

Liebe/r Leser/in und Interessent/in!

Es ist wieder soweit. Mit unserem Programm läuten wir das 2.Halbjahr 2026 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](http://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 Qi Gong. 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 17.45 Uhr,

**Kursdauer:** **21.09. – 21.12.2026 – 13 x 60 Minuten**

**Ort:** Gymnastikraum St. Elisabeth, Eingang Kolbergstr. 1

**Kursgebühr:** **71,50 € / 104,00 €**

**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:** **15.09. – 15.12.2026 – 12 x 60 Minuten**  
nicht am 01.12.

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

**Kursgebühr:** **66,00 € / 96,00 €**

**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:** **16.09. – 16.12.2026 – 13 x 60 Minuten**  
**Ort:** Luitpold-Schule, Brunnenstr. 8  
**Kursgebühr:** **71,50 € / 104,00 €**  
**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.

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

**Kurstag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 09.45 und 11.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **01.10. – 17.12.2026 – 11 x 60 Minuten**  
**Ort:** Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,  
**Kursgebühr:** **60,50 € / 88,00 €**  
**Leitung:** **Sandra Valenti-Friedl, Tel. 54 00 863, Mobil:17698112091**  
**oder e-mail: [sandra.valenti.friedl@googlemail.com](mailto: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**

**Kurstag:** Montag  
**Uhrzeit:** 09.30 – 11.00 Uhr,  
**Kursdauer:** **14.09. – 21.12.2026 – 13 x 90 Minuten**  
nicht am 30.11.  
**Ort:** Sporthalle des Polzeisportvereins, Gögginger Str. 97  
**Kursgebühr:** **130,00 € / 178,75 € (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:** **22.09. – 01.12.2026 10 x 60 Minuten**  
**Ort:** Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn  
**Kursgebühr:** **55,00 € / 80,00 €**  
**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:** **16.09 – 16.12.2026 – 11 x 90 Minuten**  
**Ort:** Pfarrzentrum St. Georg, Georgenstr. 14, Zugang Kegelbahn  
**Kursgebühr:** **88,00 € / 129,25 €**  
**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:** **22.09. – 01.12.2026 10 x 90 Minuten**  
**Kursgebühr:** **80,00 € / 117,50 €**

**Kurstag:** Mittwoch  
**Uhrzeit:** 09.30 Uhr,  
**Kursdauer:** **23.09. – 02.12.2026 10 x 90 Minuten**  
**Kursgebühr:** **80,00 € / 117,50 €**

**Kurstag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 09.30 Uhr,  
**Kursdauer:** **24.09. – 03.12.2026 10 x 90 Minuten**  
**Kursgebühr:** **80,00 € / 117,50 €**

**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:** **17.09. – 17.12.-2026 – 12 x 90 Minuten**  
nicht am 03.12.  
**Ort:** Anton-Bezler-Halle Gymnastikraum, Anton-Bezler-Str. 2  
**Kursgebühr:** **96,00 € / 141,00 €**  
**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 - 15.30 Uhr,  
**Kursdauer:** **15.09. – 24.11.2026 – 10 x 60 Minuten**  
nicht am 04.11.  
**Ort:** Gemeindesaal Pfarrei St. Lukas, St.-Lukas-Str. 46 1/3  
**Kursgebühr:** **55,00 € / 80,00 €**  
**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 17.09.2026 – 9 x 60 Minuten**  
**Ort:** Bürgerhaus Pfersee, Stadtbergerstr. 17,  
**Kursgebühr:** **49,50 € / 72,00 €**  
**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 24.09. – 03.12.2026**  
**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:** **ab 30.09.2026 – 10 x 75 Minuten**  
nicht am 04.11.

**Ort:** Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Str. 17,

**Kursgebühr:** **69,00 € / 102,50 €**

**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 in den 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**

**Mittwoch, 06.01.2027, 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**

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 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 WL vorbehalten

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

**September.....**

**Sa. 05.09. Runde um den Altmühlsee**

**Treffpunkt:** 08.10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg  
**Länge:** 16,3 Kilometer, Wanderzeit ca. 4,5 Stunden  
**Rückkehr:** 17:28 Uhr Hauptbahnhof  
**Leitung:** Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176  
45547259 (auch WhatsApp)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 02.09.2026

Wir fahren mit dem Zug nach Gunzenhausen. Nach 20 Minuten sind wir schon am Altmühlsee, auf dessen Nordseite wir bis zur Vogelinsel gehen, auf der wir eine kleine Runde drehen. Am Westufer entlang kommen wir dann nach Streudorf, wo wir im „Frankenhof“ einkehren. Danach geht es zurück zum Uferweg und wir beenden in Gunzenhausen die Runde um den Altmühlsee. Eine Wanderung für alle, die keine Steigungen mögen.

