkräfte stärken.
Kosten: keine

Ihre Vorteile als Mitglied im Kneipp-Verein Leutkirch:

- ✓ Sie erhalten die monatliche Zeitschrift das „Kneipp-Journal“
- ✓ Sie können die Angebote Ihres Kneipp-Vereins zu ermäßigten Preisen nutzen
- ✓ Aktive Mitwirkung im Vereinsgeschehen möglich
- ✓ Ermäßigung bei Fortbildungen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ✓ Ermäßigung bei Kur- und Urlaubsaufenthalten in den Häusern des Kneipp-Bundes
- ✓ Zugang zu den Internet-Seiten des Kneipp-Bundes mit Gesundheitstipps u.v.m.

Die Lehre von Pfarrer Kneipp und die Mitgliedschaft in einem Kneipp-Verein lohnen sich immer!