

Verein Kneipp-Info

aktiv & gesund

Kneipp-Verein Bamberg e.V. - Josephstr. 33, 96052 Bamberg - Tel (0951) 202365 - Fax (0951) 30120729
E-Mail: info@kneippverein-bamberg.de - www.kneippverein-bamberg.de

Nummer 1

Januar/Februar/März/April

2020

Wir bedanken uns sehr
herzlich bei allen unseren
Mitgliedern und ihren
Familien sowie Freunden und
Gönnern unseres Vereins für das
uns im abgelaufenen Jahr
entgegengebrachte Vertrauen
und wünschen Ihnen



*für das neue Jahr 2020
Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.*

Wir verbinden unsere guten Wünsche mit herzlichem Dank an alle unsere Mitarbeiter, Vorstands- und Beiratsmitglieder, Sparten- und Übungsleiter sowie an unsere herzgruppenbetreuenden Ärzte für die gute Zusammenarbeit.

Rückblick 2019

Noch haben wir einen gewählten Vorstand, der Verein steht finanziell auf gesunden Beinen, unsere Kurse laufen dank der engagierten und bestens ausgebildeten Übungsleiterinnen und Bürodamen sehr gut, bei Yoga und den Herzgruppen besteht Aufnahmestopp! Das von Petra Then angebotene „Waldbaden“ fand leider keinen Zuspruch. Die von Moni Rambacher, Barbara und Joachim Braun und Renate Schlichting geführten wunderschönen und abwechslungsreichen Wanderungen waren teilweise sogar überfüllt, die von Joachim Braun angebotenen Radtouren wurden dankbar angenommen. Marga Maul ist immer zur Stelle, wenn man sie braucht, Frau Schiwatsch kümmert sich weiterhin um unsere aufwändige Homepage – Ihnen allen ein ganz herzliches Dankeschön!

Übungsleiterinnen, Vorstand und Beirat haben sich am 1. Febr. wieder zu einem Jahresschlussessen mit Gedankenaustausch getroffen, die tur-

nummäßigen Beiratssitzungen fanden am 22. März, 26. Juli und 22. November statt. Die 3. Vors. Karina Geißler hat den Verein bei der Jahresversammlung mit 40-jähr. Jubiläum der HerzLAG am 30. Nov. in München vertreten. Die Vorweihnachtsfeier am 8. Dez. mit Ehrung der Vereinsjubilare vereinte zahlreiche Mitglieder und Angehörige zu zwei besinnlichen Stunden.

Wie geht es weiter mit unserem Kneippverein? Bitte beachten Sie den folgenden dringenden Aufruf, bis zur Jahreshauptversammlung Mitte Mai müssen wir eine Lösung für die anstehenden Probleme finden!

Wir wünschen allen Mitgliedern und ihren Angehörigen ein gesundes, erfolgreiches und friedvolles Jahr 2020!

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bamberg

Dringend Wichtig Dringend Wichtig Dringend Wichtig Dringend

1. Büroräume gesucht

Weil das Haus in der Josephstr. verkauft wurde und von Grund auf renoviert wird, müssen wir ausziehen. Wir suchen für unsere Kneipp-Geschäftsstelle 2 Büroräume + Abstellkammer.

Haben Sie evtl. in ihrer Immobilie ungenutzte Räume oder kennen Sie jemanden, der geeignete Räume vermieten würde?

2. Übungsleiter /Übungsleiterinnen gesucht

Leider stehen uns unsere langjährigen und beliebten Übungsleiterinnen Anke Lang, Sonja Strauch und Cornelia Warmuth im nächsten Jahr nicht mehr zur Verfügung.

Wir suchen deshalb Übungsleiter/Übungsleiterinnen für ambulanten Herzsport, Wassergymnastik/Aquafitness und Yoga!

3. Wanderführer/Wanderführerin gesucht

Unsere Wanderführerin Moni Rambacher wird ihr Engagement leider beenden. Bitte überle-

gen Sie, ob Sie evtl. zwei- bis dreimal im Jahr eine Wanderung in unserer schönen fränkischen Heimat planen und führen könnten!

4. Vorstandswahlen

In der Jahreshauptversammlung Mitte Mai werden sich Renate Aschenbrenner (Schatzmeisterin, Abrechnung mit den Krankenkassen), Heidemarie Schrauder und Friedemann Lang (Vorstände) nicht mehr zur Wahl stellen.

