

Laufende Kurse

Montag 10:00 Uhr Pentling
Mittwoch 10:00 Uhr RT-Halle

Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Hannelore Thiet

Montag 16:00 Uhr

Qi Gong

Kursleitung: Dagmar Uhl-Rückerl

Mittwoch 9:15 Uhr – 10:15 Uhr Pentling

Yoga

Kursleitung: Graciela Karl

Mittwoch 10:30 Uhr – 12:00 Uhr Pentling

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Kursleitung: Graciela Karl

Donnerstag 18:15 Uhr – 19:15 Uhr / St. Paul

Line Dance Fortgeschrittene

Kursleitung: Claudia Krause

Donnerstag 19:30 Uhr – 20:30 Uhr / St. Paul

Line Dance Anfänger

Kursleitung: Claudia Krause

Freitag 9:00 Uhr – 10:00 Tegernheim / MZH

Line Dance Fortgeschrittene

Kursleitung: Agnes Kumpfmüller

Details siehe Homepage-Änderungen vorbehalten



...so lautet das bundesweite Jahresmotto des Kneipp Bundes für 2024.

Kneipp vereint die fünf Elemente der Kneipp-Gesundheitslehre (Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung) zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept, das einfach in den Alltag zu integrieren ist.

Kneipp vereint Alt und Jung und Arm und Reich. Bei gemeinsamen Aktivitäten erhält man Anerkennung und erweitert soziale Kompetenz.

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum Mitmachen anregen, egal ob Sie Mitglied sind oder nicht. Durch gemeinsames Tun entsteht Gemeinschaft. Viele unserer Angebote finden ganz regelmäßig statt und Sie können jederzeit einsteigen. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihr Kommen.

Ihr Kneipp-Team

Mail: vorstand@kneippverein-regensburg.de

Homepage: www.kneippverein-regensburg

Telefon: **0176 3434 6809**

IBAN: **DE65 7505 0000 0000 1000 99**

PROGRAMM 2024



**Termine
Aktivitäten
Veranstaltungen
Bewegungsprogramm**


aktiv & gesund
Regensburg e.V.

Übersicht Termine 2024

Januar

- 05.01. Krippenwanderung
- 18.01. Aquarell Malkurs
- 27.01. Wanderung Prüfening - Adlersberg
- 31.01. Betriebsbesichtigung Bayola

Februar

- 03.02. Franklin® – Organe in Bewegung
- 07.02. Sonntagsspaziergang
- 17.02. Wanderung Kelheim – Frauenhäusl
- 20.02. Kurzwanderung ab Killermannstr.
- 22.02. Vortrag Schüssler-Salze
- 29.02. Origami für Ostern

März

- 03.03. Sonntagsspaziergang
- 07.03. Vortrag Basenfasten
- 09.03. Wanderung für Familien
- 16.03. Wanderung Prüfening – Walba

April

- 07.04. Sonntagsspaziergang
- 12.04. Start Schach Anfänger Kurs (8x)
- 13.04. LineDance Party „Einmal trocken bitte“
- 16.04. Kurzeinführung im HP Wasser und Ernährung
- 19.04. Vortrag zum Thema Depression
- 23.04. Kurzwanderung TP Kneippanl. Hegenauerpark
- 24.04. Vortrag Vorsorge und Patientenverfügung
- 27.04. Wanderung Karlstein

Mai

- 05.05. Sonntagsspaziergang
- 11.05. Wohlfühltag für Eltern und Kinder
- 18.05. Fest im HP bei der Kneippanlage
- 25.05. Wanderung Eilsbrunn

Juni

- 02.06. Sonntagsspaziergang
- 08.06. Waldtag für Familien
- 08.06. Franklin® – Beckenboden
- 10.06. Workshop Pflanze des Jahres – Holunder
- 11.06. Kurzwanderung TP bei Cafe u.d. Linden
- 18.06. Kurzeinführung im HP Wasser und Ordnung
- 24.06. Führung Apothekergarten Lappersdorf
- 29.06. Wanderung Max-Schultze-Steig

Juli

- 07.07. Sonntagsspaziergang
- 13.07. Ausflug Ingolstadt mit Besuch im Apothekermuseum
- 16.07. Kurzeinführung im HP Wasser und Kräuter

August

- 04.08. Sonntagsspaziergang
- 12.08. Kräuterwanderung mit Kräuterbuschen binden
- 13.08. Kurzeinführung im HP Wasser und Bewegung

September

- xx.09. Vortrag gesunde Ernährung für Senioren
- 07.09. Wohlfühlnachmittag für Eltern und Kinder
- 10.09. Kurzwanderung
- 27.09. Kurzeinführung „Funktionelle Entspannung“

Oktober

- xx.10. Brotbackaktion
- 12.10. Waldtag für Familien
- 18.10. Mitgliederversammlung
- 19.10. Franklin® – Entspannte Schultern, freier Nacken
- 26.10. Wanderung Donaustauf (fitte Wanderer)
- xx.10. Vortrag Darmgesundheit

November

- 09.11. Franklin® – Bewegungsreise von Kopf bis Fuß
- 09.11. Wohlfühlnachmittag für Eltern und Kinder
- 16.11. Wanderung fitte Wandergruppe
- 23.11. WorkshopTag zum Jahresmotto „KNEIPP VereinT“

Dezember

- 07.12. Franklin® – Bewegliche Wirbelsäule und Bandscheibe
- 13.12. Weihnachtsfeier (für Mitglieder)
- 14.12. Weihnachtliche LineDance Party (auch für Gäste)



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung