

Kneippen
ist Kult

Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.



Immaterielles
Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.
Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Programm

Erstes Halbjahr 2023





Kneipp-Wassertretanlage Chausseehaus



Wegbeschreibung

Auf der Lahnstraße bis Chausseehaus (Bus 275 Richtung Bad Schwalbach), von dort ca. 15 Min. auf dem Wanderweg Richtung Schläferskopf, mit roten und schwarzen Punkten markiert. Die Wassertretanlage ist ausgeschildert.

Liebe Freunde des Kneipp-Vereins Wiesbaden,
hiermit informieren wir über unsere Angebote für das Erste Halbjahr 2023. Besonders machen wir auf unsere Vereins- und Wanderreise nach Bad Breisig am Rhein aufmerksam. Es ist eine Wiederholung der Reise, die wir schon mehrfach, zuletzt im Jahre 2014, unter bewährter Leitung von Franz Bayer durchgeführt haben, mit großem Erfolg. Wegen der günstigen Lage des Hotels in unmittelbarer Nähe zu dem verkehrsberuhigten Rheinufer-Bereich und vieler Ausflugsmöglichkeiten auf beiden Rheinseiten kommen auch Nichtwanderer voll auf ihre Kosten. Und wir sind Franz Bayer dankbar, dass er auch diesmal wieder die Führung übernimmt.

Lassen Sie auch die in diesem Heft angebotenen anderen Aktivitäten, zusammen mit gleichgesinnten netten Menschen, auf sich wirken. Wenn wir mit unseren Angeboten Ihre Neugier geweckt haben, begrüßen wir Sie gern zum „Schnuppern“ in einem unserer Kurse, als Gast bei einer Wanderung oder wir treffen uns an einer Kneipp-Wassertretanlage. Die von uns betreuten Kneipp-Wassertretanlagen in Wiesbaden stellen wir auf den Umschlagseiten dieses Heftes vor.



Ulrich Winkelmann
1. Vorsitzender



Horst Maiwald
2. Vorsitzender

| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|--|--------------|
| Reisen | 5/7 |
| Vorträge | 8 |
| Gymnastik | |
| Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren | 9 |
| Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren | 10 |
| Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen | 11 |
| Kurs 04 - Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren | 12 |
| Kurs 05 - Rückengymnastik für Damen und Herren | 13 |
| Yoga | 14 |
| QiGong | 15 |
| Vereinsaktivitäten in Bildern | 16/17 |
| Tanzen - Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren | 18 |
| Gesang - Singen von Volksliedern und Kanons | 19 |
| Wandern | |
| Wanderungen – Kurzstrecken | 20 |
| Wanderungen mit Franz Bayer | 21 |
| Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz | 22 |
| Kräuter- und Baumführungen mit Judith Klare | 22/23 |
| Gemeinsamer Stammtisch mit dem Biochemischen Verein | 24 |
| Kursleiterinnen und -leiter, Veranstaltungsorte | 25 |
| Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen | 26 |
| Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine | 26 |
| Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V. | 27 |
| Aufnahmeantrag | 28 |
| Impressum | 30 |

Reisen

Anmeldeschluss:
15.02.2023

Wander- und Vereinsreise des Kneipp-Vereins Wiesbaden vom 30. April bis 07. Mai 2023 nach Bad Breisig/Rhein

Hier am Rhein geht die Sonne nicht unter.....?!!! Wer kennt nicht dieses bekannte Schunkellied und wieder wollen wir in Erfahrung bringen, was genau unter diesem Lied zu verstehen ist.

Aus früheren Vereinsreisen nach Bad Breisig ist vielen Vereinsmitgliedern das Hotel „Zur Mühle“ bestens bekannt und haben die ausgezeichnete Gastlichkeit und hervorragende Lage des Hotels direkt an der **verkehrsberuhigten Rheinpromenade**, mit einem eigenen Park und schönen Hallenbad schätzen gelernt.

Von dort aus sind schöne Wanderungen und Besichtigungen vorgesehen. Für

Nichtwanderer wird ein Alternativprogramm angeboten. Es besteht aber auch die Möglichkeit, Wellness- und Kuranwendungen in Anspruch zu nehmen.

Im Übrigen ist mit dem Gästeticket die unentgeltliche Nutzung von Bussen und Bahnen im Bereich des VRM (Verkehrsverbund Rhein Mosel) verbunden.



Wir laden Sie zu dieser Reise herzlich ein.

Die Anreise nach Bad Breisig und Rückfahrt nach Wiesbaden erfolgen mit einem Reisebus. (von der Anreise mit eigenem Auto ist abzusehen, da sonst die Kalkulation der Reisekosten nicht aufgeht).

Die Busfahrkosten betragen für Mitglieder 55,00 Euro. Gäste (Nichtmitglieder) zahlen für die Busfahrkosten einen Aufschlag von 20 % als Ausgleich für unseren Verwaltungsaufwand (= Fahrpreis von 66,00 Euro je Person).

