

Ausgabe 02/2025
Gültig April – Juli 2025

Kneipp
VEREIN
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

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

Bankverbindung:

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

Grüßwort



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

nutzt die Vielfalt der Angebote in unserem Verein und macht aktiv mit. Unser Verein bietet eine herzliche Gemeinschaft ob in den Kursen, bei den Tagesfahrten und Reisen oder bei den Wanderungen. Das ist es was uns, Vorstand, Übungsleiter und Wanderführer, anspricht und antreibt um noch mehr Menschen von Kneipp zu überzeugen.

Und so werden hoffentlich noch aus vielen Kneipp-Freunden – Kneipp-Mitglieder, denn in der großen Kneipp-Familie ist noch Platz für viele.

Lasst uns gemeinsam das Jahresmotto 2024/2025 „**Kneipp vereint**“ (er)leben!

Der Vorstand wünscht allen ein schönes Osterfest, alles Gute und viel Gesundheit.

Manfred Tönnies
1. Vorsitzender



Zitat von Sebastian Kneipp:

"Im Frühjahr ist die Zeit, zu welcher der Körper eine ordentliche innere Reinigung von allen, während des langen Winters angesammelten schädlichen Stoffen ganz besonders gebrauchen kann."

Jahresplanung 2025

April

- 02. Spielenachmittag
- 09. Singkreis
- 27. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

Mai

- 07. Spielenachmittag
- 08. Gesundheitsvortrag
- 16.-18. Genusswanderwochenende
- 17. Aktionstag „Sebastian-Kneipp-Tag“ Zeitraum 12. – 18. Mai
- 21. Singkreis
- 25. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

Juni

- 04. Spielenachmittag
- 04. Vorstandssitzung
- 11. Singkreis
- 30.-06.07. Urlaubsfahrt „Altes Land“

Juli

- 27. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

August

- 02. Genusswanderung
- 15. Aktionstag „Tag der Heilkräuter“ Zeitraum 11. – 17. August
- 31. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

September

- 10. Vorstandssitzung
- 18. Gesundheitsvortrag
- 21. Tagesfahrt Erntedankfest Freisingen bei Siegen
- 28. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein
- 23.-29. Europäische Woche des Sports

Oktober

- 11. Genusswanderung
- 23. Gesundheitsvortrag
- 26. Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein

November

- 13. Gesundheitsvortrag
- 20. Aktionstag „Tag der Ausgewogenheit“
Zeitraum 17. – 23. November
- 29. Genusswanderung

Dezember

- 06. - 07. Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Erfurt
- 21. Advents-Event in und an der Geschäftsstelle



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

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 14.00 Uhr, die nächsten Termine sind am **2. April, 7. Mai** und **4. Juni**.

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



Lebensordnung

**Herzlich
Willkommen**

*Wir begrüßen unsere neuen
Mitglieder*

Waltraud Haas Ortrun Kluge

Uschi Laux Manuela u. Martina Linhart

Elena Penner Gabriele Schmidt

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.

... Kneipp-Garten im Dornröschenschlaf!

Vor zwei Jahren wurde begonnen in unserem Kneipp-Garten in Koblenz-Wallersheim zu werkeln, die Grube für die Boule-Bahn wurde ausgehoben, ein Beet mit Insektenfreundlichen Blumen wurde angelegt und eine Wiese eingesät. Leider wurde aus den verschiedensten Gründen noch kein Projekt richtig zu Ende geführt, im letzten Jahr passierte gar nichts im Garten!

Nun möchten wir nochmals einen Versuch starten und würden uns freuen, wenn unser Kneipp-Garten-Projekt umgesetzt werden könnte.

Bitte meldet Euch beim 1. Vorsitzenden Manfred Tönnies telefonisch oder per WhatsApp unter der 0151 50617109. Wir richten dann eine Gruppe ein in der dann die Arbeitstermine koordiniert werden.



Einladung zum Gesundheitsvortrag

Thema: „Kneipp – eine Erfolgsgeschichte früher und heute!“

Am Donnerstag, 8. Mai um 19.00 Uhr in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf, Handwerkerstraße 12-14. Referent ist Manfred Tönnies, 1. Vorsitzender Kneipp-Verein Koblenz. Dieser Vortrag ist für alle die sich bisher noch nicht so sehr mit der „Ganzheitlichen Gesundheitsförderung“ beschäftigt haben. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4.- €.

Bitte melden Sie sich bis zum 1. Mai unter 0261 – 98351763 oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de an.



Frühjahrskur

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um sich des Ballasts des Winters zu entledigen, fit und aktiv zu werden und sich der körperlichen und seelischen Gesundheit zu widmen. Denn viele Menschen haben Schwierigkeiten, nach den kalten und lichtarmen Wintermonaten, oft begleitet von einem veränderten Ernährungsmuster und weniger Bewegung, in den Frühling zu starten – die Frühjahrsmüdigkeit lässt grüßen. Eine richtige Kneipp-Kur ist natürlich sehr empfehlenswert, da hier unter ärztlicher Anleitung ein umfassendes Gesundheits- und Therapieprogramm individuell an die jeweiligen Bedürfnisse entwickelt und angepasst wird. Aber auch eine Frühjahrskur in Eigenregie kann, unter Berücksichtigung einer fachgerechten und vernünftigen Durchführung, die Gesundheit und das Wohlbefinden in erheblichem Maße verbessern. Steigende Temperaturen, mehr Sonnenstunden und das Erwachen der Natur verstärken die positiven Effekte einer solchen Frühjahrskur.

Über die Zusammenstellung der jeweiligen Frühjahrskur muss jeder für sich selbst entscheiden. Von drei bis sieben Tagen, aber auch über einige Wochen hinweg, ist vieles möglich. Eine Frühjahrskur kann ein breites Spektrum umfassen – vom Verzicht auf Genussmittel (z.B. Alkohol, Nikotin) über das Nullfasten nach Buchinger bis hin zur „Milch-Semmel-Kur“ nach F.X. Mayr. Wichtig ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit –idealerweise mit Kräutertees, Frischpflanzensäften oder salzarter Gemüsebrühe. Insbesondere Frühlingskräuter wie Bärlauch, Birken-, Brennnessel-, Löwenzahn- und Gierschblätter, Brunnenkresse, Zinnkraut und Spitzwegerich eignen sich hervorragend – Sebastian Kneipp empfahl beispielsweise Schafgarbenkraut für eine den Körper reinigende Frühjahrskur.

Viel Bewegung an der frischen Luft, mäßiges Sonnenbaden und genügend Erholungspausen sollten Bestandteile der Kur sein. Unterstützende Kneipp-Anwendungen machen die Frühjahrskur komplett: Am Morgen bieten sich Lendenwickel, Tau- oder Wassertreten, ein kaltes Fußbad oder Trockenbürsten an. Als abendliche Anwendungen empfehlen sich alternativ zum Wassertreten ein Knieguss oder ein warmes Fußbad bzw. ein Dreiviertelbad (natürlich nicht in Kombination). Das Fasten während der Kur fällt leichter, wenn man seinen Körper bereits einige Tage im Vorfeld mit reduzierter und vegetarischer Kost auf die Kur einstimmt. Ein solche Frühjahrskur kann dem derzeit in die Aufmerksamkeit gerückten sogenannten „Intervall-Fasten“ durchaus entsprechen.

Dabei wird in zeitlichen Intervallen gefastet, also beispielsweise fünf Tage in jedem Monat. Diese Art des Fastens könnte im Vergleich zu gängigen Fastenkuren (z.B. nach Buchinger) deutlich einfacher in den Alltag der Menschen integrierbar sein, und: Es gibt keinerlei zeitliche Begrenzung! Rein theoretisch könnte man ein solches Ernährungsmuster ein Leben lang durchhalten und gesundheitlich profitieren. Denn der Nahrungsverzicht in Intervallen stößt verschiedene günstige Prozesse im Körper an – während „ständiges“ Essen die fortwährende Insulinausschüttung aufrechterhält.

Bitte beachten Sie: Bei all den Fastenvarianten, je nachdem was gerade in Mode ist, wird oft übersehen, dass Menschen bezüglich der Nahrungsaufnahme höchst individuell sind und deswegen eine bestimmte Kur nicht unbedingt für alle funktioniert.



...Wanderfreunde aufgepasst!

6. Wandertag in der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel

Am 01. Mai startet der sechste Verbandsgemeinde-Wandertag in Hatzenport, der gemeinsam mit den ortsansässigen Vereinen ausgerichtet wird. Der Startschuss für das Wanderevent fällt um 10:00 Uhr auf dem Pastor-Platten-Platz. Neben drei **abwechslungsreichen Rundwanderwegen (5 km, 7,2 km und 12 km)** unterschiedlichen Anspruchs wird auch auf dem Festplatz einiges geboten: Wein von Winzern von Rhein & Mosel, deftige Speisen, Kaffee und Kuchen, **große Tombola** sowie Spiel und Spaß für Kinder. Neben den selbst zu erwanderten Routen wird auch ein geführter Dorfrundgang angeboten. Entlang der Wanderrouten erwarten Sie traumhafte Ausblicke ins Moseltal und hervorragende Weitsichten in die Maifeldregion. Auf der Rabenlay können Sie sich im Rahmen von **Bonjour Moselle** mit kühlen Getränken und leckerem aus der Winzerinnenküche stärken und eine kurze Pause einlegen. Mit der Bahn von Koblenz gut zu erreichen – Abfahrt Hbf. 9.25 Uhr jede Stunde!

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 18.00 – 19.00 Uhr

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

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

18.00
Uhr!

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: Donnerstag von 11.00 bis 12.00 Uhr

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

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

Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix für Senioren



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 rückengerechte 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

Funktionelle Gymnastik mit Musik



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

Kreispielen 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

Aqua-Fitness



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



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

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.

Weitere Infos gibt's unter Telefon 0261 -51784 bei Maria Berhausen.

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: **9. April, 21. Mai** und der **11. Juni**.

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.


Kneipp
aktiv & gesund
Koblenz e.V.



Genusswanderung

Genusswanderung im August

Am Samstag, den 2. August heißt es wieder „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein.“ Wir treffen uns um 12.30 Uhr am Wanderparkplatz an der K 120 in Oppenheim, Mittelstraße. Vor dort starten wir dann den 8,5 km langen Rundweg „Ehrbachklamm“ mit einem Picknick und anschließender Einkehr im „Gasthaus Tenne“ in Oppenheim, Mittelstraße 35.

Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 17 Personen begrenzt. Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 5.- €, Gäste zahlen 10.- €. Der Betrag ist bis eine Woche vor der Veranstaltung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz

zu überweisen. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 19. Juli 2025 bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

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



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Kneipp-Treff im Kur- u. Heilwald Lahnstein



Der Alltag wird für Jung und Alt immer stressiger und man vergisst auf sich zu achten. Mit diesem Angebot möchten wir einmal im Monat für zwei bis drei Stunden den Alltag hinter uns lassen und Kraft für die nächste Woche schöpfen. Wir wandern auf dem

Lebensordnung Achtsamkeitspfad durch den Wald und es werden pro Wanderung ein bis zwei Themen verstärkt hervorgehoben. Das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten werden stimuliert. Die leichten Entspannungs- und Bewegungsübungen wie z.B. Barfuß laufen, Bäume umarmen, Grimassen schneiden, Singen oder dem Wald zuhören sind auch für ältere Menschen geeignet.

Es heißt ja, nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun. Also treffen wir uns immer sonntags um **14.00 Uhr** an folgenden Terminen:

27. April; 25. Mai; 27. Juli; 31. August; 28. September und 26. Oktober auf dem **Waldparkplatz Spießborn**.

Mitzubringen sind Spaß, bequeme Kleidung, Getränke und Zeit für sich und die Natur. Dieses Angebot ist für Mitglieder kostenfrei, Gäste zahlen 5.- €. Unser Mitglied Karin Ehrenberg, Telefon 0160 96252453, freut sich auf viele Teilnehmer.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

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

Die fünf Elemente zur Gesundheit

Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher



Forschungs-

ergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente:

Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens - neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial.

So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.

Kneipp-Visite

Unter www.kneipp-visite.de finden Mitglieder der Kneipp-Vereine naturheilkundliches Basiswissen nach Sebastian Kneipp. Im Mittelpunkt stehen 40 Krankheitsbilder und Beschwerden einerseits, über 100 Anwendungen, Methoden, Verfahren und Mittel aus dem Gesundheitssystem nach Kneipp andererseits. Interessierte können ihr Thema suchen – und entdecken. Wissenswertes von A bis Z, von Abnehmen bis Zinnkraut, von Allergie bis Zystitis. Allein 46 Pflanzen sind hier beschrieben. Es gibt Anleitungen für Wasseranwendungen – Wickel, Güsse und Bäder – Erklärungen und Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung sowie einen umfangreichen Zitate Schatz von Sebastian Kneipp.



Kontakt:

Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen

Tel. 08247 30 02-102, Fa -199,

info@kneippbund.de, www.kneippbund.de, www.kneippvisite.de

WAS MACHT DER KNEIPP-BUND?

Wir begleiten und unterstützen Menschen aller Altersgruppen ein Leben lang im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Lebensstils seit 1897.

DER KNEIPP-BUND ...



... ist der unabhängige und gemeinnützige Dachverband seiner 1.200 Kneipp-Vereine, Landes- und Fachverbände und zertifizierten Einrichtungen



... ist die größte private deutsche Gesundheitsorganisation



... erreicht rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen



... kümmert sich in seinem Berliner Büro u.a. um Lobbyarbeit in Sachen Prävention, Gesundheitsförderung und Naturheilverfahren



... ist in ständigem Austausch mit Politikern, Krankenkassen, anderen Verbänden und Akteuren des Gesundheitswesens

www.kneippbund.de

Impressum:

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

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

Fotos: Kneipp-Bund, Kneipp-Verein Koblenz

... Fastnacht 2025 beim Kneipp-Verein

Unsere diesjährige Veranstaltung im „Haus der offenen Tür“ in Koblenz-Metternich war mal wieder ein voller Erfolg! Ein tolles Programm und gut gelaunte Gäste waren der Garant für einen gelungenen Nachmittag im Kreise der Kneipp-Familie. Alle Akteure auf der Bühne gaben ihr Bestes und begeisterten das Publikum. Und dank der Hilfe durch Mitglieder der Showtanzgruppe des Narrenclub Waschem wurde alle hervorragend mit Speisen und Getränken versorgt. Ein großes „Dankeschön“ auch an alle Helfer beim Auf- und Abbau, so macht Vereinsarbeit Spaß getreu dem Motto „Miteinander – Füreinander“.



Die „Ollen Knollen“ – eine Gruppe aus Mitgliedern vom Kneipp-Verein und den „Fidele Mädcher“ Wallersheim

Das Männerballett „Schängel-Hopfen“ – hier tanzt der Schatzmeister unseres Vereins mit!



Das Kinderprinzenpaar von Neuendorf u. Wallersheim



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

Ihre Mehrwerte als KNEIPP-VEREINSMITGLIED:



- Erleben Sie das umfassende Angebot der Kneippschen Naturheilverfahren
- Finden Sie schnell Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
 - Sie erhalten das informative Kneipp-Journal gratis – auch digital. Außerdem stehen Ihnen der digitale Gesundheitsratgeber www.kneippvisite.de und die App „Kneipp-Anlagen“ zur Verfügung

Nutzen Sie VERGÜNSTIGUNGEN & RABATTE:

- Bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie
- 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de
- 10% Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen*
- 10% Rabatt beim Einkauf bei MyReformhaus (www.my-reformhaus.de)
- 10% Rabatt beim Einkauf in einem Kneipp-Shop der Kneipp GmbH**

* gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der Mitgliedsnummer

** Nicht im Online-Shop, ausgenommen Sonderangebote

Jahresmotto 2025

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.

