



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

2019

Liebe Mitglieder!

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

Die meisten Kurse werden wie gewohnt in der zweiten Schulwoche beginnen, also ab dem 16. 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 (www.kneippverein-bamberg.de). Auf der Homepage finden Sie auch immer interessante Gesundheitstipps aus Bad Wörishofen. Neu ist ein Kurs „Waldbaden“, den die Gesundheitsberaterin Frau Petra Then anbieten wird und der sich hervorragend mit der Gesundheitslehre von Pfarrer Kneipp verbindet (siehe S. 6)!

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, 8. Dezember 2019 ab 15 Uhr (Einlass frühestens 15 Minuten vorher, der Raum ist noch durch Mittagsgäste belegt!!) 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.

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!

Noch ein Wort zur Situation im Verein: In der Mitgliederversammlung am 31. Mai (siehe S. 2) wurde ein ordentlicher Vorstand gewählt, der bis Mai 2020 amtiert. Es bleibt uns also noch ein Jahr, um eine Auflösung unseres Vereins abzuwenden! Bitte helfen Sie alle mit, im nächsten Jahr wieder eine längerfristige Lösung für den Vorstand zu finden. Unsere Kurse und geselligen Veranstaltungen laufen prächtig, wir haben hervorragend ausgebildete und engagierte Übungsleiter/Übungsleiterinnen und gesunde Finanzen!

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bamberg

***In den Herbstferien (Montag, 28. Oktober bis Freitag, 1. November)
und Weihnachtsferien (Montag, 23. Dezember bis Montag, 6. Januar)
finden keine Kurse statt!***

Bericht über die Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung fand am 31. Mai im Nebenzimmer der Gaststätte „Tambosi“ an der Promenade statt. Die Sorge um den Fortbestand des Vereins hatte die erfreuliche Zahl von 56 Mitgliedern zum Besuch der Versammlung veranlasst. Nach der Begrüßung durch den kommissarischen 1. Vorsitzenden Friedemann Lang gedachten die Anwesenden der im letzten Jahr verstorbenen Mitglieder: Ingrid Wintergerst-Gaasch (Juni 2018), Anneliese Metzger (Sept. 2018), Rainer Lautenbacher (Nov. 2018), Joseph Zeck (Dez. 2018), Maria Körber (Dez. 2018), Helga Brückner-Lang (Feb. 2019), Wolfgang Vollmer (März 2019), Helmut Walter (April 2019). Als Protokollführerin wurde Christine Gehrig einstimmig bestimmt. Sie verlas das Protokoll der letztjährigen Hauptversammlung, es wurde von der Versammlung ohne Einwand genehmigt.

In seinem Bericht gab der Vorsitzende einen Rückblick auf die sportlichen und geselligen Veranstaltungen. 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. Unser Mitwanderführer Joachim Braun wird ab Mai wieder Fahrradtouren anbieten! Die Kurse laufen bis auf wenige Ausnahmen gut, die Herzgruppen sind ausgelastet. Der 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 Heidemarie Schrauder im Auftrag von Regina Burkard, Erika Wohlhöfner, Christine Gehrig, Hildegard Weinsheimer, Anke Lang, Carola Stöcklein, Elke Teuscher, Heide Jeschke und Renate Schlichting über ihre Kurse. Moni Rambacher berichtete, dass die Teilnehmerzahl an den Wanderung inzwischen teilweise über 50 lag. Einerseits ist es erfreulich, dass die Wanderungen so großen Zuspruch finden, andererseits ist eine so große Teilnehmerzahl organisatorisch kaum noch zu bewältigen. Sie schlägt vor, die Wanderung nicht mehr extra im Fränkischen Tag anzukündigen. Interessenten, bevorzugt Mitglieder, können sich im Kneipp-Verein Info oder auf der Homepage informieren.

Die von der Schatzmeisterin Renate Aschenbrenner erstellte Jahresendabrechnung für das Haushaltsjahr 2018 wurde vom Vorsitzenden erläutert. Richard Merklein berichtete über die von ihm und Herrmann Wolf durchgeführte Kassen-

prüfung 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 2019 (veröffentlicht im Kneipp-Verein-Info Heft 2/2019). Er wurde ohne Gegenstimme genehmigt.

Weil der Verein seit dem Sommer 2017 nur von einem kommissarischen Vorstand geführt wird, musste für den Rest der Wahlperiode (bis Frühjahr 2020) ein ordentlicher Vorstand gewählt werden. Durch Handzeichen wurden Herr Neugebauer als Wahlleiter und Frau Anke Lang und Frau Popp als Beisitzer bestimmt. Es wurden jeweils einstimmig gewählt: 1. Vors. Friedemann Lang, 2. Vors. Heidemarie Schrauder, 3. Vors. Karina Geißler. Die Genannten nahmen die Wahl jeweils an.

Anschließend stellte der Vorsitzende den Haushaltsplan für das Geschäftsjahr 2019 vor. Er lag allen Anwesenden vor und wurde ohne Einwände genehmigt.

In der Aussprache wurde von Frau Teuscher die Vergütung der Wanderführer angesprochen. Die Angelegenheit soll im Vorstand besprochen werden. Frau Thein erläuterte ihre Vorschläge für einen evtl. Kurs zur gesunden Lebensführung mit Kochanleitungen.

Weitere Wortmeldungen lagen nicht vor. Mit einem Dank an alle Teilnehmer konnte die Versammlung geschlossen werden.

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bamberg e.V.

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, 8. 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.

Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil

ja / nein

Zahl der teilnehmenden Personen

Name

Kneipp-Gesundheitsvisite Juli 2019 Badevergnügen im Sommer



Es erscheint sonderbar, dass Sebastian Kneipp als der Reformator und Verbreiter der nach ihm benannten Wasserkur dem im Sommer damals wie heute so beliebten Schwimmen im „Freibad“ kritisch gegenüberstand. Er schimpfte gegen ein Freibad bei Wörishofen, konnte aber die Errichtung durch private Betreiber nicht verhindern. „Im Grabe umgedreht“ hätte er sich wohl, als in den 60er Jahren Hotels, Gästehäusern und Pensionen unter seinem Namen fast überall Schwimmbecken eingebaut wurden – dazu auch noch beheizte und im Hause ganzjährig nutzbar. Lagen die Vorbehalte des katholischen Pfarrers daran, dass er vermutlich selbst gar nicht schwimmen konnte? Oder fürchtete er um die Moral der mit Schwimmkleidung zu leicht bekleideten Jugend? Erinnernte er sich an den Skandal wegen wassertretender Damen, die dabei den Rock unzüchtig bis über das Knie gehoben hatten, oder hatte er Angst vor einer Ausbreitung der Nacktbäder, die bei anderen Naturheilern und bei den Prießnitz-Vereinen durchaus üblich waren.

Es bestehen aber ganz grundlegende Unterschiede zwischen den von Kneipp als gesundheitsfördernd erkannten Kaltwasserreizen und dem Schwimmen. Bei dem nur einige Sekunden andauernden Kaltreiz durch einen Guss oder kurzes Eintauchen (Bad) aber auch bei einem feuchten Wickel wird zwar eine komplexe Regulation des Körpers einschließlich einer Stressreaktion ausgelöst, aber es kommt gar nicht zu einer richtigen Abkühlung! Im Gegenteil kommt es kurz danach sogar zu einer Erwärmung der betroffenen Körperteile durch eine Umlenkung der Blutströme. Trotzdem bleibt nach einer Kneippschen Kaltwasseranwendung ein angenehmes Gefühl gerade auch an einem schwülen Sommertag. Verlängert man nun die Kneippanwendung z. B. durch eine zusätzliche Runde beim Wassertreten, so wird dabei nicht besonders viel mehr Wärme abgegeben – schließlich sind die Hautgefäße bereits verengt und die oberflächlichen Gewebeschichten abgekühlt. Bedeutend mehr Wärme kann abgegeben werden, wenn man sich länger in nicht zu kaltem Wasser aufhält. Beim Schwimmen bildet der Körper Wärme und gibt diese gerne an das Wasser ab. Insofern eignen sich Warm-Bäder und Thermen mit Wasser-Temperaturen über 30 Grad weniger für körperliche Aktivität, da es hierbei zum Wärmestau kommt, wenn

