

## Kneipp-Gesundheitstreff

### Das Geheimnis der Resilienz – was Menschen stark macht

Referentin: Dr. Christine Buschbeck

Kostenbeitrag MG 2 €, NMG 4 €

☑ Hotel Waldhorn, Steufzgerstube/UG

Anmeldung bis 25.01. per E-Mail oder während der Bürozeit

**29.01.2021 | Freitag | 15 Uhr**

## Februar 2021

### Kegelnachmittag in Gaisser's Kegelstube in Durach

Info/Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

**07.02.2021 | Sonntag | 15 – 18 Uhr**

### Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

☑ Altstadthaus

**10.02.2021 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr**

### Schneeschuhtour

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel

Info/Anmeldung: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

**21.02.2021 | Sonntag**

### Kneipp-Gesundheitstreff

Kneipp bewegt

Referentin: Gisela Antor, Kostenbeitrag MG 2 €, NMG 4 €

☑ Hotel Waldhorn, Steufzgerstube/UG

Anmeldung bis 22.02. per E-Mail oder während der Bürozeit

**26.02.2021 | Freitag | 15 Uhr**

## März 2021

### Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

☑ Altstadthaus

**10.03.2021 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr**

### Kegelnachmittag in Gaisser's Kegelstube in Durach

Info/Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

**14.03.2021 | Sonntag | 15 – 18 Uhr**

### Schneeschuhtour

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel

Info/Anmeldung: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

**21.03.2021 | Sonntag**

### Kneipp-Gesundheitstreff

#### Gedichte, Texte und Lieder zum Frühlingsbeginn

Referentin: Heidi Emmert, Kostenbeitrag MG 2 €, NMG 4 €

☑ Hotel Waldhorn, Steufzgerstube/UG

Anmeldung bis 22.03. per E-Mail oder während der Bürozeit

**26.03.2021 | Freitag | 15 Uhr**

## Unsere Kurs-Angebote:

### Fit durch Nordic walking

Jeweils Montag von 9 – 10:30 Uhr

Parkplatz Waldhorn

Schneeschuhtouren bei guten Schneesverhältnissen

NW Kursleiterin SKA: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

### Gesundheitsgymnastik für Frauen

Jeweils Montag von 16 – 17 Uhr

Vorerst bis Ende 2020, außer in den Schulferien

Sporthalle am Königsplatz

Kursleitung: Gymnastiktrainerin Inge Keller, ☎ 0831-81906

### Achtsames Bewegen – bewusstes Atmen – tiefe Entspannung – Meditation

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (Schnupperstunde möglich)

Leitung: Ida-Anna Braun, Yogalehrerin

Termine, Ort und Zeit: ☎ 08370-293,

ida-anna.braun@t-online.de

## Wichtige Hinweise

- ▶ Aufgrund der Hygienemaßnahmen wegen Corona, finden alle Veranstaltungen **nur unter Vorbehalt statt**. Wir bitten um Ihr Verständnis.
- ▶ Bitte nehmen Sie immer ihre Mund/Nasenbedeckung mit.
- ▶ Beim Gesundheitstreff ist die Teilnahme auf 20 Personen begrenzt.
- ▶ Für alle Wanderungen, Schneeschu-, Berg- und Radtouren sind Änderungen der Abfahrtsorte und Abfahrtszeiten möglich. Bitte beachten Sie jeweils den Hinweis in der Allgäuer Zeitung unter „Kurz notiert“ und Serviceseite. 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 Kneippvereins Kempten e.V. einverstanden.
- ▶ An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwortung teil und erheben keine Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter bzw. den Kursleitern.
- ▶ Bitte nehmen Sie immer Ihren Mitgliederausweis mit.

**Kneipp**  
aktiv & gesund  
**Kempten e.V.**

87435 Kempten · St. Mang-Platz 11

Telefon 0831-96087064

Fax 0831-96087065

E-Mail info@kneippverein-kempten.de

Internet www.kneippverein-kempten.de

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

Bank: Sparkasse Allgäu

IBAN: DE79 7335 0000 0310 0146 42

BIC: BYLADEM1ALG

**Kneipp**  
aktiv & gesund  
**Kempten e.V.**



# PROGRAMM

## Herbst/Winter 2020/2021



Kneippen  
ist Kult

## Oktober 2020

### Brainwalking

Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA, Kostenbeitrag: MG 3 €, NMG 5 €

Anmeldung: [geka.schinko@gmx.de](mailto:geka.schinko@gmx.de)

☑ Kneipp-Anlage Engelhaldepark

Bei Regen eine Woche später

**07.10.2020 | Mittwoch | 18 Uhr**

### E-Bike Abschlusstour ins Blaue mit Einkehr

Info/Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

☑ hinter dem Hbf

**08.10.2020 | Donnerstag | 10 Uhr**

### Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

☑ Altstadthaus

**14.10.2020 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr**

### Spaziergang durch die Stiftsstadt

Führung: Ilse Roßmanith-Mitterer, Stiftsstadtfreunde e.V.

☑ Hildegardplatz am Brunnen

**24.10.2020 | Samstag | 15 Uhr**

### Kneipp-Gesundheitstreff

#### Unsere Haut – Spiegel der Seele

Referentin: Gisela Antor, Kostenbeitrag MG 2 €, NMG 4 €

☑ Hotel Waldhorn, Steufzgerstube/UG

Anmeldung bis 26.10. per E-Mail oder während der Bürozeit

**30.10.2020 | Freitag | 15 Uhr**

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

## November 2020

Sie suchen ein Weihnachtsgeschenk?  
Schenken Sie Gesundheit!

Gutscheine für eine Jahresmitgliedschaft 2021

im Kneipp-Verein Kempten.

Erhältlich während der Bürozeiten ab 09.11.2020

### Gedenkgottesdienst für verstorbene Mitglieder des Kneipp-Vereins

Basilika St. Lorenz

**07.11.2020 | Samstag | 9 Uhr**

### Kegelnachmittag in Gaisser's Kegelstube in Durach

Info/Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

**08.11.2020 | Sonntag | 15 – 18 Uhr**

### Vegetarische Ernährung

Kooperation mit der Bahnhof-Apotheke

Vortrag mit Gabriele Greither-Hof, Kurs Nr.:2235

Seminarraum Bahnhof-Apotheke, Kotterner Str. 81, 4. Stock

Anmeldung erforderlich: ☎ 0831-5226618, bei Vorlage des

Mitgliedsausweis € 2,00

**10.11.2021 | Dienstag | 19 – 20:30 Uhr**

### Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

☑ Altstadthaus

**11.11.2020 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr**

### Kneipp-Gesundheitstreff

#### Das Märchen von der Unke – eine tiefenpsychologische Deutung

Referentin: Ida-Anna Braun, Kostenbeitrag MG 2 €, NMG 4 €

☑ Hotel Waldhorn, Steufzgerstube/UG

Anmeldung bis 16.11. per E-Mail oder während der Bürozeit

**20.11.2020 | Freitag | 15 Uhr**

### „Freude im Advent“

Wanderung am 1. Advent

Info/Anmeldung: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

**29.11.2020 | Sonntag**

## Dezember 2020

### Jahresabschluss mit Ehrungen, kleiner Advents- und Jubiläumsfeier

Schriftliche Anmeldung bis 23.11.20

Pfarrsaal St. Michael, Memminger Str. 115

**04.12.2020 | Freitag | 14 Uhr**

### Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

☑ Altstadthaus

**09.12.2020 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr**

### Kegelnachmittag in Gaisser's Kegelstube in Durach

Info/Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

**13.12.2020 | Sonntag | 15 – 18 Uhr**

## Januar 2021

### Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

☑ Altstadthaus

**13.01.2021 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr**

### Kegelnachmittag in Gaisser's Kegelstube in Durach

Info/Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

**17.01.2021 | Sonntag | 15 – 18 Uhr**

### Schneeschuhtour

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel

Info/Anmeldung: Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675

**24.01.2021 | Sonntag**

# Das Kneipp-Jahr 2021



Im Jahr 2021 feiert die Kneipp-Bewegung den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp. Zu diesem besonderen Anlass hat der Kneipp-Bund e.V. das Jubiläumsjahr „Kneipp 2021“ ausgerufen und sich zum Ziel gesetzt, auf den Beitrag Kneipps zum deutschen Gesundheitswesen, zur Kultur und zur Ausprägung des Präventionsbegriffes aufmerksam zu machen und das Potenzial der Kneippschen Naturheilverfahren für die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung auf Bundesebene noch bekannter zu machen.

Mehr Infos unter [www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de)