

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*

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



# PROGRAMM

**2. Halbjahr 2024**





## 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,

hiermit informieren wir über unsere Angebote für das Zweite Halbjahr 2024. Als Besonderheit bieten wir in dieser Periode wieder einmal eine Schiffstour auf dem Rhein an. Auch als Anwohner sollte man sich das mindestens einmal im Jahr antun – um nachfühlen zu können, warum so viele Menschen aus der Ferne in unsere Gegend reisen und die romantische Landschaft genießen. Wenn Sie Interesse haben – sichern Sie sich möglichst früh einen Platz.

Lassen Sie auch die in diesem Heft angebotenen anderen Aktivitäten, zusammen mit gleichgesinnten netten Menschen, auf sich wirken. 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 Kneipp-Wassertretanlage. Die von uns betreuten Kneipp-Wassertretanlagen in Wiesbaden stellen wir auf den Umschlagseiten dieses Heftes vor.

#### Der Vorstand



Wilfried Merzbach  
Schatzmeister



Horst Maiwald  
2. Vorsitzender



Wolfgang Bronz  
Schriftführer

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b>Reise / Schiffsausflug nach Kaub</b>	5/6
<b>Vorträge</b>	7
<b>Gymnastik</b>	
Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren	8
Kurs 02 - Bewegung mit QiGong für Damen und Herren	9
Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen	10
Kurs 04 - Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren	11
Kurs 05 - Rückengymnastik für Damen und Herren	12
<b>Yoga</b>	13
<b>QiGong</b>	14
<b>Tanzen - Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren</b>	15
<b>Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons</b>	16
<b>Wandern</b>	
Wanderungen – Kurzstrecken	17
Wanderungen mit Undine	18
Wiesbadener Wandertag	19
Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz	20
<b>Gemeinsamer Stammtisch mit dem Biochemischen Verein</b>	20
<b>Kursleiterinnen und -leiter, Veranstaltungsorte</b>	21
<b>Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen</b>	22
<b>Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine</b>	22
<b>Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.</b>	23
<b>Aufnahmeantrag</b>	24
<b>Impressum</b>	26

---

## Reisen

---

### Schiffsausflug am 18.09.2024 nach Kaub am Rhein

Der Rhein ist einer der großen Flüsse auf der Erde und war Zeuge vieler bedeutender Ereignisse der Menschheitsgeschichte. Seit 2002 zählt das sich zwischen Bingen, Rüdesheim und Koblenz über 65 Flusskilometer erstreckende Obere Mittelrheintal zum UNESCO-Welterbe. Im Jahre 2029 soll hier eine Bundesgartenschau stattfinden. Bevor dafür Umgestaltungen in Angriff genommen werden, wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, die Region wieder einmal so zu erleben, wie sie bisher ist. Wir laden Sie deshalb zu einer Fahrt mit dem Schiff nach Kaub ein. Folgender Reiseablauf ist vorgesehen:

- 09:30 Uhr Abfahrt in Wiesbaden-Biebrich mit der Köln-Düsseldorfer Rheinschiffahrt
- 12:10 Uhr Ankunft in Kaub, danach eigenständige Erkundung der Stadt (Blüchermuseum, Burg Gutenfels, Simultankirche)
- 14:00 bis 16:00 Uhr Besuch der Burg Pfalzgrafenstein (auf der Rheininsel)
- Ab 17:00 Uhr Einkehr in einem schönen Lokal (noch offen)
- 19:36 Uhr Rückfahrt mit der Bahn (RB 10) nach Wiesbaden, Ankunft um 20:25 Uhr (vorherige und spätere individuelle Rückfahrmöglichkeiten um 17:36, 18:06, 18:36, 20:36 und 21:36 Uhr)

Die Fahrtkosten für die Schifffahrt betragen 41,60 € (20 % Gruppenermäßigung), das Übersetzen zur Rheininsel einschl. Burgbesichtigung 6,50 €, **zusammen aufgerundet 50,00 €.**

Die Kosten für die Einkehr ist von jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin selbst zu tragen. Das gilt wegen der vielfach unterschiedlichen Ausgangsbedingungen (Seniorenticket, Deutschland-Ticket) auch für die Bahn-Rückreise.

