



Kneipp-Info

Verein

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/Okttober/November/Dezember

2018

Liebe Mitglieder!

Es dauert nicht mehr lange bis in Bayern die Sommerferien zu Ende gehen, und das bedeutet, dass Sie sich auf die Herbst/Winter-Kurse des Kneipp-Vereins freuen können.

Die meisten Kurse werden wie gewohnt in der zweiten Schulwoche beginnen, also ab dem 17. September. Natürlich gibt es auch wieder Ausnahmen. Diese, wie auch genauere Informationen zu Ort, Zeit und Kursgebühr erfahren Sie auf den Seiten 6 und 7 beim gewünschten Kurs oder auf der Homepage. Auf der Homepage finden Sie auch immer interessante Gesundheitstipps aus Bad Wörishofen.

Die neuen Angebote, wie das „Feierabend-Walking“ und der Spielenachmittag „Fit durch Spielen“ sind so gut angenommen worden, dass sie auch im Herbst-/Wintersemester wieder angeboten werden.

Wir freuen uns, ab September auch QiGong als zusätzliches Angebot in unser Programm aufnehmen zu können. Auch diese Informationen, sowie die Wanderungen im Herbst/Winter finden Sie in diesem Heft und auf www.kneippverein-bamberg.de.

Sebastian Kneipp:

„Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, sich gesund zu erhalten, wie sie unbewusst Mühe verwenden, krank zu werden – die Hälfte der Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Auch wenn es noch eine Weile hin ist, möchten wir Sie zu unserer traditionellen Adventsfeier am Sonntag, 2. Dezember 2018 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 vorgelesen werden. Wir bitten um Mitteilung und Absprache mit dem Vorstand.

Auch in diesem Jahr wollen wir die Feier 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.

Nun noch etwas in eigener Sache:

Nach reiflichen Überlegungen bin ich zum Entschluss gekommen, mein Amt als Vorsitzende des Kneipp-Vereins Bamberg e.V. mit sofortiger Wirkung aus gesundheitlichen und privaten Gründen niederzulegen. Ich kann das Amt mit den immer stärker steigenden Anforderungen, nicht zuletzt der neuen Datenschutzverordnung, nicht mehr so ausüben, wie es meinen Ansprüchen entspricht und für den Verein nützlich wäre. Ein zusätzlicher Aspekt, der mir die Entscheidung den Vorstandsposten aufzugeben etwas erleichtert hat ist das mangelnde Interesse der Mitglieder am Kneipp-Verein. Ein Verein ist für mich etwas was man, wie der Name schon sagt, vereint macht, wofür man gemeinsames Interesse hat und dieses auch zeigt. Dass dem nicht gegeben ist, zeigt wieder einmal die Nichtbeteiligung an der diesjährigen Mitgliederversammlung.

Wir haben nahezu 500 Mitglieder und waren bei der Versammlung am 7.6. gerade mal 17 Personen! Inklusiv der Vorstandsmitglieder, der Kassenprüfer Das ist für einen Verein zu wenig und lässt vermuten, dass für die meisten Mitglieder der Verein eher ein günstiger Dienstleister ist. Da meine Familie mich momentan auch verstärkt braucht, ich wieder vermehrt gesund-

NEU auf Seite 6: Qi-Gong in Stegaurach

heitliche Probleme habe und mir daher die Kraft gut einteilen muss, bitte ich um Verständnis für meine Entscheidung! Die Wartung und Pflege der Homepage werde ich, wenn gewünscht, weiter übernehmen.

Nachdem auch die 3. Vorsitzende Carola Stöcklein aus gesundheitlichen und familiären Gründen schon vor einigen Wochen leider ihr Amt zurückgeben musste (siehe nachfolgenden Artikel) und auch die 2. Vorsitzende unter diesen Voraussetzungen keine Möglichkeit mehr sieht, im Amt zu bleiben, wurde in der Beiratssitzung am 20. Juli gemäß § 6.3 Absatz 2 und § 6.1 Absatz 2 der Satzung nach einer ernsten Aussprache entschieden: Um die Zeit bis zu evtl. Neuwahlen in der nächsten Mitgliederversammlung im Frühjahr 2019 zu überbrücken, wird der Schriftführer Friedemann Lang einstimmig zum kommissarischen 1. Vorsitzenden bestimmt. Herr Lang hat Frau Schrauder gebeten, wenigstens bis zur nächsten Mitgliederversammlung im Amt zu bleiben und die gute Zusammenarbeit fortzusetzen. Die Alternative wäre die Auflösung unseres Kneipp-Vereins! **Liebe Mitglieder, die Situation ist ernst!** Bitte überlegen Sie ernsthaft, ob sie bei der Leitung unseres Vereins mitwirken möchten oder jemanden kennen, der dafür in Frage käme.

