

Liebe/r Leser/in und Interessent/in!

Es ist wieder soweit. Mit unserem Programm läuten wir das Jahr 2023 ein. Die Pandemie hat sich hoffentlich endgültig endemisch entwickelt und unser Leben geht außer kleineren Einschränkungen wie vorher weiter.

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

Leider hat die allgemeine Teuerung auch vor den Hallenmieten nicht Halt gemacht und wir sind gezwungen die Kursgebühren den Mieten anzupassen. Damit die im Heft angegebenen Kursgebühren unter Vorbehalt zu sehen. Gegebenenfalls sind dazu gezwungen 1 -2 Euro mehr pro Stunde zu verlangen. Wir werden sie, wenn es soweit kommen sollte davon in Kenntnis setzen.

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. Den Programmpunkt mit dem Kneippverein unterwegs haben wir um 3 Wasserführungen in Augsburg auch in diesem Programm dabei.

Schauen sie doch auch mal auf unserer neu gestalteten Homepage (www.kneippvereinaugsburg.de) vorbei.

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

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung 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 zur Kursmitte.
- **Für Kurse mit weniger als 10 Teilnehmern müssen wir 1 Euro pro Kurstag mehr berechnen.**

Wirbelsäulen-Gymnastik

WIRBELSÄULEN - GYMNASTIK, Lechhausen

Kurstag: Montag
Uhrzeit: 16.45 und 18.00 Uhr,
Kursdauer: **16.01. – 24.07.2023 – 21 x 60 Minuten**
Ort: Gymnastikraum St. Elisabeth, Eingang Kolbergstr. 1
Kursgebühr: **105,00 € / 136,50 €**
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: **10.01. – 18.07.-2023 – 22 x 60 Minuten**
nicht am 18.04.2023
Ort: Sporthalle des Polizeisportvereins, Gögginger Str. 97
Kursgebühr: **110,00 € / 143,00 €**

Leitung: **Sabine Fernau-Schöfbeck, 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: **11.1. – 19.07.2023 – 20 x 60 Minuten**
nicht am 08.02., 19.04. und 17.05.
Ort: Luitpold-Schule, Brunnenstr. 8
Kursgebühr: **100,00 € / 130,00 €**
Leitung: **Sabine Fernau-Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08**
*Übungsleiterin für Rückenschule und Orthopädie, BVS – Rehasport
Orthopädie, Gesundheitspädagogin SKA*

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: **12.01. – 27.07.2023 – 23 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **115,00 € / 149,50 €**
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: Januar – April 12.00 – 13.00 Uhr
April – Juli 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: **Schlösslepark hinter dem Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger-Str. 17**
Kursgebühr: **einzel buchbar, bitte 2 Tage vorher anmelden. Mitglieder 3,50 €, Nichtmitglieder 5,00 €.**
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: **09.01. – 24.07.2023 – 23 x 90 Minuten**
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **155,25 € / 207,00 €**
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.

INTEGRAL YOGA, Stadtbergen

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 18.00 Uhr,
Kursdauer: **17.01.2022 – Juli 2023 - 20 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **135,00 € / 180,00 €**

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **18.01. 2023 – Juli 2022 - 20 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **135,00 € / 180,00 €**

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **19.01. 2023 – Juli 2022 - 20 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **135,00 € / 180,00 €**

Ort: Evangelische Friedenskirche Stadtbergen, Am Graben 21
Leitung: **Hildegard Wünsch, 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.

HATHA YOGA, Innenstadt

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 14.30 und 16.45 Uhr,
Kursdauer: ab 10.01. 2023 – 20 x 60 Minuten
Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn
Kursgebühr: 100,00 € / 130,00 €
Leitung: Eveline Wiedemann, Tel. 48 82 45
*Yoga Lehrerin SKA und EYU, Qi Gong Lehrerin 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.