Diese Busfahrkosten von 55,00 Euro für Mitglieder bzw. für Gäste in Höhe von 66,00 Euro bitten wie zeitgleich mit der Anmeldung an unseren Verein unter Angabe des Verwendungszwecks „Reise Bad Breisig 2023“ zu überweisen

Der Pensionspreis je Person beträgt für 7 Übernachtungen/Halbpension:

- **im Einzelzimmer 504,00 Euro**
- **im Doppelzimmer 413,00Euro.**

+ Kurtaxe von 2,20 Euro /pro Person und Tag.

Der Pensionspreis ist vor der Abreise in dem Hotel zu bezahlen.

Für diese Fahrt tritt der Kneipp-Verein nur als Reisevermittler auf und nicht als Reiseveranstalter. Jede teilnehmende Person handelt für sich allein, eigenverantwortlich und selbstschuldnerisch. Der Kneipp-Verein übernimmt keinerlei Haftungsverpflichtungen. Eventuelle Regressforderungen sind an den jeweiligen Dienstleister zu richten.

Für die Anmeldung bitte nachstehenden Vordruck verwenden.

Anmeldeschluss zu dieser Reise ist der 15. Februar 2023

Reiseanmeldung

für die Wander- und Vereinsreise des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V.
nach Bad Breisig/Rhein,
vom **30. April bis zum 07. Mai 2023**

Ich erkläre hiermit verbindlich, dass ich an der Wander- und Vereinsreise nach Bad Breisig/Rhein in der Zeit vom 30. April bis zum 07. Mai 2023 zu den beschriebenen Konditionen teilnehme.

Ich bitte um Unterbringung

in einem Einzelzimmer

Doppelzimmer

Ich erkenne an, dass meine Teilnahme eigenverantwortlich / selbstschuldnerisch erfolgt. *Der Kneipp-Verein Wiesbaden 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 Breisig/Rhein und zurück nach Wiesbaden betragen*

- für **Vereinsmitglieder je Person 55,00 €**
- für **Gäste je Person 66,00 €**.

Gleichzeitig mit dieser Anmeldung werde ich den betreffenden Betrag umgehend auf das unten angegebene Konto des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V. überweisen.

Mein Name und meine Anschrift / Erreichbarkeit:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Familienname, Vorname | Bei Doppelzimmerbuchung Familienname, Vorname der zweiten Person |
| PLZ, Wohnort | Straße, Hausnummer |
| Telefon | E-Mail-Adresse |
| Ich bin Mitglied im Kneipp-Verein | <input type="checkbox"/> Ich bin kein Mitglied im Kneipp-Verein. |

Unterschrift:

Bitte senden an:

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Bismarckring 3
65183 Wiesbaden

Kontoverbindung des Kneipp-Vereins
Wiesbaden:
Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE90 5109 0000 0008 8187 03



Vorträge

In Kooperation mit dem **Naturheilverein Wiesbaden (NHF)** werden nachstehende Vorträge angeboten.

| Termin jeweils Dienstag | Thema, Referent |
|--|---|
| 03.01.2023 | Das Naturheilverein Wiesbaden stellt sich vor – Allgemeiner Abend! Vorfürhungen und Beratungen mit 8 Ausstellern <i>Diese Veranstaltung ist kostenlos</i> |
| 07.02.2023 | Strophanthin in der Herzmedizin –– Referent steht noch nicht fest bitte schauen Sie auf die Homepage des NHF |
| 07.03.2023 | Wie Licht unsere Gesundheit beeinflusst Von Biophotonen bis Vitamin D Referentin: Dr. med. Antje Göttert, Fachärztin für Dermatologie, Allergologie, Naturheilmadin und Homöopathie |
| 04.04.2023 | Elektrosmog, Handystrahlung & 5G- Risiken, wissenschaftliche Fakten und Lösungen. Referent: Markus Kohl, GB, Coach |
| 02.05.2023 | Kaffee und Gesundheit Wirkungen auf den menschlichen Körper Referentin: Birgit Warnecke, GB |
| 06.06.2023 | Den Körper schonend entgiften Ein natürlicher Weg zur körperlichen und mentalen Gesundheit Referentin: Jana-Rosa Götsch, GB |
| Abkürzung: GB = Gesundheitsberater, HP = Heilpraktiker | |

Veranstaltungsort: Gaststätte „ALT-WIESBADEN“, Kurt-Schumacher-Ring 17, gegenüber der Feuerwache (Bushaltestelle Loreleiring, z.B. mit Linie 4 und 27 ab Wi-Hauptbahnhof).

Zeit: jeweils **19:00 bis 21:00 Uhr.**

Für die Veranstaltungen mit Vorträgen bittet das NHF um einen Wertschätzungsbeitrag in Höhe von 5,00 €.

Rückfragen: **Manfred Stollreiter** ☎ **0170 - 5622946**

E-Mail: naturheilverein-wiesbaden@web.de

Homepage: www.naturheilverein-wiesbaden.org

Gymnastik

Kurs 01 - Rückengymnastik für Damen und Herren

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| Kursleitung | Anne Schindler | |
| Kurstage | Montag | |
| Kurszeit | 10:30 bis 11:30 Uhr | |
| Kursort | Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage | |
| Bushaltestelle Linien | Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39 | |
| Kursabschnitt | 1 - 2023 | 2 - 2023 |
| Kursbeginn und Ende | 02.01. bis 27.03. 2023 | 03.04. bis 26.06.2023 |
| Kurstermine | Jan. 02., 09., 16., 23., 30. Febr. 06., 13., 20., 27. März 06., 13., 20., 27. Anzahl: 13 | April 03., 17., 24. Mai 08., 15. Juni 05., 12., 19. 26. Anzahl: 9 |
| Kursgebühr | | |
| - für Mitglieder | | |
| - Einzelmitglied | 39,00 € | 27,00 € |
| - Partnerpaar | 67,00 € | 46,00 € |
| - für Gäste | 67,00 € | 46,00 € |
| Mindestteilnehmer | 8 | 8 |
| Auskunft und Anmeldung | Anne Schindler ☎ 06123 – 7 05 68 07 | |



Gymnastik

Kurs 02 - Rückengymnastik für Damen und Herren

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| Kursleitung | Erika Nouraie | |
| Kurstage | Dienstag | |
| Kurszeit | a) 09:15 bis 10:15 Uhr b) 10:15 bis 11:15 Uhr | |
| Kursort | Ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-Straße 88 | |
| Bushaltestelle Linie | Humperdinckstr. / Eigenheim 8 A | |
| Kursabschnitt | 1 - 2023 | 2 - 2023 |
| Kursbeginn und Ende | 10.01. bis 21.03.2023 | 25.04. bis 27.06.2023 |
| Kurstermine | Jan. 10., 17., 24., 31. Febr. 07., 14., 21., 28. März 07., 14., 21. Anzahl: 11 | April 25. Mai 02., 09., 16., 23., 30. Juni 06., 13., 20., 27. Anzahl: 10 |
| Kursgebühr | | |
| - für Mitglieder | | |
| - Einzelmitglied | 44,00 € | 40,00 € |
| - Partnerpaar | 75,00 € | 68,00 € |
| - für Gäste | 75,00 € | 68,00 € |
| Mindestteilnehmerzahl | 8 | 8 |
| Auskunft und Anmeldung | Erika Nouraie ☎ 0611 - 37 64 60 | |

Gymnastik



Kurs 03 - Morgengymnastik nur für Damen

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| Kursleitung | Ingrid Löw (übergangsweise) | |
| Kurstage | Mittwoch | |
| Kurszeit | 10:30 bis 11:30 Uhr | |
| Kursort | Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15 | |
| Bushaltestelle Linien | Carl-von-Linde-Straße 4, 14, 17, 23, 24, 27 | |
| Kursabschnitt | 1 - 2023 | 2 - 2023 |
| Kursbeginn und Ende | 11.01. bis 29.03.2023 | 05.04. bis 28.06.2023 |
| Kurstermine | Jan. 11., 18., 25. Febr. 01., 08., 15., 22. März 01., 08., 15., 22., 29. Anzahl: 12 | April 05., 12., 19., 26. Mai 10., 17., 24., 31. Juni 07., ... 28. Anzahl: 10 |
| Kursgebühr | | |
| - für Mitglieder | | |
| - Einzelmitglied | 54,00 € | 45,00 € |
| - Partnerpaar | 93,00 € | 77,00 € |
| - für Gäste | 93,00 € | 77,00 € |
| Mindestteilnehmerzahl | 8 | 8 |
| Auskunft und Anmeldung | Ingrid Löw ☎ 0611 – 84 42 53 | |



Gymnastik


Kurs 04 – Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| Kursleitung | Ingrid Löw (übergangsweise) | |
| Kurstage | Donnerstag | |
| Kurszeit | 10:00 bis 11:00 Uhr | |
| Kursort | Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II | |
| Bushaltestelle Linien | Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ... | |
| Kursabschnitt | 1 - 2023 | 2 - 2023 |
| Kursbeginn und Ende | 12.01. bis 30.03.2023 | 06.04. bis 29.06.2023 |
| Kurstermine | Jan. 12., 19., 26. Febr. 02., 09., 16., 23. März 02., 09., 16., 23., 30. Anzahl: 12 | April 06., 13., 20., 27. Mai 04., 11., 25. Juni 01., ... 29. Anzahl: 9 |
| | 36,00 € 62,00 € 62,00 € | 27,00 € 46,00 € 46,00 € |
| Mindestteilnehmerzahl | 8 | 8 |
| Auskunft und Anmeldung | Ingrid Löw 0611 – 84 42 53 | |



