

Erkenne dich selbst

Meditative Wanderung zum Labyrinth bei Maierhöfen/
Westallgäu
mit Pkw – Fahrgemeinschaften
Anmeldung erforderlich: Ida-Anna Braun, ☎ 08370-293
28.07.19 | Sonntag | 9:15 Uhr ☑ beim TVK-Sportpark

Schnuppern im Heilkräutergarten mit Teepause

Kräuter kennenlernen – Aussicht genießen –
Gemeinschaft erleben
Anmeldung: Kuni Ablar, Kneipp-Gesundheitsmentorin,
☎ 0831-5121142
30.07.19 | Dienstag | 14 Uhr
☑ Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4,
Wiggensbach/ Westenried

August 2019



Kneippsche Wasseranwendungen lernen

Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen,
wie man es richtig macht.
Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später
05.08.19 | Montag | 18 Uhr
☑ Kneippanlage Engelhaldepark

E-Bike-Tour zum Elbsee (ca. 75 km) mit Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
08.08.09 | Donnerstag | 9 Uhr ☑ hinter dem Hbf

Bergtour Reichenbachklamm zur Hochalphütte, Einkehr, Rückweg mit der Bahn

mit PKW nach Pfronten, Parkplatz Breitenbergbahn
Info: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin, ☎ 0831-27675
14.08.19 | Mittwoch | 8:30 Uhr ☑ beim TVK-Sportpark

Auf den Spuren der Fugger!

Kulturfahrt nach Weißenhorn
Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994
21.08.19 | Mittwoch | 9 Uhr ☑ Eingangshalle Hbf

September 2019

Kneippsche Wasseranwendungen lernen

Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen, wie man es richtig
macht.
Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später
02.09.19 | Montag | 18 Uhr ☑ Engelhaldepark

E-Bike-Tour nach Irsee (ca. 85 km) mit Einkehr im Brauerei-Biergarten Kloster Irsee

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
19.09.19 | Donnerstag | 9 Uhr ☑ hinter dem Hbf

Bergtour am Riedbergerhorn, Einkehr Mittelalpe

Info: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin, ☎ 0831-27675
26.09.19 | Donnerstag | 8:30 Uhr ☑ TVK-Sportpark

Unsere Kurs-Angebote:

Fit durch Nordic walking

Jeweils Montag von 9 – 10:30 Uhr
am 8. und 15. April Parkplatz Waldhorn
ab 6. Mai bis Ende September
☑ Kneippbecken Engelhaldepark
NW Kursleiterin SKA Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

Gesundheitsgymnastik für Frauen

Jeweils Montag von 16 – 17 Uhr, ganzjährig außer in den
Schulferien
☑ Sporthalle am Königsplatz
Kursleitung: Gymnastiktrainerin Inge Keller, ☎ 0831-81906

Pilates – Morgenstund hat Gold im Mund

Dienstag 10:30 – 11:30 Uhr
☑ „Treffpunkt Im Oberösch“, Kempten, Oberösch 2
Info: Termine und Kosten bei Ulrike Herz, Pilatestrainerin
☎ 0831-16655, uliherz@kabelmail.de

Achtsames Bewegen – bewusstes Atmen – tiefe Entspannung – Meditation Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag 18 – 19:30 Uhr
☑ Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61, Rückgebäude
Info: Termine und Kosten bei Ida-Anna Braun, Yogalehrerin
☎ 08370-293, ida-anna.braun@t-online.de

Beweglichkeitstraining mit Qi-Gong

Info: Termine und Kosten bei Carola Christ-Werner, Qi-Gong-
und Tanzpädagogin
☎ 0831-5122754, cantiamocc@t-online.de

Veranstaltung für besondere Anlässe!

