

Liebe Kneippianer

Im Kneipp-Bund e.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
Weißenburg e.V.
Eichstätter Straße 58
91781 Weißenburg

Tel. 09141 / 81632

Fax 09141 / 81634

Email:

kneippverein@eisenbrand-events.de

www.kneippverein-weissenburg.de

Weißenburg, 01.05.2024

Monatsbrief Mai / Juni 2024

„Zu einer gesunden Entwicklung gehört vor allem eine vernünftige Abhärtung, denn die Verweichlichung bewirkt Schläffheit und Untätigkeit“ (Sebastian Kneipp).

Eine vernünftige Abhärtung kann nach der Kneipp´schen Lehre durch unterschiedliche Anwendungsmethoden erreicht werden. Eine davon ist das **richtige Wassertreten**. Anlässlich des Geburtstages von Sebastian Kneipp (17. Mai) bietet der Kneipp-Verein drei Termine zum „**Anwassern**“ an verschiedenen Wassertretanlagen an. Vielleicht haben Sie Zeit, einen der Termine im Mai wahrzunehmen.

Rückblick auf März und April

Am 15. März fand unsere **Nachmittags-Wanderung** unter der Leitung von **Hannelore Otto** statt. Gestartet sind die 14 Wanderfreunde am wunderschönen Wassertretplatz in **Röttenbach** (bei Mühlstetten). Der ca. neun Kilometer lange Wanderweg führte uns über das „Pestkirchlein“ in **Niedermauk** entlang des Wanderweges Nummer 3 zum **Lorelei-Felsen** nahe Georgensgmünd. Zurück am Ausgangspunkt stärkten wir uns im griechischen Restaurant „Delphi“. Danke Hannelore für die Organisation dieses wunderschönen Nachmittags.



Ende März trafen sich **40 aktive Mitglieder** zu unserem traditionellen **Treffen aller Walker/innen** am Stadtpark in Weißenburg. Für den anschließenden sportlichen Teil gab es zur Stärkung Getränke und kleine Leckereien vom **Lehner Bäck**, wozu der Verein einlud. Die Wettersituation war am Morgen noch instabil. Starker Wind frischte auf, aber die ca. 6 Kilometer lange Walkingstrecke zum **Araunerskeller** konnte trockenen Fußes bewältigt werden. Zum Mittagessen fanden sich dort 28 Walker/innen ein und wurden bestens in der beheizten Laube des Araunerkellers verköstigt. Eine gelungene Veranstaltung, an der wir auch zukünftig festhalten werden. Den krönender Abschluss bildete die verbleibende Wegstrecke bei herrlichem Sonnenschein und 8 Grad.

April:

Einen ganz besonderen Geburtstag feierte unser Mitglied **Edith Kugler**. Sie wurde **100 Jahre** alt. Und das bei bester Gesundheit. Sebastian Kneipp und seine Lehre haben ihr Leben bestimmt. Ihre Augen strahlten beim Besuch von Katrin Binkert und Brigitte Schneider, als sie berichtete, dass sie bis heute jeden Morgen ihre Kneipp'sche Wasseranwendungen macht. Der Kneipp-Verein überreichte ihr zwei Rosenstöcke, die den Namen Sebastian Kneipp tragen, und eine heitere Lektüre (Marianne Porsche-Rohrer: „Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib“). Welche Gnade, so gesund so alt zu werden.



Der April, der April... er macht, was er will. So blickte unser Mitglied **Erwin Knoll** (zertifizierter Naturpark-Wanderführer) auch erst einmal auf die Wetter-App, ehe er doch zur Wanderung startete. Die Entscheidung war gut getroffen. 10 Aktive trafen sich zur **Nachmittags-Wanderung** am **Bergwaldtheater** und machten sich anschließend für drei Stunden durch den wunderschönen **Stadtwald** auf den Weg. Durch das **Kühlebach-Tal** ging es über den „**Stadelhof**“ entlang der **Jakobsruh** zum Ausgangspunkt zurück. Wanderungen mit Erwin Knoll sind immer sehr kurzweilig und vor allem informativ. Als Darsteller bei zwei Aufführungen im Bergwaldtheater erklärte er uns vieles „hinter den Kulissen“. Abschließend kehrten die Teilnehmer noch im **Gasthof Casino** zur verdienten Brotzeit ein.

