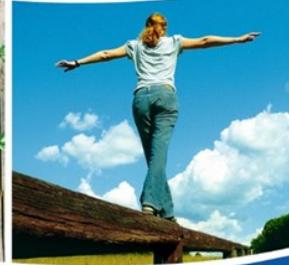
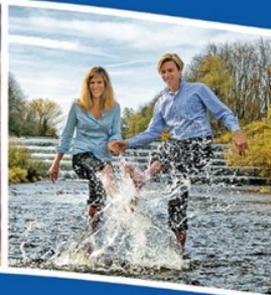




Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.



Programm

Erstes Halbjahr 2019





Kneipp-Wassertretanlage Chausseehaus



Wegbeschreibung

Auf der Lahnstraße bis Chausseehaus (Bus 275 Richtung Bad Schwalbach), von dort ca. 15 Min. auf dem Wanderweg Richtung Schläferskopf, mit roten und schwarzen Punkten markiert. Die Wassertretanlage ist ausgeschildert.

Liebe Freunde des Kneipp-Vereins Wiesbaden, die Kneipp-Bewegung ist in die Jahre gekommen. Nachdem im Jahre 1890 in Bad Wörishofen der erste Kneipp-Verein gegründet worden war, entstanden Ende der 1890er Jahre in ganz Europa Kneipp-Vereine und in 1897 der Kneipp-Bund. In diesem Jahr wurde auch der Kneipp-Verein Wiesbaden aus der Taufe gehoben wurde. Ein frühes Zeugnis davon ist der Eintrag in dem Wiesbadener Adressbuch von 1898/1899, der rechts abgebildet ist.



Die Kneipp-Bewegung ist aber nach wie vor quicklebendig und aktiv. Mit ihren rund 600 Kneipp-Vereinen allein in Deutschland und über 160.000 Mitgliedern ist der Kneipp-Bund die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Und wir sind ein Teil davon.

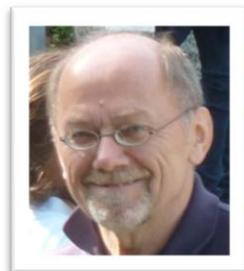
Auf den Seiten 8 und 9 dieses Veranstaltungsprogramms finden Sie ein paar Informationen über unseren Namensgeber, Sebastian Kneipp, sowie die von ihm entwickelte Gesundheitslehre. Im Übrigen enthält es, wie gewohnt, unser Kurs- und Veranstaltungsangebot für das erste Halbjahr 2019.

Gerne begrüßen wir Sie zum „Schnuppern“ in einem unserer Kurse, als Gast



Ulrich Winkelmann
1. Vorsitzender

bei einer Wanderung und vielleicht treffen wir uns gelegentlich an einer der beiden Kneipp-Wassertretanlagen, die wir auf den inneren Umschlagsseiten für die, die sie noch nicht kennen, vorstellen.



Horst Maiwald
2. Vorsitzender

Inhaltsverzeichnis	Seite
Reisen	
Vereinsfahrt und Wanderwoche in Bad Sooden-Allendorf	5 - 7
Sebastian Kneipp, Biografisches	8
Vorträge	9
Die Kneipp-Gesundheitsidee	10
Gymnastik	
Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren	11
Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren	12
Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen	13
Kurs 04 - Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren	14
Kurs 05 - Rückengymnastik für Damen und Herren	15
Yoga	16
QiGong	17
Aqua Fitness / Wassergymnastik	18 - 19
Tanzen - Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren	20
Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons	21
Wandern	
Dienstag-Wanderungen - Kurzstrecken	22
Wanderungen mit Franz Bayer	23
Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz	24
Kräuterwanderungen mit Judith Klare	24 - 25
Kursleiterinnen und -leiter, Veranstaltungsorte	26
Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen	27
Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine	27
Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.	28
Aufnahmeantrag	29
Impressum	30



Reisen

Vereinsfahrt und Wanderwoche nach/in Bad Sooden-Allendorf vom 05. bis 12. Mai 2019

Und wieder "wollen wir zu Land ausfahren wohl über die Fluren weit...."

Wir laden Sie herzlich zu unserer kombinierten Vereinsfahrt/Wanderwoche vom 05. bis 12. Mai 2019 nach Bad Sooden-Allendorf ein.

Dort werden wir im Hotel MARTINA wohnen und durch halbtägige Wanderungen die schöne Umgebung an der Werra und auf dem Meißner erkunden sowie interessante Besichtigungen vornehmen.

Die Anreise nach Bad Sooden-Allendorf und Rückfahrt nach Wiesbaden erfolgen mit einem Reisebus. **(Von Anreisen mit eigenem Auto ist abzusehen, da sonst die Kalkulation der Reisekosten pro Person nicht aufgeht).**

Die Busfahrkosten betragen für Mitglieder pro Person 60,00 €.

Gäste (Nichtmitglieder) zahlen auf die Busfahrkosten und den Pensionspreis einen Aufschlag von 45,00 € als Ausgleich für unseren Verwaltungsaufwand, zusammen also 105,00 €

Die Busfahrkosten von **60,00 € für Mitglieder** bzw. **105,00 € für Gäste (einschl. Aufschlag)** bitten wir zeitgleich mit der Anmeldung an unseren Verein unter Angabe des Verwendungszwecks "Busreise 2019" zu überweisen.

Der Halbpensionspreis für 7 Übernachtungen (Frühstücksbuffet, 3-Gänge-Menü aus 3 Auswahlgerichten mit Salatbuffet am Abend) beträgt (für Mitglieder und Gäste) pro Person und Übernachtung:

- bei Unterbringung in Doppelzimmer mit Dusche/WC = 48,00 €,
- bei Unterbringung in Einzelzimmer mit Dusche/WC = 55,00 €.

Zum genannten Pensionspreis kommt noch die Kurtaxe von 2,60 €/Tag hinzu. Diese Kosten sind im Hotel von jedem Teilnehmer/Teilnehmerin selbst zu bezahlen.

Als **zusätzliche Leistungen** werden geboten: Begrüßungssekt, 1 Kaffeenachmittag, kostenlose Nutzung des Stadtbusses, 1 Besuch des Salzmuseums, Liegestühle an den Salinen, Stadt- und Wanderführungen.

Für Ihre Anmeldung bitte den umseitigen Vordruck verwenden.

Anmeldeschluss für diese Reise ist der **20. Februar 2019**



Bad Sooden-Allendorf



Hotel Martina

**Anmeldeschluss:
20. Februar 2019**

Reiseanmeldung

für die Wander- und Vereinsreise des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V.
nach Bad Sooden-Allendorf,
vom **05. bis zum 12. Mai 2019**

Ich erkläre hiermit verbindlich, dass ich an der Wander- und Vereinsreise nach Bad Sooden-Allendorf in der Zeit vom 05. bis zum 12. Mai 2019 zu den beschriebenen Konditionen teilnehme.

Ich bitte um Unterbringung in einem Einzelzimmer Doppelzimmer

Ich erkenne an, dass meine Teilnahme eigenverantwortlich / selbstschuldnerisch erfolgt. *Der Kneipp-Verein Wiesbaden e.V. tritt bei dieser Reise nur als Vermittler auf. Eventuelle Regressansprüche sind unmittelbar an das Busunternehmen bzw. an das Hotel zu richten.*

*Die **Kosten für den Bustransfer** nach Bad Sooden-Allendorf und zurück nach Wiesbaden betragen*

- für **Vereinsmitglieder** je Person **60,00 €**
- für **Gäste** je Person **105,00 €** (einschl. Zuschlag).

Gleichzeitig mit dieser Anmeldung werde ich den betreffenden Betrag umgehend auf das unten angegebene Konto des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V. überweisen.

Mein Name und meine Anschrift / Erreichbarkeit:

Familienname, Vorname	Bei Doppelzimmerbuchung Familienname, Vorname der zweiten Person
PLZ, Wohnort	Straße, Hausnummer
Telefon	E-Mail-Adresse
Ich bin Mitglied im Kneipp-Verein	<input type="checkbox"/> Ich bin kein Mitglied im Kneipp-Verein.

Unterschrift:

Bitte senden an:

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Bismarckring 3
65183 Wiesbaden

**Kontoverbindung des Kneipp-Vereins
Wiesbaden:**
Wiesbadener Volksbank
BLZ: 51090000 Kto-Nr. 8818703
IBAN: DE90 5109 0000 0008 8187 03

Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp (1821-1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt und geschätzt. Eigentlich war er aber von Beruf gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer. Diesen Berufswunsch hatte Kneipp schon sehr früh und es gelang ihm trotz vieler Hindernisse ihn zu verwirklichen.



Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangte. Gleichzeitig wies er immer wieder

auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin.

Er richtete drei Stiftungen ein: das Kneippianum, das Sebastianium und die Kneippsche Kinderheilstätte. Ob arm oder reich, Kneipp machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Durch eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der behandelten Patienten konnte Kneipp ein immenses Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde gewinnen. Das ging soweit, dass die Ärztezeitung ihm nach seinem Tod einen wohlwollenden Nachruf widmete. Besonders bemerkenswert, hatten die studierten Mediziner doch jahrelang versucht, den erfolgreichen Rivalen wegen Kurpfuscherei ins Gefängnis zu bringen.

Kneipp hinterließ der Nachwelt viele Schriften. Am bekanntesten sind: „So sollt ihr leben“ und „Meine Wasserkur“ (Teil 1 und Teil 2). Bis heute ist die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung der Anwendungen und der Kneipp-Kur unumstritten. Es gibt zahlreiche Kneipp-Kurorte in Deutschland. Untrennbar mit dem Namen verbunden ist speziell Bad Wörishofen, wo Kneipp seit 1855 wirkte.



Vorträge

In Kooperation mit dem **Naturheilverein Wiesbaden (NHF)** werden nachstehende Vorträge angeboten.

Termin jeweils Dienstag	Thema, Referent
15.01.2019	Unser Naturheilverein stellt sich vor Aktivitäten, Vorführungen, Beratungen <i>kostenlose Veranstaltung</i>
05.02.2019	Darmgesundheit - ein Thema, das uns alle angeht Referentin: Margit Lohse-Reißmann, HP
05.03.2019	Schulmedizin trifft auf Informationsmedizin - Heilimpulse durch Regulatessenzenz Referent: Hans-Joachim Roloff, GB
02. 04.2019	Die Entschlüsselung des Alterns - der Telomer-Effekt Referent: Bruno Müller, GB
07. 05.2019	Impfpflicht – Pro und Kontra - wie sicher sind die Impfstoffe Referent: Udo Powalla GB
04.06.2019	Wirksame Naturheilmittel und ihre Bedeutung hilfreiche Anregungen bei vielen Krankheiten Bernd Bruns, GB

Abkürzungen: HP = Heilpraktiker, GB = Gesundheitsberater, AN = Allgemeine Naturwissenschaften

Veranstaltungsort: Gaststätte „**ALT-WIESBADEN**“, Kurt-Schuhmacher-Ring 17, gegenüber der Feuerwache (Bushaltestelle Loreleiring).

Zeit: jeweils **19:00 bis 21:00 Uhr**.

Für die Veranstaltungen mit Vorträgen bittet das NHF um einen Wertschätzungsbeitrag in Höhe von 5,00 €.

Homepage: www.naturheilverein-wiesbaden.org

E-Mail: naturheilverein-wiesbaden@web.de

Rückfragen bei: **Heike Anstoetz**, ☎ **0611–1749613** oder
Bernd Bruns ☎ **0611–87240**

Die Kneipp-Gesundheitsidee

Körper, Geist und Seele im Einklang



Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft - so entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens.

Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklichen.

Unser Ziel: gesunde Menschen.

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht - mit Erfolg.

Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts - nicht einmal viel Zeit - und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung - und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.



Wasser



Bewegung



Ordnung



Ernährung



Heilpflanzen

Gymnastik



Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Anne Schindler	
Kurstage	Montag	
Kurszeit	10:30 bis 11:30 Uhr	
Kursort	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
Bushaltestelle Linien	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
Kursabschnitt	1 - 2019	2 - 2019
Kursbeginn und Ende	07.01. bis 25.03.2019	08.04. bis 24.06.2019
Kurstermine	Jan. 07., 14., 21., 28. Febr. 04., 11., 18., 25. März 11., 25. Anzahl: 10	April 08., 15., 22., 29. Mai 06., 13., 20., 27. Juni 24. Anzahl: 9
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	25,00 €	23,00 €
- Partnerpaar	42,00 €	38,00 €
- für Gäste	42,00€	38,00 €
Auskunft und Anmeldung	Anne Schindler ☎ 06123 - 7056807	



Gymnastik

Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Erika Nouraie	
Kurstage	Dienstag	
Kurszeit	a) 09:00 bis 10:00 Uhr b) 10:00 bis 11:00 Uhr c) 11:00 bis 12:00 Uhr	
Kursort	Ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-Straße 88	
Bushaltestelle Linie	Humperdinckstr. / Eigenheim 8 (Richtung Bahnholz)	
Kursabschnitt	1 - 2019	2 - 2019
Kursbeginn und Ende	08.01. bis 26.03.2019	02.04. bis 18.06.2019
Kurstermine	Jan. 08., 15., 22., 29. Febr. 05., 12., 19., 26. März 05., 12., 19., 26. Anzahl: 12	April 02., 09., 16.. Mai 07., 14., 21., 28. Juni 04., 11., 18. Anzahl: 10
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	40,00 €	33,00 €
- Partnerpaar	68,00 €	56,00 €
- für Gäste	68,00 €	56,00 €
Auskunft und Anmeldung	Erika Nouraie ☎ 0611 - 37 64 60	



Gymnastik

Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen

Kursleitung	Wian Talabani	
	Mittwoch	
Kurszeit	11:00 bis 12:00 Uhr	
Kursort	Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15	
Bushaltestelle Linien	Carl-von-Linde-Straße 4, 14, 17, 23, 24, 27	
Kursabschnitt	1 - 2019	2 - 2019
Kursbeginn und Ende	09.01. bis 27. 03.2019	03.04. bis 26.06.2019
Kurstermine	Jan. 09., 16., 23., 30. Febr. 06., 13., 20., 27. März 06., 13., 20, 27. Anzahl: 12	April 03., 10., 24. Mai 08., 15., 22., 29. Juni 05., 12., 19., 26. Anzahl: 11
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	40,00 €	37,00 €
- Partnerpaar	68,00 €	62,00 €
- für Gäste	68,00 €	62,00 €
Auskunft und Anmeldung	Wian Talabani ☎ 0176 – 24 46 40 25	



Gymnastik

Kurs 04 – Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Wian Talabani	
Kurstage	Donnerstag	
Kurszeit	10:00 bis 11:00 Uhr	
Kursort	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II	
Bushaltestelle Linien	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
Kursabschnitt	1 - 2019	2 - 2019
Kursbeginn und Ende	10.01. bis 28.03.2019	04.04. bis 27.06.2019
Kurstermine	Jan. 10., 17., 24., 31. Febr. 07., 14., 21., 28. März 07., 14., 21., 28. Anzahl: 12	April 04., 11., 25. Mai 02., 09., 16., 23. Juni 06., 13., 27. Anzahl: 10
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	30,00 €	25,00 €
- Partnerpaar	51,00 €	42,00 €
- für Gäste	51,00 €	42,00 €
Auskunft und Anmeldung	Wian Talabani ☎ 0176 – 24 46 40 25	



Gymnastik

Kurs 05 – Rückengymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Wian Talabani	
Kurstage	Freitag	
Kurszeit	09:30 bis 10:30	
Kursort	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
Bushaltestelle Linien	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
Kursabschnitt	1 - 2019	2 - 2019
Kursbeginn und Ende	11.01. bis 29.03.2019	05.04. bis 28.06.2019
Kurstermine	Jan. 11., 18., 25. Febr. 01., 08., 15., 22. März 01., 08., 15., 22., 29.	April 05., 12., 26. Mai 03., 10., 17., 24., 31. Juni 07., 14., 21., 28.
	Anzahl: 12	Anzahl: 12
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	30,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	51,00 €	51,00 €
- für Gäste	51,00 €	51,00 €
Auskunft und Anmeldung	Wian Talabani ☎ 0176 – 24 46 40 25	

Yoga

Yoga wirkt direkt auf den Körper, macht ihn beweglicher, geschmeidiger und hilft ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit der Atmung (Pranayama): Dehnung, Kräftigung, Konzentration, Entspannung und Meditation. Die körperliche und geistige Wirkung des Yoga stabilisiert den Menschen, erhöht das allgemeine Wohlbefinden, lässt uns gelassener und ruhiger werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Kissen.



Kursleitung	Elke Kahlmann	
Kurstage	Dienstag	
Kurszeit	18:15 bis 19:15 Uhr	
Kursort	Fritz-Gansberg-Schule Bierstädter Str. 11	
Bushaltestelle Linien	Blumenstraße 17, 18, 21, 23, 24	
Kursabschnitt	1 – 2019	2 - 2019
Kursbeginn und Ende	15.01. bis 26.03.2019	23.04. bis 25.06.2019
Kurstermine	Jan. 15., 22., 29. Febr. 05., 12., 19., 26. März 12., 19., 26. Anzahl: 10	April 23., 30. Mai 07., 14., 21., 28. Juni 04., 25. Anzahl: 8
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	51,00 €	41,00 €
- Partnerpaar	84,00 €	68,00 €
- für Gäste	84,00 €	68,00 €
Auskunft und Anmeldung	Elke Kahlmann ☎ 0611 – 30 35 15	

QiGong

Langsame, fließende Bewegungen mobilisieren die Gelenke und führen zur Kräftigung und Entspannung des gesamten Organismus. Dabei werden Atmung, Konzentration und Bewegung aufeinander abgestimmt.



Kursleitung	Nahid Weißbach	
Kurstage	Freitag	
Kurszeit	10:00 bis 11:00 Uhr	
Kursort	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II	
Bushaltestelle Linien	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27	
Kursabschnitt	1 - 2019	2 - 2019
Kursbeginn und Ende	04.01. bis 29.03.2018	05.04. bis 28.06.2018
Kurstermine	Jan. 04., 11., 18., 25. Febr. 01., 08., 15., 22. März 01., 08., 15., 22., 29.	April 05., 12., 26. Mai 03., 10., 17., 24., 31. Juni 07., 14., 21., 28.
	Anzahl: 13	Anzahl: 12
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	67,00 €	62,00 €
- Partnerpaar	110,00 €	100,00 €
- für Gäste	110,00 €	100,00 €
Mindestteilnehmerzahl 4		
Auskunft und Anmeldung	Nahid Weißbach ☎ 0611 – 24 09 56 35	

Aqua Fitness / Wassergymnastik

- ein Angebot des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
- Veranstaltungsort Wiesbaden -

Älter werden - fit bleiben!

Erleben Sie mit uns ein freudvolles, sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im nassen Element mit:



- Ausdauer- /Kraftausdauer- /Koordinations-Schulung
- Mobilisation
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Aqua-Zirkel

Kursleitung

Clarissa Wirrer

Tag und Zeit

Mittwoch 10:00 Uhr und 10:45 Uhr

Kurse (von – bis)

	16.01. bis 20.02.19	27.02. bis 03.04.19	08.05. bis 12.06.19
	Jan. 16., 23., 30.	Febr. 27.	Mai 08., 15., 22., 29.
	Febr. 06., 13., 20.	März 06., 13., 20., 27.	Juni 05., 12.
		April 3.	
Dauer	6 x 45 Min.	6 x 45 Min	6 x 45 Min
Gebühr	75,00 € Mitglieder 55,00 €	75,00 € Mitglieder 55,00 €	75,00 € Mitglieder 55,00 €

Kursort

Schwimmschule Walkmühltal
Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden
bitte beachten: Bei einer Wassertiefe von 1,45 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!

Bushaltestellen, Linien

Kreuzkirche, Linie 3 (5 Min Fußweg),
Aarstraße, Bus 274 (3 Min Fußweg)

Zahlung

per Vorkasse auf das Konto des Kneipp-Vereins Bad
Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.: Nassauische Sparkasse
IBAN: DE67 5105 0015 0366 0500 00
VerwZweck: „Wassergymnastik WI-Mittwoch“

Auskunft und Anmeldung

Clarissa Wirrer ☎ 06124 - 6362
E-Mail: clarissa@wirrer.info

Aqua Fitness / Wassergymnastik

- ein Angebot des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
- Veranstaltungsort Wiesbaden -

Älter werden - fit bleiben!

Erleben Sie mit uns ein freudvolles, sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im nassen Element mit:



- Aquanudeln
- Bretter
- Hanteln
- Zirkeltraining (in regelm. Abständen)

Kursleitung Lydia Kretschmer

Tag und Zeit Freitag 10:45 Uhr und 11:30 Uhr

Kurse (von – bis)	04.01. bis 08.03.19	22.03. bis 17.05.19	24.05. bis 28.06.19
Dauer	8 x 45 Min.	8 x 45 Min	6 x 45 Min
Gebühr	95,00 € Mitglieder 70,00 €	95,00 € Mitglieder 70,00 €	71,00 € Mitglieder 52,00 €

Kursort Schwimmschule Walkmühltal
Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden
bitte beachten: Bei einer Wassertiefe von 1,45 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!

Bushaltestellen Linien Kreuzkirche, Linie 3 (5 Min Fußweg),
Aarstraße, Bus 274 (3 Min Fußweg)

Zahlung per Vorkasse auf das Konto des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. : Nassauische Sparkasse
IBAN: DE67 5105 0015 0366 0500 00
VerwZweck: „Wassergymnastik WI-Freitag“

Teilnehmerzahl Maximal 10

Auskunft und Anmeldung Lydia Kretschmer ☎ 06128 - 21642
E-Mail: lydiakretschmer@hotmail.de



Tanz

Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

Kursleitung	Isolde Blödow	
Kurstage	Donnerstag	
Kurszeit	15:30 bis 17:00 Uhr	
Kursbeginn und -ende	17.01. bis 27. Juni 2019	
Kurstermine	Januar	17., 24., 31.
	Februar	07., 14., 21., 28.
	März	07., 14., 21., 28.
	April	04., 11., 25.
	Mai	02., 09., 16., 23.
	Juni	06., 13., 27.
Kursort	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Keller II	
Bushaltestelle Linien	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
Kursgebühr	Mitglieder	kostenlos
	Gäste	2,00 € je Termin
Auskunft und Anmeldung	Isolde Blödow ☎ 0173 - 711 76 08	



Gesang

Singen von Volksliedern und Kanons

Kursleitung	Anne Kessler
Kurstage	Donnerstag
Kurszeit	17:00 bis 18:30 Uhr
Kursbeginn und -ende	17.01. bis 27. Juni 2019
Kurstermine	Januar 17., 24., 31. Februar 07., 14., 21., 28. März 07., 14., 21., 28. April 04., 11., 25. Mai 02., 09., 16., 23. Juni 06., 13., 27.
Kursort	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Wappensaal (Hinterhaus)
Bushaltestelle Linien	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...
Kursgebühr	Mitglieder und Gäste kostenlos
Auskunft und Anmeldung	Anne Kessler ☎ 06131 - 59 36 75

Wandern - Kurzstrecken

Wanderungen mit Gleichgesinnten

gemächliches Wandertempo ca. 1 ½ bis 2 Stunden;
Schlusseinkehr möglich.



