

Liebe Interessenten*innen

Alle Jahre wieder läuten wir mit unserem Programm schon vor dem Jahreswechsel das 1.Halbjahr 2026 ein und freuen uns über Ihr Interesse am Kneippverein Augsburg und seinen Angeboten.

Sie finden in unserem Programm wie immer eine 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).

*„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“
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 - GYMNASIUM, Lechhausen

Kurstag: Montag

Uhrzeit: 16.45 und 18.00 Uhr,

Kursdauer: **12.01. – 27.07.2026 – 25 x 60 Minuten**

Ort: Gymnastikraum St. Elisabeth, Eingang Kolbergstr. 1

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.

MIT GYMNASTIK FIT UND VITAL IN JEDEM ALTER, Göppingen

Kurstag: Dienstag
Uhrzeit: 09.00 Uhr und 10.15 Uhr
Kursdauer: **13.01. – 21.07.2026 – 20 x 60 Minuten**
nicht am 28.04. und 05.05.2026
Ort: Anton-Bezler-Halle, Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **100,00 € / 150,00 €**
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, WIRBELSÄULEGYMNASTIK, Lechhausen

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr,
Kursdauer: **07.01. – 29.07.2026 – 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: **08.01. – 23.07.2026 – 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 Wirbelsäulgymnastik, DGPR-Rehasport-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, Gögglingen

Kurstag: Montag

Uhrzeit: 09.30 – 11.00 Uhr,

Kursdauer: **12.01. – 27.07.2026 – 24 x 90 Minuten**

Ort: Sporthalle des Polizeisportvereins, Gögglinger Str. 97

Kursgebühr: **210,00 € / 288,00 € (incl. Mietzuschlag)**

Leitung: **Monika Reß, 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: **13.01. – 07.07.2026 - 21 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **141,75 € / 210,00 €**

Kurstag: Mittwoch
Uhrzeit: 09.30 Uhr,
Kursdauer: **14.01. – 08.07.2026 - 21 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **141,75 € / 210,00 €**

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 09.45 Uhr,
Kursdauer: **15.01. – 09.07.2026 - 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: **13.01. – 30.06.2026 – 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: **07.01. – 29.07.2026 23 x 90 Minuten**
nicht am 25.02. und 20.05.2026
Ort: Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn
Kursgebühr: **155,25 € / 230,00 €**
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, Göppingen

Kurstag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr,
Kursdauer: **08.01. – 30.07.2026 – 24 x 90 Minuten**
Ort: Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2
Kursgebühr: **162,00 € / 240,00 €**
Leitung: **Monika Reß, 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: **13.01. – 24.03.2026 – 10 x 60 Minuten**
nicht am 04.03.2025
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: **29.01.2026 – 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 **15.01. – 02.07.2026**
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: **11.03. – 17.06.2026 – 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 im Thorbräu Bräustüberl, im Sommer im dazugehörigen Biergarten „Zur Freibank“

Bei Interesse teilen Sie uns bitte ihre E-mail -Adresse oder Handynummer (WhatsApp) mit, dann erinnern wir Sie nochmals an den Stammtisch. Oder kommen Sie einfach unverbindlich vorbei.

Weißwurstfrühstück

Montag, 06.01.2026, um 11.00 Uhr Traditionelles Weißwurstessen am Dreikönigstag im Gasthaus „Unterm Bogen“. Anmeldung erforderlich beim Vorstand Georg Schöfbeck Tel 0821 45 34 23 08

Kurzwanderungen am 3. Mittwoch im Monat

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 möglichst nicht länger **als 6 Kilometer sind**. Wir werden uns der näheren Umgebung von Augsburg widmen und zum Ende jeder Tour wenn möglich noch gemütlich einkehren.

Mittwochswanderungen

Mi. 21.01. Rundweg um das Eisental in Aystetten

Treffpunkt: 09.15 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 5,6 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden

Rückkehr: ca.13.50 Uhr Hauptbahnhof

Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 /
0151 20797445 (auch WhatsApp)

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 18.01.2026

In Aystetten beginnen wir unsere Wanderung und gehen rasch vom Ort in die Westlichen Wälder, wo wir auf einem leichten Rundweg die Schönheit des Waldes genießen bevor wir wieder an unserem Ausgangspunkt ankommen. Dort können wir in der Bäckerei einkehren und uns stärken, bevor es mit dem Bus wieder zurück nach Augsburg geht.

Mi. 18.02. Von Dießen zur Schatzbergalm

Treffpunkt: 09.00 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 8,9 Kilometer, Wanderzeit ca. 3,5 Stunden
Rückkehr: ca.16.00 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 / 0151 20797445 (auch WhatsApp)
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 15.02.2026

Wir fahren mit der Bahn bis Dießen, wo wir durch den Ort vorbei an Mariä Himmelfahrt gehen, weiter geht es durch lichte Waldungen über den Schatzberg zur Schatzbergalm, wo wir einkehren und uns stärken für den Rückweg, der nun bergab nach Dießen führt. Von 'wo wir mit dem Zug wieder zurück nach Augsburg fahren.

Mi. 18.03. Rundweg durchs Rote Moos bei Haspelmoor

Treffpunkt: 09.55 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 6,5 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Rückkehr: ca.13.50 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 / 0151 20797445 (auch WhatsApp)
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 15.03.2026

Für unsere kurze Tour durchs Moor fahren wir mit der Bahn nach Haspelmoor, von wo aus wir durch das frühlinghaft sprühende Moor auf beiden Seiten der Bahnstrecke wandern. Nach unserer Tour geht es mangels Möglichkeiten ohne Einkehr zurück nach Augsburg.

Mi.15.04. Wanderung im Lohwald

Treffpunkt: 09.00 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 7 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Rückkehr: ca.13.50 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 / 0151 20797445 (auch WhatsApp)
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 13.04.2026

Wir fahren gemeinsam zum Bahnhof in Westheim und wandern von dort aus durch das Schmuttertal bei Ottmarshausen und Hainhofen zurück zum Ausgangspunkt.

Mi.20.05. 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
Rückkehr: ca.13.50 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 / 0151 20797445 (auch WhatsApp)
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 18.05.2026

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.

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 Wanderleiter vor die Wanderung abzusagen.

Februar.....

Sa. 21.02. Aufgalopp im Wittelsbacher Land

Treffpunkt: 09.30 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 13,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 3,5 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 18.02.2026

Wir fahren mit dem Zug nach Aichach. Der Weg führt uns zunächst über Algertshausen bis kurz vor Unterschneitbach. Dort überqueren wir die Bahn und die Paar. Wir streifen Ecknach und gehen über den Plattenberg nach Blumenthal, wo wir im Bio-Gasthaus zu Mittag essen. Der Weg zurück zum Zug in Obergriesbach führt weitgehend durch den Wald.

März.....

Sa.28.03. Durchs Würmtal in den Frühling

Treffpunkt: 07.05 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 12,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 3,5 Stunden

Rückkehr: ca.17:00 Uhr Hauptbahnhof

Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 /
0151 20797445 (auch WhatsApp)

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 25.03.2026

Wir fahren mit dem Zug nach Starnberg und starten dort an der Seepromenade unsere Wanderung.

Hinter Heimatshausen tauchen wir ein in die wundervolle Natur des Würmtals mit seinen Feuchtwiesen. Über Wiesen und Wälder geht's nach einem Abstecher zur Villa Rustica nach Leutstetten zur Mittagseinkehr in der Schlossgaststätte. Frisch gestärkt geht es weiter entlang der Würm nach Gauting wo schon unser Zug nach Augsburg wartet.

April.....

Sa.11.04. Schiffe schauen am Kanal

Treffpunkt: 07.15 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 17,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden

Rückkehr: 17:28 Uhr Hauptbahnhof

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

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 08.04.2026

Unser Ausgangspunkt ist der Bahnhof in Roth. Wir gehen durch die Stadt in Richtung Rhein-Main-Donau-Kanal und dann an dessen Westufer bis nach Schaftnach bei Schwabach, wo im „Gasthaus Döllinger“ für uns reserviert ist. Vielleicht begegnet uns das eine oder andere Fracht- oder Kreuzfahrtschiff. Dann gehen wir hinter in das Rednitz-Tal und auf schönen Wegen nach Limbach, wo wir den Zug besteigen.

Sa.18.04. 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 Schöfbeck 0821 45 34 23 08 /
0151 20797445 (auch WhatsApp)

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 16.04.2026

Der dritte Versuch. Vom Weißenburger Bahnhof aus geht es durch die mittelalterliche Stadt. Der Weg führt vorbei am Weißenburger Bismarckturm hoch zur Wülzburg. Dort kehren wir ein und genießen das Ambiente bevor wir unseren Rundweg wieder durch Wald und mittelalterliches Ambiente zum Bahnhof fortsetzen.

Mai.....

Sa. 09.05. Berühmtes Kloster und Moorlandschaft

Treffpunkt: 07.55 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 15,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden

Rückkehr: 17:44 Uhr Hauptbahnhof

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

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 06.05.2026

Wir gehen vom Bahnhof Benediktbeuern zunächst in Richtung der Loisach und durchqueren dabei auch eine spannende Moorlandschaft mit einer handbetriebenen Personenfähre. Dann folgen wir gut drei Kilometer dem Fluss in Richtung Süden, um danach südlich an Benediktbeuern vorbei zur östlich der Gemeinde liegenden „Waldgaststätte Schreiner“ mit einem

kuscheligen Biergarten zu gelangen. Auf dem Rückweg zum Bahnhof können wir noch am berühmten Kloster Benediktbeuern Halt machen.

Sa. 23.05. Von den Mönchen zu den Ritterspielen und zurück

Treffpunkt: 07.05 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 17 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr Hauptbahnhof

Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 /
0151 20797445 (auch WhatsApp)

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 21.05.2026

Wir beginnen unsere Tour am Bahnhof in St. Ottilien und wandern auf den sanften Moränenhügeln durch lichte Wälder nach Kaltenberg, wo wir nicht die Kerker aber die Biergärten besuchen, um uns von unserer Tour zu erholen. Nach einer ausgiebigen Pause geht es dann weiter Richtung Geltendorf zu unserem Ausgangspunkt in St.Ottilien.

Juni.....

Sa. 13.06. Auf und ab von Oy nach Seeg

Treffpunkt: 07.55 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 17,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden

Rückkehr: 18.09 Uhr Hauptbahnhof

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

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 10.06.2026

Wir fahren mit dem Zug über Kempten nach Oy-Mittelberg und gehen von dort aus in östlicher Richtung, zeitweilig auch an der Autobahn entlang. Bei Maria Rain überqueren wir die Wertach. Nach 13 Kilometern durch hügelige Wiesenlandschaft kommen wir zum Schwaltenweiher, wo wir einkehren. Über die Ferdinandshöhe gehen wir dann noch gut eine Stunde bis zum Bahnhof Seeg.

Sa. 20.06. Wanderung von Schaftlach zum Kirchsee und Kloster Reutberg

Treffpunkt: 07.25 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 15 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden
Rückkehr: ca. 17 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 / 0151 20797445 (auch WhatsApp)
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 18.06.2026

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.

Juli

Sa. 11.07. Neuschwanstein im Blick

Treffpunkt: 07.30 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 17,0 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden
Rückkehr: 18:09 Uhr Hauptbahnhof
Leitung: Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp) oder E-Mail jbomhard@t-online.de
Anmeldung: beim Wanderleiter bis 08.07.2026

Noch einmal fahren wir ins Allgäu. Vom Füssener Bahnhof gehen wir hinunter zum Lech-Wasserfall und machen uns dann auf den Weg über den Berg zunächst zum Schwansee und weiter nach Hohenschwangau. Dann gehen wir entlang der Pöllath mit immer wieder schönen Ausblicken auf Schloss Neuschwanstein bis zum Forgensee. In Waltenhofen ist im Landhaus „Beim Ziller“ für uns reserviert. Nach dem Essen wandern wir am Forgensee entlang zurück nach Füssen.

Sa. 18.07. Von Seeshaupt nach Hohenkasten

Treffpunkt: 07.05 Uhr Hauptbahnhof Augsburg
Länge: 14,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 3,5 Stunden
Rückkehr: ca.17:00 Uhr Hauptbahnhof

Leitung: Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 /

0151 20797445 (auch WhatsApp)

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 16.07.2026

Noch einmal sind wir am Starnberger See als Ausgangs- und Endpunkt. Wir fahren nach Seeshaupt und erkunden das Hinterland mit seinen Moorflächen. Es geht vorbei an zahlreichen Seen und Wiesen zum Wirtshaus Hohenkasten, das uns zur Einkehr einlädt. Nach der Mittagspause geht es über Hohenberg zurück nach Ellmann, wo wir wieder auf unseren Hinweg treffen, dem wir nach Seeshaupt folgen.

August.....

Sa. 01.08. Schöne Aussicht auf Garmisch

Treffpunkt: 07.20 Uhr Hauptbahnhof Augsburg

Länge: 13,1 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden

Rückkehr: 18:19 Uhr Hauptbahnhof

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

Anmeldung: beim Wanderleiter bis 29.07.2026

Ein Ausflug in die Berge mit dem steilsten Anstieg gleich zu Beginn. Wir gehen vom Bahnhof Untergrainau aus gemächlich hinauf zum Pflegersee, wo wir im „Berggasthof“ zu Mittag essen. Der Höhenunterschied bis dahin beträgt etwa 230 Meter. Danach wandern wir mit einem kleinen Abstecher zur Burgruine Werdenfels wieder hinunter ins Tal, um in Garmisch den Zug zurück über Pasing nach Augsburg zu besteigen

Kneippen hilft bei... Mentaler Gesundheit

Wenn die Tage kürzer werden, die Sonne sich nur noch selten zeigt und das Jahr langsam zu Ende geht, spüren viele Menschen: Jetzt verändert sich auch die Stimmung. Die Energie des Sommers weicht einer gewissen Müdigkeit, manchmal auch Nachdenklichkeit. Für manche wird diese Zeit zu einer seelischen Herausforderung – Stress, Erschöpfung und Antriebslosigkeit nehmen zu, die Gedanken kreisen. Gerade dann lohnt sich ein Blick auf das,

was Sebastian Kneipp uns mitgegeben hat: ein einfaches, natürliches und ganzheitliches Gesundheitskonzept, das Körper und Seele gleichermaßen stärkt. Die fünf Kneippschen Elemente helfen uns, in der dunklen Jahreszeit Ruhe zu finden, Widerstandskraft zu entwickeln und unser inneres Gleichgewicht zu bewahren.

Wasser – innere Widerstandskraft durch äußere Reize Kneipp sah im Wasser „das beste Arzneimittel des Menschen“ – und besonders in den Wintermonaten entfalten seine Anwendungen eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Wer morgens etwas Aktivierung braucht, kann mit einem kalten Arm- oder Gesichtsguss den Kreislauf sanft in Schwung bringen. Diese kurzen, bewusst ausgeführten Reize trainieren das vegetative Nervensystem – sie helfen, auch innerlich flexibel und widerstandsfähig zu bleiben. Der Wechsel von warm und kalt, von Anspannung und Entspannung, spiegelt dabei genau das wider, was inneres Gleichgewicht bedeutet: die Fähigkeit, in Bewegung zu bleiben, ohne sich zu überfordern. Studien zeigen, dass regelmäßige Wasseranwendungen die Ausschüttung von Stresshormonen regulieren, Schlaf und Stimmung verbessern und die Immunabwehr stärken – wertvolle Unterstützung im Winter. Aber auch warme Voll- oder Teilbäder, etwa mit Zusätzen aus Melisse, Lavendel oder Fichtennadeln, wirken entspannend, fördern die Durchblutung und helfen, den Stress des Tages loszulassen. Sie wärmen nicht nur die Haut, sondern auch die Seele.

Heilpflanzen – Kräuter, die der Seele gut tun Im Winter zieht sich die Natur zurück – und gleichzeitig schenkt sie uns Pflanzen, die gerade jetzt stärkend wirken. Melisse, Baldrian, Hopfen und Lavendel gehören zu den klassischen Kräutern für Nerven und Schlaf. Als Tee, Badezusatz oder Duftöl helfen sie, zur Ruhe zu kommen und innere Spannungen zu lösen. Auch Johanniskraut kann – nach Rücksprache mit Arzt – in der dunklen Jahreszeit unterstützend wirken, denn es fördert die Lichtaufnahme im Körper und kann leichte Verstimmungen ausgleichen. Schon Kneipp wusste: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen – man muss es nur finden.“

Ernährung – maßvoll und naturbelassen Mit Beginn der kalten Jahreszeit ändern sich auch unsere Bedürfnisse. Eine laktovegetabile Kost – also viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Milchprodukte – sorgt für eine stabile Nährstoffversorgung. Basenreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Karotten oder Sellerie wirken ausgleichend und unterstützen den Körper in stressreichen

Zeiten. Auch warme Mahlzeiten und „warme“ Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Zimt fördern die Durchblutung und vermitteln ein Gefühl innerer Wärme. Ebenso wichtig ist das „Wie“ des Essens: bewusst, langsam, in Ruhe. In der Hektik der Vorweihnachtszeit neigen viele dazu, zu hastig oder zu süß zu essen – das belastet nicht nur den Körper, sondern auch das Gemüt. Kneipp hätte wohl gesagt: „Im Maße liegt die Ordnung.“

Bewegung – Licht und Luft für die Seele Gerade im Herbst und Winter, wenn das Tageslicht knapp ist, spielt Bewegung im Freien eine besondere Rolle für die seelische Gesundheit. Schon 20 Minuten Spaziergang am Tag – idealerweise im Tageslicht – können die Ausschüttung von Serotonin und Vitamin D anregen, die Stimmung stabilisieren und Müdigkeit vertreiben. Kneipp empfahl Bewegung „nach Kräften, aber ohne Übertreibung“. Das gilt auch heute: Ein kurzer Waldspaziergang, leichtes Nordic Walking oder eine Runde Tau- oder Schneetreten regen Kreislauf und Atmung an und bringen frische Energie. Wer lieber drinnen aktiv ist, kann mit Yoga, Stretching oder Tanz den Körper geschmeidig halten und die Seele in Schwung bringen. Die Wissenschaft bestätigt: Regelmäßige moderate Bewegung ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stress, Erschöpfung und depressive Verstimmungen – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Bewegung ist, im besten Sinne, gelebte Lebensfreude.

Lebensordnung – zur Ruhe kommen... Wenn die Natur innehält, ist das auch eine Einladung an uns, langsamer zu werden. Die dunkle Jahreszeit bietet die Chance, den eigenen Lebensrhythmus zu überdenken und neue Rituale der Ruhe zu entwickeln. Kleine Übungen wie bewusstes Atmen, ein paar Minuten Meditation oder ein Spaziergang in Stille können helfen, den Geist zu klären. Auch feste Tagesstrukturen, ausreichend Schlaf und Momente des Dankes stärken die seelische Balance. So wie die Natur in dieser Jahreszeit Kraft aus der Stille schöpft, können auch wir im Rhythmus der Jahreszeiten wieder zu innerer Ordnung finden.

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.