



Mainz e.V.

Gemeinnütziger Verein für selbstverantwortliche, aktive Gesundheitsvorsorge
Geschäftsstelle: Mittlere Bleiche 59 - 55116 Mainz - Tel. 06131/22 69 22
Sprechzeiten: **Freitag 14.00 - 15.30 Uhr**
E-Mail: Kneipp-Verein Mainz <rplehmann@gmx.net>
Internet: <http://www.kneippbund-rheinland-pfalz.de/Mainz2.htm>
Bankverbindung: Mainzer Volksbank Kto. Nr.: 36 983 013 (BLZ 551 900 00)
(BIC-Code: MVBMD55, IBAN: DE16551900000036983013)

Die neuesten Nachrichten

Informationen – Berichte - Vorschau

Ausgabe 4/2017 Oktober – November – Dezember 2017

*"Wenn Du morgens aufwachst, denke daran,
was für ein kostbares Privileg es ist,
zu leben, zu atmen, zu denken, zu
genießen und zu lieben."*

(Marc Aurel)

ADVENTSFEIER

am Samstag, dem 16. Dezember 2017 um 15.00 Uhr

in der Mundus Seniorenresidenz, Große Bleiche 44 in Mainz

Dazu laden wir alle Mitglieder und Freunde des Kneippvereins ganz herzlich ein.

Zur Gestaltung der Feier (sei es eine Geschichte oder ein Gedicht) dürfen Sie gerne mit beitragen. Wie in den letzten Jahren auch, möchten wir wieder eine Tombola anbieten, für die wir uns über Spenden sehr freuen würden und bitten, diese verpackt in der Geschäftsstelle abzugeben.

Besonderer Hinweis!!

In 2018 ist wieder eine 10tätige Fahrt nach Bad Wörishofen geplant.

Einzelheiten sind auf der nächsten Seite nachzulesen !!!!!

Der Vorstand wünscht bereits jetzt schon allen Mitgliedern und Freunden
unseres Vereins

ein **frohes Weihnachtsfest** und
ein **gesundes und zufriedenes Jahr 2018!**

Zur allgemeinen Information

1. Erfolgreiches Sommerfest im August!!

Wir hatten viel Glück mit dem Wetter und so konnten wir bei strahlendem Sonnenschein unser alljährliches Sommerfest wieder bei den Mainzer Gartenfreunden feiern.

Zum **13. Mal** wurden auch dieses Jahr wieder Würstchen und Steaks gegrillt. Die Salate in großer Auswahl hatten die Mitglieder gespendet.

Am Nachmittag wurde Kaffee und Kuchen angeboten. Auch der selbst gebackene Kuchen war eine Spende der Mitglieder !

In der Gewinnfrage wurde das Wissen um das Jahresmotto des Kneippbundes für **2018** getestet. Es lautet: **" M i t e i n a n d e r - F ü r e i n a n d e r "**.

Die gute Stimmung unter den Teilnehmern führte zu lebhaften Gesprächen und regem Informationsaustausch.

Allen Helfern, den Spendern und den "Grillern" ein herzliches Dankeschön!

2. 10tägiger Gesundheitsaufenthalt in Bad Wörishofen

Die 25 Teilnehmer der diesjährigen "Gesundheitstage" in Bad Wörishofen vom 7. bis 17. Juni 2017 aus Mainz und Wiesbaden haben sich sehr wohlgefühlt, sie haben für ihre Gesundheit die angebotenen Anwendungen wahrgenommen. Die Gegend in und um Bad Wörishofen wurde erkundet und damit wieder neue Eindrücke gewonnen.

Auch im kommenden Jahr führen wir einen "Gesundheitsaufenthalt" in Bad Wörishofen vom **20. bis 30.Juni 2018** durch.

Der Aufenthalt erfolgt im **Kneipp-Bund Hotel** im Kneipp-Zentrum Bad Wörishofen, das uns wieder folgendes Angebot unterbreitet hat:

" 10 x Übernachtung mit Frühstück und Halbpension, 1 Heublumensack, 3 Kneippanwendungen, 1 Massage sowie ein attraktives Bewegungsprogramm und folgenden Kosten:

Für Kneipp-Vereins Mitglieder: EZ o. Balkon = 662,00 €	- Nichtmitglieder: = 692,00 €
EZ m. Balkon = 722,00 €	- Nichtmitglieder: = 752,00 €
DZ o. Balkon = 622,00 € p.P.	- Nichtmitglieder: = 652,00 € p.P.
DZ m. Balkon = 672,00 € p.P.	- Nichtmitglieder: = 702,00 € p.P.

*Alle Preise verstehen sich pro Person zzgl. Kurtaxe. Bei gewünschter Alleinnutzung eines Doppelzimmers werden **10,00 €** pro Nacht berechnet."*

Zusätzlich fallen noch Kosten für die Busfahrt voraussichtlich in Höhe von ca. 80,0 € p.P. an. Die Angebote der Busunternehmen liegen noch nicht vor.

Viele Teilnehmer von der diesjährigen Fahrt haben bereits erneutes Interesse gezeigt. Im nächsten Kurier wird das Anmeldeformular beigelegt sein.

3. Kneippanlage

Mit Abschlussreinigung unserer Kneippanlage am Schwimmbad am Großen Sand wurde die Saison 2017 beendet.

Wer nicht weiß, wo sich die Anlage befindet, dem geben wir gerne darüber Information!!!!

4. Wir bedanken uns hiermit bei allen, die sich an der Vereinsarbeit beteiligen und uns unterstützen!!

Allen Mitgliedern, die in der Zwischenzeit Geburtstag hatten, wünscht der Vorstand nachträglich alles Gute, vor allem Gesundheit.

Als neues Mitglieder begrüßen wir

Karla **Mrudek**.

Möge sie sich bei uns wohl fühlen.

Vom 18. Dezember 2017 bis einschließlich 12. Januar 2018 bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

Die Erreichbarkeit ist über den Anrufbeantworter mit der Geschäftsstelle gegeben

W A N D E R N

! Änderungen vorbehalten !

Treffpunkt der Wanderungen ist der Mainzer Hauptbahnhof, Haupteingang

Kostenbeitrag für Gastwanderer: € 3,00



Seniorenwandern sonntags:

Frau Gerlinde Tomaschewski Tel.: 0 611 / 240 480 46 erreichbar Mo + Mi 13-15.00 Uhr

Frau Hildegard Gärtner Tel.: 0 61 31 / 34 504 erreichbar Di 12-13.00 Uhr

Herr Manfred Scheurer Tel.: 0611 / 462689

Herr Michael Hentschel Tel.: 06131 / 4987731

01.10.17	09.45 Uhr Hbf	S 8	Frau Tomaschewski	Schierstein - Frauenstein "Linde"
08.10.17	10.11 Uhr Hbf	Linie 54	Frau Lauringer	Drais - Marienborn - "Jedermann"
15.10.17	10.00 Uhr Hbf	Linie 64	Frau Tomaschewski	Eisenbahnbrücke - Kostheim "Engel"
22.10.17		Keine	Wanderung	
29.10.17	09.55 Uhr Hbf	Linie 6	Herr Scheurer	Bootshaus, Biebrich
05.11.17	10.00 Uhr Hbf	Linie 51	Frau Tomaschewski	Mainzelbahn - "Hotel Lerchenberg"
12.11.17	10.09 Uhr Hbf	Linie 51	Frau Gärtner	Budenheim - "Zur guten Quelle"
19.11.17	10.00 Uhr Hbf	Linie 68	Frau Tomaschewski	Hochheimer Rundweg "Wiesenmühle"
26.11.17	10.47 Uhr Hbf	Linie 61	Herr Scheurer	Zum Gutenberg, Mz.-Mombach
03.12.17	09.45 Uhr Hbf	Linie 56	Frau Tomaschewski	Kostheim - Domäne "Einkehr Domäne"
10.12.17	10.18 Uhr Hbf	Linie 51	Frau Gärtner	Südring - Einkehr "Olymp Zeus"
17.12.17	10.00 Uhr Hbf	RB	Frau Tomaschewski	Rambach - Wiesbaden "Hauptwache"
24.12.17		Keine	Wanderung	Weihnachten

und

Wandergruppe sonntags: Herr Hentschel erreichbar Tel.: 06131/4987731

29.10.17	10.15 Uhr Hbf		Mainz - Gonsbachtal - Finthen, Flughafen, hügelig, ca. 12 km
26.11.17	09.20 Uhr Hbf	09.33 / Bus	Hiwweltour Staderker Warte, hügelig, ca. 11 km
10.12.17	10.00 Uhr Hbf	10.13 / Bahn	Geisenheim- Johannisberg - Klostersteig - Vollrads - Oestrich-Winkel; ca.300 Hm, 15km; leichte weihnachtl. Verpflegung mitnehmen! FÜR GEÜBTE WANDERER!!!
30.12.17 Sams- tag!!!	10.15 Uhr Hbf	10.27 / Bahn	Hochheim - Weinberge, am Main zurück nach Mainz, ca. 11 km - nur bergab!

und

Wandergruppe sonntags: Herr Scheurer erreichbar Tel.: 0611/462689

01.10.17	09:30 Uhr	09:57 Uhr / S8	Wi-Platte - Naurod - ca. 11 km- mit Einkehr
08.10.17	09:30 Uhr	10:03 Uhr / RB	Groß-Winternheim - Ober Ingelheim ca. 12 km - mit Einkehr -
15.10.17	09:30 Uhr	09:57 Uhr / S8	Wambach - Walluf – ca. 12 km - mit Einkehr -
05.11.17	10:00 Uhr	10:27 Uhr / RB	Erbenheim - Mz.-Kastel – ca. 11 km - mit Einkehr -
12.11.17	09:30 Uhr	09:57 Uhr / S8	Auringen - Erbenheim – ca. 12 km - mit Einkehr -
19.11.17	10:00 Uhr	10:26 Uhr / RB	Heidesheim - Gonsenheim - ca. 11 km - mit Einkehr
03.12.17	10:00 Uhr	10.26 Uhr / RB	Gau-Algesheim–Schwabenheim ca. 11 km - mit Einkehr
10.12.17	10:00 Uhr	10:27 Uhr / S 8	Eiserne Hand - Frauenstein – ca. 11 km - mit Einkehr
17.12.17	09.30 Uhr	10.03 Uhr / RE	Waldalgesheim - Bingen - ca. 11 km - mit Einkehr

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!**

Kurs Nr.	Kursangebote Tag/Uhrzeit	Veranstaltungsort	Leitung	Kursgebühr € Mitglied / Gast
1	montags Seniorengymnastik und Entspannung auf dem Stuhl 15.15 - 16.15 Uhr	Wolfgang Capito Haus, Mz, Gartenfeldstr. 16.10.-18.12.2017 (6x)	Claudia Kehrein, Tel.: 0176/97914002 u. 06131-85468	15,00 / 24,00
2	montags Gymnastik fit von Kopf bis Fuß 16.30 - 17.30 Uhr	Wolfgang Capito Haus, Mz, Gartenfeldstr. 16.10.-18.12.2017 (6x)	Claudia Kehrein, Tel.: 0176/97914002 u. 06131-85468	15,00 / 24,00
3	dienstags Wirbelsäulengymnastik u. Rückenschule 17.00-18.00 Uhr	Frauenlob-Gymnasium Mz, Adam-Karillon Str. 17.10.-12.12.2017 (8x)	Hedi Merzenich Tel.: 9 08 80 87	20,00 / 32,00
4	Neu: dienstags Yoga 18.00 – 19.30 Uhr	Kneipp Verein Mittlere Bleiche 59 17.10.-12.12.2017 (8x)	Agnes Vinken Tel. : 0157/30739907 Tel.: 06131-226694	40,00 / 64,00
5	donnerstags Wirbelsäulengymnastik 17.00 - 18.00 Uhr	Frauenlob-Gymnasium Mz, Adam-Karillon Str. - fällt aus!!!! -	Kurs Dünnw. Vertr. Roth, Hildegard Tel.: 0179/4206049	
6	donnerstags Gymnastik für Jedermann 19.00-20.00 Uhr	Goetheschule Mainz 19.10.-07.12.2017 (8x)	Fr. Roth, Hildegard/ Fr. Schneider, Helga Tel.: 40932	20,00 / 32,00

Beitrittserklärung / Änderungsanzeige (Bitte in Druckschrift ausfüllen)

zum Kneipp-Verein Mainz e.V. Bitte einsenden an: Kneipp-Verein Mainz e.V., Mittlere Bleiche 59, 55116 Mainz

ab:.....

Name:.....Vorname.....geb.....Tel.-Nr.:.....

.....E-Mail:.....Ehegatte/Vorname:.....geb:.....

Straße.....PLZ/Wohnort.....

Datum, Ort und Unterschrift (Mitglied).....

Bankverbindung für die Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats (Mandatsdokument):

Ich erteile hiermit dem Kneipp-Verein Mainz e.V., Mittlere Bleiche 59, 55116 Mainz, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE95ZZZ00000153362, Mandatsreferenz WIRD SEPARAT MITGETEILT, das SEPA-Lastschriftmandat!

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Mainz e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kneipp-Verein Mainz e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

..... | alte Kontonummer:.....

Kreditinstitut (Name und BIC 8 oder 11 Stellen)

IBAN: D E ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____ Bankleitzahl

Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers (Namens- u. Adressdaten gemäß o.a. Beitrittserklärung)

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird mich der Kneipp-Verein Mainz e.V. über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten **Der Jahresbeitrag beträgt ab 2016 48,- Euro/Einzelperson bzw. 60,- Euro/Familie** und wird **jeweils zum 1. Februar eines jeden Jahres eingezogen**. Im Mitgliedsbeitrag ist der Bezug der Monatszeitschrift "Kneipp-Blätter" des Kneipp-Bundes enthalten.

+++++

Impressum: "Die neuesten Nachrichten" erscheinen als Mitteilungsblatt des Kneipp - Verein Mainz - **Redaktion: Der Vorstand**
Druck: Wds Sofortdruck, Bonifaziusplatz 3, 55118 Mainz, Tel.: 06131-232124-25, Telefax 061314-227876