

Der Vorstand und die Aktiven des Kneipp-Vereins Regensburg e.V. wünschen allen Mitgliedern und am Kneippgeschehen Interessierten eine frohe Weihnacht und ein gesundes Wiedersehen bei den Angeboten im neuen Jahr 2024.

Wanderungen und Spaziergänge

Krippenwanderung Nr. 6

Dauer ca. 2 Stunden, danach Einkehr möglich.

- **Freitag 05.01.2024**

Treff: 10 Uhr am Schwammerl

Anmeldung: bis spätestens 29.12.23, Tel. 0941/709747 (AB).

Gebühr: Vereinsmitglieder frei, Gäste 5.- €

Fitte Wandergruppe

Rundwanderung Prüfening-Mariaort-Adlersberg-Kneiting-Mariaort-Prüfening, Einkehr beim Prösslbräu in Adlersberg; Strecke: 10,9 km; Gehzeit: ca. 3 Stunden;

- **Samstag, 27.01.2024**

Treff: 10:00 Uhr vor dem Parkplatz vor der ehemaligen Bundesbahnschule, Regensburg-Prüfening;

Anmeldung bis 25.01.24 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB);

Rundwanderung Kelheim-Winzerberg-Frauenhäusl auf schönen Waldwegen und Pfaden mit Einkehr im Frauenhäusl; Strecke: 8 ½ km; Gehzeit: ca. 2 ½ Stunden

- **Samstag, 17.02.2024**

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

Anmeldung bis 15.02.2024 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB);

Rundwanderung Prüfening-Pentling-Unterirading-Prüfening, auf dem Max-Schulze-Steig nach Pentling, weiter auf dem Donaupanoramaweg, Einkehr in der „Walba“, zurück auf dem Donauradweg. Strecke: 11,3 km, Gehzeit: ca. 3 Stunden

- **Samstag, 16.03.2024**

Treff: 10:00 Uhr, Parkplatz bei der Prüfening Fähr, Aufgang zur neuen Fußgänger- und Fahrradbrücke nach Sinzing;

Anmeldung bis 14.03.2024 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB)



Das Foto zeigt die Helfer, die beim

Workshop „Entspannt und aktiv“ am 25.11.23

tätig waren. Margit Schießl, Agnes Fischer, Erich Maier, Claudia Krause und Agnes Kumpfmüller. Einen Kuchen beige-steuert hat auch Ursula Fleischer (nicht auf dem Bild).

Ein Herzliches Dankeschön dafür!

Wanderung bei Karlstein im Regental mit Einkehr im Gasthof Lautenschlager, Strecke 9 km; Gehzeit: ca. 3–3 ½ Stunden

- **Samstag, 27.04.2024:**

Treff für Fahrgemeinschaften um 09:30 Uhr, DEZ-Parkplatz neben der Tankstelle
Anmeldung bis 25.4.24 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB)

Wanderung nach Eilsbrunn mit Einkehr im Gasthof Röhrl. Strecke 10 km; Gehzeit: 2 ½ Stunden

- **Samstag, 25.05.2024**

Treff: 10:00 Uhr Endhaltestelle Prüfening;

Anmeldung bis 23.05.2024 bei E. Maier,

Handy: 01590 3892372

Wandern auf dem Max-Schulze-Steig mit Rundgang in der Friedrich-Zeche,

Einkehr im „Goldenen Hirschen“ in Groß-

prüfening. Strecke: 7,5 km; 170 Hm;

Gehzeit: 2 ½ Stunden (mit Aufenthalt im

Lehrpfad: 3 Stunden)

- **Samstag 29.06.2024**

Treff: 10:00 Uhr am Prüfening Schloss;

Anmeldung bis 27.06.2024 bei M. Schießl,

0941/991176 (AB);

Wanderungen für Familien

Frühlingswanderung für Jung und Alt

durch die Parklandschaften im Regensburger Norden mit Gartenbesichtigung grünes Klassenzimmer Taunus Straße, Strecke 8 km. Mit Einkehrmöglichkeit.

- **Samstag 09.03.2024 :**

Treff: 9.30 Uhr, Ostpreußenstraße, HltSt. 1

Anmeldung :M.Schmalfeldt 0941/64083690

Teilnehmer : Kinder ab 5 Jahre mit Eltern /Erwachsene, max. 15, die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern

Gebühr: keine

Waldtag für Familien mit Kindern. Lass dich vom Wald verzaubern! Der Wald ist voller Abenteuer und Geheimnisse wie ein Zauberland. Hier kannst du mit allen Sinnen die Natur erleben. Und dabei das Element Wasser entdecken. Wassertiere wie zum Beispiel den Schlittschuhläufer mit silbernem Haar, Kaulquappen, Libellen und Frösche kennenlernen. In Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum Utopia.

- **Samstag 08.06.2024:**

Leitung Manuela Schmalfeldt

Treff: 12:10 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 Tel. 0941/999270

Kneipp-Verein Regensburg, Daimlerstr. 27, 93053 Regensburg, Tel. 0941-52117, mobil 0176 3434 6808

kneippverein.regensburg@web.de, www.kneippverein-regensburg.de

Gemütliche Kurzwanderungen mit Einkehr

Dienstag, 20.02.2024

Wir gehen im Westpark und kehren

anschließend im Cafe Klein ein;

Treff: 14:00 Uhr, Ende Killermannstraße

Anmeldung: bis 18.02.2024 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB);

Dienstag, 23.04.2024

Wir gehen in den Parks in Königswiesen und kehren im Cafe Ebner ein;

Treff: 14:00 Uhr Kneippanlage im

Hegenauer-Park

Anmeldung bis 21.04.2024 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB)

Dienstag, 11.06.2024

Wir gehen im Stadt- und Herzogspark mit Einkehr im „Cafe unter den Linden“;

Treff: 14:00 Uhr vor dem „Cafe unter den Linden“;

Anmeldung bis 09.06.2024 bei E. Maier, Handy: 01590 3892372

Sonntagsspaziergänge

- **Sonntag 03.03.2024**

- **Sonntag 07.04.2024**

- **Sonntag 05.05.2024**

- **Sonntag 02.06.2024**

- **Sonntag 07.07.2024**

- **Sonntag 04.08.2024**

Treff jeweils um 11 Uhr am Schwammerl, Dauer ca. 2 Stunden, danach Einkehr möglich.

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

Gebühr: Vereinsmitglieder frei, Gäste 5 €.

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 Uhr**

Treff: Kapuzinergasse, Ecke Ostengasse

Leitung: Erich Maier

Gebühr: keine, Spenden gerne

Gesundheit und Ernährung

Komm in Schwung! Schüssler-Salze Für ein besseres Körpergefühl

Wie funktioniert der Stoffwechsel und wie kann man ihn unterstützen? Welche Schüssler-Salze benötigt der Körper dafür und wie helfen sie beim Abnehmen? Schüssler-Salze sorgen dafür, dass die Mineralstoffe, die wir täglich aufnehmen, auch im Körper ankommen.

Informieren Sie sich zu dieser Thematik am

- **Donnerstag, 22.02.2024, 19:00 Uhr**

Referentin: Elisa Kyewski, Heilpraktikerin und Fastenleiterin

Ort: Daimlerstraße 27

Gebühr: Mitglieder frei; Gäste 5 €;

Anmeldung bis 20.02.2024 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB);

Frühlingsfit mit Basenfasten Vortrag

Fitter, leichter und klarer werden – all das ist mit Basenfasten möglich. Der Organismus wird entlastet und das Immunsystem gestärkt. Das Wohlbefinden steigt und „die Pfunde purzeln“.

Vortrag zum Thema „Basenfasten“ am

- **Donnerstag, 07.03.2024
18:00 – 19:30 Uhr**

Gebühr: Mitglieder frei, Gäste 5 €

Ort: Daimlerstraße 27

Anmeldung: M. Schießl 0941 99 11 76

Frühlingsfit mit Basenfasten Kurstermine

Vortrag und Einstieg

- **Donnerstag 07.03.2024, 18 – 21 Uhr**
- **Weitere Kurstermine 14.03.2024/
18.03.2024 und 21.03.2024 jeweils
18 – 21 Uhr**

Alle Kursteilnehmer erhalten ein Skript und viele erprobte Rezepte.

Kneipp-Verein Regensburg, Daimlerstr. 27, 93053 Regensburg, Tel. 0941-52117, mobil 0176 3434 6808
kneippverein.regensburg@web.de, www.kneippverein-regensburg.de

Orte: 07.03.2024/14.03.2024/21.03.2024:
Daimlerstraße 27
18.03.2024 Weiherweg 6a (KHG), Seminarraum 3.02
Kursgebühr für 4 x 3 Stunden: Mitglieder 60 €; Gäste 75 €;
Anmeldung bis 05.03.2024 bei M. Schießl, 0941/991176 (AB);

Bewegung, Entspannung und Wohlfühlen

Wohlfühlen für Eltern und Kinder

An diesen Nachmittagen lernst du verschiedene Heilkräuter kennen. Erlebe Geschichten von Sebastian Kneipp. Genieße die fünf Kneipp Elemente Wasser-Ernährung-Bewegung-Kräuter-Lebensordnung, dazu basteln wir mit Kräutern und Naturmaterial.

- **Samstag 11.05.2024, 15:00 Uhr**

Leitung: Manuela Schmalfeldt

Treff: Kinder und Jugendfarm Taunusstraße

Teilnehmer: 5 - 20

Aufsichtspflicht: liegt bei den Eltern

Anmeldung: keine erforderlich

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. Mit Hilfe von Gedankenbildern wird das Körper- und Bewegungsempfinden verbessert sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination gesteigert. Mindestteilnehmerzahl 5 Pers.

Organe in Bewegung

• **Samstag 03.02.24 (10 - 11.30 Uhr)
Bewegliches Becken und dynamischer
Beckenboden**

- **Samstag, 08.06.24 (10 – 11.30 Uhr)**

Kursleitung: Claudia Jung

Ort: Friedrich-Ebert-Str. 2

Gebühr (je Termin) 10 € Mitglieder / 13 € Gäste

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

Gebühr für 10 Einheiten: 30,00 € für

Mitglieder, 42,00 € für Gäste

Qi Gong

Qi Gong Übungen stellen die Harmonie in Körper, Geist und Seele her. **Montag 16:00 Uhr**, St. Bonifaz, Killermannstraße (5 Einheiten)

Übungsleiterin: Dagmar Uhl-Rückerl

Tel: 0160 6087 365

Gebühr: 25.- € Mitglieder, 30.- € Gäste

Yoga am Vormittag

Ab Ende Januar gibt es Yoga am **Mittwoch Vormittag** mit Graciela Karl. Details ab Ende Januar auf der Homepage.

LineDance

Neuer Anfängerkurs ab Mitte Januar

- **Donnerstag 19.30 Uhr – 20.30 Uhr**

Kursstart: 18.01.2024

Ort: Friedrich-Ebert-Str. 2

Kursleitung: Claudia Krause

Gebühr für 8 Einheiten: Mitglieder 40 €, Gäste 50 €

Laufende Kurse für Fortgeschrittene

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

Ort: Tegernheim, Am hohen Sand

Kursleitung: Agnes Kumpfmüller

- **Donnerstag 18.15. Uhr – 19.15 Uhr**

Ort: Friedrich-Ebert-Str. 2

Kursleitung: Claudia Krause

Weitere Infos und Anmeldung zu

Schnupperstunde bei Agnes Kumpfmüller:
0157 8963 1230

Kneipp-Verein Regensburg, Daimlerstr. 27, 93053 Regensburg, Tel. 0941-52117, mobil 0176 3434 6808
kneippverein.regensburg@web.de, www.kneippverein-regensburg.de

LineDance Übungsnachmittag mit Kaffee und Kuchen

Wir möchten gemeinsam unsere bisher gelernten Tänze üben. Gäste sind herzlich willkommen. Es freuen sich auf Euch Agnes und Claudia!

- **Samstag 13.04.24, 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr**

Ort: KHG, Weiherweg 6a, Regensburg

Gebühr: Mitglieder und Kursteilnehmer frei / Gäste 3 €. Anmeldung unter 017634346808

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Ab Frühjahr 2024 gibt es am **Mittwoch späterer Vormittag** mit Graciela Karl Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Details ab Ende Januar auf der Homepage.

Bei Interesse gerne melden unter 0176 3434 6808

Im Hegenauer-Park Feiern und Kneippen

Frühlingsfest im Hegenauer-Park Kneipp vereinT

Wie in den vergangenen Jahren gibt es auch in 2024 ein Kneipp-Fest im Georg-Hegenauer-Park. Mit Angeboten aus den fünf Kneipp'schen Elementen wird die Kneipp-Naturheilkunde in Theorie und Praxis vorgestellt. Auch musikalische Darbietungen sollen das Fest bereichern. Gäste sind herzlich willkommen.

- **Samstag 18.05.2024, 14.30 bis 18.00 Uhr**

Ort: Kneipp Wassertretanlage auf der Hügelkuppe des Georg-Hegenauer-Parks in Königswiesen-Süd. Bushaltestelle Theodor-Heuss-Platz, Linie 7



Interessierte Zuhörer beim
Aktionstag „Wasser und Bewegung“
am 22.08.23
 bei der Kneipp-Anlage im Hegenauer-Park

Aktionstage im Hegenauer-Park

Einführung in die Kneipp-Anwendungen bei
 der Kneipp-Wassertret-Anlage

Wasser und Ernährung

- Dienstag 16.04.24 16:30 Uhr

Wasser und Lebensordnung

- Dienstag 18.06.24 16:30 Uhr

Wasser und Kräuter

- Dienstag 16.07.24 16:30 Uhr

Wasser und Bewegung

- Dienstag 13.08.24 16:30 Uhr

Gebühr: Keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Kreatives und Schachspielen

Origami für Ostern

Wir basteln gemeinsam Eierbecher und
 Schmetterlinge

- **Donnerstag, 29.02.24, 15:00 Uhr –
17:00 Uhr**

Ort: Daimlerstr. 27

Leitung: Claudia Rösl

Gebühr: Mitglieder frei, Gäste 5 €

Anmeldung: bei Kneipp-Verein 0176 3434
6808

Schachkurs für Anfänger

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach
 Ende des Kurses haben Sie alles gelernt
 um erste Schachpartien zu meistern.

- **Freitag 12. 04. 2024, 15:00 Uhr -
16.30 Uhr**

Kursdauer: 8 x 1,5 Stunden, ab Freitag,
12.04.24

Leitung: Agnes Fischer

Gebühr: Mitglieder: 35 € Gäste: 42 €

Anmeldung: Kneipp-Verein 0176 3434 6808

Aquarell-Malnachmittag

Ein Aquarell-Malnachmittag mit Gerlinde
 Hempel für Anfänger und Fortgeschrittene.
 Die Kursleiterin unterstützt individuell.

- **Donnerstag, 18.01.2024,
13:30 -16:30 Uhr**

Ort: Daimlerstraße 27

Teilnehmerzahl: maximal 10

Gebühr: Mitglieder 15 €; Gäste 17 €

Anmeldung: M. Schießl, 0941/991176

Kräuter und Heilpflanzen

Kräuter und Heilpflanzen

**Workshop zur Heilpflanze des Jahres
 2024: Der schwarze Holunder.**

- **Montag, 10.06.2024, 18.30 Uhr bis
20.00 Uhr**

Ort: Kräutersalett, Winzer, Kagerer Weg 2

Referentin: Irmgard Lercher-Seidl,

Kräuterpädagogin, Tel. 0941 85691, Mail:
 lercher-seidl@gmx.de

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher
 bei Referentin

Gebühr: 12.00 € / Gäste 15.00 € plus
 Materialkosten

**Führung durch den Apothekergarten in
 Lappersdorf**

- **Montag, 24.06.2024**

Treff: 18.30 Uhr bei Cafe Hahn

Dauer: ca. 2 Stunden

Gebühr: Mitglieder 5 €, Gäste 8 €

Kneipp-Verein Regensburg, Daimlerstr. 27, 93053 Regensburg, Tel. 0941-52117, mobil 0176 3434 6808

kneippverein.regensburg@web.de, www.kneippverein-regensburg.de

Referentin: Irmgard Lercher-Seidl,
Kräuterpädagogin, Tel. 0941 85691, Mail:
lercher-seidl@gmx.de
Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher
bei Referentin

Fahrt nach Ingolstadt u.a. mit Besuch des Apothekermuseums und des Gartens mit Führung

- **Samstag, 13.07.2024**

Details folgen bis Ende April auf der
Homepage

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

Kräuterwanderung mit Kräuterbuschen binden

Vom Dreifaltigkeitsberg nach Adlersberg

- **Montag 12.08.24,**

Details folgen bis Ende April siehe
Homepage.

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

Krankheit, Alter und Gesundheit

Vortrag zum Thema Depression

Gesundheit und Krankheit gehen oft
fließend ineinander über. Bin ich noch
niedergedrückt oder schon depressiv? Was
sind denn alles Symptome einer Depres-
sion? Wie fühlt sich jemand in diesem
Zustand, was benötigt er/sie? Wie erlebt die
Person ihr Umfeld? Kann ich der leidenden
Person helfen? Wie spreche ich mit ihr, mit
ihm und welche unterstützenden, hilf-
reichen Angebote gibt es in Regensburg?
Darüber möchte ich Sie informieren und mit
Ihnen in den Austausch gehen.

- **Freitag, 12.04.2024:** 18:00 Uhr

Ort: Daimlerstr. 27

Referentin: Susanne Hirmer

Gebühr: Mitglieder frei, Nichtmitglieder 5 €

Anmeldung: Kneipp-Verein 0176 3434
6808

Vorsorge und Patientenverfügung

Vortrag und Informationen des Betreuungs-
vereins Regensburg für den Kneipp-Verein.

- **Mittwoch, 24.04.2024 16:00 Uhr**

Ort: Daimlerstr. 27, Regensburg

Referentin: Frau Weber-Lechner

Gebühr: keine

Betriebsbesichtigung

Ölmanufaktur Bayola Erzeugergemeinschaft GmbH Schwaighausen

Während einer ca. 1 ½ stündigen
Betriebsführung erfahren wir Wissenswertes
zur Rapsproduktion mit Vertragsanbau
sowie zur Ölherstellung und -abfüllung. Im
„Schweizerhäusl“ klingt die Veranstaltung
bei Kaffee und Kuchen (je nach Saison mit
Rapsöl hergestellt) aus.

- **Mittwoch 31.01.2024**

Treff um 13:30 Uhr, DEZ-Parkplatz neben
der Tankstelle

Gebühr: Mitglieder 5 €; Gäste: 10 €;

Anmeldung bis 26.01.2024 bei M. Schießl,
0941/991176 (AB)

Organisatorisches

Bürozeiten flexibel

Aufgrund der geringen Besucherzahlen zu
den bisher festen Bürozeiten möchten wir
ab 2024 flexible Bürozeiten nach telefoni-
scher Anmeldung unter 0176 3434 6808
anbieten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

