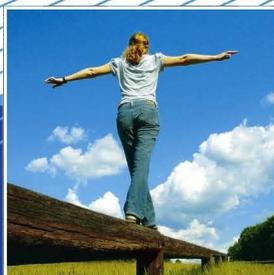




# Programm

Zweites Halbjahr 2021



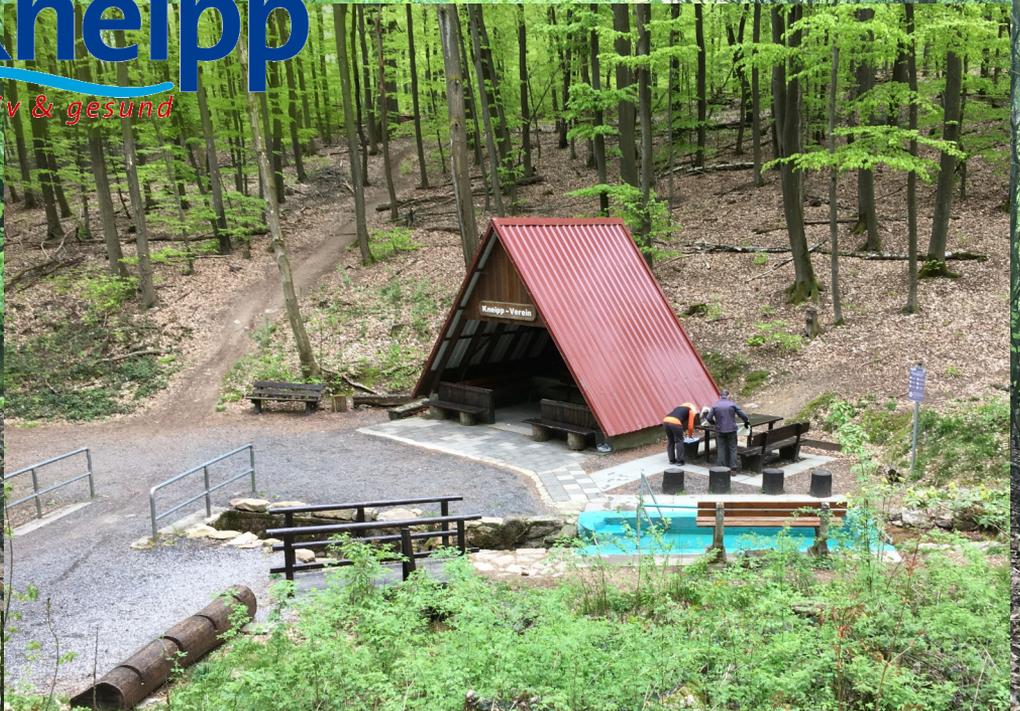
 Verein  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*

**Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.**

 Immaterialles  
**Kulturerbe**  
Wissen. Können. Weitergeben.

Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

*Kneippen  
ist Kult*



## 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,  
dieses Veranstaltungsprogramm haben wir in der begründeten Hoffnung zusammengestellt, dass die Angebote wegen der abflauenden Corona-Pandemie und des erlangten Impfschutzes der Teilnehmerinnen größtenteils auch tatsächlich realisiert werden können. Damit werden unsere Vereinsaktivitäten hoffentlich wieder in gewohnte Bahnen zurückfinden.



Ob und ab welchem Zeitpunkt die Kursangebote stattfinden können, hängt von der konkreten Corona-Situation und hauptsächlich der Öffnung der genutzten Räumlichkeiten ab. Deshalb gilt ein allgemeiner Corona-Vorbehalt. Auskunft erteilt die jeweilige Kursleiterin bzw. der jeweilige Kursleiter.

Die wichtigsten Termine, die in diesem Kneipp-Jubiläumsjahr aus Anlass des 200. Geburtstages von Sebastian Kneipp (\*17.05.1821) im ersten Halbjahr hätten stattfinden sollen, waren leider pandemiebedingt nicht realisierbar. Wenn im zweiten Halbjahr in diesem Rahmen Veranstaltungen konkret möglich sind und durchgeführt werden sollen, werden wir darüber in der Presse informieren. Die aus Anlass des Jubiläums zusammengestellte Übersicht über die Kneipp-Anlagen in der Region haben wir erneut in dieses Heft aufgenommen, zu finden auf den Seiten 14 und 15.

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 Umschlagseiten dieses Hefts vor.



Ulrich Winkelmann  
1. Vorsitzender



Horst Maiwald  
2. Vorsitzender

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b>Vorträge</b>	5
<b>Sebastian Kneipp – Eigenauskunft über seine Anfänge</b>	6
<b>Gymnastik</b>	
Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren	7
Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren	8
Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen	9
Kurs 04 - Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren	10
Kurs 05 - Rückengymnastik für Damen und Herren	11
<b>Yoga</b>	12
<b>QiGong</b>	13
<b><i>Kneipp-Anlagen im Umland</i></b>	14/15
<b>Tanzen - Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren</b>	16
<b>Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons</b>	17
<b>Wandern</b>	
Wanderungen – Kurzstrecken	18
Wanderungen mit Franz Bayer	19
Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz	20
Kräuterwanderungen mit Judith Klare	20/21
<b>Kursleiterinnen und -leiter, Veranstaltungsorte</b>	22
<b>Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen</b>	23
<b>Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine</b>	23
<b>Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.</b>	24
<b>Aufnahmeantrag</b>	25
<b>Impressum</b>	26

## Vorträge

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



Gegr. 1997

Termin jeweils Dienstag	Thema, Referent
07. 09.2021	<b>Hurra! Wir treffen uns wieder im Restaurant „Alt Wiesbaden“ –</b> Fröhliches Wiedersehen ohne Masken und Schnelltests! <i>Kein Vortrag – nur viele nette Gespräche mit befreiten Menschen!</i> <i>Eintritt frei!</i>
05. 10.2021	<b>Spielen unsere Hormone die Hauptrolle? –</b> Das Wechselbad der Wechseljahre bei Männern und Frauen Referentin: Patricia Grill, HP <a href="mailto:mail@patricia-grill-heilpraktikerin.de">mail@patricia-grill-heilpraktikerin.de</a> <a href="http://www.patricia-grill-heilpraktikerin.de">www.patricia-grill-heilpraktikerin.de</a>
02.11.2021	<b>Das Lymphsystem des Menschen</b> Heilen, stärken, reinigen – einfach erklärt! Referent: Erich Reppe, Lymphtherapeut <a href="mailto:erich.reppe@googlemail.com">erich.reppe@googlemail.com</a>
07.12.2021	<b>Unser Blut – ein Wunderwerk der Natur!</b> Tauchen Sie ein in die Welt der Blutzellen Referentin: Claudia Blum, HP <a href="mailto:info@naturheilzentrum-blum.de">info@naturheilzentrum-blum.de</a> <a href="http://www.naturheilzentrum-blum.de">www.naturheilzentrum-blum.de</a>