Gymnastik

Kurs 05 – Rückengymnastik für Damen und Herren

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| Kursleitung | Bernd Zapf | |
| Kurstage | Freitag | |
| Kurszeit | 09:30 bis 10:30 Uhr | |
| Kursort | Martin-Hörner-Zentrum in Wiesbaden-Biebrich, Galatea-Anlage | |
| Bushaltestelle Linien | Robert-Krekel-Anlage 4, 14, 38, 39 | |
| Kursabschnitt | 1 - 2023 | 2 - 2023 |
| Kursbeginn und Ende | 06.01. bis 31.03.2023 | 14.04. bis 30.06.2023 |
| Kurstermine | Jan. 06., 13., 20., 27. Febr. 03., 10., 17., 24. März 03., 10., 17., 24., 31. Anzahl: 13 | April 14., 21., 28. Mai 05., 12., 19., 26. Juni 02., 09., 16., 23., 30. Anzahl: 12 |
| Kursgebühr | | |
| - für Mitglieder | | |
| - Einzelmitglied | 39,00 € | 36,00 € |
| - Partnerpaar | 67,00 € | 62,00 € |
| - für Gäste | 67,00 € | 62,00 € |
| Mindestteilnehmerzahl | 8 | 8 |
| Auskunft und Anmeldung | 0177 - 1831232  | |

Yoga

Yoga wirkt direkt auf den Körper, macht ihn beweglicher, geschmeidiger und hilft ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit der Atmung (Pranayama): Dehnung, Kräftigung, Konzentration, Entspannung und Meditation. Die körperliche und geistige Wirkung des Yoga stabilisiert den Menschen, erhöht das allgemeine Wohlbefinden, lässt uns gelassener und ruhiger werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Kissen.



| | | |
|----------------------------------|--|--|
| Kursleitung | Elke Kahlmann | |
| Kurstage | Dienstag | |
| Kurszeit | 18:15 bis 19:15 Uhr | |
| Kursort | Saal der Versöhnungsgemeinde Kirchbachstr. 44 | |
| Bushaltestelle Linien | Bierstadt-Wartestraße 17, 21, 22, 23, 24, 37 | |
| Kursabschnitt | 1 - 2023 | 2 - 2023 |
| Kursbeginn und Ende | 10.01. bis 14.03.2023 | 04.04. bis 13.06.2023 |
| Kurstermine | Jan. 10., 17., 24., 31. Febr. 07., 14., 21., 28. März 07., 14. | April 04., 11., 18., 25. Mai 02., 09., 16. Juni 06., 13. |
| | Anzahl: 10 | Anzahl: 9 |
| Kursgebühr | | |
| - für Mitglieder | | |
| - Einzelmitglied | 71,00 € | 64,00 € |
| - Partnerpaar | 97,00 € | 110,00 € |
| - für Gäste | 97,00 € | 110,00 € |
| Auskunft und Anmeldung | Elke Kahlmann ☎ 0611 – 30 35 15 | |



QiGong

Langsame, fließende Bewegungen mobilisieren die Gelenke und führen zur Kräftigung und Entspannung des gesamten Organismus. Dabei werden Atmung, Konzentration und Bewegung aufeinander abgestimmt.

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| Kursleitung | Jürgen Matten | |
| Kurstage | Freitag | |
| Kurszeit | 10:00 bis 11:00 Uhr | |
| Kursort | Haus der Heimat, Friedrichstraße 35 Keller II | |
| Bushaltestelle Linien | Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 | |
| Kursabschnitt | 1 - 2023 | 2 - 2023 |
| Kursbeginn und Ende | 06.01. bis 24.03.2023 | 14.04. bis 30.06.2023 |
| Kurstermine | Jan. 06., 13., 20., 27. Febr. 03., 10., 17., 24. März 03., 10., 17., 24. Anzahl: 12 | April 14., 21., 28. Mai 05., 12., 19., 26. Juni 02., 09., 16., 23., 30. Anzahl: 12 |
| Kursgebühr | | |
| - für Mitglieder | | |
| - Einzelmitglied | 62,00 € | 62,00 € |
| - Partnerpaar | 105,00 € | 105,00 € |
| - für Gäste | 105,00 € | 105,00 € |
| Mindestteilnehmerzahl: | 5 | |
| Auskunft und Anmeldung | Jürgen Matten ☎ 0611 – 1 81 74 85 | |



Wiesbadener Wandertage— Ausschulungsteam



Wiesbadener Wandertage— Kneipp-ist dabei



Der Längste hängt die Wegweiser am Höchsten



Rast am Via Mattiacorum in Oberauroff



Zum Jahr des Wassers am Rathaus der Kneipp-Verein mit mobilem Tretbecken



Pendeln auf der Pendelbank im Stadtwald



Sascha, ein Liebhaber der Anlage, mit Schrubber



Kneipp auf den Igstadter Kulturtagen



„Wandern mit Franz Bayer“ Fototermin



Tanzen

Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| Kursleitung | Isolde Blödown | |
| | Kurs 1 | Kurs 2 |
| Kurstage | Donnerstag | Freitag |
| Kurszeit | 15:30 bis 17:00 Uhr | 14:00 bis 15:30 Uhr |
| Kursbeginn und -ende | 12.01. bis 30.03.2023 | 13.01. bis 30.06.2023 |
| Kurstermine | Januar 12., ... 19., 26. Februar 02., ... 16., 23. März 02., 09., 16, 23., 30. April 06., 13., 20., 27. Mai 04., 11., 25. Juni 01., 08., 15., 22., 29. | Januar 13., ... 20., 27. Februar 03., ... 17., 24. März 03., 10., 17., 24., 31. April 14., 21., 28. Mai 05., 12., 19., 26. Juni 02., 09., 16., 23., 30. |
| Kursort | Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Keller II | |
| Bushaltestelle Linien | Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ... | |
| Kursgebühr | Mitglieder | 1,00 € je Termin |
| | Gäste | 2,00 € je Termin |

