

**Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.**



# Programm

Zweites Halbjahr 2018







Sturmschaden vom 01. August 2017

## *Kneipp-Wassertretanlage Chausseehaus*



Zustand nach Renovierung und Neugestaltung  
von Januar bis Mai 2018

### **Wegbeschreibung**

Auf der Lahnstraße bis Chausseehaus (Bus 275 Richtung Bad Schwalbach), von dort ca. 15 Min. auf dem Wanderweg Richtung Schläferskopf, mit roten und schwarzen Punkten markiert. Die Wassertretanlage ist ausgeschildert.

Liebe Freunde des Kneipp-Vereins Wiesbaden,  
im Vorwort unseres letzten Programmhefts haben wir über den schweren Sturmschaden berichtet, der am 01.08.2017 die Kneipp-Wassertretanlage oberhalb des Chausseehauses getroffen hat. Unser damit verbundener Spendenaufruf war sehr erfolgreich. Er hat uns gezeigt, wie sehr diese schöne Kneipp-Anlage im Stadtwald von vielen Menschen geschätzt wird. Auch drei Ortsbeiräte der Stadt und die NASPA-Stiftung konnten wir von der Bedeutung der Kneipp-Anlage für die gesundheitsbewussten Mitbürger überzeugen, so dass sie ebenfalls einen Beitrag für die Wiederherstellung geleistet haben.

So war es möglich, die zerstörte Schutzhütte und die Bänke im Innenraum bereits Anfang des Jahres wieder instand setzen zu lassen. Die Außenanlagen einschließlich der Sitzgruppe wurden in jüngster Zeit umfassend in Ordnung gebracht bzw. erneuert. Das Ergebnis ist auf dem linken Bild dargestellt.

Wir sind sicher, dass die Spender und die zuschußgebenden Institutionen sich in ihrem finanziellen Engagement bestätigt fühlen werden.

In diesem Programmheft geben wir Ihnen im Übrigen wie bisher einen Überblick über unsere Aktivitäten. Gerne begrüßen wir Sie zum „Schnuppern“ in einem unserer Kurse, als Gast bei einer Wanderung und

vielleicht treffen wir uns gelegentlich bei einer der beiden Kneipp-Wassertretanlagen, die wir auf den inneren Umschlagsseiten für die, die sie noch nicht kennen, vorstellen.



Ulrich Winkelmann  
1. Vorsitzender



Horst Maiwald  
2. Vorsitzender



<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b>Reisen</b>	
Tagesausflug an den Main	5-6
<b>Vorträge</b>	7
<b>Gymnastik</b>	
Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren	8
Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren	9
Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen	10
Kurs 04 - Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren	11
Kurs 05 - Rückengymnastik für Damen und Herren	12
<b>Yoga</b>	13
<b>QiGong</b>	14
<b>Gedächtnistraining</b>	15
<b>Aqua Fitness / Wassergymnastik</b>	16-17
<b>Tanzen – Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren</b>	18
<b>Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons</b>	19
<b>Wandern</b>	
Wanderungen - Kurzstrecken	20
Wanderungen mit Franz Bayer	21
Wiesbadener Wandertag am 30.09.2018	22
Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz	23
Kräuterwanderungen mit Judith Klare	23-24
<b>Vortrags- und Veranstaltungsreihe (Kneipp- Stammtisch)</b>	25
<b>Kursleiterinnen und –leiter, Veranstaltungsorte</b>	26
<b>Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen</b>	27
<b>Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine</b>	27
<b>Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.</b>	28
<b>Beitrittserklärung</b>	29
<b>Impressum</b>	30



Anmeldeschluß:  
15.08.2018

## Reisen

### Tagesausflug nach Mespelbrunn/Odenwald und Lohr am Main

*“Wir wollen zu Land ausfahren, wohl über die Flure weit...”*

Wir laden Sie zu unserer Bustagesfahrt am **Samstag, dem 01. September 2018** nach Mespelbrunn/Spessart und Lohr am Main herzlich ein. In Mespelbrunn werden wir auf den Spuren der Räuber aus dem Film „Das Wirtshaus im Spessart“ wandeln und nach Besichtigung des Wasserschlosses nach Lohr am Main mit seiner sehr schönen Altstadt weiterfahren. Dort ist eine Altstadtführung vorgesehen und eine Einkehr. Danach geht es auf eine etwa 1,5-stündige Schiffsrundfahrt auf den Main.



Schloss Mespelbrunn

Folgender Reiseablauf ist vorgesehen:

- 8:00 Uhr Abfahrt am Hbf Wiesbaden, Bussteig Gartenfeldstraße (Markert Busreisen)
- 9:30 Uhr Ankunft Mespelbrunn / Besichtigung
- 11:00 Uhr Weiterfahrt nach Lohr am Main
- 11:30 bis 13:00 Uhr Einkehr in Lohr
- 13:15 Uhr Stadtführung (Dauer etwa 1 Stunde)
- 14:30 bis 16:00 Uhr Schiffsrundfahrt auf dem Main
- 17:00 Uhr Rückreise von Lohr
- Gegen 18:00 Uhr Ankunft in Wiesbaden

Die Busreisekosten betragen für Vereinsmitglieder 28,00 €/Person und für Gäste (Nichtmitglieder) 30,00 €. Hinzu kommen noch die Kosten für Eintrittsgelder, Honorar des Stadtführers und für das Schiffsticket.

