



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 2

Mai/Juni/Juli/August

2018

Einladung

an alle Mitglieder des Kneipp-Verein Bamberg e.V.
zu unserer ordentlichen

**Mitglieder- und
Jahreshauptversammlung
am Freitag, 8. Juni 2018,
um 19.00 Uhr
im Nebenzimmer des
Gasthauses „Tambosi“,
Promenade 11, Bamberg.**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Feststellung über satzungsgemäße Einladung und Beschlussfähigkeit
4. Protokollverlesung der letzten Mitglieder-/Jahreshauptversammlung
5. Bericht der Vorsitzenden
6. Berichte einzelner Abteilungen
7. Bericht der Schatzmeisterin
8. Bericht über die Kassenprüfung mit anschließendem Antrag auf Entlastung des Vorstandes
9. Vorstellung des Haushaltsplan-Entwurfs für das Geschäftsjahr 2018
10. Verschiedenes, Wünsche und Anträge

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen schriftlich bis spätestens 29. Mai 2018 an den Vorstand über die Geschäftsstelle eingereicht werden.

Liebe Mitglieder, die Jahreshauptversammlung ist die beste Gelegenheit, Wünsche – Anregungen – Kritik vorzubringen. Deshalb unsere Bitte: Kommen Sie möglichst zahlreich zur Jahreshauptversammlung!

Dagmar Schiwatsch, 1. Vorsitzende

**In den Pfingstferien (Montag, 21. Mai bis Freitag, 1. Juni)
finden keine Kurse statt!**

NEU auf Seite 6/7: „Fit durch spielen“ und „Feierabend-Walking“

Kneippen

für "JederMann" und „JedeFrau“

am Samstag, 14. Juli 2018 ab 15 Uhr

bei der Kneipp-Wassertretanlage am
linken Regnitzarm kurz vor der Friedensbrücke
Bitte ein Handtuch mitbringen!



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.

Außerdem können Sie die Vorstandsmitglieder auch persönlich erreichen:

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Vorsitzende | Dagmar Schiwatsch, Tel. 38800411
vorstand@kneippverein-bamberg.de |
| 2. Vorsitzende | Heidemarie Schrauder, Tel. 45265 |
| Schatzmeisterin | Renate Aschenbrenner, Tel. 7003779
kasse@kneippverein-bamberg.de |
| Schriftführer | Friedemann Lang, Tel. 67389
schriftfuehrer@kneippverein-bamberg.de |

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



Verstehen ist einfach.



sparkasse-bamberg.de

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

Sprechen Sie mit uns.

 Sparkasse
Bamberg

Wanderungen

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

So, 27. Mai.: Vom Baunachgrund zum Itzgrund



Unser Ausgangspunkt Reckendorf wird mit dem Zug erreicht. Von dort wandern wir nach Freudeneck zur Mittagseinkehr. Zurück geht es am Itzgrund entlang nach Höfen und über den Kraiberg zum Bahnhof Baunach. Die Laufstrecke beträgt ca. 12 km und ist etwas hügelig.

Fahrtkosten ca. 4 €.

Treffpunkt: Bahnhofshalle Bamberg, 10.00 Uhr

Führung: Moni Rambacher, Tel. 0151-227 602 82

So, 17. Juni: Wanderung zum Druidenhain



Wir starten an der Muggendorfer Wiesentpromenade, wo wir auch parken. Über Wohlmannsgesee wandern wir zum mystischen keltischen Druidenhain. Weiter führt der Weg über Birkenreuth zur Einkehr am Golfplatz Kannndorf. Nach der Mittagspause wandern wir über Trainmeusel auf Raubritter Eppelins Weg zurück nach Muggendorf. Die Wanderstrecke beträgt ca. 12 km mit Auf- und Abstiegen.

Treffpunkt: Mit PKW am Parkplatz der Blauen Schule, Kloster-Langheim-Str., 9.00 Uhr, wir bilden Fahrgemeinschaften, Mitfahrer zahlen 4 € Benzingeld.

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

So, 15. Juli: Wanderung in der Fränkischen Schweiz



Den Ausgangspunkt Heiligenstadt erreichen wir mit dem PKW. Zunächst geht es steil hinauf zum Pavillon, wo wir die herrliche Aussicht genießen. Durch das liebevolle Werntal führt der Weg hinab nach Veilbronn zur Mittagseinkehr im Gasthof Lahner. Nach der Mittagspause laufen wir im Leinleiertal zurück nach Heiligenstadt.

Die Wanderstrecke beträgt ca. 11 km.

Treffpunkt: Mit PKW am Parkplatz der Blauen Schule, Kloster-Langheim-Str., 10.00 Uhr, es werden Fahrgemeinschaften angeboten, Mitfahrer zahlen 4 € Benzingeld.

Führung: Moni Rambacher, Tel. 0151-227 602 82

So, 05. Aug.: Wanderung in der nördlichen Fränkischen Schweiz



Die Anfahrt zum Ausgangspunkt Hollfeld erfolgt mit dem PKW. Wir parken am Schwimmbad und wandern durch das Kainachtal über Krögelstein nach Wonses zur Mittagseinkehr. Über das Wachholdertal und die Schlötmühle geht es zurück nach Hollfeld. Die Wanderstrecke beträgt ca. 13 km.

Treffpunkt: Mit PKW am Parkplatz vor der Blauen Schule, Kloster-Langheim-Str., 9.00 Uhr, wir bilden Fahrgemeinschaften, Mitfahrer zahlen 4 € 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!

Impressum:

Bamberger Kneipp Info ist die Zeitschrift des Kneipp-Verein Bamberg e.V.

Bezugsgebühr im Beitrag enthalten.

Verantwortlich für den Inhalt: Dagmar Schiwatsch

Herausgeber: Druckerei Vogel & Apitz

Marktplatz 2, 96523 Steinach, Tel. (036762) 32359

Auflage: 800 Stück

Anschrift der Geschäftsstelle:

Josefstraße 33, 96052 Bamberg,

Telefon (0951) 202365 Q, 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,-- €.

Freizeit-Kegeln

Marga Warmer, Tel. (0951) 37263
Kegelbahn des MTV Bamberg, Jahnstraße 32
montags alle 14 Tage, von 19.00 – 22.00 Uhr

Termine: 16.04. - 30.04. - 14.05. - 28.05. - 11.06.
- 25.06. - 09.07. - 23.07. - 06.08.

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

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 13.45 bis 17.00 Uhr

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

Spiele-Nachmittag

Neu: Fit durch spielen – spielend fit

Ab dem **8. Mai** bietet unser langjähriges Mitglied und früheres Vorstandsmitglied Elke Teuscher (Tel. 0951/56470) 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.

Wirbelsäulengymnastik

Regina Burkard, Telefon (0951) 29167
donnerstags, 18.30 – 19.45 Uhr
Volksschule Wunderburg, Eingang Kapellenstr.

Gesundheitsgymnastik

Erika Wohlhöfner, Telefon (0951) 29874
montags, 15.00 – 16.00 Uhr, Hainschule

Fitness für die Frau

(Beweglichkeitstraining, Wirbelsäule, funktionelle Ganzkörperkräftigung)

Petra Söllner, Tel. (0951) 96867615
mittwochs 16.15 – 17.15 Uhr
Graf-Stauffenberg-Schulen, Gymnastikraum,
Kloster-Langheim-Str.

Dehnungsgymnastik

Anke Lang, Telefon (0951) 5009679
mittwochs, 20.00 - 21.15 Uhr, Hainschule

Yoga

Carola Stöcklein, Tel. (0951) 57248
montags 16.15 – 17.45 Uhr
Gymnastikraum in der Hainschule

mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr
Haus Montana, Am Friedrichsbrunnen 7a
zusätzliche Kosten € 1,- pro Übungseinheit

Cornelia Warmuth, Tel. (0951) 49929

mittwochs 18.30 – 19.45 Uhr
Gymnastikraum in der Hainschule

Hildegard Weinsheimer, Tel. (0951) 12915

donnerstags 8.30 – 10.00 Uhr **und**
10.00 – 11.30 Uhr

Haus Montana, Am Friedrichsbrunnen 7a
zusätzliche Kosten: € 1,- pro Übungseinheit

Wirbelsäulengymnastik mit Venengymnastik

Roswitha Neugebauer, Telefon (0951) 43860
donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr, Graf-Stauffenberg-Schulen, Gymnastikraum (Blaue Schule, Kloster-Langheim-Str.)

TAI-CHI

Dr. H. D. Reder

montags, 20.00 - 21.00 Uhr, Gymnastikraum der
Graf-Stauffenberg-Schulen (Blaue Schule)

Training nach Feldenkrais

Anke Lang, Tel. (0951) 5009679
mittwochs, 8.40 – 9.40 Uhr (Einlass 8.30 Uhr)
Gymnastikhalle der TSG 05 (früher Jahn), Galgenfuhr 30,
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

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

donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr

Treffpunkt TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr

Neu ! Neu ! Neu !

**Feierabend-Walking – Nordic-Walking
oder auch Walking ohne Stöcke**

Naturerlebnis im Hain!

montags 18.00 – 19.00 Uhr

Wassergymnastik

Sonja Strauch, Tel. 0173-8914047

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

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, Tina Niebling, Carmen Schlichting-
Förtsch, Renate Schlichting

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

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

**Pfingstferien: Montag, 21. Mai –
Samstag, 2. Juni**
Training entfällt

**Sommerferien: 07.08., 14.08., 21.08., 28.08.,
04.09.**
19.00 Uhr: Training beim MTV
Bamberg, Jahnstr. 32

Sommerfest: vorauss. Dienstag, 31. Juli,
Ort und Zeit werden noch
bekanntgegeben!
Organisation: Renate Schlichting,
Tel. 0951/41895

Herzsport

– für gering belastbare Koronarpatienten

Leitung: Therese Handzlik

montags, 16.30 – 17.30 und 17.30 – 18.30 Uhr
Gehörlosen-Sportzentrum, Babenberger Ring 1