Bitte überlegen Sie, ob Sie sich bei der Leitung eines finanziell gesunden und gut funktionierenden Vereins einbringen könnten und sprechen Sie Mitglieder an, die dafür in Frage kommen.

Die Satzung lässt für die Verwaltungsaufgaben im Verein auch eine Vergütung zu. Es kämen also auch Personen in Betracht, die schon im Ruhestand sind und ihre Rente etwas aufbessern möchten!

Danke!

Mit einem starken Immunsystem in den Herbst

Kaum wird der Sommer von kalt-feuchten Tagen abgelöst, so machen lästige Erkältungen die Runde. Dies ist häufig der Anlass zu überlegen, ob man diesmal durch naturheilkundliche Maßnahmen oder Mittel dagegen etwas tun kann – am besten vorbeugend, dass die Erkältung gar nicht erst ausbricht oder falls doch, dass sie schwächer und schneller abläuft. Erkältungen werden durch bestimmte Viren verursacht, die durch Inhalation von Tröpfchen in der Luft oder mechanisch durch Berührung an die Schleimhäute gebracht werden. Nicht umsonst werden in asiatischen Kulturen konsequent Atemschutztücher getragen – dies ist aber bei uns nicht üblich. Aber man sollte zum eigenen Schutz Abstand von infizierten und hustenden Menschen halten, sich nur mit gründlich gewaschenen Händen ins Gesicht fassen und Papiertaschentücher verwenden – und zwar nur einmal. Eine Impfung gegen die „echte“ Virusgrippe verspricht bestenfalls kurzfristig nach der Impfung eine geringere Empfindlichkeit gegen die vielfältigen Viren der banalen, aber trotzdem so lästigen allgemeinen Erkältung. Zahlreiche Mittel werden auch zur Vorbeugung angeboten – sie sollen das Immunsystem insgesamt und speziell die Immunabwehr im Schleimhautbereich der Atemwege und des Rachens stärken. Dazu gehören vor allem Vitamine und Spurenelemente, die als Arzneimittel Mangel beseitigen oder als Nahrungsergänzungsmittel natürliche Vorräte auffüllen sollen. Für ein gesundes Immunsystem werden unter anderem Vitamin C, Selen und Zink benötigt. Die Frage ist: Hilft mehr Zufuhr bei normalen Menschen, die eigentlich über ausreichende Reserven solcher Stoffe verfügen sollten? Bei Vitamin C kommen neuere Studien zur Schlussfolgerung, dass die routinemäßige Gabe kaum nützlich ist. Sie kann höchstens die Erkältungsdauer bei den Menschen verkürzen, die durch außerordentliche Umstände wie übertriebenes Training einen passageren Mangel an Vitamin haben – sofern sie dies gleich zu Erkältungsbeginn einnehmen. Die regelmäßige Einnahme von pflanzlichen immunstimulierend wirkenden Pflanzen wie Echinacea, Ginseng oder Eleutherococcus scheint ebenfalls nicht zu funktionieren, weil sich der Organismus daran schnell gewöhnt. Eine Einnahme über wenige Tage in Zeiten besonders hoher Ansteckungsgefahr wie beispielsweise bei Langstreckenflügen scheint hingegen die eine oder andere Erkältung zu verhindern oder zu verkürzen. Langfristiger wirkt die Abhärtung mit Kaltreizen nach Kneipp wie der einfach durchzuführende tägliche Knieguss. Hier kann man nach einer Vorlaufzeit von 6 bis 8 Wochen damit rechnen, dass etwa jede zweite Erkältung vermieden wird. Diese erfreuliche Verringerung der Erkältungshäufigkeit kommt vermutlich durch mehrere Wirkfaktoren zustande: Die Durchblutung wird besser reguliert, so dass es weniger zu Unterkühlung mit Minderdurchblutung von Extremitäten und damit in reflektorischer Verbindung stehend den Schleimhäuten in Nase, Rachen und Hals kommt. Gut durchblutete Schleimhäute erledigen Viren über lokale Abwehrmechanismen. Ferner wirken Kaltreize für uns Warmblüter als ernstzunehmende Reize, die von umfassenden Regelungen auch im Bereich des allgemeinen Immunsystems beantwortet werden. Vergleicht man das Immunsystem mit der Feuerwehr, dann helfen regelmäßige Übungen im Ernstfall, das bedeutet ein effizientes Ansprechen des Immunsystems bei einem ersten Befall mit bekannten oder auch unbekanntem Viren.