Auskunft und Anmeldung


Isolde Blödown

☎ 0173 – 7 11 76 08

Gesang

Singen von Volksliedern und Kanons



| | |
|----------------------------------|--|
| Kursleitung | Anne Kessler |
| Kurstage | Donnerstag |
| Kurszeit | 17:00 bis 18:30 Uhr |
| Kursbeginn und -ende | 05.01. bis 29.06.2023 |
| Kurstermine | Januar 05., 12., 19., 26., Februar 02., 09., 16., 23., März 02., 09., 16., 23., 30. April 13., 20., 27. Mai 04., 11., 25. Juni 01., 15., 22., 29. |
| Kursort | Haus der Heimat Friedrichstr. 35, Wappensaal (Hinterhaus) |
| Bushaltestelle Linien | Kirchgasse 2, 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23, 24, 27 ... |
| Kursgebühr | Mitglieder und Gäste kostenlos |
| Auskunft und Anmeldung | Anne Kessler  06131 – 59 36 75 |

Wandern - Kurzstrecken

Wanderungen mit Gleichgesinnten

gemächliches Wandertempo ca. 2 Stunden;
Schlusseinkehr möglich.



| Datum <i>jeweils Dienstag</i> | Start-zeit | Treffpunkt Haltestelle, Bussteig | Buslinie | Ziel |
|----------------------------------|------------|-------------------------------------|----------|---------------|
| 03.01. + 10.01.23 | 10.28 | Dern'sches Gelände B | 24 | Rheinblick |
| 17.01. + 24.01.23 | 10.25 | Wilhelmstraße | 1 | Nerotal |
| 31.01. + 07.02.23 | 10.26 | Dern'sches Gelände B | 5 | Schierstein |
| 14.02. + 21.02.23 | 10.29 | Wilhelmstraße | 21 | Naurod |
| 28.02. + 07.03.23 | 10.30 | Platz der Dt. Einheit B | 4 | Simeonhaus |
| 14.03. + 21.03.23 | 10.30 | Wilhelmstraße | 8 | Bahnholz |
| 28.03. + 04.04.23 | 10.31 | Schwalbacher Str. /LuisenForum C | 33 | Fasanerie |
| 11.04. + 18.04.23 | 10.29 | Wilhelmstraße | 21 | Erbsenacker |
| 25.04. + 02.05.23 | 10.24 | Hauptbahnhof A | 6 | Mainz |
| 09.05. + 16.05.23 | 10.25 | Schwalbacher Str. /LuisenForum C | 6 | Nordfriedhof |
| 23.05. + 30.05.23 | 10.28 | Dern'sches Gelände B | 24 | Frauenstein |
| 06.06. + 13.06.23 | 10.34 | Wilhelmstraße | 23 | Am Wiesenhang |
| 20.06. + 27.06.23 | 10.04 | SchwalbacherStr /LuisenForum C | 271 | Eiserne Hand |

Bitte Abfahrtszeiten anhand der neuesten ESWE-Fahrpläne überprüfen.

Kosten

Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

Auskunft und Anmeldung

Renate Schmidt ☎ 0611 – 3 60 97 04

Christa Hof ☎ 0611 – 9 87 31 67

Wanderungen mit Franz Bayer

- Normaler Wanderschritt.
- Wanderzeit etwa 3 bis 4 Stunden, Strecken ca. 10 bis 15 km.
- Bitte einen Imbiss und Getränk einpacken!!
- Auf Wunsch ist eine Schlusseinkehr möglich.




| Datum <i>jeweils Mittwoch</i> | Wanderstrecke / Ziel | Zeitpunkt des Treffens | Treffpunkt, Anreise, Verkehrslinie |
|--|---|------------------------------|--|
| 11.01.2023 | Dotzheim - Weilburger Tal – Wanderparkplatz Beilstein – Frauenstein (ca. 10 km) | 09.22 | Platz d. Dt. Einheit (B), mit Linie 23 nach Dotzheim |
| 15.02.2023 | Breckenheim – Wildsachsen – Medenbach – Auringen (ca. 10 km) | 09:42 | Luisenplatz (B), mit Linie 23 nach Breckenheim |
| 15.03.2023 | Hasengartenstraße – Fort Bieler – Hochheim (ca. 12 km) | 10:07 | Luisenplatz (A), mit Linie 27 |
| 12.04.2023 | Kloster Eberbach – Kiedrich – Eltville (ca. 11 km) | 08:48 | Platz d. dt. Einheit (D) mit Linie 171 nach Eltville, weiter mit 172 |
| 30.04. bis 07.05.2023 | Vereinsfahrt und Wanderwoche nach Bad Breisig | | |
| 14.06.2023 | Martinsthal – Oberwalluf – Niederwalluf - Schierstein (ca. 11 km) | 10:00 | Platz d. dt. Einheit (B) mit Linie 5 nach Martinsthal |
| Den angegebenen Abfahrtszeiten liegen die z.Z. gültigen Fahrpläne zu Grunde. Diese Zeiten sind bei eventuellen Fahrplanänderungen zu überprüfen. | | | |
| Kosten | Für Mitglieder kostenlos. Gäste können zur Probe bis dreimal kostenlos mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet. | | |
| Auskunft und Anmeldung | Franz Bayer, ☎ 0611 - 2 11 69 <i>Bitte telefonisch anmelden, spätestens 2 Tage vor Beginn der Wanderung.</i> | | |
| Voraussetzung | mindestens 6 Teilnehmer | | |



