

Liebe/r Leser/in und Interessent/in!

Es ist wieder soweit. Mit unserem Programm läuten wir das 2.Halbjahr 2025 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 auch 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 (Tel. 0821 995478).

*„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.
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: **22.09. – 15.12.2025 – 12 x 60 Minuten**
Ort: Gymnastikraum St. Elisabeth, Eingang Kolbergstr. 1
Kursgebühr: **60,00 € / 90,00 €**
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: **16.09. – 09.12.2025 – 12 x 60 Minuten**
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **60,00 € / 90,00 €**
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: **17.09. – 17.12.2025 – 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, 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 10.45 Uhr,
Kursdauer: **18.09. – 18.12.2025 – 13 x 60 Minuten**
Ort: Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,
Kursgebühr: **65,00 € / 97,50 €**
Leitung: **Sandra Valenti-Friedl, Tel. 54 00 863, Mobil:17698112091**
oder e-mail: sandra.valenti.friedl@googlemail.com
*Übungsleiterin DSB Breitensport – Gesundheitsgymnastik,
Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik, Wanderleiterin SKA,
DGPR-Rehasport - Schwerpunkt Innere Medizin,
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.

Yoga

YOGA FÜR SPÄTEINSTEIGER, Göggingen

****Änderungen****

Kurstag: Montag
Uhrzeit: 09.30 – 11.00 Uhr,
Kursdauer: **22.09. – 15.12.-2025 – 12 x 90 Minuten**
Ort: Sporthalle des Polizeisportvereins, Gögginger Str. 97
Kursgebühr: **105,00 € / 144,00 € (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 15.45 Uhr,
Kursdauer: **23.09. – 02.12.2025 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 mit Weiterbildung
In Tai Ji Quan*

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

HATHA YOGA, Innenstadt

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 18.00 Uhr,
Kursdauer: **17.09 – 17.12.2025 – 12 x 90 Minuten**
Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn
Kursgebühr: **81,00 € / 120,00 €**
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.

INTEGRAL YOGA, Stadtbergen

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 18.00 Uhr,
Kursdauer: **ab 23.09.2025 - 10 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **67,50 € / 100,00 €**

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **ab 24.09.2025- 10 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **67,50 € / 100,00 €**

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **ab 25.09.2025 - 10 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **67,50 € / 100,00 €**

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

**** Änderungen ****

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr,
Kursdauer: **25.09. – 18.12.-2025 – 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: **16.09. – 02.12.2025 – 10 x 60 Minuten**
nicht am 04.11. und 11.11.2025
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: **ab 18.09.2025 – 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 25.09. – 04.12.2025**
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 mit Weiterbildung
In Tai Ji Quan*

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

Sonstige Kurse.....

GESELLIGES TANZEN – INTERNATIONALE TÄNZE, Pfersee (Fortgeschrittene)

Kurstag: Mittwoch,
Uhrzeit: 16.45 – 18.00 Uhr,
Kursdauer: **24.09. – 10.12.2025 (nicht am 15.10.) – 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. Gelegentlich ist es auch fordernd, aber immer in entspannter, lockerer Atmosphäre. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer (!) sind willkommen, sollten aber Vorkenntnisse und gutes Rhythmusgefühl mitbringen. Bitte Rücksprache mit der Kursleiterin.

Kneipp-Stammtisch *!!Änderung!!*

Wir treffen uns am 1. Freitag im Monat ab 19.00 Uhr im Bräustüberl zum Thorbräu, Wertachbrucker-Tor-Str. 9, zu einem gemütlichen Stammtisch. Die Teilnehmer werden immer nochmals per E-Mail oder WhatsApp/SMS erinnert. Interessenten werden jederzeit gerne in den Verteiler aufgenommen. Hierfür nur eine Mail an den Kneippverein oder einen Anruf im Büro und die Kontaktdaten hinterlegen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um einen geselligen Abend in angenehmer Kneipp- Runde zu verbringen.

Weißwurstfrühstück

Dienstag, 06.01.2026, um 11.00 Uhr Traditionelles Weißwurstessen am Dreikönigstag, im Gasthaus „Unterm Bogen“, Anmeldung erforderlich bei Georg Schöfbeck Tel. 45342308, Handy: 0151 20797445

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

Mitglieder zahlen 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 Bayertickets 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 Wanderleiter vorbehalten

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

September.....

Sa.06.09. Oberbayerische Seen und ein Kloster

- Treffpunkt:** 07:50 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 17,6 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: 16.38 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 03.09.2025

Wir fahren mit Regional- und S-Bahn nach Steinebach an den Wörthsee. Wir folgen den Wegen am Nordufer des Sees bis Bachern und gehen dann südlich an Inning vorbei an den Ammersee. Über Stegen und Eching erreichen wir den urigen Gasthof Wangerbaur in Painhofen, wo wir mittags einkehren. Danach gehen wir noch etwa eineinhalb Stunden bis nach St. Ottilien, von wo aus uns der Zug wieder zurück nach Augsburg bringt.

Sa.20.09. Runde um die Wülzburg bei Weißenburg

- Treffpunkt:** 07:10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöffbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe „Wandern mit dem Kneippverein“ bis 18.09.2025

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

Oktober.....

Sa.18.10. Von der Goldschlägerstadt in ein Klöppelzentrum

- Treffpunkt:** 08.10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 16 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: 18 Uhr Hauptbahnhof

Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 15.10.2025

Mit dem Zug fahren wir nach Schwabach, das für seine Goldschläger weltberühmt ist. Nach einem Gang durch die Altstadt bewegen wir uns in Richtung Süden ins Landschaftsschutzgebiet um den Heidenberg mit seinen Sendemasten. Dann gehen wir nach Mildach ins Gasthaus Meermann (hausgemachte Bratwürste sehr gut und günstig!). Von dort ist es nicht mehr weit nach Apenberg, das von seiner Burg überragt wird und bekannt für seine Klöpplerinnen ist. Von dort fahren wir dem Bus nach Roth und weiter mit dem Zug zurück nach Augsburg. *Achtung: Eine Planänderung ist evtl. möglich. Rechtzeitige Infos auf der Webseite und in der WhatsApp-Gruppe*

Sa.25.10. Wanderung von Schaftlach zum Kirchsee und Kloster Reutberg

Treffpunkt: 07:25 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöffbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe „Wandern mit dem Kneippverein“ bis 23.10.2025

Wir fahren über München Hbf nach Schaftlach. Von dort wandern wir etwa 2 Stunden auf leicht hügeligen Wegen zum Kirchsee, wo wir die Wassertemperatur bei einem Fußbad testen können. Anschließend geht es zur Einkehr ins Klosterbräustüberl Reutberg und frisch gestärkt machen wir uns auf den Rückweg nach Schaftlach.

November.....

Sa.08.11. Über eine Grenze im Leipheimer Moos

Treffpunkt: 08.10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 16,9 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: 17:33 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259
(auch WhatsApp) oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 05.11.2025

Mit dem Zug fahren wir über Ulm nach Langenau (gegen kleinen Aufpreis auch für Bayerticket-Nutzer möglich). In dem württembergischen Städtchen beginnt unsere Tour zunächst durch das flache Langenauer Ried, das dann auf bayerischer Seite zum unter Naturschutz stehenden Leipheimer Moos wird. Ein ständiger Begleiter ist dabei das Flüsschen Nau. In Leipheim stärken wir uns in der „Post“ und kehren dann auf der anderen Donauseite an die Nau zurück, bis wir den Günzburger Bahnhof erreicht haben.

Sa.22.11. Wanderung von Weizern über Schweinegg zur Schlossbergalm

Treffpunkt: 07.30 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 12 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: 18.00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöffbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe Wandern mit dem Kneippverein“ bis 20.11.2025

Mit dem Zug fahren wir bis Weizern-Hopferau. Von dort geht es dann über Schwarzenbach und Schweinegg zum Schlossweiher. Weiter geht's zur Einkehr auf die Schlossbergalm und frisch gestärkt und ausgeruht über Speiden nach Weizern zum Zug

Kurzwanderungen am 3. Mittwoch im Monat

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

Mi. 17.09. Vorbei am Bismarckturm nach Diedorf

Treffpunkt: 10.00 Uhr P+R Augsburg West Linie 2
Länge: 6,5 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden bis Deuringen
Leitung: Wanderleiter Georg Schöffbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe Wandern mit dem Kneippverein“ bis 15.09.2025

Wir starten gemeinsam am P+R der Linie 2 und gehen zum Bismarckturm. Dort genießen wir den Blick auf Augsburg, bevor wir uns auf den Weg durch die Deuringer Heide nach Diedorf machen. Einkehr im Gasthaus „Adler“. Heimfahrt ab Diedorf mit Bus oder Bahn. Wer will, kann den Rückweg nach Stadtbergen auch zu Fuß machen.

Mi.15.10. Aufstieg auf den Müllberg

Treffpunkt: ca 14.00 Haltestelle Albrecht-Dürer-Straße Linie 22
Länge: 5 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Rückkehr: Linie 23 Firnhaberau
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe Wandern mit dem Kneippverein“ bis 17.10.2025

Wir starten an der Haltestelle und gehen zum Lech. Am Fluss entlang und durch die Lechauen erreichen wir den Fuß des Müllbergs. Diesen ersteigen wir dann, um hoffentlich bei gutem Wetter einen schönen Blick auf die Augsburger Umgebung und in die Ferne zu haben. Zur Belohnung für unsere Mühen kehren wir im Hubertushof auf eine Stärkung ein.

Mi.19.11. Kleine Wanderung zum Paardurchbruch bei Ottmaring

Treffpunkt: ca 10.00 Hauptbahnhof
Länge: 5 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Rückkehr: 15.00 Uhr
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08
Anmeldung: beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe Wandern mit dem Kneippverein“ bis 17.11.2025

Die Paar entspringt nördlich des Ammersees und erreicht bei Mering das Lechfeld. Sie mündet aber nicht in den Lech, sondern verlässt bei Friedberg/Ottmaring das Lechtal in Richtung Nordosten und mündet bei Vohburg in die Donau. Der Paardurchbruch ist durch eine rückschreitende Erosion entstanden. Wir fahren mit Bahn und Bus nach Ottmaring, von wo aus wir unsere Kurzwanderung durch das Paartal mit dem Paardurchbruch machen. In Friedberg können wir uns noch vor der Heimfahrt stärken.

Kneipp-Gesundheitsvisite

Gesund in den September

Über ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, sanfte Hausmittel und einen aktiven Start in den Herbst. Die Aufgeschlossenheit für sanfte, natürliche Methoden zur Erhaltung der Gesundheit bzw. deren Herstellung nimmt in Deutschland weiter zu. Was zu früheren Zeiten selbstverständlich war, nämlich das Wissen über Hausmittel von Generation zu Generation weiterzugeben und somit wertvolles Wissen zu bewahren, ist unserer Gesellschaft in den letzten Dekaden leider mehr und mehr verloren gegangen. Was früher Teil des kulturellen Gedächtnisses war, wird heute zumeist über digitale Kommunikationswege abgespeichert und abgerufen. Was sich nicht geändert hat, sind die positiven Erfahrungswerte, die mit sanften Hausmitteln verbunden sind und natürlich auch nicht deren Anwendung.

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Tagen werden kürzer und auch kühler. Warum eignen sich die Kneippschen Naturheil verfahren, damit Erkältungskrankheiten möglichst gar nicht erst entstehen?

Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp ist im Kontext naturheilkundlicher Verfahren ein ganz besonderes Erfolgsmodell. Sie vereint fünf verschiedene Naturheilverfahren, die sich optimal ergänzen. Zusammen mit Gleichgesinnten wird Gesundheitsförderung und Prävention zu einem nachhaltigen und ausdauernden Erlebnis – die Lebensqualität erhöht sich deutlich. Sebastian Kneipp hatte bereits vor langer Zeit erkannt, wie wichtig es ist, die Menschen zur Übernahme von Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu animieren. Die Kneippschen Naturheilverfahren bieten vielfältige Möglichkeiten, den Körper gesund zu halten und auch gegenüber Erkältungskrankheiten abzuhärten. Hier sind vor allem die Kneippschen Kaltwasseranwendungen zu nennen, wie Wassertreten oder die Kneippschen Güsse.

Welche Bedeutung hat dabei das Schlafen?

Es ist wichtig das Immunsystem so zu stärken, dass sich der Körper selbst erfolgreich vor kursierenden Krankheiten schützen kann. Nur durch genügend Schlaf findet der Körper die nötige Auszeit, um leistungsstarke Abwehrkräfte zu generieren. Deshalb schützt frühes Zu bettgehen vor Effektanfälligkeit. Wer die Zeit dafür findet, kann sich auch mittags ein kurzes Schläfchen gönnen. Der Mittagsschlaf kann nämlich neue Energie liefern, besonders dann, wenn man nachts nicht zur Ruhe gefunden hat. Durch ausreichend Schlaf kann das In fekt-

Risiko auch bei kühleren Temperaturen deutlich gemindert werden. Übrigens sollte auch in kalten Nächten im Schlafzimmer gänzlich auf das Heizen verzichtet werden, für einen gesunden Schlaf empfiehlt Sebastian Kneipp ausdrücklich kühle Temperaturen. Zu Kneipps Lebzeiten musste man auch spät nachts, um seine Notdurft zu verrichten, durch Wind und Wetter zum abseitsgelegenen Toilettenhäuschen eilen – eine Vorstellung, die uns zwar zunächst erschauern lässt, zur Stärkung des Immunsystems aber durchaus zu empfehlen ist. Denn der Wechsel von Warm und Kalt stärkt die Abwehrkräfte nachhaltig.

Wie kann man einen solchen Warm-Kalt-Wechsel trainieren?

Den deutlichsten Warm-Kalt-Wechsel erzielt man durch immunstärkende Saunagänge. Spätestens jetzt sollte man die Abwehrkräfte durch regelmäßige Saunabesuche auf die bevorstehende Kraftprobe für die Gesundheit aktiv vorbereiten. Durch wöchentliche Saunagänge und zusätzliche Kneippsche Kaltwasseranwendungen sollte man für die Wintermonate gut gewappnet sein. Der durch den Saunabesuch gewünschte Abhärtungseffekt wird tatsächlich nicht durch die Hitze, sondern durch die folgende Abkühlung erzielt. Nach Verlassen der Sauna kann man sich entweder im Tauchbecken oder durch den Kneippschen Vollguss abkühlen. Die Abkühlung nach dem Saunagang sorgt für die Stabilisierung des Blutdrucks und des Herz-Kreislauf-Systems.

Und wenn doch einmal eine Erkältung auftritt?

Bei leichten Verlaufsformen sind naturheilkundliche Behandlungen mit Heilkräutern, Wickeln und Dampfinhalationen teilweise wirksamer und auf jeden Fall sicherer als die viel beworbenen chemischen Arzneimittel. Freilich unterscheidet sich die optimale Behandlung je nach Phase der Erkältung und den vorherrschenden Beschwerden – es gibt nicht das Mittel für alle Fälle.

Können Sie Beispiele nennen? Was kann ich zuhause tun?

Generell sollte man vor Kneipp-Anwendungen immer zuerst mit dem Arzt des Vertrauens sprechen, insbesondere bei langanhaltenden oder größeren Beschwerden. In der Frühphase einer Erkältung/Unterkühlung kann ein warm-heißes Bad mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen manchmal das Wunder bewirken und die Erkältung ist „weggebadet“. Bei verstopfter Nase und Nebenhöhlenstauung ist das Einatmen von Minzöl sehr hilfreich (Vorsicht bei Kleinkindern). Bei gereiztem Rachen mit Heiserkeit und trockenem Reizhusten hilft der Schutzfilm aus Schleimstoffen, die in Tees, Lutschbonbons und Säften aus z.B. Eibisch, Spitzwegerich und Isländisch Moos enthalten sind. Hausmittel

wie heiße Milch mit Honig, heiße Kräutertees mit bekannten Kräutern wie Fenchel, Anis, Pfefferminze etc. helfen bei Husten und Bronchitis, desgleichen aber auch Brust- und Halswickel. Zur Fiebersenkung gibt es die bewährten warm-feuchten Wadenwickel oder das Trinken von schweißtreibenden Tees mit Lindenblüten oder Holunderblüten. Selbstverständlich gibt es noch eine ganze Reihe anderer, erprobter Hausmittel. Egal ob Dampfbäder mit Kamille, Hühnersuppe bei Erkältungen, Heublumensäcke, Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen oder Kohlwickel bei schmerzenden Gelenken – die Bandbreite natürlicher Heilverfahren ist überaus groß und vielfältig. Erwähnt werden muss in diesem Zusammenhang, dass mit diesen Hausmitteln kein Hersteller richtige Geschäfte machen kann; daher fehlen dann Auftraggeber und Geld für die klinische Bestätigung durch geeignete Studien an Menschen. Ohne Studien aber kann die moderne Medizin die alten Hausmittel nicht richtig in der Praxis berücksichtigen.

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.