

Ausgabe 02/2024
Gültig Mai – August 2024

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Koblenz e.V.

Wir bringen Gesundheit in Ihr Leben!



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



Wasser

Unser Kneipp-Magazin erscheint 4-mal jährlich
Weitere Infos unter www.kneipp-verein-koblenz.de

Ihre Ansprechpartner im Kneipp Verein Koblenz e.V.

1. Vorsitzender

Manfred Tönnies, Rebengasse 6, 56070 Koblenz
Telefon 0151 / 50617109

2. Vorsitzende

Nicole Niebauer, Rebengasse 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 804422

Schatzmeister

Jens Huntemüller, Bünenweg 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 81030

Schriftführerin

Christiane Huber, Bitzenweg 3, 56422 Wirges
Telefon 0173 / 9225283

Beisitzer/in

Erika Fincke, Hochstraße 164, 56070 Koblenz
Telefon 0179 / 5122634

Anne Kasper, Karl-Härle-Str. 1 - 5, 56075 Koblenz
Telefon 0261/ 52667

Christel Milz, Karl-Härle-Str. 1 – 5, 56075 Koblenz
Telefon 0261/ 501632

Simone Pörschmann, Bünenweg 6, 56070 Koblenz
Telefon 0261 / 81030

Geschäftsstelle:

Herberichstraße 44, 56070 Koblenz
Telefon 0261/ 98351763

Mail: info@kneipp-verein-koblenz.de

Internet: www.kneipp-verein-koblenz.de

Servicezeiten:

Montag 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Sparkasse Koblenz

BIC: MALA DE51 KOB IBAN: DE83 5705 0120 0000 0151 80

Grüßwort



Liebe Mitglieder/innen und Freunde/innen des Kneipp-Vereins,

ja es stimmt – das Magazin ist doch tatsächlich einen Monat zu spät bei euch! Aber manchmal funktioniert nicht alles so, wie man das möchte. Wir bitten hier um euer Verständnis, wir tun dies alles ehrenamtlich und in unserer Freizeit.

Doch nun zum Inhalt dieses Magazin: wir haben wieder einige neue Angebote für euch, z.B. den Kneipp-Einführungsabend, das Genusswanderwochenende oder unsere Tagesfahrt in den Hessenpark. Stöbert ein wenig und ihr findet bestimmt auch etwas für euch. Für Kurzenschlossene bietet sich auch noch unsere Urlaubsfahrt ins Frankenland an. Auch unser Kursangebot kann sich sehen lassen – „schnuppert“ mal rein, die 1. Stunde kostenlos!!! Wir freuen uns, das so viele aktiv für ihre Gesundheit mit dabei sind. So leben wir unser Jahresmotto 2024

„Kneipp vereinT“

In diesem Sinne, eine gute Zeit und viel Gesundheit!

Manfred Tönnies
1. Vorsitzender

*Standfest mit Kneipp durchs
Leben!*



Jahresübersicht 2024

Mai

- 04. Genusswanderung „Spayer Blick ins Tal“ 6,1 km
- 05. Teilnahme Gewerbeparkfest Mülheim-Kärlich
- 16. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
Thema: „Du kannst das auch! Kneipps ganzheitlicher Ansatz – eine Chance eigenverantwortlich für mehr Gesundheit und Lebensqualität zu sorgen“ Referentin: Bianca Zirwes Gesundheitsberaterin IHK
- 17. „Sebastian-Kneipp-Tag“ Aktionswoche 13.-20.

Juni

- 20. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
- 23.-30. Urlaubsfahrt Frankenland

Juli

- 13. Genusswanderung „Nette Schieferweg“ 9,2 km

August

- 15. „Tag der Heilpflanzen“ Aktionswoche 12.-18.
- 31. Tagesfahrt

September

- 23.-29. „Bewegung – europäische Woche des Sports“
- 27.-29. Genusswanderwochenende

Oktober

- 06. Indian Balance nature / Waldbaden in Lahnstein
- 10. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
- 26. Tagesfahrt

November

- 09. Genusswanderung „Virneburgweg“ 10 km
- 14. Gesundheitsvortrag 19.00 Uhr
- 20. „Tag der Ausgewogenheit“ Aktionswoche 18.-24.