Abkürzung: = Heilpraktikerin / Heilpraktiker

**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:** **Manfred Stollreiter** ☎ **0170 - 5 62 29 46**

**E-Mail:** [naturheilforum-wiesbaden@web.de](mailto:naturheilforum-wiesbaden@web.de)

**Homepage:** [www.naturheilforum-wiesbaden.org](http://www.naturheilforum-wiesbaden.org)

## Sebastian Kneipp über seine Anfänge der Wasseranwendungen

- aus dem Wiesbadener Generalanzeiger vom 15.06.1894 -

\* Prälat Kneipp kam jüngst zu München im Laufe einer Rede auch auf die Anfänge seiner Wasser-Cur zu sprechen. Kneipp war als Alumnus sehr kränzlich und war durch ein Schriftchen auf die Wasser-Cur aufmerksam geworden. Auf sie richtete sich seine letzte Hoffnung. Aber wie mußte er es anstellen, um „kneippen“ zu können. Nachts von 12—2 Uhr stand er leise auf, ging in den Hörsaal hinunter, stieg hier durch ein Fenster hinaus und dann wurde rasch im Wasserbassin daselbst ein Bad genommen und auf demselben Wege ging es wieder zurück. Da die Cur so gut anschlöß, so rieth er einem andern Alumnus, der sich in gleicher Lage befand, auch zu einer Wasser-Cur, und jetzt wandelten Beide in dunkler Nacht zum Wasserbassin. Kneipp nahm erst ein Bad und applicirte dann dem Leidensgefährten einige kräftige Küsse. Ihr Licht waren die Sterne und der Halbmond; denn bei Vollmond getrauten sie sich nicht hinaus. Auch bei dem Genossen erzielte Kneipp gute Erfolge, so daß es sogar dem damaligen Subregens auffiel. Auf die Frage, wie dieses komme, erhielt er zur Antwort: „Ja, den hat „Vater Kneipp“ kurirt.“ Kneipp wurde nun gerufen und mußte berichten, wie er diesen kurirt habe, und da kamen denn die nächtlichen Badereisen an's Tageslicht. Freilich gab es einen kleinen Küffel; aber der Subregens meinte doch: „Es war nur gut, daß ich's nicht wußte, sonst hätte ich's — verbieten müssen.“ Der Küffel that nun Kneipp nicht wehe und er meinte: „Es war auch nicht nöthig, daß Sie es wußten!“



## Gymnastik

### Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Anne Schindler</b>	
<b>Kurstage</b>	Montag	
<b>Kurszeit</b>	10:30 bis 11:30 Uhr	
<b>Kursort</b>	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
<b>Bushaltestelle</b>	Robert-Krekel-Anlage	
<b>Linien</b>	4, 14, 38, 39	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2021</b>	<b>4 - 2021</b>
<b>sKursbeginn und Ende</b>	05.07. bis 27.09.2021	04.10. bis 20.12.2021
<b>Kurstermine</b>	Juli 05., 12., 19., 26. Aug. 02., 09., 16., 23. Sept. 06., 13., 20, 27. <b>Anzahl: 12</b>	Okt. 04., 11., 18., 25. Nov. 01., 08., 15., 22., 29. Dez. 06., 13., 20. <b>Anzahl: 12</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	30,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	51,00 €	51,00 €
- für Gäste	51,00 €	51,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Anne Schindler</b> <b>☎ 06123 – 7 05 68 07</b>	



## Gymnastik

### Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Erika Nourai</b>
<b>Kurstage</b>	Dienstag
<b>Kurszeit</b>	a) 09:00 bis 10:00 Uhr b) 10:00 bis 11:00 Uhr c) 11:00 bis 12:00 Uhr
<b>Kursort *)</b>	Ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-Straße 88
<b>Bushaltestelle Linie</b>	Humperdinckstr. / Eigenheim 8 A
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3/4 - 2021</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	07.09. bis 21.12.2021
<b>Kurstermine</b>	Sept. 07., 14., 21., 28. Okt. 05., 12., 19., 26. Nov. 02., 09., 16., 23., 30. Dez. 07., 14. <b>Anzahl: 15</b>
<b>Kursgebühr</b> - für Mitglieder - Einzelmitglied - Partnerpaar - für Gäste	50,00 € 84,00 € 84,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Erika Nourai</b> <b>☎ 0611 - 37 64 60</b>



# Gymnastik

## Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen

**Kursleitung**

**Wian Talabani**

**Kurstage**

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**

**3 - 2021**

**4 - 2021**

**Kursbeginn und Ende**

07.07. bis 29.09.2021

06.10. bis 22.12.2021

**Kurstermine**

Juli 07., 14., 21., 28.  
Aug. 18., 25.  
Sept. 01., 08., 15., 22., 29.  
**Anzahl: 11**