***In den Weihnachtsferien (23.12.2019 – 06.01.2020),
Faschingsferien (24.02. – 28.02.2020)
und Osterferien (06.04. – 18.04.2020)
finden keine Kurse statt!***



Verstehen ist einfach.



sparkasse-bamberg.de

**Wenn man einen Finanzpartner hat,
der die Region und
ihre Menschen kennt.**

Sprechen Sie mit uns.

 **Sparkasse
Bamberg**

Vorstand

1. Vorsitzender	Friedemann Lang, Tel. 67389 vorstand@kneippverein-bamberg.de
2. Vorsitzende	Heidemarie Schrauder, Tel. 45265
3. Vorsitzende	Karina Geißler, Tel. 131783
Schatzmeisterin	Renate Aschenbrenner, Tel. 7003779 kasse@kneippverein-bamberg.de
Schriftführer	Friedemann Lang, Tel. 67389

Informationen zu unseren Veranstaltungen und Kursen finden Sie auf unserer Internetseite:
www.kneippverein-bamberg.de

Unsere KNEIPP-Geschäftsstelle, Josephstr. 33, Telefon (0951) 202365 ist jeweils dienstags
von 9.00 bis 12.00 Uhr für Sie besetzt.

Außerhalb der Bürozeit erreichen Sie uns auf dem Anrufbeantworter oder per E-Mail:
info@kneippverein-bamberg.de – wir nehmen dann schnellstmöglich Kontakt mit Ihnen auf.

Impressum:

Bamberger Kneipp Info ist die Zeitschrift
des Kneipp-Verein Bamberg e.V.
Bezugsgebühr im Beitrag enthalten.
Verantwortlich für den Inhalt: Friedemann Lang
Herausgeber: Druckerei Vogel & Apitz
Marktplatz 2, 96523 Steinach, Tel. (036762) 32359
Auflage: 800 Stück
Anschrift der Geschäftsstelle:
Josefstraße 33, 96052 Bamberg,
Telefon (0951) 202365, Fax (0951) 30120729, E-Mail: info@kneippverein-bamberg.de
www.kneippverein-bamberg.de
Geöffnet: dienstags 9.00 – 12.00 Uhr
Bankverbindung:
Sparkasse Bamberg, IBAN: DE58 7705 0000 0000 0217 25, BIC: BYLADEM1SKB
Bildquellenangabe: schemmi / pixelio.de

Mitgliedsbeitrag (ab 1.1.2013)

Einzelmitgliedschaft	48,-- €
Familienmitgliedschaft (Ehegatten, minderj. Kinder)	60,-- €
Kinder bis 18 J., Studenten	10,-- €

Kursgebühren pro Halbjahr (ab Sept. 2012)

16 Übungseinheiten (außer Herznachfolgegruppe)	
1. Kurs	weitere Kurse
45 Min. 15,-- €	12,-- €
60 Min. 20,-- €	16,-- €
75 Min. 25,-- €	20,-- €
90 Min. 30,-- €	24,-- €

Für Nichtmitglieder verdoppelt sich die Kursgebühr.
Kursgebühr für die Wassergymnastikkurse (45 Min.)
für Nichtmitglieder: 26,-- €
Kursgebühr für die Herznachfolgegruppe
pro Halbjahr: 33,-- €.

Wanderungen

Bei den Ganztags-Wanderungen bitten wir Nichtmitglieder um einen Unkosten-Beitrag von 3 €.

So, 23. Feb.: **Wanderung zur Almrauschhütte**



Mit dem PKW fahren wir zur Oberjäger-Marter an der Geisfelder Str.. Von dort wandern wir durch den Hauptsmoorwald zur Almrauschhütte bei Amlingstadt und machen dort Mittagspause. Auf einem anderen Weg geht es nachmittags zum Ausgangspunkt zurück. Die Wanderstrecke beträgt ca. 12 km.

Treffpunkt: Parkplatz an der Blauen Schule, 10.00 Uhr, wir bilden Fahrergemeinschaften, Mitfahrer zahlen 2 € Benzingeld.

Führung: Barbara und Joachim Braun, Tel. 0951/37873

Wir bitten die Teilnehmerinnen/Teilnehmer, auf festes Schuhwerk und bei unsicherer Witterung auf regenfeste Kleidung zu achten!