Dezember

- 07. Abschlussfahrt Schloß Merode / Düren



Werden auch Sie Mitglied !*



Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- 6mal im Jahr das Kneipp Gesundheitsjournal aus Bad Wörishofen
- 4mal jährlich unser Kneipp-Magazin
- Mitglieder sparen bei unseren Angeboten **15 bis 20%** gegenüber Gästen
- kostenlose Teilnahme an unseren Vorträgen
- finanzielle Unterstützung bei Aus- u. Fortbildungsangeboten der SKA
- beim Aufenthalt in einem Hotel des Kneipp-Bundes **3.- €** Nachlass pro Nacht

- bei unseren Kooperationspartnern:

Leguano Barfussschuhe

My Reformhaus – online Shop

Helga Montag - Klang und Entspannung

Kneipp Shop der Kneipp-Werke (in Mülheim-Kärlich)

erhalten Sie **10%** auf die angebotenen Leistungen.

*Einen Aufnahmeantrag finden Sie auf der letzten Seite im Heft!

... und dies alles für

36.- € Jahresbeitrag für die Einzelmitgliedschaft

48.- € Jahresbeitrag für die Familienmitgliedschaft



Gesund und Fit mit dem Kneipp-Verein Koblenz, unser Kursangebot:



Aqua Fitness

Kurs A: Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

Kurs C: Freitag 15.15 – 16.15 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 105.- € für 10 Übungseinheiten à 45 Minuten (Wasser)

Gast: 125.- € für 10 Übungseinheiten à 45 Minuten (Wasser)



Funktionelle Gymnastik mit Musik für Senioren

Kurs E: Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 30.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 38.- € für 10 Übungsstunden

Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix für Senioren

Kurs F: Dienstag 11.15 – 12.15 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 35.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 45.- € für 10 Übungsstunden

Rücken-Fit-Training mit Musik

Kurs G: Dienstag 18.45 – 19.45 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 35.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 45.- € für 10 Übungsstunden



Yoga-Kurs für Senioren

Kurs D: Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 55.- € für 10 Übungseinheiten

Gast: 65.- € für 10 Übungseinheiten

Kneipp-Urlaubsfahrt 2024 ins Frankenland

23. – 30. Juni 2024 ins 3-Sterne-Superior*S-Hotel Wagners Fränkischer Hof in Altenkunstadt-Baiersdorf**

So langsam wird es ernst – unsere jährliche Urlaubsfahrt rückt immer näher. 30 Kneippianer und Gäste werden eine Woche lang das Frankenland besuchen und dabei die Städte Bamberg, Bayreuth, Coburg, Kronach und Kulmbach bereisen. Neben dem organisierten Programm gibt es noch genügend Zeit für die individuelle Planung unserer Reiseteilnehmer. Für Kurzentschlossene gibt es noch die Möglichkeit sich der Reisegruppe anzuschließen. Infos hierzu gibt es unter 0151 50617109 (Manfred Tönnnes) oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de.

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

**Herzlich
Willkommen**

Petra Riebe Margitta Berauer
Bettina u. Torsten Menges Carmen Meurer
Barbara Roos Rosemarie Machalett

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.

Unsere Samstagswandergruppe...



Bewegung

Das Angebot Samstags zu wandern gibt es bei uns im Verein schon seit vielen Jahren. Gewandert wird bei jedem Wetter! Wer Lust hat, dort einmal mitzuwandern – sei es jeden Samstag oder auch nur sporadisch ist herzlich willkommen. Den Startpunkt einer jeden Wanderung erreicht die Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Die Planung und Organisation für diese Gruppe liegt in den bewährten Händen unserer Vorstandsmitglieder Anne Kasper Telefon 0261 – 52667 und Christel Milz Telefon 0261 – 501632. Da beide leider zur Zeit erkrankt sind richten Sie Anfragen bitte an die Geschäftsstelle, wir leiten diese dann weiter an die kommissarische Organisatorin Maria Berhausen weiter.

Kneipp-Singkreis

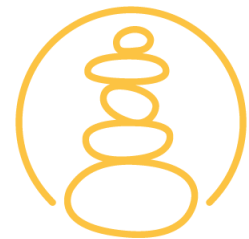
Unser Kneipp-Singkreis trifft sich einmal im Monat an einem Wochentag um 14.30 Uhr in der Begegnungsstätte des DRK, An der Liebfrauenkirche, Koblenz. Die nächsten Termine sind jeweils Mittwochs und zwar am 15. Mai und am 05. Juni.

Jeder, der Lust hat zu singen, ist in unserer Runde herzlich willkommen. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 2.- €. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869585.

Kneipp - Spielenachmittag

Seit vielen Jahren fester Bestandteil in unserem Vereinsprogramm ist der monatliche Spielenachmittag in der Begegnungsstätte des Roten Kreuzes in Koblenz.

Dann rollen zuerst die Bingo – Kugeln, im Anschluss daran werden die Brett- und Kartenspiele hervorgeholt. Um die Organisation kümmert sich dankenswerterweise Ingrid Herber Telefon 0261 - 869585. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos. Die nächsten Termine sind am 22. Mai und am 26. Juni.



Lebensordnung

brost.schäfer
Steuerberater Partnerschaft mbB

Ihre moderne
Steuerberatungskanzlei
in Koblenz!

Digitale
Kanzlei
2023
DATEV



📞 0261 - 973 690 0
✉ info@brostschaefer.de
🌐 www.brostschaefer.de

Bubenheimer Bann 14
56070 Koblenz

Neuer
Kurs

Rücken-Mix-Training und Funktionelle Gymnastik



Bewegung

Ein moderates und rückengerechtes Bewegungsprogramm, das hilft den Körper fit zu halten und das Herz-Kreislaufsystem dosiert anzuregen. Neben Muskelkräftigung, Wirbelsäulen-training und Dehnungsübungen, werden auch Elemente aus Yoga, Pilates und Faszien-Training angeboten. Die verschiedenen Übungen werden im Stand oder auf der Matte durchgeführt. Unter Einsatz verschiedener Kleingeräten (z. B. Hanteln, Terraband, Stäbe) wird die Muskulatur trainiert und gestärkt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Zur Stärkung der Ausdauer kommen High Intensity Intervall Trainingseinheiten (HIIT-Methode) sowie einfache Aerobic-Choreographien zum Einsatz, die die Hand-Fuß-Koordinationsfähigkeit fördern und das Gehirn fit halten. In Gemeinschaft erleben die Teilnehmer Freude an der Bewegung, Verbesserung der Fitness und viel Spaß zur Musik. Dabei wird stets auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet.

Die Übungsstunde findet immer **Dienstag von 18.45 – 19.45 Uhr** in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf statt. Schnuppern Sie mal rein mit einer kostenlosen Probestunde! Der 10 Stunden umfassende Kurs kostet für Mitglieder 35.- €, Gäste zahlen 45.- €.



Neue Hanteln für unsere Aqua-Fitness Kurse!

*Auf zur 3. Kneipp-Genuss-Fahrt
vom 27.- 29. September 2024 ins Wellnesshotel
„Molitors Mühle“
in Eisenschmitt/Eifel*

(aus organisatorischen Gründen leider nicht ins Ahrtal)

Auch in diesem Jahr wollen wir Euch wieder ein Genusswanderwochenende anbieten. Die Anreise erfolgt Freitag nachmittags (Check in ab 14.30 Uhr möglich) mit eigenen PKW's (Mitfahrgelegenheiten sind möglich).

Am Samstag werden wir dann mit Euch den großen Mühlenpfad (ca. 7 km), der direkt am Hotel startet, wandern. Natürlich darf auch bei unserem Genusswanderwochenende das obligatorische Picknick nicht fehlen. Für Sonntag ist noch eine Abschlussaktivität in Planung. Folgende Leistungen sind im Gesamtpreis enthalten:

- 2 mal Übernachtung im Hotel Molitors Mühle
- 2 mal reichhaltiges Frühstücksbüffet
- 2 mal exquisites 4-Gang-Wahlmenü
- Kostenfreie Nutzung der Wellnessoase mit Saunalandschaft, Fitnessraum und Badebereich
- Saunatasche mit Bademantel und Saunatuch
- Regenschirm und Rucksack zur kostenfreien Nutzung
- Parkmöglichkeiten stehen kostenfrei zur Verfügung
- Picknick (inkl. Wein) bei der Wanderung
- Aktivität am Sonntag

