

Ausgabe 01/2022
Gültig Januar – März 2022

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Koblenz e.V.

Wir bringen Gesundheit in Ihr Leben!



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

Ingrid Herber, Hermannsgasse 3, 56070 Koblenz
Telefon 0261/ 869585

Schatzmeisterin

z. Zt. vakant

Schriftführerin

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

Beisitzer/in

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

Silvia Kolf, Deutschherrenstraße 12, 56070 Koblenz
Telefon 0261/ 8058383

Christel Milz, Karl-Härle-Str. 1 – 5, 56075 Koblenz
Telefon 0261/ 501632

Wilfried Knötgen, Schanzenpforte 8 - 10, 56068 Koblenz
Telefon 0261/ 54278

Christiane von Koblinski, Unter dem Dorf 34, 56337 Eitelborn
02620/4515018

Geschäftsstelle:

Herberichstraße 44, 56070 Koblenz

Telefon 0261/ 98351763

Mail: info@kneipp-verein-koblenz.de

Internet: www.kneipp-verein-koblenz.de

Servicezeiten:

Montag 15.00 – 17.30 Uhr

Donnerstag 17.30 – 20.00 Uhr

Samstag 09.00 – 11.00 Uhr

Sparkasse Koblenz

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

Grußwort



Liebe Mitglieder/innen und Freunde des Kneipp-Vereins,

wenn Sie dieses Kneipp-Magazin in den Händen halten ist das Kneipp-Jahr 2021 fast Vergangenheit – leider die unsägliche Pandemie namens „Corona“ noch lange nicht. Was bedeutet das für uns als Kneipp-Verein? Wir können die Planungen für 2022 nur sehr verhalten angehen und planen z.Zt. nur Veranstaltungen die draußen stattfinden wie z.B. unsere Genusswanderungen oder die wöchentlichen Samstagswanderungen.

Unsere Kurse finden weiterhin statt unter der Maßnahme der 2 G+-Regel, hoffen wir, dass das so bleibt und wir nicht nochmals in den Ruhemodus gehen müssen.

Leider konnten wir auch in diesem Jahr keine Adventsfeier ausrichten, was mir persönlich sehr, sehr leid tut, denn diese Veranstaltung war für mich immer einer der Höhepunkte unseres Vereinsjahres. Bei dieser Veranstaltung war mir immer sehr deutlich bewusst warum ich Vorsitzender dieses Vereins bin – weil dort das Gefühl der großen „Kneipp-Familie“ besonders zu spüren ist. Hoffen wir, dass wir im nächsten Jahr wieder gemeinsam diese besondere Veranstaltung erleben dürfen.

Für das bevorstehende Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen/ Euch, auch im Namen meiner Vorstandskollegen/innen, alles Gute und Gottes Segen.

Möge das Jahr 2022 Ihnen/Euch viel Glück und Gesundheit bescheren, auf das wir uns bald mal wieder persönlich sehen werden.

Bleiben Sie gesund.

Manfred Tönnies
1. Vorsitzender

Fürs neue Jahr
wünsche ich Dir so viel Glück,
wie der Regen Tropfen hat,
so viel Liebe
wie die Sonne Strahlen hat
und so viel Gutes
wie der Regenbogen Farben hat.

Werden auch Sie Mitglied im Koblenzer Kneipp-Verein

Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- 6mal im Jahr das Kneipp Gesundheitsjournal aus Bad Wörishofen
- 4mal unser Kneipp-Magazin mit unserem Angebot
- Mitglieder sparen bei unseren Angeboten **15 bis 20%** gegenüber Gästen



1821 - 2021

KNEIPP

JAHRE



- kostenlose Teilnahme an unseren monatlichen Vorträgen
- finanzielle Unterstützung bei Aus- u. Fortbildungsangeboten der SKA
- beim Aufenthalt in einem der Hotels des Kneipp-Bundes **3.- €** Nachlass pro Nacht
- bei unseren Kooperationspartnern:

Leguano Barfusschuhe

My Reformhaus – online Shop

Helga Montag - Klang und Entspannung

Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Christiane von Koblinski

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

... und dies alles für

36.- € Jahresbeitrag für die Einzelmitgliedschaft

48.- € Jahresbeitrag für die Familienmitgliedschaft

Gesundheitsfahrt 2022 nach Bad Wörishofen

Unsere Kneipp-Aktiv-Gesundheitswoche vom **17. – 24. September 2022** verbringen wir in der Kneipp-Stadt Bad Wörishofen im



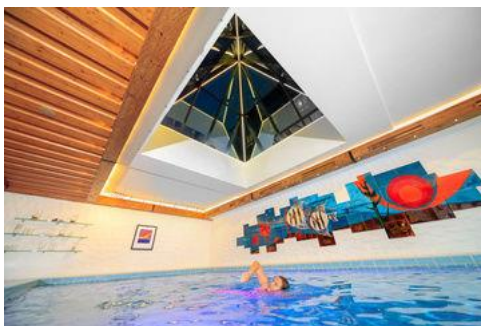
4-Sterne Kneipp- und Well-Vitalhotel Edelweiss

(www.hotel-edelweiss.de).

Dieses familiär geführte Hotel bietet höchsten Komfort und eine persönliche Atmosphäre. Erleben sie dazu eine völlig neue Welt für Sport und Gesundheit.

Der Reisepreis beträgt für **Mitglieder 930.- €** und für **Gäste 990.- €** und beinhaltet folgende Leistungen:

- Bustransfer Koblenz – Bad Wörishofen – Koblenz im modernen 3 – Sterne Bus der Fa. MS Busreisen Koblenz
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension, Kurtaxe und Bademantel im Kneipp- u. Wellvitalhotel Edelweiss, Bad Wörishofen. Die Zimmer sind ausgestattet mit Balkon, Dusche, WC, Fön, TV, Radio und kostenlosem Internetzugang.



Der WellVitalbereich „La Vita“ über 4 Ebenen lässt keine Wünsche für Ihr Wohlbefinden offen. Modernes Cardio-Fitnessstudio mit Geräten von Technogym, große Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad, Tepidarium, Erlebnisdusche und Kneipptrittbecken mit Kieselsteinbett.

Weiter auf der nächsten Seite

- Kneipp-Wohlfühlwoche mit 1 stoffwechselfördernder Heublumensack, 1 Ganzkörperwaschung mit Essig oder Retterspitz, 2 Wechselanwendungen zum Kennenlernen (z.B. Wechselfußbad, Wechselknieguss), 1 La Stone Behandlung oder Lomi Lomi, 2 Teilmassagen, 1 großer Aufenthalt (4 Std.) in der wohl schönsten Therme Deutschlands, Gesundheits- u. Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik, Pilates, Yoga und Muskelentspannung nach Jacobson
- Halbtagesfahrt zum Geburtsort von Sebastian Kneipp – Stephansried, Besuch der Basilika in Ottobeuren, Besuch und Führung im Sebastian-Kneipp-Museum
- Empfang beim Bürgermeister von Bad Wörishofen Stefan Welzel
- 2 geführte Wanderungen rund um Bad Wörishofen
- Reiserücktrittsversicherung mit Extra-CoronaSchutz
- Überraschung durch den Kneipp-Verein Koblenz

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 98351763 oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de entgegen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (25 Personen) – darum frühzeitig buchen!

Die Reiseleitung hat unser 1. Vorsitzender Manfred Tönnies

Spruch von Sebastian Kneipp:

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Herzlich
Willkommen

Renate Bernardy Traudemarie Deicke
Ewald u. Renate Eichmann Ursula Feuerpeil
Gabriele Gerlach Jutta Krudwig Elvira Parge
Uta Pohl Christa Schlitt
Petra Schultheis-Deusing Rita Westermann

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.

Gedanken zum Weihnachtsfest



Für dieses Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen Tage prall gefüllt mit Freude. Mit wem und wie auch immer Sie feiern – nehmen Sie bitte die Tage als das, was sie

sind; etwas Besonderes.

Es ist ein Geschenk, dass wir in einem Land leben, in dem wir das Fest friedlich feiern können. In dem auf jeden Tisch etwas zu essen kommt und unter den meisten Christbäumen Geschenke liegen.

Seit Jahrhunderten öffnet die Weihnachtsgeschichte Herzen: „Fürchtet euch nicht“ sagt der Engel des Herrn und die Hirten ziehen nach Bethlehem, finden Jesus in der Krippe und mit ihm Glaube, Liebe und Hoffnung. Es klingt verrückt, aber – wie schön ist das, statt von Affären, Krisen, Problemen und Katastrophen, wieder einen zu hören der von der Kanzel „große Freude“ verkündet!

Der Mut macht Liebe zu leben auch im Alltag! Jeder von uns kann das!

Dem Obdachlosen in die Augen schauen, der einsamen Nachbarin die Hand reichen, den Hetzern die Stirn bieten, aufeinander achten und füreinander da sein. Lächeln, danken – eben „**Wir**“ sein.

Aber das ist nur die eine Seite des Weihnachtsfestes, denn es ist in Wahrheit noch viel mehr – die Wurzel unseres Lebens, ein Fixstern im Alltag, eine Verbindung zwischen Milliarden Christen auf der Welt. Wir brauchen diese Momente, diese Haltepunkte.



