

Liebe/r Leser/in und Interessent/in!

Es ist wieder soweit.

Mit unserem Programm für den Herbst geht das Jahr 2022 dem Ende zu.

Sie finden in unserem Programm wieder die gewohnte Mischung aus Gymnastik und fernöstlichen Techniken, wie Qi Gong, Yoga, sowie Wanderungen.

Ab September übernimmt Frau Jacqueline Leupold unseren Yogakurs in St. Georg jeweils Mittwoch um 18.15 Uhr.

In Vertretung von Frau Bettina Dreher übernimmt bis auf weiteres Frau Sabine Fernau-Schöpfbeck die Wirbelsäulengymnastik in Lechhausen am Mittwoch um 18.00 Uhr. Wir wünschen Frau Dreher gute Besserung.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs oder einer Wanderung haben, dann scheuen Sie sich nicht, bei der Kursleiterin oder dem Kursleiter anzurufen und sich anzumelden. Alle weiteren notwendigen Informationen erhalten Sie dann umgehend. Sollten Sie Interesse an der Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp haben, melden Sie sich bei der Geschäftsstelle. Wir schicken Ihnen dann gerne Informationen und, wenn gewünscht, auch einen Aufnahmeantrag.

Unsere Geschäftsstelle ist immer mittwochs von 9.00 – 12.00 Uhr erreichbar Tel. 99 54 78 (außer in den Schulferien).

Schauen sie doch auch mal auf unserer neu gestalteten Homepage ([www.kneippvereinaugsburg.de](http://www.kneippvereinaugsburg.de)) vorbei.

Der Kneippverein ist zudem ständig auf der Suche nach Übungs- leiterInnen, sei es für Gymnastik, Yoga oder QiGong. Wenn Sie Lust haben, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle (Tel. 0821 995478).

*„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt und Überbelastung schadet.“*

*Sebastian Kneipp*

## **Kursangebote**

---

### **Wichtiges zu allen Kursen:**

- Die Anmeldung erfolgt bei dem/der Kursleiter/in, falls nicht anders angegeben.
- Unterschriften auf Wiederanmeldelisten sind verbindlich
- Die Kursgebühren werden abgebucht – bitte füllen Sie, falls noch nicht geschehen, eine SEPA-Einzugsermächtigung aus, die Sie bei dem/der Kursleiter/in erhalten.
- Bei den Preisangaben gilt der erste Betrag für Mitglieder, der zweite für Nichtmitglieder.
- Für versäumte Kursstunden gibt es keine Erstattungen bzw. Nachlässe.
- Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt zum Kursende bzw. zur Kursmitte.
- **Die geltenden Hygienevorschriften müssen unbedingt eingehalten werden.**
- **Für Kurse mit weniger als 10 Teilnehmern müssen wir 1 Euro pro Kurstag mehr berechnen.**
- **Aufgrund der durch die Corona-Bestimmungen entstandenen Mehrkosten müssen wir leider für alle Kurse einen „Corona Zuschlag“ erheben.**

## **Wirbelsäulen-Gymnastik .....**

### **WIRBELSÄULEN - GYMNASTIK, Lechhausen**

**Kurstag:** Montag  
**Uhrzeit:** 16.45 und 18.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **19.09. – 19.12.2022 – 12 x 60 Minuten**  
**Ort:** Pfarrsaal von St. Markus, Blücherstr. 26a  
**Kursgebühr:** **60,00 € / 78,00 € (incl. Corona-Zuschlag)**  
**Leitung:** **Brigitte Garte, Tel. 70 11 45**  
*Übungsleiterin DSB Breitensport, SKA Prävention  
Orthopädie/WS/Rückenschule*

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Geübte. Wir bewegen uns von Kopf bis Fuß, im Stehen und auf Matten, mit und ohne Kleingeräte. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, Muskeln gekräftigt, gedehnt und gestrafft, Sehnen und Gelenke funktionsgerecht trainiert. Das Ganze verbunden mit dem so wichtigen richtigen Atmen. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz mit verschiedenen Elementen, z.B. aus Yoga, Muskelentspannung nach Jacobsen, Phantasiereisen u.a. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

### **MIT GYMNASTIK FIT UND VITAL IN JEDEM ALTER, Göggingen**

**Kurstag:** Dienstag  
**Uhrzeit:** 09.00 Uhr und 10.15 Uhr  
**Kursdauer:** **20.09. – 13.12.2022 – 12 x 60 Minuten**  
**Ort:** Sporthalle des Polizeisportvereins, Gögginger Str. 97  
**Kursgebühr:** **60,00 € / 78,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Sabine Fernau-Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08**  
*Übungsleiterin für Rückenschule und Orthopädie, BVS – Rehasport  
Orthopädie, Gesundheitspädagogin SKA*

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Mit einer ausgewogenen Mischung verschiedener funktioneller Dehn-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen erhalten wir die Beweglichkeit und bauen Muskulatur auf.

Wir regen unser Kreislaufsystem an und verbessern somit seine Leistungsfähigkeit und Vitalität. Bei allem kommt aber die Entspannung nicht zu kurz. Die Kurse richten sich auch an die Interessenten, denen eine Rehabilitationsmaßnahme vom Arzt verschrieben und von der Krankenkasse genehmigt worden ist. Da die Übungen auch präventive Teile enthalten, kann jeder teilnehmen, der Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen vorbeugen will. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

### **GYMNASTIK FIT, FRISCH, FRÖHLICH, FREI IN JEDEM ALTER,**

#### **WIRBELSÄULENGYMNASTIK, Lechhausen**

**Kurstag:** Mittwoch  
**Uhrzeit:** 18.00 – 19.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **14.09. – 07.12.2022 – 12 x 60 Minuten**  
**Ort:** Luitpold-Schule, Brunnenstr. 8  
**Kursgebühr:** **60,00 € / 78,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Bettina Dreher, Anmeldung bei Sabine Fernau-Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08**  
*Übungsleiterin SKA Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik, DOSB  
Breitensport - Gesundheitsgymnastik, Gesundheitspädagogin SKA,  
Kursleiterin Heilpflanzen SKA, Entspannungspädagogin BTB*

Alle Teile des Körpers werden trainiert, mit einer ausgewogenen Mischung aus Dehn-, Mobilisation- und Kräftigungseinheiten. Mit dabei sind auch Übungen für die Koordination und das Gedächtnis. Auch das richtige Atmen und die jeweilige Entspannung nach der Anspannung der Muskulatur dürfen nicht fehlen. Die Übungen eignen sich für jedes Alter.

## **BEWEGLICH IN JEDEM ALTER, FITTER RÜCKEN, GESCHMEIDIGE FASZIEN WIRBELSÄULEN - GYMNASTIK, Pfersee**

**Kurstag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 09.45 und 11.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **22.09. – 22.12.2022 – 12 x 60 Minuten**  
**nicht am 20.10.2022**  
**Ort:** Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,  
**Kursgebühr:** **60,00 € / 78,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Sandra Valenti-Friedl, Tel. 54 00 863**  
*Übungsleiterin DSB Breitensport – Gesundheitsgymnastik,  
Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik, Wanderleiterin SKA,  
Heilpraktikerin*

Übungen zur Lockerung der Gelenke, zur Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates sowie zur Lösung von Verspannungen, besonders im Rückenbereich. Dehn-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, sowie gezielte Atemtechniken und Wahrnehmungsübungen werden im Wechsel der einzelnen Stunden integriert. Ein Großteil der Übungen findet mit Musik in verschiedenen Ausgangsstellungen auf der Matte und im Stand statt.

## **FIT IM PARK**

**Kurstag:** Freitag  
**Uhrzeit:** September und Oktober 09.00 – 10.00 Uhr  
**nicht am 21.10.2022**  
**Ort:** **Schlösslepark hinter dem Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger-Str. 17**  
**Kursgebühr:** **einzel buchbar, bitte 2 Tage vorher anmelden. Mitglieder 3,50 €, Nichtmitglieder 5,00 €.**  
**!!Bitte in Sportkleidung und mit Matte kommen!!**  
**Leitung:** **Sandra Valenti-Friedl, Tel. 54 00 863 mobil 0176 9811 2091 oder**  
**Sandra.valenti.friedl@googlemail.com,**  
*Übungsleiterin DSB Breitensport – Gesundheitsgymnastik,  
Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik, Wanderleiterin SKA,  
Heilpraktikerin*

Der Kurs ist geeignet für alle, die Freude am gemeinsamen Bewegen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir beginnen mit sanftem Kreislauftraining. Wir bewegen, kräftigen und dehnen uns von Kopf bis Fuß, üben im Stehen und, wenn es das Wetter erlaubt, auch auf der Wiese oder am Sportplatz mit der Matte. Wir nutzen die Gegebenheiten des Parks. Bei Regen oder schlechtem Wetter findet der Kurs nicht statt.

## **Yoga .....**

### **YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER, Göggingen**

**Kurstag:** Montag  
**Uhrzeit:** 09.30 – 11.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **19.09. – 19.12.-2022 – 12 x 90 Minuten**  
**Ort:** Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2  
**Kursgebühr:** **81,00 € / 108,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Monika Reiß, Tel. 08231 / 85 450**  
*Yoga Lehrerin nach YA, Musikpädagogin*

Die positive Wirkung von Yogaübungen ist vielfältig. Jeder kann, egal welchen Alters oder welcher Lebenslage, mit Yoga beginnen und es ausüben. Die Bewegungen sind ruhig und sanft und werden mit dem Gewicht des eigenen Körpers ausgeführt. Somit ist jeder (m/w) in der Lage, sich dieser Herausforderung individuell anzupassen und daran zu wachsen. Gleichzeitig fördert Yoga die innere Harmonie und Zufriedenheit durch die Kraft der Entspannung, die Atemtechnik und die bereichernde Wirkung der Musik.

### **HATHA YOGA, Innenstadt**

**Kurstag:** Dienstag  
**Uhrzeit:** 14.30 und 16.45 Uhr,  
**Kursdauer:** **ab 20.09. 2022 – 10 x 60 Minuten**  
**Ort:** Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn  
**Kursgebühr:** **50,00 € / 65,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Eveline Wiedemann, Tel. 48 82 45**  
*Yoga Lehrerin SKA und EYU, Qi Gong mit Weiterbildung  
in Tai Ji Quan*

Yoga steht für die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch das Üben von Asanas, Atemübungen und Tiefenentspannung stärken wir unseren Körper, finden innere Ruhe und Gelassenheit und aktivieren unsere inneren Heilkräfte.

### **HATHA YOGA, Innenstadt**

**Kurstag:** Mittwoch  
**Uhrzeit:** 18.15 Uhr,  
**Kursdauer:** **ab 28.09. 2022 – 10 x 90 Minuten**  
**Ort:** Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn  
**Kursgebühr:** **67,50 € / 90,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Jacqueline Leupold, Tel. 45 34 23 08 (Schöfbeck) oder Geschäftsstelle Tel. 99 54 78**  
*Yoga Lehrerin*

Die positive Wirkung von Yogaübungen ist vielfältig. Jeder kann, egal welchen Alters oder welcher Lebenslage, mit Yoga beginnen und es ausüben. Die Bewegungen sind ruhig und sanft und werden mit dem Gewicht des eigenen Körpers ausgeführt. Somit ist jeder (m/w) in der Lage, sich dieser Herausforderung individuell anzupassen und daran zu wachsen. Gleichzeitig fördert Yoga die innere Harmonie und Zufriedenheit durch die Kraft der Entspannung, die Konzentration auf den Atem und das achtsame Üben.

### **INTEGRAL YOGA, Stadtbergen**

**Kurstag:** Dienstag  
**Uhrzeit:** 18.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **20.09. 2022 – 13.12. 2022 - 12 x 90 Minuten**  
**Kursgebühr:** **81,00 € / 108,00 € (incl. Corona Zuschlag)**

**Kurstag:** Mittwoch  
**Uhrzeit:** 09.30 Uhr,  
**Kursdauer:** **21.09.2022 – 14.12. 2022 - 12 x 90 Minuten**  
**Kursgebühr:** **81,00 € / 108,00 € (incl. Corona Zuschlag)**

**Kurstag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 09.30 Uhr,  
**Kursdauer:** **22.09. 2022 – 15.12. 2022 - 12 x 90 Minuten**  
**Kursgebühr:** **81,00 € / 108,00 € (incl. Corona Zuschlag)**

**Ort:** Evangelische Friedenskirche Stadtbergen, Am Graben 21  
**Leitung:** **Hildegard Wunsch, Tel. 43 69 21**  
*Yoga Lehrerin SKA und EYU,*

Integral Yoga ist ein Jahrtausende alter spiritueller Übungsweg zur Gesundheit und Selbsterkenntnis. Im klassischen Yoga gibt es verschiedene Richtungen, die alle das Ziel haben, Körper, Geist und Seele in die Einheit zu führen.

Integral Yoga kombiniert die verschiedenen Yoga-Zweige und fördert die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung. Es beinhaltet nicht nur Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Energielenkungen und Tiefenentspannung, sondern auch Meditation und Philosophie. Diese Lehre ist eingebettet in unser ganzheitliches Verständnis über Wege zu Gesundheit und Stressreduzierung. Jede seelische Anspannung spiegelt sich in unserem Körper und kann sich in verschiedenen Beschwerden manifestieren. Durch achtsames Üben mit dem Körper und dem Atem können wir Heilungsprozesse unterstützen.

### **YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER, Göggingen**

**Kurstag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 19.30 – 21.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **22.09. – 15.12.-2022 – 12 x 90 Minuten**  
**Ort:** Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2  
**Kursgebühr:** **81,00 € / 108,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Monika Reiß, Tel. 08231 / 85 450**  
*Yoga Lehrerin nach YA, Musikpädagogin*

Die positive Wirkung von Yogaübungen ist vielfältig. Jeder kann, egal welchen Alters oder welcher Lebenslage, mit Yoga beginnen und es ausüben. Die Bewegungen sind ruhig und sanft und werden mit dem Gewicht des eigenen Körpers ausgeführt. Somit ist jeder (m/w) in der Lage, sich dieser Herausforderung individuell anzupassen und daran zu wachsen. Gleichzeitig fördert Yoga die innere Harmonie und Zufriedenheit durch die Kraft der Entspannung, die Atemtechnik und die bereichernde Wirkung der Musik.

