

Der Teamvorstand und die Aktiven des Kneipp-Vereins Regensburg e.V. wünschen allen Mitgliedern und am Kneipp-geschehen Interessierten einen schönen Sommer und ein Wiedersehen bei dem einen oder anderen – nachfolgend dargestelltem – Angebot.

## Wer rastet, der rostet Wandern und fit bleiben

Bewegung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Mit dem Kneipp-Verein die Natur erfahren, die Umgebung erkunden, neue Kraft für den Alltag tanken und Geselligkeit leben.

### Wanderung Alpiner Steig – Schönhofen

Eine anspruchsvolle Wanderung mit phasenweise recht steilem Anstieg. Möglichkeit zum Kneippen in der seit September 2023 zugänglichen Schönhofener Kneippanlage

**Strecke:** ca. 8,5 km

**Gehzeit:** 3 – 3,5 Stunden; ca. 220 Hm (Wanderstöcke werden empfohlen)

**Einkehr:** Gasthof Röhl Eilsbrunn - Biergarten (alternativ: „Alte Stube“)

- **Samstag, 27.07.2024**

**Treff:** für Fahrgemeinschaften 09:30 Uhr

DEZ-Parkplatz neben der Tankstelle

**Anmeldung** bis 24.07.2024 bei Margit Schießl, 0941/991176 (AB)

### Wanderung Oberndorf

Wir gehen von Oberndorf über den Hanselberg und auf dem Donaudamm wieder zurück nach Oberndorf.

**Strecke:** ca. 10 km

**Gehzeit:** ca. 3 Stunden

**Einkehr:** Gasthof Berghammer in Oberndorf

- **Samstag, 14.09.2024**

**Treff:** 09:30 Uhr Gasthof Berghammer, Donaustraße 55, 93077 Bad Abbach/OT Oberndorf

**Anmeldung** bis 11.09.2024 bei Margit Schießl, 0941/991176 (AB)

### Wanderung Abbachhof

Vom „Hesperidengarten“ über Wegspinne zum Gilgenweiher nach Abbachhof und wieder zurück zum „Hesperidengarten“. Eine schöne Wanderung durch Kiefern- und Fichtenwälder, vorbei an einigen Weihern und einer romanischen Kirchenruine.

**Strecke:** 8,8 km

**Gehzeit:** ca. 2,5 – 3 Stunden

**Einkehr:** Ebners Bioküche, Gonnersdorf

- **Samstag, 26.10.2024**

**Treff:** für Fahrgemeinschaften um 09:30 Uhr DEZ-Parkplatz neben der Tankstelle

**Anmeldung** bis 21.10.2024 bei Margit Schießl, 0941/991176 (AB)

### Wanderung Frauenbründl – Bad Abbach

**Strecke:** ca. 8 km

**Gehzeit:** ca. 3 Stunden (keine großen Steigungen)

**Einkehr:** Gasthaus Waldfrieden/Bad Abbach (Kaiser-Karl-V.-Allee 17)

- **Samstag, 16.11.2024**

**Treff:** für Fahrgemeinschaften um 09:30 Uhr DEZ-Parkplatz neben der Tankstelle  
**Anmeldung** bis 13.11.2024 bei Margit Schießl, 0941/991176 (AB)

### **Adventwanderung – Brennbere**

Panoramaweg über die Burg Brennbere  
**Strecke:** ca. 8 km  
**Gehzeit:** ca. 3 Stunden  
Es besteht die Möglichkeit eines Besuchs des dortigen Christkindlmarkts  
**Einkehr** in Hirschbergers Holzofenkuchl

- **Samstag, 08.12.2024**

**Treff:** für Fahrgemeinschaften um 09:30 Uhr DEZ-Parkplatz neben der Tankstelle  
**Anmeldung** bis 05.12.2024 bei Margit Schießl, 0941/991176 (AB)

### **Gemütliche Kurzwanderungen mit Einkehr**

**Dienstag, 09.07.2024**

Wir gehen im Stadt- und Dörnberg Park und kehren anschließend im Rosarium ein.

**Treff:** 14:00 Uhr vor dem Cafe „Unter den Linden“

**Dauer:** ca. 1 Stunde

**Anmeldung:** bis 07.07.2024 bei Erich Maier, Handy: 01590 3892372

**Dienstag, 10.09.2024**

Wir gehen eine „Pentling-Runde“ und kehren anschließend im Cafe Ebner ein.

**Treff:** 14:00 Uhr bei der Kneippanlage im Georg-Hegenauer-Park

**Dauer:** ca. 1 Stunde

**Anmeldung:** bis spätestens 08.09.2024 bei Margit Schießl, 0941/991176 (AB)

### **Waldbaden - Schnupperangebot**

Gemeinsam und achtsam schlendern wir im Mintrachinger Forst. Mit Atemübungen zur Achtsamkeit, Atemimpulsen und

sanften Bewegungen besinnen wir uns auf unsere 5 Sinne Sehen-Hören-Riechen-Schmecken und Fühlen.

- **Samstag, 24.08.2024**  
**von 9.30 Uhr - 11.30 Uhr**

**Treff:** 9:00 Uhr DEZ-Parkplatz neben der Tankstelle

**Gebühr:** Mitglieder 13 € / Gäste 15 €

**Anmeldung:** Kneipp-Verein 0176 3434 8608

#### **Hinweise:**

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung erforderlich! An Zecken- und Mückenschutz denken. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme: Sturm, Gewitter, Starkregen)

### **Mitgehen am Mittwoch**

Entspannter Spaziergang an der Donau, in den Parks und in der Stadt. Dauer ca. eine Stunde. Anschließend gemütliches Kaffeetrinken im Cafe Klara (Mehrgenerationenhaus)

- **Mittwochs ab 14:00 Uhr**

**Treff:** Kapuzinergasse, Ecke Ostengasse

**Leitung:** Erich Maier

**Gebühr:** keine, Spenden gerne

### **Sonntags-Treff**

Wir treffen uns jeweils um 11:00 Uhr am Schwammerl, Dauer ca. 2 Stunden, danach Einkehr möglich.

- **Sonntag, 07.07.2024**
- **Sonntag, 04.08.2024**
- **Sonntag, 01.09.2024**

**Treff:** 11:00 Uhr am Schwammerl

**Anmeldung:** spätestens 1 Woche vorher, Tel.0941/709747 (AB)

**Gebühr:** Mitglieder frei, Gäste 5 €.

## Sonntags-Treff Botanischer Garten

- **Sonntag, 20.10.2024**

**Treff:** 10.45 Uhr Westeingang Botanischer Garten, An der Kreuzbreite, Bushaltestelle Linie 6

**Anmeldung:** spätestens 1 Woche vorher, Tel.0941/709747 AB.

**Gebühr:** Mitglieder frei, Gäste 5 €.

## Gesundheit und Ernährung Darmgesundheit

Der Darm ist ein komplexes System, nicht nur ein Verdauungsorgan. Er wurde lange Zeit von der Medizin unterschätzt, heute weiß man, wie überaus wichtig er für die Gesundheit insgesamt ist. Sammeln Sie wertvolle Informationen bei unserem Vortrag.

- **Freitag, 13.09.2024 19:00 Uhr**

**Referentin:** Dr. Ulrike Striepling, Apothekerin

**Ort:** KHG Weiherweg 6a, Seminarraum 3.02, 93051 Regensburg

**Gebühr:** Mitglieder frei, Gäste 5 €

**Anmeldung:** M. Schießl 0941/991176 (AB)

## Basentreff

Die Teilnehmerinnen des Basenfasten-kurses vom Frühjahr treffen sich zu einem weiteren Gedankenaustausch bei einem kleinen Picknick (wer kann, bringt was leckeres Basisches mit) bei der Kneippanlage im Georg-Hegenauer-Park. Gitte zeigt uns den Leberwickel. Die Gruppe freut sich über weiteren „Zuwachs“.

- **Freitag, 26.07.2024, 18:00 Uhr**

**Ort:** Georg-Hegenauer-Park, am Kneipp-Tretbecken

Infos M. Schießl, Tel. 0941/991176

## Bewegung, Entspannung und Wohlfühlen

### Die Franklin®-Methode

Die Franklin-Methode kombiniert ihre eigenständige Bewegungsmethodik mit anderen Disziplinen wie Tanz, Yoga, Pilates. Sie kann sehr gut in den Alltag integriert werden. Mithilfe von Gedankenbildern wird das Körper- und Bewegungsempfinden verbessert sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination gesteigert. Mindestteilnehmerzahl 5 Pers.

### Entspannte Schultern, freier Nacken

- **Samstag 12.10.24 (10:00- 11:30)**

### Bewegungsreise von Kopf bis Fuß

- **Samstag 09.11.24 (10:00- 11:30)**

### Bewegliche Wirbelsäule und Bandscheiben

- **Samstag 07.12.24 (10:00- 11:30)**

**Kursleitung:** Claudia Jung

**Ort:** Friedrich-Ebert-Str. 2

**Gebühr:** Mitglieder 10 €; Gäste 13 €

**Anmeldung** und Infos: Kneipp-Verein 0176 3434 6808

### Wirbelsäulengymnastik

Ohne Stress und in guter Gemeinschaft den Körper schonend in Schwung bringen.

