

März 2019

Kegelnachmittag in Gaisser's Kegelstube in Durach

Info: Christl Hurlig, ☎ 0831-5308915

03.03.19 | Sonntag | 15 – 18 Uhr

Bewusster und leichter leben während der Fastenzeit

Informationstreffen im Selbsthilfetreff, Sankt-Mang-Platz 11

Leitung: Ida-Anna Braun, Fastenleiterin SKA

08.03.19 | Freitag | 14 Uhr

Schneeschuhtour

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel

Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

17.03.19 | Sonntag

Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

☑ Altstadtthaus

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

20.03.19 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Frühlingswanderung (je nach Wetterlage)

Info und Anmeldung: Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910

☑ vor dem Hbf

24.03.19 | Sonntag | 9:15 Uhr

Kneipp-Gesundheitstreff

mit wechselnden Themen und Referenten

☑ Villa Kaffeehaus, Kempten, Immenstädter Str. 9

29.03.19 | Freitag | 15 Uhr

Vorschau April 2019

17.04.19 | Mittwoch | 17 Uhr

Jahreshauptversammlung

☑ Altstadtthaus

Unsere Kurs-Angebote:

Fit durch Nordic walking

Jeweils Montag von 9 – 10:30 Uhr

Parkplatz Waldhorn

Schneeschuhtouren bei guten Schneeverhältnissen

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

Yoga für Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen

zwei Schnupperstunden

Dienstag | 16.10. und 23.10.2018 | 17 – 18 Uhr

€ 10,00 für KV Mitglieder, € 15,00 für Nichtmitglieder, ab 6 TN

☑ Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61

Leitung: Ida-Anna Braun, Info/Anmeldung ☎ 08370-293,

ida-anna.braun@t-online.de

Achtsames Bewegen – bewusstes Atmen – tiefe Entspannung – Meditation

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstag | 18 – 19:30 Uhr

10x ab 09.10. – 18.12.18, nicht am 13.11.

Der Kurs wird 2019 nach Absprache weitergeführt.

☑ Sonnensaal der Lebenshilfe, Schwalbenweg 61

Leitung: Ida-Anna Braun, Info/Anmeldung ☎ 08370-293,

ida-anna.braun@t-online.de

Pilates – Morgenstund hat Gold im Mund

Dienstag | 10:30 – 11:30 Uhr

8 Trainingseinheiten ab 18.09. – 13.11.18, nicht am 31.11.

€ 60,00 für KV Mitglieder, Nichtmitglieder € 68,00

☑ „Im Oberösch“, Kempten-St. Mang, Oberösch 2

Info/Anmeldung: Ulrike Herz, Pilatetrainerin, ☎ 0831-16655,

ulihertz@kabelmail.de

Allgemeines

- ▶ Für die Wanderungen und Bergtouren sind Stöcke empfehlenswert.
- ▶ Für alle Ausflüge, Wanderungen, Schneeschuh-, Berg- und Radtouren sind Änderungen der Abfahrtsorte und Abfahrtszeiten 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.
- ▶ 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 Verantwortung teil und erheben keine Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter, bzw. den Kursleitern.
- ▶ Die Satzung des Kneipp-Verein Kempten liegt während der Bürozeiten zur Abholung bereit.

Wenn Sie dem Kneipp-Verein eine Spende zukommen lassen wollen:

Wir sind gemeinnützig anerkannt und können Spendenquittungen ausstellen.

Kneipp-Verein Kempten e.V.

Sparkasse Allgäu

IBAN: DE79 7335 0000 0310 0146 42

 **Kneipp**
aktiv & gesund

Kempten e.V.

87435 Kempten

St. Mang-Platz 11

Tel. 0831-96087064

Fax 0831-96087065

E-Mail: info@kneippverein-kempten.de

www.kneippverein-kempten.de

Bürozeit: Montag 17–18 Uhr, nicht während der Schulferien

 **Kneippen ist Kult**

 **Immaterielles Kulturerbe**
Wissen, Können, Weitergeben.
Das Kneippen ist Immaterielles Kulturerbe



Programm

Herbst/Winter
2018/2019

 **Kneipp**
aktiv & gesund

Kempten e.V.

September 2018

Die Sehkraft stärken mit Kneipp – Schützen Sie sich vor AMD
(Altersbedingte Makuladegeneration)
Vortrag der IG FÜR, Gisela Antor, Gesundheitstrainerin, im „s‘Lorenz“
27.09.18 | Donnerstag | 19 Uhr

Oktober 2018

E-Bike Abschlusstour zum Fledermaussee (ca. 50 km) mit Einkehr

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
☑ hinter dem Hbf
04.10.18 | Donnerstag | 9:30 Uhr

Akupressur für die Seele

Kooperation mit der Bahnhof-Apotheke
Vortrag Kerstin Rossa, Heilpraktikerin
Seminarraum Bahnhof-Apotheke, Kotterner Str. 81, 4. Stock
Anmeldung erforderlich ☎ 0831- 5226618, bei Vorlage des Mitgliedsausweis € 2,00
10.10.18 | Mittwoch | 19 – 20:30 Uhr