der Körper die Wärme nicht abgeben kann. Bei kühlem oder kaltem Wasser tritt aber auf Dauer trotz Sparprogramm in der Hautdurchblutung ein Wärmeverlust ein, der dann auch nicht mehr mit Bewegung und Schwimmen aufgehoben werden kann. Wer frierend aus dem Wasser kommt, hat keinen gesundheitlichen Nutzen und sollte sich durch Bewegung rasch wieder erwärmen, um einer Erkältung vorzubeugen. Als in meiner Jugend die sparsamen schwäbischen Stadträte unseres Freibades ein Anheizen über 20 Grad ablehnten, weil es sonst nicht mehr ausreichend „erfrische“, wurde beim Beobachten der entsprechenden Honoratioren im Freibad sehr deutlich, dass diese ausnahmslos nicht nur über einen eingebauten Naturneopren-Anzug verfügten, sondern auch noch mehrere „Rettungsringe“ um den Leib „eingebaut“ hatten. Die tratschten ewig im kalten Wasser stehend und bezeichneten schlaksige Jungen als wasserscheu, die nach drei Schwimmstößen das Wasser schnatternd verlassen mussten. Die Honoratioren ahnten nicht im geringsten, dass sie selbst dem Tode näher waren, als die übermütigen Kinder, die allen Verboten zum Trotz unabgekühlt ins kalte Wasser sprangen. Seit Jahrhunderten wird gewarnt, dass plötzliche Abkühlung zu Herzversagen und Schlaganfall führen könne. Dahinter stehen lediglich zwei Todesfälle – allerdings von sehr prominenten Figuren der Weltgeschichte: Alexander der Große und Kaiser Barbarossa. Trotz völlig unklarer Umstände dieser beiden Todesfälle führte das Ableben des letzteren dazu, dass man den Kontakt mit dem Wasser über etliche Jahrhunderte vor allem in Frankreich ganz einstellte. Ärzte forderten vor jedem Bad eine Untersuchung und sehr häufig einen Aderlass zur Senkung des Risikos eines plötzlichen Todes im Bade (dummerweise verbreiteten sie aber genau dabei mit ihren unsterilen Instrumenten Infektionserkrankungen wie die Syphilis). Die Ängste vor der plötzlichen Abkühlung kann man durch die guten Erfahrungen bei der plötzlichen Abkühlung der Sauna widerlegen. Hingegen hat der längere Aufenthalt im Bade durch den Wasserdruck eine zunehmende Umverteilung des Blutes zur Folge, die zusammen mit der in Kälte verringerten Hautdurchblutung zu erheblichen Blutdruckanstiegen führt. Damit kann theoretisch schon mal ein Herzschlag (Herzinfarkt) oder ein Schlagfluss (Apoplex) ausgelöst werden, entsprechende Fälle sind aber glücklicherweise sehr selten.



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, 15. Sept: Paradiestäl – Oase der Ruhe



Im Paradies auf Erden, wo der Nasenlöcherfelsen, das Blaue Meer, die Zigeunerstube, der Wüstenstein und das Trockental zu sehen sind, wandern wir vom Wanderparkplatz Treunitz ausgehend nach Stadelhofen. Nach der Mittagsrast führt uns der Rundweg zurück zum Parkplatz. Die Wanderstrecke beträgt ca. 12 km.

Treffpunkt: Parkplatz an der Blauen Schule, 10.00 Uhr. Wir bilden Fahrgemeinschaften, Mitfahrer zahlen 4 € Benzingeld.

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

So, 13. Okt.: Ins Zapfendorfer Umland



Ausgehend vom Parkplatz bei Roth wandern wir nach Kirschletten (Abtei Maria Frieden). Weiter führt der Weg über das Golddorf Oberleiterbach zur Mittagseinkkehr nach Zapfendorf. Gestärkt wandern wir über Lauf zurück zum Ausgangspunkt. Die Wanderstrecke (hügelig) beträgt ca. 14 km.

Treffpunkt: Parkplatz an der Blauen Schule, 9.30 Uhr. Wir bilden Fahrgemeinschaften, Mitfahrer zahlen 3 € Benzingeld.

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

Sa, 09. Nov: Wanderung durch die Weinberge



Den Ausgangspunkt 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 Gleisau, wo wir im Gasthaus Zehendner einkehren. Zum Schluss laufen wir noch zum Bahnhof in Ebelsbach, der Zug bringt uns zurück nach Bamberg. Die Wanderstrecke beträgt ca. 10 km, Rückkunft in Bamberg ca. 18.30 Uhr.

Treffpunkt: Bahnhof Bamberg, 12.00 Uhr,
Fahrkosten 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

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!

Ihr Fahrrad muss der StVO entsprechen!

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

Sa, 21. Sept: Zum Laufer Keller



Über Hirschaid – Sassanfahrt radeln wir nach Stiebarlimbach zur Mittagsrast (Keller). Nach der Pause weiter ins Aischtal zum Laufer Keller, dort gibt es Kaffee und Kuchen. Über Zehntbechhofen – Schweinbach – Herrnsdorf – Frensdorf und Reundorf zurück zum Ausgangspunkt. Länge der Strecke ca. 60 km, mit Steigungen!

Treffpunkt: Bamberger Schleuse an der Galgenfuhr, 10.30 Uhr

Do, 24. Okt: Abschlusstour in die Heckenwirtschaft



Unsere Saison-Abschlusstour geht in die Heckenwirtschaft AUER in Unterhaid. Bei guter Brotzeit, Wein oder Federweißem lassen wir es uns vor der Winterpause nochmal so richtig gutgehen.

Bamberg – Bischberg – Viereth – Unterhaid (Einkehr), zurück über Oberhaid – Hallstadt. Strecke ca. 30 km

Treffpunkt: Konzerthalle Bamberg, 14.00 Uhr

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu

Waldbaden

Moderate Gesundheitsbewegung durch den Bruderwald!

Der Wald schenkt uns Kraft und Energie, die wir dankbar aufnehmen. Durch einfache, bewusste Wahrnehmungsübungen schulen und vertiefen wir unsere Sinne.

Durchatmen, ausatmen, loslassen, mit Atemübungen erweitern wir unser Lungenvolumen. Das alles stärkt unseren Körper, Geist, Seele und die Selbstheilungskräfte!

Kursleitung: Petra Then, Gesundheitsberaterin, Tel. 01577 5376658

8 x 2 Std. freitags 15.00 – 17.00 Uhr

20.09. - 15.11.2019

Treffpunkt: Bug, Waldparkplatz am Ende des Bierkrugwegs

Kursgebühr: € 20,- (Mitglieder), € 40,- (Nichtmitglieder)

Bitte telefonische Anmeldung bei Frau Then!

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 13.45 bis 17.00 Uhr

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

Freizeit-Kegeln

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

Termine: 02.09. - 16.09. - 30.09. - 14.10. - 28.10. - 11.11. - 25.11. - 09.12. - 23.12.

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 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
Turnhalle der Luitpoldschule, Memmeldorfer Str. 7a

Dehnungsgymnastik

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

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

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

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

TAI-CHI

Dr. H. D. Reder

montags, 16.30 – 17.30 Uhr, Turnhalle der Luitpoldschule, Memmelsdorfer Str. 7a

Walking

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475

Nordic-Walking (mit Stöcken):

montags, 9.00 – 9.45 Uhr

Walking:

montags, 10.00 – 10.45 Uhr

Beginn: 16.09.

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

donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr

Treffpunkt TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr

Beginn: 12.09.

Feierabend-Walking – Nordic-Walking

oder auch Walking ohne Stöcke

Naturerlebnis im Hain!

montags 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: 16.09.

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: 16.09.

Maria Laufer, Tel. (0951) 130012

Wassergymnastik

dienstags, 10.00 – 10.45 Uhr

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

Beginn: 03.09.

Herzsport

Übungsleiter: Karina Geißler, Therese Handzlik, Anke Lang, Carmen Schlichting-Förtsch, Renate Schlichting

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

Beginn: 12.09.

Sommerferien: 27.08., 03.09.

19.00 Uhr: Training beim

MTV, 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: 02.09.



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!