

PROGRAMM

Erstes Halbjahr 2020

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps



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 Freunde des Kneipp-Vereins Wiesbaden,

„**Fünf Elemente – einfach, ganzheitlich, natürlich**“. Das Jahresmotto für das Jahr 2020 des Kneipp-Bund e.V., Bundesverband für Gesundheitsordnung und Prävention, bietet auch den Rahmen für dieses Ihnen hier vorliegende Kursprogramm. Mit dem Jahresmotto soll der Blick bewusst auf das Besondere der ganzheitlichen Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp gelenkt werden. Näheres dazu finden Sie auf Seite 8 dieses Heftes. Das Naturheilverfahren erlebt eine Renaissance und profitiert geradezu von der einfachen Anwendung und der Möglichkeit, ein naturnahes, gesundes Leben zu führen.

In diesem Programmheft geben wir Ihnen 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 an 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

Inhaltsverzeichnis	Seite
Reisen	
Vereinsfahrt und Wanderwoche in Bad Lauterberg/Harz	5 - 7
<i>5 Elemente – Jahresmotto des Kneipp-Bundes 2020</i>	8
Vorträge	9
Gymnastik	
Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren	10
Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren	11
Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen	12
Kurs 04 - Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren	13
Kurs 05 - Rückengymnastik für Damen und Herren	14
Yoga	15
QiGong	16
Aqua Fitness / Wassergymnastik	17
Tanzen - Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren	18
Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons	19
Wandern	
Wanderungen – Kurzstrecken	20
Wanderungen mit Franz Bayer	21
Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz	22
Kräuterwanderungen mit Judith Klare	22-23
<i>Eugen Roth, aus der „Heiteren Kneipp-Fibel“</i>	24
Gemeinsamer Stammtisch mit dem Biochemischen Verein	25
Kursleiterinnen und -leiter, Veranstaltungsorte	26
Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen	27
Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine	27
Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.	28
Aufnahmeantrag	29
Impressum	30

Anmeldeschluß:
15.02.2020

Reisen

Vereinsfahrt und Wanderwoche in Bad Lauterberg/Harz vom 10. bis 17. Mai 2020

“Nun will der Lenz uns grüßen, von Mittag weht es lau, aus allen Wiesen sprießen die Blumen rot und blau ...“.

Im Sinne dieses Volksliedes laden wir Sie herzlich zu unserer Frühjahrs-/Vereinsfahrt und Wanderwoche vom 10. bis 17. Mai 2020 nach Bad Lauterberg ein.

Dort werden wir im KNEIPP-Bund-Hotel Heikenberg wohnen. Von dort aus sind schöne Wanderungen und interessante Besichtigungen vorgesehen. Für Nichtwanderer wird ein Alternativprogramm angeboten. Es besteht aber auch die Möglichkeit, Wellness- und Kuranwendungen in Anspruch zu nehmen.

Die Anreise nach Bad Lauterberg und Rückfahrt nach Wiesbaden erfolgt mit einem Reisebus **(von Anreisen mit eigenem Auto ist abzusehen, da sonst die Kalkulation der Reisekosten pro Person nicht aufgeht).**

Die Busfahrkosten betragen für Mitglieder pro Person 75 Euro. Gäste (Nichtmitglieder) zahlen auf die Busfahrkosten einen Aufschlag von 20 % als Ausgleich für unseren Verwaltungsaufwand (= Fahrpreis 90,00 € je Person).

Diese Busfahrkosten von 75,00 € für Mitglieder bzw. für Gäste in Höhe von 90,00 € bitten wir zeitgleich mit der Anmeldung an unseren Verein unter Angabe des Verwendungszwecks “Busreise 2020“ zu überweisen.

Der Halbpensionspreis/Person für 7 Übernachtungen mit Frühstücks- und kalt/warmen Abendbuffet beträgt:

Bei Unterbringung	für Mitglieder	für Nichtmitglieder/Gäste
▪ im Doppelzimmer (Standard)	351,00 €	372,00 €
▪ im Einzelzimmer (Standard)	416,00 €	437,00 €

Auf Wunsch stehen Komfort-Zimmer für einen Aufschlag von 7,00 €/je Nacht/Person zur Verfügung.