Auf den Spuren Kneipps durch Kempten

Geführte Wanderung (ca. 2,5 Std.) mit Impulsen und
Informationen zur Gesundheitslehre Sebastian Kneipps.
Wanderführerinnen: Ida-Anna Braun, Gisela Antor
Kontakt: Kneipp-Verein Kempten e.V., ☎ 0831-96087064,
info@kneippverein-kempten.de

Allgemeines

- ▶ Für die Wanderungen und Bergtouren sind Stöcke empfeh-
lenswert.
- ▶ Für alle Ausflüge, Wanderungen, Schneeschuh-, Berg- und
Radtouren sind Änderungen der Abfahrtsorte und Abfahrts-
zeiten möglich.
- ▶ Bei Regenwetter fallen die Touren aus, die Ausflüge jedoch
nicht. Bitte beachten Sie jeweils den Hinweis in der Allgäuer
Zeitung unter „Kurz notiert“ und nehmen Sie immer Kontakt
zu den Kursleitern auf.
- ▶ Bitte nehmen Sie immer Ihren Mitgliederausweis mit.
- ▶ Während der Veranstaltungen werden Fotos gemacht. Mit
Ihrer Teilnahme erklären Sie sich mit der Veröffentlichung der
Aufnahmen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Kneipp-
vereins Kempten e.V. einverstanden.
- ▶ An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwor-
tung teil und erheben keine Haftungsansprüche gegenüber
dem Veranstalter bzw. den Kursleitern.


Kneipp
aktiv & gesund
Kempten e.V.

87435 Kempten
St. Mang-Platz 11
Tel. 0831-96087064
Fax 0831-96087065
info@kneippverein-kempten.de
www.kneippverein-kempten.de

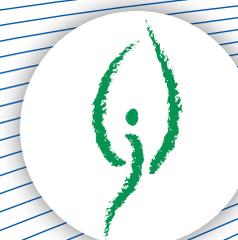
Bürozeit: Montag 17–18 Uhr
nicht während der Schulferien

© by Kneipp-Bund e.V. 2019



Gedruckt mit freundlicher
Unterstützung der

Kempten Allgäu



Programm

Frühjahr/Sommer 2019


Kneipp
aktiv & gesund
Kempten e.V.

April 2019

Sei gut zu deinen Füßen

Tipps für Fußgymnastik im Rahmen der Gesundheitsgymnastik für Frauen

Kursleitung: Gymnastiktrainerin Inge Keller, ☎ 0831-81906
08.04.19 | Montag | 16 – 17 Uhr ☑ Sporthalle am Königsplatz

Führung in der Frauenkirche und das mittelalterliche München

Kulturfahrt nach München
Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994
10.04.19 | Mittwoch | 9 Uhr ☑ vor dem Hbf

Bleib fit – tanz

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
10.04.19 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr
☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

Jahreshauptversammlung im Altstadthaus, Schützenstr. 2

17.04.19 | Mittwoch | 16 Uhr

Nicht jeder Fuß passt in jeden Schuh!

Was tun bei Fußschmerzen, Schwellungen, Verformungen?
Vortrag der IG-FÜR mit Dr. med. Susanne Kümmerle
24.04.19 | Mittwoch | 19:30 Uhr ☑ s'Lorenz, Prälat-Götz-Str. 2

Nutrigenetik – wie unsere Gene die Ernährung beeinflussen

Kooperation mit der Bahnhof-Apotheke Kempten
Vortrag mit Apotheker Dietmar Wolz
Anmeldung: ☎ 0831-5226618
30.04.19 | Dienstag | 18:30 – 20 Uhr
☑ Seminarraum Kotterner Str. 81, 4. Stock

Mai 2019

Bergwanderung: Lechfallrunde, Vilserscharte, Alatsee, Obersee, Mittersee

mit PKW nach Bad Faulenbach
Info: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin, ☎ 0831-27675
09.05.19 | Donnerstag | 8:30 Uhr ☑ beim TVK-Sportpark

☎ = Telefon | ☑ = Treffpunkt

Von Frauen, für Frauen, über Frauen!

Kulturfahrt nach Mindelheim
Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994
15.05.19 | Mittwoch | 9 Uhr ☑ Eingangshalle Hbf

Bleib fit – tanz mit Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
15.05.19 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr
☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2



Wissen, was gesund hält

Infoveranstaltung zum Sebastian-Kneipp-Tag und Eröffnung der Kneipp-Saison
17.05.19 | Freitag | 17 Uhr
☑ Kneippanlage Engelhaldepark

Brainwalking

Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA
23.05.19 | Donnerstag | 18 Uhr
☑ Kneippanlage Engelhaldepark

E-Bike-Tour rund um Kempten (ca. 60 km) mit Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
23.05.19 | Donnerstag | 10 Uhr
☑ hinter dem Hbf

Weißdorn, Heilpflanze des Jahres 2019, eine Wohltat für das Herz!