*Für diese Fahrt tritt der Kneipp-Verein nur als Reisevermittler auf und nicht als Reiseveranstalter. Jede teilnehmende Person handelt für sich allein, eigenverantwortlich und selbstschuldnerisch. Der Kneipp-Verein übernimmt keinerlei Haftungsverpflichtungen. Eventuelle Regressforderungen sind an den jeweiligen Dienstleister zu richten.*

In der Geschäftsstelle liegt eine Liste aus, in der sich die Teilnehmer eintragen lassen können.

Die oben genannten Reisekosten in Höhe von 50,00 €, die wir treuhänderisch verwalten, bitten wir zeitgleich mit der Anmeldung unter Angabe "Schiffahrt 2024" auf unser Konto bei der Wiesbadener Volksbank, IBAN DE90 5109 0000 0008 8187 03, zu überweisen.

Der Zahlungseingang gilt gleichzeitig als Reisebestätigung. Die Reise kann nur bei mindestens 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern stattfinden. Über die Durchführung informieren wir rechtzeitig vorher per E-Mail.

Anmeldeschluss ist der 01.09.2024.



“

---



## Vorträge

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

Termin jeweils Dienstag	Thema, Referent
17.09.2024	<b>Gesundheitsrisiko Elektromog</b> Wie erkennen? Wie reduzieren? Baubiolog. Messtechnik Wie kann ich mich vor pathogenen Belastungen schützen? <b>Christian Blank</b> <a href="https://www.baubiologie-blank.de">https://www.baubiologie-blank.de</a>
15.10.2024	<b>Effektive Mikroorganismen</b> Gute Bakterien, schlechte Bakterien <b>Rita Lenninghausen, GB,</b> <a href="https://natuerlich-heilen-mit-bakterien.de">https://natuerlich-heilen-mit-bakterien.de</a>
19.11.2024	<b>Long- /Post-Covid und Post-Vac-Syndrom</b> Invertierung der Spike-Proteine <b>Dr. med. univ. F. Pasztula</b> Facharzt für Allgemeinmedizin <a href="mailto:dr.pasztula@web.de">dr.pasztula@web.de</a>
17.12.2024	<b>Verborgenes Wissen der Medizin</b> 4 Experten, 4 Themen, 4 Vorträge à 15 Min. 4 Referenten aus dem NHF

Abkürzung: GB = Gesundheitsberater, HP = 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 - 5622946**

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

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

## 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 Linien</b>	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2024</b>	<b>4 - 2024</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	15.07. bis 30.09.2024	07.10. bis 16.12.2024
<b>Kurstermine</b>	Juli 15., 22., 29. Aug. 05., 12., 19., 26. Sept. 02., 09., 16., 23., 30. <b>Anzahl: 12</b>	Okt. 07., 14., 21., 28. Nov. 04., 11., 18., 25. Dez. 02., 09., 16. <b>Anzahl: 11</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	36,00 €	33,00 €
- Partnerpaar	62,00 €	57,00 €
- für Gäste	62,00 €	57,00 €
<b>Mindestteilnehmer</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Anne Schindler</b> ☎ 06123 – 7 05 68 07	

# Gymnastik und Bewegung



## Kurs 02 – Bewegung mit QiGong für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	Jürgen Matten	
<b>Kurstage</b>	Dienstag	
<b>Kurszeit</b>	a) 09:15 bis 10:15 Uhr b) 10:15 bis 11:15 Uhr	
<b>Kursort</b>	Ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-Straße 88	
<b>Bushaltestelle Linie</b>	Humperdinckstr. / Eigenheim 8 A	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2024</b>	<b>4 - 2024</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	02.07. bis 10.09.2024	08.10. bis 17.12.2024
<b>Kurstermine</b>	Juli 02., 09., 16., 23., 30. Aug. 06., 13., 20., 27. Sept. 03., 10. <b>Anzahl: 11</b>	Okt. 08., 15., 22., 29. Nov. 05., 12., 19., 26. Dez. 03., 10., 17. <b>Anzahl: 11</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	44,00 €	44,00 €
- Partnerpaar	75,00 €	75,00 €
- für Gäste	75,00 €	75,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	Jürgen Matten ☎ 0611 – 1 81 74 85	

## Gymnastik



### Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen

<b>Kursleitung</b>	Ingrid Löw	
<b>Kurstage</b>	Mittwoch	
<b>Kurszeit</b>	10:30 bis 11:30 Uhr	
<b>Kursort</b>	Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Carl-von-Linde-Straße 4, 14, 17, 23, 24, 27	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2024</b>	<b>4 - 2024</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	03.07. bis 25.09.2024	16.10. bis 11.12-2024
<b>Kurstermine</b>	Juli 03., 10., 17., 24. Aug. 14., 21., 28. Sept. 04., 11., 18., 25. <b>Anzahl: 11</b>	Okt. 16., 23., 30. Nov. 06., 13., 20., 27. Dez. 04., 11. <b>Anzahl: 9</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	50,00 €	41,00 €
- Partnerpaar	85,00 €	70,00 €
- für Gäste	85,00 €	70,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	Ingrid Löw ☎ 0611 – 84 42 53	



## Gymnastik

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

<b>Kursleitung</b>	Ingrid Löw (übergangsweise)	
<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 - 2024</b>	<b>4 - 2024</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	04.07. bis 26.09.2024	17.10. bis 12.12.2024
<b>Kurstermine</b>	Juli 04., 11., 18., 25. Aug. 15., 22. 29. Sept. 05., 12., 19., 26. <b>Anzahl: 11</b>	Okt. 17., 24., 31. Nov. 07. 14., 21., 28. Dez. 05., 12. <b>Anzahl: 9</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	33,00 €	27,00 €
- Partnerpaar	57,00 €	46,00 €
- für Gäste	57,00 €	46,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Ingrid Löw</b> <b>0611 – 84 42 53</b>	



## Gymnastik

### Kurs 05 – Rückengymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	Bernd Zapf	
<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 - 2024</b>	<b>4 - 2024</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	05.07 bis 27.09.2024	04.10. bis 27.12.2024
<b>Kurstermine</b>	Juli 05., 19., 26. Aug. 02., 09., 16., 23., 30. Sept. 06., 13., 20., 27. <b>Anzahl: 12</b>	Okt. 04., 11., 18., 25. Nov. 01., 08., 15., 22., 29. Dez. 06., 13., 20., 27. <b>Anzahl: 13</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	36,00 €	39,00 €
- Partnerpaar	62,00 €	67,00 €
- für Gäste	62,00 €	67,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	8	8
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Bernd Zapf</b> <b>☎ 0177 – 1 83 12 32</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.*



### Kursleitung

**Elke Kahlmann**

### Kurstage

Dienstag

### Kurszeit

18:15 bis 19:15 Uhr

### Kursort

Saal der Versöhnungsgemeinde  
Kirchbachstr. 44

### Bushaltestelle Linien

Bierstadt-Wartestraße  
17, 21, 22, 23, 24, 37

### Kursabschnitt

**3 - 2024**

**4 - 2024**

### Kursbeginn und Ende

23.07. bis 24.09.2024

15.10. bis 10.12.2024

### Kurstermine

Juli 23., 30.  
Aug. 06., 13., 20.  
Sept. 10., 17., 24.

Okt. 15., 22., 29.  
Nov. 05., 12., 19., 26.  
Dez. 03., 10.

**Anzahl: 8**

**Anzahl: 9**

### Kursgebühr

- für Mitglieder

- Einzelmitglied

- Partnerpaar

- für Gäste

57,00 €

97,00 €

97,00 €

64,00 €

110,00 €

110,00 €

### 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.

<b>Kursleitung</b>	<b>Jürgen Matten</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 - 2024</b>	<b>4 - 2024</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	05. 07. bis 13.09.2024	11.10. bis 20.12.2024
<b>Kurstermine</b>	Juli 05., 12., 19., 26. Aug. 02., 09., 16., 23., 30. Sept. 06., 13. <b>Anzahl: 11</b>	Okt. 11., 18., 25. Nov. 01., 08., 15., 22., 29 Dez. 06., 13., 20. <b>Anzahl: 11</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	44,00 €	44,00 €
- Partnerpaar	75,00 €	75,00 €
- für Gäste	75,00 €	75,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl:</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Jürgen Matten</b> ☎ 0611 – 1 81 74 85	



## 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>	04.07. bis 19.12.2024	05.07. bis 20.12.2024
<b>Kurstermine</b>	Juli 04., 11., 18., 25. Aug. 01., 08., 22., 29. Sept. 05., 12., 19., 26 Okt. 10., 17., 24., 31. Nov. 07., 14., 21., 28. Dez. 05., 12., 19.	Juli 05., 12., 19., 26. Aug. 02., 09., 23., 30. Sept. 13., 20., 27. Okt. 04., 11., 18., 25. Nov. 01., 08., 15., 22., 29 Dez. 13., 20.
<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**



## 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>	05.09.. bis 12.12.2024
<b>Kurstermine</b>	Juli        -- Aug.        -- Sept.       05., 12., 19., 26 Okt.        10., 17., 24., 31. Nov.        07., 14., 21., 28. Dez.        05., 12.
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Wappensaal (Hinterhaus)
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...
<b>Kursgebühr</b>	Mitglieder und Gäste   kostenlos
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Anne Kessler</b> <b>☎ 06131 – 59 36 75</b>

## Wandern - Kurzstrecken

### Wanderungen mit Gleichgesinnten

gemächliches Wandertempo ca. 2 Stunden;  
Schlusseinkehr möglich.



Datum <i>jeweils Dienstag</i>	Startzeit	Treffpunkt Haltestelle, Bussteig	Buslinie	Ziel
02.07. + 09.07.24	10.28	Dern'sches Gelände B	24	Rheinblick
16.07. + 23.07.24	10.25	Wilhelmstraße	1	Nerotall
30.07. + 06.08.24	10.26	Dern'sches Gelände B	5	Schierstein
13.08. + 20.08.24	10.29	Wilhelmstraße	21	Erbsenacker, Naurod
27.08. + 03.09.24	10.11	Schwalbacher Str./ Luisenforum C	271	Eiserne Hand
10.09. + 17.09.24	10.30	Wilhelmstraße	8	Bahnholz
24.09. + 01.10.24	10.32	Schwalbacher Str./ LuisenForum C	33	Fasaneriestraße
08.10. + 15.10.24	10.29	Wilhelmstraße	21	Burgacker, Rambach
22.10. + 29.10.24	10.28	Dern'sches Gelände B	24	Frauenstein
05.11. + 12.11.24	10.30	Platz der Dt. Einheit B	4	Waldviertel
19.11. + 26.11.24	10.24	Hauptbahnhof A	6	Mainz
03.12. + 10.12.24	10.34	Wilhelmstraße	23	Am Wiesenhang
17.12.24	10.25	Schwalbacher Str./ LuisenForum C	6	Nordfriedhof

