

Ausgabe 03/2024
Gültig September – Dezember 2024

 **Kneipp** Verein
aktiv & gesund
Koblenz e.V.

Wir bringen Gesundheit in Ihr Leben!



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



Wasser

Unser Kneipp-Magazin erscheint 4-mal jährlich
Weitere Infos unter www.kneipp-verein-koblenz.de

Ihre Ansprechpartner im Kneipp Verein Koblenz e.V.

1. Vorsitzender

Manfred Tönnies, Rebengasse 6, 56070 Koblenz
Telefon 0151 / 50617109

2. Vorsitzende

Nicole Niebauer, Rebengasse 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 804422

Schatzmeister

Jens Huntemüller, Bünenweg 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 81030

Schriftführerin

Christiane Huber, Bitzenweg 3, 56422 Wirges
Telefon 0173 / 9225283

Beisitzer/in

Erika Fincke, Hochstraße 164, 56070 Koblenz
Telefon 0179 / 5122634

Anne Kasper, Karl-Härle-Str. 1 - 5, 56075 Koblenz
Telefon 0261/ 52667

Simone Pörschmann, Bünenweg 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 81030

Geschäftsstelle:

Herberichstraße 44, 56070 Koblenz
Telefon 0261/ 98351763
Mail: info@kneipp-verein-koblenz.de
Internet: www.kneipp-verein-koblenz.de

Servicezeiten:

Montag 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Sparkasse Koblenz

BIC: MALA DE51 KOB IBAN: DE83 5705 0120 0000 0151 80

Grüßwort



Liebe Mitglieder/innen und Freunde/innen des Kneipp-Vereins,

das letzte Kneipp-Magazin für das Jahr 2024 ist da und bietet wieder viele Angebote für euch, z.B. unsere zahlreichen Kurse, die Tagesfahrten im Oktober und Dezember oder den Ausblick auf die Urlaubsfahrt 2025. Besonders freut es mich, das wir wieder unsere beliebte Fastnachtsveranstaltung durchführen können. Stöbert ein wenig im Magazin und ihr findet bestimmt auch etwas für euch. Leider gibt es immer wieder mal etwas nicht so Schönes zu berichten – so haben auch in diesem Jahr zum Jahresende viele langjährige Mitgliedern gekündigt weil Sie aufgrund ihres Alters nicht mehr an den Aktivitäten teilnehmen können. Wir wünschen allen nur das Beste und das Sie den Kneipp-Gedanken stets mit sich tragen.

In diesem Sinne, eine gute Zeit und viel Gesundheit!

Manfred Tönnies

1. Vorsitzender



Jahresübersicht 2024

September

- 23.-29. „Bewegung – europäische Woche des Sports“
- 27.-29. Genusswanderwochenende

Oktober

- 06. Indian Balance nature / Waldbaden in Lahnstein – fällt aus!
- 10. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
- 26. Tagesfahrt nach Bad Nauheim

November

- 09. Genusswanderung „Virneburgweg“ 10 km
- 21. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
- 20. „Tag der Ausgewogenheit“ Aktionswoche 18.-24.

Dezember

- 07. Abschlussfahrt Schloß Merode / Düren



Kneipp - Spielenachmittag

Seit vielen Jahren fester Bestandteil in unserem Vereinsprogramm ist der monatliche Spielenachmittag in der Begegnungsstätte des Roten Kreuzes in Koblenz.

Dann rollen zuerst die Bingo – Kugeln, im Anschluss daran werden die Brett- und Kartenspiele hervorgeholt.

Man trifft sich immer Mittwoch um 14.30 Uhr und zwar am 4. September, am 2. Oktober, am 6. November und am 4. Dezember.

Um die Organisation kümmert sich dankenswerterweise Ingrid Herber Telefon 0261 - 869585. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos.



Lebensordnung

Werden auch Sie Mitglied !*



Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- 6mal im Jahr das Kneipp Gesundheitsjournal aus Bad Wörishofen
- 4mal jährlich unser Kneipp-Magazin
- Mitglieder sparen bei unseren Angeboten **15 bis 20%** gegenüber Gästen
- kostenlose Teilnahme an unseren Vorträgen
- finanzielle Unterstützung bei Aus- u. Fortbildungsangeboten der SKA
- beim Aufenthalt in einem Hotel des Kneipp-Bundes **3.- €** Nachlass pro Nacht

- bei unseren Kooperationspartnern:

Leguano Barfussschuhe

My Reformhaus – online Shop

Helga Montag - Klang und Entspannung

Kneipp Shop der Kneipp-Werke (in Mülheim-Kärlich)

erhalten Sie **10%** auf die angebotenen Leistungen.



*Einen Aufnahmeantrag finden Sie auf der letzten Seite im Heft!

... und dies alles für

36.- € Jahresbeitrag für die Einzelmitgliedschaft

48.- € Jahresbeitrag für die Familienmitgliedschaft

Gesund und Fit mit dem Kneipp-Verein Koblenz, unser Kursangebot:

Rücken-Fit-Training mit Musik



Bewegung

Ein moderates und rückengerechtes Bewegungsprogramm, das hilft den Körper fit zu halten und das Herz-Kreislaufsystem dosiert anregt. Gelenkbelastungen und zu starke Belastungen der Muskeln, Sehnen und Bänder werden vermieden und mit angepasstem Training für die Tiefenmuskulatur und gezieltem Stretching die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Neben Muskelkräftigung, Wirbelsäulentraining und Dehnungsübungen, werden auch Elemente aus Yoga, Pilates und der Franklin-Methode angeboten.

Durch rückengerechte Übungen werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Dabei wird stets auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet.

Wann: Dienstag 18.45 – 19.45 Uhr

Wo: Mensa der Willi-Graf Schule, Handwerkerstraße 12 – 14,
Koblenz-Neuendorf

Kursgebühr: Mitglied 35.- € / Gast 45.- € für 10 Übungsstunden

Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix für Senioren



Bewegung

Ein moderates und rückengerechtes Bewegungsprogramm für Senioren das hilft den Körper fit zu halten und das Herz-Kreislaufsystem dosiert anregt. Gelenkbelastungen und zu starke Belastungen der Muskeln, Sehnen und Bänder werden vermieden und mit angepasstem Training für die Tiefenmuskulatur und gezieltem Stretching die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Die verschiedenen Übungen werden im Stand oder auf der Matte durchgeführt.

Neben Muskelkräftigung, Wirbelsäulentraining und Dehnungsübungen, werden auch Elemente aus Yoga, Pilates und der Franklin-Methode angeboten. Darüber hinaus kommen auch einige Entspannungstechniken wie Tai Chi, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Phantasie- und Traumreisen zum Einsatz. Mit verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln, Terraband, Stäbe, Reifen, Swing-Sticks sowie Redando- oder Franklin-Bällen wird die Muskulatur trainiert und gestärkt.

Durch rückengrechte Übungen werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Dabei wird stets auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet.

Wann: Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr

Wo: Trainingshalle KK Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1,
Koblenz-Metternich

Kursgebühr: Mitglied 35.- € / Gast 45.- € für 10 Übungsstunden

Yoga für Senioren



Lebensordnung

Yoga ist ein jahrtausendealter indischer Übungsweg, der den Körper, den Atem, die Einstellung zu uns selbst, unserer Umwelt und den Umgang mit unseren Gedanken mit einbezieht.

Yoga regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an, fördert Entspannung, Gelassenheit und Konzentration für alle Menschen, unabhängig von Alter, Statur und Beweglichkeit.

Wann: Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr

Wo: Trainingshalle KK Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, Koblenz-Metternich

Kursgebühr: Mitglied 55.- € / Gast 65.- € für 10 Übungseinheiten

Aqua-Fitness



Wasser

Aqua – Fitness ist ein vielseitiges, Gelenk schonendes Trainingsprogramm. Die Muskeln werden gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft, das Herz – Kreislauf – System gestärkt und die Ausdauer trainiert. Das Wasser trägt das Körpergewicht

und nimmt somit die Belastung von den Gelenken.

Der gesamte Bewegungsapparat wird trainiert und das fünfmal effektiver als zu Land. Trainingshilfen wie Ball, Hantel, Stab, Nudel, Schwimmbrett und vieles andere werden unterstützend in den Unterricht mit eingebaut. Geeignet ist das Training für Frauen und Männer gleichermaßen, unabhängig vom Alter.

Wann: Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr; 16.00 – 17.00 Uhr u. **17.00 – 18.00 Uhr**

Freitag 15.15 – 16.15 Uhr

Wo: Bewegungsbad Thielen, Karl-Härle-Str. 1 – 5, Koblenz-Karthause

Kursgebühr: Mitglied 105.- € / Gast 125.- € für 10 Übungseinheiten à 45 Minuten im Wasser



Funktionelle Gymnastik mit Musik



Bewegung

Als Ausgleich für Bewegungsarmut oder einseitige Haltung werden gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper vermittelt. Weitere Schwerpunkte sind die Förderung der Koordination und Übungen zur Sturzprophylaxe. Der Spaß in den Übungsstunden und das soziale Miteinander, was z. B. bei Partnerübungen oder Kreisspielen gefördert werden soll, ist immer Bestandteil des Unterrichts.

Wann: Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Wo: Trainingshalle KK Funken Rot-Weiß, Osterhausstraße 1, Koblenz-Metternich

Kursgebühr: Mitglied 30.- € / Gast 38.- € für 10 Übungsstunden



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Unsere Urlaubsgruppe im Frankenland!



Unsere Samstagswandergruppe...



Bewegung

Das Angebot Samstags zu wandern gibt es bei uns im Verein schon seit vielen Jahren. Gewandert wird bei jedem Wetter! Wer Lust hat, dort einmal mitzuwandern – sei es jeden Samstag oder auch nur sporadisch ist herzlich willkommen. Den Startpunkt einer jeden Wanderung erreicht die Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Die Planung und Organisation für diese Gruppe hat im Moment dankeswerterweise Maria Berhausen Telefon 0261 – 51784 übernommen, da die langjährigen Leiterinnen Anne Kasper und Christel Milz zur Zeit erkrankt sind.

Kneipp-Singkreis

Unser Kneipp-Singkreis trifft sich einmal im Monat Mittwoch um 14.30 Uhr in der Begegnungsstätte des DRK, An der Liebfrauenkirche, Koblenz.

Die Termine für die nächsten Monate sind wie folgt: 18. September, 16. Oktober, 13. November und der 11. Dezember.

Jeder, der Lust hat zu singen, ist in unserer Runde herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 2.- €. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869585.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

**Herzlich
Willkommen**

Karl-Heinz u. Renate Eckstein

Karin Ehrenberg Anke u. Uwe Limburg

Sonja Walldorf Sophia Welling

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Reisebericht „Urlaub im Frankenland“ von Karin Möhn



Am Sonntag, den 23.6. starteten wir um 9.00 Uhr unsere wunderschöne Frankenlandtour. Der Bus vom Veranstalter Kimmel war ein Hit und alle 29 Fahrgäste wollten mit. Mit Thomas Kimmel fuhren wir los, es stellte sich schnell heraus – er fährt famos!

Egal ob Alleinreisende oder Paare,
es war für alle genau das Wahre.

Ob Kulmbach, Bayreuth, Bamberg, Coburg oder Altenkunstadt
in jedem Ort gab es für uns Infos und Geschichte satt.
900 Jahre Baiersdorf durften wir mit einem Fest erleben,
Simone vom Fränkischen Hof brachte uns in der Woche zum Schweben.

Mit viel Herzlichkeit, Entertainment, Musik, guter Küche und Humor,
brachte Sie an jedem Tag unsere gute Laune hervor.

Wir fühlten uns wohl, das kann man wohl sagen,
da brauchte uns keiner lange zu fragen.

Es war eine Woche, die haben wir genossen,
alle waren ins Frankenland ganz verschossen.

In die freundlichen Menschen, das leckere Essen, die Kultur,
das war Wohlfühlatmosphäre pur!

Ihr denkt, was ist mit Nicole und Manni, will sie über die beiden nichts sagen?

Ohne sie zu erwähnen, das wird sie nicht wagen.

Zwei Reiseleiter, immer freundlich, hilfsbereit und gut gelaunt in allen Lagen.

Man konnte sie immer, sei es noch so banal, zu allem befragen.

„Wann fahren wir weiter? Bleibt es morgen immer noch heiter?

Wo ist der nächste Tredy, wo ich Klamotten kaufen kann?

Was mache ich dann so lange mit meinem Mann?

Wie wird das Essen heute Abend sein?

Schmeckt es wie jeden Abend immer noch fein?

Die Ergebnisse bei Fußballspielen der EM, kannst du mir die sagen?“

Wir hatten diese und andere Fragen.

Sie nahmen es mit ganz viel Humor.
Bei beiden trat deutlich der Spaß an der Reise hervor.
Sie haben sich gekümmert, es war eine Wonne.
Zum Lohne dafür schien allermeist die Sonne.
Die Woche ging für uns viel zu schnell vorbei –
das wir schon wieder nach Hause fahren ist uns nicht einerlei.

Der Alltag kommt schneller zurück als wir denken.
Doch wir erhalten dafür viele schöne Erinnerungen als Geschenke.
Wir sagen D A N K E den drei wichtigsten Menschen für ihre Arbeit in dieser
Zeit.

Der nächste Urlaub in den Norden ist nicht mehr weit.
Und vielleicht werden wir uns dann alle wiedersehen:
Die Nicole, den Manni, den Thomas und viele Kneippianer,
wäre das nicht wunderschön!

*...ein Dankeschön vom Hotel
„Fränkischer Hof“ in Baiersdorf*



„Lieber Manfred,
ich denke immer wieder an unsere schönen
gemeinsame Tage mit dir und dem Kneipp-
Verein Koblenz. Es war mir eine große Freude
Euch mit meinen Mädels kulinarisch zu
verwöhnen. Ihr wart eine Bereicherung in
unserer Jubiläumswoche. Danke für eure
Geduld und euer Verständnis. Das für uns
gedichtete Lied hängt direkt am Resturanteingang damit es ganz viele Gäste
lesen können. Ihr habt mir eine riesige Freude damit gemacht. Ich hoffe ihr seid
gut nach Hause gekommen und denkt auch immer wieder an uns zurück.

Passt gut auf einander auf. Gott behüte Euch.“

Eure Simone und alle Mitarbeiter vom Fränkischen Hof



Genusswanderung

Genusswanderung im November

Am Samstag, den 9. November heißt es wieder: „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein“. Wir treffen uns um 13.00 Uhr an der Gemeindehalle in Virneburg, In der Au. Von dort starten wir dann die 10 km lange Wanderung „Virneburg“ mit einem Picknick und anschließender Einkehr im Restaurant „Zur Burg“ (Selbstzahler). Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 5.- €, Gäste zahlen 10.- €, der Betrag ist bis 1.Woche vor der Veranstaltung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz zu überweisen. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum

28. Oktober bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

Orgateam: Silvia Kolf 0261 - 8058383
Nicole Niebauer 0261 - 804422
Simone Pörschmann 0261 – 81030



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

brost.schäfer

Steuerberater Partnerschaft mbB

Ihre moderne
Steuerberatungskanzlei
in Koblenz!

Digitale
Kanzlei

2023



☎ 0261 - 973 690 0
✉ info@brostschaefer.de
🌐 www.brostschaefer.de

Bubenheimer Bann 14
56070 Koblenz

Einladung zum Gesundheitsvortrag

Thema: „Entdecke den Ölgenuss von regionalen Produkten“

Am **Donnerstag, 10. Oktober um 19.00 Uhr** in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf, Handwerkerstraße 12 – 13. Referent ist Achim Bertgen von der Ölmühle Bertgen in Koblenz.

Das gute Öle eine gesunde Ernährung unterstützen ist ganz klar, wie sie schmecken kann jeder bei einer Verkostung an diesem Abend erleben. Dazu gibt's noch tolle Rezepttipps von den Profis. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4,- €. Bitte melden Sie sich bis zum 6. Oktober unter 0261 – 98351763 oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de an.



Tagesfahrt nach Bad Nauheim am Samstag, 26. Oktober 2024

Unser nächster Tagesausflug führt uns in die schöne Kurstadt Bad Nauheim. Dort erwartet unser der Vorsitzende des Kneipp-Bundes Landesverband Hessen, Dr. Lutz Ehnert zu einer interessanten Führung durch den Kurpark. Im Anschluss daran kann jeder auf eigene Faust die Stadt erkunden, bevor es dann weitergeht zu Äbbelwoi und Worscht.

Abfahrt ist um 9.30 Uhr am ZOB (Sparda-Bank), die Rückkehr ist um 19.00 Uhr. Der Reisepreis beträgt für Mitglieder 36,00 € und für Gäste 40,00 €. Die Mindestteilnehmerzahl ist 35 Personen. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 98351763 o. per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de entgegen. Nach der Anmeldung zahlen Sie bitte den Reisepreis mit dem Verwendungszweck „Bad Nauheim“ auf unser **Konto IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80** bei der Sparkasse Koblenz ein.

Einladung zum Gesundheitsvortrag

Thema: „Wickeln und Auflagen“

Am **Donnerstag, 21. November um 19.00 Uhr** in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf, Handwerkerstraße 12 – 13. Referentin ist Nicole Niebauer, Kneipp-Gesundheitserzieherin (SKA).

Schon unsere Vorfahren wussten um die Heilkräfte, die der Natur und den Heilpflanzen „innewohnen“. Das Wissen beruht auf Erfahrungen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Damals wie heute werden Wickel, Kompressen u. Co. sowohl in der Volksheilkunde wie auch als Hausmittel angewendet. Mit verschiedensten Zusätzen aktivieren die Selbstheilungskräfte auf sanfte und natürliche Weise. Sie verbessern die Entgiftung über die Haut und die Tätigkeit des Lymphsystems, außerdem lindern sie den Schmerz und verbessern das Wohlbefinden.

Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur Anwendung und zum Gebrauch für zu Hause. Außerdem erhalten Sie die Möglichkeit verschiedene Wickel und Auflagen praktisch anzuwenden.

Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4.- €. Bitte melden Sie sich bis zum 6. Oktober unter 0261 – 98351763 oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de an.



Impressum:

Herausgeber: Kneipp-Verein Koblenz e.V. Vereinsregister-Nr. 809

verantw.: 1. Vorsitzender Manfred Tönnies, Rebengasse 6, 56070 Koblenz

Fotos: Kneipp-Bund, Kneipp-Verein Koblenz, Dr. Hans-Horst Fröhlich

Abschlussfahrt zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Merode am Samstag, 7. Dezember 2024



Besuchen Sie mit uns den romantischen Weihnachtsmarkt auf Schloss Merode, das Schloss ist eines der eindrucksvollsten **Renaissance-Wasserschlösser** des Rheinlands und ist mit dem zugehörigen Park in der Adventszeit für die Besucher zugänglich. In den letzten Jahren hat sich der Weihnachtsmarkt, welcher sich auf die Wurzeln der traditionellen, besinnlichen Weihnacht stützt, einen internationalen Ruf erlangt. Mit seiner gelungenen Mischung aus traditionellem Handwerk und ausgewählter Gastronomie, romantischen Lichtinszenierungen, offenen Feuerstellen und dem eindrucksvoll beleuchteten Schloss bietet der Markt eine einzigartige Atmosphäre.

Abfahrt ist um 12.00 Uhr am ZOB (Sparda-Bank), die Rückkehr ist um ca. 20.00 Uhr. Der Reisepreis (Busfahrt + Eintritt Weihnachtsmarkt) beträgt für Mitglieder 36,00 € und für Gäste 40,00 €. Die Mindestteilnehmerzahl ist 35 Personen. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 98351763 o. per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de entgegen. Nach der Anmeldung zahlen Sie bitte den Reisepreis mit dem Verwendungszweck „Merode“ auf unser **Konto IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80** bei der Sparkasse Koblenz ein.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Kneipp-Urlaubsfahrt 2025 ins „Alte Land“

30. Juni – 6. Juli 2025 ins Landhotel Schützenhof Ahlerstedt

Unser Urlaubsziel liegt in der Nähe von Sittensen und Zeven. Die stilvolle Atmosphäre der Räumlichkeiten, ob Restaurant, Piesel-Kneipe, auf einer der 6 Kegelbahnen oder in den Veranstaltungsräumen, bildet den Rahmen für genussreiche, erholsame oder unterhaltsame Stunden. Das Hotel hat 26 Zimmer.

Hotel-Infos:

- 50 Betten in Komfortzimmern, teilweise mit Balkon
- Ausstattung:
Dusche/WC/Bad mit Fön,
Flachbild-TV,
- Lift
- Terrasse
- kostenfreies W-Lan



Unsere Leistungen:

- 7-tägige Busfahrt mit dem modernen SETRA-Reisebus der Fa. Kimmel
- 6 x Übernachtung im Hotel Schützenhof Ahlerstedt
- 6 x Frühstücksbuffet
- 6 x Halbpension
- Ausflug Stade mit Führung
- Ausflug ins Alte Land, Besuch eines Apfelhofes
- Barkassenfahrt von Hamburg nach Buxtehude
- Besuch des Miniaturwunderlands in Hamburg
- Wattwagenfahrt von Sahlenburg nach Neuwerk
- Fahrt mit dem „Moorexpress“ von Bremen nach Stade
- bunter Abend im Hotel

Veranstalter dieser Reise ist der Kneipp-Verein Koblenz e.V., die Reiseleitung hat der 1. Vorsitzende Manfred Tönnies und die 2. Vorsitzende Nicole Niebauer.

Weiter auf der nächsten Seite!

Der Reisepreis beträgt, inkl. der aufgeführten Leistungen für Mitglieder pro Person **1.000,00 € im Doppelzimmer** und **1.100,00 € im Einzelzimmer** (begrenzt Kontingent!).

Gäste zahlen **1.080,00 € im Doppelzimmer** und **1.180,00 € im Einzelzimmer**.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter 0261 98351763 oder per mail an info@kneipp-verein-koblenz.de ab sofort entgegen. Die Anzahlung in Höhe von 200.- € sind innerhalb von 14 Tagen nach der schriftlichen Bestätigung der Anmeldung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz bei der Sparkasse Koblenz IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80 zu leisten.

Die Restzahlung ist dann bis zum **30. Mai 2025** zu leisten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Bei Fragen zur Reise wenden Sie sich bitte an den 1. Vorsitzenden Manfred Tönnies unter 0151 50617109 oder per mail an 1.vorsitzender@kneipp-verein-koblenz.de



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Kneipp-Fastnacht 2025

Am Samstag, den 1. Februar 2025 um 14.11 Uhr heißt es wieder „**An Fastnacht da ist was los, der Kneipp-Verein feiert ganz groß**“. Veranstaltungsort ist das HOT (Haus der offenen Tür) in der Triererstraße 123 c in Koblenz-Metternich. Wie in den vergangenen Jahren bieten wir ein buntes Programm mit Tanzgruppen, Büttendrednern, Kinderprinzenpaar, Solomariechen und dem Tollitätenpaar der Stadt Koblenz. Für die musikalische Unterhaltung sorgt „Icke“-Musik. Dazu Speisen und Getränke zu günstigen Preisen. Der Eintritt kostet für Mitglieder 8.50 €, Gäste zahlen 11.50 €. Kartenvorbestellungen nimmt die Geschäftsstelle entgegen.



Kneipp-Tipp für daheim: Venen-Fitness: Den Beinen Beine machen

Langes Sitzen oder Liegen, sowie wenig Bewegung durch den eingeschränkten Alltag, machen unseren Beinen und besonders den Venen zu schaffen. Bei vielen bleibt der gewohnte Sport in diesen Tagen auf der Strecke. Und auch, wer nicht regelmäßig Sport treibt, merkt deutlich, dass die vielen Wege, die wir sonst zurücklegen, einfach fehlen. Deshalb lautet die Devise: Runter vom Sofa und in Bewegung bleiben – egal in welchem Alter! 15 Minuten pro Tag reichen aus, um den Venen ihre Arbeit deutlich zu erleichtern. Am besten unterstützen wir unseren Körper zusätzlich mit gesunder Ernährung, ausreichender Flüssigkeitsaufnahme und richtiger Atmung. Einfache Übungen trainieren und stärken die Waden- und Oberschenkelmuskulatur:

1. Die Zehenraupe – macht besonders Kindern Spaß:

Wir versuchen uns barfuß im Stehen durch wechselseitiges Anziehen der Zehen fortzubewegen.

2. Füße kippen: Im Sitzen oder Stehen kippen wir die Füße von der Ferse auf die Zehenspitzen, gleichzeitig oder wechselseitig.

Siehe Bild rechts

3. Spannung halten: Im Sitzen halten wir zwischen den Waden einen weichen Ball oder Kissen. Dabei heben wir die Beine/Knie und senken sie wieder.



4. „Klavierspielen“:

In der Rückenlage heben wir die Beine und spielen mit den Zehen auf einem virtuellen Klavier. Eine gute Übung in dieser Position ist auch das „Radfahren“. *Siehe Bild links*



5. Treppentanz: Mit beiden Füßen stehen wir auf dem Vorderfuß auf einer Treppenstufe. Die Fersen senken wir (Wadendehnung) und drücken uns dann auf die Fußballen wieder hoch (Wadenstärkung).
Siehe Bild rechts



6. Igelballmassage:
Eine Fußsohlenmassage mit dem Igelball stimuliert die Fußreflexzonen und fördert das körperliche Wohlbefinden.
Siehe Bild links

Eine Wohltat für die Venen ist auch das Wassertreten. Es wirkt sich neben der Stärkung des Immunsystems auch positiv auf den venösen Rückfluss des Blutes aus und hilft bei müden Beinen. Zu Hause können wir mittels eines großen Eimers mit kaltem Wasser unsere eigene kleine Kneippanlage nachbauen. Das Wasser sollte mindestens bis zur Mitte der Wade und maximal unter das Knie reichen. Nun mit warmen! Füßen abwechselnd die Beine aus dem Wasser heben bis ein Kältegefühl eintritt. Danach die Zehenzwischenräume abtrocknen und durch aktive Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Die beste Zeit dafür ist am Nachmittag oder am frühen Abend. Das Wassertreten wirkt außerdem stoffwechsellanregend, wirkt regulierend bei zu hohem Blutdruck und eignet sich als Beruhigungs- und Einschlafhilfe. Vorsicht ist geboten bei akuten Blasen- und Nierenerkrankungen.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

...die Artischocke

Die Artischocke ist eine der ältesten Pflanzen gegen Verdauungsbeschwerden. Die Bitterstoffe regen den Appetit an, fördern den Gallenfluss und steigern die Darmbewegungen (Peristaltik).

Positiv wirkt sich die Artischocke auch auf Blutfettwerte und Cholesterinspiegel aus. Darüber hinaus wird der Fettstoffwechsel angeregt, so dass sich die Artischocke auch bei Fastenkuren bewährt hat.

Die Artischocke ist eine distelartige Pflanze und gehört zur Familie der Korbblütler. Ihre dachziegelartig angeordneten Blätter können Abmessungen von bis zu 50 cm erreichen. Ihre Blütenkörbchen sind ein wohlschmeckendes Gemüse.



Bestandteile und Inhaltsstoffe

Verwendet werden die frischen oder getrockneten Blätter und die Stängel der Pflanze, da diese Flavonoide und Bitterstoffe enthalten. Diese Stoffe dienen zur Anregung des Gallenflusses und bewirken eine bessere Fettverdauung.

Vor allem dem in größeren Mengen enthaltenen Bitterstoff Cynarin wird im Zusammenwirken mit den anderen Inhaltsstoffen der Artischocke eine leberschützende Wirkung zugeschrieben.

„Jedes einzelne Kräutlein hat seine eigene individuelle Wirkung.“ (S. Kneipp)

Wirkungen:

- galletreibend (cholagog)
- leberschützend (hepatoprotektiv) und die Funktion der Leber unterstützend
- Blutfett-, cholesterinsenkend (vor allem das „atherogene“ oxidierte LDL betreffend)

Weitere Infos erhalten Sie unter www.kneipp-bund/kneippvisite.de



Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Koblenz e.V., Herberichstraße 44, 56070 Koblenz

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € 36.- pro Jahr Familie € 48.- pro Jahr Fördermitglied € 48.- pro Jahr
 Jugend € 24.- pro Jahr Kind € pro Jahr Einrichtung/Betrieb € 60.- pro Jahr

.....
Name der Einrichtung/des Betriebs

.....
Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

.....
Straße PLZ Ort

.....
Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

.....
Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

.....
Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand

SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers:

.....
 Name des Kneipp-Vereins

Anschrift des Zahlungsempfängers:

.....
 Straße und Hausnummer des Kneipp-Vereins

.....
 PLZ und Ort des Kneipp-Vereins

Gläubiger-Identifikationsnummer:

Mandatsreferenz:

für Mitgliedschaft von:
 Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/ unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

.....
 Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

IBAN																																			
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIC															
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

.....
 Ort

.....
 Datum (TT.MM.JJJJ)

.....
 Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Kneipp-Tipp für daheim: Räuchern mal anders - Selbstgemachte Duftkerzen zum Jahreswechsel

In der Zeit zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar ist für viele die Zeit des Wandels und des Neubeginns, der Reinigung und der Besinnung. In dieser Zeit, der Zeit der Rauhnächte, ist das Räuchern ein weit verbreiteter Brauch. Man räuchert, um Haus und Bewohner vor Unheil zu schützen und von „bösen Geistern“ zu befreien. Wir können die Zeit der Rauhnächte nutzen, um das vergangene Jahr abzuschließen, uns auf das neue Jahr vorzubereiten und unseren



Liebsten Schutz zu wünschen. Dazu werden getrocknete Heilpflanzen in Räucherschalen durch die Zimmer des Hauses getragen. Durch das Räuchern werden die Duftstoffe und Ätherischen Öle der (Heil-)Kräuter freigesetzt. Die dadurch entstehenden Gerüche können psychisches und physischen Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Eine wohlriechende Alternative sind selbstgemachte Duftkerzen. Eine Bastelanleitung für zuhause finden Sie hier:

Dazu benötigt man

Wachsreste oder Kerzenstumpfen

Kerzendocht

hitzebeständiges Glas

getrocknete Heilkräuter

z.B. Thymian oder Salbei (wirken reinigend)

Lavendel und Anis (für Harmonie und Liebe)

Rosmarin (spendet Kraft und Erkenntnis)

Lorbeer (wirkt beruhigend)

Wacholder (soll für positiven Einfluss sorgen)

Und so funktioniert´s

Die Wachsreste in einem Wasserbad schmelzen. Die Kräuter hacken oder mahlen und unter die Wachsmasse mischen. Den Docht mittig in das Glas halten, vorsichtig mit der flüssigen Wachsmasse füllen und ganz auskühlen lassen.

Kneipp Verein Koblenz e.V.

Jahresmotto 2024

Kneipp vereint

... Menschen

Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten! Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und die Kneipp-Bewegung bietet jede Menge Möglichkeiten dazu.

... das Beste für die Gesundheit

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren.

... traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.



Weitere Infos finden Sie unter

www.kneipp-verein-koblenz.de