Datum <i>jeweils Dienstags</i>	Start-zeit	Ziel	Treffpunkt Haltestelle der Buslinie ▼	
08.01. + 15.01.2019	10:28	Rheinblick	Dern'sches Gelände B	24
22.01. + 29.01.2019	10:25	Nerotat	Wilhelmstraße	1
05.02. + 12.02.2019	10:33	Niederwalluf	Hbf, Blumenladen	RB 10
19.02. + 26.02.2019	10:29	Naurod	Wilhelmstraße	21
05.03. + 12.03.2019	10:20	Simeonhaus	Platz der Dt. Einheit B	4
19.03. + 26.03.2019	10:20	Eigenheim	Wilhelmstraße	8
02.04. + 09.04.2019	10:12	Fasanerie	Platz der Dt. Einheit C	33
16.04. + 23.04.2019	10:29	Erbsenacker	Luisenplatz	21
30.04. + 07.05.2019	10:20	Mainz	Hauptbahnhof A	6
14.05. + 21.05.2019	10:28	Nordfriedhof	Platz der Dt. Einheit C	6
28.05. + 04.06.2019	10:10	Dambachtal	Wilhelmstraße	8
11.06. + 18.06.2019	10:28	Frauenstein	Dern'sches Gelände B	24
25.06.2019	10:00	Eiserne Hand	RM Congress-Center	271

Bitte Abfahrtszeiten anhand der neuesten ESWE-Fahrpläne überprüfen.

Kosten

Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach rechnen wir mit dem Eintritt in unseren Verein.

Auskunft und Anmeldung

Renate Schmidt ☎ 0611 - 360 97 04
Christa Hof ☎ 0611 - 987 31 67



Wanderungen mit Franz Bayer

- Normaler Wanderschritt.
- Wanderzeit etwa 3 bis 4 Stunden, Strecken ca. 10 bis 15 km.
- Bitte einen Imbiss und Getränk einpacken!! Auf Wunsch ist eine Schlusseinkehr möglich.

Datum <i>jeweils Mittwoch</i>	Wanderstrecke / Ziel	Zeitpunkt des Treffens	Treffpunkt, Anreise, Verkehrslinie
16.01.19	Georgenborn – Martinsthal – Frauenstein	09:26	Platz der Dt. Einheit (D) Bus 275 nach Georgenborn
13.02.19	Jagdschloss Platte - Wiesbaden-Rambach	09:56	Platz der Dt. Einheit (C) Bus 270 zur Platte
20.03.19	Ginsheim - Nonnenaue - Astheim	09:11	Hbf Wiesbaden S9 nach Bischofsheim, + Bus 54 nach Ginsheim
10.04.19	Fähre Mittelheim - Ingelheim - Bingen	09:33	Hbf Wiesbaden, DB nach Mittelheim, + Fähre nach Ingelheim
05.-12.05.	<i>Wanderwoche</i>		
13.06.19	Eiserne Hand - Hohe Wurzel - Georgenborn	10:06	Platz der Dt. Einheit (D) Bus 271 zur Eisernen Hand
<i>Den angegebenen Startzeiten liegen die zum Zeitpunkt der Planung gültigen Fahrpläne zu Grunde. Bei Fahrplanänderungen sind sie zu überprüfen.</i>			
Kosten	Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach rechnen wir mit Ihrem Eintritt in unseren Verein.		
Auskunft und Anmeldung	Franz Bayer, ☎ 0611 - 2 11 69 <i>Bitte telefonisch anmelden, spätestens 2 Tage vor Beginn der Wanderung.</i>		
Voraussetzung	mindestens 6 Teilnehmer		



Reisen und Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz

Der Kneipp-Verein Mainz führt ebenfalls schöne Wanderungen und Reisen durch:

Art und Zeitpunkt	Ansprechpartner /Ansprechpartnerin	Erreichbarkeit 
Seniorenwandern Sonntags	Frau Tomaschewski	0611 - 24048046 erreichbar Mo + Mi 13:00-15.00 Uhr
	Herr Kusch	
	Herr Scheurer	0611 – 462689 erreichbar Do + Fr 17:00-18.00 Uhr
Wandergruppe Sonntags	Herr Hentschel	06131 - 4987731
Wandergruppe Sonntags	Herr Scheurer	0611 - 462689 erreichbar Do + Fr 17:00-18:00 Uhr

Der Kneipp-Verein Mainz plant für 2019 wieder die Durchführung eines **Gesundheitsaufenthalts in Bad Wörishofen**.

Die Reise ist für die Zeit vom **20. bis zum 29. Juni 2019** geplant. Interessenten setzen sich bitte mit dem Kneipp-Verein Mainz (Vorsitzende),  06701-2916 in Verbindung.

Kräuterwanderungen mit Judith Klare



Die Natur bietet eine Fülle von Pflanzen, die zu einer gesunden Ernährung beitragen und insbesondere für Heilzwecke verwendet werden können. Frühere Generationen haben die Wirkstoffe der Pflanzen gekannt und ihre innewohnenden Heilkräfte in der Volksmedizin eingesetzt. Viel Wissen über die Eigenschaften der Pflanzen und Kräuter ist in unserer Zeit leider in Vergessenheit geraten. Sebastian Kneipp hat aber bereits vor über 150 Jahren die heilsame Wirkung vieler Heilkräuter erkannt und sie bei seinen Anwendungen verwandt. In den angebotenen Kräuterwanderungen werden Pflanzen und Kräuter, die an Wegen, Wiesen und in der Flur wachsen und dem

Wanderer begegnen eingehend erläutert. Es werden Themen angesprochen, wie:

- Respektvolle Begegnung mit Pflanzen (auch per Meditation).
- Maßvolles Sammeln und richtiges Lagern und Konservieren gesammelter Pflanzen.
- Wo findet man jahreszeitlich welche Pflanzen und Kräuter?
- Erkennt man Pflanzen nach Aussehen (besondere Merkmale) und auch über die Sinne (Riechen, Schmecken, Fühlen).
- Welche besondere Heilwirkung besitzen Pflanzen und welche sind besonders für die genuss-/ernährungsmäßige Verwertung geeignet (Säfte, Salate, Brotaufstriche etc.).
- Fragen werden gern beantwortet. Die Wanderzeit beträgt etwa 2,5 Stunden.