Radwanderungen

Bitte beachten:

Teilnahme auf eigene Gefahr!

Streckenänderungen sind möglich!

Bei Regen entfallen die Radtouren!

Grundsätzlich sind auch elektrisch unterstützte Fahrräder willkommen! Achten sie bitte auf ausreichenden Akku-Ladezustand für die ganze Strecke, Aufladen unterwegs ist nicht möglich! Auf Radfahrer ohne elektrische Unterstützung wird Rücksicht genommen! Ihr Fahrrad muss der StVO entsprechen!

Führung bei allen Radtouren: Joachim Braun, Tel. 0951/37873

So, 05. April: Vom Baunachgrund zum Itzgrund



Über Hallstadt – Baunach – Höfen radeln wir auf fast ebener Strecke zu unserem Ziel Freudeneck. Gut gestärkt geht es über Rattelsdorf – Kemmern – Hallstadt zurück. Länge der Strecke ca. 40 km, leicht.

Treffpunkt: Shell-Tankstelle in der Coburger Straße, 13.00 Uhr.

Spiele-Nachmittag

Fit durch spielen – spielend fit

Unser langjähriges Mitglied und früheres Vorstandsmitglied Elke Teuscher (Tel. 0951/56470) bietet jeweils dienstags von 16:00 bis 17:30 Uhr Spielenachmittage mit konzentrations- und gedächtnisfördernden Spielen an.

Ort: Stadtteil-Treff „Alte Post“, St.-Wolfgang-Platz 1 (Wunderburg)

Eine Mitgliedschaft im Kneippverein ist wünschenswert, aber nicht Bedingung für die Teilnahme an diesem kostenfreien Angebot zum spielerischen Gedächtnistraining.

Kartenspiel-Nachmittag

Wer Zeit und Lust hat, in geselliger Runde Rommé zu spielen, ist hier genau richtig! Wir spielen nicht um Geld – nur aus Freude am Spiel!

Wann: Mittwoch-Nachmittag von 13.30 bis 17.00 Uhr

Wo: Gaststätte "Fässlakeller", Moosstr.32
Nähere Auskunft gibt es bei Heide Jeschke, Tel. 0951 / 133400

Freizeit-Kegeln

Mona Reimer, Tel. (0951) 96050

Kegelbahn des MTV Bamberg, Jahnstraße 32
montags alle 14 Tage, von 19.00 – 22.00 Uhr

Termine: 20.01. - 03.02. - 17.02. - 02.03. - 16.03.-
30.03. - 27.04 – 11.05. - 25.05.

Neue Mitkeglerinnen und Mitkegler sind herzlich willkommen – es ist immer sehr lustig und entspannend bei uns!

Wirbelsäulengymnastik

Regina Burkard, Telefon (0951) 29167

donnerstags, 18.30 – 19.45 Uhr

Volksschule Wunderburg, Eingang Kapellenstr.

Gesundheitsgymnastik

Erika Wohllhöfner, Telefon (0951) 29874
donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Gehörlosen-Sportzentrum, Babenberger Ring 1

Fitness für die Frau

*(Beweglichkeitstraining, Wirbelsäule,
funktionelle Ganzkörperkräftigung)*

Petra Söllner, Tel. (0951) 96867615
Vertretung: Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475
mittwochs 16.15 – 17.15 Uhr
Turnhalle der Luitpoldschule, Memmelsdorfer
Str. 7a

Dehnungsgymnastik

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475
mittwochs, 20.00 - 21.15 Uhr, Hainschule

TAI-CHI

Dr. H. D. Reder
montags, 16.30 – 17.30 Uhr, Turnhalle der Luit-
poldschule, Memmelsdorfer Str. 7a

Yoga

Carola Stöcklein, Tel. (0951) 57248
montags 16.15 – 17.45 Uhr
Gymnastikraum in der Hainschule
mittwochs 17.00 – 18.30 Uhr
Haus Montana, Am Friedrichsbrunnen 7a
zusätzliche Kosten € 1,- pro Übungseinheit

Cornelia Warmuth, Tel. (0951) 49929/N.N.
mittwochs 18.30 – 19.45 Uhr
Gymnastikraum in der Hainschule

Hildegard Weinsheimer, Tel. (0951) 12915
donnerstags 8.30 – 10.00 Uhr **und**
10.10 – 11.40 Uhr
Haus Montana, Am Friedrichsbrunnen 7a
zusätzliche Kosten: € 1,- pro Übungseinheit

Walking

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475
Nordic-Walking (mit Stöcken):
montags, 9.00 – 9.45 Uhr
Walking:
montags, 10.00 – 10.45 Uhr
Wiederbeginn: Mo., 02.03.
Sanftes Walking mit und ohne Stöcke
(geeignet für Einsteiger und geringer Belast-
bare):
donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr
Treffpunkt TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr
Wiederbeginn: Do., 05.03.