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 Undine

- 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 jeweils Mittwoch	Wanderstrecke / Ziel	Treffpunkt 10 Min vor Abfahrt	Abfahrt, Verkehrsmittel + Linie
17.07.2024	Düreranlage – Nordfriedhof – Rabenkopf - Nerotal (ca. 8 km)	Dürerplatz Endhaltest.1	09:30 (Abmarsch)
21.08.2024	Mz-Finthen – Schloß Waldhausen – Lennebergturm – Gonsenheim (ca. 10 km)	Wi Hbf Blumenstand	09:48
11.09.2024	Rambach – Kellerskopfstollen – RH- Weg – Sonnenberg (ca. 14 km)	Luisenplatz 	09:40
16.10.2024	Bodenheim – Laubenheim – Mz- Stadtspark (ca. 12 km)	Wi Hbf Blumenstand	09:36
20.11.2024	Oestrich – Kloster Eberbach (Flötenweg/Rheinsteig) (ca. 12 km)	Wi Hbf Blumenstand	09:33
18.12.2024	Wellritzal – Fasanerie – Tretbecken – Kohlheck (ca. 9 km)	Pl. d. Dt. Einheit (B)	09:35

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>Undine Lahaye</b> , ☎ 0611 – 44 26 94 / ✉ u.lahaye@t-online.de <i>Bitte telefonisch anmelden, spätestens 2 Tage vor Beginn der Wanderung.</i>
<b>Voraussetzung</b>	mindestens 6 Teilnehmer

- Termine / Veranstalter
- Start und Ziel

1. 21. April 2024

Polizei-Sport-Verein Wiesbaden e.V.  
Start und Ziel: Sportplatz Kleinfeldchen  
Hollerbornstraße 13, Imbiss bei Kosta  
ESWE-Linie 4, 17, 23, 24,,27, 45, 47,  
N4 | Haltestelle: Kleinfeldchen

2. 01. Mai 2024

Turnverein Kloppenheim e. V.  
Start und Ziel: Vereinsheim Sportplatz Kloppenheim  
Heßlocher Straße  
ESWE-Linie 24 | Haltestelle: Ernst-Göbel-Schule

3. 04. August 2024

Rhein-Taunus-Klub e. V.  
Start und Ziel: Grillhütte am Jagdschloss Platte  
Platter Straße  
RMV-Linie 270/271 | Haltestelle: Jagdschloss Platte

4. 01. September 2024

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.  
Start und Ziel: Neues Schützenhaus  
Schützenhausweg 1  
ESWE-Linie 33 | Haltestelle Fasanerie

5. 13. Oktober 2024

Naturfreunde in Wiesbaden e. V.  
Start und Ziel: Heidehäuschen gegenüber Schloss Freudenberg  
Freudenbergstraße 241  
ESWE-Linie: 23 | Haltestelle: Märchenland

6. 10. November 2024

Deutscher Alpenverein Sektion Wiesbaden e.V.  
Start und Ziel: Sektions-Geschäftsstelle Rambach  
In der Lach  
ESWE-Linie: 16 | Haltestelle: Ostpreußenstraße

## 54. Wiesbadener Wandertage 2024



**Veranstalter:**  
**Sportamt und Wiesbadener Vereine**

Startzeit jeweils von 8:00 bis 13:00 Uhr,  
Zielankunft jeweils bis 16.00 Uhr.

Der Ausweis für alle Wanderungen kostet 8,-  
Euro, eine Tageskarte 2,- Euro.

Nach einem Jahr Pause finden endlich die  
54. Wiesbadener Wandertage wieder statt.

Wer an vier Wanderungen teilgenommen  
hat, erhält die Anstecknadel mit dem Motiv  
„Hauptbahnhof 1910“, wer alle sechs  
Wanderungen gemacht hat, nimmt an einer  
Preisverleihung teil.

Für die Teilnehmer/innen an den  
Wandertagen besteht, soweit sie im Besitz  
eines gültigen Wanderausweises sind,  
Versicherungsschutz. Streckensicherung  
durch das DRK.

Nordic-Walker/innen sind herzlich  
willkommen!



## 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

## Gemeinsamer Stammtisch mit dem Biochemischen Verein Wiesbaden und Umgebung e.V.



Der Stammtisch trifft sich regelmäßig am zweiten Mittwoch eines Monats, ab 15 Uhr (zum gemütlichen Kaffeeklatsch gerne auch etwas früher) im **Café der Orangerie-Aukamm**, Weinreb 23, 65191 Wiesbaden.

