



# Kneipp-Info

Verein

aktiv & gesund

Kneipp-Verein Bamberg e.V. - Grüner Markt 15, 96047 Bamberg - Tel (0951) 202365 - Fax (0951) 30120729  
E-Mail: info@kneippverein-bamberg.de - www.kneippverein-bamberg.de

Nummer 3

September/Oktober/November/Dezember

2024

## Liebe Mitglieder!

Unsere Kursteilnehmer\*innen haben das Sommerhalbjahr erfolgreich beendet, z.Zt. finden nur die ambulanten Herzgruppen im MTV und die Wassergymnastik im Re-Fit Studio-Bad in Hallstadt statt. **Die meisten unserer Kurse beginnen wieder in der ersten vollen Schulwoche ab 16. September**, Ausnahmen sind bei den einzelnen Kursen vermerkt.

Unsere traditionelle Vorweihnachtsfeier war im letzten Jahr sehr gut besucht - in diesem Jahr soll sie am 15. Dezember (3. Advent) um 15 Uhr im Bootshaus im Hain stattfinden! Bitte beachten Sie: Einlass 14.45 Uhr, der Raum wird vorher als Speisesaal gebraucht – einen Anmeldecoupon finden Sie im Heft! In diesem Rahmen soll auch die Ehrung unserer langjährigen Mitglieder erfolgen, sie erhalten noch eine schriftliche Einladung.

Bleiben Sie gesund – unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter freuen sich auf sie!

*Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bamberg*

### Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil

**ja / nein**

\_\_\_\_\_  
**Zahl der teilnehmenden Personen**

\_\_\_\_\_  
**Name**

### Inhaltsverzeichnis

Seite 1: Liebe Mitglieder

Seite 4:

Wanderungen

Seite 2: Bericht über die JHV 2024

Seite 5:

Radwanderungen

Seite 3: Kneipp Gesundheitsvisite

Seite 6, 7:

Kursprogramm

# Bericht über die Mitgliederversammlung 2024

Die Mitgliederversammlung 2024 fand am 7. Juni im Domreiter-Stübli der TSV Eintracht Gaststätte statt. Leider war wieder nur ein kleines Häuflein treuer Mitglieder erschienen. Nach dem Gedenken verstorbener Mitglieder und der Protokollverlesung berichtete der 1. Vorsitzende Hans-Jürgen Schmaus über das Vereinsgeschehen seit Mai 2023. Die meisten Kurse waren gut besucht, die Teilnehmerzahlen bei den Herzgruppen nahmen zu. Der 1. Vors. und die 3. Vors. haben die Kneipp-Regionaltagung für Franken und Oberpfalz in Coburg besucht. In seiner Funktion als Schatzmeister erläuterte H.-J. Schmaus den Jahresabschluss 2023. Die finanzielle Situation im Verein ist weiter angespannt. Für die Wassergymnastikkurse ist bereits eine Anpassung der Kursgebühren erfolgt, für alle anderen Kurse muss eine Regelung gefunden werden, welche die Kostendeckung ermöglicht. Die Kassenprüferinnen Heide Jeschke und Heidemarie Schrauder bestätigten eine ordnungsgemäße Haushaltsführung, die vorgeschlagene Entlastung des Vorstands erfolgte einstimmig.

Turnusgemäß standen Neuwahlen an. Durch Handzeichen wurden Günter Treubel als Wahlleiter, Jan Boczar und Siegfried Karl als Beisitzer bestimmt. An den Wahlen nahmen 20 stimmberechtigte Mitglieder teil, alle Abstimmungen erfolgten per Handzeichen und einstimmig. Es gab jeweils nur einen Vorschlag.

Alle Gewählten nahmen die Wahl an.

Zum 1. Vorsitzenden wurde Hans-Jürgen Schmaus gewählt. Der bisherige 2. Vorsitzende Friedemann Lang stellte sich aus Altersgründen nicht mehr zur Wahl, es wurde Karina Geißler gewählt.

Für den 3. Vorsitzenden / die 3. Vorsitzende lagen keine Vorschläge vor, das Amt bleibt unbesetzt. Als Schatzmeister wurde Hans-Jürgen Schmaus gewählt, als Schriftführer Friedemann Lang. Für den Beirat wurden die bisherigen Mitglieder Barbara Braun, Margot Damm, Christine Gehrig, Heide Jeschke, Gislinde Koch, Renate Schlichting, Heidemarie Schrauder und Eckard Wilke gewählt, es gab keine weiteren Vorschläge.

Als Kassenprüfer wurden Heide Jeschke und Heidemarie Schrauder gewählt.

Anschließend erläuterte der Schatzmeister den Haushaltsplan für das Geschäftsjahr 2024. Er wurde ohne Einwände genehmigt. Mit einem geselligen Beisammensein endete die JHV.

*Friedemann Lang, Schriftführer*

## Vorstand

1. Vorsitzender	Hans-Jürgen Schmaus, Tel. 09544/5890 vorstand@kneippverein-bamberg.de
2. Vorsitzende	Karina Geißler, Tel. 0951/131783
Schatzmeister	Hans-Jürgen Schmaus
Schriftführer	Friedemann Lang, Tel. 67389
KNEIPP-Geschäftsstelle:	Grüner Markt 15, 2. St., 96047 Bamberg, Tel. 0951/202365

jeweils Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr

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

## **Kneippen hilft bei... Kopfschmerz**

Es gibt zahlreiche Arten von Kopfschmerzen – bis heute werden über 150 Varianten unterschieden. Da diesen sehr verschiedene Ursachen und Erkrankungen zugrunde liegen können, sollte zunächst immer eine ärztliche Voruntersuchung erfolgen. Augenarzt, HNO-Arzt, Orthopäde, Neurologe, Zahnarzt sollten bei chronischen Kopfschmerzen immer konsultiert werden, bevor zu Eigentherapie mit Schmerzmitteln gegriffen wird oder die von uns favorisierten naturheilkundlichen Methoden angewendet werden.

„Wie häufig nehmen die Leute beim Kopfweh ein warmes Fußbad mit Asche und Salz, leiten das Blut aus dem Kopfe abwärts und entfernen auf diese Weise ihren Kopfschmerz!“  
Sebastian Kneipp

Die häufigsten Formen sind Spannungskopfschmerzen, zunehmend auch medikamenteninduzierte Kopfschmerzen, gefäßbedingte (vasomotorische) sowie migräneartige Kopfschmerzen. Vor allem bei vasomotorischen Kopfschmerzen reagieren die Blutgefäße des Gehirns fehl: Vor einem Anfall verkrampfen die Gefäße, wodurch auch die Blutversorgung und damit die Sauerstoffzufuhr behindert wird – es entsteht Schmerz. In einer zweiten Phase erschlaffen die Blutgefäße durch Lähmung der Gefäßmuskeln, das Blut schießt ein und staut sich, was sich durch einen pochenden, pulsierenden Schmerz bemerkbar macht. Kopfschmerzen sind jedoch auch häufig die Folge von Sauerstoffmangel im gesamten Organismus: Das Gewebe wird nicht mehr ausreichend durchblutet und mit Nährstoffen versorgt, es entsteht lokaler Sauerstoffmangel und der Stoffwechsel verschiebt sich in Richtung Übersäuerung. Die Folge sind Gefäßverkrampfungen, Entzündungen und schließlich Schmerzen. Leistungsdruck, Spannung

gen und Konflikte in Beruf und Familie, Freizeitstress, eine ungesunde Ernährungsweise, Genussmittel und Medikamente, Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus und im vegetativen Gleichgewicht, aber auch Wetterwechsel und Föhn können bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen auslösen. Es ist wichtig, die individuellen Auslöser herauszufinden.

Die Anlage zu Kopfschmerzen und Migräne scheint auch vererbt zu sein. Dennoch bietet die naturheilkundliche Behandlungsweise zahlreiche Möglichkeiten, auf die Intensität und Dauer, Häufigkeit der Attacken und den Schmerzmittelgebrauch Einfluss zu nehmen. Vor allem aber lernt der Patient, dass er selbst aktiv eingreifen, dass er die „Sprache“ der Schmerzen verstehen, damit umgehen und Auslösemechanismen beeinflussen kann.