**Oktober.....**

**Sa. 17.10. 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 Schöffbeck 0821 45 34 23 08 /  
0151 20797445 (auch WhatsApp)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 15.10.2026

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.

## **Sa. 24.10. An den Kraterrand**

**Treffpunkt:** 08.10 Uhr Hauptbahnhof Augsburg  
**Länge:** 18,9 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden  
**Rückkehr:** 17:28 Uhr Hauptbahnhof  
**Leitung:** Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 21.10.2026

Unser Ausgangs- und Zielpunkt ist der Bahnhof in Nördlingen. Wir durchqueren die historische Stadt und gehen dann entlang der Eger Richtung Utzmemmingen. Nach einem kleinen Anstieg führt der Weg vorbei an den Ofnethöhlen und den Resten eines römischen Gutshofs, bevor es in den Wald am Rieskrater geht. Dort ist im Sommer das Ausflugslokal „Alte Bürg“ wieder eröffnet worden. Zurück gehen wir auf Feldwegen an den Stadtrand von Nördlingen und weiter zum Bahnhof

**November.....**

## **Sa. 14.11. Lebende Sonnenuhr – Runde von Kleinberghofen**

**Treffpunkt:** 07.05 Uhr Hauptbahnhof Augsburg  
**Länge:** 15,2 Kilometer, Wanderzeit ca. 4 Stunden  
**Rückkehr:** ca.18:00 Uhr Hauptbahnhof  
**Leitung:** Wanderleiter Georg Schöfbeck 0821 45 34 23 08 / 0151 20797445 (auch WhatsApp)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 12.11.2026

Wir fahren mit Regio und S-Bahn nach Kleinberghofen im Hinterland von Altomünster. Dort starten wir unsere Tour durch sanfte Hügel im Tal der Glonn vorbei an der Lebenden Sonnenuhr am In-sich-Weg. Mittags Einkehr und Stärkung im Wirtshaus von Erdweg, bevor es zu unserem Ausgangspunkt weitergeht.

### **Sa. 21.11. Wo Herzog Tassilo ein Kloster gründete**

**Treffpunkt:** 08.40 Uhr Hauptbahnhof Augsburg  
**Länge:** 17,3 Kilometer, Wanderzeit ca. 5 Stunden  
**Rückkehr:** 16:00 Uhr Hauptbahnhof  
**Leitung:** Wanderleiter Joachim Bomhard, Tel. 0176 45547259 (auch WhatsApp)  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter bis 18.11.2026

Diesmal starten wir in Nordendorf und gehen über Feldwege nach Ellgau, wo wir an der Staustufe den Lech überqueren. Auf den nächsten drei Kilometern ist der Fluss unser ständiger Begleiter, bevor wir in Richtung Thierhaupten abbiegen. Im dortigen Kloster, das um 750 vom damals neunjährigen Herzog Tassilo gegründet wurde, machen wir eine Pause. Danach kehren wir zurück an den Lech, gehen nochmals ein Stück an dessen Ufer entlang und dann durch Meitingen zum Bahnhof.

### **Kurzwanderungen am Mittwoch**

Liebe Wanderfreunde, da nicht jeder 15 km und mehr wandern möchte, wollen wir in Anlehnung an die „Augsburgs grüne Seiten“ Wanderungen anbieten, die nicht weiter sind als 8 Kilometer. Wir werden uns der näheren Umgebung von Augsburg widmen und zum Ende jeder Tour noch gemütlich einkehren.

### **Mi. 07.10. 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 05.10.2026

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.

### **Mi. 18.11. Wanderung im Lohwald**

**Treffpunkt:** 09.00 Uhr Hauptbahnhof Augsburg  
**Länge:** 7 Kilometer, Wanderzeit ca. 2 Stunden  
**Leitung:** Wanderleiter Georg Schöfbeck, Tel. 45 34 23 08  
**Anmeldung:** beim Wanderleiter oder WhatsApp-Gruppe Wandern mit dem Kneippverein“ bis 16.11.2026

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

## Kneipp-Gesundheitsvisite

### ***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 guttun***

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. Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.*

*Dieser Beitrag erschien im Kneipp-Journal November/Dezember 2025*

## 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.**

### **Hinweis:**

Der Kneippverein Augsburg e.V. ist ab dem 01.10.2026 unter der Adresse **Kirchgasse 10, 86150 Augsburg** postalisch und zu den Öffnungszeiten (Mittwoch von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr) erreichbar. Die Telefonnummern bleiben gleich.