

# Kneipp-Verein Neumarkt e.V.

Im Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung

Unser Ziel: Gesunde Menschen

## JAHRESPROGRAMM 2012

<b>Treffpunkt:</b> Gaststätte Wittmann Jeden 1. Freitag im Monat Ab 15.00 Uhr	<b>MONATSTREFFEN – ZUM GEMÜTLICHEN BEISAMMENSEIN</b> Dieses Treffen wird von Gaby Freund geleitet. Wir trinken Kaffee oder machen Brotzeit, unterhalten uns, spielen Karten oder ähnliches. <b>Kneipp-Mitglieder sowie Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!</b> Am Faschingsdienstag den 21.02.2012 um 16.00 Uhr treffen wir uns ebenfalls beim Wittmann und feiern!!	gebührenfrei
<b>Wassertret-Anlage</b> Schwarzachauen Altenhof immer Montag und Dienstag	<b>NORDIC – WALKING FÜR JEDE ALTERSGRUPPE</b> Sanftes Walking für jeden der sich fit fühlt, mit anschließendem Wassertreten. Gut für Herz und Kreislauf, Gelenke, Venen und die Psyche. Januar bis März 16.00 Uhr, April bis Oktober 18.00 Uhr, November bis Dezember 16.00 Uhr	gebührenfrei
Anmeldung: Josefine Kratzer (ausgebildete Walking-Leiterin) Tel: 09181 - 13 95 oder bei Walking-Beginn		
<b>Parkplatz</b> Kerschensteiner Straße immer Mittwoch 9.30 Uhr	<b>NORDIC – WALKING FÜR JEDE ALTERSGRUPPE</b> Sanftes Walking für jeden der sich fit fühlt. Gut für Herz und Kreislauf, Gelenke, Venen und die Psyche.	gebührenfrei
Anmeldung: Josefine Kratzer (ausgebildete Walking-Leiterin) Tel: 09181 - 13 95 oder bei Walking-Beginn		
<b>Jugendheim, Friedenstr. 34</b> ab Donnerstag, 26.01.2012 und 13.09.2012 14.30 – 15.30 Uhr	<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b> Ob „Alt“ ob „Jung“ der Körper braucht Schwung. Wir wollen unsere Muskulatur stärken und dehnen, damit unsere Wirbelsäule auch im hohen Alter gerade bleibt. Anmeldung: Petra Roll, Tel: 09181 - 4 25 29 oder bei Kursbeginn	<u>Gebühren:</u> Mitglieder: € 28,00 Nichtmitglieder: € 36,00 12 x 60 Minuten
<b>Jugendheim, Friedenstr. 34</b> ab Mittwoch, 08.02.2012 und 10.10.2012 16.00 – 17.00 Uhr	<b>HATHA-YOGA (für Fortgeschrittene)</b> Mit Körper-, Atem- u. Entspannungsübungen kommen wir zu unserer Mitte und steigern unser Wohlbefinden. Bitte Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Anmeldung: Inge Eifel, Tel: 09181 – 32 07 976 oder bei Kursbeginn	<u>Gebühren:</u> Mitglieder: € 28,00 Nichtmitglieder: € 36,00 12 x 60 Minuten
