

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 3

September/Oktober/November/Dezember

2017

Liebe Mitglieder!

Schon bald gehen in Bayern die Sommerferien zu Ende und Sie können sich auf die Herbst/Winter-Kurse des Kneipp-Vereins freuen.

Die meisten Kurse beginnen in der zweiten Schulwoche, also ab 18. September. Wir freuen uns, dass wir trotz der renovierungsbedingten Schließung des Bischberger Hallenbades unsere Wassergymnastik-Kurse wieder anbieten können. Die Kurse am Montag bei Sonja Strauch finden nun in Baunach statt, der Kurs am Dienstag bei Frau Laufer wird im Schwimmbad der Lebenshilfe abgehalten. Hier bekommen wir aber leider erst Anfang September eine endgültige Zusage. Bitte informieren Sie sich, wenn Sie sich für dieses Angebot interessieren entweder auf unserer Homepage, oder rufen Sie im Büro an.

Der Feldenkrais-Kurs bei Anke Lang wird, da wir den Raum in der Hainschule vormittags nicht mehr nutzen können, in der Gymnastikhalle bei der TSG 05 stattfinden.

Bitte schauen Sie einfach auf den Seiten 6 und 7 beim gewünschten Kurs oder auf der Homepage, um genauere Informationen zu Beginn und Kursgebühr zu erhalten.

Da die bisher durchgeführten Kräuterwanderungen großen Anklang gefunden haben, werden wir im nächsten Jahr weitere Termine anbieten. Erfreulicherweise kann auch wieder eine Radtour angeboten werden. Sie findet am Sonntag, 3. September statt und geht zum Golddorf Oberleiterbach.

Am 23. September um 15 Uhr findet an der Wassertretanlage wieder das „Kneippen für Jedermann und Jedefrau“ statt. Informationen zur Wirkung des Wassertretens und viele weitere Gesundheitstipps erhalten Sie auch auf der Homepage.

Sie sind  lich eingeladen!

Sebastian Kneipp:

Wem es gelänge, die Menschen zur Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftigen Lebensweise zurückzuführen, der hätte das Höchste geleistet – nämlich die soziale Frage gelöst.

Auch wenn es noch lange hin ist, möchten wir Sie zur Adventsfeier am Sonntag, 3. Dezember 2017 ab 15 Uhr (Einlass frühestens 15 Minuten vorher!!) einladen. Wie auch in den letzten Jahren wollen wir im Bootshaus im Hain bei Kaffee und Stollen ein paar schöne Stunden verbringen. Da wir und auch das Personal des Bootshauses planen müssen, ist eine Anmeldung nötig. Einen entsprechenden Coupon dafür finden Sie in diesem Heft. Wir würden uns freuen, wenn wieder weihnachtliche Gedichte, Geschichten oder Musikstücke vorgetragen werden. Wir bitten um Mitteilung und Absprache mit dem Vorstand.

Wie in jedem Jahr wollen wir die Feier auch zum Anlass nehmen, langjährige Mitglieder zu ehren. Die Jubilare bekommen im November noch eine persönliche Einladung.

Wir wünschen Ihnen für die kommenden Veranstaltungen und Kurse viel Freude.

Dagmar Schiwatsch, 1. Vorsitzende

***In den Herbstferien (Montag, 30. Oktober bis Freitag, 3. November)
und Weihnachtsferien (Montag, 25. Dezember bis Freitag, 5. Januar)
finden keine Kurse statt!***

Bericht über die Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung fand am 12. Mai 2017 im Nebenzimmer der Gaststätte „Tambosi“ an der Promenade statt. Leider konnten wir auch in diesem Jahr wieder nur ein kleines Häuflein treuer Mitgliedern begrüßen.

Nach der Begrüßung gedachten die Anwesenden der im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder: Konrad Hümmer (Mai 2016), Horst Schünemann (Juni 2016), Richard Herbst, Hildegard Staimer, Helga Bauer (Juli 2016), Richard Graupner (Okt. 2016), Rainer Peschke (Dez. 2016), Bernd Kummer (Jan. 2017), Anita Scherer (April 2017).

Das Protokoll der letztjährigen Hauptversammlung wurde vom Schriftführer Friedemann Lang verlesen und von der Versammlung genehmigt.