Im Büro des Kneipp-Vereins liegt eine Liste aus, in der sich die Teilnehmer eintragen lassen können. Die Busreisekosten bitten wir zeitlich mit der Anmeldung unter Angabe „Bustagesfahrt 2018“ auf unser Konto bei der Wiesbadener Volksbank, IBAN: DE90 5109 0000 0008 8187 03 zu überweisen.

Anmeldeschluss ist der **15.08.2018**.



Lohr am Main, Altstadt

---



Gegr. 1997

## Vorträge

In Kooperation mit dem **Naturheilforum Wiesbaden (NHF)** werden nachstehende Vorträge angeboten.

Termin jeweils Dienstag	Thema, Referent
04.09.2018	<b>Pro und Kontra Organspende</b> Videovortrag mit anschließender Diskussion über Fakten und Meinungen Moderation: Heike Anstoetz und Manfred Stollreiter
02.10.2018	<b>Das menschliche Auge</b> Mythos und Medizin Referent: Dr. med. Winfried Rathke, Augenarzt + Tropenmediziner
06.11.2018	<b>Gesundheit kann man essen</b> Ärztlich-therapeutischer Rat aus ganzheitlicher Sicht Referent: Dr. med. Jürgen Birmanns
04.12.2018	<b>Ihr Raum, Ihr Leben, Ihre Energie</b> Gesund bleiben, Heilung unterstützen Referentin: Olivia Moogk, Feng Shui Master

**Veranstaltungsort:** Gaststätte „**ALT-WIESBADEN**“, Kurt-Schuhmacher-Ring 17, gegenüber der Feuerwache (Bushaltestelle Loreleiring, z.B. mit Linie 4 und 27 ab Wi-Hauptbahnhof).

**Zeit:** jeweils **19:00 bis 21:00 Uhr**.

Für die Veranstaltungen mit Vorträgen bittet das NHF um einen Wertschätzungsbeitrag in Höhe von 5,00 €.

Das Vortragsprogramm sowie viele weitere Informationen sind unter

„[www.naturheilforum-wiesbaden.org](http://www.naturheilforum-wiesbaden.org)“ einsehbar. Das **NHF** erteilt aber auch gern Auskunft über geplante Vortragsthemen:

☎ **0611 – 1749613 (Heike Anstoetz) oder**

☎ **0611 – 8 72 40 (Bernd Bruns)**

E-Mail: [naturheilforum-wiesbaden@web.de](mailto:naturheilforum-wiesbaden@web.de),



# Gymnastik



## Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Anne Schindler</b>	
<b>Kurstage</b>	Montag	
<b>Kurszeit</b>	10:30 bis 11:30 Uhr	
<b>Kursort</b>	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2018</b>	<b>4 - 2018</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	13.08. bis 24.09.2018	02.10. bis 18.12.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli (Ferien). Aug. 06., 13., 20., 27. Sept. 03., 17., 24. <b>Anzahl: 7</b>	Okt. 01., 08., 15., 22., 29. Nov. 05., 12., 19., 26., Dez. 03., 10., 17. <b>Anzahl: 12</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	18,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	30,00 €	51,00 €
- für Gäste	30,00€	51,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Anne Schindler</b> <b>☎ 06123 - 7056807</b>	



# Gymnastik

## Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Erika Nouraie</b>	
<b>Kurstage</b>	Dienstag	
<b>Kurszeit</b>	a) 09:00 bis 10:00 Uhr b) 10:00 bis 11:00 Uhr c) 11:00 bis 12:00 Uhr	
<b>Kursort</b>	Ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-Straße 88	
<b>Bushaltestelle Linie</b>	Humperdinckstr. / Eigenheim 8 A	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2018</b>	<b>4 - 2018</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	03.07. bis 25.09.2018	09.10. bis 18.12.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli 03., 10., 17., 24., 31. Aug. 07., 14. Sept. 04., 11., 18., 25. <b>Anzahl: 11</b>	Okt. 09., 16., 23., 30 Nov. 06., 13., 20., 27. Dez. 04., 11., 18. <b>Anzahl: 11</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	36,00 €	36,00 €
- Partnerpaar	62,00 €	62,00 €
- für Gäste	62,00 €	62,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Erika Nouraie</b> <b>☎ 0611 - 37 64 60</b>	



# Gymnastik

## Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen

<b>Kursleitung</b>	<b>Wian Talabani</b>	
	Mittwoch	
<b>Kurszeit</b>	11:00 bis 12:00 Uhr	
<b>Kursort</b>	Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Carl-von-Linde-Straße 4, 14, 18, 23, 24, 27	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2018</b>	<b>4 - 2018</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	01.08. bis 26.09.2018	10.10. bis 19.12.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli - Urlaub - Aug. 01., 08., 15., 22., 29. Sept. 05., 12., 19., 26. <b>Anzahl: 9</b>	Okt. 10., 17., 24., 31. Nov. 07., 14., 21., 28. Dez. 05., 12., 19. <b>Anzahl: 11</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	30,00 €	36,00 €
- Partnerpaar	50,00 €	62,00 €
- für Gäste	50,00 €	62,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Wian Talabani</b> <b>☎ 0186 – 24 46 40 25</b>	





## Gymnastik

### Kurs 04 – Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Wian Talabani</b>	
<b>Kurstage</b>	Donnerstag	
<b>Kurszeit</b>	10:00 bis 11:00 Uhr	
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 18, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2018</b>	<b>4 - 2018</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	02.08. bis 27.09.2018	04.10. bis 20.12.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli (Urlaub) Aug. 02., 09., 16., 23., 30. Sept. 06., 13., 20., 27. <b>Anzahl: 9</b>	Okt. 04., 11., 18., 25. Nov. 01., 08., 15., 22., 29. Dez. 06., 13., 20. <b>Anzahl: 12</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	23,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	38,00 €	51,00 €
- für Gäste	38,00 €	51,00 €,
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Wian Talabani</b> <b>☎ 0186 – 24 46 40 25</b>	



## Gymnastik

### Kurs 05 – Rückengymnastik für Damen und Herren

<b>Kursleitung</b>	<b>Wian Talabani</b>	
<b>Kurstage</b>	Freitag	
<b>Kurszeit</b>	09:30 bis 10:30 Uhr	
<b>Kursort</b>	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2018</b>	<b>4 - 2018</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	03.08. bis 28.09.2018	05.10. bis 21.12.2017
<b>Kurstermine</b>	Juli (Urlaub) Aug. 03., 10., 17., 24., 31. Sept. 07., 14., 21., 28. <b>Anzahl: 9</b>	Okt. 05., 12., 19., 26. Nov. 02., 09., 16., 23., 30. Dez. 07., 14., 21. <b>Anzahl: 12</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	23,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	38,00 €	51,00 €
- für Gäste	38,00 €	51,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Wian Talabani</b> <b>☎ 0186 – 24 46 40 25</b>	



## Yoga

Yoga wirkt direkt auf den Körper, macht ihn beweglicher, geschmeidiger und hilft ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit der Atmung (Pranayama): Dehnung, Kräftigung, Konzentration, Entspannung und Meditation. Die körperliche und geistige Wirkung des Yoga stabilisiert den Menschen, erhöht das allgemeine Wohlbefinden, lässt uns gelassener und ruhiger werden.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Kissen.*

<b>Kursleitung</b>	<b>Elke Kahlmann</b>	
<b>Kurstage</b>	Dienstag	
<b>Kurszeit</b>	18:15 bis 19:15 Uhr	
<b>Kursort</b>	Fritz-Gansberg-Schule Bierstädter Str. 11	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Blumenstraße 18, 18, 21, 23, 24	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2018</b>	<b>4 - 2018</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	07.08. bis 25.09.2018	23.10. bis 11.12.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli --- Aug. 07., 14., 21., 28. Sept. 04., 11., 18., 25. <b>Anzahl: 8</b>	Okt. 23., 30. Nov. 06., 20., 27. Dez. 04., 11. <b>Anzahl: 7</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	41,00 €	36,00 €
- Partnerpaar	68,00 €	59,00 €
- für Gäste	68,00 €	59,00 €
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Elke Kahlmann</b> <b>☎ 0611 – 30 35 15</b>	



## QiGong

Langsame, fließende Bewegungen mobilisieren die Gelenke und führen zur Kräftigung und Entspannung des gesamten Organismus. Dabei werden Atmung, Konzentration und Bewegung aufeinander abgestimmt.

<b>Kursleitung</b>	<b>Nahid Weißbach</b>	
<b>Kurstage</b>	Freitag	
<b>Kurszeit</b>	10:00 bis 11:00 Uhr	
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II	
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 18, 18, 21, 23, 24, 27	
<b>Kursabschnitt</b>	<b>3 - 2018</b>	<b>4 - 2018</b>
<b>Kursbeginn und Ende</b>	27.07. bis 28.09.2018	19.10. bis 21.12.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli 27. Aug. 03., 10., 17., 24., 31. Sept. 07., 14., 21., 28. <b>Anzahl: 10</b>	Okt. 19., 26. Nov. 02., 09., 16., 23., 30. Dez. 07., 14., 21. <b>Anzahl: 10</b>
<b>Kursgebühr</b>		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	55,00 €	55,00 €
- Partnerpaar	84,00 €	84,00 €
- für Gäste	84,00 €	84,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl: 4</b>		
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Nahid Weißbach</b> <b>☎ 0611 – 24 09 56 35</b>	



## Gedächtnistraining

Es werden Gedächtnisübungen und Lernstrategien zur Steigerung der Merkfähigkeit und zur Verbesserung der Konzentration durchgeführt (Namen und Telefonnummern besser behalten, Vermeiden von Schlüsselsuchen, geplante Einkaufsliste behalten etc.)