Dagmar Schiwatsch

Liebe Übungsleiterinnen, liebe Mitglieder!

Bereits vor einigen Wochen habe ich mich aus privaten und vor allem gesundheitlichen Gründen dazu entschieden, mein Amt im Kneipp-Verein Bamberg mit sofortiger Wirkung niederzulegen.

Diese Entscheidung ist mir sehr schwer gefallen und ich habe sie so lange es mir möglich war hinausgezögert.

Dies teilte ich der ersten Vorsitzenden zunächst persönlich mit.

Nach einem weiteren Gespräch mit Herrn Lang (Schriftführer) hielt ich diese Information jedoch für weitere Personen zurück. Herr Lang war der Meinung, dass es so für die Vereinsbelange zunächst besser wäre im Bezug auf Neuwahlen usw.

Gerne hätte ich vor allem meine Übungsleiter persönlich in Form eines Briefes informiert.

Da sich nun die Situation verändert bzw. noch verschärft hat, indem inzwischen auch unsere 1. und 2. Vorsitzende zurückgetreten sind, möchte ich auf diesem Wege meine Entscheidung öffentlich machen.

Ich hoffe sehr, alles wendet sich zum Guten und unser Verein kann fortbestehen. Gerne werde ich meine Kurse weiterführen. Ebenfalls möchte ich - soweit es mir möglich ist - den Kneipp-Verein weiterhin unterstützen. Die Lehre Pfarrer Kneipps liegt mir sehr am Herzen. Ich halte es für wichtig, diese am Leben zu halten.

Mit freundlichen Grüßen

Carola Stöcklein

Bericht über die Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung fand wegen kalenderischer Gegebenheiten (Pfingstferien) erst am 8. Juni 2018 im Nebenzimmer der Gaststätte „Tamposi“ an der Promenade statt. Leider konnten wir auch in diesem Jahr wieder nur ein kleines Häuflein treuer Mitgliedern begrüßen. Die Vorsitzende Dagmar Schiwatsch und der Schriftführer Friedemann Lang äußerten sich enttäuscht über das geringe Interesse der Mitglieder an der Arbeit des Vorstands. Es entsteht der Eindruck, dass die meisten Mitglieder den Kneipp-Verein nicht als Verein, sondern als Dienstleistungsunternehmen verstehen.

Nach der Begrüßung gedachten die Anwesenden der im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder: Doris Heinrichs (Juni 2017), Hedda Geuss (Juni 2017), Jette Missner (Juli 2017), Ehrenvorsitzender Walter Pika (Sept. 2017), Maria Haderlein (Jan. 2018), Willy Knauer (Jan. 2018), Elisabeth Ulrich (Febr. 2018), Paul Dill (Mai 2018), Dieter Kersten (Mai 2018), Gabriele Seyfert (Mai 2018).

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 und geselligen Veranstaltungen. Das Dreikönigs-Kneippen an der Kneipp-Anlage im linken Regnitzarm im Januar war gut besucht, das Kneippen für Jedermann und Jedefrau im September hat kaum Resonanz gefunden. Von den abwechslungsreichen Wanderungen, die jetzt von Herrn und Frau Braun, Moni Rambacher und Frau Schlichting im Wechsel geplant und durchgeführt werden, gibt es nur positive Rückmeldungen. Die Kurse laufen bis auf wenige Ausnahmen gut, die Herzgruppen sind ausgelastet. Neu ins Programm aufgenommen wurden ein „Feierabend-Walking-Kurs“ und ein Gehirntrainingsnachmittag „Fit durch Spielen – spielend fit“. Die Vorsitzende dankte allen, die sich im Verein in der Organisation, als Wanderführer/innen und als Kursleiter einbringen, ganz herzlich.

Zum Tagesordnungspunkt "Berichte einzelner Abteilungen" sprachen Christine Gehrig, Erika Wohlhöfner und Hildegard Weinsheimer über ihre Kurse.

Die von der Schatzmeisterin Renate Aschenbrenner erstellte Jahresendabrechnung für das Haushaltsjahr 2017 wurde vom Schriftführer Friedemann Lang erläutert. 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 Friedemann Lang den Haushaltsplan für das Geschäftsjahr 2018 (veröffentlicht im Kneipp-Verein-Info Heft 2/2018). Er wurde ohne Gegenstimme genehmigt.

Die Vorsitzende berichtet über die Probleme und Arbeitsbelastung, die durch die neue Datenschutzverordnung auf den Vorstand zukommen. Es muss eine/ein Datenschutzbeauftragte/r gefunden werden und eine Vielzahl von Formularen und Listen müssen erstellt werden.

Anträge lagen keine vor.

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

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bamberg e.V.

Informationen zur neuen Datenschutzverordnung

Liebe Mitglieder!

Gemäß Art.13 DSGVO hat der Verein bei der Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten der betroffenen Person gegenüber Informationspflichten. Mit dieser Information wird dies erfüllt.

Die personenbezogenen Daten, die für die Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Bamberg e.V. erhoben werden, werden für die Begründung und Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Zusendung des Kneipp-Verein-Infos).

Personenbezogene Daten der Mitglieder werden an den Dachverband Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen übermittelt, der diese zur Erfüllung seiner Verbandsaufgaben benötigt (Zustellung des Kneipp-Journals, Ausstellung des Mitgliedsausweises, Erhebung des monatlichen Bundesbeitrags). Des Weiteren werden personenbezogene Daten an den Bayerischen Landessportverband, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München übermittelt (Unfallversicherung für die Mitglieder, Haftpflichtversicherung für die Übungsleiterinnen und Vorstand).



sparkasse-bamberg.de

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

Sprechen Sie mit uns.

 Sparkasse
Bamberg

Zudem werden die Bankverbindungsdaten der Mitglieder zum Zwecke des Bankeinzugs an die Sparkasse Bamberg übermittelt, sofern als Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung die Einwilligung zum Einzug des Mitgliedsbeitrags in Form des SEPA-Lastschriftmandats unterzeichnet wurde.

Die personenbezogenen Daten werden von der Schatzmeisterin Frau Renate Aschenbrenner, bei IT-Problemen unter Mithilfe Ihres Mannes Frank Aschenbrenner und von unserer Büromitarbeiterin Frau Diane Scheifl bearbeitet.

Für die Teilnehmerinnen/Teilnehmer am ambulanten Herzsport haben die Übungsleiterinnen und Herzgruppenärzte Einblick in die Bestätigung der Krankenkassen und Ersatzkassen zur Kostenübernahme und Festlegung der Belastbarkeit. Personenbezogene Daten werden bei der Abrechnung mit den Kassen in verschlüsselter Form übertragen, Originale und Kopien werden auf postalischem Weg übermittelt.

Durch die Mitgliedschaft im Kneipp-Verein

Bamberg e.V. stimmt ein Mitglied der Verwendung seiner personenbezogenen Daten wie oben beschrieben zu. Bei einer Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten ist eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Bamberg e.V. nicht möglich.

Für den Vorstand: Friedemann Lang, Schriftführer

Jubilare im Kneipp-Verein

Wie in den letzten Jahren werden wir unsere Vereinsjubilare mit 10 Jahren, 25 Jahren, 40 Jahren und 50 Jahren Vereinszugehörigkeit in unserer

Vorweihnachtsfeier am Sonntag, 2. Dez., 15.00 Uhr im Bootshaus

ehren. Eine Veröffentlichung der Namen ist nach der neuen Datenschutzverordnung leider nicht mehr möglich. Alle Vereinsjubilare erhalten im November ein Einladungsschreiben mit Anmeldecoupon.

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. Vorsitzender (kommissarisch) | Friedemann Lang, Tel. 67389 vorstand@kneippverein-bamberg.de |
| 2. Vorsitzende (kommissarisch) | Heidemarie Schrauder, Tel. 45265 |
| 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

Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil

ja / nein

Zahl der teilnehmenden Personen

Name

Wanderungen

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

So, 09. Sept.: Ein literarischer Spaziergang auf den Spuren von Charlotte von Kalb



Von Trabelsdorf ausgehend wandern wir die Seeleite hinauf zur Luitpoldeiche, weiter zum Friedleinsbrunnen und nach Dankenfeld zur Mittagseinkehr. Über Neuhausen treten wir den Rückweg an. Die Laufstrecke beträgt ca. 10 km und ist etwas hügelig.

Treffpunkt: Aldi-Parkplatz in Bischberg, 10:00 Uhr. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet, Mitfahrer zahlen 2 € Benzingeld.

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

So, 07. Okt.: Vom Baunachgrund zum Itzgrund



Nachdem diese Wanderung im Mai krankheitsbedingt ausgefallen ist, wird sie jetzt nachgeholt. Der Zug bringt uns nach Reckendorf. Von dort wandern wir nach Freudeneck zur Mittagseinkehr. Zurück geht es am Itzgrund entlang nach Höfen und über den Kraiberg nach Baunach zum Bahnhof. Die Wanderstrecke beträgt ca. 12 km und ist etwas hügelig.

Treffpunkt: Bahnhofshalle in Bamberg, 10:00 Uhr. Fahrtkosten ca. 4,00 €.

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

Sa, 17. Nov.: Weinwanderung



Den Ausgangspunkt in Zeil am Main erreichen wir mit dem Zug. Von dort aus wandern wir über die Mainbrücke nach Sand, hier kehren wir in der Weinwirtschaft Gottschalk ein, wo wir guten Wein und gutes Essen genießen. Nach etwa 2 Std. treten wir den Rückweg nach Zeil an, der Zug bringt uns wieder zurück nach Bamberg. Die Wanderstrecke beträgt ca. 8 km.

Treffpunkt: Bahnhofshalle in Bamberg, 12:15 Uhr. Fahrtkosten ca. 6,00 €.

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

Dezember: Winterpause

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

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.

Keine Sommerpause!

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: 03.09. - 17.09. - 01.10. - 15.10. - 29.10.
- 12.11. - 26.11. - 10.12.

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
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 17.45 – 19.15 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

Beginn: 13.09.

Wirbelsäulengymnastik mit Venengymnastik

Roswitha Neugebauer, Telefon (0951) 43860

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

Beginn: 11.10.

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

Qigong

Doris Lämmermann

Lerchenweg 49, Stegaurach (aus Richtung Bamberg erste Querstr. rechts)

freitags, 17.00 -18.00 Uhr

(bei Bedarf zweiter Kurs 18.00 – 19.00 Uhr)

Beginn: Fr., 21. Sept.

Qigong wird zur Vorbeugung und Gesunderhaltung, aber auch zur Mitbehandlung von Erkrankungen eingesetzt und spielt in der TCM eine wichtige Rolle.

Qigong ist für alle Menschen und jedes Alter geeignet

– für Menschen mit Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden

– zur Entspannung, Gelassenheit, Regeneration und Freude.

Mithilfe von Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft können wir unsere Energie – das Qi – beeinflussen.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitte telef. Anmeldung bei Frau Lämmermann, Tel. 0951 – 55310.

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

TAI-CHI

Dr. H. D. Reder
montags, 20.00 - 21.00 Uhr, Gymnastikraum der
Graf-Stauffenberg-Schulen (Blaue Schule)
Beginn: Homepage oder in der Geschäftsstelle nachfragen!

Walking

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475
Nordic-Walking (mit Stöcken):
montags, 9.00 – 9.45 Uhr
Walking:
montags, 10.00 – 10.45 Uhr
Beginn: 17.09.
Sanftes Walking mit und ohne Stöcke
(geeignet für Einsteiger und geringer Belastbare):
donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr
Treffpunkt TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr
Beginn: 13.09.

Feierabend-Walking – Nordic-Walking
oder auch Walking ohne Stöcke
Naturerlebnis im Hain!
montags 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 17.09.

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
Beginn: 17.09.

Maria Laufer, Tel. (0951) 130012

Wassergymnastik
dienstags, 10.00 – 10.45 Uhr
Schwimmbad im Physio-Fitness-Studio, Hallstadt, Am Sportplatz 26 (neben Lidl)
Beginn: 11.09.

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
Beginn: 13.09.

Sommerferien:
31.07., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09.
19.00 Uhr: Training beim MTV Bamberg,
Jahnstr. 32

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: 03.09.



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!

***In den Herbstferien (Montag, 29. Oktober bis Freitag, 2. November)
und Weihnachtsferien (Montag, 24. Dezember bis Freitag, 4. Januar)
finden keine Kurse statt!***