- **Montag 10.00 Uhr** Pentling, Mehrzweckhalle, Hölkeringer Str.
- **Mittwoch 10.00 Uhr** RT-Halle, Theaterbühne, Schopperplatz

**Übungsleiterin:** Hannelore Thiet, Tel. 09404/641345

**Gebühr** für 10 Einheiten: Mitglieder 38 €  
Gäste 50 €

## Qigong

Qigong-Übungen stellen die Harmonie in Körper, Geist und Seele her. Bei schönem Wetter finden die Qigongeinheiten im Juni und Juli im Freien statt.

- **Montag, 17:00 Uhr**

**Ort:** St. Bonifaz, Killermannstraße

**Übungsleiterin:** Dagmar Uhl-Rückerl  
(für Info-Anfragen: uhl-rueckerld@kabelmail.de)

**Gebühr:** für 5 Einheiten

Mitglieder: 25 €; Gäste 30 €

## Abendspaziergang mit Qigong

Ein Abendspaziergang im Westpark mit Qigong-Übungen und Spielen.

- **Mittwoch 24.07.2024**

**Weitere Infos** ab Mitte Juli auf der Homepage

Anmeldung: nicht erforderlich  
keine Gebühren

Durchführung: Dagmar Uhl-Rückerl,  
Qigong-Kursleiterin

## Line-Dance – für Fortgeschrittene

- **Freitag, 9:00 - 10:00 Uhr**

**Ort:** Tegernheim, Am Hohen Sand

**Kursleitung:** Agnes Kumpfmüller,  
Tel: 0157 8963 1230

**Gebühr:** 8 Termine a 60 Minuten  
Mitglieder 40 € Nichtmitglieder 50 €

- **Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Ort:** Friedrich-Ebert-Str. 2, Regensburg

**Kursleitung:** Claudia Krause,  
Tel: 0173 7174 323

**Gebühr:** 8 Termine a 90 Minuten  
Mitglieder 60 €, Nichtmitglieder 75 €

## Weihnachtliche Line Dance Party

Wir tanzen gemeinsam unsere bisher gelernten Tänze zu weihnachtlicher Musik. Es freuen sich auf Euch Claudia und Agnes.

- **Samstag, 14.12.2024 18:00 Uhr**

**Ort:** KHG, Weiherweg 6 a, Regensburg  
**Anmeldung:** Kneipp-Verein 0176 3434 6808

## Funktionelle Entspannung Kurzeinführung

Der Sohn der Gymnastiklehrerin Marianne Fuchs hatte Atemschwierigkeiten. Sie entdeckte, dass bestimmte Berührungen, Bewegungen und Atmungsunterstützung dem Jungen halfen. So entwickelte sie im Kontakt mit einer Lungenärztin die „funktionelle Entspannung“, eine Körperpsychotherapie. Kleine Übungen dieser Methode sind gut in den Alltag einzubauen und unterstützen uns durch ein genaues Hinspüren auf den eigenen Körper und durch Gelenkbewegungen. Dies wirkt auf unsere Psyche, entspannend und klärend.

- **Freitag 27.09.2024, 18:00 Uhr**

**Ort:** Daimlerstr. 27, Regensburg

**Referentin:** Susanne Hirmer

**Gebühr:** Mitglieder frei, Gäste 5.- €

**Anmeldung:** Kneipp-Verein 0176 3434 6808

## Im Georg-Hegenauer-Park

### Aktionstage

Fachkundige Anleitung zum „Wassertreten“ und „Armbad“. Zugleich können Sie Wissenswertes zum Element Heilkräuter bzw. Bewegung erfahren.

## Wasser und Kräuter

Dienstag, 16.07.2024 um 16:30 Uhr

## Wasser und Bewegung

Dienstag, 13.08.2024 um 16:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Kräuter und Heilpflanzen

### Busfahrt nach Ingolstadt

Wir besuchen am Vormittag unter dem Motto „500 Jahre Pflanzenwissen. Von Leonhart Fuchs bis heute“ den Arzneipflanzengarten (mit Führung) des Deutschen Medizinhistorischen Museums sowie die „Alte Anatomie“. Anschließend bleibt Zeit zur freien Verfügung, die zum Mittagessen, Shoppen sowie zur Erkundung der über 1000-jährigen, wunderschönen Ingolstädter Altstadt mit ihren zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie Liebfrauenmünster, Asam-Kirche, Pfeifturm und dem Kreuztor, das als Wahrzeichen Ingolstadts gilt, etc. genutzt werden kann. Auf dem Rückweg besuchen wir noch die Salvatorkirche in Bettbrunn, eine barocke Wallfahrtskirche.

