

Laufende Kurse /Angebote

Montag 10:00 Uhr Pentling

Mittwoch 10:00 Uhr RT-Halle

Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Hannelore Thiet

Tel: 09404 641345

Montag 16:00 Uhr (Jan-März)

17:00 Uhr (Während d. Sommerzeit)

Qi Gong

Kursleitung: Dagmar Uhl-Rückerl

Info/Anmeldung: Kneipp-Verein 0176 3434 6808

Mittwoch 14:00 Uhr

Mitgehen am Mittwoch

Kursleitung: Erich Maier

Tel: 01590 3892372

Donnerstag 18:30 Uhr – 20:00 Uhr / St. Paul

Line Dance Fortgeschrittene

Kursleitung: Claudia Krause

Tel: 0173 7174323

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

Line Dance Fortgeschrittene

Kursleitung: Agnes Kumpfmüller

Tel: 0157 8963 1230

Details zu den Kursen finden Sie auf der Homepage

www.kneippverein-regensburg.de



...so lautet das bundesweite Jahresmotto des Kneipp Bundes für die Jahre **2024-2026**.

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



vorstand@kneippverein-regensburg.de



www.kneippverein-regensburg.de



0941 52117 0176 3434 6808

IBAN: DE65 7505 0000 0000 1000 99

PROGRAMM 2025



Termine
Aktivitäten
Veranstaltungen
Bewegungsprogramm

Kneipp
VEREIN
Regensburg e.V.

Übersicht Termine 2025

Januar

- 11.01. 10:00 Winterspaziergang mit Kirchenbesuch
- 25.01. 10:00 Rundwanderung Roßbach
- 31.01. 14:00 Vortrag: Gesunde Ernährung f. Senioren

Februar

- 07.02. 18:00 Selbstheilungskräfte aktiv. und stärken
- 08.02. 14:00 Mitgliedersammlung
- 21.02. 18:30 Gute Laune aus der Flasche - Zitrusdüfte im Frühling
- 22.02. 10:00 Rundwanderung Unterirading
- 28.02. 18:00 Start Basenfastenkurs (4 x je 3 Std)

März

- 04.03. 14:00 Uhr Kurzwanderung Burgweinting
- 09.03. 11:00 Sonntagstreff
- 15.03. 14:00 Glücksmomente mit Roswitha Michl
- 22.03. 10:00 Besinnungsweg Hainsacker
- 28.03. 18:00 No Stress, Selbstregulierung mit „Funktioneller Entspannung“
- 31.03. 18:30 Fit in den Frühling mit heimischen Kräutern

April

- 05.04. 14:00 LineDance-Party „Einmal trocken bitte“
- 08.04. 14:00 Betriebsbes. II Golosone-Nudelmanufaktur
- 12.04. 14:00 Franklin® Bewegungsreise von Kopf bis Fuß
- 13.04. 11:00 Sonntagstreff
- 26.04. 10:00 Mühlenwanderung
- 29.04. 16:30 Kurzeinführung im Hegenauerpark zu den Elementen Wasser und Ernährung

Mai

- 04.05. 11:00 Sonntagstreff
- 09.05. 18:00 Wie funktioniert Humor, dass wir mit einem anderen Blick durch die Welt gehen?
- 16.05 bis 18.05 Inhouse-Schulung Kneipp Mentor Teil 1
- 24.05. 10:00 Rundwanderung Duggendorf
- 26.05. 18:30 Naturkosmetik mit Wild- und Heilkräutern

Juni

- 01.06. 11:00 Sonntagstreff
- 03.06. 16:30 Kurzeinführung im Hegenauerpark zu den Elementen Wasser und Kräuter
- 21.06 bis 22.06 Inhouse-Schulung Kneipp Mentor Teil 2
- 28.06. 10:00 Rundweg Karlstein-Birkenzant
- 30.06. 18:30 Blütenküche in Theorie und Praxis

Juli

- 06.07. 8:45 Landesgartenschau Furth im Wald
- 13.07. 11:00 Sonntagstreff
- 19.07. 10:00 Wanderung „Durch die Hölle“
- 21.07. 18:30 Kräuter zur Entspannung mit Kostproben und Übungen
- 25.07. 18:30 Sommer, Sonne, Sonnenschein – perfekte Begleiter durch den Sommer (Duft-Meditation)
- 29.07. 16:30 Kurzeinführung im Hegenauerpark zu den Elementen Wasser und Lebensordnung

August

- 03.08. 11:00 Sonntagstreff
- 04.08. 15:00 Papierschöpfen mit Wildkräutern für Jung und Alt
- 30.08. 10:00 Wanderung Albertus-Magnus-Weg

September

- 07.09. 11:00 Sonntagstreff
- 16.09. 16:30 Kurzeinführung im Hegenauerpark zu den Elementen Wasser und Bewegung
- 20.09. 10:00 Gipfelkreuz – Keilstein-Runde von Tegh.
- 26.09. 14:00 Aquarell-Malnachmittag für Erwachsene

Oktober

- 05.10. 11:00 Sonntagstreff
- 10.10. 16:00 Dot Painting
- 13.10. 17:00 Augenspaziergang (2.Termin 15.10.)
- 11.10. 14:00 Franklin® Bewegliches Becken – dynamischer Beckenboden
- 17.10. 19:00 Vortrag Herzgesundheit
- 18.10. 10:00 Wanderung „Fitte Wandergruppe“
- 24.10. 18:30 Warme Düfte – Kuschelige Geborgenheit im Herbst

November

- 07.11. 9:30 Aquarellmalen für Kinder
- 15.11. 14:00 Franklin® Entspannte Schultern - Freier Nacken
- 21.11. 18:00 Kneipp-Kino „Der Wasserdoktor“
- 28.11. 18:00 Stehen, gehen, sitzen, Hinspüren zu sich selbst mit „Funktioneller Entspannung“
- 29.11. 10:00 Wanderung „Fitte Wandergruppe“

Dezember

- 05.12. 18:30 Seelenfreuden – mit ätherischen Ölen durch den Winter
- 13.12. 10:00 Wanderung „Fitte Wandergruppe“
- 19.12. 15:00 Besuch Christkindlmarkt



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung