

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.



*Kneippen
ist Kult*

Programm

Zweites Halbjahr 2020



Ergänzende Benutzungsregeln
der Kneipp-Wassertretanlage aus
aktuellem Anlass (Corona-Pandemie)

- ▶ Bitte halten Sie einen Mindestabstand zu anderen Benutzern der Kneippanlage von mindestens 1,50 m ein.
- ▶ Max. 2 Personen unter Einhaltung des Mindestabstands 1,50 m gleichzeitig im Wassertretbecken.
- ▶ Nur eine Laufrichtung - im Uhrzeigersinn.
- ▶ Husten & Niesen bitte in die Armebeuge.
- ▶ Keine Gruppenbildung.

Kneipp-Wassertretanlage Chausseehaus



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 Freundinnen, liebe Freunde des Kneipp-Vereins Wiesbaden, für die Erstellung dieses Veranstaltungsprogramms war eine gute Portion Optimismus angebracht. Und zwar die positive Erwartung, dass im zweiten Halbjahr 2020 die Einschränkungen, die das Corona-Virus seit Mitte März d.J. zur Folge hatte, dann so weit gelockert sind, dass alle unsere Kurse und anderen Angebote wieder realisiert werden können. Jedenfalls wollen wir dafür Vorsorge treffen, dass dann, wenn es wieder zulässig ist, unsere Kurse wieder anlaufen können – falls dies erst nach dem 1. Juli 2020 der Fall sein sollte.

Die Angebote, die unter Vorbehalt angeboten werden, sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet

Ob sie konkret stattfinden, erfahren Sie von der jeweiligen Kursleiterin / dem jeweiligen Kursleiter.

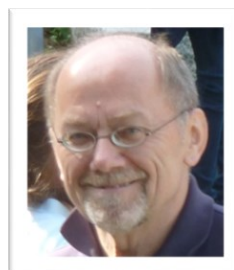


In diesem Programmheft geben wir Ihnen im Übrigen wie bisher einen Überblick über unsere Aktivitäten. Gerne begrüßen wir Sie zum „Schnuppern“ in einem unserer Kurse - *sobald sie wieder angelaufen sind* -, als Gast bei einer Wanderung und vielleicht treffen wir uns gelegentlich an einer der beiden Kneipp-

Wassertretanlagen,
die wir auf den
inneren
Umschlagsseiten für
die, die sie noch nicht
kennen, vorstellen -
nachdem sie wieder
in Betrieb
genommen werden
konnten.



Ulrich Winkelmann
1. Vorsitzender



Horst Maiwald
2. Vorsitzender

Inhaltsverzeichnis	Seite
Reisen	
Bus-Tagesreise nach Bad Dürkheim mit Pfälzer Wald-Rundfahrt	5 - 6
Vorträge	7
Gymnastik	
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
Yoga	13
QiGong	14
Aqua Fitness / Wassergymnastik	15
Tanzen - Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren	16
Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons	17
Wandern	
Wanderungen – Kurzstrecken	18
Wanderungen mit Franz Bayer	19
Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz	20
Kräuterwanderungen mit Judith Klare	20-21
Kursleiterinnen und -leiter, Veranstaltungsorte	22
Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen	23
Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine	23
Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.	24
Aufnahmeantrag	25
Impressum	26

Reisen



Bus-Tagesreise nach Bad Dürkheim mit Pfälzer Wald-Rundfahrt am 30. September 2020

Wie heißt es in der Operette Das Schwarzwaldmädel: "Wir sind auf der Walz vom Rhein bis zur Pfalz und suchen nach freundlichen Gaben!!!"

Auch wir wollen mal die Pfalz ein wenig kennen lernen und laden Sie zu unserer **Bustagesfahrt am Mittwoch, dem 30. September 2020** nach Bad Dürkheim herzlich ein. In Bad Dürkheim werden wir zu Mittag essen und danach eine Stadtführung haben. Im Anschluss daran findet eine Fahrt durch den Pfälzer Wald statt, um uns anschließend in Maikammer mit Kaffee und Kuchen für die Heimreise zu stärken.

Folgender Reiseablauf ist vorgesehen:

- 09:00 Uhr Abfahrt am Hbf. Wiesbaden (Ostseite), Bussteig Gartenfeldstraße (**Markert Busreisen**)
 - 11:00 Uhr Ankunft Bad Dürkheim
 - 11:30 – 13:00 Uhr Mittagessen
 - 13:15 – 14:30 Uhr Rundgang in Bad Dürkheim mit Gästeführer/in
 - 14:45 – 16:00 Uhr Busfahrt durch den Pfälzer Wald
 - Ab 16:15 Einkehr in ein Cafe/Konditorei in Maikammer
 - Ca. 18:00 Uhr Heimreise
 - Gegen 19:30 Uhr Ankunft in Wiesbaden
- Programmänderung bleibt vorbehalten -

Die Busreisekosten betragen für Vereinsmitglieder 28,00 Euro/Person und für Gäste (Nichtmitglieder) 33,00 Euro. Hinzu kommen noch die anteiligen Kosten für die Stadtführung. Die Verzehrkosten sind von den Teilnehmerinnen/Teilnehmern selbst zu tragen.

Für diese Fahrt tritt der Kneipp-Verein nur als Reisevermittler auf und nicht als Reiseveranstalter. Jede teilnehmende Person handelt für sich allein. Der Kneipp-Verein übernimmt keinerlei Haftungsverpflichtungen. Eventuelle Regressforderungen sind an den jeweiligen Dienstleister zu richten.

Im Büro des Vereins liegt eine Liste aus, in der sich die Teilnehmer eintragen lassen können. Anmeldungen sind auch per E-Mail oder Fax möglich.

Die Reisekosten, die wir treuhänderisch verwalten, bitten wir zeitgleich mit der Anmeldung unter Angabe von "Bustagesfahrt 2020" auf unser Konto bei der Wiesbadener Volksbank IBAN DE90 5109 0000 0008 8187 03 zu überweisen.

Der Zahlungseingang gilt gleichzeitig als Reisebestätigung. Eine besondere Teilnahmenachricht erfolgt nicht mehr.

Anmeldeschluss ist der 15. 8. 2020.



Vorträge

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



Termin jeweils Dienstag	Thema, Referent
01.09.2020 <i>Verschiebung vom 05.05.</i>	Elektrohypersensitivität Umweltmedizinische Diagnose und Behandlung Referent: Dr. med. Peter Ohnsorge
06.10.2020	Vitamin D3 im Kreuzfeuer Hype oder Hilfe für gute Gesundheit? Referentin: Elke Werner, Diätassistentin
03.11.2020	Radioaktives Gas Radon – Therapeutisch hilfreich oder schleichende Gefahr? Referentin: Birgit Anhalt-Kobiela, GB
01.12.2020 <i>Verschiebung vom 07.04.</i>	Angst vor Alzheimer? Sie können vorbeugen Erfahren Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse Referent: Bruno Müller, GB

Abkürzung: GB = Gesundheitsberater



Veranstaltungsort: Gaststätte „ALT-WIESBADEN“, Kurt-Schumacher-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 €.

Rückfragen: **Bernd Bruns** ☎ 0611 - 8 72 40
Manfred Stollreiter ☎ 0170 - 5 62 29 46

E-Mail: naturheilforum-wiesbaden@web.de

Homepage: www.naturheilforum-wiesbaden.org



Gymnastik

Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Anne Schindler	
Kurstage	Montag	
Kurszeit	10:30 bis 11:30 Uhr	
Kursort	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
Bushaltestelle	Robert-Krekel-Anlage	
Linien	4, 14, 38, 39	
Kursabschnitt	3 - 2020	4 - 2020
Kursbeginn und Ende	06.07. bis 21.09.2020	05.10. bis 21.12.2020
Kurstermine	Juli 06., 13., 20., 27. Aug. 03., 10., 17., 24., 31. Sept. 07., 14., 21. Anzahl: 12	Okt. 05., 12., 19., 26. Nov. 02., 09., 30. Dez. 07., 14., 21. Anzahl: 10
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	30,00 €	25,00 €
- Partnerpaar	51,00 €	42,00 €
- für Gäste	51,00 €	42,00 €
Auskunft und Anmeldung	Anne Schindler ☎ 06123 – 7 05 68 07	



Gymnastik

Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Erika Nourai	
Kurstage	Dienstag	
Kurszeit	a) 09:00 bis 10:00 Uhr b) 10:00 bis 11:00 Uhr c) 11:00 bis 12:00 Uhr	
Kursort	Ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-Straße 88	
Bushaltestelle Linie	Humperdinckstr. / Eigenheim 8 A	
Kursabschnitt	3 - 2020	4 - 2020
Kursbeginn und Ende	07.07. bis 29.09.2020	06.10. bis 15.12.2020
Kurstermine	Juli 07., 14., 21., 28. Aug. 04., 11. Sept. 01., 08., 15., 22., 29. Anzahl: 11	Okt. 06., 13., 20., 27. Nov. 03., 10., 17., 24. Dez. 01., 08., 15. Anzahl: 11
Kursgebühr		
- für Mitglieder	37,00 €	37,00 €
- Einzelmitglied	62,00 €	62,00 €
- Partnerpaar	62,00 €	62,00 €
- für Gäste	62,00 €	62,00 €
Auskunft und Anmeldung	Erika Nourai ☎ 0611 - 37 64 60	



Gymnastik

Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen

Kursleitung

Wian Talabani

Kurstage

Mittwoch

Kurszeit

11:00 bis 12:00 Uhr

Kursort

Matthäus-Kirchengemeinde,
Daimlerstraße 15

**Bushaltestelle
Linien**

Carl-von-Linde-Straße
4, 14, 17, 23, 24, 27

Kursabschnitt

3 - 2020

4 - 2020

Kursbeginn und Ende

19.08. bis 30.09.2020

21.10. bis 16.12.2020

Kurstermine

Juli *Ferien*
Aug. 19., 26.
Sept. 02., 09., 16., 23., 30.
Anzahl: 7

Okt. 21., 28.
Nov. 04., 11., 18., 25.
Dez. 02., 09., 16.
Anzahl: 9

Kursgebühr

- für Mitglieder
- Einzelmitglied
- Partnerpaar
- für Gäste

24,00 €
40,00 €
40,00 €

30,00 €
51,00 €
51,00 €

Auskunft und Anmeldung

Wian Talabani

☎ 0176 – 24 46 40 25



Gymnastik

Kurs 04 – Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Wian Talabani	
Kurstage	Donnerstag	
Kurszeit	10:00 bis 11:00 Uhr	
Kursort	Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II	
Bushaltestelle	Kirchgasse	
Linien	2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
Kursabschnitt	3 - 2020	4 - 2020
Kursbeginn und Ende	20.08. bis 24.09.2020	01.10. bis 17.12.2020
Kurstermine	Juli <i>Ferien</i> Aug. 20., 27. Sept. 03., 10., 17., 24. Anzahl: 6	Okt. 01., 08., 15., 22., 29. Nov. 05., 12., 19., 26. Dez. 03., 10., 17. Anzahl: 12
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	15,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	26,00 €	52,00 €
- für Gäste	26,00 €	52,00 €,
Auskunft und Anmeldung	Wian Talabani ☎ 0176 – 24 46 40 25	



Gymnastik

Kurs 05 – Rückengymnastik für Damen und Herren

Kursleitung	Wian Talabani	
Kurstage	Freitag	
Kurszeit	09:30 bis 10:30 Uhr	
Kursort	Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage	
Bushaltestelle Linien	Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39	
Kursabschnitt	3 - 2020	4 - 2020
Kursbeginn und Ende	21.08. bis 25.09.2020	02.10. bis 18.12.2020
Kurstermine	Juli <i>Ferien</i> Aug. 21., 28. Sept. 04., 11., 18., 25. Anzahl: 6	Okt. 02., 09., 16., 23., 30. Nov. 06., 13., 20., 27. Dez. 04., 11., 18. Anzahl: 12
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	15,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	26,00 €	52,00 €
- für Gäste	26,00 €	52,00 €
Auskunft und Anmeldung	Wian Talabani ☎ 0176 – 24 46 40 25	

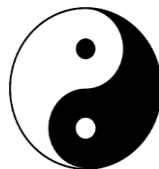
Yoga

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.



Kursleitung	Elke Kahlmann	
Kurstage	Dienstag	
Kurszeit	18:15 bis 19:15 Uhr	
Kursort	Fritz-Gansberg-Schule Bierstadter Str. 11	
Bushaltestelle Linien	Blumenstraße 17, 18, 21, 23, 24	
Kursabschnitt	3 - 2020	4 - 2020
Kursbeginn und Ende	07.07. bis 08.09.2020	06.10. bis 08.12.2020
Kurstermine	Juli 07., 14., 21., 28. Aug. 04., 11., 18., 25. Sept. 01., 08. Anzahl: 10	Okt. 06., 13., 20., 27. Nov. 03., 10., 17., 24. Dez. 01., 08. Anzahl: 10
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	51,00 €	51,00 €
- Partnerpaar	84,00 €	84,00 €
- für Gäste	84,00 €	84,00 €
Auskunft und Anmeldung	Elke Kahlmann ☎ 0611 – 30 35 15	



QiGong

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

Kursleitung

Nahid Weißbach

Kurstage

Freitag

Kurszeit

10:00 bis 11:00 Uhr

Kursort

Haus der Heimat, Friedrichstraße 35
Keller II

Bushaltestelle Linien

Kirchgasse
2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27

Kursabschnitt

3 - 2020

4 - 2020

Kursbeginn und Ende

03.07. bis 25.09.2020

23.10. bis 18.12.2020

Kurstermine

Juli 03., 10., 17., 24., 31.
Aug. 07., 14., 21., 28.
Sept. 04., 11., 18., 25.
Anzahl: 13

Okt. 23., 30.
Nov. 06., 13., 20., 27.
Dez. 04., 11., 18.
Anzahl: 9

Kursgebühr

- für Mitglieder

67,00 €

46,00 €

- Einzelmitglied

110,00 €

76,00 €

- Partnerpaar

- für Gäste

110,00 €

76,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 4

Auskunft und Anmeldung

Nahid Weißbach

☎ 0611 – 24 09 56 35

Aqua Fitness / Wassergymnastik

- ein Angebot des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. -
Veranstaltungsort Wiesbaden

Aqua Fitness ist ...

.. ein sanftes und gelenkschonendes Programm für den ganzen Körper, das Elemente aus Wassergymnastik, Aerobic und Aquajogging verbindet. Die Dehn- und Kräftigungsübungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung, wobei Gelenke und Wirbelsäule gezielt entlastet werden. Mit viel Spaß stärken Sie die Muskulatur und die körperliche Ausdauer. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte erhöht die Effektivität der Übungen.



Kurs-Nr.	Kursbeginn	Wochentag	Zeit	Termine	Kurs-Nr. ▼
Kurs 01		Mittwoch	10:00 Uhr	6	
Kurs 02		Mittwoch	10:45 Uhr	6	
Kurs 03		Freitag	10:45 Uhr	6	
Kurs 04		Freitag	10:45 Uhr	6	
Kurs 05					
Kurs 06					
Kurs 07					
Kurs 08					
Kurs 09					
Kurs 10				8	
Kurs 11			10:45 Uhr	8	
Kurs 12			11:30 Uhr	8	

Wegen Auswirkungen der Corona-Pandemie ist derzeit (Mai 2020) leider keine konkrete Terminplanung möglich. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin.

Gebühr	Kurse mit 6 Terminen (je 45 Min.) = 75,00 €, Mitglieder 55,00 € Kurse mit 8 Terminen (je 45 Min.) = 95,00 €, Mitglieder 70,00 €
Teilnehmer	Mindestens 7, maximal 10
Kursort	Schwimmschule Walkmühltal Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden bitte beachten: Bei einer Wassertiefe von 1,50 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 7 Tage vor Beginn des Kurses auf das Konto des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. einzuzahlen: Nassauische Sparkasse IBAN: DE67 5105 0015 0366 0500 00 VerwZweck: „Wassergymnastik Wiesbaden“ + VeransthNr.
Kursleitung, Auskunft und Anmeldung	Lydia Kretschmer ☎ 06128 – 2 16 42 lydiakretschmer@hotmail.de



Tanzen


Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

Kursleitung	Isolde Blödown	
Kurstage	Donnerstag	
Kurszeit	15:30 bis 17:00 Uhr	
Kursbeginn und -ende	02.07 bis 17.12. 2020	
Kurstermine	Juli	02., 09., 16., 23., 30.
	August	06., 13., 20., 27.
	September	03., 10., 17., 24.
	Oktober	01., 08., 15., 22., 29.
	November	05., 12., 19., 26.
	Dezember	03., 10., 17.
Kursort	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Keller II	
Bushaltestelle Linien	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
Kursgebühr	Mitglieder	1,00 € je Termin
	Gäste	2,00 € je Termin
Auskunft und Anmeldung	Isolde Blödown ☎ 0173 – 7 11 76 08	



Gesang

Singen von Volksliedern und Kanons

Kursleitung	Anne Kessler
Kurstage	Donnerstag
Kurszeit	17:00 bis 18:30 Uhr
Kursbeginn und -ende	02.07 bis 17.12. 2020
Kurstermine	Juli 02., 09., 16., 23., 30. August 06., 13., 20., 27. September 03., 10., 17., 24. Oktober 01., 08., 15., 22., 29. November 05., 12., 19., 26. Dezember 03., 10., 17.
Kursort	Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Wappensaal (Hinterhaus)
Bushaltestelle Linien	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...
Kursgebühr	Mitglieder und Gäste kostenlos
Auskunft und Anmeldung	Anne Kessler  06131 – 59 36 75



Kurzstrecken-Wanderungen

Gemächliches Wandertempo, ca. 1 ½ bis 2 Stunden;
Schlusseinkehr möglich.

Datum <i>jeweils Dienstag</i>	Start-zeit	Ziel	Treffpunkt Haltestelle der Buslinie ▼	
07.07. + 14.07.20	10.28	Rheinblick	Dern´ches Gelände B	24
21.07. + 28.07.20	10.25	Nerotat	Wilhelmstraße	1
04.08. + 11.08.20	10.33	Niederwalluf	Hauptbahnhof, Blumenladen	RB 10
18.08. + 25.08.20	10.29	Naurod	Wilhelmstraße	21
01.09. + 08.09.20	10.30	Simeonhaus	Platz der Dt. Einheit B	4
15.09. + 22.09.20	10.30	Bahnholz	Wilhelmstraße	8
29.09. + 06.10.20	10.31	Fasanerie	Schwalbacher Str./LuisenForum C	33
13.10. + 20.10.20	10.29	Erbsenacker	Wilhelmstraße	21
27.10. + 03.11.20	10.24	Mainz	Hauptbahnhof A	6
10.11. + 17.11.20	10.28	Nordfriedhof	Platz der Dt. Einheit C	6
24.11. + 01.12.20	10.34	Am Wiesenhang	Wilhelmstraße	23
08.12. + 15.12.20	10.28	Frauenstein	Dern´ches Gelände B	24
22.12. + 29.12.20	10.04	Eiserne Hand	Schwalbacher Str./LuisenForum C	271

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 – 3 60 97 04
Christa Hof ☎ 0611 – 9 87 31 67



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 <i>jeweils Mittwoch</i>	Wanderstrecke / Ziel	Zeitpunkt des Treffens	Treffpunkt, Anreise, Verkehrslinie
01.07.2020	Budenheim - Ingelheim	09:36	Hbf. Wiesbaden mit der S8 nach Mainz
19.08.2020	Wi-Erbenheim – Flörsheim	09:59	Luisenplatz Linie 15
09.09.2020	Platte – Kellerskopf - Naurod	09:56	Platz d. Dt. Einheit (C) RMV 270
21.10.2020	Oppenheim – Schwabsburg – Nackenheim	09:48	Hbf. Wiesbaden mit der S8 nach Mainz
11.11.2020	Tst-Wehen – Zugmantel – Idstein <i>- Via Mattiacorum -</i>	09:56	Platz d. Dt. Einheit (C) RMV 270
02.12.2020	Schlangenbad – Martinthal – Frauenstein	10:26	Platz d. Dt. Einheit (D) RMV 275


Den angegebenen Abfahrtszeiten liegen die z.Z. gültigen Fahrpläne zu Grunde. Diese Zeiten sind bei eventuellen Fahrplanänderungen zu überprüfen.

Kosten	Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.
Auskunft und Anmeldung	Franz Bayer, ☎ 0611 - 2 11 69 <i>Bitte telefonisch anmelden, spätestens 2 Tage vor Beginn der Wanderung.</i>
Voraussetzung	mindestens 6 Teilnehmer



Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz

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

Art und Zeitpunkt	Ansprechpartner /Ansprechpartnerin	Erreichbarkeit 
Seniorenwandern Sonntags	Frau Tomaschewski	0 611 / 24 04 80 46
	Herr Kutsch	
	Herr Scheurer	0611 – 46 26 89
Wandergruppe Sonntags	Herr Hentschel	0 61 31 / 49 87 73 1
Wandergruppe Sonntags	Herr Scheurer	0611 / 46 26 89

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 gekannt und ihre Volksmedizin Eigenschaften der unserer Zeit leider in



haben die Wirkstoffe der Pflanzen innewohnenden Heilkräfte in der eingesetzt. Viel Wissen über die Pflanzen und Kräuter ist 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>	Start-zeit	Ziel	Treffpunkt, <i>Anreise, Verkehrslinie ▼</i>
16.08.2020	14:00	Kloppenheim, Hockenberger Mühle umliegende Wege und Wiesen Kräuterführung 	Hockenberger Mühle, <i>Haltestelle Hockenberger Mühle</i> <i>Linien 24</i>
27.09.2020	14:00	Rambach, Kitzelberg umliegende Wege und Wiesen Kräuterführung 	Rambach, <i>Endhaltestelle Kitzelberg</i> <i>Linie 16</i>
18.10.2020	14:00	Schiersteiner Hafen Umliegende Wege und Wiesen, Baumführung 	Schiersteiner Hafen, <i>Endhaltestelle</i> <i>Linien 23</i>

Je Wanderung

Kosten
 Mitglieder 5,00 €
 Gäste 7,00 €

Auskunft und Anmeldung
Frau Judith Klare,
 **0151 – 28 76 23 78 oder 0611 – 33 48 19 00**
www.wildkraeuterspaziergang-mit-judith-wiesbaden.de

Kursleiterinnen und -leiter

Bayer, Franz	Wandern	☎ 0611 - 2 11 69
Blöadow, Isolde	Tanzen	☎ 0173 - 7 11 76 08
Kahlmann, Elke	Yoga	☎ 0611 - 30 35 15
Kessler, Anne	Singen	☎ 06131 - 59 36 75
Klare, Judith	Kräuterwandern	☎ 0151 - 28 76 23 78
Kretschmer, Lydia	Wassergymnastik	☎ 06128 – 2 16 42
Nourai, Erika	Gymnastik	☎ 0611 - 37 64 60
Schindler, Anne	Gymnastik	☎ 06123 - 7 05 68 07
Talabani, Wian	Gymnastik	☎ 0176 - 24 46 40 25
Weißbach, Nahid	QiGong	☎ 0611 - 24 09 56 35

Veranstaltungsorte - alle in Wiesbaden -

Gaststätte „Alt-Wiesbaden“	Kurt-Schumacher-Ring 17
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	Bierstadter Str. 11

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/Rheingau-Taunus e.V. 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/Rheingau-Taunus e.V.**
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 – 52 76 62
Horst Maiwald	2. Vorsitzender	☎ 0175 – 5 76 02 69
Wilfried Merzbach	Schatzmeister	☎ 0176 – 70 88 49 95
Wolfgang Bronz	Schriftführer	☎ 0611 – 8 76 76

Büro

Bismarckring 3, 65183 Wiesbaden
Erreichbarkeit

☎	0611 – 37 07 05
Fax	0611 – 3 34 91 08
E-Mail	info@kneipp-wiesbaden.de
Montag	10:00 bis 11:30 Uhr
Mittwoch	16:30 bis 18.00 Uhr

Bürozeiten

Internet-Adresse

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. Mitglieder des Vereins erhalten von dort das **Kneipp-Journal** (jährlich 10-mal), 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: DE80KVV0000721470

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.

Aufnahmeantrag

Mitglieds-Nummer/
Madatsreferenz-Nr.

Hiermit beantrage ich/wir die Mitgliedschaft im



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Bismarckring 3 · 65183 Wiesbaden
0611 – 370705

Gläubiger-ID

DE80KVW00000721470

Monat	Jahr	Geworben durch
ab 01.		

Konditionen:

- *Mitgliedsbeitrag jährlich für Einzelpersonen* 40,00 €,
- *Mitgliedsbeitrag jährlich für Familien und Institutionen/Firmen* 50,00 €,
- *Mindestmitgliedschaft 1 Jahr*

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

bei Familienmitgliedschaft: Ehegatte und Kinder (weitere Kinder bitte unten eintragen):
Familienmitglieder können auch Elternteile, Geschwister oder Kinder in Wohngemeinschaften sein.

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

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

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

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 Aufnahmeantrag erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die oben von mir eingetragenen personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bundes e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Die Informationen des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V. zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO werden der Bestätigung der Aufnahme in den Verein beigelegt.

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/Unterschriften	Bearbeitungsvermerke IT-Erfassung (Dat, Hz)	Meldung an Kneipp-Bund (bei Anschriftenänderung)
-------	-----------------------------	--	--

8 Ratschläge für das Verhalten in der COVID-19 Pandemie



Halten Sie mindestens
1,5 m Abstand zu
anderen Menschen.



Schütteln Sie keine
Hände – winken Sie
lieber.



Wenn Sie niesen
müssen, verwenden Sie
ein Einmal-Taschentuch,
oder niesen Sie in Ihren
Ärmel.



Waschen Sie Ihre Hände
regelmäßig und lang
genug mit Wasser und
Seife.



Vermeiden Sie
Zusammenkünfte mit
anderen Menschen.



Machen Sie keine
»Hamster-Käufe«.

Bieten Sie
Hilfsbedürftigen Ihre
Unterstützung an.



Wenn Sie Erkältungs-
symptome bekommen,
gehen Sie nicht direkt in
eine Arztpraxis, sondern
rufen Sie dort an.



Wenn Sie zu Hause auf
engem Raum sind,
versuchen Sie, Ruhe und
Frieden zu bewahren.

Impressum

Herausgeber
Vereinsregister
Verantwortlich für den Inhalt
Layout, Fotos und Erstellung

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
VR 1126
Ulrich Winkelmann, Horst Maiwald
Kneipp-Bund (Cover), Horst Maiwald
Das Programm erscheint halbjährlich.



1821 - 2021

2021
KNEIPP