### **Qi Gong .....**

#### **QI GONG, Firnhaberau**

**Kurstag:** Dienstag  
**Uhrzeit:** 14.30 - 15.30Uhr,  
**Kursdauer:** **20.09. – 29.11.2022 – 10 x 60 Minuten**  
**Ort:** Gemeindesaal Pfarrei St. Lukas, St.-Lukas-Str. 46 1/3  
**Kursgebühr:** **50,00 € / 65,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Silvia Wildfeuer, Tel. 74 37 63**  
*Qi Gong Lehrerin in Ausbildung*

Qi Gong stellt den aktiven Teil chinesischer Heilkunst dar. Qi kann mit Lebensenergie übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Durch das harmonische Zusammenspiel der langsamen Bewegungen, der Atmung und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird der Körper gekräftigt, die Atmung vertieft und der Geist beruhigt. Die Übungen sind leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters möglich.

#### **QI GONG für den Alltag, Pfersee**

**Kurstag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 16.30 – 17.30 Uhr,  
**Kursdauer:** **15.09. – 01.12.2022 – 10 x 60 Minuten**  
**Ort:** Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,  
**Kursgebühr:** **50,00 € / 65,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Maria Prinzing, Tel. 08204-600 (ab 19 Uhr)**  
*Qi Gong und Tai Ji Quan Lehrerin SKA, Gesundheitspädagogin SKA*

Qi Gong dient der ganzheitlichen individuellen Gesundheitspflege. Das harmonische Zusammenspiel von langsamen Bewegungen, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit führt zu Harmonie von Körper und Geist. Die Übungen sind leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters möglich.

## **QI GONG, Steppach**

**Kurstag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 08.45 Uhr,  
**Kursdauer:** ab **22.09.2022**  
**Ort:** Haus St. Radegundis, Flurstr. 11 a  
**Kursgebühr:** **pro teilgenommene Stunde 5,50 € / 6,50 €**  
**Leitung:** **Eveline Wiedemann, Tel. 48 82 45**  
*Yoga Lehrerin SKA und EYU, Qi Gong mit Weiterbildung  
in Tai Ji Quan*

Qi Gong ist für jeden geeignet, der seinem Körper und Geist etwas Gutes tun will. Langsam ausgeführte Bewegungen im Sitzen und Stehen wirken entspannend, regulieren den Kreislauf und aktivieren so die körpereigenen Heilkräfte. Qi Gong fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden.

## **Sonstige Kurse** .....

### **GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING 60plus, Pfersee**

**Kurstag:** Donnerstag,  
**Uhrzeit:** 14.00 – 15.30 Uhr,  
**Kursdauer:** **13.10. – 24.11.2022 – 6 x 90 Minuten**  
**Ort:** Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,  
**Kursgebühr:** **46,50 € / 60,00 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Elisabeth Huberth, Tel. 01512 6088166**  
*Übungsleiterin Gedächtnistraining*

Mit heiteren Bewegungs- und Gedächtnisspielen üben wir Konzentration, Koordination, Wortfindung, Merkfähigkeit, Denkfähigkeit u.v.m. und erfahren so, wie unser Gehirn funktioniert und, dass Lernen auch im Alter immer noch Freude machen kann.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

### **GESELLIGES TANZEN – INTERNATIONALE TÄNZE, Pfersee (Fortgeschrittene)**

**Kurstag:** Mittwoch,  
**Uhrzeit:** 16.30 – 17.45 Uhr,  
**Kursdauer:** **05.10. – 14.12.-2022 – 10 x 75 Minuten**  
**Ort:** Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,  
**Kursgebühr:** **64,00 € / 87,50 € (incl. Corona Zuschlag)**  
**Leitung:** **Margarete Aulbach, Tel. 48 54 94 (incl. Corona Zuschlag)**  
*Tanzlehrerin für Tanzkultur (Bundesverband Tanz)*

Dass Tanzen Spaß macht, wissen viele – und dass es auch fit und beweglich hält, ist ein willkommener positiver Nebeneffekt. Egal aus welchen Gründen die Teilnehmer/innen dabei sind – es macht auf jeden Fall viel Spaß, Tänze aus verschiedenen Ländern und ihre manchmal auch ungewohnte Musik kennen zu lernen, ist gelegentlich auch fordernd, aber immer in entspannter, lockerer Atmosphäre. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer (!) sind willkommen, sollten aber Vorkenntnisse und gutes Rhythmusgefühl mitbringen. Bitte Rücksprache mit der Kursleiterin.

