

Kneipp

Vorträge • Workshops und mehr...

Jahresprogramm 2019

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Schorndorf e.V.

„Da es förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen
glücklich zu sein.“

Voltaire



Iris Ehmann
1. Vorsitzende

Verehrte Mitglieder und Gäste,

WISSEN, WAS GESUND HÄLT

Ist das Jahresmotto der Kneipp-Bewegung 2019. Auch wir setzen uns wieder für die Stärkung des Gesundheitswissens und die Vermeidung von Gesundheitsrisiken ein.

Ein großes Highlight in diesem Jahr wird die neue Kneipp-Anlage im Stadtpark sein. Auf der Gartenschau spielt die Vermittlung von Gesundheitswissen eine große Rolle. Bei mehreren Veranstaltungen kann man Kneipp auf der Gartenschau genießen.

Außerdem haben wir für Sie wieder ein abwechslungsreiches Jahresprogramm mit vielen verschiedenen Angeboten zusammengestellt. Im Kursplan finden Sie weitere Angebote für Bewegung, Tanz, Entspannung und Gemeinschaft.

Wir freuen uns, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Anmeldungen sind jetzt auch über die Homepage möglich.

Unsere Angebote sind natürlich für Gäste offen.

Viel Spaß beim Blättern.

Freundliche Grüße

Iris Ehmann

1. Vorsitzende

Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Seite
	Gartenschau	6-7
19.01.2019	Kneipp-Fit-Tag	8
09.02.2019	Mein Smartphone	9
15.02.2019	Kneipp-Anwendungen bei Gelenkbeschwerden	10
16.02.2019	Tanze Mit und Gedächtnistraining	11
22.02.2019	SELBST-BEWUSST-LEBEN	12
23.02.2019	Frauenselbstverteidigung „Wehr dich!“	13
06.03.2019	Modifiziertes Fasten nach Buchinger	14
15.03.2019	Kunstwerke aus Weiden	15
16.03.2019	Korbflechten	16
18.03.2019	Heilfasten mit Früchten	17
23.03.2019	Mitgliederversammlung	18
30.03.2019	Kräuterwanderung	19
06.04.2019	Nordic Walking Technik Schulung	20
13.04.2019	Familienradtour	21
26.04.2019	Singen hält gesund	22
11.05.2019	Zeigt her eure Füße...	23
18.05.2019	Brennnessel – ein ganz besonderes Kraut	24

Datum	Veranstaltung	Seite
18.05.- 25.05.2019	Schnupperkur in Bad Wörishofen	25
22.06.2019	Balsame selber herstellen	26
29.06.2019	Jahresausflug	27
26.07.2019	Summertime	28
12.10.2019	Wohlbehagen von Fuß bis Kopf	29
19.10.2019	Erste Hilfe Kurs	30
08.11.2019	Voller Energie durch die Wechseljahre	31
08.11.2019	Kräuter-Seifen herstellen	32
09.11.2019	Rundreise Whisk(e)y Tasting	33
07.12.2019	Adventsfeier	34
	Bewegung, Entspannung, Tanz	35
	Nordic Walking - Treff	36
	Wandern	37
	Städteausfahrt	38
	REHA Sport Orthopädie	39
	Teilnahmebedingungen	40
	Anmeldeformular für Workshops	41
	Vorteile Mitgliedschaft	42
	Aufnahmeantrag	43

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte, wir freuen uns, dass wir im Stadtpark mit der Gartenschau ein neues, zentral gelegenes Kneipp-Tretbecken und Armbad bekommen. Selbstverständlich beteiligen wir uns auch am Programm der Remstal Gartenschau 2019. Folgende Aktivitäten sind vorgesehen.

Samstag, 11. Mai 2019 um 14.00 Uhr
Vortrag über Kneipp und angeleitetes Wassertreten mit *Iris Ehmman*

Sonntag, 25. Mai 2019 um 10.00 Uhr
Qi Gong mit *Karin Mutschler*

Dienstag, 18. Juni 2019 um 14.00 Uhr
Wassertreten mit *Iris Ehmman*

Donnerstag, 20. Juni 2019 um 11.00 Uhr
Wassertreten mit *Iris Ehmman*

Freitag, 21. Juni 2019 um 10.00 Uhr
Qi Gong mit *Claudia Frank*

Dienstag, 02. Juli 2019 von 14.15 bis 15.15 Uhr
Tanze Mit und anschließend Wassertreten
mit *Karin Jaus und Iris Ehmman*

Montag, 22. Juli 2019 von 15.30 bis 16.30 Uhr
Zumba mit *Gabi Müller*

Mittwoch, 24. Juli 2019 von 10.00 bis 11.00 Uhr
Bodytoning mit *Jana Rychlik*

Donnerstag, 25. Juli 2019 von 15.30 bis 16.30 Uhr
Zumba mit *Gabi Müller*

Montag, 19. August 2019 um 15.00 Uhr
Wassertreten mit *Iris Ehmman*

Dienstag, 20. August 2019 um 14.00 Uhr
Wir bewegen uns und Wassertreten
mit *Hannah Schniepp*

Mittwoch, 21. August 2019 um 10.00 Uhr
Qi Gong mit *Claudia Frank*

Donnerstag, 22. August 2019 von 14.30 bis 15.30 Uhr
Pilates und anschließend Wassertreten
mit *Hannah Schniepp und Iris Ehmman*

Freitag, 23. August 2019 um 15.00 Uhr
Wassertreten mit *Iris Ehmman*

Sonntag, 22.09.19 um 11.00 Uhr
angeleitetes Wassertreten mit *Regina Hiller, Heilpraktikerin*





**Samstag,
19. Januar 2019**

Sie sind eingeladen, sich an diesem Tag durch unsere Angebote fit zu machen. Lernen Sie den Kneipp-Verein, unsere Räume, unsere Übungsleiter/innen und unsere Angebote kennen.

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.
Keine Anmeldung erforderlich

Zeit: Samstag, 19. Januar 2019
10.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf
Kosten: Teilnahme kostenlos

Den genauen Tagesablauf erfahren Sie aus der Zeitung, dem Wochenblatt und unter 07181 70 64 74. Infos auch unter www.kneipp-verein-schorndorf.de und auf Facebook.

Mit Stephan Senft, EDV Dozent

Ein neues Handy ist da, ob zu Weihnachten oder zum Geburtstag. Der Umgang mit dem Handy wirft viele Fragen auf. Wir erläutern den Umgang mit dem Playstore, welche Programme sinnvoll und kostenfrei. Wie installiere ich Whats app und wie arbeite ich damit. Weitere Fragen zu Handy und Verträgen können natürlich gestellt werden.

**Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Samstag, den 09. Februar 2019
von 9.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 3,00 € Gäste 5,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.

**Samstag,
09. Februar 2019**



Kneipp-Anwendungen bei Gelenkbeschwerden

Mit Regina Hiller,
Heilpraktikerin,
Gesundheitspädagogin SKA



Workshop

Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Gicht oder Verletzungen: Es gibt viele Ursachen, warum unsere Gelenke Probleme bereiten können. Mit den geeigneten Kneipp-Anwendungen kann man Heilungsprozesse unterstützen, eine medikamentöse Therapie begleiten und akute Prozesse lindern. In Theorie und Praxis erfahren Sie in diesem Workshop, wie gezielte Kälte- und Wärmereize bei schmerzenden Gelenken helfen können.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Zeit: Freitag, den 15. Februar 2019
um 19.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €

Freitag,
15. Februar 2019



TANZE MIT, Gedächtnistraining & Begegnung

Tanzen und Gedächtnistraining sind die ideale Kombination um Körper, Geist und Seele einzuladen. Eigenkräfte aktivieren, Reaktionsvermögen und das Gedächtnis trainieren.

Wir werden tanzen und uns zusätzlich mit Aufgaben aus dem GGT anregen.

Geselliges Beisammensitzen bei Kaffee, Tee und Kuchen kommen nicht zu kurz.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 16. Februar 2019
von 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
Bezahlung bei Anmeldung
Mitzubringen: Gute Laune, bequeme Schuhe und
Schreibmaterial

Mit Angelika Hägele,
Ganzzeitliche
Gedächtnistrainerin und
Karin Jaus,
Tanzleiterin



Samstag,
16. Februar 2019

„Tanz ist gelebte Musik“
Helga Schäferling

Workshop SELBST-BEWUSST-LEBEN



Mit Ilona Timmermann, Buch-Autorin,
Journalistin, Fachlehrerin für
Ernährung, Dozentin

Selbst-bewusstes-Leben ist nur durch die Bewusst-
Werdung über unsere wahre Identität, unser Selbst,
möglich. Es ist der Schlüssel zur unserer inneren
Energiequelle und der Wegweiser zum authen-
tischen Leben.

Die Autorin erklärt sehr deutlich den Unterschied
zwischen der materiellen, intellektuellen und
spirituellen Weltanschauung.

Anhand der praktischen Übungen, lernen Sie
Schritt für Schritt sich von Ihren Sorgen, Ängsten,
störenden Gedanken und Gefühlen zu befreien,
Ihre inneren Blockaden zu erkennen, innere Ruhe
zu finden und Ihre wahre Persönlichkeit zu leben.
Machen Sie sich auf den Weg aus der Begrenzung
zum Glück!

Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.

**Freitag,
22. Februar 2019**

Zeit: Freitag, den 22. Februar 2019
von 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum , Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 10,00 €, Gäste 15,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke,
Sitzkissen



Foto: lassedesignen, fotolia.de

Frauenselbstverteidigung „Wehr Dich!“



mit Martina Siegle,
Kampfkunsttrainerin
Frauenselbstschutz Wuwei

**Samstag,
23. Februar 2019**

- Wie?
- Wo?
- Wer?
- Habe ich eine Chance?

Diese Fragen werden beantwortet und in Hand-
lungsmöglichkeiten umgesetzt.

Effektive Selbstverteidigung
Waffenlos und mit Schlagverstärker
Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 23. Februar 2019
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 20,00 €, Gäste 25,00 €
Bezahlung bei Anmeldung

Modifiziertes Fasten nach Buchinger

mit Gine Hauber,
Fastenleiterin SKA,
Gesundheitspädagogin SKA



Kurs 06. März
bis 15. März

Wie funktioniert welche Fastenart? Was geht dabei im Körper vor? Wie können wir unseren Körper unterstützen? Modifiziertes Fasten nach Buchinger ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit, die wir gemeinsam erleben wollen. Am ersten Abend besprechen wir den Ablauf und den Einstieg ins Fasten, um dann eine gemeinsame Fastenwoche zu erleben.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Mittwoch 06.03.2019,
Mo 11.03., Mi 13.03., Fr 15.03.2019
jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Ochsenberg 10, Schorndorf

Kosten: Mitglieder 40,00 €, Gäste 50,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.



Workshop Kunstwerke aus Weiden

Mit Regina Eberl,
Kneipp-Kursleiterin
Heilpflanzenkunde SKA

Freitag,
15. März 2019

Einfach mal wild und ohne Regeln drauflosflechten.

Kleine oder große Kugeln und/oder Herzen aus Weiden, Hartriegel, Birke und Co. herstellen.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Freitag, den 15. März 2019
von 13.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 15,00 €, Gäste 20,00 €
incl. Material

Bezahlung bei Anmeldung.

Mitzubringen: warme Kleidung



Workshop Korbflechten

Samstag,
16. März 2019

Mit Regina Eberl,
Kneipp-Kursleiterin
Heilpflanzenkunde SKA



Entspannen beim Flechten

- Alles über die Weide erfahren
- Arbeiten mit den Händen
- Eine Arbeit entstehen lassen
- Sich seiner neuen Fertigkeit bewusst sein

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 16. März 2019
von 13.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Rosengartenstraße 21
73614 Schorndorf-Haubersbronn
Kosten: Mitglieder 15,00 €, Gäste 20,00 €
incl. Material für einen Korb
Bezahlung bei Anmeldung.
Mitzubringen: warme Kleidung



Foto: Zerbor, fotolia.de

Heilfasten mit Früchten



Mit Margret Reisch,
Fastengruppenleiterin (DBW)

**Kurs 25. März
bis 29. März**

Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte, angenehme, ausschließlich basische und daher höchst wirksame Art des Fastens. Sie wird von den Teilnehmenden oft als Genuss-Fasten bezeichnet. Der Verzehr von Obst und ausgewählter Gemüse-Rohkost regt auf natürliche Weise die Entschlackung, die Entgiftung und den Fettabbau an. Die Säure-Basen-Balance wird ausgeglichen, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte angeregt.

An den Kursabenden wird die Wirkungsweise der einzelnen Früchtesorten besprochen. Es gibt spezielle Informationen zu gesundheitsfördernden Themen und als Entspannung zum Abschluss des jeweiligen Abends eine Fantasiereise zu leiser Musik.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Info- und Vorbereitungsabend,
Montag, den 18. März 2019
Kurs 25. März bis 29. März 2019
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Römmelgasse 14, Schorndorf, EG
Kosten: Mitglieder 50,00 €, Gäste 60,00 €
Bezahlung bei Anmeldung

**Der Infoabend ist Voraussetzung für die
Teilnahme am Kurs.**

Mitgliederversammlung

Samstag,
23. März 2019

Programm:

- Bericht der Vorsitzenden
- Ehrungen
- Kassenbericht
- Entlastung von Vorstand, Beirat und Kassenprüfer
- Neuwahlen von Vorstand und Beirat
- Verschiedenes

Wir laden alle unsere Mitglieder und (Noch-) Nichtmitglieder ein, uns und die Tätigkeit des Kneipp-Vereins kennen zu lernen. Ideen und Tatkraft bringen die Kneipp-Bewegung voran – helfen Sie mit!

Nach Abschluss des offiziellen Teils erfreuen wir uns bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde.

Zeit: Samstag, den 23. März 2019 ab 15 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2



Exkursion „Kräuterwanderung“

Mit Regina Eberl, Kneipp-Kursleiterin
Heilpflanzenkunde SKA

- Frühlingswandern in der Natur
- Was wächst am Wegesrand?
- Kräuter bestimmen
- Kräuter und Pflanzen sammeln
- Verarbeiten der gesammelten Kräuter zu Salaten, in den Frischkäse, aufs Brot
- Gegen Mittag schmecken die selbst gesammelten Kräuter in geselliger Runde

Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 30. März 2019
von 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort: Rosengartenstraße 21
73614 Schorndorf-Haubersbronn
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.
Mitzubringen: wettergemäße Kleidung

Samstag,
30. März 2019



Nordic Walking Technik Schulung

Mit Iris Ehmann, Kursleiterin
Nordic Walking SKA

An diesem Nachmittag widmen wir uns der richtigen Technik des Nordic Walking. Unter anderem üben wir das richtige Einsetzen der Stöcke, das Abrollen der Füße, die Armarbeit und die Atmung, sowie den Doppelstockeinsatz in der Ebene und an Steigungen.

Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Zeit: Samstag, den 06. April 2019,
von 13.30 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Holzberg, Waldrand
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
Mitzubringen: Witterungsangepasste
NW Ausrüstung

Foto: ARochau, Fotolia.de

**Samstag,
06. April 2019**



Familien Radtour

Mit Torsten Röckert,
leidenschaftlicher
Mountainbiker



**Samstag,
13. April 2019**

Von Schorndorf starten wir Richtung Lorch und von dort weiter nach Wäschebeuren, Birenbach und nach Rechberghausen. Von da geht es nach Adelberg zum Kloster und über Waldhausen zurück nach Schorndorf.

Die Strecke beträgt 50-60 km, über 500 Höhenmeter. Eine Einkehr unterwegs ist geplant

Anmeldung ist erforderlich.
Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Zeit: Samstag, den 13. April 2019
um 10.00 Uhr, Dauer
mind. 4-5 Stunden
Treffpunkt: Kneipp-Zentrum,
Schorndorf, Parkplatz
Kosten: Mitglieder 5,00 €, Gäste 8,00 €
Mitzubringen: verkehrssicheres Fahrrad, Helm,
Getränke und kleinen Snack

Singen hält gesund

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder. Singen hält gesund!

Schon vor Tausenden von Jahren wussten die unterschiedlichen Völker, dass Gesänge heilende Einflüsse auf den Körper und die Seele des Menschen haben. Leider sind diese wertvollen Erfahrungen in den Hintergrund gerückt. In jüngster Zeit beweisen wissenschaftliche Untersuchungen, dass gemeinsames Singen den Gesundheitszustand eines Menschen erheblich verbessern kann. Die Erfolge, die dadurch zu verzeichnen sind, versetzen die medizinische Fachwelt in Staunen. Das Herz wird gestärkt, die Atmung trainiert, die Hirnaktivität gefördert. Singen belebt Körper, Geist und Seele. Gemeinsames Singen macht Spaß!

Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.

Verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich.

Zeit: Freitag, den 26. April 2019
von 14.30 bis 17.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf
Kosten: kostenlos
Mitzubringen: gute Laune

Freitag,
26. April 2019



Mit Dagmar Häcker, Sängerin bei den „Hornflakes“ und Hannah Schniepp, Gitarrenlehrerin

22

Samstag,
11. Mai 2019



Das gilt zumindest für diese 2 1/2 Stunden am ersten Maisamstag!

Gehören Sie zu dem Drittel Erwachsener, die mit Fußproblemen oder Fußfehlstellungen (Senkfuß, Spreizfuß, Hohlfuß, Hallux Valgus, Fersensporn, Dornwarzen) zu kämpfen hat? Oder möchten Sie einfach Ihren Füßen etwas Gutes tun?

Lernen Sie Ihre Füße kennen und bewundern, gönnen Sie ihnen ein paar Stunden in Freiheit, in denen sie gedehnt, massiert, gekräftigt und verwöhnt werden, Pflegetipps inklusive.

Mitzubringen: kleines Handtuch sowie die Bereitschaft, Schuhe und Strümpfe ausziehen.

Anmeldung unbedingt erforderlich. Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 11. Mai 2019,
von 09.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 20,00 € Gäste 25,00 €

Mit Silvia Behrendt,
Physiotherapeutin,
Yogalehrende



23

Brennnessel – ein ganz besonderes Kraut



Samstag,
18. Mai 2019

Mit Regina Eberl, Kneipp-Kurs-
leiterin Heilpflanzenkunde SKA

- Gemeinsames Sammeln der Brennnesseln
- Verwendung in der Küche
- Verwendung für den Körper
- Papier herstellen mit Brennnesseln

Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 18. Mai 2019
von 09.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 10,00 €, Gäste 15,00 €
incl. Material
Bezahlung bei Anmeldung.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung,
Handschuhe, Schere,
Korb, 2 alte Handtücher und
Spülschwamm

Kneipp-Schnupperkur in Bad Wörishofen

Im Kneipp-Bund Hotel werden wir uns mit einem „Schnupperpaket“ mit Kneipp-Anwendungen verwöhnen lassen.

Im Pauschalangebot enthalten: 7x Übernachtung /Frühstück/Halbpension, 1x Heublumensack, 1x Massage, 3x Kneippanwendungen sowie ein attraktives Bewegungsprogramm. Freie Benutzung von Hallenbad, Sauna, Fitnessraum, Internet. 1x Ausflug nach Oy mit Besichtigung der Wickelmanufaktur „Wickel & Co“. Sonstige Wanderungen, Ausflüge und Stadtführungen nach Absprache (z. T. fallen hierfür geringe Gebühren an). An- und Abreise mit Reisebus mit Schlafsessel, WC, Klima.

Verbindliche Anmeldung erforderlich,

Anzahlung Mitglieder 90,00 €

Anzahlung Gäste 100,00 €

Das Hotel wird vor Ort bezahlt.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Zeit: Samstag 18. Mai bis Samstag
25. Mai 2019

Ort: Bad Wörishofen, Abfahrt Kneipp-Zentrum

Kosten: Übernachtung mit Frühstück, HP und
Schnupperangebot,
EZ ohne Balkon 489,50 €
EZ mit Balkon 531,50 €
DZ ohne Balkon 461,50 € p.P.
DZ mit Balkon 496,50 € p.P.
Nichtmitglieder + 3,00 €/pro Person,
pro Nacht zzgl. Kurtaxe
zzgl. Kosten Transfer, Ausflug, Organisation

Mitglieder	90,00 €
Gäste	100,00 €

von Samstag, 18. Mai bis
Samstag, 25. Mai 2019



Foto: anoli, fotolia.de

Balsame selber herstellen

**Mit Regina Eberl,
Kneipp-Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA**

- Kräuter und Pflanzen sammeln
- Kräuter bestimmen
- Verarbeiten der gesammelten Kräuter zu wärmenden und entspannenden
 - Körperölen
 - Kräuterbalsam
 - Lippenbalsam

**Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Samstag, den 22. Juni 2019
von 09.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn
Kosten: Mitglieder 10,00 €, Gäste 15,00 €
im Preis enthalten: 1 Creme 50 ml und
1 Lippenbalsam.
Bezahlung bei Anmeldung.

**Samstag,
22. Juni 2019**

Jahresausflug

Der Jahresausflug führt uns diesmal in die älteste Stadt Baden-Württembergs, nach Rottweil und weiter in die Welt der Kristalle nach Dietingen

- Auffahrt mit Panoramaführung Tyssenkrupp Testturm
- Mittagessen in Rottweil
- Besuch des Mineralien- und Fossilienmuseums in Dietingen mit Führung

Änderung sind möglich, da die Stadt Rottweil die Termine des Tyssenturms erst zu Beginn des neuen Jahres bestätigen kann.

**Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Samstag, den 29. Juni 2019
von 7.30 bis ca. 19.30 Uhr
Ort: Abfahrt Schuhhaus Kurz,
73614 Schorndorf
Kosten: Mitglieder 43,00 €, Gäste 48,00 €

Im Preis enthalten: Busfahrt, Eintritt, Auffahrt zum Turm, Eintritt und Führung Welt der Kristalle, Trinkgelder

Bezahlung bei Anmeldung

Anmeldung in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins, Grabenstr. 28, 73614 Schorndorf oder unter www.kneipp-verein-schorndorf.de

Foto: Manuel Schönfeld, fotolia.de

**Samstag,
29. Juni 2019**





Summertime – Sportlicher Auftakt in die Sommerferien für die ganze Familie

Zum schwungvollen Auftakt in die Sommerferien laden wir Sie herzlich zum gemeinsamen Walken mit Smoveys ein. Beweglichkeits- und Dehnübungen runden das Programm ab.

Die Smoveys werden gestellt.

Anschließend besteht die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung im Kneipp-Becken Wasser zu treten.

Für Ihr leibliches Wohl ist ebenfalls gesorgt.
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 26. Juli 2019
um 18 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Aichenbach, Schorndorf

**Freitag,
26. Juli 2019**

Wohlbehagen von Fuß bis Kopf

**Mit Gine Hauber und Iris Ehmann,
Gesundheitspädagoginnen SKA**

Wissen was gesund hält ist das Eine – es zu erleben und anzuwenden ist das Andere. Gönnen Sie sich diesen Vormittag für sich selbst! Lassen Sie sich überraschen!

**Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Samstag, den 12. Oktober 2019,
von 09.30 bis 12.00 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2
Kosten: Mitglieder 20,00 €,
Gäste 25,00 €, Inkl. Getränke
Mitzubringen: Wanne für Fußbad, kleines
Handtuch, Kuscheldecke, Kissen,
bequeme Kleidung

**Samstag,
12. Oktober 2019**



Erste Hilfe Kurs



Samstag,
19.10.2019

Auffrischungslehrgang
9 Unterrichtseinheiten
für die Lizenzverlängerung
Veranstalter: DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V.

Zielgruppe:

ÜbungsleiterInnen und alle Interessierte

Trainieren von Erste Hilfe Maßnahmen unter dem
Motto: Erkennen – Überlegen – Handeln

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Zeit: Samstag, den 19.10.2019
von 08.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2

Kosten: 40,00 €
für ÜbungsleiterInnen des KV
Schorndorf kostenlos,
im Preis sind Getränke enthalten.
Bitte kleinen Imbiss mitbringen.

Voller Energie durch die Wechseljahre

Vortrag

Mit Anja Ingendorf,
Heilpraktikerin, Hormonberaterin
nach der Rimkus-Methode



Es ist der Frühling der zweiten Lebenshälfte und viele Frauen stellen fest, dass diese Hälfte die Bessere ist! Sich wohl zu fühlen, positiv und mit Lebensfreude die Wechseljahre zu durchleben, sich selbst als Frau neu zu entdecken ist keine Zauberei. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit oder depressive Verstimmungen müssen nicht sein! Woher diese Symptome kommen können und wie man diese auf natürliche Art behandelt ist Thema dieses Vortrags.

Wertvolle Tipps erleichtern Ihnen den Umgang in dieser Lebensphase.

Anmeldung nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, den 08. November 2019
um 19.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2

Kosten: Mitglieder 2,50 €, Gäste 3,50 €

Freitag,
08. November 2019





**Freitag,
08. November 2019**

**Mit Regina Eberl,
Kneipp-Kursleiterin
Heilpflanzenkunde SKA**

- Kräutertee herstellen
- Kräuteröl herstellen
- welche Öle eignen sich zum Verseifen und warum?
- Herstellen der Seifen

**Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Freitag, den 08. November 2019
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 15,00 €, Gäste 20,00 €
incl. Material
Bezahlung bei Anmeldung

Mitzubringen: warme Kleidung (Arbeiten z. T.
im Freien), Schürze oder alte
Kleidung, 2 Formen für Seifen
(Quarkbecher 250g), Joghurt-
becher, Silikonmuffinform o. ä.
kleine Kiste, Karton, Behälter für
den Heimtransport

Foto: eAlisa, fotolia.de



**Mit Stephan Senft,
leidenschaftlicher
Whisky Sammler**

Es ist Herbst, die Luft ist feucht, Nebel liegt über den Tälern, die Tage sind kürzer. Um dem bevorstehenden Winter entgegen zu wirken, begeben wir uns auf eine Reise durch Irland. Wir „tasten“ 5 verschiedene irische Whiskeys. Zur Einstimmung gibt es Irish Stew und ein irisches Bier.

**Anmeldung unbedingt erforderlich.
Teilnehmerzahl begrenzt.**

Zeit: Samstag, den 09. November 2019
Ab 18.00 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2

Kosten: Mitglieder 30,00 €, Gäste 35,00 €
Bezahlung bei Anmeldung.

**Samstag,
09. November 2019**



Foto: Brent Hofacker, fotolia.de



Adventsfeier

Die Kneipp-Familie trifft sich zum gemeinsamen Adventsfest. Alle aktiven und passiven Mitglieder, alle TeilnehmerInnen der Tanz-, Entspannungs- und Bewegungsabteilungen und alle Freunde des Vereins sind herzlich dazu eingeladen.

Bei Kaffee und Kuchen und einem unterhalt-samen Programm stimmen wir uns auf Weihnachten ein.

Auf Ihren Besuch freuen sich der Vorstand, der Beirat und die Mitarbeiter des Kneipp-Vereins.

Zeit: Samstag, den 07. Dezember 2019
ab 15.00 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf

Samstag,
7. Dezember 2019

Bewegung • Entspannung Tanz • Outdoor

- **Gymnastik** Figur, Wirbelsäule, Figur und Rücken, Rundum Fit, Rosanetics, Core-Training, Gymnastikmix, Aqua Training, BodyART®, Pilates, Rückenfitness, Beckenboden
- **Fitness** Bodystyling, Step Basic, Fit Mix, Bodytoning, Zumba, Jazz Gymnastik
- **REHA** REHA Sport Orthopädie
- **Tanz** Pré Ballett, Ballett, Jazz Dance, TANZE MIT, Hip Hop & more
- **Entspannung** Qi Gong, Yoga, Tai Chi Chuan,
- **Outdoor** Wanderungen, Seniorenwan-derungen, Städteausfahrten, Nordic Walking Treff
- **Gedächtnistraining**

40 motivierte ÜbungsleiterInnen warten auf Sie.

Treffen Sie Ihre Auswahl.
Wir senden Ihnen gerne unseren aktuellen Kursplan, auch per Mail zu.





Mit Natalie Sakande
Kursleiterin
Nordic Walking
und Christof Karbach
Kursleiter Nordic
Walking

- Offener Treff
- für Jeden geeignet
- Ausdauertraining
- Freude an der Bewegung im Freien
- In der Gruppe Spaß haben

**Zeit: Jeden Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr
(außer in den Schulferien)**

Treffpunkt:

März – September: Parkplatz Holzberg
Oktober- Februar: Parkplatz Johannesstraße

**In den Wintermonaten bitte Stirnlampe
mitbringen**

Mitglieder kostenfrei
Gäste 3,00 €

*„Der beste Weg zur Gesundheit
ist der Fußweg.“ Seb. Kneipp*



Wandergruppe

Die Wandergruppe des Kneipp-Vereins trifft sich immer am letzten Mittwoch des Monats.

Streckenlänge ca. 12–14 km.
Ansprechpartnerin: Ursula Weisbier, Tel. 07181 41926



Seniorenwandern

Die Seniorenwandergruppe des Kneipp-Vereins trifft sich immer am zweiten Mittwoch des Monats. Streckenlänge ca. 8 bis höchstens 9 km. Ebenso wird versucht, längere oder steile Anstiege zu vermeiden.

Ansprechpartner: Gert Ochsmann, Wanderleiter SKA, Tel. 07181 63284

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Die Anfahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Es ist davon auszugehen, dass nicht nur auf gut asphaltierten Wegen gelaufen wird, sondern auch gern naturbelassene Pfade benutzt werden. Deshalb ist ein gutes Schuhwerk die Voraussetzung für die Teilnahme an den Wanderungen. Mitwandern darf und kann jeder.

Die Teilnehmer tragen das Risiko alleine. Eventuelle Ersatzansprüche gegenüber der Wanderleitung oder dem Kneipp-Verein können nicht geltend gemacht werden.

Voraussichtlich zweimal im Jahr – jeweils am letzten Mittwoch im Mai und Oktober – fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln in eine Baden-Württembergische Stadt, um diese bei einer Stadtführung und eventuell anlässlich eines Museumsbesuches näher kennenzulernen.

Die Teilnahme ist in der Regel auf 25 Personen beschränkt, daher ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Ansprechpartnerin:
Ursula Illing,
Tel. o 71 81-6 90 55



Foto: Jürgen Wackenhut, arborpulichtra, eyetronic, Jürgen Fälsche, fotolia.de



Foto: Kzenon, fotolia.de

REHA Sport Orthopädie

Rehabilitationssport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining. Ziel ist es, durch regelmäßiges Training die Bewegung zu verbessern, die Belastbarkeit wiederherzustellen, die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, eine Schmerzlinderung zu erreichen und das Selbstbewusstsein zu stärken und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Zeit: Dienstag von 15.15 bis 16.00 Uhr
von 16.00 bis 16.45 Uhr und
Donnerstag von 15.00 bis 15.45 Uhr und
von 16.00 bis 16.45 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28,
Schorndorf, im Studio 2

Teilnahmebedingungen

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung über die Homepage, schriftlich, persönlich oder telefonisch unbedingt erforderlich. Außer im Jahresprogramm ist etwas anderes vermerkt.

Anmeldungen unter www.kneipp-verein-schorndorf.de oder an den Kneipp-Verein, Grabenstraße 28, 73614 Schorndorf.

Bezahlung bei Anmeldung, entweder bar in der Geschäftsstelle oder durch Überweisung auf das Konto

Kneipp-Verein
IBAN: DE 32 6009 0100 0021 1490 03
BIC: VOBADDESS

Verwendungszweck:

Titel der Veranstaltung, vollständiger Name

Die Reihenfolge des Geldeingangs entscheidet über die Teilnahme.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sie werden benachrichtigt, falls die Veranstaltung ausfällt oder bereits belegt ist. Schon bezahlte Gebühren werden selbstverständlich erstattet.

Ein Rücktritt ist bis 5 Tage vor der Veranstaltung möglich. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Eventuelle Ersatzansprüche gegenüber den Referenten oder dem Kneipp-Verein können nicht geltend gemacht werden.

Anmeldeformular für Workshops

Ich melde mich verbindlich für folgende Workshops an:

Titel des Workshops: _____

Termin des Workshops: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Anmeldungen über www.kneipp-verein-schorndorf.de oder schriftlich an den Kneipp-Verein, Grabenstraße 28, 73614 Schorndorf.

Bezahlung bei Anmeldung, entweder bar in der Geschäftsstelle oder durch Überweisung auf Konto

Kneipp-Verein
IBAN: DE 32 6009 0100 0021 1490 03
BIC: VOBADDESS

Verwendungszweck: Titel des Workshops, Name

Die Reihenfolge des Geldeingangs entscheidet über die Teilnahme. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Sie werden benachrichtigt, falls das Seminar ausfällt oder bereits belegt ist.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis 5 Tage vor dem Workshop möglich. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung. Die Daten werden für die Durchführung des Workshops gespeichert und nach dem Workshop gelöscht.

Mitgliedsgebühr: _____

Gästegebühr: _____

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

Werden auch Sie Mitglied im Kneipp-Verein Schorndorf

Die Mitgliedschaft beim Kneipp-Verein Schorndorf e.V. bietet Ihnen folgende Vorteile:

- Sie erhalten 10 x im Jahr das Kneipp-Journal mit vielfältigen Gesundheitstipps.
- Sie werden über alle Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Schorndorf informiert.
- Sie erhalten auf Wunsch einen Beratungsservice für die Kneippschen Anwendungen.
- Für Fachvorträge, Seminare und als Teilnehmer/in der Kurse im Gymnastik-, Fitness-, Tanz- und Entspannungsbereich zahlen Sie eine geringere Gebühr.
- Sie haben Zugang zur Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg mit einem umfangreichen Aus- und Weiterbildungsprogramm.
- Sie erhalten eine Ermäßigung bei Kur- und Urlaubsaufenthalten in den Häusern des Kneipp-Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg.
- Sie haben Zugang zu den gesunden Internetseiten des Kneipp-Bundes e.V. – www.kneippvisite.de
- Sie fördern mit Ihrem Beitrag die gesundheitspolitische Arbeit des Kneipp-Bundes und das Naturheilverfahren nach Kneipp.
- Sie tun etwas für sich und für Ihr eigenes Wohlbefinden.

Aufnahmeantrag

Ich habe Interesse an einer Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Schorndorf e.V. und bitte um Zusendung eines Aufnahmeantrags.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt im Jahr 35,00 Euro für Einzel- oder Familienmitgliedschaft.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

Bitte senden Sie diesen Antrag ausgefüllt an uns zurück.

Kneipp-Verein Schorndorf e.V.
Grabenstr. 28
73614 Schorndorf

Sie erhalten umgehend alle wichtigen Mitgliedsunterlagen zugesandt.

Sie finden den Aufnahmeantrag auch unter www.kneipp-verein-schorndorf.de

Kneipp-Verein Schorndorf e.V.
Grabenstraße 28, 73614 Schorndorf
Telefon 0 71 81-70 64 74
Fax 0 71 81-70 64 73
www.kneipp-verein-schorndorf.de
info@kneipp-verein-schorndorf.de



Die Geschäftsstelle ist geöffnet:
Montags von 17.30 – 18.30 Uhr und
Donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr
Nicht in den Schulferien.
Programmänderungen vorbehalten

So finden Sie uns