Zu Beginn wird jeweils von einem Referenten in ein bestimmtes medizinisches Thema eingeführt. Anschließend besteht die Möglichkeit, darüber zu diskutieren, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Folgende Termine und Themen sind vorgesehen:

<i>Für die Themen gilt der Vorbehalt, dass die Referenten nicht ausnahmsweise verhindert sind.</i>	
<i>Es wird ein Beitrag zum Kuchen/Tee-Büffet erhoben.</i>	

Jeweils am 2. Mittwoch der Monate Januar, Februar und März ist ein offener Stammtisch ab 15.00 Uhr im Café "**Erste Sahne**" in Wiesbaden, August-Wolff-Str.21, geplant. Ein gemütliches Beisammensein mit Austausch über Anwendungen der Biochemischen Salze nach Dr.Schüßler.

**Informationen über den Biochemischen Verein** ► <https://bio-verein.de/>

**Auskunft:** Almut Kühn, Am Weißen Stein 14, 65529 Bad Waldems

 **0 61 26 - 54 252**

## Kursleiterinnen und -leiter

<b>Blödown, 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>Lahaye, Undine</b>	Wandern	☎ 0611 – 44 26 94
<b>Löw, Ingrid</b>	Gymnastik	☎ 0611 – 84 42 53
<b>Matten, Jürgen</b>	QiGong	☎ 0611 – 1 81 74 85
<b>Schindler, Anne</b>	Gymnastik	☎ 06123 - 7 05 68 07
<b>Zapf, Bernd</b>	Gymnastik	☎ 0177 – 1 83 12 32

## 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
Versöhnungsgemeinde	Kirchbachstr. 44
Café der Orangerie-Aukamm	Weinreb 23

## 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

-----	1. Vorsitzender	
Horst Maiwald	2. Vorsitzender	 0175 - 5 76 02 69
Wilfried Merzbach	Schatzmeister	 0176 - 70 88 49 95
Wolfgang Bronz	Schriftführer	 0170 - 6 97 59 48

### 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 6-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/  
Madratsreferenz-Nr.

Hiermit beantrage ich/wir die Mitgliedschaft im



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

Gläubiger-ID **DE80KVVW00000721470**

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)

wvb.de

Genau  
mein  
Ding!

Unser Ding ist -  
Deine Geldanlage.

Die Experten unserer Vermögensverwaltung managen Deine Geldanlage und unterstützen Dich aktiv beim Vermögensaufbau.

Schon mit kleinen Beträgen erhältst Du mit dem **WVB BestInvest** oder dem **WVB BestInvest Plus** ein Rundum-Sorglos-Paket, damit Du Dich auf das fokussieren kannst, was Dir wirklich Spaß macht.



Jetzt informieren  
auf:  
[wvb.de/bestinvest](https://wvb.de/bestinvest)

Wiesbadener  
Volksbank 

*Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“*

*Sebastian Kneipp*

Herausgeber	Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Vereinsregister	VR 1126
Verantwortlich für den Inhalt	Horst Maiwald
Layout, Fotos und Erstellung	Kneipp-Bund (Cover), Horst Maiwald
	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.



**ESWE**   
Versorgung



Bist Du  
dabei?

# „Faszination Wasser“ – die GeoTour

## Eine Abenteuerjagd durch unsere Natur

Wir haben für Euch eine aufregende GPS-Schnitzeljagd über fünf Stationen durch ein besonders schönes Stück Wiesbadener Natur zusammengestellt. Dein Köpfchen und Dein Geschick sind gefragt.

An jedem neuen Wegpunkt gibt es außerdem interessante Informationen und allerlei Wissenswertes zum lebenswichtigen Nass. Ein Muss für jeden Geocacher (und alle, die es werden wollen)!



Wir wünschen allen viel Spaß und Erfolg!

[www.geocaching.com/play/geotours/faszinationwasser](http://www.geocaching.com/play/geotours/faszinationwasser)