- **Samstag, 13.07.2024**

**Abfahrt:** 08:00 Uhr Stadtamhof beim Bockerl (Busbahnhof)

**Rückkehr:** ca. 18:00 Uhr

**Kosten incl. Führung und Eintritt:**

Mitglieder 35 €; Gäste: 40 €;

**Mindestteilnehmerzahl:** 25 Personen

**Organisation und Anmeldung:** Irmgard Lercher-Seidl, Kräuterpädagogin, Tel. 0941/85691; E-Mail: lercher-seidl@gmx.de

**Anmeldeschluss:** aus organisatorischen Gründen bereits **28.06.2024**



## Kräuterwanderung mit Kräuterbuschen binden

Von der Seidenplantage nach Kager und zurück.

- **Montag, 12.08.2024, 18:00 Uhr**

**Treff:** Seidenplantage

**Gehzeit:** ca. 2 - 3 Stunden

**Bitte mitbringen:** feuchtes Geschirrtuch, Schere / Messer, große Tüte

**Gebühr:** Mitglieder 10 €; Gäste: 13 €

**Organisation und Anmeldung:** Irmgard Lercher-Seidl, Kräuterpädagogin, Tel. 0941/85691; E-Mail: lercher-seidl@gmx.de

## Kreativ Backen

### „Küchel backen“ für Kirchweih

In Kooperation mit dem Aktivzentrum / Seniorenbüro backen wir Küchel. Sie erfahren, wie es geht und am Ende verkosten wir gemeinsam das Ergebnis.

- **Dienstag, 08.10.2024  
10:00 – 13:00 Uhr**

**Treff:** Aktivzentrum/Seniorenbüro, Theodor-Heuss-Platz 4, 93051 Regensburg. Anfahrt mit Buslinien 7 und 8, Haltestelle Theodor-Heuss-Platz

**Gebühr:** keine/ Spenden gerne

Nur für Mitglieder/Teilnehmerzahl begrenzt

**Anmeldung:** Margit Schießl 0941/991176 (AB)

## Für Familien

### Waldtag für Familien mit Kindern

Lass dich vom Wald verzaubern! Hier kannst du mit allen Sinnen die Natur erleben und dabei das Element Wasser entdecken.

- **Samstag 12.10.2024:**

**Leitung** Manuela Schmalfeldt  
**Treff:** 15:00 Uhr, Burgweinting Bushaltestelle Linie 11, Sophie-Scholl-Straße  
**Aufsichtspflicht** liegt bei den Eltern  
Teilnehmerzahl: bis 15 Kinder mit Eltern  
**Anmeldung** über Herztöne [info@herztöne-ev.de](mailto:info@herztöne-ev.de) Tel. 0941/999270

### **Wohlfühlen für Eltern und Kinder**

An diesen Nachmittagen lernst du verschiedene Heilkräuter kennen und erlebst Geschichten von Sebastian Kneipp. Wir basteln mit Kräutern und Naturmaterial. Für Kinder ab 8 Jahren mit Eltern.

- **Samstag 09.07.2024 15:00 Uhr**
- **Samstag 09.11.2024 15:00 Uhr**

**Leitung:** Manuela Schmalfeldt  
**Treff:** Kinder und Jugendfarm Taunusstraße

**Aufsichtspflicht** liegt bei den Eltern  
**Anmeldung:** Manuela Schmalfeldt  
0941 / 64083690

## **Krankheit, Alter und Gesundheit**

### **Vorsorge und Patientenverfügung**

Jeder kann durch Unfall, Erkrankung oder das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten im Alter in eine Situation geraten, seine rechtlichen und medizinischen Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen zu können. Informieren Sie sich dazu bei dem Vortrag des Betreuungsvereins Regensburg.

- **Mittwoch 18.09.2024, 16:00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)**

**Referentin:** Fr. Weber-Lechner, Juristin  
**Ort:** Daimlerstraße 27, Regensburg  
**Gebühren:** keine/ Spenden gerne  
**Anmeldung** bis spätestens 09.09.2024, Frieda Dengler-Schroll Tel. 0941/709747

## **Schachspielen**

### **Schachkurs für Anfänger**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach Ende des Kurses haben die Teilnehmer alles gelernt, um erste Schachpartien zu meistern.

