



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: MVBMD55

Kneipp-Kurier

Ausgabe 2/2019: April – Mai – Juni 2019

*„Die Bewegung erhöht die Lebenslust
und hilft dem Menschen durch
die Stärkung seines Körpers.“*

Sebastian Kneipp

Vereinsnachrichten

Einladung zur Mitgliederversammlung

**am Freitag, dem 14. Juni 2019 um 17:00 Uhr,
im Quartierraum Nr. 2 der Stadt Mainz,
Quartieräume Soziale Stadt Mainz-Neustadt, Scheffelstraße 2,
55118 Mainz-Neustadt (Neubau hinter der Goetheschule)**

1. Jahresbericht der Vorsitzenden
2. Rechnungsbericht und Bericht der Kassenprüferinnen
3. Aussprache zu den Berichten
4. Entlastung des Vorstandes
5. Neuwahl einer/s stellvertretenden Vorsitzenden
6. Anträge
7. Verschiedenes

Anträge müssen bis 14 Tage vor der Versammlung dem Vorstand schriftlich eingereicht werden.

Um zahlreiches und pünktliches Erscheinen wird gebeten.

Information für alle Teilnehmer*innen der Fahrt nach Bad Wörishofen vom 20. Juni bis 29. Juni 2019

Bald ist es soweit, Sie fahren gemeinsam nach Bad Wörishofen. Deshalb nachfolgend noch einige Informationen zum Ablauf:

1. Die **Abfahrt in Mainz** ist am **Donnerstag, dem 20. Juni 2019, 08:00 Uhr, ab Hotel Hammer am Mainzer Hauptbahnhof** und in **Wiesbaden zwischen 08:20 - 08:30 Uhr in der Gartenfeldstraße - Ostseite des Hbf Wiesbaden, rückseitig der ARAL-Tankstelle.**
2. Der **Omnibusbetrieb Linder-Reisen** (Bad Wörishofen) wird Sie mit dem Bus fahren.
3. Ihre Zieladresse ist das Kurhotel im Kneippzentrum, Adolf-Scholz-Allee 6 - 8, 86825 Bad Wörishofen, Tel.: 08247/3002-0. Das Haus bietet einen kostenlosen Kofferservice auf die Zimmer an.
4. Der Ansprechpartner für diese Fahrt ist Herr **Manfred Scheurer**.
5. Die Termine für Ihre Anwendungen werden vom Kurhotel im Kneippzentrum organisiert und Ihnen zu Beginn des Aufenthalts mitgeteilt.
6. **Die Hotelrechnung ist von Ihnen persönlich vor Ort zu begleichen.**
7. Bitte denken Sie beim Einpacken Ihrer Kleidung auch an Badesachen.
8. Die **Rückreise** ist am **Samstag, dem 29. Juni 2019, ca. 10:00 Uhr** bzw. nach Absprache, **ab Kurhotel** im Kneippzentrum in Bad Wörishofen.

Der Vorstand wünscht Ihnen allen neun super schöne, erholsame Tage in Bad Wörishofen und kommen Sie wieder gesund zurück!

Freuen Sie sich schon jetzt auf Ihre Anwendungen wie zum Beispiel:

Gymnastik

Der Begriff Gymnastik stammt aus dem Griechischen (turnen bzw. üben) und bezeichnet das System der Pflege, der Stärkung und der Übung der menschlichen Körperkräfte. Aus geschichtlicher Perspektive ist die Kneipp-Bewegung relativ eng mit der „Schwedischen Gymnastik“ verbunden. Diese geht auf den schwedischen Schriftsteller und Gymnastiklehrer Per Henrik Ling (1776-1839) zurück und ist in besonderem Maße auf das Training der Rumpfmuskulatur ausgelegt. Die von Ling beschriebenen Übungen sollen Haltung, Kondition und Atmung verbessern. Da sich die Gymnastik auf eine gleichmäßige Ausbildung der Muskulatur bezieht, unterscheidet sie sich in diesem Punkt deutlich von der Athletik, weil diese durch gezielte Übungen auch außerordentliche Leistungen hervorbringen soll. Gymnastik eignet sich hervorragend zur Prävention und Gesundheitsförderung, aber auch zur nachträglichen Behandlung bzw. Genesungsunterstützung (Heilgymnastik). Die bekanntesten Gymnastik- Arten sind Aerobic, Beckenboden-, Kranken-, Funktions-, Wasser- und Wirbelsäulengymnastik. Die Trainingsmethoden der Gymnastik sind so vielfältig wie unterschiedlich. Im Gegensatz zum Turnen benötigt man für gymnastische Leibesübungen weitestgehend keine Hilfsmittel – somit kann man sich überall körperlich betätigen, egal ob im Wohnzimmer, im Büro oder im Garten. Durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining wird das Herzkreislaufsystem gestärkt und das Verdauungssystem angeregt.

Vorsicht: Wird Gymnastik richtig betrieben, ist sie die ideale Bewegungsform für Menschen jeden Alters. Allerdings sollten Sie unbedingt darauf achten, niemals die Wirbelsäule ruckartig zu verdrehen oder zu verbiegen!

Quelle und Kontakt: Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199 info@kneippbund.de | www.kneippbund.de

Für alle unsere Mitglieder, die nicht mit nach Bad Wörishofen fahren: Die sehr gut geleiteten Gymnastikkurse des Kneipp-Vereins beginnen wieder nach den Osterferien. In allen Kursen stehen noch genügend Plätze zur Verfügung, wir bitten um frühzeitige Anmeldung.

