

**Ausgabe 02/2019**  
Gültig für April, Mai, Juni

**Kneipp**  
aktiv & gesund



**Kneipp Verein  
Koblenz e.V.**

Wir bringen...

**Gesundheit**

...in Ihr Leben!

**Aktuelle Highlights dieser Ausgabe:**

- Neue Vortragsreihe im „Haus der Kulturen“
- Einladung zur „Hauptsach, Gudd gess Wanderung“
- Wanderpläne ● Gesundheitstelefon der LZG



Mitglied im Stadtsportverband Koblenz  
Ausgezeichnet mit der Sportplakette des Bundespräsidenten  
und der Ehrenplakette des Landessportbundes Rheinland



## 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

Christa Klöckner, Kammertsweg 13, 56070 Koblenz  
Telefon 0261/ 869630

### Schriftführerin

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

### Beisitzer/in

Hiltrud Höppner, Kammertsweg 21 – 23, 56070 Koblenz  
Telefon 0261/ 83407

Anne Kasper, Schweriner Straße 7, 56075 Koblenz  
Telefon 0261/ 52667

Silvia Kolf, Deutscherrenstraße 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

### Geschäftsstelle:

Herberichstraße 44, 56070 Koblenz  
Telefon 0261/ 98351763

Mail: [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de)

Internet: [www.kneipp-verein-koblenz.de](http://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-Vereines,

wir starten in den Frühling und habe wieder tolle Angebote für Euch in unserem Kneipp-Magazin.

Seit Oktober 2018 gibt es bei uns im Verein ein „Kompetenzteam“ – das erste gemeinsame Projekt ist unsere neue Veranstaltungsreihe im Haus der Kulturen in Koblenz – Lützel. Mehr Infos dazu gibt es ab Seite 9.

Dazu noch jede Menge Aktionen und Fahrten für Euch, z.B. unsere Saison-Eröffnung in Vallendar, die Fahrt nach Löff zum Weinfest oder der geplante Besuch bei unseren Kneipp-Freunden in Ensheim.

Ihr merkt, es tut sich was im Kneipp-Verein Koblenz!

Ich wünsche Euch allen einen tollen Frühling, ein gesegnetes Osterfest und freue mich auf unsere gemeinsamen Begegnungen.

Herzliche Grüße

Manfred Tönnies

1. Vorsitzender

---

### Verantwortung • Vertrauen • Verlässlichkeit

---

Gemeinsam mit unserem qualifizierten Arbeiterteam 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

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

Zweigstelle: Südallee 44 56088 Koblenz  
Amtsgericht Koblenz PR 20191  
Ust-IdNr.: DE232145179



Kooperationspartner  
HSE Rechtsanwälte  
Hartel + 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

## Wanderplan II. Quartal 2019 Montagsgruppe

---

Datum	Abfahrt Hbf/ZOB	Wanderung		
01.04.19	<b>9.30 h</b>	<b>Zug bis Rhens</b> Traumpfadwanderung „Wolfsdelle“	11 km	Christa Klöckner 0261/869630
08.04.19	<b>9.43 h</b> <b>L 460</b>	<b>Bus bis Arenberg</b> Meerkatzbachtal – Immendorf – Kloster Arenberg – Mühlental - Ehrenbreitstein	leicht	Christa Klöckner 0261/869630
15.04.19	<b>10.08 h</b> <b>L 357</b>	<b>Bus bis Kettig</b> Wanderung auf dem Streuobstwiesenweg	leicht	Christa Klöckner 0261/869630
22.04.19		<b>Ostermontag</b> <b>keine Wanderung</b>		
29.04.19	<b>9.53 h</b>	<b>Zug bis Kestert</b> Rheinsteigwanderung bis Kamp-Bornhofen	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
06.05.19	<b>9.18 h</b>	<b>Zug bis Rheinbrohl</b> Wanderung nach Leutesdorf	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
13.05.19	<b>9.30 h</b>	<b>Zug bis Oberwesel</b> Wanderung nach Kaub (Fähre)	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
20.05.19	<b>9 53 h</b>	<b>Zug bis Osterspai</b> Wanderung nach Kamp-Bornhofen	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
27.05.19	<b>9.30 h</b>	<b>Zug bis Remagen&gt;Bad Bodendorf</b> Lohrsdorfer Orchideenwiese – Bad Neuenahr	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
03.06.19	<b>10.09 h</b>	<b>Zug bis Bad Ems</b> Concordia Turm – Dausenau - Nassau	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
10.06.19		<b>Pfingstmontag</b> <b>keine Wanderung</b>		
17.06.19	<b>9 53 h</b>	<b>Zug bis Osterspai</b> Wanderung nach Braubach	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
24.06.19	<b>8.52 h</b>	<b>Zug bis Andernach&gt;Kaisersesch</b> Wanderung nach Cochem	mittel	Christa Klöckner 0261/869630

**Die angegebenen Zeiten sind die Abfahrtszeiten der Busse bzw. der Züge.  
Ich bitte Euch, bei Zugfahrten 30 Minuten und bei Busfahrten 20 Minuten vor  
Abfahrt am Hauptbahnhof-Treffpunkt zu sein.**

## **2- Tagesfahrt zur Bundesgartenschau nach Heilbronn vom 24.08. - 25.08.2019**

---

Bis zum Anmeldeschluss am  
10. März haben sich 28 Personen  
angemeldet. Nun haben wir auch die  
Abfahrtszeit festgelegt:



**BUNDESGARTENSCHAU  
HEILBRONN**  
17.04. – 06.10. 2019

**Samstag, 24.08. um 7.00 Uhr**

ab Busbahnhof (Sparda-Bank). Die Reise werden wir mit der Firma Welter durchführen. Für Kurzentschlossene sind noch einige Plätze frei.  
Die Bestätigungen der 2-Tages-Fahrt werden im April verschickt.

Anmeldungen und evtl. Fragen bitte bei der Geschäftsstelle Tel. 0261 - 983 517  
63 oder bei Ingrid Herber 0261 - 869 585

## **Urlaubsfahrt nach Bad Malente vom 21. - 28. Juni 2019**

---

Die letzten Vorbereitungen sind erledigt und so kann der Urlaubsreise nichts mehr im Wege stehen. Abermals können wir bei der Abfahrt das Lied singen: „Hab mein Wagen vollgeladen“, denn auch in diesem Jahr ist unser Bus mit 49 Kneippianer besetzt um in der Holsteinischen Schweiz im

**Seehotel Diekseepark  
Diekseepromenade 23  
23741 Bad Malente  
Tel. 04523 /20 20 70**

gemeinsam eine erlebnisreiche und erholsame Woche zu verbringen.  
Unser gemeinsames Ausflugsprogramm erhält jeder Mitreisende im Bus.  
Die Abfahrt ist am

**Freitag, 21.06.2019 um 7.00 Uhr**

am Busbahnhof (Sparda-Bank).  
Für weitere Fragen stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

Bis dahin wünsche ich allen eine gute Zeit und wie sagte schon Sebastian Kneipp:

**“Vergesst mir die Seele nicht“**

Eure Reiseleiterin  
Ingrid Herber

## **Termine der Mittwochsspaziergruppe II. Quartal 2019**

---

10.04.19	13.15 Uhr	Löhr-Center	Bus Linie 2/12 Neuendorf Spaziergang durch den Ort
24.04.19	13.15 Uhr	HBF	Bus 621 Hunsrückhöhenstraße Spaziergang zum Remstecken
08.05.19	12.20 Uhr	HBF	Bus 650 zur Laubach Spaziergang zur Königsbach
22.05.19	13.20 Uhr	HBF	Bus 570 nach Braubach Spaziergang durch den Ort
12.06.19	13.16 Uhr	HBF	Zug nach Andernach Spaziergang durch die Stadt
26.06.19	fällt der Spaziergang aus, da in dieser Woche die Kneipp-Urlaubsfahrt nach Malente stattfindet		

Treffpunkt 20 Min. vor Abfahrt

Info: Maria David Tel. 0261 - 9831459

### **Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder**

---

**Herzlich  
Willkommen**

Margot Baedorf-Reiche Edeltrud Kanth

Helga Krüger Andrea Pielen-Günther

Jörg Reiche Sascha Schafheutle

Theresa Westermann

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.

### **Werden auch Sie Mitglied im Koblenzer Kneipp Verein**

Hier ein Auszug der Vorteile einer Mitgliedschaft:

- 10mal im Jahr das Kneipp Journal aus Bad Wörishofen
- Mitglieder sparen bei unseren Angeboten 15 bis 20% gegenüber Gästen
- finanzielle Unterstützung bei Aus- u. Fortbildungsangeboten der SKA

## Besuch bei unseren Freunden vom Kneipp-Verein Ensheim

---

### Tagesfahrt zur „Hauptsach, Gudd gess Wanderung“

Am **Sonntag, den 14. September** veranstaltet der KV Ensheim/Saarland seine jährliche kulinarische Wanderung in Ensheim.

Wir wandern und genießen auf schönen Wanderwegen rund um Ensheim und im Ensheimer Tal. Im Verlauf der Wanderung werden an sechs verschiedenen Verpflegungsstellen regionale kulinarische Genüsse gereicht und auch die entsprechenden Getränke ausgeschenkt.

Es finden zwei geführte Wanderungen statt mit einmal 6 km und einmal 12 km.

Wer den Vorsitzenden vom KV Ensheim Norbert Zintel und seine Kneippianer bei unserer Sternwanderung im letzten Jahr erlebt hat möchte sicherlich bei unserem Gegenbesuch mit dabei sein.

Damit wir pünktlich zum Wanderbeginn ankommen ist die Abfahrt in Koblenz um 7.00 Uhr – wir reichen im Bus ein kleines Frühstück.

Anmeldungen sind schon möglich bei der Geschäftsstelle Tel. 0261- 983 517 63 oder bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869 585.

---

## Besuch des schönen Weinortes Löff/Mosel

### Weinfest und Heimatabend am 14. Juli

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. So dachte der Vorstand und hat nun einen Besuch in Löff anlässlich des dortigen Weinfestes geplant.

Das Wein-und Heimatfest findet von Freitag, 12.07. bis Montag, 15.07.2019 statt. Wir werden das Fest am Sonntag, 14. Juli besuchen um dort ein paar schöne Stunden zu verbringen.

Der Löff Musikverein wird an diesem Sonntag ab 18.00 Uhr ein großes Platzkonzert anlässlich des Heimatabends veranstalten unter dem Titel „Best-Off“.

Für das leibliche Wohl ist ebenso gesorgt:

Denn ab 18.00 Uhr heißt es Löff Wein & Schmaus Abend. Uns wird eine Vesperplatte zum Preis von 8.00 € angeboten.

Damit keiner mit dem PKW fahren muss, haben wir eine gemeinsame Bahnfahrt nach Löff geplant. Hier die jeweiligen Abfahrtszeiten:

**ab Koblenz HBF: 16.25 Uhr Gleis 9**

**ab Löff : 21.08 Uhr Bhf.**

Anmeldungen bei der Geschäftsstelle Tel. 0261 – 983 517 63 oder bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869 585

## Wanderplan II. Quartal 2019 Samstagsgruppe

Datum	Zug	Bus	Wanderung	km	Wanderführer/in
06.04.19	09:52 h HBf		<b>Zug bis Mendig</b> Wanderung rund um den Laacher See ( <b>leicht</b> )	10	Wilfried Knötgen ☎ 0261 – 5 42 78
13.04.19		10:08 h ZOB (L)	<b>Bus Linie 357 bis Mülheim-Kärlich</b> Blütenwanderung rund um Kärlich ( <b>leicht</b> )	9	Anne Kasper ☎ 0261 – 5 26 67
20.04.19	09:53 h HBf		<b>Zug bis Filsen</b> Rheinsteig-Wanderung nach Kamp-Bornhofen ( <b>mittelschwer</b> )	7	Wilfried Knötgen ☎ 0261 – 5 42 78
27.04.19		10:15 h ZPI (E)	<b>Bus Linie 650 bis Rhens</b> Wanderung Rundweg Wolfsdelle ( <b>mittelschwer</b> )	9	Anne Kasper ☎ 0261 – 5 26 67
01.05.19		10:12 h ZPI (H)	<b>Bus Linie 8 bis Vallendar</b> Wanderung Mallendarer Bachtal – Simmern – Vallendar ( <b>mittelschwer</b> )	9	Wilfried Knötgen ☎ 0261 – 5 42 78
04.05.19	09:53 h HBf		<b>Zug bis Kestert</b> Wanderung Lykershausen – Kamp-Bornhofen ( <b>mittelschwer</b> )	10	Wilfried Knötgen ☎ 0261 – 5 42 78
11.05.19	09:45 h HBf		<b>Zug bis Rhöndorf</b> Wanderung Drachenfels – Königswinter ( <b>mittelschwer</b> ) <b>Wegen der Fahrkarte bitte 30 Minuten vorher da sein!</b>	10	Anne Kasper ☎ 0261 – 5 26 67
18.05.19	09:30 h HBf		<b>Zug bis Heimerzheim</b> Ahrsteigwanderung nach Sinzig (Steigungen)	8	Wilfried Knötgen ☎ 0261 – 5 42 78
25.05.19		10:12 h ZPI (H)	<b>Bus Linie 8/7 bis Höhr Grenzhausen</b> Wanderung Brexbachtal – Bendorf Sayn ( <b>mittelschwer</b> )	10	Anne Kasper ☎ 0261 – 5 26 67
01.06.19		10:10 h ZOB (H)	<b>Bus Linie 620 bis Kastellaun</b> Kyrillpfadwanderung mit Besichtigung der Burg ( <b>leicht</b> )	10	Wilfried Knötgen ☎ 0261 – 5 42 78
08.06.19		09:10 h ZPI (G)	<b>Bus Linie 10 bis Arzheim</b> Wanderung Arzheim – Ehrenbreitstein ( <b>leicht</b> )	8	Anne Kasper ☎ 0261 – 5 26 67
15.06.19	10:09 HBf		<b>Zug bis Obernhof</b> Wanderung Jammertal Singhofen Obernhof ( <b>mittelschwer</b> )	10	Wilfried Knötgen ☎ 0261 – 5 42 78
22.06.19			<b>Wir sind in Bad Malente</b>		

## **Kneipp – Kompetenz erfahren und erleben**

---

Seit Oktober 2018 gibt es im Kneipp-Verein Koblenz ein Kompetenzteam in dem wir unser Wissen gebündelt haben um unseren Mitgliedern und Interessierten noch mehr „Kneipp“ vermitteln zu können.

Die Mitglieder dieses Teams stellen wir Ihnen im nächsten Magazin vor, einfacher ist es jedoch wenn Sie zu einer unserer ab April monatlich stattfindenden Veranstaltungen kommen – dort treffen Sie immer „Kneippianer mit Kompetenz“.

Diese monatliche Veranstaltungsreihe findet in **Koblenz – Lützel im „Haus der Kulturen“, Mayener Str. 6 (Am Lützeler Bahnhof)** statt. Für unsere **Mitglieder** ist die Teilnahme **kostenlos**, **Gäste zahlen 4. - €**.

Beginnen wollen wir am **Mittwoch, 17. April um 18.30 Uhr** mit einem Vortrag von **Margret Schnack** zum Thema:

**Biosens „Die Phillipi-Methode - Was ist das?**

**Wie kann ich hiermit Gesundheit und Wohlbefinden verbessern?**

*„Die Biomeditation wurde 1994 von Viktor Philippi begründet. Sie ist für Menschen aller Altersgruppen zur Unterstützung und Stärkung der Gesundheit anwendbar, denn sie aktiviert die Selbstheilungskräfte auf natürlichem Weg. Die Hauptsäulen der Gesundheit, das Nervensystem, das Immunsystem und der Stoffwechsel werden durch die Anwendung der Biomeditation gestärkt. Die Wirkung der Biomeditation beruht auf dem Ansatz, dass gesundheitliche Disharmonien auf Grund energetischer Blockaden entstehen, die den Informationsfluss im Körper behindern. Fehlende oder fehlerhafte Informationen führen zu einer fehlerhaften Kommunikation. Lebenswichtige Informationen erreichen nicht ihren Zielort.“*

Am **Mittwoch, 15. Mai um 18.30 Uhr** begrüßen wir **Andrea Etzkorn (Aromatologin für Mensch und Tier)** und **Yvonne Theren**. Ihr Vortragsthema lautet:

**„Wie die Natur unsere Gesundheit in Form von**

**Ätherischen Ölen unterstützt“**

*Ein spannendes Thema wenn man z.B. weiß, das in der Nasenschleimhaut Duftmoleküle auf 30 Millionen Riechzellen treffen. Mit feinen Sinneshaaren fangen sie den Duft ein und befördern ihn mit ihren langen Fortsätzen durch den Schädelknochen ins Gehirn. Die durch den Duft ausgelösten Nervenimpulse landen in dem Teil des Gehirns, der für Gefühle und Erinnerungen zuständig ist. Da die meisten Menschen mit fruchtigen Düften etwas Positives verbinden, können solche ätherischen Öle unsere Stimmung beeinflussen.*

**Weiter auf der nächsten Seite**

## Fortsetzung „Kneipp-Kompetenz erfahren und erleben

Am **Mittwoch, 5. Juni um 18.30 Uhr** laden wir Sie ein zum

### „Kneipp-Einführungsabend“ in Theorie und Praxis

An diesem Abend zeigen wir Ihnen wie einfach Sie das „Kneippen“ auch zu Hause anwenden können. Sei es z.B. ein erfrischender Guss, ein Armbad oder ein ansteigendes Fußbad. Diesen Abend gestalten die Mitglieder unseres Kompetenz-teams. Kommen Sie und erleben Sie „Kneipp“ hautnah!

---

## Anzeige

### Für Euch in den Stadtrat:



*Liebe Mitglieder\*innen  
des Kneipp-Verein Koblenz,  
liebe Koblenzer\*innen,*

*ich bin Manfred Tönnies.  
Fünfzig Jahre jung und mit  
meiner Lebensgefährtin in  
Neuendorf, Wallersheim und  
Koblenz fest verwurzelt.*

*Nach 20 Jahren Selbst-  
ständigkeit als Gastronom  
habe ich meine Berufung als  
Koch in der kath. Kinder-  
tagesstätte St. Bernhard in  
Wallersheim gefunden.*

*Ehrenamtlich tätig bin ich seit 14 Jahren als Vorsitzender des Kneipp-Verein Koblenz e.V. und seit 2016 auch Vorsitzender des Kneipp-Bund Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. mit Sitz in Koblenz. In meiner Partei bin ich stellv. Vorsitzender des SPD-ÖV Neuendorf/Wallersheim.*

Was sind meine Anliegen:

Stärkung der Stadtteile und des Ehrenamtes – diesen zwei zentralen Themen würde ich als gewähltes Ratsmitglied meine besondere Aufmerksamkeit widmen.

Darum bitte ich um Ihre 3 Stimmen für mich – **Liste 1 / Platz 21** am 26. Mai bei der Kommunalwahl 2019 in Koblenz.

## **Chorsplitter // Chorsplitter // Chorsplitter // Chorsplitter**

---

Nun haben wir das erste Viertel des Jahres hinter uns gelassen und die allseits beliebte Frühlingszeit hat angefangen.

Mit viel Freude und Elan proben wir seit Mitte Januar für die ersten Konzerte im Laufe des 1. Halbjahres.

Unser beliebtes Frühlingskonzert findet am Donnerstag, 11. April 2019 um 14.30 Uhr in der Begegnungsstätte des DRK an der Liebfrauenkirche statt.

Hierzu sind alle Mitglieder und Gäste eingeladen,

Am Mittwoch, 8. Mai 2019 um 15.30 Uhr werden wir beim Erdbeerfest im Seniorenheim Bodelschwingh die Bewohner sowie Gäste mit unseren Liedern erfreuen.

Unsere Proben finden donnerstags von 15.30 – 17.00 Uhr im Haus „Horchheimer Höhe“, von-Galen-Straße 1-5 statt. Wer Lust am Singen hat ist herzlich eingeladen an einer „Schnupper-Probe“ teilzunehmen.

Weitere Infos bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869 585

Es grüßt alle recht herzlich

Ingrid Herber

Ein kleines Lied. Wie geht's nur an  
Dass man so lieb es haben kann?  
Was liegt daran? Erzähle!

Es liegt daran ein wenig Klang  
Ein wenig Wohllaut und Gesang  
Und eine ganze Seele.

Marie von Ebner-Eschenberg



### **Kneipp-Treff**

Ab Mitte Mai, immer Dienstags ab 15.00 Uhr an der Kneipp-Anlage in Vallendar, Obere Meerbach (hinter der Kirche).

Herzliche Einladung an alle Interessierte.

Infos unter: Christel Milz 0261 - 501632

## Gedanken von Christel Milz

---

### Warum Alleinsein? Das muss nicht sein!

Nach Umzug, Trennung, Verlust - kann man sich einsam und verloren fühlen, vor allem wenn es Menschen waren mit denen man sich besonders gut austauschen konnte.

Das Gefühl ist beileibe kein Altersphänomen sondern kann sich mit jeder Veränderung im Leben einschleichen.

Das heißt aber auch: Jeder kann daran etwas ändern! Der erste Schritt ist, sich bewusst dafür zu entscheiden nicht mehr allein sein zu wollen.

1) *Neues Selbstvertrauen gewinnen*

Machen Sie sich klar - Sie sind nicht einsam weil Sie nicht liebenswert sind. Sie sind einsam, weil die Umstände sich so ergeben haben

2) *Offenheit im Alltag*

Am wichtigsten ist es sein Schneckenhaus zu verlassen und neue Menschen kennenzulernen. So bietet es sich z.B. an nicht nur kurz "Hallo" zu sagen, ein kleiner Tipp: Das Wetter ist immer ein guter Einstieg in ein Gespräch!

3) *Sich von Freuden anstecken lassen*

Eine Bekannte schlägt vor einen Ausflug an einen See zu machen! Sagen Sie ohne Scheu zu! Sie müssen ja nicht zugeben, dass Sie sich einsam fühlen.

4) *Alte Bekanntschaften wieder aufleben lassen*

Bestimmt haben auch Sie alte Schulfreunde oder frühere Arbeitskollegen, die Sie gerne mal wiedersehen möchten. Forschen Sie nach, im Telefonbuch oder im Internet und nehmen Sie wieder Kontakt auf.

5) *Gleichgesinnte finden*

Sie suchen eine nette Wandergruppe? Singen Sie gern? Auch über einen Aushang im Supermarkt findet man Gleichgesinnte. Und selbst verständlich gibt es inzwischen auch viele Reiseanbieter die sich auf Alleinreisende spezialisiert haben.

Natürlich geht es auch ganz einfach –

werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Koblenz  
und erleben Sie Gemeinschaft hautnah.

Ihre Ansprechpartnerin:

Christel Milz 0261 - 501632

Beisitzerin im Vorstand

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

### **Gehirnjogging**

Jeden ersten Freitag im Monat um 14.00 Uhr.  
Es wird Bingo, Mensch ärgere dich nicht, Rommé-Cup, Skat, Uno,  
Halma und mehr gespielt.  
Wir treffen uns in der Begegnungsstätte des Deutschen Roten Kreuzes,  
An der Liebfrauenkirche 20 in Koblenz.  
Jeder der Lust zum Spielen hat ist herzlich willkommen.  
Info: 0261 / 98351763.

### **Aqua fit – Kurse**

Donnerstag von 16.30 bis 17.30 Uhr  
Donnerstag von 17.30 bis 18.30 Uhr  
Freitag von 15.15 bis 16.15 Uhr

Kursgebühr:  
85.- € für 10 Übungseinheiten a´45 Minuten für Mitglieder  
100.- € für 10 Übungseinheiten a´45 Minuten für Gäste

Info: 0261 / 98351763

### **Gymnastik**

Jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kursgebühr:  
22.- € für 10 Übungsstunden für Mitglieder  
30.- € für 10 Übungsstunden für Gäste

Info: Christel Milz 0261 / 501632

### **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



## Unsere Themen von April bis Juni 2019

- 01.-15.04.      Neurodermitis –  
Wie Veranlagung und Umweltfaktoren zusammenspielen
- 16.-30.04.      Nagel- und Nagelbettpilz –  
Hartnäckig, aber zu besiegen
- 01.-15.05.      Familie mit Kindern:  
Was gehört in die Hausapotheke?
- 16.-31.05.      Erste Hilfe bei Kindern
- 01.-15.06.      Urlaub mit Babybauch?  
Tipps zum Verreisen in der Schwangerschaft
- 16.-30.06.      Kaiserschnitt und natürliche Geburt

Rund um die Uhr: [06131 2069-30](tel:06131206930) wählen  
oder auf [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de) klicken

## Herzliche Einladung zur Kneipp Saisoneröffnung in Vallendar

---

Am Sonntag, dem 19. Mai eröffnen wir um 15.00 Uhr die Kneipp- Saison an der Anlage in der Obere Meerbach in Vallendar (hinter der Kirche).



Für Neueinsteiger ist unsere Kneipp-Gesundheitserzieherin (*siehe Bild links*) da – so kann man fachmännisch das „Kneippen“ lernen, es gibt gesunde Häppchen, Kuchen, Kaffee und Tee.

Dazu viele Informationen rund um das „Kneipp“ – Motto „Wissen, was gesund hält“.

Es wäre schön, wenn viele kommen würden und wir gemeinsam ein paar erlebnisreiche

Stunden erleben.

Bei schönen Wetter immer dienstags ab 15.00 Uhr lädt unser Vorstandsmitglied Christel Milz begeisterte Kneippianer ein, gemeinsam mit Ihr an der Vallendarer Anlage zu „kneippen“.

Infos hierzu unter: 0261 – 501632.

## Jahreshauptversammlung 2019

---

Am **Montag, dem 13. Mai um 18.30 Uhr** findet unsere Jahreshauptversammlung statt. In diesem Jahr sind wir zu Gast im **Restaurant „Pfeffermühle“, St.Bernhard-Str. 22 in Koblenz – Wallersheim.**

Es ergeht noch eine gesonderte Einladung an alle Mitglieder\*innen.

Bitte nehmen Sie den Termin war und gestalten Sie Ihren Kneipp-Verein Koblenz aktiv mit.

## Wir brauchen Hilfe!!!

---

Die Arbeit in unserem Verein, der mittlerweile knapp 300 Mitglieder\*innen zählt wird immer mehr. Wir brauchen noch Mitstreiter\*innen in den Bereichen Finanzen und Pressearbeit. Wer sich angesprochen fühlt und Interesse an der Mitarbeit im Kneipp-Verein Koblenz hat, kann sich gerne beim Vorsitzenden Manfred Tönnies unter 0151 – 50617109 melden.

Wir freuen uns über neue aktive Mitstreiter\*innen.

## Bilder sagen mehr als Worte – Fastnacht 2019



... unsere Kneipp-Girls in Aktion!



Prinz Hubertus und Confluentia Sabine beim „Wassertreten“



Unsere Ingrid Herber  
in Aktion -wie jedes  
Jahr bei uns in der  
Bütt.



Unser Mitglied Volker Veit, seit einigen Jahren bei uns in der Bütt.



Das Kinderprinzenpaar von Neuendorf u. Wallersheim  
Prinz Tyler und Prinzessin Kim



Unsere Kneipp-Girls mit Ihrem „Putzfrauentanz“

# Aufnahmeantrag

Kneipp Verein Koblenz e.V.

Herberichstraße 44

56070 Koblenz

Telefon 0261 - 98351763

eMail: [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de)

[www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de)

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

**Kneipp-Verein** .....

ab ..... zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € ..... pro Jahr     Familie € ..... pro Jahr     Fördermitglied    € ..... pro Jahr  
 Jugend    € ..... pro Jahr     Kind    € ..... pro Jahr     Einrichtung/Betrieb € ..... 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

DS-F3

V2018-06-15



**Kneipp Verein  
Koblenz e.V.**

**Kneipp** Verein  
*aktiv & gesund*



Detaillierte Informationen über den Kneipp-Verein  
und unsere Grundsätze finden Sie unter:

**[www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de)**