

Kneippsche Wasseranwendungen lernen

Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen, wie man es richtig macht. *Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später.*

☐ Kneipp-Anlage Engelhaldepark

20.07.20 | Montag | 18 Uhr

E-Bike Tour vom Rottachspeicher entlang des Grüntens, Rettenberg, Rauhenzell

ca. 75 km, Badesachen, Einkehr

☐ hinter dem Hbf

Info und Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

23.07.20 | Donnerstag | 9 Uhr

August 2020

Augsburg Führung Wassertürme, Kurhaus usw.

☐ Eingangshalle Hbf

Info und Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994

05.08.20 | Mittwoch | 9 Uhr

E-Biketour – Kürnachtal, Schmidsfelden, Rimpach, Großholzleute, Hellengerst

ca. 80 km, Einkehr

☐ hinter dem Hbf

Info und Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

13.08.20 | Donnerstag | 9 Uhr

Brainwalking

Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA

☐ Kneipp-Anlage Engelhaldepark

19.08.20 | Mittwoch | 18 Uhr

Kneippsche Wasseranwendungen lernen

Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen wie man es richtig macht. *Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später.*

☐ Kneipp-Anlage Engelhaldepark

24.08.20 | Montag | 18 Uhr

Wanderung zum Senkelekkopf

Einkehr Alpe Beichelstein

☐ vor dem Hbf

Info und Anmeldung: Heinz Schönberger, ☎ 0831- 56585910

27.08.20 | Donnerstag | 9:15 Uhr

September 2020

Bleib fit – tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

☐ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

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

E-Biketour – Illerradweg, Maria Steinbach, Legau, Maria Schnee, Altusried

ca. 80 km, Einkehr

☐ hinter dem Hbf

Info und Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915

17.09.20 | Donnerstag | 9 Uhr

Bergtour am Riedbergerhorn, Einkehr Mittelalpe

☐ TVK Sportpark

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin SKA, ☎ 0831-27675

24.09.20 | Donnerstag | 8:30 Uhr

Unsere Kurs-Angebote:

Fit durch Nordic walking

Jeweils Montag von 9 – 10:30 Uhr

☐ am 6. April Parkplatz Waldhorn

☐ ab 27. April bis Ende September Kneipp-Becken 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

Achtsames Bewegen – bewusstes Atmen – tiefe Entspannung – Meditation

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Info über Termine und Kosten bei Ida-Anna Braun, Yoga-lehrerin

☎ 08370-293, ida-anna.braun@t-online.de

Sie wollen mit Ihren Freunden und Verwandten nicht nur essen und trinken? Dann buchen Sie die gesunde Veranstaltung für besondere Anlässe!

Auf den Spuren Kneipps durch Kempten

Geführte Wanderung (ca. 2,5 Std.) mit Impulsen und Informationen zur Gesundheitslehre Pfarrer Kneipps.

Wanderführerinnen: Ida-Anna Braun, Gisela Antor

Kontakt: Kneipp-Verein, ☎ 0831-96087064,

info@kneippverein-kempten.de

Allgemeines

- ▶ Für die Wanderungen und Bergtouren sind Stöcke empfehlenswert.
- ▶ Für alle Ausflüge, Wanderungen, Schneeschuh-, Berg- und Radtouren sind Änderungen 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 Kneippvereins Kempten e.V. einverstanden.
- ▶ An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwortung 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

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der

 **Bahnhof-Apotheke**
Kempten Allgäu

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



PROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2020

 **Immaterielles Kulturerbe**
Wissen, Können, Weitergeben.

Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

 **Kneippen ist Kult**

April 2020

Nesselwang mit Führung durch das Ostereiermuseum
Info und Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994 (27675)
📍 TVK Sportpark – mit PKW
08.04.20 | Mittwoch | 13:30 Uhr

Auf der Suche nach Frühjahrskräutern zur Belebung und Entschlackung
im Kneipp-Heilpflanzengarten in Wiggensbach/Westenried
Kosten: MG 15 €, NMG 18 €, inkl. Skript, österliche Brötchen mit Heilkräutertee
📍 Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4
Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319
10.04.20 | Freitag | 14 – 17 Uhr

Bergwanderung über den Wallrafweg zur Gaisalpe
📍 Eingangshalle Hbf – mit dem Zug nach Oberstdorf
Info und Anmeldung: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin SKA, ☎ 0831-27675
16.04.20 | Donnerstag | 8 Uhr

Bleib fit – tanz mit
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2
22.04.20 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Wer früher kneippt, bleibt länger fit
Vortrag mit Gisela Antor, Gesundheitstrainerin SKA
📍 Mehrgenerationenhaus Rückgebäude Grundschule Kottern-Eich, Friedrich-Ebert-Str. 14
27.04.20 | Montag | 19 Uhr

Säure-Basen-Balance
Kooperation mit der Bahnhof-Apotheke Kempten
Vortrag mit Ernährungsberaterin Gabriele Greither-Hof
📍 Seminarraum Kotterner Str. 81, 4. Stock
Anmeldung: ☎ 0831-5226618
28.04.20 | Dienstag | 18:30 – 20 Uhr

Jahreshauptversammlung im Altstadtthaus, Schützenstr. 2
29.04.20 | Mittwoch | 17 Uhr