### **Kneipp-Stammtisch *!!Änderung!!***

Wir treffen uns am 2. Freitag im Monat ab 18.00 Uhr im „**Gasthaus Bayrischer Löwe**“ Ulmer Str. 32 zu einem gemütlichen Stammtisch.  
Betreut wird der Stammtisch von Herrn Lothar Manhart.

### **Weißwurstfrühstück**

**Freitag, 06.01.2023, um 11.00 Uhr Traditionelles Weißwurstessen am Dreikönigstag**, im „**Brauhaus 1516**“, Anmeldung erforderlich bei  
Lothar Manhart, Tel. 99 84 141, Mobil 0176 92114926 oder E-Mail loma21@gmx.de

## Aus Sebastian Kneipps Leben: Man isst und trinkt, um zu leben

Oft unterschätzt, aber von großer Bedeutung: Die Ernährung gehört zu den fünf Elementen der Kneippschen Lehre. Für Sebastian Kneipp galt: „Man lebt nicht, um zu essen und zu trinken, sondern man isst und trinkt, um zu leben.“ Den Bohnenkaffee lehnte Kneipp ab, doch er war nicht grundsätzlich gegen Alkohol und gönnte sich selbst ab und zu ein Glas Bier. „Ein Mann, der nicht ein paar Glas Bier verträgt, taugt auch nichts,“ lautete seine Ansicht. Und zum Wein bemerkte er: „Der Wein erfreut des Menschen Herz, also trinke ihn, so du guten hast.“ Obwohl auch Pfarrer Kneipp mit Blick auf seine Linie eine ganz ansehnliche „Hypothek“ mit sich herumtrug, wie er selbst schmunzelnd bemerkte, waren ihm übergewichtige Patienten ein Dorn im Auge. Ihnen verordnete er unverzüglich stramme Bewegung und eine strenge Diät: „Im Maße liegt die Ordnung!“ ermahnte er sie. Für die Gäste, die um das Jahr 1890 in Wörishofen eintrafen, um Sebastian Kneipp zu konsultieren und eine Kur anzutreten, stand die Frage nach Kost und Logis in dem dörflich geprägten Ort ganz oben auf der Liste „Lebensmittel sind im allgemeinen in Wörishofen nicht leicht erhältlich“, heißt es in einem Bericht der Presse aus jener Zeit. In Wörishofen gebe es keinen Metzger, das Fleisch muss aus der Nachbarschaft herbeigeht werden. Eine Fruchthandlung bestehe seit kurzem und „erst jüngst hat Hr. Altmann eine wohllassortirte Delikatessenhandlung eröffnet“. Kurzum, das Angebot ist spärlich, deshalb empfiehlt der Verfasser des Artikels: „Unter diesen Umständen thut der Kurgast gut, sich die recht praktisch zusammengesetzten Wörishofer Proviantkisten aus München kommen zu lassen, die das Wesentlichste des ihm zum kurgemäßen Leben Fehlenden enthalten und ihm ermöglichen, sich alle Mahlzeiten mit Ausnahme des Mittagessens gut und billig zu Hause zu bereiten.“

Aber was war mit dem Mittagessen? „Die vorzüglichste Kost erhält man bei A. Haggenmiller im neu errichteten Speisehaus verbunden mit Café- und Delikatessensalon“, verspricht ein Reiseratgeber, „ausgezeichneten Mittagstisch für Mk. 1,30, vegetarisch hergerichtet für Mk. 1“. Das waren 1890 stolze Preise. Es gab aber auch günstigere Angebote: „Im Rössle bei Hrn. Birk kostet der Mittagstisch 75 Pfg. Weine aus den de Crignischen Kellereien. In der Sonne wird das einfache Mittagessen für 60 Pfg. abgegeben, im Adler für 80 Pfg.“ Wie diese „Mittagsgerichte“ ausgesehen haben, schreibt der Verfasser nicht. In allen Wirtshäusern Wörishofens wurde selbstverständlich der Kneippschen Ernährungstherapie Rechnung getragen. „Spezialität aller Wörishofer Speiseanstalten sind die Kraftsuppen nach Pfarrer Kneipp“, berichtet der Chronist, „und der Pfarrer Kneipp Kaffee. Dieser Kurkaffee besteht entweder ganz oder zu einem großen Theile aus Malz, weshalb er die gesundheitsschädlichen Eigenschaften des aromatischen Kaffees in keiner Weise besitzt, vielmehr auch von Nervenschwachen unbedenklich genossen werden kann.“ Die Rezeptanleitung für die Kneippsche Kraftsuppe besagt: „Ihr Wesentliches ist das Brodpulver, das in der Weise gewonnen wird, dass das ungebeutelte Roggenmehlbrot nach Kneipp'scher Vorschrift in kleinen Schnitten scharf geröstet und danach in einem Mörser zerstampft wird. Dieses Brodpulver giebt man in Milch, Fleischbrühe oder auch Wassersuppen. Die Kraftsuppe ist das beste Frühstück für den Kurgast, besonders wenn sie mit Milch angerührt wurde. Die Patienten essen sie bald mit großem Behagen täglich mehrere Male und spüren dann bald den Nutzen dieser überaus zweckmässigen und gesunden Kost, die außerdem den Vorzug großer Billigkeit besitzt.“ Eine durchaus richtige Einschätzung, denn die berühmte Kneippsche Kraftsuppe kostete nur 10 Pfennig pro Teller. Heute freilich ist das Gericht auf den Speisekarten der Bad Wörishofer Lokale nur noch zu besonderen Anlässen zu finden. ©Harald Klofat

## Der Kneippverein unterwegs in Augsburg und Umgebung

### **Fr.16.09. Stadtführung in Friedberg**

**Treffpunkt:** 13.45 Uhr Marienbrunnen neben dem Rathaus  
**Länge:** Führungsdauer ca.1 ½ Stunden  
Nach der Führung kann wer Lust hat den Tag im Altstadtcafe ausklingen lassen  
**Leitung:** Sabine Fernau-Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08  
**Kosten:** **Mitglieder 6,00 Euro, Nichtmitglieder 8,00 Euro** für die Führung  
(Mindestteilnehmerzahl 10 Personen)  
**Anmeldung:** dringend notwendig (bitte auch den AB nutzen) bis 13.09.2022

In unmittelbarer Nähe zu der um 1256 gebauten Burg, dem heutigen Wittelsbacher Schloss, wurde Friedberg 1264 vom Wittelsbacher Herzog Ludwig II und seinem Neffen Konradin, dem letzten Staufer, als Planstadt gegründet. Der rechteckige Grundriss und Teile der Stadtmauer sind noch heute bei einem Stadtrundgang sichtbar. Friedberg lag über Jahrhunderte an der Salzstraße und profitierte von den Einnahmen. Die Blütezeit der Stadt im 17. und 18. Jahrhundert begründeten Friedberger Uhrmacher-Familien, deren kunstvoll gefertigte Werke weltweit exportiert wurden. Das Friedberger Uhrmacher-Handwerk erlangte europaweites Ansehen. Das neu gestaltete Museum im Wittelsbacher Schloss zeigt eine Vielzahl dieser einzigartigen Preziosen.

### **Fr.18.11. Vom Rohstoff zur Mode – die Führung durchs tim (Dauerausstellung)**

**Treffpunkt:** 13.45 Uhr Eingangsbereich des Museums  
**Länge:** Führungsdauer 90 Minuten  
**Leitung:** Sabine Fernau-Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08  
**Kosten:** **Mitglieder 10,00 Euro, Nichtmitglieder 12,00 Euro** für die Führung und Eintritt  
(Mindestteilnehmerzahl 10 Personen)  
**Anmeldung:** dringend notwendig (bitte auch den AB nutzen) bis 08.11.2022

Wie entsteht moderne Kleidung? Vom Rohstoff, Spinnen, Weben oder Stricken geht es zur Textilveredelung und Konfektion. Es warten spannende Einblicke in die Mode der vergangenen 200 Jahre auf Sie. In der Schauweberei sind Sie dabei, wenn tim-Produkte entstehen, wie z.B. das Fugger-Barchent. Höhepunkt ist der Blick auf die weltweit bedeutende Stoffmustersammlung der Neuen Augsburger Kattunfabrik (NAK). Einzigartig und interaktiv in Szene gesetzt auf über vier Meter hohen Grazien.

Gleichzeitig findet an diesem Tag der Textilmarkt statt. Sie haben nach der Führung die Möglichkeit diesen zu besuchen. Es lohnt sich.

Wegen der geringen Parkmöglichkeiten bitte den ÖPNV nutzen.

## Wanderungen

### **Wichtige Hinweise zu Wanderungen**

Gemeinsames Wandern in der Gruppe erfordert neben gegenseitiger Rücksichtnahme auch Eigenverantwortung und die Beachtung von Regeln. Sie tragen damit zu einem reibungslosen Ablauf bei. Entfernen von der Gruppe geschieht auf eigenes Risiko. Etwaige Unfälle sind dem Wandergruppenleiter/in sofort zu melden.

#### **Anmeldung**

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung beim jeweiligen Wanderleiter. Die Anmeldung ist verbindlich. Sollten Sie aus irgendeinem Grund verhindert sein, bitte spätestens einen Tag vorher beim Wanderleiter absagen.

#### **Ausrüstung**

Bitte achten Sie auf stabiles gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung (Regen-, Sonnen- und Kälteschutz). Falls Wanderstöcke erforderlich sind, bitte immer 2 Stück.



## **Verpflegung**

Auch bei Wanderungen mit „Gaststätteneinkehr“ bitte ausreichend Verpflegung und Getränke mitnehmen. Bei Wanderungen mit „Selbstverpflegung“ entsprechend mehr mitnehmen.

## **Kosten**

Der pauschale Kostenbeitrag für das Bayern-Ticket beträgt pro Person **13,00 €**.

Der Beitrag für die Teilnahme für **Mitglieder 5,00 € /Nichtmitglieder 10,00 €**.

Evtl. Eintrittsgelder oder Führungskosten werden zusätzlich erhoben.

## **Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Mitglieder werden bei Platzvergabe bevorzugt.

## **Haftung**

Die Teilnahme erfolgt auf Grundlagen der AGB, Vorschriften und Hinweisen des Kneippvereins Augsburg

## **Änderungen**

Organisatorisch bedingte Änderungen gegenüber der Ausschreibung sind dem WL vorbehalten

## **Corona**

Grundlagen für die Teilnahme sind die aktuell gültigen gesetzlichen Sicherheits- und Hygienevorschriften (Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung). Denken Sie hierbei insbesondere an:

Kontaktfreien Umgang, 1,5 m Abstand zu anderen Personen auch beim Wandern und Tragen von Schutzmasken, dort wo sie vorgeschrieben sind.

## **August** .....

### **Di.30.08. Letzte Chance 9-Euro-Ticket**

#### **Von Bopfingen nach Lauchheim**

**Treffpunkt:** 07.40 Uhr Hauptbahnhof

**Länge:** Gesamtstrecke ca. 14,5 km Wanderzeit ca. 4 Std.

**Rückkehr:** ca. 17.59 Uhr Hauptbahnhof

**Leitung:** Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp) oder E-mail [jbomhard@t-online.de](mailto:jbomhard@t-online.de)

**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 25.08 2022

Von Bopfingen nach Lauchheim. Mit dem 9-Euro-Ticket ist es möglich: Wir verlassen Bayern und wandern zum großen Teil auf dem Albsteig von Bopfingen bis zur Kapfenburg. Dann geht es hinab nach Lauchheim, wo wir diesmal am Schluss (!) der Wanderung einkehren.

## **September** .....

### **Sa.24.09. Von Fischen aus auf dem „Weg für Leib und Seele“**

**Treffpunkt:** 06.15 Uhr Hauptbahnhof

**Länge:** Gesamtstrecke 15 km, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden

**Leitung:** Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08 oder 0151 20797445 (auch WhatsApp)

**Anmeldung:** beim Wanderleiter

Wir wandern von Fischen über Untermühlegg und Bolsterlang nach Obermaiselstein zur Einkehr. Weiter geht es über Maderalm zurück nach Fischen.

Oktober.....

#### Sa.08.10. Die Güz in Mittelschwaben

**Treffpunkt:** 07.10 Uhr Hauptbahnhof  
**Länge:** 18 Kilometer, ca. 5 Stunden  
**Rückkehr:** ca. 17.16 Hauptbahnhof  
**Leitung:** Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259  
(auch WhatsApp) oder E-mail [jbomhard@t-online.de](mailto:jbomhard@t-online.de)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 03.10.2022

Vom Bahnhof Ichenhausen gehen wir Richtung Süden durch das Günztal. Nach etwa drei Stunden erreichen wir zur Einkehr das Landcafe „Theodors Berg“. Von dort geht es weiter bis Krumbach (Abfahrt 15.27).

#### Sa.15.10. Rotes Moos Wanderung in der Moorlandschaft bei Haspelmoor

**Treffpunkt:** 08.50 Uhr Hauptbahnhof  
**Länge:** Gesamtstrecke 14,7 km, Wanderzeit 4,5 Stunden  
**Leitung:** Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter

Von Altheggenberg aus wandern wir durchs frühherbstliche Moos nach Haspelmoor und nach einer Mittagseinkehr auf flachen Wegen zurück zum Ausgangspunkt

November.....

#### Sa.12.11. Von Gessertshausen nach Augsburg

**Treffpunkt:** 08.50 Uhr Hauptbahnhof  
**Länge:** Gesamtstrecke 12 km, Wanderzeit 4 Stunden  
**Leitung:** Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08 oder 0151 20797445 (auch WhatsApp)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter

Anfahrt mit dem Bus

Wir starten in Gessertshausen am Bahnhof und wandern über Oberschönenfeld durch die westlichen Wälder nach Diedorf zur Einkehr in den Gasthof Adler. Nach der Stärkung geht es weiter über die Höhenrücken nach Augsburg. Kurzwanderer haben die Möglichkeit mit dem Zug nach Augsburg zurück zu fahren.

#### Sa.19.11. Das Altmühltal im Herbst

**Treffpunkt:** 08.30 Uhr Hauptbahnhof  
**Länge:** 15 Kilometer, gut 4 Stunden  
**Rückkehr:** ca. 17.08 Hauptbahnhof  
**Leitung:** Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259  
(auch WhatsApp) oder E-mail [jbomhard@t-online.de](mailto:jbomhard@t-online.de)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 15.11.2022

Über Ingolstadt fahren wir mit dem Zug nach Kinding. Von dort geht es zu Fuß auf dem Altmühl-Panoramaweg über einen Berg nach Kipfenberg. Einkehr in dem romantischen Ort. Zurück führt der Weg gemächlich durch das Altmühltal wieder nach Kinding (Abfahrt 15.38Uhr) .

Dezember.....

**Sa.12.12. Kurzwanderung in Friedberg und Umgebung mit Besuch des Friedberger Weihnachtsmarktes**

**Treffpunkt:** wird ab 28. November bekannt gegeben

**Länge:** Kurzwanderung

**Leitung:** Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08 oder 0151 20797445 (auch WhatsApp) ab 28.11.2022

**Anmeldung:** beim Wanderleiter

## **Eine Ära geht zu Ende**

Mit großem Bedauern, aber auch großer Dankbarkeit, verabschieden wir unseren allseits beliebten Wanderleiter Konrad Schleifer in seinen zweiten Ruhestand.

Wie er uns informierte, ist nach seinen Wanderungen im September Schluss.

Wir nutzen die Gelegenheit **Danke** zu sagen.

Nach seiner Ausbildung zum Wanderführer bei Ottokar Müller in Donauwörth führte er unzählige Vereinsmitglieder und andere Interessierte durch die schönsten Gegenden Bayerns und des Voralpenlandes. Seine Wanderungen waren so beliebt, dass es bald einen zweiten Termin für Wiederholungen gab und zeitweise sogar noch eine dritte durchgeführt wurde.

Unvergessen sind auch seine Städtetouren, die er einmal im Jahr für Mitglieder durchgeführt hat. Auch sie erfreuten sich großer Beliebtheit.

Doch nicht nur seine aktiven Wanderungen für den Kneippverein Augsburg machen ihn zu so einem wertvollen Mitglied, auch hat er es geschafft, einige Mitglieder davon zu überzeugen, sich der Aufgabe eines Wanderleiters zu stellen. Seine Begeisterung hat er dabei auf viele übertragen, die zwischenzeitlich die Wanderungen beim Kneippverein hoch hielten und noch halten.

Ein Höhepunkt seiner Tätigkeit war die Planung und Ausgestaltung des Kneipp-Wanderweges, der zu unserer 120-Jahr-Feier eingeweiht wurde. Dank der guten Ausschilderung können ihm Wanderer von Biberbach bis Bad Wörishofen problemlos folgen.

Die Liste seiner Verdienste für den Kneippverein ist noch lang, es zeichnet ihn aber vor allem seine ruhige, bescheidene Art aus, mit der er stets mit Rat („Dienstältester“ Beirat) und Tat (fleißiger Falter, Verschicker und Verteiler des Programmheftes) zur Stelle ist.

Lieber Koni zum Schluss möchten wir dir nochmals sagen:

**„Bleib wie du bist und uns allen noch lange erhalten.“**

Zuletzt eine Bitte an alle Mitglieder, die mit der Zeit gegangen sind und für die das Internet keine „Neue Welt“ mehr darstellt. Wenn Sie eine E-Mail Adresse haben, dann leiten sie diese doch bitte an die Geschäftsstelle weiter, so können wir Sie aus aktuellem Anlass schneller und kostengünstiger informieren

### **Hinweise**

Der Kneipp-Verein Augsburg e.V. ist für alle Menschen offen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Wir haben Angebote sowohl für diejenigen, die sich einfach fit halten möchten, als auch für solche Interessenten, die bereits vorhandene Gesundheitsprobleme durch spezielle Übungen lindern wollen. Bei Yoga und Qi Gong können Sie außerdem lernen, Ihre Gesundheit durch Entspannung zu fördern.

Unsere Angebote können alle Frauen und Männer nutzen. Mitglieder erhalten eine Ermäßigung auf alle Veranstaltungen sowie das Kneipp-Journal, die Zeitschrift für Prävention und Gesundheitsförderung. Unser Mitgliedsbeitrag beträgt pro Jahr 44,00 € für Einzelpersonen bzw. 60,00 € für Eheleute/Paare (inkl. Kneipp-Journal).

**Wir danken allen, bei denen wir unser Programmheft auslegen dürfen.**

**Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt der aktuellen Lage**