- **Ab Freitag, 13.09.2024 15:00 - 17:00 Uhr**

**Kursdauer:** 6 x 2 Stunden  
**Leitung:** Agnes Fischer  
**Ort:** Daimlerstr. 27, Regensburg  
**Gebühr:** Mitglieder: 35 € Gäste: 42 €  
**Anmeldung:** Kneipp-Verein 0176 3434 6808

### **Kneipp „intern“**

### **Workshop zum Jahresmotto „Kneipp vereinT“ am 23.11.2024**

Es wartet ein buntes Programm mit verschiedenen Workshops auf Sie. Details in Kürze auf der Homepage.

### **Mitgliederversammlung 25.10.2024**

**Ort:** KHG, Weiherweg 6a, Regensburg Seminarraum 3.02  
**Uhrzeit:** 18:00 Uhr  
**Anmeldung** unter Tel. 0176 3434 6808 oder [vorstand@kneippverein-regensburg.de](mailto:vorstand@kneippverein-regensburg.de)

## **Organisatorisches**

**Änderungen sind vorbehalten:** Bitte beachten Sie auch die Tagespresse und unsere stets aktuelle Homepage ([www.kneippverein-regensburg.de](http://www.kneippverein-regensburg.de))

### **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Angeboten rechtzeitig an, bringen Sie gerne Familienangehörige und Freunde mit.

## Rückblick 1. Halbjahr 2024

### **Aquarell-Malnachmittag 19.01.2024**

Mit viel Eifer bei der Sache waren die Teilnehmer beim Aquarellmalen unter der Anleitung von Gerlinde Hempel. Da diese Aktion sehr gut angekommen ist, gibt es im Rahmen des Workshop-Tages am 23.11.2024 (13 – 16 Uhr) erneut die Möglichkeit, sich künstlerisch zu betätigen.



### **Besichtigung der BAYOLA-Ölm nufaktur in Schwaighausen am 31.01.2024**

Viel Wissenswertes zum Rapsöl erfuhren die 20 Teilnehmer der BAYOLA-Betriebsführung. Einen geselligen Ausklang fand die Veranstaltung bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen (natürlich mit Rapsöl hergestellt) im dortigen „Schweizerhäusl“.



### **Basenkurs in der Fastenzeit**

Die Gruppe war mit Spaß und Freude bei der Sache und erfuhr von Heilpraktikerin und Fastenleiterin Elisa Kyewski viel Wissenswertes zu den Themen Gesundheit und Ernährung. Man hungert bei dieser Art des Fastens nicht, das ist wohl das Geheimnis des Erfolges, auch hinsichtlich des „Pfundepurzelns“. Auf Anregung der Teilnehmerinnen wiederholen wir diese Aktion in 2025.



### **Kurzwanderung 20.02.2024**

Ein auf Wunsch einiger Kneippmitglieder von Margit Schießl initiiertes Angebot startete bei nicht optimaler Witterung im Westpark und wurde mit einer Einkehr im Cafe Klein abgerundet. Die Betreuung lag in den bewährten Händen von Heidi Bielke und Erich Maier.



### **Erste Aktion im**

### **Georg-Hegenauer-Park 16.04.2024**

Trotz kalter Witterung kamen doch einige Interessierte, um Wissenswertes zu den Elementen "Wasser und Ernährung" von Agnes Kumpfmüller und Margit Schießl zu erfahren. Wassertreten bzw. Armband unter fachkundiger Anleitung und eine kleine Ernährungskostprobe (Erdbeer-Bananen-Girsch-Smoothie mit Buchweizen-Granola-Topping) beendeten die Aktion.



### **Kneippfest im**

### **Georg-Hegenauer-Park**

Die Veranstaltung am Pfingstsonntag stand unter dem Motto „Kneipp vereint“. Die an der Kneipp-Philosophie interessierten Besucher kamen aufgrund zahlreicher Mitmachaktionen aus den fünf Elementen Wasser – Bewegung – Ernährung – Heilkräuter und Lebensordnung voll auf ihre Kosten.



### **Erste Line-Dance-Party**

### **„einmal trocken bitte“ 13.04.2024**

Rund 40 Tänzer - überwiegend Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen, aber auch interessierte Schnuppergäste - besuchten den ersten Line-Dance-Nachmittag. Claudia Krause leitete die Tänze sowohl "trocken" als auch mit Musik an. Ihr gebührt großer Dank. Neben den flotten Tänzen trugen auch Kaffee und Kuchen zur guten Stimmung bei. Organisatorin Agnes Kumpfmüller konnte sich über die Unterstützung vieler fleißiger Helfer und Kuchenspenden freuen (Agnes F., Brigitte, Bernadette, Erich, Gabi, Margit, Ruth, Sigi)

