

Liebe Interessenten*innen

Es ist wieder soweit. Mit unserem neuen Programm läuten wir schon vor dem Jahreswechsel das 1. Halbjahr 2024 ein und freuen uns über Ihr Interesse am Kneippverein Augsburg und dessen Angeboten.

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

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.

Schauen sie doch auch einfach mal auf unserer Homepage (www.kneippvereinaugsburg.de) vorbei, Dort finden Sie alle Informationen, die monatliche Gesundheitsvisite und aktuelle Änderungen.

Der Kneippverein ist zudem ständig auf der Suche nach Übungsleiter*Innen, sei es für Gymnastik, Yoga oder Qi Gong. Wenn Sie Lust haben, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle (Tel. 0821 995478).

*„Das Wasser ist nicht böse, es ist ein liebliches, ein freundliches Mittel
der Besserung und Heilung.“
Sebastián Kneípp*

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: **08.01. – 22.07.2024 – 24 x 60 Minuten**

Ort: Gymnastikraum St. Elisabeth, Eingang Kolbergstr. 1

Kursgebühr: **120,00 € / 180,00 €**

Leitung: **Peter Pisarew, Tel. 0173 88 01 033**

*Masseur und Bademeister, Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik,
Faszientraining und Mentale Entspannung*

Wir trainieren den Körper ganzheitlich und sanft mit dem Ziel, unsere Lebensqualität, also auch unsere Selbstständigkeit, zu erhalten. Haltungsschwächen, fehlender Gelenkigkeit, schwindender Muskelkraft kann vorgebeugt werden. Lockerungs- und Dehnungsübungen, sowie Balance-Übungen für das Gleichgewicht schulen unsere Koordination und wirken präventiv gegen Stürze. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Entspannung mit Elementen wie z. B. Körperreisen, Phantasiereisen wirken sich positiv auf ein relaxtes Wohlbefinden aus. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet.

MIT GYMNASTIK FIT UND VITAL IN JEDEM ALTER, Göggingen

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 09.00 Uhr und 10.15 Uhr
Kursdauer: **09.01. – 16.07.2024 – 21 x 60 Minuten**
nicht am 30.04. und 04.06.2024
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **105,00 € / 157,50 €**

REHA-Schein möglich

Leitung: **Sabine Fernau-Schöffbeck, 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: **10.1. – 24.07.2024 – 23 x 60 Minuten**
Ort: Luitpold-Schule, Brunnenstr. 8
Kursgebühr: **115,00 € / 172,50 €**
Leitung: **Peter Pisarew, Tel. 0173 88 01 033**

*Masseur und Bademeister, Kursleiter für Wirbelsäulengymnastik,
Faszientraining und Mentale Entspannung*

Wir trainieren den Körper ganzheitlich und sanft mit dem Ziel, unsere Lebensqualität, also auch unsere Selbstständigkeit, zu erhalten. Haltungsschwächen, fehlender Gelenkigkeit, schwindender Muskelkraft kann vorgebeugt werden. Lockerungs- und Dehnungsübungen sowie Balance-Übungen für das Gleichgewicht schulen unsere Koordination und wirken präventiv gegen Stürze. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Entspannung mit Elementen wie z. B. Körperreisen, Phantasiereisen wirken sich positiv auf ein relaxtes Wohlbefinden aus. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet.

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

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.45 und 11.00 Uhr,
Kursdauer: **11.01. – 25.07.2024 – 23 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **115,00 € / 172,50 €**
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: **einzeln 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: **08.01. – 22.07.2024 – 24 x 90 Minuten**
Ort: Sporthalle des Polizeisportvereins, Gögginger Str. 97
Kursgebühr: **210,00 € / 288,00 € (incl. Mietzuschlag)**
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: **16.01. – 09.07.2024 - 21 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **141,75 € / 210,00 €**

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **17.01. – 10.07.2024 - 20 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **135,00 € / 200,00 €**

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **18.01. – 11.07.2024 - 20 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **135,00 € / 200,00 €**

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: **09.01. – 25.06.2024 – 20 x 60 Minuten**

Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn

Kursgebühr: **100,00 € / 150,00 €**

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: 18.00 Uhr,

Kursdauer: **10.01. – 24.07.2024 22 x 90 Minuten**

Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn

Kursgebühr: **148,50 € / 220,00 €**

Leitung: **Nicole Schmidbauer, Tel. 0173 6951237**

Yoga Lehrerin BYV

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.

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER, Göggingen

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr,
Kursdauer: **11.01. – 25.07.2024 – 23 x 90 Minuten**
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **155,25 € / 230,00 €**
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: **09.01. – 19.03.2024 – 10 x 60 Minuten**
nicht am 19.02.2024
Ort: Gemeindesaal Pfarrei St. Lukas, St.-Lukas-Str. 46 1/3
Kursgebühr: **50,00 € / 75,00 €**
Leitung: **Silvia Wildfeuer, Tel. 74 37 63**
Qi Gong Lehrerin

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: 16.15 – 17.15 Uhr,
Kursdauer: **25.01.2024 – 15 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **75,00 € / 112,50 €**
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 **11.01. – 04.07.2024**
Ort: Haus Radegundis, Flurstr. 11 a,
Kursgebühr **pro teilgenommene Stunde 6,50 € / 7,50 €**
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

GESELLIGES TANZEN – INTERNATIONALE TÄNZE, Pfersee (Fortgeschrittene)

Kurstag: Mittwoch,
Uhrzeit: 16.45 – 18.00 Uhr,
Kursdauer: **06.03. – 12.06.2024 – 10 x 75 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **64,00 € / 97,50 €**
Leitung: **Margarete Aulbach, Tel. 48 54 94**
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 zu einem gemütlichen Stammtisch in wechselnden Lokalen.
Betreut wird der Stammtisch von Herrn Lothar Manhart. Tel. 99 84 141, Mobil 0176 92114926 oder E-Mail loma21@gmx.de

Bitte teilen sie uns ihre E-mail -Adresse oder Handynummer (WhatsApp) mit. Damit er sie über die jeweilige Lokalität informieren kann.

Weißwurstfrühstück

Freitag, 06.01.2024, um 11.00 Uhr Traditionelles Weißwurstessen am Dreikönigstag,
im „Wirtshaus unterm Bogen“ in der Annastraße.
Anmeldung bis 04.01. erforderlich bei
Lothar Manhart, Tel. 99 84 141, Mobil 0176 92114926 oder E-Mail loma21@gmx.de

Koni's Sonntagsspaziergänge

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.

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

Die Kosten für das **Bayern-Ticket** richtet sich nach der Anzahl der Nutzer. Inhaber eines **Deutschlandtickets** nutzen dieses.

Der Beitrag für die Teilnahme für **Mitglieder 5,00 € /Nichtmitglieder 11,00 €**. 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

März:.....

Sa. 02.03 Durch den Mindelheimer Stadtwald

- Treffpunkt:** 09.25 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15,1 Kilometer (17 km mit Altstadt-Besuch),
Wanderzeit ca. 3,5 Stunden
Rückkehr: ca. 17 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 28.02.2024

Mitten im Mindelheimer Stadtwald liegt das Gasthaus „Ursprung St. Anna“. Das ist unser erstes Ziel, nachdem wir am Türkheimer Bahnhof gestartet sind. Der Weg führt uns dabei an Rammingen vorbei. Nach einem schönen Mittagessen in St. Anna gehen wir weiter durch den Wald bis nach Mindelheim, wo vielleicht noch Zeit bleibt für die Altstadt und einen schönen Kaffee. Von Mindelheim geht es wieder mit dem Zug zurück nach Augsburg.

Sa. 16.03 Würmtalwanderung von Gauting nach Leutstetten

- Treffpunkt:** 07:50 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15,6 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: ca. 17 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp „Wandern mit dem Kneippverein“ bis 13.03.2024

Wir starten am Bahnhof in Gauting und wandern entlang der Würm bis zu unserer Einkehr im Schloss Leutstetten, anschließend Rückkehr durch den Wald.

Di. 19.03. Augsburgs grüne Seiten 5

- Treffpunkt:** 11.30 Uhr Haltestelle Haunstetten-Nord (Linie 2)
Länge: 8,2 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Rückfahrt: ca. 16 Uhr ab Königsbrunn (Linie 3)
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 16.03.24

Wir setzen die Reihe der kürzeren Wanderungen in und um Augsburg auch 2024 fort. Diesmal bewegen wir uns bis fast an die Südspitze der Stadt. Es beginnt in Haunstetten-Nord und wir gehen dann östlich des Stadtteils erst bis zum Lauter- und dann zum Ilsesee. Von dort sind es noch gut zwei Kilometer bis zu unserem süßen Ziel, dem „Cafe Müller“ in Königsbrunn. Da wir rechtzeitig starten, gibt es dort nicht nur Kaffee und Kuchen.

April

Sa. 13.04. Durchs Murnauer Moos

- Treffpunkt:** 08.05 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 13,3 Kilometer, Wanderzeit ca. 3 Stunden
Rückkehr: ca. 17.15 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 10.04.24

Wir starten am Murnauer Bahnhof und kommen schon nach drei Kilometern an den Rand des Murnauer Moores. Auf dem Holzbohlenweg durchqueren wir das Naturparadies und genießen dabei hoffentlich auch das Bergpanorama des Wettersteingebirges. Nach etwa 11 Kilometern erreichen wir Grafenaschau, wo wir im Cafe Habersetzer einkehren. Von dort sind es nur noch rund 45 Gehminuten bis zum Bahnhof Grafenaschau, wo wir wieder in den Zug steigen.