Zum genannten Pensionspreis kommt noch die Gästekarte (Kurtaxe) von 2,20 €/Tag/Person hinzu.

Der Pensionspreis und die Kurtaxe sind von jedem Teilnehmer an das Hotel vor Ort zu zahlen.

Für Ihre Anmeldung bitte den nebenstehenden Vordruck verwenden.

Anmeldeschluss für diese Reise ist der 15. Februar 2020.



Anmeldeschluss:
15. Februar 2020

Reiseanmeldung

für die Wander- und Vereinsreise des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V.
nach Bad Lauterberg / Harz,
vom **10. bis zum 17. Mai 2020**

Ich erkläre hiermit verbindlich, dass ich an der Wander- und Vereinsreise nach Bad Lauterberg/Harz in der Zeit vom 10. bis zum 17. Mai 2020 zu den beschriebenen Konditionen teilnehme.

Ich bitte um Unterbringung in einem Einzelzimmer Doppelzimmer

Ich erkenne an, dass meine Teilnahme eigenverantwortlich / selbstschuldnerisch erfolgt. *Der Kneipp-Verein Wiesbaden e.V. tritt bei dieser Reise nur als Vermittler auf. Eventuelle Regressansprüche sind unmittelbar an das Busunternehmen bzw. an das Hotel zu richten.*

Die **Kosten für den Bustransfer nach Bad Lauterberg und zurück nach Wiesbaden betragen**

- für **Vereinsmitglieder je Person 75,00 €**
- für **Gäste je Person 90,00**

Gleichzeitig mit dieser Anmeldung werde ich den betreffenden Betrag umgehend auf das unten angegebene Konto des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V. überweisen.

Mein Name und meine Anschrift / Erreichbarkeit:

Familienname, Vorname	Bei Doppelzimmerbuchung Familienname, Vorname der zweiten Person
PLZ, Wohnort	Straße, Hausnummer
Telefon	E-Mail-Adresse
Ich bin Mitglied im Kneipp-Verein	<input type="checkbox"/> Ich bin kein Mitglied im Kneipp-Verein.

Unterschrift:

Bitte senden an:

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Bismarckring 3
65183 Wiesbaden

Kontoverbindung des Kneipp-Vereins
Wiesbaden:
Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE90 5109 0000 0008 8187 03



Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de



Vorträge

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

Termin jeweils Dienstag	Thema, Referent
07.01.2020	Unser Naturheilforum stellt sich vor Aktivitäten, Vorführungen, Beratungen
04.02.2020	Neurolinguistisches Programmieren (NLP) Unliebsame Angewohnheiten loswerden Referent: Dr. med. Thomas Schwalb
03.03.2020	Faszien und die Wirbelsäule Praktisches Seminar in der Faszien-Selbstbehandlung gegen Schmerzen Referent: Mike Detzel, GB
07.04.2020	Angst vor Alzheimer? Sie können vorbeugen Erfahren Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse Referent: Bruno Müller, GB
05.05.2020	Elektrohypersensitivität Umweltmedizinische Diagnose und Behandlung Referent: Dr. med. Peter Ohnsorge
02.06.2020	Humor und Gesundheit Die positive Wirkung von Lachen und Humor auf die körperliche und seelische Gesundheit Referent: Dietrich Leuterer, 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	1 - 2020	2 - 2020
Kursbeginn und Ende	13.01. bis 30.03.2020	06.04. bis 29.06.2020
Kurstermine	Jan. 13., 20., 27. Febr. 03., 10., 17. März 02., 09., 16., 23., 30. Anzahl: 11	April 06., 20., 27. Mai 04., 11. Juni 08., 15., 22., 29. Anzahl: 9
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	28,00 €	23,00 €
- Partnerpaar	47,00 €	38,00 €
- für Gäste	47,00 €	38,00 €
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	1 - 2020	2 - 2020
Kursbeginn und Ende	07.01. bis 31.03.2020	28.04. bis 23.06.2020
Kurstermine	Jan. 07., 14., 21., 28. Febr. 04., 11., 18., 25. März 03., 10., 17., 24., 31. Anzahl: 13	April 28. Mai 05., 12., 19., 26. Juni 02., 09., 16., 23. Anzahl: 9
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	43,00 €	30,00 €
- Partnerpaar	73,00 €	51,00 €
- für Gäste	73,00 €	51,00 €
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	1 - 2020	2 - 2020
Kursbeginn und Ende	15.01. bis 25.03.2020	01.04. bis 24.06.2020
Kurstermine	Jan. 15., 22., 29. Febr. 05., 12., 19., 26. März 04., 11., 18., 25 Anzahl: 11	April 01., 22., 29. Mai 06., 13., 20., 27. Juni 03., 10., 17., 24. Anzahl: 11
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	37,00 €	37,00 €
- Partnerpaar	62,00 €	62,00 €
- für Gäste	62,00 €	62,00 €
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 Linien	Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ...	
Kursabschnitt	1 - 2020	2 - 2020
Kursbeginn und Ende	16.01. bis 26.03.2020	02.04. bis 25.06.2020
Kurstermine	Jan. 16., 23., 30. Febr. 06., 13., 20., 27 März 05., 12., 19., 26. Anzahl: 11	April 02., 23., 30. Mai 07., 14., 21., 28. Juni 04., 18., 25. Anzahl: 10
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	28,00 €	25,00 €
- Partnerpaar	47,00 €	42,00 €
- für Gäste	47,00 €	42,00 €
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	1 - 2020	2 - 2020
Kursbeginn und Ende	17.01. bis 27.03.2020	03.04. bis 19.06.2020
Kurstermine	Jan. 17., 24., 31. Febr. 07., 14., 21., 28. März 06., 13., 20., 27. Anzahl: 11	April 03., 24. Mai 08., 15., 22., 29. Juni 05., 12., 19. Anzahl: 9
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	28,00 €	23,00 €
- Partnerpaar	47,00 €	38,00 €
- für Gäste	47,00 €	38,00 €
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	1 - 2020	2 - 2020
Kursbeginn und Ende	14.01. bis 17.03.2020	21.04. bis 16.06.2020
Kurstermine	Jan. 14., 21., 28. Febr. 04., 11., 18., 25. März 03., 10., 17. Anzahl: 10	April 21., 28. Mai 05., 12., 19. Juni 02., 09., 16. Anzahl: 8
Kursgebühr		
- für Mitglieder		
- Einzelmitglied	51,00 €	41,00 €
- Partnerpaar	84,00 €	68,00 €
- für Gäste	84,00 €	68,00 €
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

1 - 2020

2 - 2020

Kursbeginn und Ende

03.01. bis 06.03.2020

03.04. bis 26.06.2020

Kurstermine

Jan. 03., 10., 17., 24., 31.
Febr. 07., 14., 21., 28.
März 06.

April 03., 10., 17., 24.
Mai 08., 15., 22., 29.
Juni 05., 12., 19., 26.

Anzahl: 10

Anzahl: 12

Kursgebühr

- für Mitglieder

- Einzelmitglied

- Partnerpaar

- für Gäste

51,00 €

84,00 €

84,00 €

62,00 €

101,00 €

101,00 €

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	15.01.2020	Mittwoch	10:00 Uhr	6	20-LK-001-150-01
Kurs 02	15.01.2020	Mittwoch	10:45 Uhr	6	20-LK-001-150-02
Kurs 03	17.01.2020	Freitag	10:45 Uhr	8	20-LK-001-150-03
Kurs 04	17.01.2020	Freitag	11:30 Uhr	8	20-LK-001-150-04
Kurs 05	20.03.2020	Freitag	10:45 Uhr	6	20-LK-001-150-05
Kurs 06	20.03.2020	Freitag	11:30 Uhr	6	20-LK-001-150-06
Kurs 07	25.03.2020	Mittwoch	10:00 Uhr	8	20-LK-001-150-07
Kurs 08	25.03.2020	Mittwoch	10:45 Uhr	8	20-LK-001-150-08
Kurs 09	20.05.2020	Mittwoch	10:00 Uhr	8	20-LK-001-150-09
Kurs 10	20.05.2020	Mittwoch	10:45 Uhr	8	20-LK-001-150-10
Kurs 11	29.05.2020	Freitag	10:45 Uhr	8	20-LK-001-150-11
Kurs 12	29.05.2020	Freitag	11:30 Uhr	8	20-LK-001-150-12
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“ + Veransth.Nr.				
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	02.01 bis 25.06. 2020	
Kurstermine	Januar	02., 09., 16., 23., 30.
	Februar	06., 13. *), 20., 27. *) Termin fällt aus
	März	05., 12., 19., 26.
	April	02., 09., 16., 23., 30.
	Mai	07., 14., 21., 28.
	Juni	04., 11., 18., 25.
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	02.01 bis 25.06. 2020
Kurstermine	Januar 02., 09., 16., 23., 30. Februar 06., 13., 20., 27. März 05., 12., 19., 26. April 02., 16., 23., 30. Mai 07., 14., 21., 28. Juni 04., 11., 18., 25.
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

Wandern - Kurzstrecken

Wanderungen mit Gleichgesinnten

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



Datum <i>jeweils Dienstag</i>	Startzeit	Ziel	Treffpunkt Haltestelle der Buslinie ▼	
07.01. + 14.01.20	10:28	Rheinblick	Dernsches Gelände B	24
21.01. + 28.01.20	10:25	Nerotal	Wilhelmstraße	1
04.02. + 11.02.20	10:33	Niederwalluf	Hbf, Blumenladen	RB 10
18.02. + 25.02.20	10:29	Naurod	Wilhelmstraße	21
03.03. + 10.03.20	10:20	Simeonhaus	Platz der Dt. Einheit B	4
17.03. + 24.03.20	10:20	Eigenheim	Wilhelmstraße	8
31.03. + 07.04.20	10:31	Fasanerie	Platz der Dt. Einheit C	33
14.04. + 21.04.20	10:29	Erbsenacker	Wilhelmstrasse	21
28.04. + 05.05.20	10:24	Mainz	Hauptbahnhof, A	6
12.05. + 19.05.20	10:28	Nordfriedhof	Platz der Dt. Einheit C	6
26.05. + 02.06.20	10:10	Dambachtal	Wilhelmstraße	8
09.06. + 16.06.20	10:28	Frauenstein	Dernsches Gelände B	24
23.06. + 30.06.20	10:00	Eiserne Hand	Rhein-Main-Congress-Center	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
15.01.20	Eiserne Hand – Hohe Wurzel – Wi-Märchenland	10:06	Platz der Dt. Einheit - D RMV-Bus 271
12.02.20	Igstadt- Hockenberger- Mühe - Kloppenheim	09:52	Luisenplatz Linie 23
18.03.20	Budenheim – Ingelheim (Fähre) - Oestrich - Winkel	09:38	Hbf Wiesbaden
22.04.20	Georgenborn - Martinsthal – Frauenstein	09:26	Platz der Dt. Einheit - D RMV-Bus 275
10. bis 17. 05. 20	Vereinsfahrt / Wanderwoche Bad Lauterberg/Harz		
17.06.20	Wi-Märchenland - Frauenstein - Chausseehaus (Wassertretstelle) - Kohlheck	09:12	Platz der Dt. Einheit - D Linie 24


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 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>	Start- zeit	Ziel	Treffpunkt, <i>Anreise, Verkehrslinie ▼</i>
22.03.2020	14:00	Hubertushütte im Goldsteintal , umliegende Wege und Wiesen Kräuterführung 	Hubertushütte, <i>Bushaltestelle Linien 16 von dort 15 Min Fußweg</i>
26.04.2020	14:00	Nordfriedhof umliegende Wege und Wiesen Kräuterführung 	Nordfriedhof, Hellkundweg <i>Endhaltestelle Linien 3, 6</i>
07.06.2020	14:00	Biebricher Schloßpark Umliegende Wege und Wiesen, Baumführung 	Biebricher Schloßpark, Nordtor (Äppelallee), <i>Bushaltestelle Herzogsplatz Linien 14, 4</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



Aus der „Heiteren Kneipp-Fibel“

Mit Wasser heilten ihre Siechen
Erwiesenermaßen schon die Griechen
Und Pindar galt als der Verfasser
Des Worts: „Das Beste ist das Wasser!“
Auch kannten sie im Großen-Ganzen
Bereits die Heilkraft mancher Pflanzen.
Vermutlich war noch viel beliebter
Am Nil, im Lande der Ägypter,
Die Kunst der Hydrotherapie:
Die Priester-Ärzte übten sie,
so dass man wohl behaupten kann,
Kneipp war gar nicht der erste Mann,
Der Arzt und Pfarrer war zugleich.