Wanderungen des Kneipp-Vereins Mainz

Der Kneipp-Verein Mainz führt ebenfalls schöne Wanderungen und Reisen durch:

| Art und Zeitpunkt | Ansprechpartner /Ansprechpartnerin | Erreichbarkeit  |
|------------------------------|------------------------------------|--|
| Wandergruppe Sonntags | Frau Schupp | 0671 2916 |

Kräuter- und Baumführungen mit Judith Klare

Die Natur bietet eine Fülle von Pflanzen, die zu einer gesunden Ernährung beitragen und insbesondere für Heilzwecke verwendet werden können. Frühere Generationen haben die Wirkstoffe der Pflanzen gekannt und ihre innewohnenden Heilkräfte in der Volksmedizin eingesetzt. Viel Wissen über die Eigenschaften der Pflanzen und Kräuter ist in unserer Zeit leider in Vergessenheit geraten. Sebastian Kneipp hat aber bereits vor über 150 Jahren die heilsame Wirkung vieler Heilkräuter erkannt und sie bei seinen Anwendungen verwandt. In den angebotenen Kräuterführungen werden Pflanzen und Kräuter, die an Wegen, Wiesen und in der Flur wachsen und die dem Wanderer begegnen, eingehend erläutert. Es werden Themen angesprochen, wie:

- Respektvolle Begegnung mit Pflanzen (auch per Meditation).
- Maßvolles Sammeln und richtiges Lagern und Konservieren gesammelter Pflanzen.
- Wo findet man jahreszeitlich welche Pflanzen und Kräuter?



- Erkennt man Pflanzen nach Aussehen (besondere Merkmale) und auch über die Sinne (Riechen, Schmecken, Fühlen).
- Welche besondere Heilwirkung besitzen Pflanzen und welche sind besonders für die genuss-/ernährungsmäßige Verwertung geeignet (Säfte, Salate, Brotaufstriche etc.).

Bäume haben eine ähnliche heilkundliche und kulinarische Wirkung wie Wild- und Heilkräuter, allerdings leben sie wesentlich länger – und wie wir Menschen. Bei den Kelten und Germanen waren Bäume Lehrer, Heiler und Beschützer. Bäume haben wie Kräuter ihren eigenen Charakter, diesen aufzuspüren, wie sie auf Körper, Geist und Seele wirken und was Baumheilkunde ist, ist unter anderem Thema der Baumführungen. Auch wird das Waldbaden angesprochen. Zu Beginn der Baumführung findet zur Einstimmung eine Baum-Meditation statt.

Fragen werden gern beantwortet. Die Dauer der Führungen beträgt etwa 2,5 Stunden.

| Datum <i>jeweils Sonntag</i> | Startzeit | Ziel | Treffpunkt, <i>Anreise, Verkehrslinie ▼</i> |
|---------------------------------|-----------|---|---|
| 26.03.2023 | 14:00 | Rambach, Kitzelberg umliegende Wege und Wiesen Kräuter- und Baumführung | Rambach, <i>Endhaltestelle Kitzelberg Linie 16</i> |



Kosten

| | |
|------------|---------|
| Mitglieder | 8,00 € |
| Gäste | 10,00 € |

Auskunft und Anmeldung

Frau Judith Klare,
 **0151 – 28 76 23 78 oder 0611 – 33 48 19 00**
www.wildkraeuterspaziergang-mit-judith-wiesbaden.de

Gemeinsamer Stammtisch mit dem Biochemischen Verein Wiesbaden und Umgebung e.V.



Der Stammtisch trifft sich regelmäßig am zweiten Mittwoch eines Monats, ab 15 Uhr (zum gemütlichen Kaffeeklatsch gerne auch etwas früher) im Café der Orangerie-Aukamm, Weinreb 23, 65191 Wiesbaden-

Zu Beginn wird jeweils von einem Referenten in ein bestimmtes medizinisches Thema eingeführt. Anschließend besteht die Möglichkeit, darüber zu diskutieren, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Folgende Termine und Themen sind vorgesehen:

| | |
|------------|--|
| 12.04.2023 | Hilfe bei trockenen Augen |
| 10.05.2023 | Sodbrennen , Ursache: Säureüberschuss oder Säuremangel |
| 14.06.2023 | Nicht nur unsere Muskeln lieben Magnesium |

Für die Themen gilt der Vorbehalt, dass die Referentin nicht ausnahmsweise verhindert ist.

Informationen über den Biochemischen Verein ► <https://bio-verein.de/>

Auskunft: Almut Kühn, Am Weißen Stein 14, 65529 Bad Waldems

☎ 0 61 26 - 54 252

Kursleiterinnen und -leiter

| | | |
|------------------------|----------------|----------------------|
| Bayer, Franz | Wandern | ☎ 0611 - 2 11 69 |
| Blödown, Isolde | Tanzen | ☎ 0173 - 7 11 76 08 |
| Kahlmann, Elke | Yoga | ☎ 0611 - 30 35 15 |
| Kessler, Anne | Singen | ☎ 06131 - 59 36 75 |
| Klare, Judith | Kräuterwandern | ☎ 0151 - 28 76 23 78 |
| Löw, Ingrid | Gymnastik | ☎ 0611 – 84 42 53 |
| Matten, Jürgen | QiGong | ☎ 0611 – 1 81 74 85 |
| Nourai, Erika | Gymnastik | ☎ 0611 - 37 64 60 |
| Schindler, Anne | Gymnastik | ☎ 06123 - 7 05 68 07 |
| Zapf, Bernd | Gymnastik | ☎ 0177 – 1 83 12 32 |

Veranstaltungsorte - alle in Wiesbaden -

| | |
|---|------------------------------|
| Gaststätte „Alt-Wiesbaden“ | Kurt-Schumacher-Ring 17 |
| Martin-Hörner-Zentrum | Wi- Biebrich, Galatea-Anlage |
| Ev. Thomasgemeinde Gemeindezentrum | Richard-Wagner-Str. 88 |
| Matthäus-Kirchengemeinde Gemeindezentrum | Daimlerstr. 15 |
| Haus der Heimat | Friedrichstraße 35 |
| Versöhnungsgemeinde | Kirchbachstr. 44 |
| Café der Orangerie-Aukamm | Weinreb 23 |

Regeln und Informationen für die Teilnahme an Kursen

- Die angebotenen Veranstaltungen können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Die Kursentgelte für Mitglieder sind ermäßigt. Die Ermäßigungen werden auch den Mitgliedern der Kneipp-Vereine Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. und Mainz gewährt (auf Gegenseitigkeit).
- Das jeweilige Kursentgelt ist am 1. Tag des Kursbeginns fällig.
- Für ausgefallene Kurse und Veranstaltungen wird das gezahlte Kursentgelt erstattet.
- Bei Kurseintritt nach Beginn eines Kurses ist nur die Kursgebühr für die restlichen Kurstermine anteilig zu zahlen, aufgerundet auf volle Euro.
- Der Kneipp-Verein behält sich Programmänderungen (Kurszeiten und Veranstaltungsorte) vor.
- Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Hinweis auf Angebote benachbarter Kneipp-Vereine

Auch die benachbarten Kneipp-Vereine bieten eine Vielzahl interessanter Aktivitäten und Veranstaltungen an. Wir machen ausdrücklich darauf aufmerksam.

- **Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.**
Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter:
<http://www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de>
- **Kneipp-Verein Mainz**
Das aktuelle Programm können Sie über folgende Internetadresse einsehen:
<http://www.kneippbund-rheinland-pfalz.de>

Bei diesen Veranstaltungen genießen Mitglieder des Kneipp-Vereins Wiesbaden die gleichen Vorteile wie die dortigen Mitglieder.

Informationen zum Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Der Vorstand

| | | |
|-------------------|-----------------|----------------------|
| Ulrich Winkelmann | 1. Vorsitzender | ☎ 0611 – 52 76 62 |
| Horst Maiwald | 2. Vorsitzender | ☎ 0175 – 5 76 02 69 |
| Wilfried Merzbach | Schatzmeister | ☎ 0176 – 70 88 49 95 |
| Wolfgang Bronz | Schriftführer | ☎ 0611 – 8 76 76 |

Büro

Bismarckring 3, 65183 Wiesbaden
Erreichbarkeit

| | |
|----------|--------------------------|
| ☎ | 0611 – 37 07 05 |
| Fax | 0611 – 3 34 91 08 |
| E-Mail | info@kneipp-wiesbaden.de |
| Montag | 10:00 bis 11:30 Uhr |
| Mittwoch | 16:30 bis 18.00 Uhr |

Bürozeiten

Internet-Adresse

www.kneipp-wiesbaden.de

Bankverbindung

Wiesbadener Volksbank
Konto 88 187 03 BLZ 510 900 00
IBAN: DE90 5109 0000 0008 8187 03
BIC: WIBADE5W

Mitgliedschaft

Der Kneipp-Verein Wiesbaden ist Mitglied im Dachverband des Kneipp-Bundes. Mitglieder des Vereins erhalten von dort das **Kneipp-Journal** (*jährlich 6-mal*), außerdem einen Mitgliedsausweis (berechtigt zu Ermäßigungen in den Kneipp-Häusern in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg/Harz).

Mitgliedsbeiträge

| | |
|------------------------|------------|
| Einzelmitgliedschaft | 40 € /Jahr |
| Familienmitgliedschaft | 50 € /Jahr |

Bei Vereinsbeitritt nach Juni eines Jahres wird nur der halbe Mitgliedsbeitrag erhoben. Die Mitgliedsbeiträge sind bis zum 31.01. eines Jahres fällig. Sie werden i.d.R. per Banklastschrift erhoben.

Gläubiger-ID des Vereins für SEPA-Lastschriften: DE80KVV0000721470

Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist laut Vereinssatzung nur zum Ende eines Kalenderjahres möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 3 Monate. Für ein laufendes Jahr ist eine Kündigung folglich nur bis zum 30.09. möglich. Kündigungen können schriftlich oder auch per E-Mail erfolgen.

Aufnahmeantrag

Mitglieds-Nummer/
Madratsreferenz-Nr.

Hiermit beantrage ich/wir die Mitgliedschaft im



Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Bismarckring 3 · 65183 Wiesbaden
0611 – 370705

Gläubiger-ID **DE80KVW00000721470**

Monat _____ Jahr _____ Geworben durch _____

ab 01. _____

Konditionen:

- Mitgliedsbeitrag jährlich für Einzelpersonen 40,00 €
- Mitgliedsbeitrag jährlich für Familien und Institutionen/Firmen 50,00 €
- Mindestmitgliedschaft 1 Jahr

| Name | Vorname | Geburtsdatum | |
|---|--------------------|--------------|--------------------------|
| bei Familienmitgliedschaft: Ehegatte und Kinder (weitere Kinder bitte unten eintragen): Familienmitglieder können auch Elternteile, Geschwister oder Kinder in Wohngemeinschaften sein. | | | |
| Name | Vorname | Geburtsdatum | |
| Name | Vorname | Geburtsdatum | |
| Anschrift, Erreichbarkeit | | | |
| PLZ, Ort | Straße, Hausnummer | Telefon-Nr. | E-Mail-Adresse / Fax-Nr. |

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ vom Kneipp-Bund ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Kündigung ist drei Monate zum Jahresende möglich.

Mit dem Aufnahmeantrag erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die oben von mir eingetragenen personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bundes e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

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).

Die Informationen des Kneipp-Vereins Wiesbaden e.V. zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO werden der Bestätigung der Aufnahme in den Verein beigelegt.

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschrift-Mandat

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Wiesbaden, die Jahresmitgliedsbeiträge mittels Lastschrift von meinem nachfolgenden Konto einzuziehen. Ich bin damit einverstanden, dass mein Kreditinstitut die von dem Verein gezogenen Lastschriften einlöst.

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.

Bankverbindung / neue Bankverbindung

| Konto-Nummer | Bankleitzahl | Bankbezeichnung |
|--|-------------------------------|----------------------------|
| IBAN (International Bank Account Number) | | BIC (Bank Identifier Code) |
| DE | ____ ____ ____ ____ ____ ____ | |

| Datum | Unterschrift/Unterschriften | Bearbeitungsvermerke |
|-------|-----------------------------|--|
| | | IT-Erfassung (Dat, Hz) |
| | | Meldung an Kneipp-Bund (bei Anschriftenänderung) |



**Unsere Kunden sind
unsere Nachbarn und
so beraten wir sie auch.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Genossenschaftliche Finanzberatung heißt: erst zuhören und dann beraten. Und das machen wir transparent und ehrlich, denn für uns sind Kunden keine anonymen Nummern, sondern Menschen, denen wir auch in 20 Jahren noch in die Augen schauen wollen.



Impressum

| | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| Herausgeber | Kneipp-Verein Wiesbaden e.V. |
| Vereinsregister | VR 1126 |
| Verantwortlich für den Inhalt | Ulrich Winkelmann, Horst Maiwald |
| Layout, Fotos und Erstellung | Kneipp-Bund (Cover), Horst Maiwald |
| Druck | |
| | Das Programm erscheint halbjährlich. |



Kneipp-Wassertretanlage Aukammtal



Wegbeschreibung

Wiesbaden, Aukammallee, gegenüber Einmündung Hedwigstrasse
oder vom Thermalbad 50 m in südlicher Richtung durch den Park.
Buslinie 18 bis Thermalbad.

**Bist Du
dabei?**

„Faszination Wasser“ – die GeoTour

Eine Abenteuerjagd durch unsere Natur

Wir haben für Euch eine aufregende GPS-Schnitzeljagd über fünf Stationen durch ein besonders schönes Stück Wiesbadener Natur zusammengestellt. Dein Köpfchen und Dein Geschick sind gefragt.

An jedem neuen Wegpunkt gibt es außerdem interessante Informationen und allerlei Wissenswertes zum lebenswichtigen Nass. Ein Muss für jeden Geocacher (und alle, die es werden wollen)!



Wir wünschen allen viel Spaß und Erfolg!

www.geocaching.com/play/geotours/faszinationwasser