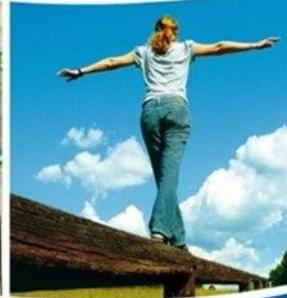


Kneippen
ist Kult

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

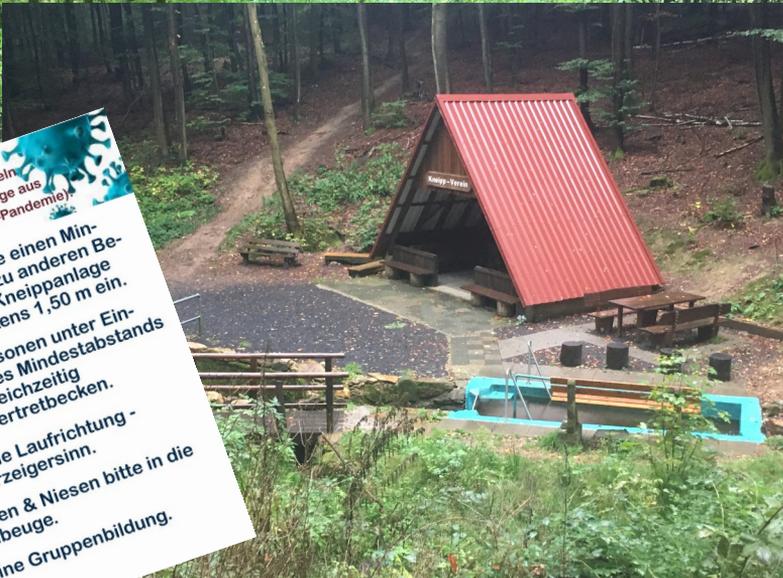


Immaterielles
Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.
Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Programm

Erstes Halbjahr 2021





Ergänzende Benutzungsregeln der Kneipp-Wassertretanlage aus aktuellem Anlass (Corona-Pandemie):

- ▶ Bitte halten Sie einen Mindestabstand zu anderen Benutzern der Kneippanlage von mindestens 1,50 m ein.
- ▶ Max. 2 Personen unter Einhaltung des Mindestabstands 1,50 m gleichzeitig im Wassertretbecken.
- ▶ Nur eine Laufrichtung - im Uhrzeigersinn.
- ▶ Husten & Niesen bitte in die Armebeuge.
- ▶ Keine Gruppenbildung.

Kneipp-Wassertretanlage Chausseehaus



- Kneipp**
 aktiv & gesund
 Verein
- Wassertreten
 - Vorträge
 - Gymnastik
 - Hatha-Yoga
 - Qi Gong
 - Selbsthypnose
 - Tanz
 - Singen
 - Wandern
 - Kräuterwanderungen
 - Ausflüge

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.



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise

Kneipp Verein
aktiv & gesund

1821 - 2021

200
KNEIPP
JAHRE

Liebe Freunde des Kneipp-Vereins Wiesbaden,
hiermit legen wir Ihnen unser Veranstaltungsprogramm für das Erste Halbjahr 2021 vor. Wieder in der Erwartung, dass die Realisierung der Angebote während der fortdauernden Corona-Pandemie möglich sein wird. In 2021 feiert die Kneipp-Bewegung den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp, der am 17. Mai 1821 geboren ist. Dies ist Veranlassung für uns, den Blick zu weiten auf die vielfältigen Kneipp-Anlagen der rührigen benachbarten Kneipp-Vereine im näheren Umfeld des Nassauer Landes, besonders der Kneipp-Vereine Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus und Bad Camberg. Wie unsere eigenen Anlagen in Wiesbaden sind auch diese Anlagen allgemein zugänglich und nutzbar. Sie finden diese Übersicht auf den Seiten 16 und 17 dieses Hefts. Für 2021 planen wir einige besondere Veranstaltungen. Wegen der derzeitigen Situation werden wir darüber aber erst zeitnah durch die Presse informieren.

Wenn wir mit unseren Angeboten Ihre Neugier geweckt haben, begrüßen wir Sie gern zum „Schnuppern“ in einem unserer Kurse, als Gast bei einer Wanderung oder wir treffen uns an einer der Kneipp-Wassertretanlagen im Taunus. Die von uns betreuten Kneipp-Wassertretanlagen in Wiesbaden stellen wir auf den Umschlagsseiten dieses Hefts vor.



Ulrich Winkelmann
1. Vorsitzender



Horst Maiwald
2. Vorsitzender



Inhaltsverzeichnis	Seite
Reisen	Seite ⁰²¹ KNEIPP 7 ^{JAHRE}
Vereinsfahrt und Wanderwoche in Bad Lauterberg/Harz	5 - 7
Kneipp-Gesundheitsreise nach Bad Wörishofen	8
Vorträge	9
Gymnastik	
Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren	10
Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren	11
Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen	12
Kurs 04 - Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren	13
Kurs 05 - Rückengymnastik für Damen und Herren	14
Yoga	15
<i>Kneipp-Anlagen im Umland</i>	16/17
QiGong	18
Aqua Fitness / Wassergymnastik	19
Tanzen - Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren	20
Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons	21
Wandern	
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



Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.



Anmeldeschluß:
27.02.2021



Vereinsfahrt und Wanderwoche in Bad Lauterberg/Harz vom 18. bis 25. April 2021

Wie heißt es u. a. im Maienlied *“...die Bäume schlagen aus, da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus ...”*. Wir wollen es wagen und planen, unsere 2020 (coronabedingt) abgesagte Vereinsreise im nächsten Jahr nachzuholen und laden Sie zu unser Frühjahrs-/Vereinsfahrt und Wanderwoche vom 18. bis 25. April 2021 nach Bad Lauterberg herzlich ein.

Wir werden dort im Kneipp-Bund-Hotel Heikenberg wohnen. Von dort aus sind schöne Wanderungen und interessante Besichtigungen vorgesehen. Für Nichtwanderer wird ein Alternativprogramm angeboten. Es besteht aber auch die Möglichkeit, Wellness- und Kuranwendungen in Anspruch zu nehmen.

Die Anreise nach Bad Lauterberg und Rückfahrt nach Wiesbaden erfolgt 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 75 Euro. Gäste (Nichtmitglieder) zahlen auf die Busfahrkosten einen Aufschlag von 20 % als Ausgleich für unseren Verwaltungsaufwand (= Fahrpreis 90,00 € je Person).

Diese Busfahrkosten von 75,00 € für Mitglieder bzw. für Gäste in Höhe von 90,00 € bitten wir zeitgleich mit der Anmeldung an unseren Verein unter Angabe des Verwendungszwecks “Busreise 2021“ zu überweisen.

Der Halbpensionspreis/Person für 7 Übernachtungen mit Frühstücks- und kalt/warmen Abendbuffet beträgt:

Bei Unterbringung	für Mitglieder	für Nichtmitglieder/Gäste
▪ im Doppelzimmer (Standard)	308,00 €	329,00 €
▪ im Einzelzimmer (Standard)	363,00 €	384,00 €

Auf Wunsch stehen Komfort-Zimmer für einen Aufschlag von 7,00 €/je Nacht/Person zur Verfügung.

Zum genannten Pensionspreis kommt noch die Gästekarte (Kurtaxe) von 2,20 €/Tag/Person hinzu.

Der Pensionspreis und die Kurtaxe sind von jedem Teilnehmer an das Hotel vor Ort zu zahlen.

Für Ihre Anmeldung bitte den nebenstehenden Vordruck verwenden.

Anmeldeschluss für diese Reise ist der 27. Februar 2021.



Anmeldeschluss:
27. Februar 2021

Reiseanmeldung

für die Wander- und Vereinsreise des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V.
nach Bad Lauterberg / Harz,
vom **18. bis 25. April 2021**

Ich erkläre hiermit verbindlich, dass ich an der Wander- und Vereinsreise nach Bad Lauterberg/Harz in der Zeit vom 18. bis zum 25. April 2021 zu den beschriebenen Konditionen teilnehme.

Ich bitte um Unterbringung

in einem Einzelzimmer

Doppelzimmer

Komfort-Zimmer

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 Lauterberg und zurück nach Wiesbaden betragen

- für **Vereinsmitglieder** je Person **75,00 €**
- für **Gäste** je Person **90,00 €** (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
IBAN: DE90 5109 0000 0008 8187 03

Kneipp-Gesundheitsreise nach Bad Wörishofen

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

Vom 04. bis 11.09.2021 führt der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. eine 8-tägige Gesundheitsreise nach Bad Wörishofen, der Wirkungsstätte von Pfarrer Sebastian Kneipp durch.

Leistungen: Busfahrt (Fa. Engelhardt), 7 x Übernachtung inkl. Halbpension, Altstadtführung Ulm, Stadtführung Memmingen, Führung Heini-Klopfer-Skilflugschanze in Oberstdorf, Verkostung der Andechser Schnäpse inkl. Informationen zur Geschichte der Klosterbrennerei und zum Herstellungsverfahren, Schifffahrt auf dem Starnberger See, Stadtführung Kempten, Altstadttrundgang in Füssen, Eintritt und Führung Schloss Neuschwanstein, Führung Kloster Ottobeuren, Kurtaxe.

Hotel: PTI Hotel Eichwald, Eichwaldstraße 20, 86825 Bad Wörishofen

Kosten: zwischen 798,00 € (DZ) und 722,00 €, (EZZ 70,00 €)
abhängig von der Teilnehmerzahl (mindestens 25)

Info und Anmeldung: Engelhardt Bustouristik GmbH
Die Haide 13, 65321 Heidenrod
Tel. 06124 723 77 11
E-Mail: info@engelhardt-bustouristik.de

Anmeldeschluss ist der 06.04.2021





Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Kneipp Verein
aktiv & gesund

1821 - 2021

200 Vorträge

In Kooperation mit dem **Naturheilforum Wiesbaden (NHF)**

werden nachstehende Vorträge angeboten.



Gegr. 1997

Termin jeweils Dienstag	Thema, Referent
05.01.2021	Unser Naturheilforum stellt sich vor – Aktivitäten, Vorführungen, Beratungen
02.02.2021	Lebe dein bestes Ich – Bewegung und Ernährung fördern deine Gesundheit Referent: Timo Rieder, GB - www.sportsup-wiesbaden.de -
02.03.2021	Diabetes besiegen – Ohne Medikamente endlich bessere Blutzuckerwerte Referent: Dr. med. Rainer Limpinsel - www.dr-rainer-limpinsel.de -
07.04.2021	Krebswachstum oder Krebsunterdrückung – Können Sie die Diagnose oder die Metastasierung verhindern? Referent: Bruno Müller, GB, Wiesbaden
04.05.2021	Bluthochdruck – Todesursache Nr. 1 Ursachen und natürliche Behandlungsmöglichkeiten Referent: Dr. rer. med. Dorothee Bös, HP, 35305 Grünberg
01.06.2021	Die Ethik des Vegetarismus – Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht! Zitat von George Bernard Shaw (1856 – 1950) Referent: Dr. med. Jürgen Birmanns www.gesundheitsberater.de/therapeute

Abkürzung: GB = Gesundheitsberater

Veranstaltungsort: Gaststätte „**ALT-WIESBADEN**“, Kurt-Schumacher-Ring 17, gegenüber der Feuerwache (Bushaltestelle Loreleiring, z.B. mit Linie 4 und 27 ab Wi-Hauptbahnhof).

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

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

Rückfragen: **Bernd Bruns** ☎ 0611 - 8 72 40
Manfred Stollreiter ☎ 0170 - 5 62 29 46

E-Mail: naturheilforum-wiesbaden@web.de

Homepage: www.naturheilforum-wiesbaden.org



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	Robert-Krekel-Anlage	
Linien	4, 14, 38, 39	
Kursabschnitt	1 - 2021	2 - 2021
sKursbeginn und Ende	04.01. bis 29.03.2021	12.04. bis 28.06.2021
Kurstermine	Jan. 04., 11., 18. Febr. 01., 08., 15., 22. März 01., 08., 15., 22., 29. Anzahl: 12	April 12., 19., 26. Mai 03., 10., 17., 31. Juni 07., 14., 21., 28. Anzahl: 11
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	30,00 €	28,00 €
- Partnerpaar	51,00 €	47,00 €
- für Gäste	51,00 €	47,00 €
Auskunft und Anmeldung	Anne Schindler ☎ 06123 – 7 05 68 07	



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

1821 - 2021
KNEIPP
JAHRE



Gymnastik

Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Erika Nourai	
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	Evtl. übergangsweise im Haus der Heimat
Bushaltestelle Linie	Humperdinckstr. / Eigenheim 8 A	
Kursabschnitt	1 - 2021	2 - 2021
Kursbeginn und Ende	12.01. bis 30.03.2021	06.04. bis 29.06.2021
Kurstermine	Jan. 12., 19., 26. Febr. 02., 09., 16., 23. März 02., 09., 16., 23., 30. Anzahl: 12	April 06., 13., 20. Mai 11., 18., 25. Juni 01., 08., 15., 22., 29. Anzahl: 11
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	40,00 €	37,00 €
- Partnerpaar	68,00 €	62,00 €
- für Gäste	68,00 €	62,00 €
Auskunft und Anmeldung	Erika Nourai ☎ 0611 - 37 64 60	