MIT YOGA IN DEN FEIERABEND, Innenstadt

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 17.30 Uhr,
Kursdauer: 11.01. 2023 – 24.05.2023 - 15 x 90 Minuten
nicht am 17.05.2023
Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn
Kursgebühr: 101,25 € / 135,00 €
Leitung: Jacqueline Leupold, Tel. 0157 34521608
Yoga Lehrerin nach YA

Mit statischen und dynamischen Yogaübungen bleiben/werden sie beweglich und fördern ihr Körperbewusstsein. Durch die meditative Ausführung der Übungen begleitet von Atem- und Entspannungsübungen entwickeln sie Ruhe und Gelassenheit. Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER, Göggingen

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr,
Kursdauer: 12.01. – 27.07.-2023 – 23 x 90 Minuten
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: 155,25 € / 207,00 €
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: **10.01. – 21.03.2023 – 10 x 60 Minuten**
nicht am 21.02.2023
Ort: Gemeindesaal Pfarrei St. Lukas, St.-Lukas-Str. 46 1/3
Kursgebühr: **60,00 € / 75,00 €**
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: **26.01. – 22.06.2023 – 15 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **75,00 € / 97,50 €**
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 **12.01.2023**
Ort: Haus Radegundis, Flurstr. 11 a,
Kursgebühr **pro teilgenommene Stunde 5,50 € / 6,50 €**
Leitung: **Eveline Wiedemann, Tel. 48 82 45**
*Qi Gong Lehrerin mit Weiterbildung in Tai Ji Quan,
Yoga Lehrerin SKA und EYU*

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, Pfensee

Kurstag: Donnerstag,
Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr,
Kursdauer: **09.03. – 27.04.2023 – 6 x 90 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfensee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **46,50 € / 60,00 €**
Leitung: **Elisabeth Huberth, Tel. 01512 6088166**
Übungsleiterin Gedächtnistraining

Mit heiteren Bewegungs- und Gedächtnisspielen üben wir Konzentration, Koordination, Wortfindung, Merkfähigkeit, Denkflexibilität u.v.m. und erfahren so, wie unser Gehirn funktioniert und, dass Lernen auch im Alter immer noch Freude machen kann.

GESELLIGES TANZEN – INTERNATIONALE TÄNZE, Pfensee

(Fortgeschrittene)

Kurstag: Mittwoch,
Uhrzeit: 16.45 – 18.00 Uhr,
Kursdauer: **01.03. – 17.05.-2023 – 10 x 75 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfensee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **64,00 € / 87,50 €**
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

Wir treffen uns am 2. Freitag im Monat ab 18.00 Uhr im Bayerischen Löwen, Ulmer Str. 30 (Haltestelle Oberhauser Bahnhof) zu einem gemütlichen Stammtisch. Betreut wird der Stammtisch von Herrn Lothar Manhart. Bitte teilen sie uns ihre email Adresse oder Handynummer (WhatsApp) mit.

Weißwurstfrühstück

Freitag, 06.01.2022, um 11.00 Uhr Traditionelles Weißwurstessen am Dreikönigstag, im „Bayerischen Löwen“ Ulmer Str. 30, Anmeldung bis 04.01. erforderlich bei Lothar Manhart, Tel. 99 84 141, Mobil 0176 92114926 oder E-Mail loma21@gmx.de

NEU*NEU* Koni´s Sonntagsspaziergänge *NEU*NEU

Regelmäßige Sonntagsspaziergänge für langjährige Mitglieder und Wanderer.

Die Spaziergänge finden in den Monaten April – Oktober jeweils am 1. Sonntag im Monat nachmittags um 15.00 Uhr in und um Augsburg im öffentlichen Nahverkehrsbereich statt. (SWA-Abo bzw. Streifenkarte erforderlich) Eine anschließende gemütliche Einkehr wird angestrebt.

Informationen und Anmeldung spätestens 2 Tage vorher unter Tel 52 22 79 wie bisher.

