

Ausgabe 01/2024
Gültig Januar – März 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

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

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,

pünktlich zum Jahresbeginn erhaltet ihr unser Kneipp-Magazin. Für das neue Jahr wünsche ich euch alles erdenklich Gute, Glück und vor allem Gesundheit.

Auch im Jahr 2024 werden wir eure Freizeit wieder mit vielen Angeboten bereichern. Eine Jahresübersicht findet ihr auf der nächsten Seite. Dazu kommt noch unser Kursangebot, das dank unserer engagierten Übungsleiterinnen noch erweitert wird.

Doch auch nicht so erfreuliches gibt es zu berichten, leider musste unser Beisitzer im Vorstand Wilfried Knötgen sein Amt aus gesundheitlichen Gründen niederlegen. Wir bedanken uns bei ihm für seine langjährige Mitarbeit und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Ein weiterer Wermutstropfen ist die Absage unserer Fastnachtsveranstaltung, wir hoffen im nächsten Jahr wieder am Start zu sein.

Doch schauen wir gemeinsam nach vorne mit unserem Jahresmotto 2024

„Kneipp verein T“

In diesem Sinne, eine gute Zeit und viel Gesundheit!

Manfred Tönnies

1. Vorsitzender

*Nur dort, wo wir
Brücken bauen,
können Glück und
Frieden zu uns finden.*



Jahresübersicht 2024

Februar

- 25. Fahrt Musical „Abenteuerland“

März

- 02. Genusswanderung „Wacholderweg“ 8,7 km
- 07. „Tag der gesunden Ernährung“ Aktionswoche 3.-9.
- 21. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr Thema „Ernährung“

April

- 25. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
Thema: „Kur- und Heilwald Lahnstein“ Referent: Dr. Henning
- 27. Exkursion im Kur- u. Heilwald Lahnstein

Mai

- 04. Genusswanderung „Spayer Blick ins Tal“ 6,1 km
- 05. Indian Balance nature / Waldbaden in Lahnstein
- 16. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
Thema: „Du kannst das auch! Kneipps ganzheitlicher Ansatz – eine Chance eigenverantwortlich für mehr Gesundheit und Lebensqualität zu sorgen“ Referentin: Bianca Zirwes Gesundheitsberaterin IHK
- 17. „Sebastian-Kneipp-Tag“ Aktionswoche 13.-20.

Juni

- 20. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
- 23.-30. Urlaubsfahrt Frankenland

Juli

- 13. Genusswanderung „Nette Schieferweg“ 9,2 km

August

- 15. „Tag der Heilpflanzen“ Aktionswoche 12.-18.
- 31. Tagesfahrt

September

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

Oktober

- 06. Indian Balance nature / Waldbaden in Lahnstein
- 10. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
- 26. Tagesfahrt

November

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

Dezember

- 07. Abschlussfahrt Schloß Merode / Düren

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:



Aqua Fitness

Kurs A: Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs B: Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr
Kurs C: Freitag 15.15 – 16.15 Uhr

New

Kursgebühr:

Mitglied: 105.- € für 10 Übungseinheiten à 45 Minuten (Wasser)

Gast: 125.- € für 10 Übungseinheiten à 45 Minuten (Wasser)



Funktionelle Gymnastik mit Musik für Senioren

Kurs E: Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 30.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 38.- € für 10 Übungsstunden

Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix für Senioren

Kurs F: Dienstag 11.15 – 12.15 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 35.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 45.- € für 10 Übungsstunden

Rücken-Fit-Training mit Musik

Kurs G: Dienstag 18.45 – 19.45 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 35.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 45.- € für 10 Übungsstunden

New



Yoga-Kurs für Senioren

Kurs D: Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 55.- € für 10 Übungseinheiten

Gast: 65.- € für 10 Übungseinheiten

Lebensordnung

Kneipp-Urlaubsfahrt 2024 ins Frankenland

23. – 30. Juni 2024 ins 3-Sterne-Superior*S-Hotel Wagners Fränkischer Hof in Altenkunstadt-Baiersdorf**

Unser Urlaubsziel liegt im schönen Frankenland und wir werden von dort aus die Städte Bamberg, Bayreuth, Kulmbach, Kronach und Coburg besuchen.

Das Hotel liegt im Stadtteil Baiersdorf der Stadt Altenkunstadt und bietet 54 Betten in Komfortzimmer. Zum guten Angebot gehören neben einem schmuckvollen Restaurant auch eine Wohlfühlwelt mit Schwimmbad und Sauna.

Hotel-Infos:

- 54 Betten in Komfortzimmern, teilweise mit Internet und Balkon
- Ausstattung: Dusche/WC/Bad mit Fön, Durchwahltelefon, Sat-TV, Radio mit Wecker
- Lift
- Terrasse
- Hallenbad, Ruheraum und Sauna
- Internetzugang in allen Räumen
- Wlan im ganzen Haus



Unsere Leistungen:

- 8-tägige Busfahrt mit dem modernen SETRA-Reisebus der Fa. Kimmel
- Begrüßungssekt im Hotel und Begrüßung durch den Bürgermeister
- 7 x Übernachtung im Hotel Wagners Fränkischer Hof
- 7 x Frühstücksbuffet unterm Sternenhimmel
- 7 x Genießerpension (kalt-warmes Buffet bzw. 3-Gang-Wahlmenü)
- freie Nutzung der Wohlfühlwelt mit Hallenbad und Sauna
- Ausflug Bamberg mit Stadtführung
- Ausflug Bayreuth mit Führung im Festspielhaus
- Ausflug Kulmbach mit einer Brauereiführung
- Ausflug Kronach mit einer Festungsführung
- Ausflug Coburg mit einer Führung
- bunter Abend im Hotel

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

Bitte lesen Sie auf der nächsten Seite weiter

Der Reisepreis beträgt, inkl. der aufgeführten Leistungen für

Mitglieder **980,00 € im Doppelzimmer** und **1.100,00 € im Einzelzimmer**
(begrenzt Kontingent!).

Gäste zahlen 1.060,00 € 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 150.- € 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 **26. Mai 2024** zu leisten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-rücktrittsversicherung.

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

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

**Herzlich
Willkommen**

Uwe Buchberger Monika u. Willi Cabalo

Margarete Kellner Andrea Künstler

Karin Möhn

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.

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 jeder Wanderung erreicht die Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmittel.

Die Planung und Organisation für diese Gruppe liegt in den bewährten Händen unserer Vorstandsmitglieder Anne Kasper Telefon 0261 – 52667 und Christel Milz Telefon 0261 – 501632.

Musicalbesuch mit dem Kneipp-Verein

Capitol Theater Düsseldorf

Sonntag, 25. Februar 2024

Vorstellung um 14.00 Uhr

ABENTEUERLAND – Das Musical mit den Hits von PUR nimmt euch mit auf eine 2 ½ -

stündige herzerwärmende Reise – mitten ins Leben. Willkommen bei Familie Schirmer! Hier leben drei Generationen unter einem Dach. Da kann es schon mal turbulent zugehen, oft heiter, manchmal laut. Hin und wieder ist es auch kompliziert. Mit den großen und kleinen Sorgen jedes Einzelnen.

Mit Freundschaften und Enttäuschungen, mit einer neuen großen Liebe. Wie gelingt der Aufbruch ins Abenteuerland? Willst Du weg, willst Du raus, willst Du „wünsch Dir was“? Die Schirmers zeigen es Dir! Und dabei geht es der Familie wie Millionen anderen Menschen auch: Manchmal braucht es ein unerwartetes Ereignis, um aufzuwachen...

Mit ihren berührenden Songs trifft die erfolgreichste deutsche Pop-Band PUR ihre Fans mitten ins Herz. Erlebt mit **ABENTEUERLAND – Das Musical mit den Hits von PUR** eine emotionale Reise durch die Abenteuer des Alltags, die die Liebe und das Leben feiert. Kommt mit...

Wir starten zu unserem Musicalbesuch am **Sonntag, 25. Februar um 11.00 Uhr am ZOB (Sparda-Bank)**. Der Reisepreis für Mitglieder beträgt 102,50 € (Preiskategorie 4 inkl. Bus) o. 112,50 € (Preiskategorie 3 inkl. Bus). Gäste können die Pakete mit einem Aufschlag von 10,- € buchen. Anmeldungen nimmt der Vorsitzende unter 0151 50617109 o. per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de entgegen. Nach der Anmeldung zahlen Sie bitte den Reisepreis mit dem Verwendungszweck „Abenteuerland“ auf unser **Konto IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80** bei der Sparkasse Koblenz ein.



Kneipp-Singkreis

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

Jeder, der Lust hat zu singen, ist in unserer Runde herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 2.- €. Weitere Informationen und die genauen Termine für 2024 erhalten Interessierte bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869585.

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. Um die Organisation kümmert sich dankenswerterweise Ingrid Herber Telefon 0261 - 869585. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos. Die Termine für 2024 erfahren Interessierte auf unserer Homepage und bei Ingrid Herber.



Lebensordnung

brost.schäfer
Steuerberater Partnerschaft mbB

Ihre moderne
Steuerberatungskanzlei
in Koblenz!