Sie sind es, die unser Leben immer wieder justieren und auf die eine oder andere neue Bahn schubsen können. Denn nur wer Wurzeln hat, kann neue Äste bilden.

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/ Euch,
auch im Namen des gesamten Vorstandes,
ein frohes und gesundes Weihnachtsfest 2021.*

*Christel Milz
Vorstandsmitglied*

Christina Haubrich ist neue Präsidentin des Kneipp-Bundes

21. Bundesversammlung des Kneipp-Bundes in Berlin hat gewählt



Berlin, 31. Oktober 2021 – Deutschlands größte private Gesundheitsorganisation hat eine neue Präsidentin: Christina Haubrich MdL wurde mit überwältigender Mehrheit auf der 21. Bundesversammlung des Kneipp-Bundes in Berlin zur neuen Präsidentin gewählt. „Ich freue mich sehr über das Vertrauen der Delegierten. Gemeinsam mit allen Mitgliedern in unseren Kneipp-Vereinen wollen wir die Gesundheitskompetenz der Menschen steigern und sehen hier auch gute Chancen, dass die neue Koalition der Prävention den Stellenwert verleiht, den sie verdient“, so die erfahrene Gesundheitspolitikerin.

„Heute würde man Sebastian Kneipp einen Influencer für die Gesundheit nennen. Ganzheitliche Naturheilkunde in Kombination mit moderner Spitzenmedizin, also eine Integrative Medizin, dafür möchte ich mich einsetzen. Unser stark gefordertes Gesundheitssystem braucht neue Impulse, wir müssen die Themenfelder Prävention, Eigenverantwortlichkeit und die Stärkung der Selbstheilungskräfte mehr in den Fokus rücken“, fordert Haubrich.

Im Vorfeld der Bundesversammlung fand das Symposium „Kneipp 2021“ statt, auf dem aktuelle Entwicklungen und Erkenntnisse der Kneipp-Forschung präsentiert wurden – unter anderen mit Klaus Holetschek, Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege, sowie Maria Becker, Unterabteilungsleiterin Prävention im BMG, Prof. Dr. Benno Brinkhaus, Charité – Universitätsmedizin Berlin, sowie vielen weiteren namhaften Referenten/-innen aus dem Bereich Naturheilkunde. Das Symposium ist auf dem YouTube-Kanal des Kneipp-Bundes zu finden.



Das neue Präsidium und der neue Beiratsvorstand des Kneipp-Bundes (von links):

Dr. Lutz Ehnert (Beiratsvorsitzender), Madeleine Broichhausen (Vize-Präsidentin), Stefan Welzel (Schatzmeister), Andrea Pielen (Vize-Präsidentin), Dr. Hans-Georg Eisenlauer (Vize-Präsident),

Christina Haubrich MdL (Präsidentin), Gisela Gehrman (stv. Beiratsvorsitzende) und Heiko Büttner (stv. Beiratsvorsitzender)



Genusswanderung

Am **Samstag, 8. Januar** startet unsere nächste Genusswanderung. Wir treffen uns um **13.30 Uhr** am Wanderparkplatz Riedener Waldsee.

Dort starten wir zur ca. 5,3 km langen Rundwanderung mit einem Picknick und Glühwein. Im Anschluss gibt es eine gemeinsame Einkehr (Selbstzahler) – wir wollen ja den „Genuss“ nicht zu kurz kommen lassen.

Für die Organisation und Picknick sind Silvia Kolf, Nicole Niebauer und Simone Pörschmann verantwortlich. Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich.

Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 4.- €, Gäste zahlen 7.- €.

Die Anfahrt erfolgt per PKW über die A 61, Abfahrt Wehr, weiter auf B 412 bis zum Abzweig nach Weibern und Rieden. Über die L 114, die K 64 und die L 19 zum Waldsee Rieden. Wir bieten auch Mitfahrgelegenheiten an.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter 0261 / 98351763 (AB) oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de bis zum 30.12.2021 entgegen.



Verantwortung. Vertrauen. Verlässlichkeit

Gemeinsam mit unserem qualifizierten Mitarbeiterteam bieten wir Ihnen ein umfassendes Leistungsangebot:

- Erstellung Ihrer Steuererklärungen im privaten sowie im unternehmerischen Bereich
- Monats- und Jahresabschlüsse
- Lohnbuchhaltung
- Vertretung in Steuerrechtsverfahren
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Existenzgründerberatung
- Erarbeitung einer optimalen Steuergestaltung
- Mitwirkung und Unterstützung bei Betriebsprüfungen
- Vermögensplanung

Bei juristischen Fragestellungen stehen Ihnen unsere Kooperationspartner mit Rat und Tat zur Seite.

kanzlei.brost

Steuerberater Partnerschaft mbB

Gabriele Brost
Steuerberaterin

Michael Brost
Steuerberater
Diplom-Kaufmann

Kratzeshofweg 6 info@kanzlei.brost.de
56333 Winnigen www.kanzlei.brost.de
Tel: 02606 920 30 Fax: 02606 920 325

Zweigstelle: Südallee 44 56068 Koblenz
Amtsgericht Koblenz PR 20191
Ust.IdNr.: DE232145179

Kooperationspartner



HSE Rechtsanwälte
Härtel + Scherer
Partnerschaft mbB

Tel: 0261 973 365 0
Fax: 0261 973 365 19
info@hse-recht.de

Südallee 44
56068 Koblenz
www.hse-recht.de



Marktschwärmerei Koblenz

Regional, saisonal, fair und transparent so kannst Du in unserer Marktschwärmerei in Koblenz-Lützel einkaufen!

Das Besondere an der Schwärmerei? Du kaufst die Lebensmittel über die Plattform direkt beim Erzeuger. Die Bauern und Lebensmittelhandwerker legen Ihre Preise selbst fest und ernten bzw. liefern nur das was bestellt wurde. So erhalten Sie einen fairen Lohn für ihre Arbeit, Lebensmittelabfall wird vermieden und die

Frische schmeckst Du! Unser Sortiment reicht von Obst und Gemüse über Backwaren, Molkereiprodukte, Fleisch und Fisch bis hin zu einem breiten Feinkostsortiment, wie Öle, Essige, Chutneys oder Schokolade.

Du bestellst bequem online bis Mittwochnacht und holst Freitags zwischen 16:30 und 18:30 Uhr die Waren ab. Die Erzeuger vor Ort übergeben Dir die Waren und freuen sich auf einen Austausch mit Ihren Kunden.

Du kannst Deine Bestellung nicht vor Ort abholen? Unverpackt Koblenz liefert Deinen Einkauf zu Dir nachhause und wenn Du magst, kannst Du auch „unverpackt + schwärmen“: Lass Dir einfach Deinen Unverpackteinkauf kostenlos Freitags in die Schwärmerei liefern. Probiere es aus!

Weitere Infos zu Deinem nachhaltigen Einkauf findest Du auf der Webseite der Schwärmerei.

<https://marktschwaermer.de › de-DE › assemblies>

Unser Kneipp-Garten – jetzt kann er Wirklichkeit werden!



Einige Mitglieder sind auf den Vorstand zugekommen und haben die Idee eines Kneipp-Gartens vorgebracht.

Nun, was braucht es?

Zunächst einmal einen Garten – **den haben wir jetzt wohl gefunden!**

Was braucht man noch? Fleißige Kneippianer, die gerne einige Stunden in unserem Kneipp-Garten

helfen möchten und sich mit dem Ertrag beim Ernten belohnen. Schön wäre auch ein Kräuterbeet und vielleicht können wir ja auch die Idee eines Armbeckens dort realisieren.

Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich bitte bei der Geschäftsstelle telefonisch unter 0261 98351763 (AB) oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de.

Es wäre schön, wenn wir dieses Projekt im nächsten Frühjahr realisieren könnten.

Nachlese zur 8-Tages-Reise vom 04. – 11. Oktober 2021 nach Spiegelau im Bayr. Wald

Endlich !!! Beim dritten Anlauf konnten wir die geplante 8-Tages-Fahrt antreten, die wir in den Monaten Juni 2020 und 2021 wegen der Pandemie stornieren mussten. Umso fröhlicher machten sich 34 Personen auf den Weg in den Bayerischen Wald, um gemeinsam eine erlebnisreiche Woche zu verbringen.

Nach einer angenehmen, ruhigen Fahrt mit einem modernen Reisebus der Firma Menges-Reisen aus Brandscheid erreichten wir unser Ziel das Landhotel Tannenhof in Spiegelau, wo wir freundlich empfangen wurden. Nach Verteilung der Zimmer konnte unser Urlaub beginnen.

Gleich am ersten Urlaubstag starteten wir, geführt durch unseren Reiseleiter, zum „Großen Arber“. Mit der Gondel fuhren wir auf den 1456 m hohen Gipfel. Leider hat hier der Nebel die Aussicht versperrt, doch dadurch ließen wir uns die Laune nicht verderben. Anschließend spazierten wir rund um den Arbersee.

Hier konnten wir
die herrliche
Natur genießen.
Nach einer
kleinen Stärkung
bei Kaffee und
Kuchen ging es
frohgelaut
zurück in unser
Hotel.



Ein Tagesausflug zur „Drei-Flüsse-Stadt“ Passau war unser nächstes Ziel. Nach einem Stadtrundgang besuchten wir den Dom. Dort war die größte Orgel der Welt zu bewundern. Anschließend konnten wir bei der Schiffs-Rundfahrt Passau



nochmal von der Donau aus bestaunen. Auf dem Rückweg zum Hotel führte uns der Reiseleiter zu einer Schnapsbrennerei, wo allerhand Brände probiert wurden.

Weiter auf der nächsten Seite!

Am Donnerstag war Busruhe angesagt und jeder konnte den Tag nach Lust und Laune verbringen.

Am Tag darauf stand die „Große Bayerwald-Rundfahrt“ auf dem Programm. Unser Reiseleiter hat uns viel über Land und Leute näher gebracht. In Bayerisch Eisenstein standen wir an der tschechischen Grenze. Wir konnten mit einem Fuß in Tschechien und dem anderen in Deutschland stehen. Ein Höhepunkt war die Besichtigung der Kristallglas-Fabrik in Zwiesel. Hier konnten wir den Glasbläsern bei der Arbeit zu schauen.

Der nächste Ausflug führte uns in die Stadt Regensburg. Bei herrlichem Sonnenschein spazierten wir zum Domplatz, denn dort stand die „City-Bahn“ für uns bereit. Bei einer 1-stündigen Rundfahrt wurden uns die markanten Punkte der Stadt näher gebracht. Anschließend konnte jeder die Stadt auf eigene Faust erkunden, ehe es wieder zurück zum Hotel ging.

Der letzte Tag unserer Urlaubswoche gingen wir etwas ruhiger an. Wir fuhren in den kleinen Ort Röhrnbach, denn dort wartete eine Überraschung auf unsere Gruppe.



Zunächst wurde uns zur Stärkung eine Brotzeit oder nach Wunsch Kaffee und Kuchen serviert. Bei lustigen Klängen mit dem Akkordeon hat der Wirt und sein Enkel für gute Stimmung gesorgt. Drei Personen aus unserer Gruppe meldeten sich zum Mitmachen und so war eine kleine „Band“ geboren.

Gut gestärkt und bester Laune stiegen wir nun in zwei Planwagen, die für uns schon bereit standen. Angespannt waren vor jeder Kutsche vier Pferde und bei fröhlichen Liedern ging es über Berg und Tal. Nach ca. 1 Stunde kamen wir wieder auf den Hof zurück. Alle waren der Meinung, dass dies ein gelungener Abschluss war.

Am nächsten Morgen hieß es Abschied nehmen. Wir machten uns auf die Heimreise mit der Gewissheit wieder eine schöne Woche im Kreis der Kneippianer verbracht zu haben.

Zum Schluss noch ein großes Dankeschön an unseren Fahrer Mehmet Metay von der Firma Menges-Reisen, Brandscheid. Wir haben uns sehr sicher gefühlt mit ihm zu reisen. Für Getränke hat er immer gesorgt und auch alle Sonderwünsche hat er gerne erfüllt.

Weiter auf der nächsten Seite!



Forstsetzung „Nachlese Spiegelau“

An dieser Stelle möchte ich meiner Freundin Christel Milz „Danke“ sagen. Danke für all die Jahre die sie mir zur Seite stand und immer zur Stelle war wenn es nötig war. Wir waren ein richtig eingespieltes Team.

Auch ein „Danke schön“ an alle Kneippianer. die mir all die Jahre ihr Vertrauen schenkten und mit auf Reise gingen. Danke für alle Aufmerksamkeiten.

Ich grüße alle recht herzlich und bleibt gesund

Eure Reiseleiterin Ingrid


Kneipp
aktiv & gesund
Koblenz e.V.



Genusswanderung

Am **Samstag, 12. März** startet unsere zweite Genusswanderung im Jahr 2022. Wir treffen uns um **13.00 Uhr** am Parkplatz Krahenberg Andernach.

Dort starten wir zur ca. 6,7 km langen Rundwanderung „Kleiner Stern“ mit einem Picknick und leckeren alkoholischen Getränken. Im Anschluss gibt es eine gemeinsame Einkehr (Selbstzahler) – wir wollen ja den „Genuss“ nicht zu kurz kommen lassen.

Für die Organisation und Picknick sind Silvia Kolf, Nicole Niebauer und Simone Pörschmann verantwortlich. Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich.

Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 4.- €, Gäste zahlen 7.- €.

Die Anfahrt erfolgt per PKW über die B 9 nach Andernach, in der Ortsmitte liegt der Bahnhof. Von dort folgt man der Beschilderung „Zum Krahenberg“. Wir bieten auch Mitfahrgelegenheiten an.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter 0261 / 98351763 (AB) oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de bis zum 04.03.2022 entgegen.