Sa. 20.04. Runde bei Weißenburg zur Wülzburg

- Treffpunkt:** 07.05 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15,3 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp „Wandern mit dem Kneippverein“ bis 18.04.2024

Wir starten vom Bahnhof Weißenburg, wandern durch die Stadt und auf Waldwegen zur Wülzburg, wo wir einkehren. Nach der Mittagspause geht es über den Bismarckturm zurück nach Weißenburg, von wo aus es zurück nach Augsburg geht. Bei entsprechender Zeit vorher noch Kaffeeeinkehr.

Mai

Sa. 11.05. Die Maisinger Schlucht

- Treffpunkt:** 07.55 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 19,5 bzw. 15,5 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: ca. 18 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 08.05.2024

Diese Wanderung musste im vergangenen Jahr ausfallen, jetzt holen wir sie nach. Wir fahren mit dem Zug nach Starnberg. Auf dem König-Ludwig-Weg erreichen wir die romantische Maisinger Schlucht. Nach gut 5 Kilometern legen wir im Maisinger Seehof eine kleine Pause ein. Dann führt uns unser Weg über Aschering und Rothenfeld nach Andechs, wo wir einkehren. Von dort sind es nur noch 4 Kilometer nach Herrsching, wo wir wieder die S-Bahn Richtung Pasing nehmen. Alternativ ist es auch möglich, mit dem Bus von Andechs nach Herrsching zu fahren.

Sa. 18.05. Von Leuterschach entlang der Wertach über Wald nach Lengenwang

- Treffpunkt:** 07.30 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15,5 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 18 Uhr Hauptbahnhof

Leitung: Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp „Wandern mit dem Kneippverein“ 16.05.2024

In Leuterschach starten wir unsere Tour an die Wertach. Entlang dem Flusslauf geht es bis kurz vor Wald, wo wir mittags einkehren. Frisch gestärkt geht es auf sanft hügeligen Wegen weiter nach Lengenwang. Hier treten wie unsere Heimfahrt an.

Juni.....

Sa. 22.06. Eine Runde am Niedersonthofener See

Treffpunkt: 7:55 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 17,9 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 18 – 19 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 19.06.24

Wir fahren mit dem Zug nach Martinszell. Der Weg führt uns zunächst links und rechts der Gleise Richtung Immenstadt, bevor wir auf den mit Attraktionen gespickten Wanderweg entlang des Werdensteiner Moores kommen. Dann geht es im Zickzack-Kurs durch den Wald Richtung Niedersonthofen. Mittags kehren wir in der „Krone“ in Niedersonthofen ein. Anschließend wandern wir zum Westufer des Sees, an dessen Nordseite wir dann zurück nach Martinszell laufen.

Juli.....

Do. 11.07. Augsburgs grüne Seiten 6

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Stadtbergen (Linie 6)
Länge: 8 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Rückfahrt: ca. 16.30 Uhr ab Augsburg West P+R (Linie 2)
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 08.07.2024

Wir treffen uns an der Endhaltestelle der Straßenbahnlinie 6 in Stadtbergen und gehen von dort in Richtung Deuringen, das wir dann rechts liegen lassen. An der Waldhausklinik vorbei führt der Weg über die B300 und weiter zum Bismarckturm mit schönem Blick auf Augsburg. In Steppach setzen wir uns gemütlich im Cafe Ertl zusammen und gehen schließlich die letzten Meter bis zur Straßenbahn Augsburg West P+R (Linie 2).

Sa. 20.07. Runde bei Harburg zum Bockberg und der Waldschenke

Treffpunkt: 7:05 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 18:00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp „Wandern mit dem Kneippverein“ 18.07.2024

Rundwanderung von Harburg an der Burg vorbei durch die Wälder mit Einkehr in der Waldschenke und Heimfahrt ab Harburg.

August

Sa. 03.08. Kneipps Wiege und barocke Pracht in Ottobeuren

Treffpunkt: 08:25 Hauptbahnhof
Länge: 15,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 3,5 Stunden
Rückkehr: ca. 19:15 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 31.07.2024

Wir starten in Sontheim und gehen zunächst nach Stephansried, wo Sebastian Kneipp 1821 geboren wurde. Dann nähern wir uns von Norden her Ottobeuren. Dort sind für uns ab 12.15 Uhr Plätze in der „Brauerei Hotel Hirsch“ reserviert. Um 14.15 Uhr sollten wir uns die Zeit für eine Führung durch Kloster und Basilika Ottobeuren nehmen, danach gehen wir noch gut eine Stunde nach Hawangen, wo der Bus nach Memmingen um 17.10 Uhr abfährt.

Zu guter Letzt:

Unser Vereinsausflug findet am 12. Oktober 2024 statt.

Das Ziel wird im Anschreiben bekannt gegeben.

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 48,00 € für Einzelpersonen bzw. 66,00 € für Eheleute/Paare (inkl. *Kneipp-Journal*).

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