

Neue Bürozeiten ab 01. Oktober

August 2023

Liebe Mitglieder und Freunde des Kneipp-Vereins, auf unserer Mitgliederversammlung am 12.8.23 konnten wir unseren Vorstand durch Nachwahl erweitern. Jetzt haben wir einen neuen Team-Vorstand bestehend aus Agnes Kumpfmüller, Margit Schießl, Michaela Walbrun, Manuela Schmalfeldt und Erich Maier. Über diese Erweiterungswahl freuen wir uns sehr und es geht mit frischem Schwung weiter.

Herzliche Grüße Ihr Kneipp-Team



Ein Blick in die Mitgliederversammlung im Biergarten der Gaststätte Sorgenfrei

Umzug Kneipp-Büro

Zum 1. Oktober ziehen wir um in den

Raum für Engagement
Daimlerstraße 27
93053 Regensburg

Donnerstag, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr
Wir sind weiterhin unter **0941 / 52117** erreichbar.

Im September ist das Büro aufgrund des Umzugs geschlossen.

Wanderungen und Ausflüge

Gebühr: Mitglieder frei, Gäste 5.- €

Geheimnisvolle Blumen und Kräuter in der Ostpreußenstraße

In der Ostpreußenstraße und in verschiedenen Parks in Regensburg lernen wir Kräuter und Blumen kennen. Eine Verkostung von Brotaufstrichen und eine Brotzeit gehören dazu.

- **Samstag 30.9.2023**

Treff: 15.05 Uhr, Buslinie 1 Haltestelle Ostpreußenstrasse.

Anmeldung Tel. 0941/64083690 (Manuela Schmalfeldt)

Kräuter im Garten sind gut für Bienen und Hummeln

und schützen andere Pflanzen auch vor Schnecken. Dieser Vortrag zeigt, wie Pflanzen geschützt werden können. Anschließend wandern wir durch verschiedene Parks in Regensburg und es gibt eine kleine Brotzeit mit Kräuterbrot und Brotaufstrichen. (5 – 7 km)

- **Samstag 7.10.2023**

Treff: 15.05 Uhr, Buslinie 1 Haltestelle Ostpreußenstrasse.

Anmeldung Tel. 0941/64083690 (Manuela Schmalfeldt)

Unterwegs im Kulzer Moos

Der ca. 3 km lange Naturlehrpfad im Naturschutzgebiet Kulzer Moos ist eingebunden in eine ca. 2,5 stündige Wanderung. Nach unserer Einkehr beim „Alten Wirt“ in Bach besuchen wir das Schwarzachtal-Museum in Neunburg vorm Wald (Eintritt incl. Führung 2.- €).

- **Samstag 30.9.2023**

Treff für Fahrgemeinschaften: 8.30 Uhr
DEZ, Parkplatz neben Tankstelle
Treff „vor Ort“: ca. 9.45 Uhr Dautersdorf
(Wallfahrtskirche Schönbuch)
Anmeldung: bis 23.9.2023 bei Margit Schießl 0941 991176 (AB)

Kallmünz Wanderung

Wir starten in Kallmünz, wandern durch's Schreibertal nach Rohrbach und über die Burgruine Kallmünz wieder zurück. Wir belohnen uns mit einer Einkehr. Gehzeit ca. 3,5 Std.

- **Samstag 04.11. 2023**

Treff für Fahrgemeinschaften: 9.30 Uhr
DEZ, Parkplatz neben der Tankstelle
Anmeldung: Margit Schießl 0941 991176 (AB)

Gesellig und Gesund

Sonntagstreff

Themenspaziergänge in der Stadt, in Parkanlagen und Alleen mit literarischen und besinnlichen Einlagen, danach ist eine Einkehr möglich.

- **Sonntag 03. September und als letzter Treff der 1. Oktober.**

Treff: am Schwammerl um 11 Uhr; Dauer ca. 2 Stunden

Anmeldung: spätestens 1 Woche vorher!!
Frieda Dengler-Schroll 0941/709747 (AB)

Unser Immunsystem – ein komplexes Netzwerk

Das körpereigene Immunsystem ist lebensnotwendig. Es schützt vor Schadstoffen, Krankheitserregern und krankmachenden Zellveränderungen. Informieren Sie sich bei unserem Vortrag.

- **Donnerstag 26.10.2023, 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)

Brotbackaktion in Kooperation mit dem Senioren-Aktiv-Zentrum

Mit dem Seniorenbüro / Aktivzentrum backen wir verschiedene Brote und verkosten diese mit selbstgemachten Aufstrichen.

- **Dienstag 31.10.2023, 10 – 13 Uhr**

Treff: Seniorenbüro / Aktivzentrum,
Theodor-Heuss-Platz 4 , 93051 Regensburg
(Buslinie 7 und 8) Haltestelle Theodor-Heuss-Platz
Gebühr: keine / Spenden willkommen
Teilnehmerzahl begrenzt.
Anmeldung: bei Margit Schießl 0941 991176 (AB)

Gemeinsamer Strickabend

Jetzt schon an Weihnachtsgeschenke denken – wir stricken gemeinsam Schal, Loop , Mützen, Socken, Stulpen. Für blutige Anfänger*innen und erfahrene Strick-Fans.

- **Freitag, 13.10.23, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr**

Ort: Daimlerstr. 27
Kursleitung: Hildegard Götz
Gebühr: Mitglieder frei / Gäste: 5€
(max 10 TeilnehmerInnen)
Anmeldung und Infos: Agnes Kumpfmüller
0157 / 8963 1230

Basteln: Teelichthalter für die dunkle Jahreszeit

Auch für Kinder ab 9 Jahren geeignet.

- **Donnerstag, 16. November 18:00**
Uhr - 20:00 Uhr

Ort: Daimlerstr. 27

Gebühr: Mitglieder 3 € / Nichtmitglieder 8 €
(incl. Materialkosten)

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer

Kursleitung: Claudia Rösl

Anmeldung und Infos: Agnes Kumpfmüller
0157 / 8963 1230

Kneippscher Adventskaffee

Besinnliches, Kuchen und Plätzchen am

- **Donnerstag 14.12.23, 15.00 Uhr**

Ort: Daimlerstr. 27

Anmeldung: Margit Schießl 0941 991176

Bewegung

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 17 Uhr**, St. Bonifaz,
Killermannstraße

Übungsleiterin: Dagmar Uhl-Rückerl

Gebühr für 5 Einheiten: 25.- € Mitglieder
30.- € Gäste

Kneipp-Verein Regensburg, Am Alten Schlachthof 5, 93055 Regensburg, Tel. 0941-52117,
kneippverein.regensburg@web.de, www.kneippverein-regensburg.de

Themenreihe Franklin®-Methode

Die Franklin-Methode ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die sowohl als eigenständige Bewegungsmethodik als auch kombiniert mit anderen Disziplinen wie Tanz, Yoga, Pilates praktiziert wird und sehr gut in den Alltag integriert werden kann. Dabei können mit Hilfe von Gedankenbildern (Imaginationen) das Körper- und Bewegungsempfinden verbessert, sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination gesteigert werden.

Bewegungsreise von Kopf bis Fuß

- **Samstag 21.10.23 (10 - 11.30 Uhr)**

Entspannte Schultern, freier Nacken

- **Samstag, 09.12.23 (10 - 11.30 Uhr)**

Organe in Bewegung

- **Samstag, 03.02.24 (10 - 11.30 Uhr)**

Kursleitung: Claudia Jung

Ort: Friedrich-Ebert-Str. 2

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

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Anmeldung und Infos: Agnes Kumpfmüller
0157 / 8963 1230

Line-Dance im Herbst

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen bieten wir ab **Mitte Oktober** folgende Line-Dance-Kurse an:

- **Donnerstag 18.15 - 19:15 Uhr**
Kursstart: **19. Oktober**
Regensburg, Friedrich-Ebert-Str. 2
Kursleitung: Claudia Krause
- **Freitag 9:00 Uhr - 10:00 Uhr**
Kursstart: **13. Oktober**
Tegernheim, Am hohen Sand
Kursleitung: Agnes Kumpfmüller

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

Anmeldung: bei Agnes Kumpfmüller: 0157
8963 1230

Workshop

Gemeinsam natürlich leben

Das Detailprogramm für diesen Workshop zum Jahresthema der Kneipp-Bewegung ist ab Ende September auf der Homepage zu lesen.

- **Samstag 25. November**, 9:00 Uhr – 16:00 Uhr

Ort: Weiherweg 6a , 93051 Regensburg
Anmeldung und Infos: Agnes Kumpfmüller
0157 / 8963 1230

Hilfe in seelischer Not

Viele von uns haben in ihrem sozialen Umfeld schon Menschen in seelischer Not erlebt und wussten nicht, wie sie helfen können. In dieser Abendveranstaltung werden niedrigschwellige Hilfssysteme für psychische Notlagen und das drei Stufen Modell „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“ vorgestellt. Die eigene Handlungskompetenz im Krisenfall kann so gestärkt werden.

- **Donnerstag 02.11.23, 18 – 20 Uhr**

Ort: Daimlerstraße 27
Mindestteilnehmerzahl: 10
Gebühr: Frei
Anmeldung: und weitere Infos Agnes Kumpfmüller 0157 / 8963 1230

Unsere Homepage

www.kneippverein-regensburg.de

Besuchen Sie unsere Homepage, sie ist neu aufgestellt und immer aktuell. Sie finden dort Grundsätzliches zur Kneipp-Naturheilkunde, aktuelle Berichte und unsere Kursangebote.

.....
Sie nehmen an unseren Angeboten auf eigene Verantwortung teil, wir übernehmen keine Haftung für Unfall, Diebstahl , Personen - oder Sachschäden

Heilpflanzen und Kräuter

Workshop Pflanze des Monats

Schließen Sie jeden Monat Freundschaft mit einer neuen Pflanze: Sie hören Geschichten, Sie stellen selbst Gerichte, Kosmetik oder Kreatives her. Sie bekommen Kostproben und erfahren etwas über Inhaltsstoffe, Nutzung und Heilwirkung.

- **18.09.23: Die Weinrebe, Heilpflanze des Jahres 2022**
- **16.10.23: Mönchspfeffer**
- **06.11.23: Ringelblume**
- **11.12.23: Räuchern mit heimischen Kräutern**

Zeiten: Montags je 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Kräutersaetl, 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

Rückblick



Ansprache von Bürgermeister Artinger auf unserem Fest im Hegenauerpark am 21. Juni .23

Kneipp-Verein Regensburg, Am Alten Schlachthof 5, 93055 Regensburg, Tel. 0941-52117,
kneippverein.regensburg@web.de, www.kneippverein-regensburg.de