Und dass im Pharaonenreich
Aufs „Wickeln“ man sich gut verstand,
Ist durch die Mumien bekannt.

Nun sagen andere, die Inder
Sei'n die Kaltwasserkur-Erfinder -
Sie baden heut ja noch im Ganges ...
Doch höchstwahrscheinlich, dunklen Dranges,
Hat schon der Ur-Urmensch gefühlt,
Dass frisches Wasser heilt und kühlt.

Ganz sicher aber wusste es
Der Grieche Asklepiades,
Der wohl der erste ist, von dem
Es gibt ein richtiges System.

Als große Bademeister gelten
Nach neuer Forschung auch die Kelten.

Und gleichfalls auf Kaltwasserkuren
Die echten alten Römer schwuren,
Bis sie, am Ende ihrer Kraft,
In heißen Bädern ganz erschlafft.
Kurzum, des Wassers hoher Ruhm
Reicht bis ins graue Altertum.

Doch mehr noch haben unsere Ahnen,
Die heilumkundigen Germanen -
Sogar im Winter oft - gebadet,
Was ihnen nicht nur nichts geschadet,
Nein, sie, wie Tacitus bewiesen,
Gemacht zu einem Volk von Riesen.

Und weise Frauen zogen Kräfte
Aus magischem Sud der Pflanzensäfte.
Die Christen badeten zwar auch;
Doch galts dann mehr als Heidenbrauch
Von dem sie bald verächtlich sprachen,
Bis Karl der Große, selbst in Aachen
Sich an den kräftigen Quellen labend,
Befahl das Bad am Samstagabend,
Damit, an Leib und Seele rein,
Man in den Sonntag trete ein.
Für Hospitäler, ja selbst Klöster,
Blieb Wasser nun ein wahrer Tröster
Und weit hinauf ins Mittelalter
Wusst man sich warmer oder kalter
Gewässer heilsam zu bedienen,
Indem man badete in ihnen.

Eugen Roth



Gemeinsamer Stammtisch

mit dem Biochemischen Verein Wiesbaden und Umgebung e.V.

Der Stammtisch trifft sich regelmäßig am zweiten Mittwoch eines Monats, ca. 16 bis 18 Uhr (zum gemütlichen Kaffeeklatsch gerne auch etwas früher) im **Weihenstephaner**, Tanusstraße 46, 65183 Wiesbaden.

Zu Beginn wird jeweils von einem Referenten in ein bestimmtes medizinisches Thema eingeführt. Anschließend besteht die Möglichkeit, darüber zu diskutieren, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Folgende Termine und Themen sind vorgesehen:

08. Januar	Schlafstörungen, Nervöse Unruhe
12. Februar	Meridion System
11. März	Fit bis ins hohe Alter
08. April	Kohärenz / Organe - Gefühle - Gleichklang
13. Mai	Elektrosmog
10. Juni	Immunabwehr, Allergien, Heuschnupfen

Auskunft: Almut Kühn, Am Weißen Stein 14, 65529 Bad Waldems

☎ 0 61 26 - 54 25 2

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
Weihenstephaner	Taunusstr. 46

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: DE80KVW0000721470

Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist laut Vereinsatzung 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	
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)

Anzeige



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

- **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

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

VR 1126

Ulrich Winkelmann, Horst Maiwald

Kneipp-Bund (Cover), Horst Maiwald

Reintjes Printmedien GmbH, Kleve

Das Programm erscheint halbjährlich.

Kneipp-Wassertretanlage Aukammthal



Wegbeschreibung

Wiesbaden, Aukammallee, gegenüber Einmündung Hedwigstrasse
oder vom Thermalbad 50 m in südlicher Richtung durch den Park.
Buslinie 18 bis Thermalbad.

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.



*Was dem Menschen hilft,
was ihn gesund macht,
das ist gut für ihn.*

Sebastian Kneipp