

Einladung

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

**Mitglieder- und
Jahreshauptversammlung 2023
am Freitag, 26. Mai 2023,
um 18.00 Uhr
im Domreiter-Stübla in der Stiftung
TSV Eintracht Bamberg Gaststätte,
Armeestr. 45**

(Wegbeschreibung siehe unten)

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen schriftlich bis spätestens 16. Mai 2023 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!

Hans-Jürgen Schmaus, 1. Vorsitzender

Wegbeschreibung zum “Domreiter-Stübla“:

Zu Fuß oder mit dem Fahrrad:

Bushaltestelle „Stadion“ in der Pödeldorfer Str. – am Fuchspark-Stadion und der Hochschul-Sportanlage vorbei links durch das Tor zum Hintereingang der Stiftung TSV Eintracht Bamberg Gaststätte!

Mit dem Auto:

Pödeldorfer Str. – Armeestr. – 3. Einfahrt rechts – Parkplatz vor der Stiftung TSV Eintracht Bamberg Gaststätte!

Inhaltsverzeichnis

Seite 1: Einladung zur JHV 2023

Seite 2: Jahresendabrechnung 2022

Seite 3: Haushaltsplan 2023

Seite 4: Kneipp-Aktiv-Tour – Aktion zum Mitmachen mit Rückantwort

Seite 5: Radwanderungen, Wanderungen

Seite 6, 7: Kursprogramm

„Auf den Spuren von Sebastian Kneipp“ Wandern – Pilgern – Kneippen

Unter diesem Motto steht die „AKTIV-TOUR-23“, welche vom 24. 06. – 23. 07. 2023 in 30 Tagestouren von Hamburg nach Bad Wörishofen führt. Organisiert wird diese Tour von Heike Gödecke – u.a. SKA Gesundheitstrainerin -, sowie vielen Begleitern auf den einzelnen Abschnitten.

Es ergeht herzliche Einladung an alle, dabei zu sein:

Am Dienstag, den 11. 07. 23 wandert die Tour von Bad Staffelstein nach Bamberg. An unserer Kneipp-Anlage am Regnitzarm unterhalb der Europabrücke werden die Wanderer um 17 Uhr eintreffen. Wir werden einen Barfußweg aufbauen und natürlich auch „kneippen“. Vorgesehen ist dann ein „gemütliches Beisammensein“ um ca. 18 Uhr im Außenbereich der Gaststätte „Domreiterstübla“ in der Armeestr. 45. Dort wird voraussichtlich auch um 19 Uhr die Trainingsstunde der Herzsportgruppe auf dem Rasenplatz - direkt am Biergarten gelegen – stattfinden. Renate gibt rechtzeitig Bescheid.

Für unsere Wanderfreunde – und das sind hoffentlich viele – besteht auch die Möglichkeit eine Teilstrecke mit zu gehen. Es ist beabsichtigt, am Gut Leimershof um 14 Uhr einzusteigen und dann durch den Zückshuter Forst und durch Hallstadt zur Europabrücke zu wandern. Am Folgetag – 12.07. – ist dann um 08:30 noch eine Frühgymnastik geplant, entweder bei der TSG oder im Hain, bevor die nächste Etappe nach Forchheim geht.



Bilder:

Heike Gödecke barfuß
durch Deutschland

Kneippanlage Bamberg
unterhalb der Europabrücke

Wer sich den einzelnen Terminen anschließen will, gibt bitte bis 15.06. Bescheid, entweder per u.a. Abschnitt, abzugeben bei den jeweiligen Übungsleitern oder in unserem Briefkasten am Grünen Markt 15. Auch telefonisch oder per E-Mail könnt ihr euch anmelden, damit wir besser planen können. Spontan könnt ihr natürlich auch immer dazukommen.

Name, Vorname:

- Ich wandere ab 14 Uhr von Gut Leimershof ab mit.
 - Ich komme selbstständig dort hin
 - Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit. Kontaktdaten:
- Ich komme um 17 Uhr zur Kneippanlage unterhalb der Europabrücke.
- Ich gehe um 18 Uhr mit in den Biergarten „Domreiterstübla“, Armeestr. 45
- Ich komme zur Frühgymnastik am 12.07. um 08:30 zur TSG

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, 14. Mai: Vom Rauhen-Ebrach-Tal ins Aurachtal



Über Bug radeln wir ins Rauhe-Ebrach-Tal bis Oberharnsbach, von dort erreichen wir über Lisberg das Aurachtal. Nach dem Mittagessen in Trabelsdorf fahren wir nach Stegaurach und von dort zurück nach Bamberg. Länge der Strecke ca. 65 km!

Treffpunkt: Schleuse Bamberg, Galgenfuhr, 10.00 Uhr

Sa, 20. Mai: Radtour in den östlichen Landkreis



Wir radeln am RMD-Kanal entlang bis Strullendorf und durch das Ziegenbachtal bis Mistendorf, hier hat man eine schöne Aussicht in Richtung Zeegendorf. Danach geht es zurück über Geisfeld – Litzendorf nach Tiefenellern und wir kehren im Biergarten der Brauerei Hönig ein bevor es zurück nach Bamberg geht. Länge der Strecke ca. 40 km.

Treffpunkt: Schleuse Bamberg, Galgenfuhr, 15.00 Uhr.

So, 16. Juli: Radtour zum Kreuzberg bei Hallerndorf



Am RMD – Kanal entlang fahren wir bis Neuses an der Regnitz und weiter über Hallerndorf zum Kreuzberg. Hier haben wir die Auswahl unter drei Kellerwirtschaften! Wenn die Kirche geöffnet ist, können wir auch die besuchen! Der Rückweg führt über Schnaid – Jungenhofen – Schlüsselau – Pettstadt und Bug. Länge der Strecke ca. 55 km!

Treffpunkt: Schleuse Bamberg, Galgenfuhr, 13.00 Uhr.

Sa, 05. Aug.: Radtour nach Seßlach



Über Kemmern radeln wir nach Rattelsdorf und weiter auf dem Bahnradweg bis Kaltenbrunn. Am ehemaligen Bahnhof (jetzt Pizzeria) machen wir Mittagspause. Dann geht es etwas hügelig in das schöne alte Städtchen Seßlach. Hier evtl. Kaffee- oder Eispause, bevor wir uns auf den Rückweg machen und dabei vielleicht noch einen Keller besuchen. Länge der Strecke ca. 85 km!

Treffpunkt: Shell-Tankstelle an der Coburger Str., 10.00 Uhr!

So, 20. Aug: Radtour ins Oberm Maintal



Über Breitengüßbach - Ebing – Unterbrunn geht es nach Ebensfeld zum Engelhardtskeller (Einkauf). Zurück fahren wir über Zapfendorf – Ebing – Kemmern nach Bamberg. Länge der Strecke ca. 60 km!

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

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,-- €

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: 800 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 / pixello.de

Wanderungen

Führung: Renate Schlichting, Tel. (0951) 41895

**Bitte informieren sie sich auf unserer
Homepage
www.kneippverein-bamberg.de/**

Freizeit-Kegeln

Mona Reimer, Tel. (0951) 204356
Kegelbahn des MTV Bamberg, Jahnstraße 32
montags alle 14 Tage, von 19.00 – 21.00 Uhr
**08.05 - 22.05. - 05.06. - 19.06. - 03.07. - 17.07. -
31.07. - 14.08. - 28.08. - 11.09.**
**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 Vor-
standsmitglied 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 wün-
schenswert, aber nicht Bedingung für die Teil-
nahme an diesem kostenfreien Angebot zum
spielerischen Gedächtnistraining.

Dehnungsgymnastik

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

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

Christine Gehrig, Telefon (0951) 14475
mittwochs 16.15 -17.15 Uhr
Luitpoldschule, Memmelsdorfer Str. 7a

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, 16.45 – 17.45 Uhr,
Gymnastikraum Hainschule

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
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

Wassergymnastik

Dagmar Schön Müller, Tel. (0951) 37851

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

Gebühren für Kurse im Hallenbad Baunach 10x45 Min.:

Kursgebühr für Mitglieder

1. Kurs € 12,-- + Badeintritt € 26,-- = € 38,--

2. Kurs € 10,-- + Badeintritt € 26,-- = € 36,--

für Nichtmitglieder

1. Kurs € 20,-- + Badeintritt € 26,-- = € 46,--

2. Kurs € 14,-- + Badeintritt € 26,-- = € 40,--

Wassergymnastik

dienstags, 10.00 – 10.45 + 10.45 – 11.30 Uhr

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

Gebühren für Kurse im Physio-Fitness-Studio Hallstadt 16x45 Min.:

Kursgebühr für Mitglieder

1. Kurs € 18,-- + Badeintritt € 42,-- = € 60,--

2. Kurs € 14,-- + Badeintritt € 42,-- = € 56,--

für Nichtmitglieder

1. Kurs € 30,-- + Badeintritt € 42,-- = € 72,--

2. Kurs € 24,-- + Badeintritt € 42,-- = € 66,--

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 Herznachfolgruppe (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 Herznachfolgruppe: € 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

Pfingstferien: Montag, 29. Mai bis Freitag, 9. Juni

Training entfällt

Sommerferien: 08.08., 22.08., 29.08., 05.09.

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

Sommerfest: Dienstag, 01.08., 17.00 Uhr

Nähere Angaben werden während der Trainingsstunden bekannt gegeben!

Organisation: Renate Schlichting, Tel. (0951) 41895

Vorstand

1. Vorsitzender

Hans-Jürgen Schmaus, Tel. 09544/5890
vorstand@kneippverein-bamberg.de

2. Vorsitzender

Friedemann Lang, Tel. 0951/67389
langfr82@gmail.com

3. 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 – wir nehmen dann schnellstmöglich Kontakt mit Ihnen auf.

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



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 Pfingstferien
(Montag, 29. Mai bis Freitag, 9. Juni)
und Sommerferien
(Montag, 31. Juli bis Samstag, 9. September)
finden keine Kurse statt!***