Gymnastik

Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen

Kursleitung

Wian Talabani

Kurstage

Mittwoch

Kurszeit

10:30 bis 11:30 Uhr

Kursort

Matthäus-Kirchengemeinde,
Daimlerstraße 15

**Bushaltestelle
Linien**

Carl-von-Linde-Straße
4, 14, 17, 23, 24, 27

Kursabschnitt

1 - 2021

2 - 2021

Kursbeginn und Ende

13.01. bis 24.03.2021

21.04. bis 30.06.2021

Kurstermine

Jan. 13., 20., 27.
Febr. 03., 10., 17., 24.
März 03., 10., 17., 24.

April 21., 28.
Mai 05., 12., 19., 26.
Juni 02., 09., 16., 23., 30.

Anzahl: 11

Anzahl: 11

Kursgebühr

- für Mitglieder

37,00 €

37,00 €

- Einzelmitglied

62,00 €

62,00 €

- Partnerpaar

- für Gäste

62,00 €

62,00 €

Auskunft und Anmeldung

Wian Talabani

☎ 0176 – 24 46 40 25



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

1821 - 2021

KNEIPP

JAHRE

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	Kirchgasse	
Linien	2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
Kursabschnitt	1 - 2021	2 - 2021
Kursbeginn und Ende	14.01. bis 25.03.2021	01.04. bis 17.06.2021
Kurstermine	Jan. 14., 21., 28. Febr. 04., 11., 18., 25. März 04., 11., 18., 25. Anzahl: 11	April 01., 29. Mai 06., 20., 27. Juni 10., 17., 24. Anzahl: 8
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	28,00 €	20,00 €
- Partnerpaar	47,00 €	34,00 €
- für Gäste	47,00 €	34,00 €
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 Uhr	
Kursort	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
Bushaltestelle Linien	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
Kursabschnitt	1 - 2021	2 - 2021
Kursbeginn und Ende	15.01. bis 26.03.2021	23.04. bis 25.06.2021
Kurstermine	Jan. 15., 22., 29. Febr. 05., 12., 19., 26 März 05., 12., 19., 26. Anzahl: 11	April 23., 30. Mai 07., 14., 21., 28. Juni 04., 11., 18., 25. Anzahl: 10
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	28,00 €	25,00 €
- Partnerpaar	47,00 €	42,00 €
- für Gäste	47,00 €	42,00 €
Auskunft und Anmeldung	Wian Talabani ☎ 0176 – 24 46 40 25	



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise



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 Bierstadter Str. 11	
Bushaltestelle Linien	Blumenstraße 17, 18, 21, 23, 24	
Kursabschnitt	1 - 2021	2 - 2021
Kursbeginn und Ende	12.01. bis 23.03.2021	21.04. bis 29.06.2021
Kurstermine	Jan. 12., 19., 26. Febr. 02., 09., 23. März 02., 09., 16., 23. Anzahl: 10	April 20., 27. Mai 04., 11., 18. Juni 01., 08., 15., 22., 29. Anzahl: 10
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	51,00 €	51,00 €
- Partnerpaar	84,00 €	84,00 €
- für Gäste	84,00 €	84,00 €
Auskunft und Anmeldung	Elke Kahlmann ☎ 0611 – 30 35 15	



Sebastian Kneipp

* 17. Mai 1821

† 17. Juni 1897

1821 - 2021



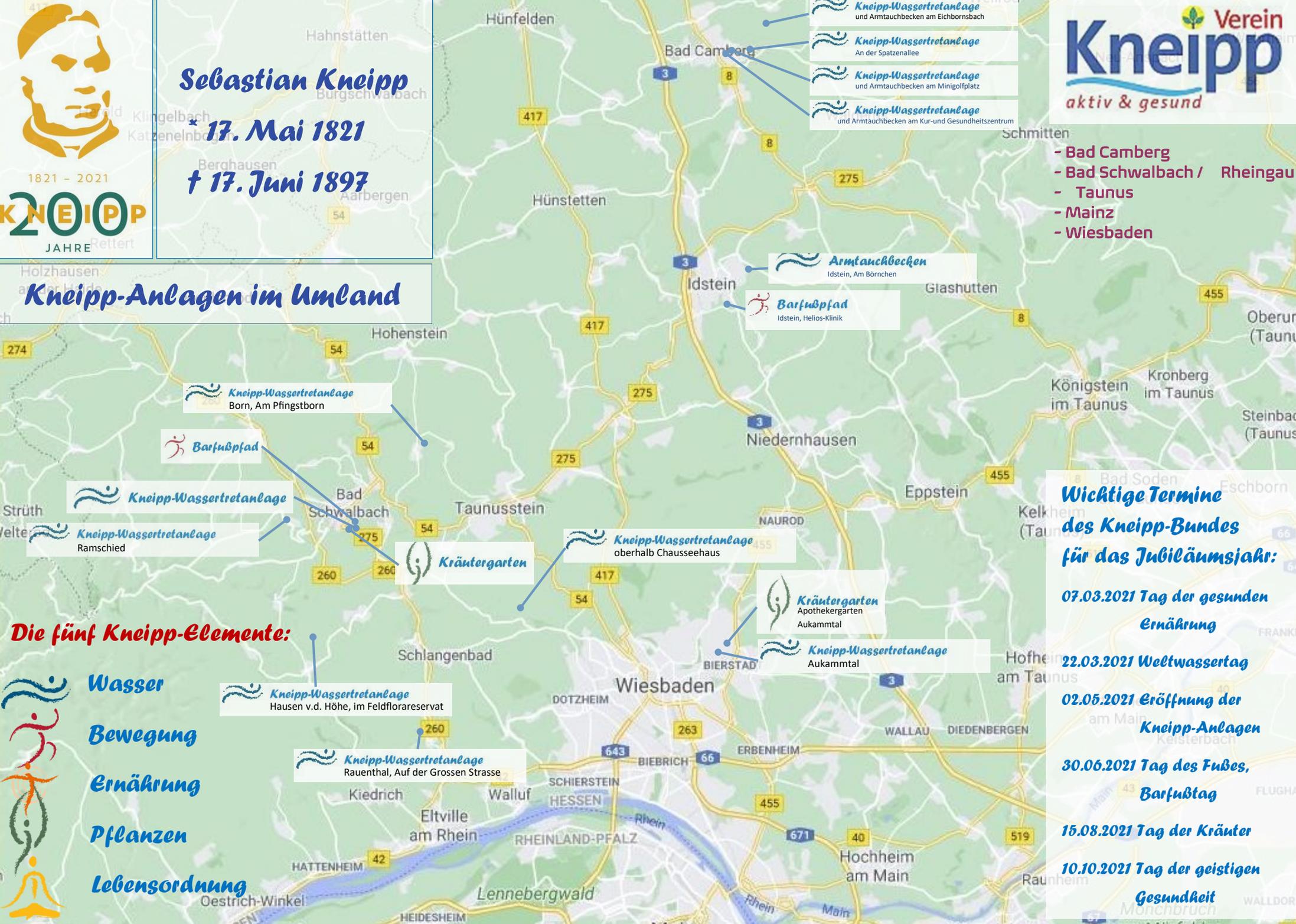
Kneipp-Anlagen im Umland



- Bad Camberg
- Bad Schwalbach / Rheingau
- Taunus
- Mainz
- Wiesbaden

Die fünf Kneipp-Elemente:

- Wasser
- Bewegung
- Ernährung
- Pflanzen
- Lebensordnung



Wichtige Termine des Kneipp-Bundes für das Jubiläumsjahr:

- 07.03.2021 Tag der gesunden Ernährung
- 22.03.2021 Weltwassertag
- 02.05.2021 Eröffnung der Kneipp-Anlagen
- 30.06.2021 Tag des Fußes, Barfußtag
- 15.08.2021 Tag der Kräuter
- 10.10.2021 Tag der geistigen Gesundheit



1821 - 2021



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 - 2021

2 - 2021

Kursbeginn und Ende

08.01. bis 05.03.2021

09.04. bis 25.06.2021

Kurstermine

Jan. 08., 15., 22., 29.
Febr. 05., 12., 19., 26.
März 05.

April 09., 16., 23., 30.
Mai 07., 14., 21., 28.
Juni 04., 11., 18., 25.

Anzahl: 9

Anzahl: 12

Kursgebühr

- für Mitglieder

- Einzelmitglied

- Partnerpaar

- für Gäste

46,00 €

76,00 €

76,00 €

62,00 €

101,00 €

101,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 4

Auskunft und Anmeldung

Nahid Weißbach

☎ 0611 – 24 09 56 35



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise



1821 - 2021



Aqua Fitness / Wassergymnastik



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

Aqua Fitness ist ...

.. ein sanftes und gelenkschonendes Programm für den ganzen Körper, das Elemente aus Wassergymnastik, Aerobic und Aquajogging verbindet. Die Dehn- und Kräftigungsübungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung, wobei Gelenke und Wirbelsäule gezielt entlastet werden. Mit viel Spaß stärken Sie die Muskulatur und die körperliche Ausdauer. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte erhöht die Effektivität der Übungen.

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Wochentag	Zeit	Termine	Kurs-Nr. ▼
Kurs 01	13.01.2021	Mittwoch	10:00 Uhr	8	211-LK-001-150-01
Kurs 02	13.01.2021	Mittwoch	11:00 Uhr	8	211-LK-001-150-02
Kurs 03	15.01.2021	Freitag	10:30 Uhr	8	211-LK-001-150-03
Kurs 04	15.01.2021	Freitag	11:30 Uhr	8	211-LK-001-150-04
Kurs 05	10.03.2021	Mittwoch	10:00 Uhr	8	211-LK-001-150-05
Kurs 06	10.03.2021	Mittwoch	11:00 Uhr	8	211-LK-001-150-06
Kurs 07	12.03.2021	Freitag	10:30 Uhr	8	211-LK-001-150-07
Kurs 08	12.03.2021	Freitag	11:30 Uhr	8	211-LK-001-150-08
Kurs 09	19.05.2021	Mittwoch	10:00 Uhr	8	211-LK-001-150-09
Kurs 10	19.05.2021	Mittwoch	11:00 Uhr	8	211-LK-001-150-10
Kurs 11	28.05.2021	Freitag	10:30 Uhr	8	211-LK-001-150-11
Kurs 12	28.05.2021	Freitag	11:30 Uhr	8	211-LK-001-150-12
Gebühr	Je Kurs = 95,00 €, Mitglieder 70,00 €				
Teilnehmer	Mindestens 7, maximal 10				
Kursort	Schwimmschule Walkmühltal Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden bitte beachten: Bei einer Wassertiefe von 1,50 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	Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Tage vor Beginn des Kurses auf das Konto des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. einzuzahlen: Nassauische Sparkasse IBAN: DE67 5105 0015 0366 0500 00 VerwZweck: „Wassergymnastik Wiesbaden“ + VeransthNr.				
Kursleitung, Auskunft und Anmeldung	Lydia Kretschmer ☎ 06128 – 2 16 42 lydiakretschmer@hotmail.de				



Tanzen

Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

Kursleitung	Isolde Blödown	
	Kurs 1	Kurs 2
Kurstage	Donnerstag	Freitag
Kurszeit	15:30 bis 17:00 Uhr	14:00 bis 15:30 Uhr
Kursbeginn und -ende	07.01 bis 24.06.2021	08.01. bis 25.06.2021
Kurstermine	Januar 07., 14., 21., 28. Februar 04., 18., 25. März 04., 11., 18., 25. April 01., 08., 15., 22., 29. Mai 06., 27. Juni 10., 17., 24.	Januar 08., 15., 22., 29. Februar 05. 19., 26. März 05., 12., 26. April 09., 16., 23., 30. Mai 07., 14., 28. Juni 04., 11., 18., 25
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 1,00 € je Termin Gäste 2,00 € je Termin	
Auskunft und Anmeldung	Isolde Blödown ☎ 0173 – 7 11 76 08	



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

1821 - 2021

KNEIPP
JAHRE



Der Singkreis kann erst dann fortgesetzt werden, wenn die gesetzlichen Einschränkungen fortgefallen sind.



Gesang

Singen von Volksliedern und Kanons

Kursleitung

Anne Kessler

Kurstage

Donnerstag

Kurszeit

17:00 bis 18:30 Uhr

Kursbeginn und -ende

07.01 bis 24.06. 2021

Kurstermine

Januar	07., 14., 21., 28.
Februar	04., 11., 18., 25.
März	04., 11., 18., 25.
April	01., 08., 15., 22., 29.
Mai	06., 20., 27.
Juni	10., 17., 24.

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. 2 Stunden;
Schlusseinkehr möglich.

Datum <i>jeweils Dienstag</i>	Startzeit	Ziel	Treffpunkt Haltestelle der Buslinie ▼	
05.01. + 12.01.21	10:28	Rheinblick	Dernsches Gelände B	24
19.01. + 26.01.21	10:25	Nerotal	Wilhelmstraße	1
02.02. + 09.02.21	10:33	Niederwalluf	Hbf, Blumenladen	RB 10
16.02. + 23.02.21	10:29	Naurod	Wilhelmstraße	21
02.03. + 09.03.21	10:30	Simeonhaus	Platz der Dt. Einheit B	4
16.03. + 23.03.21	10:30	Bahnholz	Wilhelmstraße	8
30.03. + 06.04.21	10:31	Fasanerie	Schwalbacher Str./ LuisenForum C	33
13.04. + 20.04.21	10:29	Erbsenacker	Wilhelmstraße	21
27.04. + 04.05.21	10:24	Mainz	Hauptbahnhof A	6
11.05. + 18.05.21	10:26	Nordfriedhof	Platz der Dt. Einheit C	6
25.05. + 01.06.21	10:34	Am Wiesenhang	Wilhelmstraße	23
08.06. + 15.06.21	10:28	Frauenstein	Dernsches Gelände B	24
22.06. + 29.06.21	10:04	Eiserne Hand	Schwalbacher Str./ LuisenForum C	271

Bitte Abfahrtszeiten anhand der neuesten ESWE-Fahrpläne überprüfen.

Kosten Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

Auskunft und Anmeldung **Renate Schmidt** ☎ 0611 – 3 60 97 04
Christa Hof ☎ 0611 – 9 87 31 67



1821 - 2021

200
JAHRE

Wanderungen mit Franz Bayer



- Normaler Wandersschritt.
- 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
13.01.21	Weilburger Tal – Pfarrer- Luja-Hütte – Golfplatz – Märchenland	10:00	Bushaltestelle Dotzheim- Mitte (am HL-Markt erreichbar mit 23+24
10.02.21	Breckenheim - Kloppenheim	09:52	Luisenplatz Linie 23
17.03.21	Kloster Eberbach – Oestrich- Winkel	09:48	Platz d.Dt. Einheit D Linie 171
18. bis 25. 04. 21	Vereinsfahrt / Wanderwoche Bad Lauterberg/Harz		
05.05.21	Rauenthal – Martinsthal – Frauenstein	10:00	Platz der Dt. Einheit - B Linie 5
16.06.21	Eiserne Hand – Platte – Bahnholz	10:42	Platz der Dt. Einheit - D Linie 274

Den angegebenen Abfahrtszeiten liegen die z.Z. gültigen Fahrpläne zu Grunde. Diese Zeiten sind bei eventuellen Fahrplanänderungen zu überprüfen.

Kosten	Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.
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



Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz

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

Art und Zeitpunkt	Ansprechpartner /Ansprechpartnerin	Erreichbarkeit 
Wandergruppe Sonntags	Frau Schupp	0671 2916
<p>Der Kneipp-Verein Mainz plant für 2021 wieder die Durchführung eines Gesundheitsaufenthalts in Bad Wörishofen.</p> <p>Die Reise ist für die Zeit vom 26.06. bis zum 10.07.2021 geplant.</p> <p>Interessenten setzten sich bitte mit dem Kneipp-Verein Mainz – Tel. 06701 2916 – in Verbindung.</p>		

Kräuter- und Baumführungen 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 Kräuterführungen werden

Pflanzen und Kräuter, die an Wegen, Wiesen und in der Flur wachsen und die 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.).

Bäume haben eine ähnliche heilkundliche und kulinarische Wirkung wie Wild- und Heilkräuter, allerdings leben sie wesentlich länger – und wie wir Menschen. Bei den Kelten und Germanen waren Bäume Lehrer, Heiler und Beschützer. Bäume haben wie Kräuter ihren eigenen Charakter, diesen aufzuspüren, wie sie auf Körper Geist und Seele wirken und was Baumheilkunde ist, ist unter anderem Thema der Baumführungen. Auch wird das Waldbaden angesprochen. Zu Beginn der Baumführung findet zur Einstimmung eine Baum-Meditation statt.

Fragen werden gern beantwortet. Die Dauer der Führungen beträgt etwa 2,5 Stunden.

Datum <i>jeweils Sonntag</i>	Startzeit	Ziel	Treffpunkt, <i>Anreise, Verkehrslinie ▼</i>
18.04.2021	14:00	Biebricher Schloßpark Baumführung 	Biebricher Schloßpark, Nordtor (Äppelallee), <i>Bushaltestelle Herzogsplatz</i> <i>Linien 14, 4</i>
30.05.21	14:00	Rambach, Kitzelberg umliegende Wege und Wiesen Kräuterführung 	Rambach, <i>Endhaltestelle Kitzelberg</i> <i>Linie 16</i>

Je Wanderung

Kosten

Mitglieder 8,00 €
Gäste 10,00 €

**Auskunft und
Anmeldung**

Frau Judith Klare,
☎ 0151 – 28 76 23 78 oder 0611 – 33 48 19 00
www.wildkrauterspaziergang-mit-judith-wiesbaden.de

Kursleiterinnen und -leiter

Bayer, Franz	Wandern	☎ 0611 - 2 11 69
Blödown, Isolde	Tanzen	☎ 0173 - 7 11 76 08
Kahlmann, Elke	Yoga	☎ 0611 - 30 35 15
Kessler, Anne	Singen	☎ 06131 - 59 36 75
Klare, Judith	Kräuterwandern	☎ 0151 - 28 76 23 78
Kretschmer, Lydia	Wassergymnastik	☎ 06128 – 2 16 42
Nourai, Erika	Gymnastik	☎ 0611 - 37 64 60
Schindler, Anne	Gymnastik	☎ 06123 - 7 05 68 07
Talabani, Wian	Gymnastik	☎ 0176 - 24 46 40 25
Weißbach, Nahid	QiGong	☎ 0611 - 24 09 56 35

Veranstaltungsorte - alle in Wiesbaden -

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	Bierstadter Str. 11



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise



1821 - 2021

200
KNEIPP

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 – 52 76 62
Horst Maiwald	2. Vorsitzender	☎ 0175 – 5 76 02 69
Wilfried Merzbach	Schatzmeister	☎ 0176 – 70 88 49 95
Wolfgang Bronz	Schriftführer	☎ 0611 – 8 76 76

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. Mitglieder des Vereins erhalten von dort das **Kneipp-Journal** (jährlich 10-mal), 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: DE80KVV0000721470

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/
Madatsreferenz-Nr.

Hiermit beantrage ich/wir die Mitgliedschaft im



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

Gläubiger-ID

DE80KVW00000721470

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)

8 Ratschläge für das Verhalten in der COVID-19 Pandemie



Halten Sie mindestens
1,5 m Abstand zu
anderen Menschen.



Schütteln Sie keine
»Hände« – winken Sie
lieber.



Wenn Sie niesen
müssen, verwenden Sie
ein Einmal-Taschentuch,
oder niesen Sie in Ihren
Ärmel.



Waschen Sie Ihre Hände
regelmäßig und lang
genug mit Wasser und
Seife.



Vermeiden Sie
Zusammenkünfte mit
anderen Menschen.



Machen Sie keine
»Hamster-Käufe«.

Bieten Sie
Hilfsbedürftigen Ihre
Unterstützung an.



Wenn Sie Erkältungs-
symptome bekommen,
gehen Sie nicht direkt in
eine Arztpraxis, sondern
rufen Sie dort an.



Wenn Sie zu Hause auf
engem Raum sind,
versuchen Sie, Ruhe und
Frieden zu bewahren.

Impressum

Herausgeber
Vereinsregister
Verantwortlich für den Inhalt
Layout, Fotos und Erstellung
Druck

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
VR 1126
Ulrich Winkelmann, Horst Maiwald
Kneipp-Bund (Cover), Horst Maiwald
Reintjes Printmedien GmbH, Kleve
Das Programm erscheint halbjährlich.

Kneipp-Wassertretanlage Aukammtal

**Zusätzliche Benutzungsregeln
der Kneipp-Wassertretanlage aus
aktuellem Anlass (Corona-Pandemie):**

- ▶ Bitte halten Sie einen Mindestabstand zu anderen Benutzern der Kneippanlage von mindestens 1,50 m ein.
- ▶ Max. 2 Personen unter Einhaltung des Mindestabstands 1,50 m gleichzeitig im Wassertretbecken.
- ▶ Nur eine Laufrichtung - im Uhrzeigersinn.
- ▶ Husten & Niesen bitte in die Armbeuge.
- ▶ Keine Gruppenbildung.



Wegbeschreibung

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



1821 - 2021

2021
KNEIPP