

Liebe/r Leser/in und Interessent/in!

Mit Beginn des Sommers, sollte er sich entschließen noch einer zu werden, ist es wieder soweit. Der Kneippverein Augsburg läutet mit seinem neuen Programm das 2.Halbjahr 2024 ein.

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

Interesse an der Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp?
Melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle. Wir schicken Ihnen dann gerne Informationen und, wenn gewünscht, auch einen Aufnahmeantrag.

Schauen sie doch auch auf unsere Homepage (www.kneippvereinaugsburg.de)
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 QiGong. Wenn Sie Lust haben, melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle. Aufgrund eines nicht vom Kneippverein veranlassten Anbieterwechsels sind wir derzeit nur unter der **Telefonnummer 0821 6507820 zu erreichen.**

Wir arbeiten daran, wieder unsere bisherige Telefonnummer 0821 995478 zu erhalten.

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

Wirbelsäulen-Gymnastik

WIRBELSÄULEN - GYMNASTIK, Lechhausen

Kurstag: Montag

Uhrzeit: 16.45 und 18.00 Uhr,

Kursdauer: **16.09. – 16.12.2024 – 13 x 60 Minuten**

Ort: Gymnastikraum St. Elisabeth, Eingang Kolbergstr. 1

Kursgebühr: **65,00 € / 97,50 €**

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, fehlende 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: **24.09. – 17.12.2024 – 12 x 60 Minuten**

Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2

Kursgebühr: **60,00 € / 90,00 €**

REHA-Schein möglich

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: **11.09. – 18.12.2024 – 13 x 60 Minuten**

Ort: Luitpold-Schule, Brunnenstr. 8

Kursgebühr: **65,00 € / 97,50 €**

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, fehlende 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 10.45 Uhr,
Kursdauer: **19.09. – 12.12.2024 – 11 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **55,00 € / 82,50 €**
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: September und Oktober 2024 09.00 – 10.00 Uhr
Februar bis April 2025 12.00 – 13.00 Uhr , wenn es das Wetter zulässt
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: **16.09. – 16.12.-2024 – 13 x 90 Minuten**
Ort: Sporthalle des Polzeisportvereins, Gögginger Str. 97
Kursgebühr: **113,75 € / 156,00 € (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.

HATHA YOGA, Innenstadt

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 14.30 und 16.45 Uhr,
Kursdauer: **17.09. – 26.11.2024 – 10 x 60 Minuten**
Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn
Kursgebühr: **50,00 € / 75,00 €**
Leitung: **Eveline Wiedemann, Tel. 48 82 45**
Yoga Lehrerin SKA und EYU, Qi Gong Lehrerin

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: 18.00 Uhr,
Kursdauer: **11.09 – 18.12.2024 – 12 x 90 Minuten**
Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn
Kursgebühr: **81,00 € / 120,00 €**
Leitung: **Nicole Schmidbauer, Tel. 01520 6116995**
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.

INTEGRAL YOGA, Stadtbergen

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 18.00 Uhr,
Kursdauer: **17.09. – 17.12. 2024 - 13 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **87,75 € / 130,00 €**

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **18.09.– 18.12. 2024 - 12 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **81,00 € / 120,00 €**

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **19.09. – 19.12. 2024 - 12 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **81,00 € / 120,00 €**

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.

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER, Göggingen

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr,
Kursdauer: **19.09. – 19.12.-2024 – 12 x 90 Minuten**
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **81,00 € / 120,00 €**
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: **10.09. – 19.11.2024 – 10 x 60 Minuten**
nicht am 03.10., 31.10. und 07.11.2023
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: **12.09. – 28.11.2023 – 9 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **45,00 € / 67,50 €**
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 **19.09. – 05.12.2024**
Ort: Haus St. Radegundis, Flurstr. 11 a
Kursgebühr **pro teilgenommene Stunde 6,50 € / 7,50 €**
Leitung: **Eveline Wiedemann, Tel. 48 82 45**
Yoga Lehrerin SKA und EYU, Qi Gong Lehrerin

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: **02.10. – 18.12.-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

Der Kneippverein Augsburg trifft sich immer am 2. Freitag im Monat ab 18.00 Uhr zu einem gemütlichen Stammtisch. Interessenten können gerne dazustossen. Von April bis Oktober, findet der Stammtisch immer in der Gaststätte „Bayerischer Löwe“, Augsburg-Oberhausen, Ulmerstraße statt.
Ein Tisch ist für uns immer fix reserviert.
Die einzelnen Termine 2024 sind am **09.08. 2024 / 13.09. 2024 / 11.10.2024.**

Im **November und Dezember 2024** findet der Stammtischtreff im **Cafe Schweiger in Göggingen, Butzstraße 16, ebenfalls ab 18.00 Uhr**, statt.
Die Termine sind am 08.11. 2024 und am 13.12. 2024.
Bitte merkt Euch die einzelnen Termine für das Jahr 2024 vor und kommt hoffentlich recht zahlreich zum Kneipp-Stammtisch.