Datum <i>jeweils Sonntag</i>	Start- zeit	Ziel	Treffpunkt, <i>Anreise, Verkehrslinie ▼</i>
24.03.2019	14:00	Nordfriedhof umliegende Wege und Wiesen Kräuterführung 	Nordfriedhof, Hellkundweg <i>Endhaltestelle Linien 3, 6, 64</i>
26.05.2019	14:00	Wellritzal umliegende Wege und Wiesen Baumführung 	Wellritzal, Kurt-Schumacher-Ring <i>Bushaltestelle Fachhochschule Linie 14</i>
23.06.2019	14:00	Kloppenheim, Hockenberber Mühle umliegende Wege und Wiesen Kräuterführung 	Hockenberger Mühle <i>Endhaltestelle Linie 24</i>

Je Wanderung

Kosten

- Mitglieder 5,00 €
- Gäste 7,00 €

**Auskunft und
Anmeldung**

Frau Judith Klare,
☎ 0151 – 28 76 23 78
Anmeldung erforderlich

Kursleiterinnen und -leiter

Bayer, Franz	Wandern	☎ 0611 - 21169
Blödow, Isolde	Tanzen	☎ 0173 - 7117608
Kahlmann, Elke	Yoga	☎ 0611 - 303515
Kessler, Anne	Singen	☎ 06131 - 593675
Klare, Judith	Kräuterwandern	☎ 0151 - 28762378
Nourai, Erika	Gymnastik	☎ 0611 - 376460
Schindler, Anne	Gymnastik	☎ 06123 - 7056807
Talabani, Wian	Gymnastik	☎ 0176 - 24464025
Weißbach, Nahid	QiGong	☎ 0611 - 24095635

Veranstaltungsorte

Gaststätte „Alt-Wiesbaden“	Kurt-Schumacher-Ring 17
Martin-Hörner-Zentrum	Wi- Biebrich, Galatea-Anlage
Ev. Thomasgemeinde Gemeindezentrum	Richard-Wagner-Str. 88
Matthäus-Kirchengemeinde Gemeindezentrum	Daimlerstr. 15
Haus der Heimat	Friedrichstrasse 35
Fritz-Gansberg-Schule	Bierstädter Str. 11

Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen

- Die angebotenen Veranstaltungen können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Die Kursentgelte für Mitglieder sind ermäßigt. Die Ermäßigungen werden auch den Mitgliedern der Kneipp-Vereine Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. und Mainz gewährt (auf Gegenseitigkeit).
- Das jeweilige Kursentgelt ist am 1. Tag des Kursbeginns fällig.
- Für ausgefallene Kurse und Veranstaltungen wird das gezahlte Kursentgelt erstattet.
- Bei Kurseintritt nach Beginn eines Kurses ist nur die Kursgebühr für die restlichen Kurstermine anteilig zu zahlen, aufgerundet auf volle Euro.
- Der Kneipp-Verein behält sich Programmänderungen (Kurszeiten und Veranstaltungsorte) vor.
- Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine

Auch die benachbarten Kneipp-Vereine bieten eine Vielzahl interessanter Aktivitäten und Veranstaltungen an. Wir machen ausdrücklich darauf aufmerksam.

- **Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.**
Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter:
<http://www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de>
- **Kneipp-Verein Mainz**
Das aktuelle Programm können Sie über folgende Internetadresse einsehen:
<http://www.kneippbund-rheinland-pfalz.de>

Bei diesen Veranstaltungen genießen Mitglieder des Kneipp-Vereins Wiesbaden die gleichen Vorteile wie die dortigen Mitglieder.

Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Der Vorstand

Ulrich Winkelmann	1. Vorsitzender	☎ 0611 - 527662
Horst Maiwald	2. Vorsitzender	☎ 0175 - 5760269
Wilfried Merzbach	Schatzmeister	☎ 0176 - 70884995
Wolfgang Bronz	Schriftführer	☎ 0611 - 87676

Büro

Bismarckring 3, 65183 Wiesbaden
Erreichbarkeit

☎	0611 – 37 07 05
Fax	0611 – 3 34 91 08
E-Mail	info@kneipp-wiesbaden.de
Montag	10:00 bis 11:30 Uhr
Mittwoch	16:30 bis 18.00 Uhr

Bürozeiten

Internet-Adresse

www.kneipp-wiesbaden.de

Bankverbindung

Wiesbadener Volksbank
Konto 88 187 03 BLZ 510 900 00
IBAN DE90 5109 0000 0008 8187 03
BIC WIBADE5W

Mitgliedschaft

Der Kneipp-Verein Wiesbaden ist Mitglied im Dachverband des Kneipp-Bundes, Bad Wörishofen. Mitglieder des Vereins erhalten von dort monatlich das **Kneipp-Journal**, außerdem einen Mitgliedsausweis (berechtigt zu Ermäßigungen in den Kneipp-Häusern in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg/Harz).

Mitgliedsbeiträge

Einzelmitgliedschaft	40 € /Jahr
Familienmitgliedschaft	50 € /Jahr

Bei Vereinsbeitritt nach Juni eines Jahres wird nur der halbe Mitgliedsbeitrag erhoben. Die Mitgliedsbeiträge sind bis zum 31.01. eines Jahres fällig. Sie werden i.d.R. per Banklastschrift erhoben.

Gläubiger-ID des Vereins für SEPA-Lastschriften: DE80KVW0000721470

Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist laut Vereinssatzung nur zum Ende eines Kalenderjahres möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 3 Monate. Für ein laufendes Jahr ist eine Kündigung folglich nur bis zum 30.09. möglich. Kündigungen können schriftlich oder auch per E-Mail erfolgen.

Aufnahmeantrag

Mitglieds-Nummer/
Madratsreferenz-Nr.

Hiermit beantrage ich/wir die Mitgliedschaft im



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Bismarckring 3 · 65183 Wiesbaden
0611 — 370705

Gläubiger-ID **DE80KWV00000721470**

Monat

Jahr

Geworben durch

ab 01.

Konditionen:

- Mitgliedsbeitrag jährlich für Einzelpersonen 40,00 €,
- Mitgliedsbeitrag jährlich für Familien und Institutionen/Firmen 50,00 €,
- Mindestmitgliedschaft 1 Jahr

Name	Vorname	Geburtsdatum	
bei Familienmitgliedschaft: Ehegatte und Kinder (weitere Kinder bitte unten eintragen): Familienmitglieder können auch Elternteile, Geschwister oder Kinder in Wohngemeinschaften sein.			
Name	Vorname	Geburtsdatum	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
Anschrift, Erreichbarkeit			
PLZ, Ort	Straße, Hausnummer	Telefon-Nr.	E-Mail-Adresse / Fax-Nr.

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ vom Kneipp-Bund ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Kündigung ist drei Monate zum Jahresende möglich.

Mit dem Aufnahmeantrag erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die oben von mir eingetragenen personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bundes e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Die Informationen des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V. zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO werden der Bestätigung der Aufnahme in den Verein beigelegt.

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschrift-Mandat

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Wiesbaden, die Jahresmitgliedsbeiträge mittels Lastschrift von meinem nachfolgenden Konto einzuziehen. Ich bin damit einverstanden, dass mein Kreditinstitut die von dem Verein gezogenen Lastschriften einlöst.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankverbindung / neue Bankverbindung

Konto-Nummer	Bankleitzahl	Bankbezeichnung
IBAN (International Bank Account Number)		BIC (Bank Identifier Code)
DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		

Datum	Unterschrift/Unterschriften	Bearbeitungsvermerke IT-Erfassung (Dat, Hz)	Meldung an Kneipp-Bund (bei Anschriftenänderung)
-------	-----------------------------	--	---

Anzeige



**Naturheilpraxis
Herkert**

Beratungsstelle für biologische Krebstherapie

Christine Herkert - Heilpraktikerin/ Psychotherapie
Mario Herkert - Heilpraktiker

Mittelheimer Str. 8, 65197 Wiesbaden
Festnetz 0611 - 97155105
Mobil 0171 - 5249888

www.naturheilpraxis-herkert.de

- **Oberon-Analyse**
- **Vital-Blut-Diagnose**
- **Krebs- Vor- und Nachsorge**
- **Immuntherapie**
- **Osteopathie**
- **Ozontherapie**
- **Neuraltherapie**
- **Chelattherapie**
- **Fußpflege**

Seit 1995 bestehende Naturheilpraxis.

Impressum

Herausgeber

Vereinsregister

Verantwortlich für den Inhalt

Layout, Fotos und Erstellung

Druck

Auflage

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

VR 1126

Ulrich Winkelmann, Horst Maiwald

Kneipp-Bund (Cover), Horst Maiwald

Reintjes Printmedien GmbH, Kleve

1.300 Exemplare

Das Programm erscheint halbjährlich.

Kneipp-Wassertretanlage Aukammtal



Wegbeschreibung

Wiesbaden, Aukammallee, gegenüber Einmündung Hedwigstrasse
oder vom Thermalbad 50 m in südlicher Richtung durch den Park.
Buslinie 18 bis Thermalbad.

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