Mai 2020

E-Bike-Tour – Einrollrunde zur Josefskapelle
ca. 50 km, mit Einkehr
📍 hinter dem Hbf
Info und Anmeldung: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
07.05.20 | Donnerstag | 10 Uhr

Die 5 Elemente Kneipps im Heilpflanzengarten
am Sonnenhang in Wiggensbach/Westenried
Kosten: MG 15 €, NMG 18 €, inkl. Skript und selbsthergestellte Häppchen und Kräutertee
📍 Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4
Info und Anmeldung: ☎ 08373-7319 Gerda Handl-Gröner
08.05.20 | Freitag | 14 – 17 Uhr

Bleib fit – tanz mit
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2
13.05.20 | Mittwoch | 14:30 –16:30 Uhr

Stadtteilstfest Kempten-Ost im Engelhaldepark
Der Kneippverein ist mit Informationen und Aktionen dabei.
Bitte Pressemeldungen beachten!
📍 Kneipp-Anlage Engelhaldepark
16.05.20 | Samstag

Sebastian-Kneipp-Gedächtniswanderung von Ottobeuren nach Stephansried
gemeinsam mit den Vereinen Ottobeuren, Bad Grönenbach, Memmingen und Kaufbeuren, 17 Uhr am Marktplatz in Otto-beuren. *Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.*
📍 vor dem Hbf
Anmeldung wegen Fahrgemeinschaften bis 15.05.20:
Monika Weitnauer, ☎ 0831-27675
17.05.20 | Sonntag | 15:30 Uhr

Brainwalking
Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA
📍 Kneipp-Anlage Engelhaldepark
20.05.20 | Mittwoch | 18 Uhr

Argenbühl Wanderweg St. Exupéry
Aphorismen und Zitate – mit Einkehr
Info und Anmeldung: Heinz Schönberger, ☎ 0831-56585910
📍 TVK-Sportpark – mit PKW nach Eisenharz
24.05.20 | Sonntag | 9:15 Uhr

Kneipp-Anwendungen für Einsteiger und Interessierte
Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen, wie man es richtig macht.
Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später.
📍 Kneipp-Anlage Engelhaldepark
25.05.20 | Montag | 18 Uhr

Wörishofen Führung durch’s neue Kneipp-Museum
📍 Eingangshalle Hbf
Info und Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994
27.05.20 | Mittwoch | 9 Uhr

Juni 2020

Bergtour Wildental – Wannenalpe – Kuhgehrenalpe
📍 TVK-Sportpark – mit PKW nach Mittelberg im Kleinwalsertal, Parkplatz Schwendle
Info und Anmeldung: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin SKA, ☎ 0831-27675
04.06.20 | Donnerstag | 8 Uhr

Brainwalking
Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA
📍 Kneipp-Anlage Engelhaldepark
10.06.20 | Mittwoch | 18 Uhr

Zuckerkrank – was nun
Kooperation mit der Bahnhof-Apotheke Kempten
Vortrag mit Diabetesberaterin Hildegard Brehm
📍 Seminarraum Kotterner Str. 81, 4. Stock
Anmeldung erforderlich: ☎ 0831-5226618
15.06.20 | Montag | 18:30 – 20 Uhr

Der Kneipp-Verein Gundelfingen besucht Kempten
Ab 15 Uhr verbringen wir den Nachmittag mit unseren Gästen und hoffentlich vielen Mitglieder im Engelhaldepark
18.06.20 | Donnerstag | 15 Uhr

Kneipp-Anwendungen für Einsteiger und Interessierte
Unsere Gesundheitstrainerinnen zeigen, wie man es richtig macht.
Bei kühlem Wetter oder Regen eine Woche später.
📍 Kneipp-Anlage Engelhaldepark
22.06.20 | Montag | 18 Uhr

Bleib fit – tanz mit
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2
24.06.20 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Buxheim Führung durch die Kartause
📍 Eingangshalle Hbf
Info und Anmeldung: Karin Wegmann, ☎ 0831-83994
24.06.20 | Mittwoch | 9 Uhr

E-Bike-Tour in das Unterallgäu zur Kronburg
ca. 75 km, mit Brauerei-Einkehr
📍 hinter dem Hbf
Info: Christl Hurtig, ☎ 0831-5308915
25.06.20 | Donnerstag | 9 Uhr

Juli 2020

Bleib fit – tanz mit
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2
08.07.20 | Mittwoch | 14:30 – 16:30 Uhr

Brainwalking
Unterwegs den Kopf trainieren mit Angelika Schinko-Herb, Gesundheitstrainerin SKA
📍 Kneipp-Anlage Engelhaldepark
08.07.20 | Mittwoch | 18 Uhr

Bergtour Tegelbergrunde
📍 TVK Sportpark – mit PKW zum Parkplatz Tegelbergbahn
Info und Anmeldung: Monika Weitnauer, Erlebnis-Wanderleiterin SKA, ☎ 0831-27675
09.07.20 | Donnerstag | 8 Uhr

Sommerzeit – Erntezeit
im Kneipp-Heilpflanzengarten in Wiggensbach/Westenried
Kosten: MG 15 €, NMG 18 €, inkl. Skript, selbsthergestellte Häppchen und Kräutertee
📍 Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4
Info und Anmeldung: Gerda Handl-Gröner, ☎ 08373-7319
17.07.20 | Freitag | 14 – 17Uhr