Okt. 06., 20., 27.  
Nov. 03., 10., 17., 24.  
Dez. 01., 08., 15., 22.  
**Anzahl: 11**

**Kursgebühr**

- für Mitglieder
- Einzelmitglied
- Partnerpaar
- für Gäste

37,00 €  
62,00 €  
62,00 €

37,00 €  
62,00 €  
62,00 €

**Auskunft und Anmeldung**

**Wian Talabani**

**☎ 0176 – 24 46 40 25**

# Gymnastik



## Kurs 04 – Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Wian Talabani</b>	
<b>Kurstage</b>	Donnerstag	
<b>Kurszeit</b>	10:00 bis 11:00 Uhr	
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2021</b>	<b>4 - 2021</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	01.07. bis 30.09.2021	07.10. bis 30.12.2021
<b>Kurstermine</b>	Juli 01., 08., 15., 22., 29. Aug. 19., 26. Sept. 02., 09., 16., 23., 30. <b>Anzahl: 12</b>	Okt. 07., 21., 28. Nov. 04., 11., 18., 25. Dez. 02., 09., 16., 23. <b>Anzahl: 11</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	30,00 €	28,00 €
- Partnerpaar	51,00 €	47,00 €
- für Gäste	51,00 €	47,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Wian Talabani</b> <b>☎ 0176 – 24 46 40 25</b>	



## Gymnastik

### Kurs 05 – Rückengymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Wian Talabani</b>	
<b>Kurstage</b>	Freitag	
<b>Kurszeit</b>	09:30 bis 10:30 Uhr	
<b>Kursort</b>	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2021</b>	<b>4 - 2021</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	02.07. bis 23.09.2021	01.10. bis 17.12.2021
<b>Kurstermine</b>	Juli 02., 09., 16., 23., 30. Aug. 20., 27. Sept. 03., 10., 17., 24. <b>Anzahl: 11</b>	Okt. 01., 08., 22., 29. Nov. 05., 12., 19., 26. Dez. 03., 10., 17. <b>Anzahl: 11</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	28,00 €	28,00 €
- Partnerpaar	47,00 €	47,00 €
- für Gäste	47,00 €	47,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Wian Talabani</b> <b>☎ 0176 – 24 46 40 25</b>	



## 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.*



<b>Kursleitung</b>	<b>Elke Kahlmann</b>	
<b>Kurstage</b>	Dienstag	
<b>Kurszeit</b>	18:15 bis 19:15 Uhr	
<b>Kursort</b>	Fritz-Gansberg-Schule Bierstadter Str. 11	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Blumenstraße 17, 18, 21, 23, 24	Änderung des Kursortes möglich
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2021</b>	<b>4 - 2021</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	06.07. bis 07.09.2021	28.09. bis 30.11.2021
<b>Kurstermine</b>	Juli 06., 13., 20., 27. Aug. 03., 10., 17., 24., 31. Sept. 07. <b>Anzahl: 10</b>	Sept. 28. Okt. 05., 12., 19., 26. Nov. 02., 09., 16., 23., 30. <b>Anzahl: 10</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	51,00 €	51,00 €
- Partnerpaar	84,00 €	84,00 €
- für Gäste	84,00 €	84,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Elke Kahlmann</b> ☎ 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.

<b>Kursleitung</b>	<b>Nahid Weißbach</b>	
<b>Kurstage</b>	Freitag	
<b>Kurszeit</b>	10:00 bis 11:00 Uhr	
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2021</b>	<b>4 - 2021</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	02.07. bis 30.09.2021	01.10. bis 17.12.2021
<b>Kurstermine</b>	Juli 02., 09., 16., 23., 30. Aug. 06., 13., 20., 27. Sept. 03., 10., 17., 24. <b>Anzahl: 13</b>	Okt. 01., 08., 15., 22., 29. Nov. 05., 12., 19., 26. Dez. 03., 10., 17. <b>Anzahl: 12</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	67,00 €	62,00 €
- Partnerpaar	110,00 €	101,00 €
- für Gäste	110,00 €	101,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl: 4</b>		
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Nahid Weißbach</b> ☎ 0611 – 24 09 56 35	



**Sebastian Kneipp**

\* 17. Mai 1821

† 17. Juni 1897

1821 - 2021

**KNEIPP**  
JAHRE  
Rettert

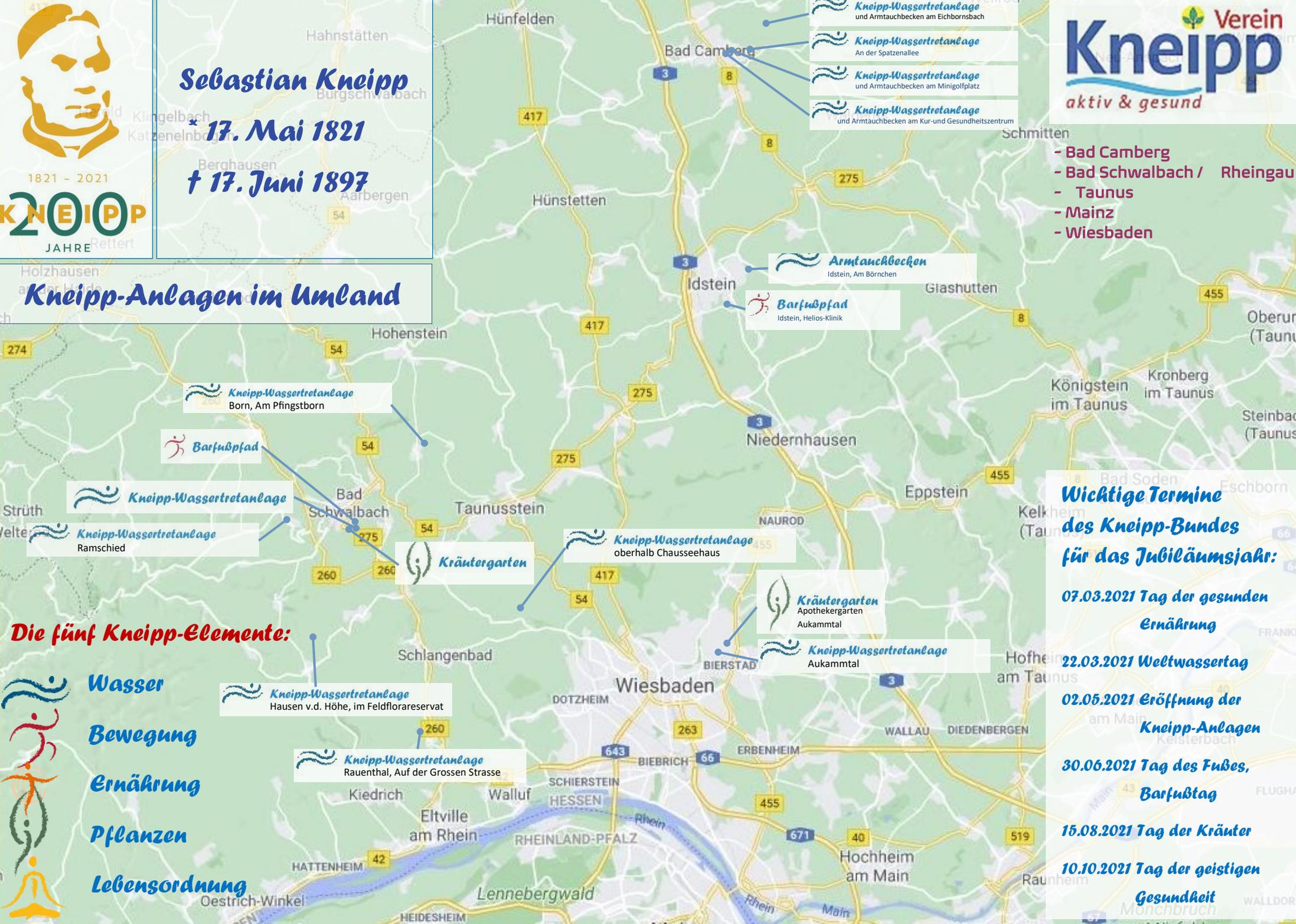
## Kneipp-Anlagen im Umland



- 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

## Tanzen



### Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

<b>Kursleitung</b>	<b>Isolde Blödown</b>	
	<b>Kurs 1</b>	<b>Kurs 2</b>
<b>Kurstage</b>	Donnerstag	Freitag
<b>Kurszeit</b>	15:30 bis 17:00 Uhr	14:00 bis 15:30 Uhr
<b>Kursbeginn und -ende</b>	01.07 bis 16.12.2021	02.07. bis 17.12.2021
<b>Kurstermine</b>	Juli 01., 08., 15., 22., 29. Aug 05., 12., 19., 26. Sept 02., 09., 16., 23., 30. Okt 07., 14., 21., 28. Nov 11., 18., 25. Dez 02., 09., 16.	Juli 02., 09., 16., 23., 30. Aug 06., 13., 20., 27. Sept 03., 10., 17., 24. Okt 01, 08, 15., 22., 29. Nov 12., 19., 26. Dez 03., 10., 17.
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Keller II	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16. 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
<b>Kursgebühr</b>	Mitglieder 1,00 € je Termin Gäste 2,00 € je Termin	

