

Februar 2023

Liebe Mitglieder,

ganz langsam brechen wir wieder in einen Frühling auf mit mehr Aktivitäten, mehr Geselligkeit und mehr Anregungen.

Wir laden Sie herzlich ein mitzumachen!

Das Kneipp-Team

### Gesundes Frühstück

Setzen Sie sich gerne in gemütlicher Runde an einen gedeckten Frühstückstisch und mögen neue Kontakte knüpfen? In Zusammenarbeit mit dem Treffpunkt Seniorenbüro-Aktivzentrum, Theodor-Heuss-Platz 4, bietet Ihnen der Kneippverein an folgenden Tagen dazu Gelegenheit und informiert zugleich in Form eines Kurzvortrages von etwa 15 Minuten zu einem interessanten Thema.

**21. April 2023 um 09:30 Uhr;**

Die fünf Elemente der Kneipp Gesundheitslehre

**16. Juni 2023 um 09:30 Uhr:**

Gut durch den Sommer kommen

**Ort:** Treffpunkt Seniorenbüro-Aktivzentrum, Theodor-Heuss-Platz 4, 93051 Regensburg, erreichbar mit Buslinien 7 und 18

**Kosten:** keine (Spenden gerne)

**Anmeldung:** bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei Kneipp-Verein (s.u.). Teilnehmerzahl begrenzt. Eventuell Warteliste.

### Gebühren

Für Vereinsmitglieder sind die Wanderungen, der Sonntagstreff und der Stadtteilspaziergang frei, von Gästen erbitten wir 5.- €

### Wanderungen

**Samstag 18.2.23 (Anna)**

Wanderung Richtung Donaustauf.

Wir wandern recht zügig an der Donau entlang nach Donaustauf. Einkehr. Dann fakultativ Rückweg mit dem 5er Bus oder wieder an der Donau bis Regensburg. Einfacher Weg 7 km (ca. 1,5 Std).

**Treff:** 10.00 Uhr DEZ 1er Bus-Haltestelle

**Anmeldung:** bei Kneipp-Verein (s. u.)

**Samstag 4.3.23 (Anna)**

Den Berg hoch bis Tremmelhausen. Einkehr. Rückweg über Winzerer Höhen zum Dreifaltigkeitsfriedhof. Hinweg 4 km (ca. 1 Std.) Rückweg 6 km (ca. 1,5 Std.)

**Treff:** 10.39 Uhr DEZ Abfahrt 12er Bus nach Niederwinzer.

**Anmeldung:** bei Kneipp-Verein s. u.)

**Samstag 11.3.23 (Anna)**

Wanderung von Etterzhausen Schlossbrauerei durch den Wald den Berg hoch nach Penk. Einkehr. 4 km (ca. 1 Std). Gleicher Rückweg 4 km (ca. 1 Std.)

**Treff:** 10.55 Uhr DEZ Abfahrt 28er Bus Richtung Hemau / Etterzhausen.

**Anmeldung:** bei Kneipp-Verein (s. u.)

### Sonntagstreff

**Sonntag 5.3.2023,**

11 Uhr am Schwammerl (Albertstraße)

**Sonntag 7.5.2023,**

11 Uhr am Schwammerl (Albertstraße).

**Anmeldung:** bis 5 Werktage vorher bei Frieda, Tel. 0941-709747 oder Mail: [frieda.denglerschroll@gmail.com](mailto:frieda.denglerschroll@gmail.com).

## **Stadtteilspaziergang in Keilberg (Erich)**

Eine kleine Führung durch Keilberg und ein Spaziergang zum romantischen Aussichtspunkt mit Blick auf die Donau.

**Sonntag 16.4.2023**

**Treff A:** 13.15 Uhr Busbahnhof Albertstraße, HSt Linie 8 Richtung Keilberg

**Treff B:** 14.00 Uhr direkt in Keilberg, HSt Keilberg.

**Anmeldung** bis 12.4.23 bei Kneipp-Verein

## **Gesundes Leben und preiswertes, schnelles und umweltfreundliches Haushalten**

Aus dem Vortrag Ende Januar zum obigen Thema ein Tipp als Beispiel:

**Putzen und Reinigungsmittel selbst herstellen:** Ein Schnapsglas Spülmittel, drei Schnapsgläser Zitronensäure in eine leere Kunststoff-Flasche füllen, mit Wasser auffüllen, mischen. Zum Putzen aller glatten Flächen geeignet.

## **Unsere regelmäßigen Bewegungs-Angebote**

Bei Interesse fragen Sie bitte beim Kneipp-Verein nach.

### **Neu: Linedance-Kurs**

**Donnerstag 18 – 19.30 Uhr**

**Freitag 10 – 11.30 Uhr**

Beide Gruppen im Gymnastikraum des ESV 1927, Kirchmeierstraße  
Schnupperstunde ist möglich.

### **Linedance Workshop**

**Samstag 1.4.23, 9.00 bis 15.00 Uhr.**

**Anmeldung** und bei Fragen zu Linedance-Angeboten bitte bei Agnes Kumpfmüller 0157 8963 1230

## **Wirbelsäulengymnastik**

**Montags 10 Uhr**, Pentling

Mehrzweckhalle

**Mittwoch 10 Uhr**, RT-Halle Theatersaal

## **Qi Gong**

**Montag 16 Uhr** Prüfening, St. Bonifaz, Killermannstraße

## **ReStart-Programm hilft bei der Mitgliedergewinnung**

Der Deutsche Olympische Sportbund und das Bundesministerium des Innern bieten das ReStart-Programm an. Es soll Vereinen nach den Mitglieder-Verlusten in der Corona-Zeit helfen, wieder neue Mitglieder zu gewinnen und sie zu mehr Bewegung anzuregen. D.h. neue Mitglieder können einen Scheck im Wert von 40.- € beantragen und den beim Eintritt in den Verein einlösen. Das Programm gilt bis Ende August, es gilt für Sportvereine, aber auch für den Kneippverein Regensburg, mit seinen Angeboten zur Bewegung. Genaueres unter [www.dosb.de/restart](http://www.dosb.de/restart).

**Wäre das nicht eine Anregung für unsere treuen Mitglieder, ihre Kinder und Enkel als neue Mitglieder zu gewinnen und so den Kneippverein zu verjüngen?**

## **Ankneippen beim Kneippverein Fensterbach am Sonntag 7.5.2023**

Wir sind eingeladen zum gemeinsamen Ankneippen bei unserem befreundeten Kneippverein in Fensterbach (Nähe Schwandorf). Bei Interesse an Fahrgemeinschaften und

**Anmeldung** bitte melden bei Agnes Kumpfmüller Tel 0157 8963 1230)