WANDERN

Treffpunkt für alle Wanderungen ist der Mainzer Hauptbahnhof, Haupteingang.

Der Kostenbeitrag für Gastwanderer beträgt **4,00 €**.

! Änderungen vorbehalten !

Wanderführer*in

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:

07.04.19	10:00 Uhr	RB / Bus	Moosbachtal mit Einkehr	Fr. Tomaschewski
14.04.19	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben.	Hr. Kutsch
21.04.19	10:00 Uhr	Linie 57	Domäne, Einkehr Weinstube Gans	Fr. Tomaschewski
28.04.19	10:15 Uhr		Erbsenacker – Naurod, 4,5 km, Zum weißen Roß	Hr. Scheurer
05.05.19	09:45 Uhr	S-Bahn 8, 09:57 / Wi	Hockenberger Mühle Einkehr Hockenberger Mühle	Fr. Tomaschewski
12.05.19	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben.	Hr. Kutsch
19.05.19	10:00 Uhr	L 55 / 56	Gustavsburg – Ginsheim Einkehr Altrheinschänke	Fr. Tomaschewski
26.05.19	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben.	Hr. Kutsch
02.06.19	10:00 Uhr	L 50 / 51	Gonsbachtal, Einkehr Gonsenheimer Hof	Fr. Tomaschewski
09.06.19	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben.	Hr. Kutsch
16.06.19	10:00 Uhr	L 60	Ginsheim / Nonnenaue (Fähre extra) Einkehr Hofgut Langenau	Fr. Tomaschewski
23.06.19	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben.	Hr. Kutsch

Wandergruppe sonntags: Herr Scheurer

14.04.19	09:25 Uhr	09:49 Uhr / RB	Rund um Darmstadt, ca. 12 km
12.05.19	09:30 Uhr	09:56 Uhr / RE	Hochstätten – Kirn, ca. 13 km
02.06.19	09:25 Uhr	10:49 Uhr / RE	Königstein – Kronberg, ca. 12 km

Wandergruppe samstags / sonntags: Herr Hentschel

07.04.19	09:30 Uhr		Boppard, Rheingoldbogen, ca. 13 km, 300 Hm
20.04.19	09:35 Uhr	Oster-Samstag	Rheinsteig von Koblenz, Ruppertsklamm, Lahnstein, 13km, 300 Hm
28.04.19	10:15 Uhr		Oestrich-Winkel-Johannisberg-St. Hildegard (Einkehr) -Rüdesheim 12 km
26.05.19	10:10 Uhr		Bad-Sobernheim – Disibodenberg – Staudernheim (mit Picknick auf dem Disibodenberg), 12 km
08.06.19	10:15 Uhr	Samstag	Mainz – Maaraue – Kostheim – Mainufer – Weingut Bachus-Speicher (Weinerlebnisweg-Fest) 12 km
30.06.19	10:10 Uhr		Finthen – Gonsbachtal – Hartenberg – Neustadt (mit Picknick am Rhein) 11 km

Sportprogramm

Aus organisatorischen Gründen bitten wir, die Kursgebühr jeweils rechtzeitig 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 Seniorengymnastik und Entspannung auf dem Stuhl 15:00 – 15:45 Uhr	Soziale Stadt Mainz-Neustadt, Scheffelstr. 2, Quartierraum Nr. 2 06.05. - 24.06.2019 (6x)	Claudia Kehrein, Tel.: 0176/97914002	18,00 / 30,00
2	montags Gymnastik „fit von Kopf bis Fuß“ 16:00 – 17:00 Uhr	Turnhalle der Goethe-Schule, Mainz-Neustadt, Leibnizstraße 67 06.05. - 24.06.2019 (6x)	Claudia Kehrein, Tel.: 0176/97914002	18,00 / 30,00
3	dienstags Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule 17:00-18:00 Uhr	Frauenlob-Gymnasium Mainz, Adam-Karrillon-Str. 35 07.05.-25.06.2019 (4x)	Hedi Merzenich Tel.: 9 08 80 87	12,00 / 20,00
4	N e u : dienstags Y o g a 18:00 – 19:30 Uhr	Frauenlob-Gymnasium Adam-Karrillon-Str. 35 07.05.-25.06.2019 (8x)	Agnes Vinken Tel.: 0157/30739907 und 06131-226694	40,00 / 64,00
5	donnerstags Gymnastik für Jedermann 19:00-20:00 Uhr	Goetheschule Mainz Scheffelstraße 2 04.04. - 27.06.2019 (9x)	Hildegard Roth Helga Schneider Tel.: 40932	27,00 / 45,00

Die Teilnehmer*innen der einzelnen Gruppen freuen sich über Verstärkung!

Als neues Mitglied begrüßen wir recht herzlich Frau Traude Brigitte Seidel.

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

Als Lokalität haben wir das **Weinhaus Droschkenstube**, Aspeltstraße 6, in der Mainzer Neustadt, ausgesucht. In Absprache mit der Wirtin findet das Treffen immer am letzten Mittwoch im Monat ab 17:00 Uhr statt. **Nächster Stammtisch ist am 24. April 2019.**

Die **Droschkenstube** befindet sich nur wenige Meter vom Hauptbahnhof entfernt, unweit der Haltestelle Lessingplatz.

Der Kneipp-Verein sucht ganz dringend ehrenamtliche Kurierverteiler.

Mitglieder, die bereit sind in ihrem oder einem benachbarten Stadtteil einmal im Quartal Kuriere zu verteilen, bitte bei der Geschäftsstelle melden!