Tinktur herstellen, trocknen und Teezubereitung – Seminar im Kneipp-Heilpflanzengarten in Wiggensbach/Westerried
Kosten: MG 15 €, NMG 18 €, inkl. Skript und gesunder Köstlichkeiten
Info und Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319
24.05.19 | Freitag | 14 – 17 Uhr
☑ Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4

Bad Grönenbach blüht auf! Naturerlebnisweg

mit PKW nach Bad Grönenbach
Info: Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910
26.05.19 | Sonntag | 9:30 Uhr ☑ TVK-Sportpark

Juni 2019

Kneippsche Wasseranwendungen lernen

Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen, wie man es richtig macht.
Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später
03.06.19 | Montag | 18 Uhr ☑ Kneippanlage Engelhaldepark

Bleib fit – tanz mit Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
05.06.19 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr
☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

Schmerzen richtig verstehen und interpretieren

Kooperation mit der Bahnhof-Apotheke Kempten
Vortrag mit Physiotherapeut Jürgen Berkmler
Anmeldung erforderlich: ☎ 0831-5226618
06.06.19 | Donnerstag | 19 – 20:30 Uhr
☑ Seminarraum Kotterner Str. 81, 4. Stock

E-Bike-Tour auf der alten Salzstraße zum Rottachspeicher (ca. 60 km) mit Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
13.06.19 | Donnerstag | 9 Uhr ☑ hinter dem Hbf

Brainwalking

Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA
13.06.19 | Donnerstag | 18 Uhr
☑ Kneippanlage Engelhaldepark

Wald- und Wiesenlandschaft mit Alpenblick genießen

Wanderung rund um Schweineburg/Isny mit PKW
Info: Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910
16.06.19 | Sonntag | 9:30 Uhr ☑ TVK-Sportpark

Bergtour Vilser Jöchl

Mit der Bahn aufs Füssener Jöchl (1.818 hm), Gräner Höhenweg bis Seebenalpe, Einkehr, Rückweg über die Enge mit PKW nach Grän
Info: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin, ☎ 0831-27675
27.06.19/ Donnerstag | 8 Uhr ☑ beim TVK-Sportpark

Juli 2019

Eintauchen in die Heilkräutervielfalt

Natur genießen – Kräuterbrotzeit – zubereiten und verkosten. Seminar im Heilpflanzengarten in Wiggensbach/Westerried Auch für Schulkinder in Begleitung! Kosten: 10 € Erwachsene
Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319
05.07.19 | Freitag | 14:30 – ca. 17 Uhr
☑ Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4

Kneippsche Wasseranwendungen lernen

Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen, wie man es richtig macht.
Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später
08.07.19 | Montag | 18 Uhr ☑ Kneippanlage Engelhaldepark

Bleib fit – tanz mit Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
10.07.19 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr
☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

E-Bike-Tour nach Oberstdorf zum Illerursprung (ca. 80 km) mit Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-308915
11.07.19 | Donnerstag | 9 Uhr ☑ hinter dem Hbf

Brainwalking

Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA
18.07.19 | Donnerstag | 18 Uhr
☑ Kneippanlage Engelhaldepark

Über Stock und über Stein

Sportliches E-Mountainbiken in der Adelegg mit Einkehr. Kooperation mit dem ADFC Kempten Fahrkompetenz erforderlich.
Nur bei trockenem Wetter, sonst eine Woche später.
Anmeldung: Christian Braun, ☎ 08370-293
19.07.19 | Freitag | 14 – 18 Uhr
☑ Parkplatz Hotel Sommerau, Buchenberg

Bergtour Denneberg-Klamm-Himmeleck Drei Alpbuckel über dem Konstanzer Tal

mit PKW nach Osterdorf (Parkplatz Semmel-Alpe)
Info: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin, ☎ 0831-27675
25.07.19 | Donnerstag | 8:30 Uhr ☑ TVK-Sportpark