Terminvorschau

Die für den Weiterbestand des Vereins entscheidende
Mitglieder- und Jahreshauptversammlung
findet Mitte Mai statt!

Wassergymnastik

Sonja Strauch, Tel. 0173-8914047/N.N.

Wassergymnastik

montags, 16.00 – 16.45 Uhr (Einlass 15.45 – 15.55 Uhr)

Aqua-Fitness

montags, 16.50 – 17.35 Uhr (Einlass 16.40 Uhr)

Hallenbad in der Verbandsschule Baunach, Basteistr. 8 - 10

Ort und Zeit für die Kurse ab Februar werden in den Kursen bekanntgegeben!

Maria Laufer, Tel. (0951) 130012

Wassergymnastik

dienstags, 10.00 – 10.45 Uhr

Schwimmbad im Physio-Fitness-Studio, Hallstadt, Am Sportplatz 26 (neben Lidl)

Herzsport

Übungsleiter: Karina Geißler, Therese Handzlik, Anke Lang, Carmen Schlichting-Förtsch, Renate Schlichting, Brigitte Zopf (Nachfolgegruppe)

Übungsstunden jeweils dienstags, 19 – 20 Uhr in drei Hallen des Dientzenhofer-Gymnasiums, Feldkirchenstraße 22.

Auskunft und Beratung für Herzinfarktgeschädigte und Bypassoperierte (mit ärztlicher Verordnung) sowie für die Herznachfolgegruppe (Herz-Kreislauf-Training, ohne ärztliche Verordnung und Betreuung) vor den Übungsstunden

sowie jeweils dienstags von 9.00 – 12.00 Uhr in der Kneipp-Geschäftsstelle, Josephstr. 33, Tel. (0951) 202365, Fax (0951) 30120729

Kursgebühren für Herznachfolgegruppe: € 33,- pro Halbjahr

Sanftes Walken mit und ohne Stöcke (geeignet für Einsteiger und geringer Belastbare)

donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr

Treffpunkt: TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr

ÜLin: Christine Gehrig, Tel. 0951/14475

Wiederbeginn: Do., 05.03.

Jahresabschlussfeier:

Freitag, 03.01.2020, Beginn 17.00 Uhr

Gasthaus Hoh,

96117 Meedensdorf, Kapellenplatz 5

Organisation: Renate Schlichting,

Tel. 0951/41895

Faschingsferien:

Dienstag, 25. Februar

Training entfällt!

Osterferien:

Montag, 06. April – Samstag, 18. April

Training entfällt!

Herzsport

– für gering belastbare Koronarpatienten

Leitung: Therese Handzlik

montags, 16.30 – 17.30 und 17.30 – 18.30 Uhr

Gehörlosen-Sportzentrum, Babenberger Ring 1



Terminvorschau

Die für den Weiterbestand des Vereins entscheidende

Mitglieder- und Jahreshauptversammlung

findet Mitte Mai statt!



Runde Geburtstage im Kneipp-Verein

Liebe Mitglieder mit einem runden Geburtstag!

Leider können wir unsere langjährige Tradition, die Namen unserer Mitglieder mit einem runden Geburtstag in unserer Kneipp-Info zu veröffentlichen, nicht mehr fortführen. Die neue Datenschutzverordnung, die uns auch sonst in der Verwaltung des Vereins große Probleme bereitet, verlangt eine vorherige und ausdrückliche Zustimmung jedes einzelnen Mitglieds– diesen Aufwand kann ein ehrenamtlich arbeitender Vorstand leider nicht bewältigen. Wir bitten Sie um ihr Verständnis. Selbstverständlich erhalten Sie nach wie vor zu Ihrem runden Geburtstag ein Glückwunschsreiben!