

GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN



PROGRAMM 2023



JANUAR 2023

Kegelnachmittag im Kegel-Bowlingcenter

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,

Kostenbeitrag 4 €

08.01.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten,

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

11.01.23 / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr /

☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

Gesundheitstreff:

„Klimaschutz und Nachhaltigkeit durch Fairen Handel“

Referent: Heinz Schönberger, Weltladen Kempten e.V.

Kostenbeitrag 2 €, NM 4 €

20.01.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

Winterwanderung nach Durach

Besuch des Heimatmuseum mit Führung von Christl Hurtig

„Katzen-Hunde-Teddys“ anschließend Einkehr, zurück mit Bus

oder zu Fuß, Info/Anmeldung: Monika Weitnauer

☎ 0831-27675

29.01.23 / Sonntag / 13 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

VORSCHAU:

Kneippiade 17.05.23 – 21.05.23

internationales Treffen der Kneippianer*Innen

mit buntem Programm in Baden bei Wien

Ausführliche Information und Anmeldung zur Reise

bis Mitte Februar ☎ 0831-27675

FEBRUAR 2023

Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
08.02.23 / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr /
☑ Altstadthaus, Schützenstr. 2

Nahrungsergänzungsmittel – Nutzen oder Risiko?

Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten in Kempten, Projekt Generation 55+
Anmeldung/Kontakt: Sabine Herz ☎ 0831-52613-1215.
sabine.herz@aelf-ke.bayern.de
10.02.23 / Freitag / Onlinevortrag 9:30 – 11 Uhr

Schneeschuhtour / Winterwanderung

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel
Info/Anmeldung: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675
12.02.23 / Sonntag

Gesundheitstreff:

„Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen“

mit Maske, Spiel und guter Laune
17.02.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

Kegelnachmittag im Kegel-Bowlingcenter

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,
Kostenbeitrag 4 €
19.02.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5



MÄRZ 2023

Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Leitung: Heidi Emmert, (freiwilliger Kostenbeitrag)
08.03.23 / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr /
☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

Schneeschuhtour

Schnee- und Wetterlage bestimmen das Ziel
Info/Anmeldung: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675
12.03.23 / Sonntag

Gesundheitstreff: „Mut tut gut“

Referentin: Dr. Christine Buschbeck, Kostenbeitrag 2 €, NM 4 €
17.03.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

Kegelnachmittag im Kegel-Bowlingcenter

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,
Kostenbeitrag 4 €
19.03.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

Jahreshauptversammlung 2023

29.03.23 / Mittwoch / 17 Uhr / ☑ Altstadtthaus, Schützenstr.2



APRIL 2023

Bleib fit – Tanz mit

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
05.04.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /
☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

Krokusswanderung

mit Bahn und Bus nach Ratholz
Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,
Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675
20.04.23 / Donnerstag

Gesundheitstreff: „Allein oder einsam?“

Referentin: Ida-Anna Braun, Kostenbeitrag 2 €, NM 4 €
21.04.23 / Freitag / 15 - 17 Uhr / ☑ Ratscafe

GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN

Im Frühling erwacht die Natur und beschert uns unzählige, gesunde Kräuter. Wir wandern zum Kneipp-Heilpflanzengarten in Wiggensbach/ Westenried
Kosten: MG 15 €, NMG 18 €, incl. Skript und Kostproben
Anmeldung: Gerda Handl-Gröner ☎ 08373 - 7319,
handl.groener@online.de
28.04.23 / Freitag / 14 – 17 Uhr /
☑ Parkplatz Gästehaus Schwarz, Burg 4



MAI 2023

„Ankneippen“

Feierliche Eröffnung der Kneippseason mit Musik,
Sport und Freude

05.05.23 / Freitag / 16 Uhr / Engelhaldepark

Rundwanderung um Weitnau

Einkehr mit Einkaufsmöglichkeit im Arche-Hof

Info/Anmeldung: Heinz Schönberger ☎ 0831- 56585910

12.05.23 / Freitag / 11 Uhr / Parkplatz TVK

Internationale Kneippiade in Baden bei Wien

17.05.23 – 21.05.23

E-Biketour – Rund um den Marienberg

ca. 55 km, Einkehr Landgasthof

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915

25.05.23 / Donnerstag / 10 Uhr / hinter dem Hbf

Bleib fit – Tanz mit

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

31.05.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /

Altstadtthaus, Schützenstr. 2

JUNI 2023

Fahrt nach Augsburg zum Weltkulturerbe

Anreise mit dem Zug

Info und Anmeldung: Karin Wegmann ☎ 0831- 83994

07.06.23 / Mittwoch / 8:15 Uhr / Eingangshalle Hbf

Bleib fit – Tanz mit

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

14.06.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /

Altstadtthaus, Schützenstr. 2

Alpenwanderung von der Talstation Söllereckbahn nach Riezlern

unterwegs mit Zug und Bus

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675

15.06.23 / Donnerstag

E-Biketour – Centerpark

ca. 70 km über Kürnachtal, Friesenhofen, Urlau zurück
über Frauenzell mit Einkehr

Info: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915

22.06.23 / Donnerstag / 9 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

„Auf den Spuren Kneipps durch Kempten“

Themenwanderung (5 km) zum Leben und zur Gesundheits-
lehre von Sebastian Kneipp für neue Mitglieder und
Interessierte. Nur bei trockenem und warmen Wetter,
sonst eine Woche später am 01.07.23

Leitung: Ida-Anna Braun, 1. Vorsitzende

24.06.23 / Samstag / 15 – 17:30 Uhr /

☑ Brunnen am Hildegardsplatz

Kneipp macht allen Spaß und ist gesund!

Informationsveranstaltung zu den 5 Wirkprinzipien
für Familien mit kleineren Kindern mit Gudrun Birster,
Kneipp Gesundheitserzieherin und Ida-Anna Braun

Nur bei trockenem und warmen Wetter,

sonst eine Woche später am 02.07.23

25.06.23 / Sonntag / 15 – 17 Uhr /

☑ Engelhaldepark, Wassertretanlage



Sie wollen Mitglied werden?

Füllen Sie die Beitrittserklärung im Flyer aus und stecken
Sie sie in die Post – wir freuen uns über neue Mitglieder!

JULI 2023

Geistige Fitness trainieren – Brainwalking durch den Engelhaldepark

Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kempten, Projekt Generation 55 +
Referentin: Ursula Schmid, Kneipp-Gesundheitspädagogin,
Gedächtnistrainerin

Anmeldung am 07.07.23 im Kneippbüro von 10-12 unter
☎ 0831-5260273 oder info@kneippverein-kempten.de
10.07.23 / Montag / 16 Uhr / 📍 Kneippanlage Engelhaldepark

Bergtour Faltenbachtobel, Seelpe mit Themenweg „Uff d`r Alp“

mit Zug nach Oberstdorf

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

E-Biketour – Grüntensee

ca. 60 km, Bodelsberg, Maria Rain, Petersthal (Einkehr Kiosk)
zurück über Sulzberg

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915
20.07.23 / Donnerstag / 9 Uhr / 📍 hinter dem Hbf

GEMEINSAM NATÜRLICH ESSEN

gemäß dem Kneipp – Jahresmotto:

„GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN“ Wir bereiten ein kulinarisches Überraschungs-Kräuter-Menü aus den Gaben des Gartens zu. Kosten 15 €, für NM 18 € incl. Script und Kostproben

Anmeldung: Gerda Handl-Gröner ☎ 08373- 7319,

E-Mail: handl.groener@online.de

21.07.23 / Freitag / 14 – 17 Uhr / 📍 Parkplatz Gästehaus
Schwarz, Burg 4

Bleib fit – Tanz mit

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

26.07.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /

📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2

AUGUST 2023

Rundwanderweg Falkenstein

mit dem Zug nach Pfronten-Steinach

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831-27675

10.08.23 / Donnerstag

Nachmittagswanderung rund um Kempten

Info/Anmeldung: Heinz Schönberger ☎ 0831-56585910

23.08.23 / Mittwoch / 14:30 Uhr / 📍 vor dem Hbf

E-Bike – Panoramatour

ca. 60 km, Hupprechts, Niedersonthofen,

Gopprechts, Bräunlings, Fledermaussee, Kühbach,
(Einkehr Seebad)

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915

24.08.23 / Donnerstag / 9 Uhr / 📍 hinter dem Hbf



SEPTEMBER 2023

Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

06.09.23 / Mittwoch / 14:30 - 16:30 Uhr /

📍 Altstadtthaus, Schützenstr. 2

Wir besuchen den Kneippverein

Gundelfingen a.d. Donau

Anreise mit dem Zug. Info und Anmeldung bis 05.08.23

Karin Wegmann ☎ 0831- 83994

09.09.23 / Samstag / 8:15 Uhr / 📍 Eingangshalle Hbf

E-Biketour – „Prinze Gumppe“

ca. 75 km nach Bad Hindelang

Info und Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915

14.09.23 / Donnerstag / 10 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

Buchenegger Wasserfälle

mit dem Zug nach Oberstaufer

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675

21.09.23 / Donnerstag

Fröhliches Auskneippen

29.09.23 / Freitag / 15 Uhr / ☑ Engelhaldepark

OKTOBER 2023

Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

Termin wird bekannt gegeben / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr

☑ Altstadthaus

E-Biketour – Biessenhofen

ca. 85 km

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831- 5308915

12.10.23 / Donnerstag / 10 Uhr / ☑ hinter dem Hbf

Rapunzel-Welt in Legau

Anreise mit dem PKW (Mitfahrgelegenheit nach Absprache)

Info und Anmeldung: Karin Wegmann ☎ 0831- 83994

18.10.23 / Mittwoch / 9 Uhr / ☑ TVK-Sportpark

Herbstwanderung ins Blaue

Info und Anmeldung: Monika Weitnauer,

Erlebnis-Wanderleiterin SKA ☎ 0831- 27675

26.10.23 / Donnerstag

NOVEMBER 2023

Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten
Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige
Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)
Termin wird bekannt gegeben / Mittwoch / 14:30 – 16:30
Uhr / ☑ Altstadtthaus

Kegelnachmittag

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,
Kostenbeitrag 4 €
12.11.23/ Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

Gesundheitstreff

Thema und Referent werden bekannt gegeben
17.11.23 / Freitag / 15 – 17 Uhr / ☑ Ratscafe

„Märchenstunde“

in Kooperation mit dem Altstadtthaus
Das Märchen vom Sterntalermädchen spirituell gedeutet.
Referentin: Ida-Anna Braun, Dipl. Theologin
23.11.23 / Donnerstag / 14:30 Uhr / ☑ Altstadtthaus



Sie suchen ein Weihnachtsgeschenk?

Schenken Sie Gesundheit!
Gutscheine für eine
Jahresmitgliedschaft 2024
im Kneippverein Kempten



DEZEMBER 2023

Freude im Advent

Wanderung am 1. Advent

Info/Anmeldung: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675

03.12.23 / Sonntag

Bleib fit – Tanz mit

Kooperation mit dem Altstadtthaus Kempten

Kreistänze aus aller Welt für Bewegungsfreudige

Leitung: Heidi Emmert (freiwilliger Kostenbeitrag)

Termin wird bekannt gegeben / Mittwoch / 14:30 – 16:30 Uhr

☑ Altstadtthaus

Jahresabschluss mit Ehrungen und besinnlicher Adventsfeier

09.12.23 / Samstag / 14 Uhr / ☑ Altstadtthaus, Schützenstr. 2

Besuch der Bründelkrippe in der Krypta der Basilika mit Führung

(freiwilliger Kostenbeitrag) anschließend Einkehr

15.12.23 / Freitag / 14 Uhr / ☑ Brunnen am Hildegardsplatz

Kegelnachmittag

Info/Anmeldung: Christl Hurtig ☎ 0831-5308915,

Kostenbeitrag 4 €

17.12.23 / Sonntag / 15 – 18 Uhr / ☑ Kurt-Blaschke-Str. 5

Vorteile Ihrer Mitgliedschaft in unserem Verein

- ▶ Kennenlernen der Kneippschen Gesundheitslehre
- ▶ Kostenfreie/ermäßigte Teilnahme an Angeboten & Kursen
- ▶ Regelmäßiger Newsletter per E-mail, wenn gewünscht
- ▶ Kostenfreier Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ 6x p.a.
- ▶ Heilkräuterwanderungen und Seminare
- ▶ Themenzentrierte Gesundheitstreffs
- ▶ Wöchentliches Nordic walking
- ▶ Geführte Wanderungen, Bergtouren, E-Bike-Touren
- ▶ Yoga und Meditation
- ▶ Ausflüge, Kultur, Geselligkeit und Feiern
- ▶ Ermäßigte Preise im Kneipp Hotel Bad Wörishofen plus ermäßigte Kurtaxe
- ▶ Ermäßigte Gebühren bei der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ▶ 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (ausgenommen Bücher und Werbemittel) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de
- ▶ 10% Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen (gültig nur in leguano-Barfußläden und gegen Vorlage des Mitgliedsausweises)
- ▶ 10% Rabatt beim Einkauf (telefonisch & Online-Shop) in MyReformhaus (www.my-reformhaus.de) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der MG-Nummer
- ▶ 10% Rabatt beim Einkauf in einem Kneipp-Shop der Kneipp GmbH auf das gesamte, reguläre Sortiment (keine Sonderangebote) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises in Kombination mit einem gültigen Lichtbildausweis. Einlösbar ist dieser Vorteil in allen Shops (auch Outlets) in Deutschland, Österreich und Italien (nicht im Online-Shop)



Weitere Angebote übers Jahr:

Fit durch Nordic walking am Montag, 9 Uhr

Januar bis April und November/Dezember am Parkplatz Steufzgerstr., Hotel Waldhorn, Mai, Juni, Juli, September und Oktober am Kneippbecken Engelhaldepark
NW Kursleiterin SKA: Monika Weitnauer ☎ 0831-27675
Einmaliger Kostenbeitrag im Jahr für Mitglieder 10 €.

Yoga: achtsames Bewegen, bewusstes Atmen, tiefe Entspannung, Meditation

Yogakurse finden weiterhin am Dienstag 18 - 19.30 Uhr im Kursraum Bussardweg 1 statt.
Info und Anmeldung bei Ida-Anna Braun, Yoga und Meditationslehrerin ☎ 08370-976135

Gönnen Sie sich eine Auszeit

...oder verschenken Sie einen Gutschein.
Unser Mitglied Mirjam Falk bietet Wohlfühlmassagen an.
Info unter: www.massage-falk.de

Wichtige Hinweise:

Alle Veranstaltungen finden unter Vorbehalt statt. Wir bitten um Ihr Verständnis. Bitte nehmen Sie immer Ihren Mitgliedereis ausweis mit. Regelmäßig verschicken wir per E-Mail Informationen zu unseren Veranstaltungen und zum Vereinsleben. Wenn Sie uns ihre E-Mailadresse mitteilen, können wir Sie in den Verteiler aufnehmen.

Für alle Wanderungen, Schneeschuh-, 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 Kneippverein Kempten e.V. einverstanden.

An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwortung teil und erheben keine Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter, bzw. den Kursleitern.



 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Kempten e.V.

Adenauerring 39
87439 Kempten
Telefon 0831-5260273

info@kneippverein-kempten.de
www.kneippverein-kempten.de

Bürozeit: jeden 1. Freitag im Monat von 10 – 12 Uhr

1. Vorsitzende: Ida-Anna Braun

Sparkasse Allgäu: IBAN: DE79 73350000 0310014642,
BIC: BYLADEM1ALG

