



PROGRAMM 2020

Für Körper, Geist und Seele

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp

Wasser – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen –

Lebensordnung: Zusammen wirken die fünf Kneipp'schen Elemente sanft, aber wohltuend auf den ganzen Menschen.

Wasser



... machte Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Die Hydro- und Balneotherapie ist ein hoch entwickeltes Wasserheilverfahren. Das Wasser veranlasst durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize den Organismus zu sinnvollen Reaktionen, die insgesamt zu positiven Regulationen aller Körperfunktionen führen.

Bewegung



Wandern, Radfahren, Schwimmen, Walken oder sanfte meditative Bewegungsformen aus fernen Ländern – es gibt viele Möglichkeiten, genau das Richtige für mehr Entspannung, mehr Beweglichkeit und Freude im Leben zu finden. Je nach Beruf, Lebensweise und persönlichem Spaßfaktor treffen Sie Ihre Wahl aus dem Angebot des Kneipp-Vereins oder Ihrer Umgebung. Kneipp bedeutet Bewegung sinnvoll in den Alltag zu integrieren und damit Ausdauer, Koordination und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Bieten Sie dem Krankmacher Nummer 1 unserer Zeit die Stirn: dem Stress. Einen Gesundheitsbonus erreichen Sie mit Bewegung im Freien – Licht und Luft streicheln die Seele.



Heilpflanzen

Gesunde Wirkung aus der Natur: So schützen Sie sich vor Krankheit und lindern viele Beschwerden. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Kräuterexperte und Phytotherapeut. Nach seinem Tod bewies die Forschung, wie recht er mit seinen Empfehlungen hatte. Lernen auch Sie die Hausmittel schätzen, die er vor 150 Jahren eingesetzt hat. Ob als Tee, Gewürz, Wickel- und Badezusatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.



Ernährung

Essen nach Kneipp ist einfach gut – schmackhaft, vielseitig, vollwertig und frisch. In der Zubereitung geben Sie den regionalen Produkten der Saison den Vorzug. Ballaststoffreiche Kost fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität, macht Sie fit für die Anforderungen des Alltags und versorgt Sie mit allem, was Körper und Sinne brauchen.



Lebensordnung

Dieses Element – auch Ordnungstherapie genannt – verbindet die übrigen vier miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in Balance und im Einklang mit der Natur. Es geht darum, eine gesunde Lebensweise anzustreben, zu der auch das Bemühen um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz gehört.

Montag, 10. Februar, 19 Uhr

Jahreshauptversammlung mit Ehrungen

Hotel Hirsch

05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03., 16.30 – 18.00 Uhr

Gedächtnistraining – Gedankenspiele mit Pfiff mit Ursula Schmid

Physiotherapeutin und Kneipp-Gesundheitspädagogin
Merkfähigkeit, Wortfindung und flexibles Denken sind in
allen Lebenslagen Voraussetzung für Wohlbefinden, Ge-
sundheit und Erfolg. Für fitte Senioren – mit viel Spaß und
abwechslungsreichen Übungen

4 x 90 Minuten, 40 € Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Mindestteilnehmer 6 Personen

Veranstaltungsort Therapy4U, Füssen, Bahnhofstr. 12, 2. OG

Info und Anmeldung bis 17.02.2020 bei

Carola Schweiger Tel. 08362/9140-400 oder

carola.schweiger@aktiv-schweiger.de

Sonntag, 22. März – Mittwoch, 25. März

Jahresfahrt nach „Würzburg – Welterbe und Weingenuss“

Führung durch die Residenz

Weinprobe in einem Volkacher Weingut

Schiffahrt rund um die Volkacher Mainschleife

Unterkunft im Maritim Hotel Würzburg****

Einzelheiten und Anmeldung Reformhaus Bechteler bis
spätestens 10.02.2020

Dienstag, 19. Mai, 9 Uhr

Franziskanerkirche

Gottesdienst zum 199. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp

Anschließend gemeinsames Frühstück im Stadtcafé

Donnerstag, 28. Mai, 16 Uhr

Eröffnung der Kneipp-Saison mit Ankneippen

Kneipp-Wiese Bad Faulenbach, Musik und kleine Bewirtung

ab 28. Mai – 18. August, jeden Dienstag
von 17.30 – 18.30 Uhr

Kneippen unter Anleitung auf der Kneipp-Anlage Bad Faulenbach

An manchen Terminen (siehe Vereine AZ) mit praktischen Tipps für Kneipp-Anwendungen von Michael Jakob, Med. Kneipp-Bademeister und Physiotherapeut oder Brigitte Dischereit Kneipp-Gesundheitstrainerin

Mittwoch, 17. Juni, alternativ bei schlechtem Wetter
Mittwoch, 24. Juni, 16 – 18 Uhr

Denkpfad

**mit Ursula Schmid Physiotherapeutin
und Kneipp-Gesundheitspädagogen**



Denk-Pfad®
Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.

Während eines Spaziergangs im Faulenbacher Tal trainieren wir unser Gehirn mit vielfältigen Übungen für Körper und Geist. Willkommen sind alle, die gut zu Fuß sind und Freude an geistigen Fitmachern haben. Treffpunkt Kneipp-Wiese Bad Faulenbach, 10 € Mitglieder, 15 € Nichtmitglieder, Mindestteilnehmer 6 Personen
Anmeldung bis spätestens 02.06.2020 Reformhaus Bechteler

Donnerstag, 18. Juni

Tagesausflug nach Dillingen/Donau

Auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Historische Stadtführung, Spaziergang durch den Auwald zur Donau an den Erinnerungsort, wo Kneipp 1849 am alten Lauf der Donau erstmals ins eiskalte Wasser stieg, um seine lebensbedrohliche Tuberkulose zu besiegen ... „Müde ging ich hinaus ... neu aufgefrischt und gestärkt ging ich jedesmal heim...“, so Kneipp.

Abfahrt mit Bus, 8 Uhr Füssen West Rewe, 8.10 Uhr Bahnhof, 8.15 Uhr Weidach

Teilnehmerbeitrag 22 € Mitglieder, 25 € Nichtmitglieder
Info und Anmeldung

Karin Ketterl Tel. 08362/4557 oder karin.ketterl@gmx.de.
oder Reformhaus Bechteler

Neuer Kurs ab 22. September, jeweils Dienstag 18 – 19 Uhr

Gymnastik „Bewegung hält gesund“

mit **Franz Schadler**

Treffpunkt: Turnhalle Volksschule Schwangau
(Sommerpause beachten)

Oktober

Brunnenwanderung mit Helmut Schauer

Termin werden wir in der Allgäuer Zeitung rechtzeitig bekanntgeben

Im Herbst

Theaterbesuch in München

Termin und Vorstellung werden wir in der
Allgäuer Zeitung bekannt geben

Freitag, 27. November, Beginn 14.30 Uhr

Hotel Schloßkrone

Weihnachtsfeier

Gemütlicher Jahresausklang bei Kaffee und Kuchen,
Roland Kurz begleitet uns mit adventlicher Musik

Beachten Sie aktuelle Hinweise zu den Veranstaltungen unter
Vereine und Verbände in der Allgäuer Zeitung/Füssener Blatt

Aus rechtlichen Gründen wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen sowie bei den Fahrgemeinschaften jeweils auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung übernommen wird.

Während den Veranstaltungen werden Fotos gemacht. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich mit der Veröffentlichung der Aufnahmen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Kneipp-Vereins Füssen einverstanden.

Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Füßen

Wir freuen uns auf **SIE**.

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

- ▶ Sie erhalten 10× jährlich kostenlos das Kneipp-Journal
- ▶ Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Ausflügen, Wanderungen
- ▶ Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen
- ▶ Sie erhalten Ermäßigungen bei Aufenthalten in den Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

Mitgliedsbeitrag jährlich:

- ▶ Einzelmitgliedschaft:35 €
- ▶ Familienmitgliedschaft:15 €

Auskünfte zu den jeweiligen Angeboten erteilen:

Carola Schweiger

Erste Vorsitzende

Telefon: 08362/9140 400

E-Mail: carola.schweiger@aktiv-schweiger.de

Karin Ketterl

Stellvertretende Vorsitzende

Telefon: 08362/4557

E-Mail: Karin.Ketterl@gmx.de

Wolfgang Mache

Schriftführer

Telefon: 08362/5330

E-Mail: info@kneippverein-fuessen.de

Cilly Kahle

Ehrenvorsitzende

Telefon: 08362/2143



*Ich will, dass meine
Lehre allen Menschen
zu teil wird.*

Sebastian Kneipp 1821–1897

**Wenn Sie dem Kneipp Verein eine Spende zukommen
lassen wollen**

Wir können Ihnen eine Spendenquittung ausstellen

Kneipp Verein Füssen

VR Bank

IBAN: DE44 7346 0046 0006 0191 88

BIC: GENODEF1KFB



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

 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund

Füssen im Allgäu

Carola Schweiger

Ländeweg 2

87629 Füssen

Telefon: 08362/9140-400

E-Mail: info@kneippverein-fuessen.de

Internet: www.kneippverein-fuessen.de