... so war die 1. Genusswanderung unseres Kneipp-Verein!

Am Samstag, dem 8. November war es endlich soweit! Die 1. offizielle Genusswanderung unseres Vereins startete – 12 gutgelaunte Kneippianer, Gäste und zwei vierbeinige Freunde machten sich auf zur Rundwanderung in Grensau.



Nach einem Anstieg wurden wir belohnt mit einem herrlichen Blick über das Tal und einem leckeren Picknick, hervorragend vorbereitet von Silvia Kolf und Simone Pörschmann, im Schatten der Burg Grensau.

Zu unserer Freude kamen auch noch die Burgbesitzer und ermöglichten uns eine Besichtigung.

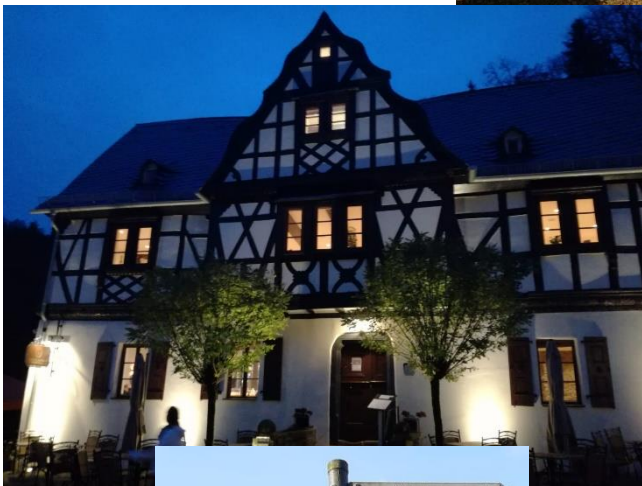
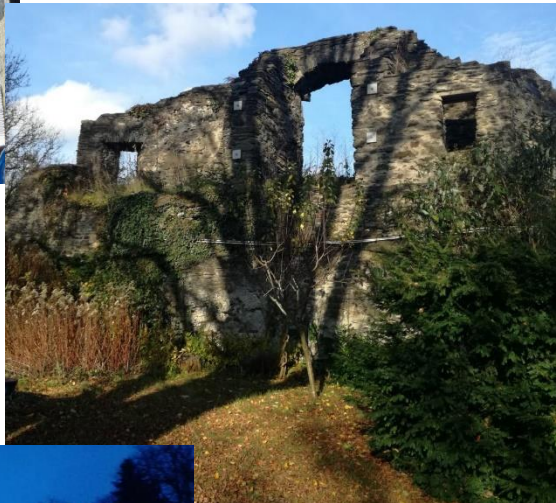
Nachdem wir noch ein zweites Mal Rast gemacht hatten, es waren halt noch viele Leckereien da, kamen wir wieder am Ausgangspunkt an. Im Anschluss kehrten wir im Landgasthof „Zur Burg Grensau“ ein, wo wir wunderbar mit Essen und Getränken versorgt wurden. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass dies nicht ihre letzte Teilnahme an einer Genusswanderung des Kneipp-Verein war.

Hier nun einige Bilder von diesem schönen Tag im Kreise der Kneipp-Familie.



Fortsetzung auf der nächsten Seite!

Impressionen unserer Genusswanderung!



Chorsplitter 2022



Leider hat sich seit der letzten Info nichts geändert, denn wir haben die Pandemie immer noch nicht überwunden.

Einige Sängerinnen trafen sich Anfang November in der Begegnungsstätte des DRK, um gemeinsam zu überlegen wie wir unseren Chor erhalten können.

Wie allen bekannt ist, können wir im Haus Horchheimer Höhe keine Proben mehr abhalten. Auch beim DRK ist z.Zt. kein Proben möglich. Zur Info: Nach Anfrage im Seniorenheim de Haye`sche Stiftung könnten wir dort einen Probenraum ab 17 Uhr bekommen, gegen eine Gebühr von monatlich 30,00 €. Hier noch ein Dankeschön an Frau Abraham für ihre Mühe, jedoch habe ich die Anfrage zurückgezogen.

Wir sind bei unserem Gespräch alle der Meinung gewesen, dass wir eventuell wieder im Frühjahr, falls es die Pandemie erlaubt, mit den Proben beginnen. Über den Termin werde ich alle Sängerinnen rechtzeitig informieren.

Wenn es wieder möglich ist kann jeder, der Lust am Singen hat, an einer „Schnupperprobe“ teilnehmen. Weitere Informationen gibt es bei Ingrid Herber 0261 – 869585.

Ich wünsche allen schöne Feiertage und alles Gute für das kommende Jahr.
Bleibt gesund!

Eure
Ingrid Herber



*Das älteste, echtteste und schönste Organ der Musik,
das Organ, dem unsere Musik allein ihr Dasein verdankt,
ist die menschliche Stimme.*

*Ein guter Gesang wischt den Staub vom Herzen.
Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.
Mit Gesang kann man alle seine Krankheiten verscheuchen.*

Unsere Angebote für Sie! Machen Sie mit und bleiben Sie fit!

Yoga für Senioren

Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Kursgebühr:

50.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Mitglieder

60.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Gäste

Info: 0261 / 98351763

Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix-Training für Senioren

Dienstag von 11.15 bis 12.15 Uhr

Kursgebühr:

30.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Mitglieder

40.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Gäste

Info: 0261 / 98351763

Gehirnjogging / Spielenachmittag

Jeden ersten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr.

Hier wird Bingo, Gesellschaftsspiele, Memory und vieles mehr gespielt.

Treffpunkt: Begegnungsstätte des Deutschen Roten Kreuzes,

An der Liebfrauenkirche 20, Koblenz.

Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos!

Info: 0261 / 869585

Gymnastik

Jeden Mittwoch von 17.30 bis 18.30 Uhr

Kursgebühr:

25.- € für 10 Übungsstunden für Mitglieder

33.- € für 10 Übungsstunden für Gäste

Info: Christel Milz 0261 / 501632

Aqua fit - Präventionskurse

Donnerstag von 15.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr

Freitag von 15.15 bis 16.15 Uhr

Kursgebühr:

100.- € für 10 Übungseinheiten a´45 Minuten für Mitglieder

120.- € für 10 Übungseinheiten a´45 Minuten für Gäste

Info: 0261 / 98351763

Pressemitteilung

Koalitionsvertrag

Der Kneipp-Bund e.V. begrüßt die angekündigte Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes und ruft Ampelkoalition zum Dialogprozess auf



Kneipp-Bund e.V. -
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention

Kneipp-Zentrum
Pressestelle

Bad Wörishofen/Berlin, 02.12.2021 – Der Kneipp-Bund e.V. begrüßt die Ankündigung von SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP im Koalitionsvertrag, den Zugang zu Maßnahmen der Prävention zu vereinfachen und das Präventionsgesetz weiterzuentwickeln.

Die gesamtgesellschaftliche und zielgruppenspezifische Ausgestaltung gesundheitsförderlicher Angebote ist seit langem eine Kernforderung des Kneipp-Bundes. Ziel muss es sein, Prävention und Gesundheitsförderung mit Nachdruck zur vierten Säule unseres Gesundheitssystems, gleichberechtigt neben Kuration, Rehabilitation und Pflege, auszubauen. Bei der nun geplanten Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes sind die ganzheitlichen Potenziale der Kneippschen Gesundheitslehre explizit mit einzubeziehen, auch im Hinblick auf das während der Corona-Pandemie noch stärker in den Fokus gerückte Thema „soziale Gesundheit“. Hier bieten gerade die für die gesamte Bevölkerung zugänglichen, niederschweligen Präventionsangebote der rund 500 regionalen Kneipp-Vereine ein großes Potenzial.

Der Grundsatz der Salutogenese spielt eine entscheidende Rolle, um den Schwerpunkt der Präventionsmaßnahmen noch wirksamer auf das Ziel der Gesunderhaltung auszurichten und lebensstilbedingte Krankheiten zu vermeiden. Für die im Koalitionsvertrag genannten Lebenswelten bietet der Kneipp-Bund passende Angebote, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialem Status. Nicht zuletzt muss sich der angekündigte Prozess der Entbürokratisierung auch im GKV-Leitfaden Prävention widerspiegeln, um das große Potenzial der Kneippschen Gesundheitslehre auch in den von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Präventionsmaßnahmen noch stärker auszuschöpfen.

Wir appellieren an die zukünftige Regierung, zur Schaffung eines Nationalen Präventionsplans die Akteure der Zivilgesellschaft in einem dialogorientierten Konsultationsverfahren unmittelbar mit einzubeziehen. Bei der Erarbeitung konkreter Maßnahmenpakete bietet der Kneipp-Bund als größte nicht-kommerzielle Gesundheitsorganisation in Deutschland seine aktive Mitwirkung an.

Caroline Geiser, M.A.
Büro Berlin | Gesundheitspolitische Referentin

Der Kneipp-Bund ist...

Der Kneipp-Bund e.V. ist mit seinen insgesamt 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und assoziierten Fachverbänden die größte nicht-kommerzielle Gesundheitsorganisation in Deutschland. Täglich kommen etwa 200.000 Menschen mit den gesundheitsförderlichen Angeboten der Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband sind wir dem Satzungsziel „Gesunde Menschen“ verpflichtet und setzen uns seit 1897 mit Überzeugung und Leidenschaft für einen präventiven und naturverbundenen Lebensstil in der Bevölkerung ein.

Ermöglicht wird dies auf regionaler Ebene insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement in unseren Kneipp-Vereinen. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept des Kneipp-Bund profitiert von über 100 Jahren Erfahrung und hat sich unter Einbeziehung aktueller Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung stetig weiterentwickelt. Unser Ziel: Gesunde Menschen – ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821-1897) zur Grundlage seiner Heilverfahren gemacht, mit Erfolg. Sein Konzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt: Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde ist ein anerkanntes Naturheilverfahren entstanden, das auf den fünf Elementen (Hydrotherapie), Bewegung (Physiotherapie), Ernährung (Ernährungstherapie), Heilpflanzen (Phytotherapie) und Lebensordnung (Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin) basiert. Damit vermittelt der Kneipp-Bund e.V. ein wertvolles und zugleich zeitgemäßes Gesundheitskonzept.

Im Dezember 2015 wurde das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ von der Deutschen UNESCO Kommission in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Darüber hinaus engagiert sich der Kneipp-Bund e.V. seit mehr als 20 Jahren nachhaltig für die Gesundheitsförderung in den Lebenswelten der Menschen. Wir begleiten und zertifizieren Einrichtungen, die die fünf Elemente nach Kneipp systematisch in ihren Alltag implementieren. Inzwischen tragen fast 700 Einrichtungen unser Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“, darunter rund 470 Kitas, 40 Schulen und 50 Senioreneinrichtungen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kneippbund.de.

Der Kneipp-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz ist...

mit seinen 25 Ortsvereinen und rund 5.000 Mitgliedern eine feste Größe in der großen Kneipp-Familie. In Rheinland-Pfalz gibt es 3 zertifizierte Kindertageseinrichtungen, die das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ tragen. Betreut werden die Vereine durch die Landesgeschäftsstelle in Koblenz, vertreten durch einen zehnköpfigen Vorstand und Beirat, an der Spitze der Landesvorsitzende Manfred Tönnies.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kneippbund-rheinland-pfalz.de.

Ein neues Jahr beginnt...

und wir haben eine Bitte – nehmt Euch zum Jahreswechsel nicht zu viel vor.
Ja, vielleicht gibt es die eine oder andere Stellschraube an der man drehen kann –
aber bitte tut vor allem eins;

Genießt diese besondere
Stimmung, die jetzt in der Luft
liegt. Sie erinnert immer an den
ersten Schneefall, an eine weiß
gepuderte Wiese auf der es noch
keine einzige Spur gibt.

Es ist an uns, diese zu setzen in
welche Richtung auch immer!

Findet die Zeit zu träumen – denn
alles Neue beginnt immer mit einem Traum.



*Der Vorstand des Kneipp-Verein Koblenz
wünscht allen einen guten Jahresausklang
und ein wunderbares neues Jahr 2022.*

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

Jahresmotto 2022



Während das eine Jubiläumsjahr zu Ende geht, beginnt bereits das nächste: 2021 haben wir den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp gefeiert; 2022 begehen wir das 125-jährige Bestehen des Kneipp-Bundes. Am 24. August 1897, nur zwei Monate nach Kneipps Tod, gründeten die Vertreter von 45 Vereinen in Wörishofen den Kneipp-Bund. Seitdem leisten unsere Mitglieder in allen Kneipp-Vereinen und die vom Kneipp-Bund anerkannten Einrichtungen einen unverzichtbaren Beitrag für den Erhalt der Gesundheit. Wir begleiten und unterstützen Menschen in allen Lebenswelten im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Lebensstils.

„Mit Tradition in die Zukunft!“ – Mit seinen ganzheitlichen Naturheilverfahren hat Kneipp den Grundstein für eine nachhaltige Gesundheitsförderung und -prävention gelegt, die die bundesweite Kneipp-Bewegung mit dem Jahresmotto 2022 entsprechend würdigt und zeitgemäß in die Zukunft trägt.

Kontakte:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen |
Tel. 08247.30 02-102 | info@kneippbund.de | www.kneippbund.de

Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) | Adolf-Scholz-Allee 6-8 |
86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-132 | ska@kneippbund.de |
www.kneippakademie.de

Sebastian-Kneipp-Schule | Berufsfachschule des Kneipp-Bund e.V. |
Brucknerstr. 1 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.9676-0 |
info@kneippschule.de

Kneipp Verein Koblenz e.V.

Mit Tradition
in die Zukunft!

125 Jahre
Kneipp-Bund

Weitere Infos finden Sie unter

www.kneipp-verein-koblenz.de