**Auskunft und Anmeldung**

**Isolde Blödown**

**☎ 0173 – 7 11 76 08**



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



## Gesang

### Singen von Volksliedern und Kanons

<b>Kursleitung</b>	<b>Anne Kessler</b>
<b>Kurstage</b>	Donnerstag
<b>Kurszeit</b>	17:00 bis 18:30 Uhr
<b>Kursbeginn und -ende</b>	01.07. bis 16.12. 2021
<b>Kurstermine</b>	<p>Juli 01., 08., 15., 22., 29.          Aug 05., 12., 19., 26.          Sept 02., 09., 16., 23., 30.          Okt 07., 14., 21., 28.          Nov 04., 11., 18., 25.          Dez 02., 09., 16.</p>
<b>Kursort</b>	<p>Haus der Heimat          Friedrichstr. 35,          Wappensaal (Hinterhaus)</p>
<b>Bushaltestelle Linien</b>	<p>Kirchgasse          2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...</p>
<b>Kursgebühr</b>	Mitglieder und Gäste kostenlos
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<p><b>Anne Kessler</b>          ☎ <b>06131 – 59 36 75</b></p>



## Wandern - Kurzstrecken

### Wanderungen mit Gleichgesinnten

gemächliches Wandertempo ca. 2 Stunden;  
Schlusseinkehr möglich.

Datum <i>jeweils Dienstag</i>	Startzeit	Ziel	Treffpunkt Haltestelle der Buslinie ▼
06.07. + 13.07.21	10.28	Rheinblick	Dernsches Gelände B 24
20.07. + 27.07.21	10.25	Nerotal	Wilhelmstraße 1
03.08. + 10.08.21	10.33	Niederwalluf	Hauptbahnhof, Blumenladen RB 10
17.08. + 24.08.21	10.29	Naurod	Wilhelmstraße 21
31.08. + 07.09.21	10.30	Simeonhaus	Platz der Dt. Einheit B 4
14.09. + 21.09.21	10.30	Bahnholz	Wilhelmstraße 8
28.09. + 05.10.21	10.31	Fasanerie	Schwalbacher Str./LuisenForum C 33
12.10. + 19.10.21	10.29	Erbsenacker	Wilhelmstraße 21
26.10. + 02.11.21	10.24	Mainz	Hauptbahnhof A 6
09.11. + 16.11.21	10.26	Nordfriedhof	Platz der Dt. Einheit C 6
23.11. + 30.11.21	10.34	Am Wiesenhang	Wilhelmstraße 23
07.12. + 14.12.21	10.28	Frauenstein	Dernsches Gelände B 24
21.12. + 28.12.21	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



## 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
07.07.21	Kloster Eberbach – Oestrich- Winkel	09:48	Platz d.Dt. Einheit D Linie 171
25.08.21	Eiserne Hand – Platte Bahnhof	10:42	Platz der Dt. Einheit - D Linie 274
15.09.21	Rauenthal – Martinsthal – Frauenstein	10:00	Platz der Dt. Einheit - B Linie 5
06.10.21	Oppenheim – Schwabsburg Nackenheim	09:48	Hbf Wiesbaden mit S 8 nach Mainz
03.11.21	Tst-Wehen – Zugmantel – Idstein <i>- Via Mattiacorum -</i>	09:56	Platz d. Dt. Einheit (C) RMV 270
01.12.21	Wiesb-Märchenland – Frauenstein – Schierstrein	10:12	Platz der Dt. Einheit - B Linie 24

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

<b>Kosten</b>	Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Franz Bayer, ☎ 0611 - 2 11 69</b> <i>Bitte telefonisch anmelden, spätestens 2 Tage vor Beginn der Wanderung.</i>
<b>Voraussetzung</b>	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 
<b>Wandergruppe Sonntags</b>	Frau Schupp	0671 2916



## 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>	Start-zeit	Ziel	Treffpunkt, <i>Anreise, Verkehrslinie ▼</i>
11.07.2021	14:00	Rambach, Kitzelberg umliegende Wege und Wiesen  Kräuterführung 	Rambach, <i>Endhaltestelle Kitzelberg Linie 16</i>
26.09.2021	14:00	Goldsteintal umliegende Wege und Wiesen  Kräuterführung 	Hubertushütte, Goldsteintal, <i>Bushaltestelle Linie 16, von dort 15-20 Min. Fußweg</i>

### Je Wanderung

### Kosten

Mitglieder	8,00 €
Gäste	10,00 €

## Kursleiterinnen und -leiter

<b>Bayer, Franz</b>	Wandern	☎ 0611 - 2 11 69
<b>Blödow, Isolde</b>	Tanzen	☎ 0173 - 7 11 76 08
<b>Kahlmann, Elke</b>	Yoga	☎ 0611 - 30 35 15
<b>Kessler, Anne</b>	Singen	☎ 06131 - 59 36 75
<b>Klare, Judith</b>	Kräuterwandern	☎ 0151 - 28 76 23 78
<b>Nourai, Erika</b>	Gymnastik	☎ 0611 - 37 64 60
<b>Schindler, Anne</b>	Gymnastik	☎ 06123 - 7 05 68 07
<b>Talabani, Wian</b>	Gymnastik	☎ 0176 - 24 46 40 25
<b>Weißbach, Nahid</b>	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

## 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](http://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



**Verein**  
**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	
<b>bei Familienmitgliedschaft:</b> Ehegatte und Kinder (weitere Kinder bitte unten eintragen): Familienmitglieder können auch Elternteile, Geschwister oder Kinder in Wohngemeinschaften sein.			
Name	Vorname	Geburtsdatum	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
<b>Anschrift, Erreichbarkeit</b>			
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)

## Bitte bei der Nutzung der Kneipp-Wassertretanlagen beachten!

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 Armbeuge.
- ▶ Keine Gruppenbildung.

### 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*



### **Wegbeschreibung**

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



1821 - 2021

**KNEIPP**  
**2021**