In ihrem Bericht gab die Vorsitzende einen Rückblick auf die sportlichen, geselligen sowie vom Vorstand wahrgenommenen Veranstaltungen. Das Dreikönigs-Kneippen an der Kneipp-Anlage im linken Regnitzarm musste wegen der ungünstigen Witterung und der vereisten Zugangsstufen leider abgesagt werden, das Kneippen für Jedermann und Jedefrau im September war gut besucht und ermöglichte auch Werbung für den Verein. Von den Wanderungen, die jetzt von Herrn und Frau Braun und Frau Schlichting im Wechsel geplant und durchgeführt werden, gibt es nur positive Rückmeldungen, für die Radwanderungen konnte trotz vielfältiger Bemühungen leider keine Nachfolge für Heide Jeschke gefunden werden. Die Kurse laufen gut, neu ins Programm aufgenommen wurde ein „Soft-Walking“-Kurs für Herzpatienten und gering Belastbare. Die Vorsitzende dankte allen, die sich im Verein in der Organisation, als Wanderführer/innen und als Kursleiter einbringen, ganz herzlich.

Die 3. Vorsitzende Carola Stöcklein berichtete über Besonderheiten beim Kursbetrieb. Neu und gut angenommen wurde die erste Kräuterwanderung mit der Kräuterpädagogin Carmen Lang, weitere sollen folgen. Wegen der starken Nachfrage hat sie einen zusätzlichen Yogakurs am

Mittwoch abend im Montanahaus eingerichtet. Weil der Gymnastikraum in der Hainschule am Vormittag nicht mehr zur Verfügung steht, wird Anke Lang mit der Gymnastik nach Feldenkrais zur TSG 05 ausweichen. Das Hallenbad in Bischberg wird wegen Renovierung für 2 Jahre geschlossen, die Suche nach Ausweichmöglichkeiten für die 3 Wassergymnastikkurse gestaltet sich sehr schwierig. Zum Tagesordnungspunkt „Berichte einzelner Abteilungen“ sprachen Anke Lang, Erika Wohlföhner und Hildegard Weinsheimer über ihre Kurse.

Die von der Schatzmeisterin Renate Aschenbrenner erstellte Jahresendabrechnung für das Haushaltsjahr 2016 wurde von der Vorsitzenden erläutert. Sie dankte der Schatzmeisterin für ihr Engagement, das einen reibungslosen Übergang von Herrn Treubel zu ihr ermöglicht hat. Richard Merklein berichtete über die von ihm und Herrmann Wolf durchgeführte Kassenprüfung und bestätigte eine hervorragende und satzungsgemäße Kassenführung. Die von ihm vorgeschlagene Entlastung des Vorstands und Beirats wurde einstimmig genehmigt.

Anschließend erläuterte die Vorsitzende den Haushaltsplan für das Geschäftsjahr 2017 (veröffentlicht im Kneipp-Verein-Info Heft 2/2017). Er wurde ohne Gegenstimme genehmigt.

Nachdem die Satzung vor 20 Jahre letztmalig geändert worden war, ergab sich bei einigen Paragraphen die Notwendigkeit einer Anpassung. Die vorgeschlagenen Änderungen (veröffentlicht im Kneipp-Info Heft 2/2017) wurden von den Versammlungsteilnehmern einstimmig genehmigt.

Anträge und Wortmeldungen lagen keine vor.

Mit einem Dank an alle Teilnehmer konnte die Versammlung geschlossen werden.

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bamberg e.V.

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
2. Vorsitzende	Heidemarie Schrauder, Tel. 45265
3. Vorsitzende	Carola Stöcklein, Tel. 57248
Schatzmeisterin	Renate Aschenbrenner, Tel. 7003779
Schriftführer	Friedemann Lang, Tel. 67389

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

Jubilare im Kneipp-Verein

Wie bereits in den letzten Jahren wollen wir auch heuer wieder unsere langjährigen Mitglieder für ihre Treue zum Verein im Rahmen unserer Vorweihnachtsfeier am

3. Dezember um 15.00 Uhr im Bootshaus ehren.

Deshalb ergeht hiermit schon jetzt herzliche Einladung an alle unten aufgeführten Mitglieder, eine gesonderte schriftliche Einladung mit Anmelde-Coupon erhalten Sie im November:

Die Ehrennadel in Gold für 40 Jahre Treue zum Verein erhalten:

Fauth Maria	Hannemann Hannelore	Hellmuth Rita
Mähringer Hermine	Döring Lilo	

Die Ehrennadel in Silber für 25 Jahre Treue zum Verein erhalten:

Bayer Maria	Lunz Gabi	Lunz Roland
Gaugel Waltraud	Baldauf Christiane	Baldauf Franziska
Schraudner Marga	Schraudner Kurt	Mönius Katharina
Neugebauer Roswitha	Neugebauer Siegfried	Dietrich Ursula
Rose Inge		

Für zehnjährige Mitgliedschaft werden geehrt:

Möbner Irene	Gottschall Karin	Ruckdeschel Jutta
Wolf Maria	Wolf Horst	Büttig-Svoboda Andrea
Strunk Silke	Mall Edith	Müller Jürgen
Albert Rosemarie	Wirner Stephan	Lautenbacher Rainer
Simon Ernst	Jany Elsa	Jany Horst

Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil

ja / nein

Zahl der teilnehmenden Personen

Name

Kneippen

für „JederMann“ und „JedeFrau“

am Samstag, 23. September 2017 ab 15 Uhr

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



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, 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,-- €.



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, 24. Sept.: Zwei-Täler-Wanderung: Kaltengrund und Lochbachtal



Die Anfahrt zum Ausgangspunkt Eltmann-Parkplatz Mainlande erfolgt mit dem PKW. Wir wandern durch alten Buchenwald im Kaltengrund nach Oberschleichach zur Mittagseinkehr. Über das Lochbachtal geht es zurück nach Eltmann. Die Wanderstrecke beträgt ca. 15 km.

Treffpunkt: Mit PKW am Aldi-Parkplatz in Bischberg, Hauptstr. 132, 10.00 Uhr. Wir bilden Fahrgemeinschaften, Mitfahrer zahlen 4 € Benzinsgeld.

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

So, 15. Okt.: Von Oberschwappach nach Falkenstein



Unseren Ausgangspunkt Schloss Oberschwappach erreichen wir mit dem PKW. Auf und ab durch den Steigerwald führt uns der Weg nach Falkenstein zur Mittagseinkehr. Über Wohnau geht es zurück zum Schloss Oberschwappach. Die Wanderstrecke beträgt ca. 12 km.

Treffpunkt: Mit PKW am Aldi-Parkplatz in Bischberg, Hauptstr. 132, 10.00 Uhr. Wir bilden Fahrgemeinschaften, Mitfahrer zahlen 4 € Benzinsgeld.

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

Sa, 11. Nov.: Wanderung durch die Weinberge



Den Ausgangspunkt in Zeil am Main erreichen wir mit dem Zug. Wir wandern auf dem Abt-Degen-Weg, der unterhalb der Ruine Schmachtenberg durch die Weinberge verläuft. Über Ziegelanger, Steinbach und Ebelsbach erreichen wir Gleisenu, wo wir uns im Gasthaus Zehendner Wein und gutes Essen schmecken lassen. Vom Bahnhof Ebelsbach fahren wir mit dem Zug zurück

nach Bamberg. Die Wanderstrecke beträgt ca. 10 km.

Treffpunkt: Bahnhofshalle, 12.00 Uhr,
Kosten für die Bahnfahrt ca. 6 €.

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

Nichtmitglieder bitten wir um einen Unkosten-Beitrag von 3 €.

So, 03. Sept.: Radeln zum Golddorf Oberleiterbach



Mit funktionstüchtigem Fahrrad und Helm radeln wir über Hallstadt –Kemmern – Breitengüßbach – Rattelsdorf – Zapfendorf – Unterleiterbach (Barocke Friedhofskapelle) im Maintal entlang und dann rechts nach Oberleiterbach. Vom Gemeinschaftshaus ausgehend erkunden wir auf dem neuen historischen Rundgang den Ort und machen Rast im Kirchweihzelt (Rucksackverpflegung!). Leicht bergab im Maintal geht es zurück nach Bamberg. Die Strecke beträgt einfach ca. 16 km, Fahrzeit ca. 2 Std.

Treffpunkt: P+R – Parkplatz an der Kronacher Straße, 10.00 Uhr

Führung: Renate Schlichting,
Tel. 0951 - 41895

Freizeit-Kegeln

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

Termine: 04.09.- 18.09. - 02.10. - 16.10. - 30.10.
- 13.11. - 27.11. - 11.12. - 08.01.

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

Wirbelsäulengymnastik

Regina Burkard, Telefon (0951) 29167
mittwochs 18.30 – 19.45 Uhr, Hainschule

Wegen einer energetischen Sanierung ist die Sporthalle an den folgenden Kurstagen gesperrt, bitte besprechen Sie mit ihrer Kursleiterin evtl. Ersatzveranstaltungen: 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.

donnerstags, 18.30 – 19.45 Uhr
Volksschule Wunderburg, Eingang Kapellenstr.

Wegen einer energetischen Sanierung ist die Sporthalle an den folgenden Kurstagen gesperrt, bitte besprechen Sie mit ihrer Kursleiterin evtl. Ersatzveranstaltungen: 26.10., 9.11., 16.11.

Gesundheitsgymnastik

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

Wegen einer energetischen Sanierung ist die Sporthalle an den folgenden Kurstagen gesperrt, bitte besprechen Sie mit ihrer Kursleiterin evtl. Ersatzveranstaltungen: 13.11., 20.11., 27.11.

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

Wegen einer energetischen Sanierung ist die Sporthalle an den folgenden Kurstagen gesperrt, bitte besprechen Sie mit ihrer Kursleiterin evtl. Ersatzveranstaltungen: 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.

Yoga

Carola Stöcklein, Tel. (0951) 57248

montags 16.15 – 17.45 Uhr
Gymnastikraum in der Hainschule

Wegen einer energetischen Sanierung ist die Sporthalle an den folgenden Kurstagen gesperrt, bitte besprechen Sie mit ihrer Kursleiterin evtl. Ersatzveranstaltungen: 13.11., 20.11., 27.11.

mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr
Haus Montana, Am Friedrichsbrunnen 7a
zusätzliche Kosten € 1,- pro Übungseinheit

Cornelia Warmuth, Tel. (0951) 49929

montags 20.30 – 22.00 Uhr
Gymnastikraum in der Hainschule

Wegen einer energetischen Sanierung ist die Sporthalle an den folgenden Kurstagen gesperrt, bitte besprechen Sie mit ihrer Kursleiterin evtl. Ersatzveranstaltungen: 13.11., 20.11., 27.11.

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
Beginn: Donnerstag, 14. September

Wirbelsäulengymnastik mit Venengymnastik

Roswitha Neugebauer, Telefon (0951) 43860

donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr, Graf-Stauffenberg-Schulen, Gymnastikraum (Blaue Schule, Kloster-Langheim-Str.)

Beginn: Donnerstag, 28. September

TAI-CHI

Dr. H. D. Reder

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

Beginn: Montag, 9. Oktober

Training nach Feldenkrais

Anke Lang, Tel. (0951) 5009679
mittwochs, 8.40 – 9.40 Uhr (Einlass 8.30 Uhr)
NEU: 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
Beginn: Montag, 18. September
Neu: Sanftes Walking mit und ohne Stöcke
(geeignet für Einsteiger und geringer Belastbare):
donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr
Treffpunkt TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr
Beginn: Donnerstag, 14. September

Wassergymnastik

Sonja Strauch, Tel. 0173-8914070
Wassergymnastik
montags, 16.00 – 16.45 Uhr (Einlass 15.45 – 15.55 Uhr)
Aqua-Fitness
montags, 16.55 – 17.40 Uhr (Einlass 16.45 – 16.55 Uhr)
Hallenbad in der Verbandsschule Baunach,
Basteistr. 8 - 10

Maria Laufer, Tel. (0951) 130012
voraussichtlich (endgültige Zusage erst im September):
dienstags, 18.05 – 18.50 Uhr
Lehrschwimmbecken in der Bertold Scharfenberg Schule
(Lebenshilfe), Moosstr. 114

Kursgebühren einschließlich Eintritt für 16 ÜE:

Mitglieder 1. Kurs	€ 35,-
Mitglieder 2. Kurs	€ 32,-
Nichtmitglieder 1. Kurs	€ 46,-
Nichtmitglieder 2. Kurs	€ 40,-

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
Beginn: Do, 14. Sept.
Treffpunkt: TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr
ÜLin: Christine Gehrig, Tel. 0951/14475

Sommerferien: 29.08. , 05.09.
19.00 Uhr: Training beim MTV
Bamberg, Jahnstr. 32
(Parkplatz an der Moosstr.)

Wegen einer energetischen Sanierung sind die drei Sporthallen des DG an den folgenden Tagen gesperrt, bitte beachten Sie die Ankündigungen ihrer Übungsleiterinnen für evtl. Ersatzveranstaltungen: 26.09., 10.10., 17.10., 24.10.

Herzsport

– für gering belastbare Koronarpatienten

Leitung: Therese Handzlik
montags, 16.30 – 17.30 und 17.30 – 18.30 Uhr
Gehörlosen-Sportzentrum, Babenberger Ring 1
Beginn: Montag, 4. September