Der Kneippverein-Unterwegs in Augsburg und Umgebung

Führungen mit Herrn Bischler "Wasserkunst und Wasserwirtschaft"

UNESCO-Weltkulturerbe

Schon die Lage zwischen Lech und Wertach gibt es vor:
Augsburg und Wasser sind nicht voneinander zu trennen!
Ehemalige Wassertürme, die vielen Brücken und Strassennamen wie
„Schnarrbrunnen“, Holzbach-, Ufer- und Schäfflerbachstrasse belegen dies.
Als Stadt des UNESCO-Weltkulturerbes mit „Wasserkunst und Wasserwirtschaft“
sollte man etwas darüber wissen

Fr.10.03. Wassertürme und Handwerkermuseum am Roten Tor

Treffpunkt: 13.45 Uhr vor dem Handwerkermuseum am Roten Tor

Länge: Führungsdauer ca. 2 Stunden

Führung: Werner Bischler

Leitung: Sabine Fernau-Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08

Kosten: **Mitglieder 10,00 Euro, Nichtmitglieder 15,00 Euro**

(Führungen Handwerkermuseum und Wassertürme, Eintritt)

Maximale Teilnehmerzahl 14 Personen

Anmeldung: dringend notwendig (bitte auch den AB nutzen) bis
02.03.2023

Hier widmen wir uns der grundsätzlichen Wasserversorgung der Stadt,
schließlich war die Anlage am Roten Tor die Zentrale dafür.

Fr.05.05. Die Brunnen von Augsburg

Treffpunkt: 13.45 Uhr vor dem Handwerkermuseum am Roten Tor

Länge: Führungsdauer ca. 2 Stunden

Führung: Werner Bischler

Leitung: Sabine Fernau-Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08

Kosten: **Mitglieder 10,00 Euro, Nichtmitglieder 15,00 Euro**

Anmeldung: dringend notwendig (bitte auch den AB nutzen) bis
03.05.2023

Wir spazieren an den Kanälen entlang durch die Stadt und beschäftigen
mit den Brunnen von Augsburg

Fr.16.06. Wolfzahnau mit Wasserwerk

Treffpunkt: 13.45 Uhr MAN Brücke

Länge: Führungsdauer ca. 2- 3 Stunden

Führung: Werner Bischler

Leitung: Sabine Fernau-Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08

Kosten: **Mitglieder 10,00 Euro, Nichtmitglieder 15,00 Euro**

Anmeldung: dringend notwendig (bitte auch den AB nutzen) bis

13.06.2023

Heute beschäftigen wir uns mit Augsburg's „Geburt“ zwischen Lech und Wertach und besichtigen auf dem Weg in die Wolfzahnau das Wasserkraftwerk am Proviantbach.

Sa.24.06. Ausflug auf den Spuren Sebastian Kneipps nach Dillingen

Treffpunkt: 08.10 Uhr Hauptbahnhof

Rückkehr: ca. 19.30 Uhr Hauptbahnhof

Leitung: Sabine Fernau-Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08

Kosten: Mitglieder 20,00 Euro, Nichtmitglieder 30,00 Euro
Maximale Teilnehmerzahl 25 Personen

Anmeldung: bis 12.06.2023

Wir fahren mit dem Zug nach Dillingen. Hier begeben wir uns mit einer Führerin auf die Spuren von Sebastian Kneipp. Nach einer gemeinsamen Mittagseinkehr besichtigen wir noch die Studienkirche und den Goldenen Saal von Dillingen. Ein abschließender Cafebesuch rundet den Tag ab. Gegen 18.30 Uhr geht es zurück nach Augsburg. Bitte gutes Schuhwerk anziehen

Aus Sebastian Kneipps Leben: Wie der Fürst begossen wurde

Zu den Vorträgen von Sebastian Kneipp in Wörishofen kamen meist tausende von Zuhörern. 1889 hat er damit begonnen Vorträge zu halten, denn schon längst war der Andrang der Gäste in Wörishofen so groß, dass er nicht mehr jedem einzelnen seine Wirkprinzipien für ein gesundes Leben erklären konnte. Zunächst fanden die öffentlichen Vorträge auf einer Bank beim Kloster statt, später dann in der Wandelhalle. Die meisten seiner Vorträge sind erhalten geblieben und man kann darin lesen, mit wie viel Humor er seine Gesundheitslehre erläuterte. Im Jahr 1892 erzählte er die Geschichte vom „begossenen Fürsten“:

Die ganze Stadt Weilheim hat sich immer im Herbst auf den Besuch ihres guten Fürsten gefreut, der sich der Leute sehr angenommen hat. Der Fürst hat sie unterrichtet in allem möglichen, in der Landwirtschaft und sogar im Weinbau. Nun war wieder Herbst und der Fürst hatte seinen Besuch per Brief angekündigt und mitgeteilt, er könne zwar nicht lange bleiben, bitte aber um eine kleine Erfrischung. Die Ratsherren der Stadt saßen beisammen und

rätselten, was mit der kleinen Erfrischung gemeint sein könnte. Ein Becher guten Weins? Ein Gabelfrühstück mit Weißwürsten? Eine Maß Bier?

Zu dieser Zeit hatten sie in Weilheim eine Bürgermeisterin, die sehr gut Rätsel lösen konnte. „Der Fürst bittet um eine Erfrischung? Das ist doch ganz klar, was er will“, sagte die Bürgermeisterin. „Fürstliche Hoheit ist bekanntlich ziemlich korpulent, und jetzt herrscht eine große Hitze, da möchte der Fürst abgekühlt sein. Das ist alles!“ Die Räte waren froh, dass die Bürgermeisterin das Rätsel gelöst hatte. „Aber was tut man denn da?“ hat es geheißen, „abkühlen, also gießen, das ist eine gute Erfrischung.“ Jetzt fiel es dem Magistrat ein: „Wir haben ja eine neue Feuerspritze. So etwas wird den Fürsten freuen, wenn man diese brauchen kann.“

Der Tag des hohen Besuchs war gekommen und die Ratsherren erhielten die Mitteilung die Ankunft Ihrer Hoheit werde um zehn Uhr erwartet. Alle Schulkinder stellten sich zur Begrüßung auf, die Bürger standen Spalier und natürlich hatte man den Spritzenmeister informiert und vorgeladen. Er hatte die neue Feuerwehrspritze mit Wasser gefüllt. Man postierte einen Aufpasser auf einer Anhöhe, dass er in die Ferne schaue, wann der Fürst komme. Wenn der Fürst sich nähert, dann los mit der Spritze!

Alles war hergerichtet und auf einmal hieß es: „Der Fürst kommt!“ Wie der Landesherr nun auf dem richtigen Punkt angelangt war, spritzten sie den Fürsten in seinem offenen Wagen gewaltig an, über Diener, Pferde und Kutscher hinweg. Der Fürst erschrak sich fürchterlich und befahl, sofort umzukehren. Da schrie ein Ratsherr: „Fürstliche Hoheit will auch auf dem Rücken begossen werden.“ So haben die Weilheimer ihren Fürsten innerhalb kürzester Zeit erst vorn und dann von hinten wie einen Pudel begossen. Also ist er gegangen. Das aber ist nicht mehr vermerkt worden, ob dem Fürsten diese Erfrischung gefallen hat oder nicht. Mit diesen Worten endete Kneipps kleine Geschichte.

Ob Pfarrer Kneipp diese Anekdote selbst erfunden hat, oder ob er sie aus anderer Quelle kannte, weiß man nicht. Dass er damit sagen wollte, was es mit den Güssen auf sich hatte, verstanden die Zuhörer sehr wohl. Erst einen Vollguss von vorne und hinterher noch einen Rückenguss, das ist wirklich zu viel des Guten. Güsse gezielt und dosiert einzusetzen, ist außerordentlich

wichtig in der Kneippschen Hydrotherapie. Nicht ohne Grund hat Sebastian Kneipp immer wieder vor dem falschen Gebrauch des Wassers gewarnt. Wenn er in seinem Vortrag augenzwinkernd darauf aufmerksam macht, dass eine „Erfrischung“ mit der Feuerspritze maßlos übertrieben ist, geschieht dies sicherlich nicht unbeabsichtigt vor diesem Hintergrund.

Harald Klofat

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

Februar

Sa.25.02. Zum Auftakt keine Berge

- Treffpunkt:** 08.15 Uhr Hauptbahnhof
Länge: Gesamtstrecke ca. 16,5 km Wanderzeit ca. 4,5 Std.
Rückkehr: ca. 16.28 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 21.02 2023

Wir fahren mit dem Zug nach Offingen. Dort starten wir zu einer Wanderung auf weitgehend ebener Strecke durch die Auwälder Entlang der Donau in Richtung Gundelfingen, wo wir zur Mittagszeit im Stadtteil Echenbrunn einkehren. Von dort geht es zurück an die Donau bis Lauingen, wo um 15.17 Uhr der Zug wieder abfährt.

März:.....

Sa. 18.03. Von St. Ottilien über Stegen nach Schondorf

- Treffpunkt:** 07.00 Uhr Hauptbahnhof
Länge: Gesamtstrecke 16 km, Wanderzeit 4,5 Stunden
Leitung: Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08 oder 0151 20797445 (auch WhatsApp)
Anmeldung: beim Wanderleiter

Wir wandern von St. Ottilien Richtung Ammersee und kehren in Stegen ein, mit Blick auf die Berge. Frisch gestärkt geht es immer am See entlang nach Schondorf hier treten wir den Heimweg an.

Di.21.03. Augsburgs grüne Seiten 1

- Treffpunkt:** 13.00 Uhr Heimgarten (Linie2).
Länge: Gesamtstrecke ca. 7,3 km Wanderzeit ca. 2 Std.
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 17.03.2023

Wir gehen von dort nacheinander durch den Reesepark, den Supplypark und den Sheridanpark bis nach Pfersee Süd. Dann führt die Wanderroute über den Wasenmeisterweg und das Gögginger Wäldchen bis zum Hessingpark, wo wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen im Café ausklingen lassen.

Fr.07.04. Frühjahrskräuterwanderung

- Treffpunkt:** 15.00 Uhr Biburger Str. 4, Neusäß
Länge: 4 Kilometer, ca. 3 Stunden,
Ende: ca. 18.00 Uhr
Kosten: Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 20,00 Euro
(Skript und feine Sachen aus den Wildpflanzen zum probieren
Leitung: Ernestine Verdura verdura.ernestine@web.de
Wildkräuterführerin und Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA
oder über die Geschäftsstelle Tel. 995478
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 31.03.2023

Nach dem langen Winter freuen wir uns über die frischen grünen Pflanzen und die ersten Blüten in der Natur. Doch nicht nur für unsere Augen und das Gemüt, sondern auch für den Magen und unsere Gesundheit sind viele Frühjahrspflanzen eine wahre Wohltat. Unsere wilden essbaren Frühlingskräuter enthalten wichtige Inhaltsstoffe und schmecken dazu sehr intensiv und würzig. Auf einer kleinen Wanderung lernen Sie die für diese Jahreszeit wichtigsten essbaren Wildkräuter kennen und erfahren etwas über ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit. Auch das Kräuterbrauchtum in der Osterzeit und Pflanzen die Pfarrer Kneipp häufig eingesetzt hat sind ein Thema. Anschließend gibt es feine Sachen aus Wildpflanzen zum Probieren. Die Teilnehmer erhalten außerdem ein Manuskript. Festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung sind unbedingt notwendig. Schreibzeug und Papiertüten oder ein Körbchen zum Sammeln sind hilfreich.

Sa.15.04. Die Zwölf-Apostel-Runde und noch mehr

- Treffpunkt:** 08.15 Uhr Hauptbahnhof
Länge: 16 Kilometer, ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: ca. 16.28 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 12.04.2023

Wir fahren mit dem Zug über Treuchtlingen nach Solnhofen. Dort steigen wir in die Wanderroute zur Felsformation der Zwölf Apostel ein. Bei Esslingen verlassen wir die Route vorerst und folgen weiter der Altmühl, bis wir bei Altendorf ins Gailachtal abbiegen, in dem auch Mörnshiem

liegt, wo wir einkehren. Von dort geht es bergauf und bergab zurück zur Zwölf-Apostel-Runde, vorbei auch an der Teufelskanzel, wo wir nochmals einen Ausblick auf die Zwölf Apostel genießen. Abfahrt Solnhofen: 15.09 Uhr. Ankunft Augsburg: 16.28 Uhr.

Sa. 29.04 Althegnenberg durchs frühlingshafte Moor nach Hattenhofen

Treffpunkt: 08.50 Uhr Hauptbahnhof

Länge: Gesamtstrecke 14,5 km, Wanderzeit 4 Stunden

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

Anmeldung: beim Wanderleiter

Wir wiederholen die Oktoberwanderung zur anderen Jahreszeit. Es geht von Althegnenberg über Hörbach durchs Moor und weiter an Haspelmoor vorbei nach Hattenhofen zur Einkehr. Danach entlang des Höhenrückens und durch das rote Moor zurück nach Althegnenberg.

Mai

Sa. 13.05. Ammersee Höhenweg mit Besuch des Künstlerhauses Gasteiger

Treffpunkt: 07.00 Uhr Hauptbahnhof

Länge: Gesamtstrecke 16 km, Wanderzeit 4,5 Stunden

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

Anmeldung: beim Wanderleiter

Wir starten in Schondorf auf dem Ammersee Höhenweg und marschieren mit Blick auf See und Berge zu unserer Mittagseinkehr nach Utting. Danach geht es auf dem Münchner Jakobsweg vorbei am Künstlerhaus Gasteiger weiter nach Dießen.

Sa.27.05. Wo einst der Menschenaffe „Udo“ hauste

Treffpunkt: 09.25 Uhr Hauptbahnhof

Länge: 12,5 Kilometer, ca. 3,5 Stunden

Rückkehr: ca. 18.18 Hauptbahnhof

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

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 23.05.2023

Wir fahren mit dem Zug nach Kaufbeuren. Am Stadtrand treffen wir auf den „Crescentina-Pilgerweg“, der uns nach Irsee führt. Dort wollen wir im Kloostergasthof einkehren und können die Klosterkirche besichtigen. Von dort geht es weiter Richtung Pforzen, das 2019 durch den 11,6 Millionen Jahre alten Menschenaffen „Udo“ weltberühmt wurde. Die Fundstelle in

der Tongrube Hammerschmiede schauen wir uns aus der Ferne an.
Abfahrt Pforzen: 16.49 Uhr. Ankunft Augsburg: 18.18 Uhr.

Mi.31.05. Augsburgs grüne Seite 2

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Hammerschmiede P+R (Linien 23 und 44)

Länge: 8,6 Kilometer, ca. 2,5 Stunden

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

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 28.05.2023

Durch das neue Wohngebiet in der Hammerschmiede führt der Weg Richtung Autobahn, danach biegen wir ab zum Autobahnsee. Nach der Einkehr im „Lauterbacher am See“ vollenden wir die Runde um das Gewässer und kehren zum Ausgangspunkt zurück.

Juni.....

Sa. 17.06. 7 Hügelweg bei Möttingen

Treffpunkt: 06.05 Uhr Hauptbahnhof

Länge: Gesamtstrecke 19,5 km, Wanderzeit 5 Stunden

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

Anmeldung: beim Wanderleiter

Von Möttingen aus geht es durch den Rieser Krater vorbei über die 7 Hügel. Eine eher flache Wanderung mit ausreichenden Aus- und Einblicken.

Juli

Sa.01.07. Wo liegt das andere Welden?

Treffpunkt: 07.30 Uhr Hauptbahnhof

Länge: Gesamtstrecke 17 km, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden

Rückkehr: ca. 17.43 Uhr bzw. 17.56 Uhr Hauptbahnhof

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

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 29.06.2023

Mit Zug und Bus geht es über Buchloe nach Waalhaupten. Auf ruhigen Wegen gehen wir in südlicher Richtung nach Fuchstal. In dessen Ortsteil Welden liegt das Gasthaus „Seerose“ an einem kleinen Waldsee. Nach dem Essen wandern wir nach Denklingen. Von dort geht es mit Bus und Bahn über Landsberg zurück. Abfahrt Denklingen: 15.52 Uhr. Ankunft Augsburg: 17.43 bzw. 17.56 Uhr

Fr.07.07. Augsburgs grüne Seiten 3

- Treffpunkt:** 13.00 Uhr Haltestelle Berliner Allee (Linien 1, 22 und 23).
Länge: Gesamtstrecke 8,3 km, Wanderzeit ca. 2,5 Stunden
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 04.07.2023

Am Lech entlang gehen wir bis zum Hochablass und dann durch den Siebentischwald zum „Parkhäusl“. Nachdem wir uns gestärkt haben, wandern wir noch bis zum Roten Tor.

Sa.15.07. Sommerkräuterwanderung

- Treffpunkt:** 10.00 Uhr Biburger Str. 4, Neusäß
Länge: 4 Kilometer, ca. 3 Stunden,
Ende: ca. 13.00 Uhr
Kosten: Mitglieder 18,00 Euro, Nichtmitglieder 20,00 Euro (Skript und feine Sachen aus den Wildpflanzen zum probieren)
Leitung: Ernestine Verdura verdura.ernestine@web.de
Wildkräuterführerin und Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA oder über die Geschäftsstelle Tel. 995478
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 31.03.2023

Im Sommer entfalten viele Kräuter ihre stärkste Kraft. Auch jetzt gibt es viele feine Wildkräuter zum Essen. Wald und Wiese sind zu dieser Zeit voll von Pflanzen die bei vielen gesundheitlichen Problemen helfen. Die Natur hält sie für uns verschwenderisch bereit.

Sie erfahren, wann und wie man diese Pflanzen sammelt. Wie sie haltbar gemacht oder verarbeitet werden (Tinktur, Salben). Pfarrer Kneipp setzte sie auch oft ein. Auch hier gibt es zum Anschluss wieder Gutes aus der Natur zum Essen und Trinken.

Die Teilnehmer erhalten außerdem ein Manuskript.

Festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung sind unbedingt notwendig. Schreibzeug und Papiertüten oder ein Körbchen zum Sammeln sind hilfreich.

Sa. 22.07. Sommerwanderung am Wasser im Ampertal von Fürstenfeldbruck

Nach Grafrath

Treffpunkt: 08.50 Uhr Hauptbahnhof

Länge: Gesamtstrecke 15 km, Wanderzeit 4 Stunden

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

Anmeldung: beim Wanderleiter

Schöne, gemütliche Sommer-Flusswanderung durchs Ampertal mit Unterschiedlichen Eindrücken zwischen Kultur und Natur. Mittagseinkehr

August

Sommerpause

Unser Vereinsausflug findet am 7. Oktober 2023 statt. Das Ziel wird im Anschreiben bekannt gegeben. Die Kosten werden ca. bis zu 25% höher sein als die Jahre vorher.

Zu Guter Letzt

Gedächtnistraining beim Kneippverein

(Leben heißt auch „ständiges Lernen“!)

Dafür braucht es immer wieder neue Herausforderungen!Konzentration, Merkfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Wortfindung und einiges mehr wollen ständig geübt werden.

Freuen Sie sich auf interessante und unterhaltsame Stunden. Unser Gedächtnistraining für geistige Fitness und Verbesserung körperlicher Fähigkeiten.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse

Freundliche Grüße

Elisabeth Huberth 

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.