Digitale
Kanzlei
2023
DATEV



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

Bubenheimer Bann 14
56070 Koblenz

Neuer
Kurs

Rücken-Mix-Training und Funktionelle Gymnastik



Bewegung

Ein moderates und rückengerechtes Bewegungsprogramm, das hilft den Körper fit zu halten und das Herz-Kreislaufsystem dosiert anregt. Neben Muskelkräftigung, Wirbelsäulentraining und Dehnungsübungen, werden auch Elemente aus Yoga, Pilates und Faszien-Training angeboten. Die verschiedenen Übungen werden im Stand oder auf der Matte durchgeführt. Unter Einsatz verschiedener Kleingeräten, z. B. Hanteln, Terraband, Stäbe wird die Muskulatur trainiert und gestärkt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Zur Stärkung der Ausdauer kommen High Intensity Intervall Trainingseinheiten (HIIT-Methode) sowie einfache Aerobic-Choreographien zum Einsatz, die die Hand-Fuß-Koordinationsfähigkeit fördern und das Gehirn fit halten. In Gemeinschaft erleben die Teilnehmer Freude an der Bewegung, Verbesserung der Fitness und viel Spaß zur Musik. Dabei wird stets auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet.

Die Übungsstunde findet immer **Dienstag von 18.45 – 19.45 Uhr** in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf statt. Schnuppern Sie mal rein mit einer kostenlosen Probestunde! Der 10 Stunden umfassende Kurs kostet für Mitglieder 35.- €, Gäste zahlen 45.- €.

Neuer
Kurs

Indian Balance - Yoga mit indianischen Elementen



Lebensordnung

Indian Balance ist ein Workout – das Yoga mit Elementen aus den Pow-Wow Tänzen der Indianer kombiniert. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm.

Der 10 Stunden umfassende Kurs findet immer **Montag um 18.30 Uhr** statt und kostet 55.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 65.- €. Schnuppern Sie mal rein, die Übungsleiterin Natascha Lambert freut sich auf Sie. Die 1. Stunde ist eine kostenlose Schnupperstunde. Los geht's am **15. Januar** in der Gymnastikhalle der Willi-Graf Schule, Handwerkerstraße 12 – 14 in Koblenz-Neuendorf.



Genusswanderung

Genusswanderung im März

Am Samstag, den 2. März heißt es wieder:
„Genusswandern mit dem Kneipp-Verein“

Wir treffen uns um 13.00 Uhr am Parkplatz an der Wacholderhütte in Langscheid. Von dort starten wir dann die 8,7 km lange Wanderung „Wacholderweg“. Bei einem Picknick gibt es leckeren Wein (Trinkbecher nicht vergessen). Anschließend kehren wir in der Wabelsberger Wacholderhütte ein (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.- €. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **19. Februar** bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

Orgateam:

Silvia Kolf 0261 - 8058383

Nicole Niebauer 0261 - 804422

Simone Pörschmann 0261 – 81030

„Froh lasst uns dieses Jahr beschließen
was auch immer es gebracht.
Wollte uns manches auch vermiesen
so haben wir doch viel gelacht.
Froh lasst uns ins neue Jahr schauen,
dass es uns nur Gutes bringt.
Lass uns voll darauf vertrauen
das uns alles wohl gelingt.
Was wir planen, was wir hoffen –



Golden steh die Zukunft offen.
Fördern soll es unser Streben,
bannen soll es Not und Beben.“

Diese guten Wünsche hat unser Vorstandsmitglied
Christel Milz für uns geschrieben.

„Achtsamkeit und Kreativität“ - Fingerfarbenmalerei für Erwachsene



Ein künstlerischer Kneipp-Kurs mit Atelier Ole Hill

Lebensordnung

Das Malen mit der frei bewegten Hand und den Fingern fördert das haptische Empfinden und bezieht unbewusst den Oberkörper in die Malbewegung mit ein. Es kann dabei auch eine entspannende Wirkung auf Leib und Seele erreicht werden. Nach Vorübungen zum Kennenlernen von Technik und Farbmischen, versuchen wir uns an wechselnden Motiven aus „Landschaft“, „Architektur“, „Stilleben“ und „Portrait“. Gemalt wird auf Aquarellkarton.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs findet immer Donnerstags statt, Kursbeginn ist am **Donnerstag, 7. März von 19.00 – 20.30 Uhr** in der Mensa der Willi-Graf-Schule in **Koblenz-Neuendorf**. Der Kurs erstreckt sich über 8 Abende und kostet für Mitglieder 64.- € und für Gäste 80.- €. Dazu kommen noch Materialkosten (Farben u. Papierbögen) in Höhe von 12.- €. Pinsel und Palette werden vom Kursleiter gestellt. Mitzubringen sind noch Lappen, kleine Handwaschschüssel und Seife.

Da unser Kursleiter Ole Hill individuell auf die Teilnehmer eingehen möchte ist der Kurs auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter 0261 – 98351763 (AB) entgegen oder per Mail an 1.vorsitzender@kneipp-verein-koblenz.de.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Machen Sie die Kids fit für Kneipp und werden Sie Kneipp-Kita!



EINFACH. GANZHEITLICH. NATÜRLICH.

Durch das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ werden die 5 Kneipp'schen Elemente in die Lebenswelten aller Altersklassen gebracht: in Kindertageseinrichtungen, in Schulen, in Kur- und Badebetriebe, in Unternehmen, in Senioreneinrichtungen und auch in Gesundheitshöfe und Beherbergungsbetriebe. Das Gütesiegel ist mit Erfolg eingeführt und wird an Einrichtungen vergeben, die professionell und qualitätsgesichert das Kneipp-Gesundheitskonzept umsetzen.

Schauen Sie mal rein, mit dem

Online-Probezugang: Praxismaterial für Kitas Gesundheitsbildung kindgerecht vermittelt

Nutzen Sie die Anregungen aus den 5 Kneipp'schen Elementen in unserem Themenpaket zur Diabetesprävention unverbindlich auch in Ihrer Kita. Unseren exklusiven Kita-Bereich finden Sie auf www.kneippbund.de bei „Kneipp für Kinder“

Die Zugangsdaten sind gültig bis zum 20.03.2024:

Benutzername: kita-probe Passwort: Kneipp4Kids

Sie möchten sich über das Gütesiegel genauer informieren?
Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage (Rubrik Gütesiegel & Zertifizierung) oder kontaktieren Sie die Abteilung Qualitätssicherung des Kneipp-Bundes e.V. ganz einfach per Mail oder per Telefon.

qualitätssicherung@kneippbund.de oder 08247 3002-183 oder 136



Kneipp-Tipp für daheim:

Der kalte Halswickel - bewährtes Hausmittel bei Halsschmerzen

Der kalte Halswickel ist besonders in der Erkältungszeit ein bewährtes Hausmittel. Er besteht – wie jeder Kneippsche Wickel – aus einem Innentuch aus Leinen, einem Zwischentuch aus Baumwolle (dies sollte etwas länger sein als die anderen Tücher) und einem Außentuch aus Wolle, Frottee oder Flanell, an dem sich meist zwei Bänder zum leichteren Fixieren befinden. Der kalte Halswickel wirkt wärmeentziehend, entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend und wird angewandt bei akuter Halsentzündung, leichter Schilddrüsenüberfunktion sowie Entzündungen im Nasen-Rachenraum. Vorsicht ist geboten bei aufkommenden Erkältungskrankheiten und ansteigendem Fieber. Sollte der Schmerz während der Behandlung zunehmen, sollte man die Behandlung sofort beenden.

Und so wird´s gemacht:

Das Leintuch wird in kaltes Wasser getaucht (Temperatur je nach Verträglichkeit), leicht ausgewrungen, an einer Seite eingeschlagen und möglichst ohne störende Falten um den Hals gelegt. Die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung verstärkt der Zusatz von Quark. Dieser kann direkt nach dem Auswringen in einer Schicht von etwa einem halben Zentimeter auf das Leintuch gegeben werden. Zum Schutz des Wolltuchs sollte man darüber eine dünne Schicht Mull geben, damit es nicht verfilzt. Darüber wird zunächst das Zwischentuch und schließlich das Außentuch gewickelt und befestigt (bei einem Wickel mit den Bändern des Außentuchs durch eine Schleife). Nutzt man für den Wickel Tücher, ist es auch möglich zum Fixieren ein Eckchen nach innen einzuschlagen. Damit der kalte Halswickel gut wirken kann, ist Bettruhe angesagt. Bei akuten Beschwerden sollte man den Wickel so lange am Hals belassen, bis er nicht mehr als kalt empfunden wird.



Kneipp-Tipp für daheim:

Trockenbürsten - Sanfte Abhärtung

Das Trockenbürsten eignet sich nicht nur zur Abhärtung gegenüber Erkältungen, es bietet zugleich „Streicheleinheiten“ für die Haut. Denn ruhiges und sanftes Massieren bewirkt auch Entspannung und Wohlbefinden für Geist und Seele. Dazu benötigt man eine Bürste mit Naturborsten, die nicht zu weich und nicht zu hart sind. Wer keine Bürste zur Verfügung hat, kann als Ersatz einen rauen Waschlappen nehmen, der nicht im Wäschetrockner getrocknet wurde. Im Gegensatz zu Kneippschen Wasseranwendungen wirkt eine solche „trockene“ Anwendung nicht durch einen thermischen, sondern durch einen mechanischen Reiz auf die Haut und ist dadurch deutlich milder, aber nicht weniger wirksam.

Das Trockenbürsten sollte am Morgen in einem gut gelüfteten Raum, am besten am offenen Fenster ausgeführt werden. Wir beginnen an der Außenseite des rechten Fußes und streichen mit Längsstrichen Richtung Rumpf. Den Druck bei herzwärts geführten Strichen leicht verstärken und ohne Druck wieder zurückführen. Weiter geht es mit der Innenseite des rechten Fußes. Von dort aus bearbeiten wir die Haut wie beim anderen Bein nach oben. Oberschenkel und Po mit kreisenden Bewegungen der Bürste massieren. In gleicher Weise wird das linke Bein ausgestrichen.

Auch bei den Armen beginnen wir wieder mit der rechten Seite. Vom Handrücken über die Außenseite bis hinauf zur Schulter und danach streichen wir die Arminnenseite mit der Trockenbürste aus. Wechsel zum linken Arm. Zum Abschluss bearbeiten wir den Bauch- und Brustbereich kreisförmig. Trockenbürsten kann vielfältige positive Wirkungen auslösen. Sichtbar wird sofort die bessere Durchblutung der Haut. Die Haut wird schön rosig, warm und geschmeidig. Neben der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und des Hautstoffwechsels sowie einer Regulation des Blutdrucks, wirkt diese Anwendung venenstärkend, abhärtend, sowie psychisch und körperlich aktivierend. Bei Hautverletzungen und entzündlichen Hauterkrankungen bitte nicht anwenden.



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

Kneipp-Tipp für daheim: Frühjahrsputz - Eine bewegte Geschichte (nicht nur) für die Jüngsten

Die Vögel zwitschern schon ganz aufgeregt, die Sonnenstrahlen wärmen uns bereits und die ersten Blumen spitzeln schon aus der Erde – der Frühling ist da! Um die Frühjahrsmüdigkeit gar nicht erst aufkommen zu lassen und den Winter auch aus dem Wohnzimmer zu schicken, wollen wir heute mit viel Power und Energie den Frühjahrsputz mit Spaß, Freude und ganz viel Bewegung in Angriff nehmen:

Wir **recken und strecken uns** mit dem Staubwedel in der Hand und angeln nach den feinen Staub- und Spinnwebfäden in allen Ecken.

Danach holen wir den Staubsauger, **rollen mit großen Armkreisen** das Kabel ab, stecken es in die Steckdose ein und beginnen im ganzen Raum – kreuz und quer, unter dem Tisch und den Stühlen, hinter und unter dem Sofa mit lautem „Brummen“ mit **schnellen Schritten** fleißig zu saugen. Dabei geht es **hoch und tief, gebückt und aufrecht**. Wir **drehen uns mal nach rechts und mal nach links**, um überall hin zu kommen. Wenn wir damit fertig sind, räumen wir natürlich den Staubsauger wieder auf und **rollen das Kabel mit dem anderen Arm in Kreisen** auf.



Jetzt sind die Fenster dran! Mit Eimer und zwei Tüchern ausgestattet geht es los! Die Putzlappen werden ins Wasser getaucht und die **Hände drehen gegeneinander** und wringen die Lappen aus. **Mit beiden Händen kreisen wir gegeneinander und mal in die gleiche Richtung** und putzen alle Fenster von ganz oben bis in die unterste Ecke blitzblank! Zum Abschluss pusten wir kräftig die Fenster trocken.

Durch die schön geputzten Fenstern entdecken wir im Garten die ersten Gänseblümchen! **Dabei drehen wir uns von rechts nach links und zurück, die Hand über die Augen gelegt, damit wir alles genau sehen**. Wie herrlich! Schnell sausen wir in den Garten und pflücken ein paar dieser fröhlichen Frühlingsboten – **in die Hocke und wieder aufstehen**. Dieses kleine Blumensträußchen bringen wir zu Mama und Papa. Nun hängen wir noch ein paar Ostereier auf und **balancieren** dafür abwechselnd **auf einem Bein**, damit wir überall hinkommen. Jetzt ist wieder alles schön und sauber im Haus.

Wir freuen uns – **Hüpfen und Klatschen!**

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