Weißwurstfrühstück

Montag, 06.01.2025, um 11.00 Uhr Traditionelles Weißwurstessen am Dreikönigstag, im Gasthaus „**Unterm Bogen**“, Anmeldung 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

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

Evtl. Eintrittsgelder oder Führungskosten werden zusätzlich erhoben.

Da mittlerweile die meisten Teilnehmer das Deutschlandticket haben, werden Fahrkosten bei Nutzung des Bayern-Tickets auf die Benutzer umgelegt.

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

Bei extremen Witterungsbedingungen behält es sich der Wanderleiter vor die Tour abzusagen.

September.....

Sa. 14.09. Kanal, Klamm und Kirche in Franken

Treffpunkt: 7:10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14,3 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: 21.08 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 11.09.24

Das wird ein langer, aber sehr abwechslungsreicher Ausflugstag. Wir fahren mit dem Zug nach Nürnberg und dann mit U-Bahn und Bus nach Worzeldorf. Der alte Ludwig-Main-Donau-Kanal ist erst einmal unser ständiger Begleiter bis wir nach gut neun Kilometern zum „Brückkanal“ kommen. Der steht nicht nur für einen fränkischen Biergarten sondern auch für eine Brücke, auf der der Kanal die Schwarzach überquert. Einen Kilometer flussaufwärts durchbricht das Flösschen in einer begehbaren Klamm die örtlichen Sandsteinfelsen. Vom Bahnhof Ochenbruck fahren wir wieder zurück nach Nürnberg. Dort bekommen wir zum Abschluss um 16 Uhr eine Führung durch St. Sebald, eine der Nürnberger Hauptkirchen. Danach sollte noch etwas Zeit sein für einen Imbiss nach eigener Wahl. Um 19:07 Uhr (alternativ 19:31 Uhr) fährt der Zug zurück nach Augsburg.

Sa. 28.09. 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 Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp „Wandern mit dem Kneippverein“ 26.09.2024

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

Oktober.....

Sa. 05.10. Ausblick auf die Schweizer Berge

Treffpunkt: 06:55 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 17,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: ca. 18.20 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 02.10.2024

Wir fahren mit dem Zug nach Kempten und von dort mit dem Bus nach Isny. Unser erstes Ziel ist der Burgstall Schweineburg, von wo aus wir hoffentlich einen grandiosen Blick auf die Schweizer Berge genießen. Von dort gehen wir über Gestratz zur Badwirtschaft Malleichen für ein zünftiges Mittagessen. Jetzt sind es noch etwa sechs Kilometer zum Bahnhof Röthenbach, von wo aus wir um 16:42 Uhr mit dem Zug zurückfahren.

Do. 17.10. Augsburgs grüne Seiten 5

Treffpunkt: 14.00 Uhr Lechhausen unterhalb der Ulrichsbrücke
Länge: 8,8 Kilometer, Wanderzeit ca. 2,5 Stunden
Rückkehr: Bus ab Firnhaberau ca. 18.00 Uhr
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 14.10.2024

Die fünfte Ausgabe der Augsburger Wanderungen führt am Lech entlang, und zwar am Ostufer von der Ulrichsbrücke bis zum Müllberg, den wir besteigen, bevor es zurück in die Firnhaberau geht. Dort ist um 16:30 Uhr ein Tisch im Hubertushof für uns reserviert.

Sa. 26.10. Von See zu See in Füßen

- 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“ 24.10.2024

Wir starten am Füssener Bahnhof und laufen zum Weissensee, von diesem geht es dann über den Bergrücken zum Alatsee, wo wir einkehren, bevor wir uns dann in Richtung Bad Faulenbach auf den Rückweg machen.

November.....

Sa. 09.11. Moderne Säulen, barockes Kloster

- Treffpunkt:** 08.00 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14,3 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 18.20 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp) oder E-mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 06.11.2024

Wir fahren mit dem Zug nach Weilheim und gehen dann – meist entlang der Ammer – zur Stoa 169, einer außergewöhnlichen Künstlersäulenhalle bei Polling. Dafür nehmen wir uns etwas Zeit. Im Ort selber besuchen wir dann den „Klosterwirt“ und werfen einen Blick in die Stiftskirche Heilig Kreuz, die zum ehemaligen Kloster Polling gehört. Der weitere Weg führt uns dann bis nach Huglfing, wo wir um 16:41 Uhr wieder den Zug besteigen.

Sa. 30.11. Wanderung von Starnberg nach Berg zum Gedenken von König Ludwig

Treffpunkt: 07.20 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14,7 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“ 26.11.2024

Vom Bahnhof in Starnberg geht es los, immer am Ufer entlang nach Berg wo wir dann auch zur Gedenkstätte für den „Kini“ kommen. Nach einer Einkehr in den Oskar Maria Graf Stuben geht es zurück zum Ausgangspunkt in Starnberg.

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.

Notizen: