



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: neu: donnerstags 15:00 – 16:30 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

Die Geschäftsstelle bleibt bis einschließlich 08. Januar 2020 geschlossen!

Kneipp-Kurier

Ausgabe 1/2020 Januar - Februar - März 2020

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

„Ein gutes und friedvolles Jahr 2020 bei bester Gesundheit“

Einladung zur Mitgliederversammlung

**am Freitag, dem 20. März 2020 um 17:00 Uhr,
im Quartierraum Nr. 1 der Stadt Mainz,
Quartierräume Soziale Stadt Mainz-Neustadt, Scheffelstraße 2,
Eingang Leibnizstraße, 55118 Mainz-Neustadt (Neubau hinter der Goetheschule)**

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

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

Um zahlreiches und pünktliches Erscheinen wird gebeten.

7-tägige Gesundheitswoche in Bad Wörishofen

Auf vielfältigen Wunsch vermittelt der Vorstand des Kneipp-Verein Mainz e. V. auch in diesem Jahr in der Zeit vom **01. August bis 08. August 2020** 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, 10 Einzelzimmer ohne Balkon
6 Doppelzimmer mit Balkon und 4 Doppelzimmer ohne Balkon

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

7 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	= 507,00 Euro	Nichtmitglieder:	= 528,00 Euro
EZ m. Balkon	= 549,00 Euro	Nichtmitglieder:	= 570,00 Euro
DZ o. Balkon	= 479,00 Euro p.P.	Nichtmitglieder:	= 500,00 Euro p.P.
DZ m. Balkon	= 514,00 Euro p.P.	Nichtmitglieder:	= 535,00 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 in 2020 das Busunternehmen „Markert-Busreisen“ aus Bingen. Die Kosten für die Busfahrt pro Teilnehmer betragen 90,00 Euro für Mitglieder und 110,00 Euro für Nichtmitglieder. Wir bitten den Fahrpreis zeitgleich mit der Anmeldung unter Stichwort: „Bad Wörishofen 2020“ auf unser Vereinskonto zu überweisen. **Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

Anmeldeschluss für diese Reise ist der 01. April 2020

bitte hier abtrennen

Reiseanmeldung für die 7-tägige Gesundheitswoche in Bad Wörishofen vom 01. - 08.08.2020

*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. Balkon (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 **für Mitglieder 90,00 Euro und für Nicht-Mitglieder 110,00 Euro.***

Mit dieser Anmeldung werde ich den Betrag umgehend auf das Vereinskonto des Kneipp-Verein 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

! Änderungen vorbehalten !

Treffpunkt für alle Wanderungen ist der Mainzer Hauptbahnhof, Haupteingang

Der Kostenbeitrag für Gastwanderer beträgt 4,00 €

Bei problematischen Witterungsverhältnissen kann eine Wanderung ausfallen!

Wanderführer*innen

Frau Gerlinde Tomaschewski

Tel.: 0611 / 24048046

Herr Manfred Scheurer

Tel.: 0611 / 462689

Herr Michael Hentschel

Tel.: 06131 / 4987731

Herr Günther Kutsch

Seniorenwandern sonntags:

05.01.20	10:00 Uhr	SB	Lerchenberg, Einkehr: „Hotel Lerchenberg“	Fr. Tomaschewski
12.01.20	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben	Herr Kutsch
19.01.20	10:00 Uhr	RB	Rambach, Einkehr „Zum Hirsch“	Fr. Tomaschewski
26.01.20	10:10 Uhr	RB	Kahle Mühle, Gaststätte Waldstuben, 4,5 km	Herr Scheurer
02.02.20	10:00 Uhr	Bus	Gustavsburg - Kostheim, Einkehr „Engel“	Fr. Tomaschewski
09.02.20	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben	Herr Kutsch
16.02.20	10:00 Uhr	Bus	Käsbachtal, Einkehr „Brauhaus Kastel“	Fr. Tomaschewski
23.02.20	10:00 Uhr	RB	Rambach, Gaststätte „Zum Hirsch“ 3 km	Herr Scheurer
01.03.20	10:00 Uhr	RB	Moosbachtal, Einkehr „Diltheyschänke“	Fr. Tomaschewski
08.03.20	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben	Herr Kutsch
15.03.20	10:00 Uhr	RB	Schierstein-Frauenstein, „Zum Kappelchen“	Fr. Tomaschewski
22.03.20	10:00 Uhr		Wanderziel wird am Hbf. bekanntgegeben	Herr Kutsch
29.03.20	10:15 Uhr	S	Hochheim – Kostheim, „Zum Engel“ 3,5 km	Herr Scheurer

Wandergruppe sonntags: Herr Scheurer

12.01.20	09:45 Uhr	RB	Watzhahn – Taunusstein, 10 km
09.02.20	11:00 Uhr	RB	Essenheim – Partenheim, 9 km
15.03.20	10:00 Uhr	S	Eiserne Hand – Fasanerie, 10 km

Wandergruppe samstags / sonntags: Herr Hentschel

26.01.20 Sonntag	10:15 Uhr		Der Kleine Mainzer Höhenweg: Ebersheim – Klein-Winternheim – Finthen, ca. 14 km
16.02.20 Sonntag	10:10 Uhr		Bad Kreuznach – Rothenfels – Skulpturenpark - Bad Münster am Stein, ca. 14 km
29.03.20 Sonntag	10:00 Uhr		Geisenheim – Abtei St. Hildegard – Niederwald – Ostein'scher Park – Rüdesheim, ca. 13 km
			Eine evtl. vierte Wanderung wird frühzeitig in der AZ angekündigt, bzw. per Telefonkette oder Whats App mitgeteilt.

Wir freuen uns Frau Ingeborg Duerst und Frau Claudia Müller als neue Mitglieder im Kneipp-Verein Mainz e. V. recht herzlich begrüßen zu dürfen.

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	Veranstaltungsort	Leitung	Kursgebühr € Mitglied / Gast
1	montags Seniorengymnastik 16:00 bis 17:00 Uhr	Goetheschule, Turnhalle Mainz, Scheffelstr. 2	N.N. Übungsleiter*in wird gesucht.	
2	dienstags Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule 17:00 bis 18:00 Uhr	Frauenlob-Gymnasium Mz, Adam-Karrillon-Str. 35 14.01. bis 07.04.2020 (11x) nicht am 18.02. und 25.02.20	Hedi Merzenich Tel.: 06131/9088087	33,00 / 55,00
3	dienstags Yoga-Kurs 18:00 bis 19:30 Uhr	Frauenlob-Gymnasium, Mz, Adam-Karrillon-Str. 35 21.01.-31.03.2020 (8x)	Agnes Vinken Tel.: 06131/226694 0157/30739907	40,00 / 64,00
4	donnerstags Yoga auf dem Stuhl 15:30 bis 16:30 Uhr	Soziale Stadt Mainz- Neustadt, Quartierraum 2, Scheffelstraße 2 Eingang Leibnizstraße 23.01.-19.03.2020 (8x)	Agnes Vinken Tel.: 06131/226694 0157/30739907	24,00 / 40,00

Führung durch das Mainzer Fastnachtsmuseum am Donnerstag, 13.02.2020, 14:00 Uhr

Das Mainzer Fastnachtsmuseum zeigt auf etwa 350 m² die Geschichte der Mainzer Fastnacht seit 1837. Ausgestellt werden u. a. Orden, Narrenkappen, Zepter, Gardeuniformen und Fotos. Es gibt eine große Zahl von Videodokumenten.

Der Vorstand freut sich, unseren Mitgliedern diese Führung anbieten zu können. Da die Teilnehmerzahl auf 25 Personen begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung bis 31.01.2020 unter 06701/2916. Treffpunkt: 13. Februar 2020, Proviant-Magazin (Westeingang), Neue Universitätsstr. 2 um 13:45 Uhr.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. bietet folgende wissenswerte Themen für Ihre Gesundheit im 1. Quartal 2020 als Telefonansage oder im Netz an:

- 04. - 15.01. Wie gewonnen so zerronnen?
 Damit gute Vorsätze länger halten
- 16. - 31.01. Leistungsdruck im Studium -
 wie man Stress besser bewältigt
- 01. - 15.02. Gesundes Haar und Haarausfall -
 Infos und Tipps
- 16. - 29.02. Schuppenflechte – nicht nur ein Hautproblem
- 01. - 15.03. Bei Schwerhörigkeit – keine Scheu vor Hilfen!
- 16. - 31.03. Mit Bewegung fit in den Frühling

Rund um die Uhr: 06131-2069-30 wählen oder auf www.gesundheitstelefon-rlp.de klicken