

Liebe Interessenten*innen

Es ist wieder soweit. Mit unserem Programm läuten wir schon vor dem Jahreswechsel das 1.Halbjahr 2025 ein und freuen uns über Ihr Interesse am Kneippverein Augsburg und seinen Angeboten.

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. 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 mal auf unserer Homepage (www.kneippvereinaugsburg.de) vorbei, Dort finden Sie auch alle Informationen, die monatliche Gesundheitsvisite und auch 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.“
Sebastian Kneipp*

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: **13.01. – 28.07.2025 – 22 x 60 Minuten**

Ort: Gymnastikraum St. Elisabeth, Eingang Kolbergstr. 1

Kursgebühr: **110,00 € / 165,00 €**

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 werden 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: **07.01. – 22.07.2025 – 22 x 60 Minuten**
nicht am 08.04. und 03.06.2025
Ort: Anton-Bezler-Halle, Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **110,00 € / 165,00 €**
REHA-Schein möglich
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: **08.01. – 30.07.2025 – 25 x 60 Minuten**
Ort: Luitpold-Schule, Brunnenstr. 8
Kursgebühr: **125,00 € / 187,50 €**
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 werden 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: **09.01. – 24.07.2025– 22 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **110,00 € / 165,00 €**
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: ab April 2025 bis Oktober 2025
Freitag von 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: **Schlösslepark hinter dem Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger-Str. 17**
Kursgebühr: **einzelnd 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: **13.01. – 28.07.2025 – 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: **14.01. – 08.07.2025 - 21 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **141,75 € / 210,00 €**

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **15.01. – 09.07.2025 - 21 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **141,75 € / 210,00 €**

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.45 Uhr,
Kursdauer: **16.01. – 10.07.2025 - 19 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **128,25 € / 190,00 €**

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: **14.01. – 01.07.2025 – 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: **08.01. – 30.07.2025 22 x 90 Minuten**
Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn
Kursgebühr: **€ / 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: 19.00 – 20.30 Uhr,
Kursdauer: **09.01. – 31.07.2025 – 24 x 90 Minuten**
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **162,00 € / 240,00 €**
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 *****Korrektur gegenüber Druckversion*****

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 14.30 - 15.30Uhr,
Kursdauer: **07.01. – 01.04.2025 – 12 x 60 Minuten**
nicht am 04.03.2025
Ort: Gemeindesaal Pfarrei St. Lukas, St.-Lukas-Str. 46 1/3
Kursgebühr: **60,00 € / 90,00 €**
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: **30.01.2025 – 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 **16.01. – 03.07.2025**
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: **12.03. – 28.05.2025 – 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 1. Freitag im Monat ab 19.00 Uhr zu einem gemütlichen Stammtisch in wechselnden Lokalen.

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

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

***** Neu *** Kurzwanderungen am 3. Mittwoch im Monat *** Neu*****

Liebe Wanderfreunde, da nicht jeder in der Lage ist, 15 km und mehr zu wandern wollen wir in Anlehnung an die „Augsburgs grüne Seiten“ Wanderungen anbieten die nicht länger als 6 Kilometer sind. Wir werden uns der näheren Umgebung von Augsburg widmen und zum Ende jeder Tour noch gemütlich einkehren.

Mi. 15.01. Durch den Kurpark von Bad Wörishofen nach

- Treffpunkt:** 09.30 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
- Länge:** 5,5 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
- Rückkehr:** ca. 16:00 Uhr Hauptbahnhof
- Leitung:** Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08
- Anmeldung:** beim Wanderleiter oder WhatsApp „Wandern mit dem

Wir laufen durch den winterlichen Bad Wörishofer Kurpark nach Harthental, wo wir hoffentlich einen schönen klaren Blick auf die Alpen haben. Nach einer Einkehr geht es mit dem Bus zurück nach Wörishofen, aktiven Wanderern ist es aber auch möglich zurück zu laufen. Und von Wörishofen aus weiter mit dem Zug nach Augsburg

Mi 19.02. Von Dasing nach Friedberg

- Treffpunkt:** 10.35 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 6,5 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Rückkehr: ca. 16.00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp „Wandern mit dem Kneippverein“ bis 13.02.2025

Wir fahren gemeinsam nach Dasing. Vom dortigen Bahnhof aus geht es auf Waldwegen nach Friedberg, wo wir im Stadt Cafe einkehren werden um uns für die Rückfahrt nach Augsburg zu stärken.

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 der 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 Wanderführer vor die Wanderung abzusagen.

Februar.....

Sa. 15.02. **Von Kallmünz an der Iller entlang nach Illertissen**

Treffpunkt: 7:30 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 16 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden

Rückkehr: ca. 18:20 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 13.02.2025

Wir wandern vom Bahnhof Kallmünz aus über Altenstadt an die Iller, der wir bis Balzheim zur Einkehr folgen. Frisch gestärkt geht es weiter entlang der Iller nach Illertissen, von wo aus wir unsere Heimfahrt antreten.

März.....

Sa 01.03. **Kneipps Wörishofen zum Jahresauftakt**

Treffpunkt: 09:25 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14,4 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 17.30 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176/
45547259 oder E-Mail jbomhard@t-online.de

Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 26.02.2025

Wir fahren heute nach Bad Wörishofen, dem Kneipp-Kurort schlechthin. Unser Ziel ist der Hartenthaler Hof, von dem aus wir mittags hoffentlich die Alpen sehen werden. Dazu verlassen wir Bad Wörishofen in südlicher Richtung, um dann über Untergammenried das Hartenthal zu erreichen. Nach dem Essen geht es durch den Wald und den Wörishofer Kurpark wieder zurück zum Zug nach Augsburg.

Sa. 22.03. **Von Ziemetshausen nach Krumbach**

Treffpunkt: 9:00 Uhr Hauptbahnhof Augsburg Bus 600
Länge: 16 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: ca. 19:00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 20.03.2025

Wir fahren mit dem 600er Bus von Augsburg Hbf nach Ziemetshausen, von wo aus wir durch die sanfte Hügellandschaft an Thannhausen vorbei nach Ursberg zur Einkehr in der Klosterwirtschaft wandern. Danach geht es weiter über Felder und durch Wälder zu unserem Ziel Krumbach, von wo aus uns unser 600er wieder nach Augsburg bringt.

April.....

Sa 12.04. **Immer wieder schön: die Altmühl**

Treffpunkt: 08.10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 16.30 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 09.04.2025

Das Altmühltal ist ein vielfältiges Wanderparadies. Heute starten wir von Dollnstein aus. Dort gehen wir über die Trockenhänge nördlich des Ortes, bevor wir an die Altmühl zurückkehren. Ihr folgen wir bis Altendorf. Mittagspause machen wir im „Gasthof Brunnen“ in Mörsnheim, den Einige schon kennen. Danach geht es über den Berg zum Bahnhof Solnhofen und vor dort mit dem Zug zurück nach Augsburg.

Mai.....

Sa. 03.05. **Von Olching nach Oberaugustenberg und Dachau**

Treffpunkt: 7:25 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 18:00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöpfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 01.05.2025

Von Olching aus geht es mit unseren Flusswanderungen an der Amper entlang weiter. Wir gehen durch die Flussauen bis zu unserer Mittagseinkehr in der „Alten Liebe an der Amper“, von wo aus wir dann weiter nach Dachau wandern.

Sa. 24.05. Isar und Alm bei Bad Tölz

- Treffpunkt:** 07.15 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14,6 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: ca. 18:20 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 21.05.2025

Ein Ausflug ins Voralpenland: Nach der Zugfahrt führt der Weg zunächst über die Tölzer Marktstraße mit ihren kleinen Geschäften und bunten Fassaden. An deren Ende überqueren wir die Isar und folgen ihr rund eine Stunde lang flussaufwärts. Dann beginnt der sanfte Anstieg zur „WaldherrAlm“, wo wir beim Essen auch auf das Karwendelgebirge blicken können. Der Weg zurück führt über verschlungene Pfade in der hügeligen Landschaft von Wackersberg. In Bad Tölz angekommen bleibt vielleicht noch Zeit für einen Kaffee oder einen Besuch des „Bulle-von-Tölz-Museums“.

Sa. 31.05. Runde um die Wülzburg bei Weißenburg

- Treffpunkt:** 7:10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 27.05.2025

Vom Weißenburger Bahnhof aus geht es durch die mittelalterliche Stadt hinaus. Auf unserem Weg zur Wülzburg geht es vorbei am Weißenburger Bismarckturm. Einkehr in der Wülzburg und Rückkehr zum Bahnhof wieder durch Wald und mittelalterliches Ambiente.

Juli

Sa. 05.07. Auf den Hügeln über dem Grüntensee.

- Treffpunkt:** 07:55 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 13,8 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: ca. 17:50 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 03.07.2025

Mit dem Zug fahren wir über Kempten nach Oy-Mittelberg. Das Mittagessen im sieben Kilometer entfernten „Berggasthof Ellegg“ müssen wir uns mit 290 zu überwindenden Höhenmetern verdienen. Dafür werden wir mit schönen Wegen entlang des Faistenoyer Bachs und einem fantastischen Blick auf die Allgäuer Berge belohnt. Und zurück geht es dafür über Faistenoy fast nur noch bergab. Vielleicht hilft auch vorab oder am Ende ein eiskaltes Fußbad im Kneippgarten bei Oy.

August.....

Sa. 02.08. Strandspaziergang in Franken

- Treffpunkt:** 07.00 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 17,0 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: ca. 17.30 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe
„Wandern mit dem Kneippverein“ bis 30.07.2025

Der Rothsee ist der drittgrößte der fränkischen Seen. Über Roth erreichen wir mit dem Zug die ehemalige Kreisstadt Hilpoltstein. Über die Marktstraße mit ihren alten Häusern und die Burg führt uns der Weg hinaus zum Rhein-Main-Donau-Kanal, den wir überqueren. Durch einen Wald erreichen wir den See, der hier durch einen Damm geteilt ist. Auf der anderen Seite liegt das „Strandhaus Birkach“, wo wir einkehren. Nach dem Essen laufen wir am Nordwestufer des Sees entlang zurück zum Kanal und an diesem entlang bis Eckersmühlen, wo wir wieder in den Zug einsteigen.

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.