



## **Mainz e.V.**

**Gemeinnütziger Verein für selbstverantwortliche, aktive Gesundheitsvorsorge**

Registriert: Amtsgericht Mainz, VR 1735  
Vorsitzende: Brigitte Schupp, Tel.: 06701/2916, Mail: brigitte.schupp@arcor.de  
Geschäftsstelle: Mittlere Bleiche 59, 55116 Mainz - Tel. 06131/22 69 22  
Sprechzeiten: **freitags 14.45 - 16.15 Uhr und nach Vereinbarung**  
E-Mail: info@kneipp-verein-mainz.de  
Internet: <http://www.kneippbund-rheinland-pfalz.de/Mainz2.htm>  
Bankverbindung: IBAN: DE16551900000036983013, BIC: MVBMDE55

## **Kneipp-Kurier**

**Ausgabe 1/2019 Januar – Februar – März 2019**

*„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“*

Sebastian Kneipp

Vorstand und Beirat wünschen allen Mitgliedern und deren Familien sowie den Freunden des Kneipp-Vereins Mainz e. V.:

*„Ein gutes und friedvolles Jahr 2019 bei bester Gesundheit“*

### **Vereinsnachrichten**

Als neue Mitglieder in unserem Verein begrüßen wir recht herzlich:

**Frau Christel Moroschan, Frau Leonore Gutsche und Herrn Martin Frey**

**Frau Hildegard Gärtner** beendete zum Abschluss des Jahres 2018 ihre Tätigkeit als Wanderführerin. Für ihr Engagement und die geleistete gute Arbeit bedanken wir uns recht herzlich und wünschen Frau Gärtner weiterhin alles Gute, vor allen Dingen Gesundheit und dass sie uns noch viele Jahre im Verein erhalten bleibt.

Unser Mitglied **Herr Günther Kutsch** übernimmt die Nachfolge von Frau Gärtner.

**Zur Vermeidung unnötig hoher Kosten im Zusammenhang mit SEPA-Lastschriftverfahren bitten wir, dem Vorstand bis spätestens zum 05.01.2019, also vor dem nächsten SEPA-Einzug, Änderungen ihrer betreffenden Bankdaten mitzuteilen.**

**Die Geschäftsstelle bleibt vom 17.12.2018 bis 06.01.2019 geschlossen.**

## 9-tägige Gesundheitswoche in Bad Wörishofen

Auf vielfältigen Wunsch vermittelt der Vorstand des Kneipp-Vereins Mainz e. V. auch in diesem Jahr in der Zeit vom **20. Juni bis 29. Juni 2019** wieder eine Fahrt nach Bad Wörishofen. Der Aufenthalt erfolgt wieder im Kneipp-Bund Hotel im Kneipp-Zentrum Bad Wörishofen, das uns folgendes Angebot unterbreitet hat:

„11 Einzelzimmer mit Balkon, 13 Einzelzimmer ohne Balkon  
9 Doppelzimmer mit Balkon und 6 Doppelzimmer ohne Balkon

Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Sat-TV, Telefon, Haartrockner und einem kostenlosen Erfrischungsgetränk ausgestattet. Die nachfolgenden Preise beinhalten:

9 Übernachtungen mit Frühstück und Halbpension, 1 Heublumensack,  
3 Kneippanwendungen, 1 Massage sowie unser attraktives Bewegungsprogramm von Mo. - Fr.

Für Kneipp-Vereins Mitglieder: EZ o. Balkon	= 614,50 Euro	Nichtmitglieder:	= 641,50 Euro
EZ m. Balkon	= 668,50 Euro	Nichtmitglieder:	= 695,50 Euro
DZ o. Balkon	= 578,50 Euro p.P.	Nichtmitglieder:	= 605,50 Euro p.P.
DZ m. Balkon	= 623,50 Euro p.P.	Nichtmitglieder:	= 650,50 Euro p.P.

Alle Preise verstehen sich pro Person zzgl. Kurtaxe. Bei gewünschter Alleinnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir 10,00 Euro pro Nacht.

In unserer Massagepraxis haben Sie und Ihre Mitreisenden die Möglichkeit, Verordnungen einzureichen. Für Privatversicherte erstellen wir gerne einen Nachweis über den Erhalt von Kneipp-Anwendungen.

### Stornobedingungen:

Bis 31 Tage vor Anreise: 15% des vereinbarten Preises

Bis 4 Tage vor der Anreise: 40% des vereinbarten Preises

Unter 4 Tage vor Anreise bzw. Nicht-Anreise: 60% des vereinbarten Preises“

Die Hin- und Rückfahrt übernimmt auch in 2019 wieder das Busunternehmen „Linder“ aus Bad Wörishofen. Die Kosten für die Busfahrt pro Teilnehmer betragen 85,00 Euro. Wir bitten den Fahrpreis zeitgleich mit der Anmeldung unter Stichwort: „Bad Wörishofen 2019“ auf unser Vereinskonto zu überweisen. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung (z. B. [www.allianz-reiseversicherung.de](http://www.allianz-reiseversicherung.de)).

### **Anmeldeschluss für diese Reise ist der 10. Februar 2019**

bitte hier abtrennen

---

### **Reiseanmeldung für die 9-tägige Gesundheitswoche in Bad Wörishofen vom 20. - 29. Juni 2019**

*Ich erkläre hiermit **verbindlich**, dass ich an der o.a. Reise zu den beschriebenen Konditionen teilnehme. Ich bitte dabei um Unterbringung in einem*

EZ o. Balkon      EZ m. Balkon      DZ o. Balkon      DZ m. Bad      (Wunsch bitte kennzeichnen)

*Ich erkenne an, dass meine Teilnahme eigenverantwortlich / selbstschuldnerisch erfolgt. Der Kneipp-Verein Mainz e.V. tritt bei dieser Reise nur als Vermittler auf. Eventuelle Regressansprüche sind unmittelbar an das Busunternehmen bzw. an das Hotel zu richten.*

*Die Kosten für den Bustransfer nach Bad Wörishofen und zurück nach Mainz betragen*

**pro Person 85,00 Euro.**

*Mit dieser Anmeldung werde ich den Betrag umgehend auf das Vereinskonto des Kneipp-Vereins Mainz e.V. überweisen.*

.....  
(Familienname)      (Vorname)      (PLZ, Wohnort, Straße, Hausnummer)

..... (Unterschrift)  
(Telefon- o. Handynummer)      (Geburtsdatum)

**Bitte senden an: Kneipp-Verein Mainz e.V., Mittlere Bleiche 59, 55116 Mainz**

# WANDERN

Treffpunkt für alle Wanderungen ist der Mainzer Hauptbahnhof, Haupteingang

Der Kostenbeitrag für Gastwanderer beträgt 3,00 €

**! Änderungen vorbehalten !**

## WanderführerInnen

**Frau Gerlinde Tomaschewski** Tel.: 0611 / 24048046 erreichbar Mo + Mi 13-15.00 Uhr

**Herr Günther Kutsch**

**Herr Manfred Scheurer**

Tel.: 0611 / 462689

**Herr Michael Hentschel**

Tel.: 06131 / 4987731

## Seniorenwandern sonntags:

<b>06.01.19</b>	10:00 Uhr	RB / L 16	Goldsteintal, Einkehr Hubertushütte	Fr. Tomaschewski
<b>13.01.19</b>	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben	Hr. Kutsch
<b>20.01.19</b>	10:00 Uhr	L 68	Hochheim Rundweg, Einkehr: Wiesenmühle	Fr. Tomaschewski
<b>27.01.19</b>	10:10 Uhr	10:25 / Bus L 6	Rund um Frauenstein, ca. 4 km, Zur Linde	Hr. Scheurer
<b>03.02.19</b>	10:00 Uhr	RB / SB	Schierstein–Frauenstein, Einkehr: Zur Linde	Fr. Tomaschewski
<b>10.02.19</b>	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben	Hr. Kutsch
<b>17.02.19</b>	10:00 Uhr	L 51	Lerchenberg, Einkehr: Hotel Lerchenberg	Fr. Tomaschewski
<b>24.02.19</b>	10:00 Uhr	10:14 / Bus L 9	Walluf – Schierstein, ca. 4,5 km „Rheinhalle“	Hr. Scheurer
<b>03.03.19</b>	10:00 Uhr	RB / SB	Biebrich Schloßpark – Orangerie: Wassili	Fr. Tomaschewski
<b>10.03.19</b>	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben	Hr. Kutsch
<b>17.03.19</b>	10:00 Uhr	L 68	Käsbachtal, Einkehr: Brauhaus Kastel	Fr. Tomaschewski
<b>31.03.19</b>	10:15 Uhr	10:30/ Bus 620	Momb.-Gonsenh. ca. 4 km „Zum Gutenberg“	Hr. Scheurer

## Wandergruppe sonntags: Herr Scheurer

<b>20.01.19</b>	09:00 Uhr	09:33 Uhr / Bus L 650	Rund um Stackeden-Elsheim, ca. 13,5 km
<b>03.02.19</b>	10:00 Uhr	10:33 Uhr / S 8	Gustavsburg – Astheim, ca. 11,5 km
<b>10.02.19</b>	09:45 Uhr	10:13 Uhr / S 8	Fasanerie – Kohlheck, ca. 10 km
<b>17.02.19</b>	09:00 Uhr	09:33 Uhr / Bus L 650	Ober-Olm – Römerquelle, ca. 11 km
<b>03.03.19</b>	10:00 Uhr	10:27 Uhr / S 8	Neroberg – Fasanerie, ca. 10,5 km
<b>10.03.19</b>	09:35 Uhr	10:05 Uhr / Bus L 660	Mommenheim - Saulheim, ca. 12 km
<b>17.03.19</b>	09:30 Uhr	10:03 Uhr / RB	Uhlerborn - Gonsenheim, ca. 12 km

## Wandergruppe samstags / sonntags: Herr Hentschel

<b>06.01.19</b>	10:30 Uhr		Rund um die Ludwigshöhe, Waldkunstpfad, Darmstadt, 10 km
<b>13.01.19</b>	10:30 Uhr		Schierstein, Dotzheim, Niederwalluf, 11 km
<b>26.01.19</b> <b>Samstag</b>	10.30 Uhr		Von Mainz entlang des Mains zur Festung Rüsselsheim, 12 km
<b>23.02.19</b> <b>Samstag</b>	09:35 Uhr		Rund um Bacharach, 14 km, 400 Hm
<b>30.03.19</b> <b>Samstag</b>	10:00 Uhr		Rund um Wiesbaden: Kurpark, Sonnenberg, Neroberg und -Tal, 12 km, 200 Hm

# Sportprogramm

Aus organisatorischen Gründen bitten wir, die Kursgebühr jeweils vor Beginn zu bezahlen und den Beleg der Übungsleiterin vorzulegen! Bitte vermerken Sie auf dem Überweisungsschein die Kursnummer und ob Sie Mitglied oder Gast sind. Die Kursgebühren sind grundsätzlich in voller Höhe zu entrichten, unabhängig von der Inanspruchnahme!

Bei nicht die Kosten deckender Teilnehmerzahl finden die Kurse nicht statt. Bereits überwiesene Kursgebühren werden in diesem Fall zurückerstattet.

Kurs Nr.	Kursangebote Tag/Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung	Kursgebühr € Mitglied / Gast
1	montags Senioren-gymnastik und Entspannung auf dem Stuhl 15:15 – 16:15 Uhr	Wolfgang-Capito-Haus, Mz, Gartenfeldstr. 13-15  21.01.-08.04.2019 (10x)	Claudia Kehrein, Tel.: 0176/97914002 u. 06131-85468	25,00 / 40,00
2	montags Gymnastik fit von Kopf bis Fuß 16:30 – 17:30 Uhr	Wolfgang-Capito-Haus, Mz, Gartenfeldstr. 13-15 21.01.-08.04.2019 (10x)	Claudia Kehrein, Tel.: 0176/97914002 u. 06131-85468	25,00 / 40,00
3	dienstags Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule 17:00-18:00 Uhr	Frauenlob-Gymnasium Mz, Adam-Karrillon-Str. 35 08.01.-09.04.2019 (12x)	Hedi Merzenich Tel.: 9 08 80 87	30,00 / 48,00
4	<b>N e u</b> : dienstags Y o g a 18:00 – 19:30 Uhr	Frauenlob-Gymnasium Mz. Adam-Karrillon-Str. 35 08.01.-10.03.2019 (8x)	Agnes Vinken Tel.: 0157/30739907 Tel.: 06131-226694	40,00 / 64,00
5	donnerstags Gymnastik für Jedermann 19:00-20:00 Uhr	Goetheschule Mainz Scheffelstraße 2 10.01.-28.03.2019 (10x)	Fr. Roth, Hildegard/ Fr. Schneider, Helga Tel.: 40932	25,00 / 40,00

Immer montags findet um 10:00 Uhr in der Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins, Mainz, Mittlere Bleiche 59, **Gedächtnistraining** unter Leitung von Frau Gerlinde Tomaschewski statt. Die Gebühren für 10 Veranstaltungen betragen:

**für Mitglieder: 35,00 €, für Nichtmitglieder: 40,00 €**

## Ab Januar 2019 bietet der Kneipp-Verein monatlich einen Stammtisch an:

Auf Anregung mehrerer Mitglieder hat sich der Vorstand dazu entschlossen, einen Stammtisch einzurichten. Als Lokalität haben wir das Weinhaus „Droschkenstube“ in der Aspeltstraße 6, in der Mainzer Neustadt, ausgesucht. In Absprache mit der Wirtin findet das Treffen immer am letzten Mittwoch im Monat, erstmals am 30. Januar 2019 ab 17.00 Uhr statt.

**So finden Sie die Aspeltstraße:**

**Vom Hauptbahnhof kommend in den Kaiser-Wilhelm-Ring (rechte Seite), von hier in Richtung Lessingplatz die 4. Seitenstraße rechts Richtung Boppstraße.**