<b>Schulungsraum</b> Rathaus-Apotheke, I.OG Eingang Kirchengasse ab Montag, dicke Socken mitbringen. und 01.10.2012 17.45 – 18.45 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr	<b>HATHA-YOGA (für Fortgeschrittene)</b> Mit Körper-, Atem- u. Entspannungsübungen kommen wir zu unserer Mitte und steigern unser Wohlbefinden. 06.02.2012 12 x 60 Minuten Anmeldung: Inge Eifel, Tel: 09181 – 32 07 976 oder bei Kursbeginn	<u>Gebühren:</u> Mitglieder: € 28,00 Nichtmitglieder: € 36,00 Bitte Decke, bequeme Kleidung und
<b>Johanneszentrum</b> Ringstraße 61 ab Freitag, 17.02.2012 und 14.09.2012 15.00 – 16.30 Uhr	<b>SENIORENTANZ</b> „Wenn Musik uns bewegt und die Füße zu tanzen beginnen, zieht Fröhlichkeit in unsere Herzen“. Tanz und Bewegung in der Gruppe halten Körper, Geist und Seele in Schwung und es macht zudem Spaß. Anmeldung: Heidi Streibich, Tel. 09181 - 4 52 92 oder bei Kursbeginn	<u>Gebühren:</u> Mitglieder: € 27,00 Nichtmitglieder: € 34,00 12 x 90 Minuten
<b>Gymnastikraum der Theo-Betz- Schule, Zugang über Kinderhort</b> „Pfarrer-L.-Heigl“, Friedenstr.32 ab Dienstag, 28.02.2012 → 20.30 – 21.30 Uhr ab Mittwoch, 29.02.2012 → 20.00 – 21.30 Uhr ab Dienstag, 18.09.2012 20.30 – 21.30 Uhr → ab Mittwoch, 19.09.2012 → 20.00 – 21.30 Uhr	<b>TAIJI</b> Es starten vier Anfängerkurse: Wudang-Schwertform mit 30 Figuren nach Tian Liyang → nach Shen Xijing Chen-Stil Säbelform mit 23 Figuren nach Chen Xiaowang und Su Huaxiang Chen-Taiji „Xinjia – Neuer Rahmen“ mit 83 Figuren nach Chen Xiaowang Anmeldung: Alfred Kellner, Tel: 09181 – 692 21 12 (tagsüber) oder 09181 - 26 55 178 oder bei Kursbeginn	<u>Gebühren:</u> <u>I/2012 Mitglieder / Nichtmitglieder</u> 15 x 60 Minuten € 40,00 / € 50,00 15 x 90 Minuten € 60,00 / € 75,00 Chen-Taiji-Wettkampfform mit 56 Figuren <u>II/2012 Mitglieder / Nichtmitglieder</u> 18 x 60 Minuten € 45,00 / € 60,00 18 x 90 Minuten € 70,00 / € 90,00
<b>Gymnastikraum der Theo-Betz- Schule, Zugang über Kinderhort</b> „Pfarrer-L.-Heigl“, Friedenstr.32 und 18.09.2012 19.00 – 20.30 Uhr ab Mittwoch, 29.02.2012 und 19.09.2012 19.00 – 20.00 Uhr	<b>QIGONG</b> Die Dreh – und Spiralbewegungen des Qigong sind ein ausge- zeichnetes Trainingsprogramm, um Kraft und Beweglichkeit im gesamten Körper zu erhöhen, sowie geistige Fähigkeiten wie Achtsamkeit und Stresstoleranz zu schulen. Anmeldung: Alfred Kellner, Tel: 09181 – 692 21 12 (tagsüber) oder 09181 - 26 55 178 oder bei Kursbeginn	<u>Gebühren:</u> <u>I/2012 Mitglieder / Nichtmitglieder</u> 15 x 90 Minuten € 60,00 / € 75,00 15 x 60 Minuten € 40,00 / € 50,00 <u>II/2012 Mitglieder / Nichtmitglieder</u> 18 x 90 Minuten € 70,00 / € 90,00 18 x 60 Minuten € 45,00 / € 60,00

Schulungsraum Rathaus-Apotheke Eingang Kirchengasse 1. OG	<b>BLUTHOCHDRUCK-TREFF – Jeden letzten DIENSTAG im Monat um 18.15 Uhr</b> Erfahrungsaustausch und Vorträge. Information: Frau Kübler Kloster-Apotheke, Tel: 09181 - 25 99 22	gebührenfrei
Schulungsraum Rathaus-Apotheke Eingang Kirchengasse 1. OG	<b>DIABETIKER-TREFF - Jeden 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr</b> Erfahrungsaustausch und Vorträge. Information: Frau Kübler Kloster-Apotheke, Tel: 09181 - 25 99 22	gebührenfrei
Seelstr.15, Parterre rechts ab Donnerstag, 23.02.2012 und 13.09.2012 14.30 – 16.30 Uhr/2 x im Monat	<b>DONNERSTAGSTREFF</b> Gedächtnistraining, Atemaktivierung, Singen, Gespräche und Teepause. Information: Lucie Paul, Tel.: 09181 - 4 21 31	gebührenfrei
Jugendheim, Friedenstr. 34 ab Montag, und richtigen Ernährung ist und 17.09.2012 10.00 – 11.00 Uhr	<b>OSTEOPOROSE-GYMNASTIK</b> 05.03.2012 Mitglieder: € 27,00 ein spezielles Übungsprogramm der wichtigste Ansatz der Osteoporose entgegen zu wirken. Anmeldung: Lucie Paul, Tel.: 09181 - 4 21 31 oder bei Kursbeginn	Gebühren: Neben der medizinischen Behandlung Nichtmitglieder: € 35,00 10 x 60 Minuten
Samstags jeweils 14.00 Uhr 31.3., 21.04., 16.6., 25.8., 06.10.2012	<b>MONATLICHE KURZ-WANDERUNGEN</b> Näheres wird in der Tagespresse kurz vorher bekannt gegeben ! (unter Vereinsnachrichten) Die Wanderungen werden von Charlotte und Walter Ziervogel geführt, Tel.: 09181 – 26 51 51 9	
Samstag, 19.05.2012 Treffpunkt: Parkplatz Landratsamt gefällt. 13.30 Uhr	<b>WANDERUNG IM BIRGLAND – mit verbindlicher Anmeldung! (18 Personen)</b> Fahrt nach Riedelhof (Mitfahrgelegenheit) zum Waldgründstück von Lucie Paul. Hier ca. 1,5 Std. Wanderung. Danach im Garten von Luci und Franz gemütliche Brotzeit mit Getränken. Ende offen /so lange es uns	
Freitag, 01.06.2012 bis Samstag 02.06.2012 Treffpunkt: IKK Parkplatz Abfahrt: Freitag 06.00 Uhr Rückkunft: Samstag gegen 19.30 Uhr	<b>2-TAGES-BUSREISE – PASSAU - LINZ</b> 1.Tag: Busfahrt nach Passau. Anschl. Schifffahrt von Passau nach Linz(5 Std.) Hier Möglichkeit zum Essen. Anschl. Stadtführung in Linz. Danach Einchecken im 4* Austria Trend Hotel Schillerpark. Abendessen. 2.Tag: Fahrt nach Passau mit dem Bus. Stadtführung in Passau. Anschließend Mittagessen à la carte im „Ratskeller Passau“. Freie Zeit bis 17.00 Uhr. Rückreise Preis pro Person: Mitglieder im DZ € 165,00 - im EZ 195,00 - Gäste im DZ € 175,00 – im EZ 205,00 Inklusive Reiserücktrittsversicherung. Näheres entnehmen Sie bitte dem Informationsblatt! Verbindliche Anmeldung bis 27.04.2012: Gaby Freund Tel.: 09181 – 4 21 53 oder bei den Kursleitern	
Samstag, 07.07.2012 Ort: Wasag-Gelände ab 14.30 Uhr	<b>SOMMER – UND GRILLFEST</b> Das Sommerfest findet auf jeden Fall statt. Sitzgelegenheiten und Pavillons vorhanden! Kaffee, Tee und Kuchen werden gestiftet! Bitte Grillgut, Getränke, Geschirr und Besteck mitbringen!	
Sonntag, 22.07.2012 Treffpunkt: 10.30 Uhr Parkplatz Landratsamt	<b>BESUCH DER KLOSTERMÜHLE / GNADENBERG</b> Fahrt zur Klostermühle (Mitfahrgelegenheit). Führung durch Klaus Freund in der Mühle. Anschließend Mittagessen, Spaziergang und eventuell noch Kaffee und Kuchen im Garten der Mühle.	
Samstag, 15.09.2012 Treffpunkt: Parkplatz Landratsamt 10.00 Uhr	<b>TAGESWANDERUNG „Rundweg Kettenbach - Rasch - Kettenbach“</b> Fahrt nach Kettenbach (Mitfahrgelegenheit). Von dort aus laufen wir am Kanal entlang nach Rasch. Einkehr zum Mittagessen im Gasthaus „Weißes Ross“. Anschließend geht der Rundwanderweg weiter nach Kettenbach zu den Autos zurück. Insgesamt 11 km. Danach bei Bedarf noch Einkehr zum Kaffee . Näheres erfahren Sie zu gegebener Zeit aus der Tagespresse. Die Wanderung wird von Gaby und Klaus Freund geführt, Tel.: 09181 – 4 21 53	
Samstag, 22.09.2012 Treffpunkt: IKK Parkplatz Abfahrt: 07.30 Uhr nach Rückkunft gegen 21.00 Uhr	<b>TAGES-BUSFAHRT „MAINFRANKEN“</b> Fahrt nach Würzburg. Stadtrundfahrt mit der „City-Tour“, dann Schifffahrt von Würzburg nach Veitshöchheim. Hier Mittagessen à la carte. Danach Spaziergang durch den Rokokogarten.Kurze Weiterfahrt mit dem Bus Untereisenheim zum Weingut Hirn (im Hundertwasserstil gebaut). Hier Führung und kleine Weinprobe. Dann Zeit um den Kunsthandwerkermarkt zu besuchen. Anschl. Weiterfahrt zum Weingut Behringer zur Brotzeit. Preise: Mitglieder € 29,00 / Person – Nichtmitglieder € 32,00 / Person Näheres entnehmen Sie bitte dem Informationsblatt! Verbindliche Anmeldung bis 07.09.2012: Gaby Freund Tel: 09181 - 4 21 53 oder bei den Kursleitern	
Termin nach Vereinbarung	<b>ATMEN – IST MEHR ALS NUR LUFTHOLEN</b> Ziel ist das Training und die Aktivierung der Atemmuskulatur um die Durchblutung, die Verdauung und viele andere Körperfunktionen anzuregen und neu zu beleben. Informationen bei: Lucie Paul, Tel.: 09181 - 4 21 31	
Berggasthof „Almhof“ Samstag, 01.12.2012 Beginn: 17.00 Uhr	<b>ADVENTFEIER</b> bei einer kleinen besinnlichen Feier, mit gemeinsamen Essen, wollen wir das Jahr ausklingen lassen mit dem Ensemble „Kontrapunkt“ -	
Johanneszentrum, Vortragsraum Erdgeschoss Dienstag, 22.01.2013 19.00 Uhr	<b>JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG</b> mit Ausgabe des neuen Jahresprogramms 2013 anschließend Kurzreferat von Dr.Wobst - wir würden uns über eine rege Teilnahme aller Mitglieder und Interessierten freuen -	

Evtl. Änderungen des Programms werden in der Tagespresse (Vereinsnachrichten) bekannt gegeben.

**Zu allen Fragen steht Ihnen gerne auch Frau Freund Tel. 09181 / 4 21 53 zur Verfügung.**

**Gaby Freund, 1. Vorsitzende / Dr. med. R. Wobst, 2. Vorsitzender**

Bankverbindung: Sparkasse Neumarkt, Kto. Nr. 605 204 (BLZ 760 520 80)  
Beitrag 2012 pro Jahr: Einzelpersonen: 27,00 € Familien: 33,00 €