<b>Kursleitung</b>	Andreas Ott
<b>Kurstage</b>	Montag
<b>Kurszeit</b>	18:30 bis 20:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Sitzungszimmer, Vorderhaus, 3. Etage
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 18, 18, 21, 23, 24, 27
<b>Kursbeginn und Ende</b>	30.07. bis 13.08.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli 30. Aug. 06., 13. <b>Anzahl: 3</b>
<b>Kursgebühr</b>	
- für Mitglieder	
- Einzelmitglied	30,00 €
- Partnerpaar	55,00 €
- für Gäste	38,00 €
<b>Mindestteilnehmerzahl:</b>	<b>8</b>
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Andreas Ott</b> <b>☎ 06126-5097394</b>



# Aqua Fitness / Wassergymnastik - I

- ein Angebot des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach - Veranstaltungsort Wiesbaden -

## Älter werden - fit bleiben!

Erleben Sie mit uns ein freudvolles, sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im nassen Element mit:

- Ausdauer- /Kraftausdauer- /Koordinations-Schulung
- Mobilisation
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Aqua-Zirkel

### Kursleitung

**Clarissa Wirrer**

### Tag und Zeit

**Mittwoch** 10:00 Uhr und 10:45 Uhr

Kurse (von – bis)	15.08. bis 19.09.2018	17.10. bis 05.12.2018
	Aug. 15., 22., 29. Sept. 05., 12., 19.	Okt 17., 24., 31. Nov. 07., 14., 21., 28. Dez. 05.
Dauer	6 x 45 Min.	8 x 45 Min
Gebühr	75,00 € Mitglieder 60,00 €	100,00 € Mitglieder 80,00 €

### Kursort

Schwimmschule Walkmühltal  
Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden  
**bitte beachten:** Bei einer Wassertiefe von 1,45 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!

### Bushaltestellen , Linien

Kreuzkirche, Linie 3 (5 Min Fußweg)  
Aarstraße, Bus 274 (3 Min Fußweg)

### Zahlung

Die Teilnehmergebühr ist bis zum 01.08. bzw. 04.10. 2018 auf das Konto des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach einzuzahlen: Nassauische Sparkasse  
IBAN: DE67 5105 0015 0366 0500 00  
VerwZweck: „Wassergymnastik Wiesbaden“

### Auskunft und Anmeldung

**Clarissa Wirrer** ☎ 06124 - 6362

[clarissa@wirrer.info](mailto:clarissa@wirrer.info)



## Aqua Fitness / Wassergymnastik - 2

- ein Angebot des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach - Veranstaltungsort Wiesbaden -

### Älter werden - fit bleiben!

Erleben Sie mit uns ein freudvolles, sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im nassen Element mit:

- Aquanudeln
- Hanteln
- Brettern
- Zirkeltraining (in regelm. Abständen)

### Kursleitung

Lydia Kretschmer

### Tag und Zeit

Freitag 10:45 Uhr und 11:30 Uhr

Kurse (von – bis)	10.08. bis 28.09.2018	09.11. bis 14.12.2018
	Aug. 10., 17., 24., 31.	Nov. 09., 16., 23., 30.
	Sept. 07., 14., 21., 28.	Dez. 07., 14.
Dauer	8 x 45 Min.	6 x 45 Min
Gebühr	100,00 € Mitglieder 80,00 €	75,00 € Mitglieder 60,00 €

### Kursort

Schwimmschule Walkmühltal  
Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden  
**bitte beachten:** Bei einer Wassertiefe von 1,45 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!

### Bushaltestellen Linien

Kreuzkirche, Linie 3 (5 Min Fußweg)  
Aarstraße, Bus 274 (3 Min Fußweg)

### Zahlung

Die Teilnehmergebühr ist bis zum 01.08. bzw. 01.11. 2018 auf das Konto des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach einzuzahlen:: Nassauische Sparkasse  
IBAN: DE67 5105 0015 0366 0500 00  
Verzweck: „Wassergymnastik WI-Freitag“

### Teilnehmerzahl

Maximal 10

### Auskunft und Anmeldung

Lydia Kretschmer ☎ 06128 - 21642

lydiakretschmer@hotmail.de



# Tanz


## Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

<b>Kursleitung</b>	<b>Marianne Bauer-Stämpfli</b>												
<b>Kurstage</b>	Donnerstag												
<b>Kurszeit</b>	15:30 bis 17:00 Uhr												
<b>Kursbeginn und -ende</b>	02.08. bis 13.12. 2018												
<b>Kurstermine</b>	<table border="0"> <tr> <td>Juli</td> <td>(Ferien)</td> </tr> <tr> <td>August</td> <td>02., 09., 16., 23., 30.</td> </tr> <tr> <td>September</td> <td>06., 13., 20., 27.</td> </tr> <tr> <td>Oktober</td> <td>04., 11., 18., 25.</td> </tr> <tr> <td>November</td> <td>08., 15., 22., 29.</td> </tr> <tr> <td>Dezember</td> <td>06., 13.</td> </tr> </table>	Juli	(Ferien)	August	02., 09., 16., 23., 30.	September	06., 13., 20., 27.	Oktober	04., 11., 18., 25.	November	08., 15., 22., 29.	Dezember	06., 13.
Juli	(Ferien)												
August	02., 09., 16., 23., 30.												
September	06., 13., 20., 27.												
Oktober	04., 11., 18., 25.												
November	08., 15., 22., 29.												
Dezember	06., 13.												
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Keller II												
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 18, 18, 21, 23, 24, 27 ...												
<b>Kursgebühr</b>	Mitglieder      kostenlos Gäste            2,00 € je Termin												
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Marianne Bauer-Stämpfli</b> <b>☎ 0611 – 72 42 75 0</b>												



## Gesang

### Singen von Volksliedern und Kanons

<b>Kursleitung</b>	<b>Anne Kessler</b>
<b>Kurstage</b>	Donnerstag
<b>Kurszeit</b>	17:00 bis 18:30 Uhr
<b>Kursbeginn und -ende</b>	02.08 bis 13.12.2018
<b>Kurstermine</b>	Juli (Ferien) August 02., 09., 16., 23., 30. September 06., 13., 20., 27. Oktober 04., 11., 18., 25. November 08., 15., 22., 29. Dezember 06., 13.
<b>Kursort</b>	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Wappensaal (Hinterhaus)
<b>Bushaltestelle Linien</b>	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 18, 18, 21, 23, 24, 27 ...
<b>Kursgebühr</b>	Mitglieder und Gäste kostenlos
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Anne Kessler</b>  <b>06131 – 59 36 75</b>





## Wandern - Kurzstrecken

### Wanderungen mit Gleichgesinnten

gemächliches Wandertempo ca. 1 ½ bis 2 Stunden;  
Schlusseinkehr möglich.

Datum <i>jeweils Dienstags</i>	Startzeit	Ziel	Treffpunkt Haltestelle der Buslinie ▼	
03.07 + 10.07.18	10:28	Rheinblick	Dern'sches Gelände B	24
17.07. + 24.07.18	10:25	Nerotat	Wilhelmstraße	1
31.07. + 07.08.18	10:33	Niederwalluf	Hbf, Blumenladen	RB 10
14.08. + 21.08.18	10:29	Naurod	Wilhelmstraße	21
28.08. + 04.09.18	10:20	Simeonhaus	Platz der Dt. Einheit B	4
11.09. + 18.09.18	10:20	Eigenheim	Wilhelmstraße	8
25.09. + 02.10.18	10:12	Fasanerie	Platz der Dt. Einheit C	33
09.10. + 16.10.18	10:29	Erbsenacker	Wilhelmstrasse	21
23.10. + 30.10.18	10:20	Mainz	Hauptbahnhof, A	6
06.11. + 13.11.18	10:28	Nordfriedhof	Platz der Dt. Einheit C	6
20.11. + 27.11.18	10:10	Dambachtal	Wilhelmstraße	8
04.12. + 11.12.18	10:28	Frauenstein	Dernsches Gelände B	24

Bitte Abfahrtszeiten anhand der neuesten ESWE-Fahrpläne überprüfen.

#### Kosten

Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

#### Auskunft und Anmeldung

**Renate Schmidt** ☎ 0611 – 360 97 04  
**Helge Dünisch** ☎ 0611 – 813 87 94



## Wanderungen mit Franz Bayer

- Normaler Wanderschritt.
- Wanderzeit etwa 3 bis 4 Stunden, Strecken ca. 10 bis 15 km.
- Bitte einen Imbiss und Getränk einpacken!! Auf Wunsch ist eine Schlusseinkehr möglich.

Datum jeweils Mittwoch	Wanderstrecke / Ziel	Zeitpunkt des Treffens	Treffpunkt, Anreise, Verkehrslinie
15.08.18	Rauenthal – Martinsthal – Wi-Frauenstein	10:00	Platz der Dt. Einheit –B- Linie 5
12.09.18	Eiserne Hand – Schlääferskopf – Kneipp- Wassertretanlage – Chausseehaus - Wi-Kohlheck	10:06	Platz der Dt. Einheit – D- mit Bus 271 zur Eisernen Hand
31.10.18	Bodenheim Laubenheimer Höhe – Mz-Römisches Theater	9:49	Hbf Wiesbaden mit S8 nach Mz, 10:22 weiter nach Bodenheim
14.11.18	Breckenheim – Kloppenheim- Wi- Bierstadt	9:52	Luisenplatz Linie 23
05.12.18	Georgenborn – Grauer Stein – Wi-Frauenstein	9:26	Platz der Dt. Einheit – D- mit Bus 275 nach Georgenborn
<b>Kosten</b>	Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.		
<b>Auskunft und Anmeldung</b>	<b>Franz Bayer, ☎ 0611 - 2 11 69</b> <i>Bitte telefonisch anmelden, spätestens 2 Tage vor Beginn der Wanderung.</i>		
<b>Voraussetzung</b>	mindestens 6 Teilnehmer		



## Wiesbadener Wandertag am 30.09.2018

Das städtische Sportamt führt im Jahr 2018 bereits zum 51. Mal in Kooperation mit Wiesbadener Sportvereinen die "Wiesbadener Wandertage" durch. Bei den insgesamt acht geplanten Veranstaltungen, die jeweils an Sonn- oder Feiertagen stattfinden, werden auf unterschiedlichen Rundkursen einzelne, reizvolle Stadtgebiete "erwandert".

Der **Kneipp-Verein Wiesbaden** wird **am 30 September 2018** erstmalig einen der acht Wandertage in diesem Jahr ausrichten.

- Start und Ziel: Eingang Tier und Pflanzenpark Fasanerie
- Startzeit: 08 bis 13 Uhr
- Wanderstrecke: ca. 10 km
- Kontrollstelle: Kneipp-Wassertretanlage oberhalb Chausseehaus
- Teilnehmergebühr: 2,00 €

### 51. Wiesbadener Wandertage 2018


Startzeit: 08:00 bis 13:00 Uhr, Zielschluss: 16:00 Uhr

Lfd. Nr.	Verein / Start und Ziel / Busanbindung	Wandertermen
5	Rhein-Taunus-Klub e.V. Tier- und Pflanzenpark Fasanerie ESWE-Linie 33, Haltestelle "Tierpark Fasanerie"	05.08.2018
6	Naturfreunde Heidehäuschen gegenüber Schloss Freudenberg ESWE-Linie 23, Haltestelle "Märchenland"	02.09.2018
7	Kneipp-Verein Wiesbaden e.V. Tier- und Pflanzenpark Fasanerie ESWE-Linie 33, Haltestelle "Tierpark Fasanerie"	30.09.2018
8	Deutscher Alpenverein, Sektion Wiesbaden Alfred-Delp-Schule, Wi-Frauenstein ESWE-Linie 24, Haltestelle "Goethestein"	14.10.2018



## Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz

Der Kneipp-Verein Mainz führt ebenfalls schöne Wanderungen und Reisen durch:

Art und Zeitpunkt	Ansprechpartner /Ansprechpartnerin	Erreichbarkeit 
<b>Seniorenwandern Sonntags</b>	Frau Tomaschewski	0 611 / 24 04 80 46 erreichbar Mo + Mi 13:00-15.00 Uhr
	Frau Gärtner	0 61 31 / 34 504 erreichbar Di 12:00-13.00 Uhr
	Herr Scheurer	0611 – 46 26 89 erreichbar Do + Fr 18:00-18.00 Uhr
<b>Wandergruppe Sonntags</b>	Herr Hentschel	0 61 31 / 49 87 73 1
<b>Wandergruppe Sonntags</b>	Herr Scheurer	0611 / 46 26 89 erreichbar Do + Fr 18:00-18:00 Uhr

## Kräuterwanderungen mit Judith Klare



Die Natur bietet eine Fülle von Pflanzen, die zu einer gesunden Ernährung beitragen und insbesondere für Heilzwecke verwendet werden können. Frühere Generationen haben die Wirkstoffe der Pflanzen gekannt und ihre innewohnenden Heilkräfte in der Volksmedizin eingesetzt. Viel Wissen über die Eigenschaften der Pflanzen und Kräuter ist in unserer Zeit leider in Vergessenheit geraten. Sebastian Kneipp hat aber bereits vor über 150 Jahren die heilsame Wirkung vieler Heilkräuter erkannt und sie bei seinen Anwendungen verwandt. In den angebotenen Kräuterwanderungen werden Pflanzen und Kräuter, die an Wegen, Wiesen und in der Flur wachsen und dem Wanderer begegnen, eingehend erläutert. Es werden Themen angesprochen, wie:

- Respektvolle Begegnung mit Pflanzen (auch per Meditation).
- Maßvolles Sammeln und richtiges Lagern und Konservieren gesammelter Pflanzen.
- Wo findet man jahreszeitlich welche Pflanzen und Kräuter?
- Erkennt man Pflanzen nach Aussehen (besondere Merkmale) und auch über die

Sinne (Riechen, Schmecken, Fühlen).

- Welche besondere Heilwirkung besitzen Pflanzen und welche sind besonders für die genuss-/ernährungsmäßige Verwertung geeignet (Säfte, Salate, Brotaufstriche etc.).
- Fragen werden gern beantwortet. Die Wanderzeit beträgt etwa 2,5 Stunden.

Datum <i>jeweils Sonntag</i>	Startzeit	Ziel	Treffpunkt, <i>Anreise, Verkehrslinie ▼</i>
22.07.2018	14:00	<b>Nordfriedhof</b> umliegende Wege und Wiesen	Nordfriedhof, Hellkundweg <i>Endhaltestelle Linien 3, 6, 64</i>
26.08.2018	14:00	<b>Kloppenheim, Hockenheimer Mühle</b> umliegende Wege und Wiesen	<i>Hockenberger Mühle, Endhaltestelle Linie 24</i>
02.09.2018	14:00	 <b>Biebricher Schloßpark,</b> umliegende Wege und Wiesen, Baumführung	Biebricher Schloßpark, Nord-Tor (Äppelallee), <i>Bushaltestelle Herzogsplatz Linien 14, 4</i>
23.09.2018	14:00	<b>Restaurant Liberty (ehem. Waldacker)</b> umliegende Wege und Wiesen	Restaurant Liberty, <i>Haltestelle Mühlwiese Linie 16 von dort 15 Min Fußweg</i>
21.10.2018	14:00	<b>Rambach, Kitzelberg</b> umliegende Wege und Wiesen	Rambach, Endhaltestelle Kitzelberg  Linie 16
04.11.2018	14:00	<b>Schiersteiner Hafen</b> umliegende Wege und Wiesen	Schiersteiner Hafen Endhaltestelle Linie 23

### Je Wanderung

#### Kosten

- Mitglieder 5,00 €
- Gäste 7,00 €

#### Auskunft und Anmeldung

**Frau Judith Klare,**  
 **0151 – 28 76 23 78**

## Kneipp-Vortrags- und Veranstaltungsreihe

- jeweils am 3. Freitag eines Monats -

für Mitglieder, Freunde und interessierte Gäste

im Vitanas Senioren Centrum Sonnenberg

Danziger Straße 70, Wiesbaden,

Bushaltestelle „Bergstraße“, Linie 16

ab 15:00 Uhr

Leitung: Ulrich Winkelmann ☎ 0611 – 52 76 62

Im zweiten Halbjahr 2018 sind folgende Termine mit nachstehenden Themen vorgesehen:

21.09.2018	<b>Vorbeugung von Straftaten und Hilfe nach Straftaten, u.a.: Mord, Raub, Einbruch, Sexualdelikte, "Enkeltrick", „Glas Wasser“</b> Referent: Rudolf-Lothar Glas, Kriminalitätsofferhilfe Weißer Ring, Leiter der Außenstelle Wiesbaden
19.10.2018	<b>Die Selbstheilungskräfte des Körpers,</b> kennen lernen und testen – 90 spannende Minuten mit praktischen Behandlungsbeispielen - wegen der großen Resonanz erneut aufgenommen - Referentin: Annette von Kuhlmann, Heilpraktikerin
16.11.2018	<b>Das menschliche Auge - Mythos und Medizin</b> Referent: Dr. Winfried Rathke

An allen Terminen besteht Gelegenheit, alle den Kneipp-Verein betreffenden Fragen zu erörtern.

Die Teilnahme ist kostenlos.



## Kursleiterinnen und -leiter

<b>Bauer-Stämpfli, Marianne</b>	Tanzen	☎ 0611 - 724275 0
<b>Bayer, Franz</b>	Wandern	☎ 0611 - 21169
<b>Kahlmann, Elke</b>	Yoga	☎ 0611 - 303515
<b>Kessler, Anne</b>	Singen	☎ 06131 - 593675
<b>Klare, Judith</b>	Kräuterwandern	☎ 0151 - 28762378
<b>Nouraie, Erika</b>	Gymnastik	☎ 0611 - 376460
<b>Ott, Andreas</b>	Gedächtnistraining	☎ 06125-5097394
<b>Schindler, Anne</b>	Gymnastik	☎ 06123 - 7056807
<b>Schröder, Ursel</b>	Wandern	☎ 0611 - 1851566
<b>Talabani, Wian</b>	Gymnastik	☎ 0186 - 24464025
<b>Weißbach, Nahid</b>	QiGong	☎ 0611 - 24095635
<b>Winkelmann, Ulrich</b>	Stammtisch	☎ 0611 - 527662

## Veranstaltungsorte

Gaststätte „Alt-Wiesbaden“	Kurt-Schumacher-Ring 18
Martin-Hörner-Zentrum	Wi- Biebrich, Galatea-Anlage
Ev. Thomasgemeinde Gemeindezentrum	Richard-Wagner-Str. 88
Matthäus-Kirchengemeinde Gemeindezentrum	Daimlerstr. 15
Haus der Heimat	Friedrichstraße 35
Fritz-Gansberg-Schule	Bierstädter Str. 11
Vitanas Senioren Centrum Sonnenberg	Danziger Str. 70

## **Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen**

- Die angebotenen Veranstaltungen können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Die Kursentgelte für Mitglieder sind ermäßigt. Die Ermäßigungen werden auch den Mitgliedern der Kneipp-Vereine Bad Schwalbach und Mainz gewährt (auf Gegenseitigkeit).
- Das jeweilige Kursentgelt ist am 1. Tag des Kursbeginns fällig.
- Für ausgefallene Kurse und Veranstaltungen wird das gezahlte Kursentgelt erstattet.
- Bei Kurseintritt nach Beginn eines Kurses ist nur die Kursgebühr für die restlichen Kurstermine anteilig zu zahlen, aufgerundet auf volle Euro.
- Der Kneipp-Verein behält sich Programmänderungen (Kurszeiten und Veranstaltungsorte) vor.
- Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

## **Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine**

Auch die benachbarten Kneipp-Vereine bieten eine Vielzahl interessanter Aktivitäten und Veranstaltungen an. Wir machen ausdrücklich darauf aufmerksam.

- **Kneipp-Verein Bad Schwalbach**

Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter:  
<http://www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de>

- **Kneipp-Verein Mainz**

Das aktuelle Programm können Sie über folgende Internetadresse einsehen:  
<http://www.kneippbund-rheinland-pfalz.de>

Bei diesen Veranstaltungen genießen Mitglieder des Kneipp-Vereins Wiesbaden die gleichen Vorteile wie die dortigen Mitglieder.

## Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

### Der Vorstand

Ulrich Winkelmann	1. Vorsitzender	☎ 0611 - 527662
Horst Maiwald	2. Vorsitzender	☎ 0175 - 5760269
Wilfried Merzbach	Schatzmeister	☎ 0176 - 70884995
Wolfgang Bronz	Schriftführer	☎ 0611 - 87676

### Büro

Bismarckring 3, 65183 Wiesbaden  
Erreichbarkeit

☎ 0611 – 37 07 05  
Fax 0611 – 3 34 91 08  
E-Mail [info@kneipp-wiesbaden.de](mailto:info@kneipp-wiesbaden.de)

Bürozeiten

Montag 10:00 bis 11:30 Uhr  
Mittwoch 16:30 bis 18.00 Uhr

### Internet-Adresse

[www.kneipp-wiesbaden.de](http://www.kneipp-wiesbaden.de)

### Bankverbindung

Wiesbadener Volksbank  
Konto 88 187 03 BLZ 510 900 00  
IBAN: DE90 5109 0000 0008 8187 03  
BIC: WIBADE5W

### Mitgliedschaft

Der Kneipp-Verein Wiesbaden ist Mitglied im Dachverband des Kneipp-Bundes Wörishofen. Mitglieder des Vereins erhalten von dort monatlich das **Kneipp-Journal**, außerdem einen Mitgliedsausweis (berechtigt zu Ermäßigungen in den Kneipp-Häusern in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg/Harz).

### Mitgliedsbeiträge

Einzelmitgliedschaft	40 € /Jahr
Familienmitgliedschaft	50 € /Jahr

Bei Vereinsbeitritt nach Juni eines Jahres wird nur der halbe Mitgliedsbeitrag erhoben. Die Mitgliedsbeiträge sind bis zum 31.01. eines Jahres fällig. Sie werden i.d.R. per Banklastschrift erhoben.

Gläubiger-ID des Vereins für SEPA-Lastschriften: DE80KVW0000721470

### Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist laut Vereinssatzung nur zum Ende eines Kalenderjahres möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 3 Monate. Für ein laufendes Jahr ist eine Kündigung folglich nur bis zum 30.09. möglich. Kündigungen können schriftlich oder auch per E-Mail erfolgen.

# Beitrittserklärung

Mitglieds-Nummer/  
Madatsreferenz-Nr.

Hiermit erkläre ich meinen / erklären wir unseren Eintritt in den



*Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.*  
Bismarckring 3 • 65183 Wiesbaden  
0611 – 370705  
DE80KVV00000721470

Monat

Jahr

Geworben durch

ab 01.

Name	Vorname	Geburtsdatum	Beruf
------	---------	--------------	-------

bei Familienmitgliedschaft: Ehegatte und Kinder (weitere Kinder bitte unten eintragen):

Familienmitglieder können auch Elternteile, Geschwister oder Kinder in Wohngemeinschaften sein.

Name	Vorname	Geburtsdatum	Beruf

### Anschrift, Erreichbarkeit

PLZ, Ort	Straße, Hausnummer	Telefon-Nr.	E-Mail-Adresse / Fax-Nr.
----------	--------------------	-------------	--------------------------

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ vom Kneipp-Bund ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Kündigung ist drei Monate zum Jahresende möglich.

Mit dem Beitritt erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an.

### Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschrift-Mandat

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Wiesbaden, die Jahresmitgliedsbeiträge mittels Lastschrift von meinem nachfolgenden Konto einzuziehen. Ich bin damit einverstanden, dass mein Kreditinstitut die von dem Verein gezogenen Lastschriften einlöst.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

### Bankverbindung / neue Bankverbindung

Konto-Nummer	Bankleitzahl	Bankbezeichnung

IBAN (International Bank Account Number)	BIC (Bank Identifier Code)
DE _ _ _ _ _   _ _ _ _ _   _ _ _ _ _   _ _ _ _ _   _ _ _ _ _	

Datum	Unterschrift	Bearbeitungsvermerke IT-Erfassung (Dat, Hz)	Meldung an Kneipp-Bund (bei Anschriftenänderung)
-------	--------------	--	---

## Anzeige



**Naturheilpraxis  
Herkert**

**Beratungsstelle für biologische Krebstherapie**

**Christine Herkert - Heilpraktikerin/ Psychotherapie**  
**Mario Herkert - Heilpraktiker**

**Mittelheimer Str. 8, 65197 Wiesbaden**

**Festnetz           0611 - 97155105**  
**Mobil               0171 - 5249888**

**[www.naturheilpraxis-herkert.de](http://www.naturheilpraxis-herkert.de)**

- **Oberon-Analyse**
- **Vital-Blut-Diagnose**
- **Krebs- Vor- und Nachsorge**
- **Immuntherapie**
- **Osteopathie**
- **Ozontherapie**
- **Neuraltherapie**
- **Chelattherapie**
- **Fußpflege**

**Seit 1995 bestehende Naturheilpraxis.**

## Impressum

Herausgeber

Vereinsregister

Verantwortlich für den Inhalt

Layout, Fotos und Erstellung

Druck

Auflage

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

VR 1126

Ulrich Winkelmann, Horst Maiwald

Kneipp-Bund (Cover), Horst Maiwald

Reintjes Printmedien GmbH, Kleve

1.300 Exemplare

Das Programm erscheint halbjährlich.





## *Kneipp-Wassertretanlage Aukammtal*



### **Wegbeschreibung**

Wiesbaden, Aukammallee, gegenüber Einmündung Hedwigstrasse  
oder vom Thermalbad 50 m in südlicher Richtung durch den Park.

Buslinie 18 bis Thermalbad.



## Jahresmotto 2018



*Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.*

Sebastian Kneipp