Um die Gefäße und damit die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr vorbeugend zu trainieren, werden deshalb im Sinne der Kneipp-schen Hydrotherapie über das Medium Wasser Wärme- und Kältereize therapeutisch eingesetzt. Kopfschmerz- und Migränepatienten sind meist besonders kälteempfindlich und leiden oft vor allem unter kalten Händen und Füßen, was auch als Zeichen für eine mangelnde Anpassungsbereitschaft der Gefäße gilt. Trainiert wird deshalb ganz gezielt die Eng- und Weitstellung der Gefäße. Nach wiederholten Wechselreizen (warm-kalt-warm-kalt!) tritt mit der Zeit die angemessene Reaktion immer schneller und geübter ein. Spezielle Kneipp-Anwendungen bei Kopfschmerzen und Migräne sind vor allem auf die kleinen Adern und Haargefäße (Kapillaren) ausgerichtete, kreislaufanregende und -optimierende Anwendungen wie:

- Wassertreten, Tautreten
- Trockenbürsten
- Wechselduschen, Wechselarmbad, Wechselschenkelguss
- ansteigendes Fußbad
- Gesichtsguss
- temperaturansteigender Nackenguss
- Dreiviertelbad  
(Vorsicht bei niedrigem Blutdruck)

Kopfschmerzpatienten leiden meist unter einer Überlastung des Stoffwechsels, weshalb auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt – hier insbesondere der Alkalireserve. Dies liegt darin begründet, dass die sauerstoffführenden roten Blutkörperchen (Erythrozyten) bei zunehmender Übersäuerung im Blut ihre Elastizität einbüßen und damit die Sauerstoffabgabe stark beeinträchtigt ist. Dies führt zu einem verminderten Sauerstoffangebot im Gewebe. In einem ersten Schritt muss vor allem die Säurekonzentration in den Geweben verdünnt werden, was vor allem durch intensive Zufuhr von Kräutertees, basenüberschüssigen Heilwässern sowie durch die forcierte Gabe basi-

scher Elektrolyte (Kalzium, Magnesium, Kalium) erfolgt. Heilkräuter werden vor allem zur Verbesserung der Gehirndurchblutung, der Reinigung des Stoffwechsels, zur Verbesserung der Verdauungsleistung (z.B. in Form von Anis-Fenchel-Kümmel-Mischungen) und zur psychovegetativen Entspannung bzw. Schlafförderung (Hopfen, Melisse, Baldrian), zur Stimmungsaufhellung und Antriebssteigerung (Johanniskraut) sowie zur Kreislaufstützung (z. B. Rosmarin, Weißdorn) eingesetzt. Auch örtlich, z. B. im Bereich der Schläfen, haben sich ätherische Öle (Pfefferminzöl) bewährt. Weiterführende Informationen zu diesen und anderen Kneippschen Anwendungen finden Sie unter [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)

**Wichtiger Hinweis:** Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

## Wanderungen

### **So, 29. Sept.: Unterwegs im schönen Ellertal**



Ausgangspunkt der Wanderung ist Lohndorf (Parkplatz am Ortsanfang aus Richtung Litzendorf), Anfahrt mit PKW. Wir wandern auf dem Kunst- und Besinnungsweg zum Sängerehrenmal - Hahnberg mit weitem Ausblick über das Ellertal. Dann geht es ständig bergauf Richtung Herzogenreuth und über Stockenberg (563m) abwärts durch die Ellerbachschlucht nach Tiefenellern zur Einkehr.

Wanderstrecke ca. 10 km.

**Treffpunkt:** P+R – Parkplatz an der Kronacher Str., 13.30 Uhr, wir bilden Fahrergemeinschaften.

**Führung:** Renate Schlichting, Tel. 0951 / 41895  
Bitte anmelden!

### **So, 13. Okt.: Wandern zum Veitsberg**



Ausgangspunkt dieser Panoramatour ist Oberleiterbach (Anfahrt mit PKW) mit sehenswerter Wehkirche. Auf dem Jakobsweg geht es an der Hankirche vorbei bis Prächting und von dort am westlichen Rand des Veitsbergs entlang ein Stück durch den Wald und mit einem kurzen steilen Anstieg zum Veitsberg mit herrlichem Panoramablick. Ein kurzer Abstieg führt nach Dittersbrunn zur Einkehr. Auf dem Jakobsweg gehen wir zurück über Prächting nach Oberleiterbach.

Wanderstrecke ca. 12 km.

**Treffpunkt:** P+R – Parkplatz an der Kronacher Str., 9.30 Uhr, wir bilden Fahrergemeinschaften.

**Führung:** Renate Schlichting, Tel. 0951 / 41895  
Bitte anmelden!

**So, 17. Nov.: Panoramaweg und gotische Ruine**



Der Ausgangspunkt der Wanderung ist der Wanderparkplatz am Fuße des Kreuzbergs in Dörfleins. Zunächst geht es hinauf zum Aussichtsplattform am Kreuz mit herrlichem Panoramablick. Dann folgen wir den Kreuzwegstationen bis zum Tempel. Im Wald führt uns der Weg zur Helenenkapelle und weiter hinab ins Maintal. Auf einem Fußpfad am Rand des Waldes erreichen wir die Kemmerner Keller (hier evtl. Einkehr) und unseren Ausgangspunkt.

**Treffpunkt:** P+R – Parkplatz an der Kronacher Str., 14.00 Uhr, wir bilden Fahrergemeinschaften.

**Führung:** Renate Schlichting, Tel. 0951 / 41895  
Bitte anmelden!

**So, 8. Dez.:** Geplant Nikolaustour nach Herzogenreuth  
Siehe Homepage!

## 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!**

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!**

**Für alle Radtouren bitte telefonische Anmeldung bei Joachim Braun, Tel. 0951/37873 !**

**So, 15. Sept.: Übers Aurach-Tal ins Main-Tal**



Über Bug radeln wir ins Aurach-Tal nach Stegaurach und von dort bis Walsdorf. Hier verlassen wir das Aurach-Tal und fahren über Tütschengereuth ins Maintal., wo in Weiher oder Viereth eine Einkehr geplant ist. Zurück geht es über Bischberg – Gaustadt. Länge der Strecke ca. 40 km!

**Treffpunkt:** Schleuse Bamberg, Galgenfuhr, 13.00 Uhr.

**Sa, 08. Okt.: Unser Ziel ist Freudeneck**



Über Hallstadt – Kemmern – Bau-nach - Höfen radeln wir auf fast ebener Strecke zu unserem heutigen Ziel. Im Gasthaus Fischer ist eine Einkehr geplant. Über Rattelsdorf – Kemmern – Hallstadt geht es zurück. Länge der Strecke ca. 40 km!

**Treffpunkt:** Shell-Tankstelle an der Coburger Str., 13.00 Uhr!

**In den  
Herbstferien  
(Montag, 28.10.2024  
bis  
Freitag, 1. November 2024)  
und Weihnachtsferien  
(Montag, 23. Dezember 2024  
bis  
Freitag, 3. Januar 2025)  
finden keine Kurse statt!**

**Impressum:**

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

Bezugsgebühr im Beitrag enthalten.

Verantwortlich für den Inhalt: Hans-Jürgen Schmaus

Herausgeber: Druckerei Vogel & Apitz

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

Auflage: 400 Stück

Anschrift der Geschäftsstelle:

Grüner Markt 15, 96047 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

## Freizeit-Kegeln

Mona Reimer, Tel. (0951) 204356  
Kegelbahn des MTV Bamberg, Jahnstraße 32  
montags von 19.00 – 21.00 Uhr, Termin nach  
Absprache

**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 13.30 bis 17.00 Uhr

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

## Spiele-Nachmittag

### **Fit durch spielen – spielend fit**

Unser langjähriges Mitglied und früheres Vorstandsmitglied Elke Teuscher (Tel. 0951/56470) bietet jeweils dienstags von 15:30 bis 18:00 Uhr Spielenachmittage mit konzentrations- und gedächtnisfördernden Spielen an.

**Ort: Bürgerhaus am Rosmarinweg 2**

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

## Fitness für die Frau (Beweglichkeitstraining, Wirbelsäule, funktionelle Ganzkörperkräftigung)

Christine Gehrig, Telefon (0951) 14475  
mittwochs 16.15 -17.15 Uhr

Gymnastikraum Graf-Stauffenberg-Schulen  
(Blaue Schule), Kloster-Langheim-Str.

## Dehnungsgymnastik

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475  
mittwochs, 18.45 – 20.00 Uhr, Hainschule

## Wirbelsäulengymnastik

Regina Burkard, Telefon (0951) 29167  
donnerstags, 9.30 – 10.45 Uhr  
Gehörlosen-Sportzentrum, Babenberger Ring 1  
**Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!**

## TAI-CHI

Dr. H. D. Reder

montags, 17.00 – 18.00 Uhr,  
Gymnastikraum Hainschule  
**Beginn: Montag, 7. Oktober**

## Yoga

Hildegard Weinsheimer, Tel. (0951) 12915  
donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr und  
10.40 – 12.10 Uhr

Gymnastikraum der TSG 05, Galgenfuhr 30  
*Zusätzliche Kosten für Kurse bei der TSG 05  
€ 1,-. Pro Übungseinheit !*

## Walking

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475

Nordic-Walking (mit Stöcken):

montags, 9.00 – 9.45 Uhr

**Beginn: Montag, 16. September**

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, 12. September**

## NEU Quigong NEU

Frau Lämmermann (Naturheilpraxis) bietet für unsere Mitglieder an, an ihren Qigong-Kursen teilzunehmen (vereinsübliche Gebühren).  
Zeit: Montag und Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr.

Ort: Rosenhaus, Lerchenweg 49, 96135 Stegaurach.

Bei Interesse Auskunft und Anmeldung in der Kneipp-Geschäftsstelle, Grüner Markt 15, 2. St. Tel. 0951 / 20 23 65, Dienstag 9.00 – 11.30 Uhr oder email: info@kneippverein-bamberg.de

## Wassergymnastik Aqua-Fitness

Die hohen Hallenbadmieten bedingen eine grundsätzliche Anpassung bei den Kursgebühren und Anzahl der Übungsstunden, damit für den Verein annähernd eine Kostendeckung erreicht werden kann. Die Kurse in Baunach und Hallstadt werden einheitlich gestaltet, einen Nachlass für einen evtl. 2. Kurs gibt es nicht mehr.

### **Kursgebühren für 12 x 45 Min.:**

Mitglieder	75,- €
Nichtmitglieder	95,- €

### **Kurse am Montag:**

Hallenbad in der Verbandsschule Baunach,  
Basteistr. 8-10

Dagmar Schön Müller, Tel. (0951) 37851

Wassergymnastik 17.00 Uhr – 17.45 Uhr  
(Einlass 16.45 Uhr)

### **Beginn: 14. Oktober**

Sofie Hildebrandt (Kontakt über Kneipp-Geschäftsstelle (0951) 202365 oder 1. Vorsitzender Hans-Jürgen Schmaus, Tel. (09544) 5890)

Wassergymnastik 21.00 Uhr – 21.45 Uhr  
(Einlass 20.45 Uhr)

### **Beginn: Dienstag, 23. September**

### **Kurse am Dienstag:**

Re-Fit Studio, Hallstadt, Am Sportplatz 26  
(neben Lidl)

Dagmar Schön Müller, Tel. (0951) 37851

Wassergymnastik 10.00 Uhr – 10.45 Uhr  
10.45 Uhr – 11.30 Uhr

### **Kurs am Donnerstag:**

Hallenbad in der Verbandsschule Baunach,  
Basteistr. 8-10

Sofie Hildebrandt und Carmen Schlichting-Förtsch (Kontakt über Kneipp-Geschäftsstelle (0951) 202365 oder 1. Vors. Hans-Jürgen Schmaus, Tel. (09544) 5890)

Wassergymnastik 17.00 Uhr – 17.45 Uhr  
(Einlass 16.45 Uhr)

### **Beginn: Donnerstag, 26. September**

#### **Mitgliedsbeitrag ab 1.1.2023**

Einzelmitgliedschaft	60,- €
Familienmitgliedschaft (Ehegatten, minderj. Kinder)	75,- €
Kinder bis 18 Jahre, Studenten	12,- €

#### **Kursgebühren (ab 1.7.2022)**

16 Übungseinheiten (außer Herznachfolgegruppe)

	1. Kurs	weitere Kurse
45 Min.	18,- €	15,- €
60 Min.	24,- €	20,- €
75 Min.	30,- €	24,- €
90 Min.	36,- €	30,- €

Für Nichtmitglieder verdoppelt sich die Kursgebühr!

Kursgebühren für die Wassergymnastik-Aquafitnesskurse bei den Kursankündigungen!

Kursgebühr für die Herznachfolgegruppe pro Halbj. 40,- €

## Herzsport

Übungsleiter: Karina Geißler, Carmen Schlichting-Förtsch, Renate Schlichting, Klara Schmaus, Hans-Jürgen Schmaus, Regina Väth

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, Grüner Markt 15, Tel. (0951) 202365, Fax (0951) 30120729**  
**Kursgebühren für Herznachfolgegruppe: € 40,- 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: Donnerstag, 12. September**

**Sommerferien: 03.09. 19.00 Uhr:**

Training beim MTV, Jahnstr. 32  
(bei gutem Wetter)

**ab 10.09.: 19.00 Uhr:**

Training im Dientzenhofer-Gymnasium, Feldkirchenstr. 22

## Herzsport

*– für gering belastbare Koronarpatienten*

Leitung: Karina Geißler

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

**Bitte Handtuch für Stuhlsitz mitbringen!**

**Beginn: Montag, 9. September**



## *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!***