In beiden Monaten waren die **Kaffee- und Spielenachmittage** im Rheumaliga-Turm bestens besucht. Dank Doris Neumann, die für kostengünstige Getränke und eine warme Stube sorgt, finden diese Nachmittage viel Zuspruch.

Unsere Angebote für die Monate Mai und Juni:

Mai:

- Do., 02.05.2024
13.30 Uhr
- Nachmittagswanderung** mit Alois Schill
Treffpunkt am Kirchweih-Parkplatz, Wiesenstraße, Weißenburg
Wir fahren nach **Wettelsheim** (Parkplatz Friedhof). Von hier aus starten wir die **ca. 2-stündige Rundwanderung** durch das Rohrachtal und schöne Waldwege zurück zum Ausgangspunkt.
Mit den Autos geht es dann zum **Wettelsheimer Keller**, auf dem wir uns mit einer kräftigen Brotzeit stärken.
Anmeldung und Rückfragen bei Alois Schill unter der Telefonnummer 09142-4238.
- Do., 16.05.2024
17.00 Uhr
- „Ankneippen“**. Wir eröffnen die Saison am **Wassertretplatz am Forellenweiher“ in Weißenburg**.
Öffentliche Veranstaltung. Katrin Binkert vom Kneipp-Verein zeigt Mitgliedern und Gästen: **„Wie geht Wassertreten richtig“**.
- Fr., 17.05.2024
15.00 Uhr
- „Ankneippen“** (anlässlich des Geburtstages von Sebastian Kneipp)
An der Kneipp-Anlage **Gersdorf** (OT von Nennslingen).
Im Rahmen einer VHS-Veranstaltung zeigt Doris Eisenbrand, **„Wie geht Wassertreten richtig“**. **Anmeldung über die VHS**. Tel. 09141-8772280, info@vhs-weissenburg.de. Kursnummer: AW-0408-242
Dauer: ca. 1 Stunde
- So., 19.05.2024
11.00 Uhr
- „Ankneippen“ am Wassertretplatz in Röttenbach**.
Auch an diesem Tag zeigt Doris Eisenbrand: **„Wie geht Wassertreten richtig“**. Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen. Dauer: ca. 1 Stunde
- Sa., 26.05.2024
13.45 Uhr
Referentin:
- Waldbaden (Nachholtermin 1. Kurs, da 21.04. abgesagt)**
Treffpunkt an der Kirche in Stopfenheim
Marina Allmannsberger ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen.
- Tauchen Sie mit allen Sinnen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein und entdecken ihn dabei von einer ganz neuen Seite. Erleben Sie durch achtsame Übungen eine erholsame und gesundheitsfördernde kleine Auszeit.
- Mitzubringen sind: Rucksack mit Brotzeit/Getränken, Sitzkissen, lange Hose, kleines Handtuch, Sonnen-, Insekten-, und Zeckenschutz
- Dauer:** ca. drei Stunden
Anmeldung zwingend erforderlich bei Doris Eisenbrand, Tel.: 09141-81632 oder mobil: 0160-96445138
Mindestteilnehmerzahl sieben Personen, maximal 14 Teilnehmer
Kursgebühr: kostenfrei für Mitglieder, 25 Euro für Nichtmitglieder

Juni:

Sa., 01.06.2024
13.45 Uhr
Referentin: **Waldbaden (2. Kurs)**
Treffpunkt an der Kirche in Stopfenheim
Marina Allmannsberger ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen.

Dauer: ca. drei Stunden

Anmeldung zwingend erforderlich bei Doris Eisenbrand, Tel.: 09141-81632 oder mobil: 0160-96445138

Mindestteilnehmerzahl sieben Personen, maximal 14 Teilnehmer

Kursgebühr: kostenfrei für Mitglieder, 25 Euro für Nichtmitglieder

Der dritte und letzte Kurs findet am Sonntag, 15.09.2024, statt.

Auch für dieses Datum können Sie sich bereits anmelden.

Di., 04.06.2024
14.30 Uhr
Kaffee- und Spiele-Nachmittag
Im Rheumaliga-Turm, Am Schrecker, Weißenburg
Mitglieder des Kneipp-Vereins zahlen 3 Euro. Kuchen/Gebäck bitte selbst mitbringen. Für kostengünstige Getränke (Kaffee/Tee etc.) ist gesorgt.

Sa., 15.06.2024
Die geplante **Fahrrad-Tour entfällt**

Di., 25.06.2024
18.00 Uhr
Picknick-Treff am Wassertretplatz „Am Forellenweiher“
Alle Mitglieder sind zu einem gemeinsamen Treffen eingeladen. Bitte bringen Sie Ihre gewünschten Getränke und Brotzeiten selbst mit. Wir wollen uns an einem hoffentlich warmen Sommerabend an diesem schönen Platz austauschen und fleißig wassertreten. Termin wird bei Schlechtwetter verschoben.

So., 30.06.2024
Wanderung mit den befreundeten Kneipp-Vereinen.
Dieses Jahr ist der Kneipp-Verein Weißenburg Gastgeber. Es würde mich sehr freuen, wenn sich viele unserer Mitglieder anschließen und die Gäste durch diesen Tag begleiten.

10.00 Uhr
Treffpunkt am **Araunerskeller**. Ausreichend Parkplätze vorhanden. WC ist zugänglich.
Nach der Begrüßung erkunden wir den **Weißenburger Stadtwald** im Rahmen einer **1,5-stündigen Wanderung** und kehren an den Araunerskeller zum gemeinsamen Mittagessen zurück.

12.00 Uhr
Gemeinsames Mittagessen (Selbstzahler)

13.30 Uhr
Wir fahren im Anschluss mit unseren Autos (Fahrgemeinschaften) zur **„Hohenzollernfestung Wülzburg“**

14.00 Uhr
15.00 Uhr
Führung (Dauer ca. 1 Stunde)
Das Kaffee- und Kuchenbuffet beim **„Burgwirt“** ist eröffnet.

Individuelle Heimreise

Vorschau auf unseren Herbstausflug:

Mi., 11.09.2024
13.30 Uhr **Nachmittags-Ausflug nach Pfraunfeld**
Treffpunkt am Kirchweih-Parkplatz zur Bildung von Fahrgemeinschaften.
14.00 Uhr Führung und kleine Verkostung in der **HOFKAISEREI**
Dauer 1 – 1,5 Stunden, Kosten (mit Hygienekleidung) 5 Euro (Selbstzahler)

Anschließend ist eine Kaffee/Kuchen-Einkehr geplant.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen
Anmeldung unter 09141-81632 Doris Eisenbrand
Details folgen

Es würde mich freuen, wenn Sie unsere Angebote rege nutzen.

Einen Hinweis in eigener Sache:

Wir haben unsere **Vereinsflyer** nachdrucken lassen. Gerne können diese in einer beliebigen Anzahl bei mir abgeholt werden, sollte Ihnen ein Geschäft, eine Einrichtung oder eine andere Örtlichkeit bekannt sein, um unseren Flyer dort auszulegen. Vielen Dank.

Wir gratulieren im Monat Juni:

Karin König wird 75 Jahre
Ilse Maggauer wird 85 Jahre

Bleiben Sie aktiv und gesund.

Ich wünsche Ihnen eine sonnigen Wonne-Monat Mai und frohe Pfingsttage.

Ihre Doris Eisenbrand

Kneipp-Verein Weißenburg e.V. * Eichstätter Straße 58 * 91781 Weißenburg * 09141/81632
kneippverein@eisenbrand-events.de, www.kneippverein-weissenburg.de

Unsere jährlichen Mitgliedsbeiträge: Einzelmitglied 24 Euro, Familienmitglieder 34 Euro