Tag der Senioren

Der Kneipp-Verein Kempten ist mit einem Messestand und beim Mitmach-Programm dabei
☑ Kornhaus Kempten
13.10.18 | Samstag | 10 – 16 Uhr

Kegelnachmittag in Gaisser’s Kegelstube in Durach

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
14.10.18 | Sonntag | 15 – 18 Uhr

Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
☑ Altstadtthaus
17.10.18 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Genussvolle Teepause

Spaziergang zum Kneipp-Heilpflanzengarten in Wiggensbach/
Westenried mit Gerda Handl-Gröner, Info ☎ 08373-7319
☑ Brunnen am Marktplatz in Wiggensbach
19.10.18 | Freitag | 14:30 Uhr

**Kneipp-Gesundheitstreff
„Die Kneipp-Kur zu Hause“**

Referentin: Gisela Antor
☑ Villa Kaffeehaus, Kempten, Immenstädter Str. 9
26.10.18 | Freitag | 15 Uhr

Moorerlebnisswanderweg um den Elbsee mit Einkehr

Info/Anmeldung: Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910
☑ vor dem Hbf
28.10.18 | Sonntag | 9:15 Uhr

November 2018

Gedenkgottesdienst für verstorbene Mitglieder des Kneipp-Vereins

Basilika St. Lorenz
10.11.18 | Samstag | 9 Uhr

Kegelnachmittag in Gaisser’s Kegelstube in Durach

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
11.11.18 | Sonntag | 15 – 18 Uhr

Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
☑ Altstadtthaus
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
14.11.18 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Fahrt nach Isny zur Schlossbesichtigung und Schokoladenseminar im Stephanuswerk

☑ TVK Sportpark
Info/Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994
28.11.18 | Mittwoch | 10 Uhr

Der weibliche Beckenboden – ein Lebensthema für jede Frau in jedem Alter

Kooperation mit der Bahnhof-Apotheke
Beckenboden-Trainerin, Autorin Susanne Schwärzler
Seminarraum Bahnhof-Apotheke, Kotterner-Str. 81
Anmeldung erforderlich ☎ 0831- 5226618,
bei Vorlage des Mitgliedsausweis € 2,00
29.11.18 | Donnerstag | 19:30 – 21 Uhr

☎ = Telefon | ☑ = Treffpunkt

**Kneipp-Gesundheitstreff
„Fit durch den Winter mit Kräutern“**

Referentin: Angelika Schinko-Herb
☑ Villa Kaffeehaus, Kempten, Immenstädter Str. 9
30.11.18 | Freitag | 15 Uhr

**Sie suchen ein Weihnachtsgeschenk?
Schenken Sie Gesundheit!**

Gutscheine für eine Jahresmitgliedschaft 2019
im Kneipp-Verein Kempten.
Erhältlich während der Bürozeiten ab 5.11.18

Dezember 2018

Wanderung am 1. Advent

Info/Anmeldung: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
02.12.18 | Sonntag

Adventsfeier im Altstadtthaus

Besinnlicher Nachmittag mit Musik, Liedern und Texten
☑ Altstadtthaus, Schützenstraße 2
08.12.18 | Samstag | 14:30 Uhr

Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
☑ Altstadtthaus
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
12.12.18 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Januar 2019

„Kneipp-Anwendungen für Einsteiger“

für neue Mitglieder und Interessierte
☑ Selbsthilfetreff, St.-Mang-Platz 11
Gisela Antor, Gesundheitstrainerin
11.01.19 | Freitag | 14 Uhr

Kegelnachmittag in Gaisser’s Kegelstube in Durach

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
13.01.19 | Sonntag | 15 – 18 Uhr

Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

☑ Altstadtthaus
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
16.01.19 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Schneeschuhtour

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel
Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
20.01.19 | Sonntag

**Kneipp-Gesundheitstreff
Demenz? Nein danke!**

Referentin: Ida-Anna Braun
☑ Villa Kaffeehaus, Kempten, Immenstädter Str. 9
25.01.19 | Freitag | 15 Uhr

Februar 2019

Kegelnachmittag in Gaisser’s Kegelstube in Durach

Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
10.02.19 | Sonntag | 15 – 18 Uhr

Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
☑ Altstadtthaus
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
13.02.19 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Die stille Kunst eine Feder zu führen

Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene
Ort wird noch bekannt gegeben
Info/Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319,
handl.groener@online.de
15.02.19 | Freitag | 14:30 Uhr

Schneeschuhtour

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel
Info: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
17.02.19 | Sonntag

**Kneipp-Gesundheitstreff
mit wechselnden Themen und Referenten**

☑ Villa Kaffeehaus, Kempten, Immenstädter Str. 9
22.02.19 | Freitag | 15 Uhr