Folgende Zimmeroptionen können für dieses Wochenende gebucht werden. Für Mitglieder ein Einzelzimmer für 353.- € ohne Balkon, mit gemeinsamer Badnutzung, Doppelzimmer (21-25 qm) ohne Balkon pro Person 323.- €, Doppelzimmer mit Balkon pro Person 353.- €, Doppelzimmer (ca. 35 qm) mit Balkon pro Person 373.- €. Gäste können die Zimmeroptionen für einen Aufschlag von 10.- € pro Person buchen. Hunde sind für einen Preis von 15.- - 20.- € pro Tag erlaubt.

Ansprechpartner für dieses Angebot ist Nicole Niebauer 0261/804422. Sie nimmt auch die verbindliche Anmeldung bis zum 01. August 2024 entgegen. Die Anzahlung in Höhe von 200.- € pro Person ist bis zum 01. August 2024 auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz mit dem Vermerk „Genussfahrt“ zu leisten. Die Restzahlung ist dann bis zum 31. August 2024 zu überweisen.



Genusswanderung

Genusswanderung im Mai

Am Samstag, den 4. Mai heißt es wieder: „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein“. Wir treffen uns um 14.00 Uhr am Wanderparkplatz; Nähe der Grünschnittsammelstelle in Spay. Von dort starten wir dann die 6,1 km lange Wanderung „Spayer Blick ins Tal“ mit einem Picknick und anschließender Einkehr im Rheinhotel „Zum Anker“.

Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 5.- €, Gäste zahlen 10.- €, der Betrag ist bis 1. Woche vor der Veranstaltung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz zu

überweisen. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **22. April** bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

Orgateam:

Silvia Kolf 0261 - 8058383

Nicole Niebauer 0261 - 804422

Simone Pörschmann 0261 – 81030

Einladung zum Gesundheitsvortrag

Thema: „Du kannst das auch! Kneipps ganzheitlicher Ansatz – eine Chance eigenverantwortlich für mehr Gesundheit und Lebensqualität zu sorgen“

Am Donnerstag, 16. Mai um 19.00 Uhr in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf, Handwerkerstraße 12-14. Referentin ist Bianca Zirwes, Gesundheitsberaterin (IHK). Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4.- €. Bitte melden Sie sich bis zum 12. Mai unter 0261 – 98351763 oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de an.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Machen Sie die Kids fit für Kneipp und werden Sie Kneipp-Kita!



EINFACH. GANZHEITLICH. NATÜRLICH.

Durch das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ werden die 5 Kneipp'schen Elemente in die Lebenswelten aller Altersklassen gebracht: in Kindertageseinrichtungen, in Schulen, in Kur- und Badebetriebe, in Unternehmen, in Senioreneinrichtungen und auch in Gesundheitshöfe und Beherbergungsbetriebe. Das Gütesiegel ist mit Erfolg eingeführt und wird an Einrichtungen vergeben, die professionell und qualitätsgesichert das Kneipp-Gesundheitskonzept umsetzen.

Schauen Sie mal rein, mit dem

Online-Probezugang: Praxismaterial für Kitas Gesundheitsbildung kindgerecht vermittelt

Nutzen Sie die Anregungen aus den 5 Kneipp'schen Elementen in unserem Themenpaket Frühling unverbindlich auch in Ihrer Kita. Unseren exklusiven Kita-Bereich finden Sie auf www.kneippbund.de bei „Kneipp für Kinder“

Die Zugangsdaten sind gültig bis zum 19.06.2024:

Benutzername: kita-test Passwort: Ringelblume

Sie möchten sich über das Gütesiegel genauer informieren?

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage (Rubrik Gütesiegel & Zertifizierung) oder kontaktieren Sie die Abteilung Qualitätssicherung des Kneipp-Bundes e.V. ganz einfach per Mail oder per Telefon.

qualitätssicherung@kneippbund.de oder 08247 3002-183 oder 136



Einladung zum Kneipp-Einführungsabend

Am **Donnerstag, 20. Juni um 19.00 Uhr** laden wir Sie ein zum

„Kneipp-Einführungsabend“ in Theorie und Praxis

An diesem Abend zeigen wir Ihnen wie einfach Sie das „Kneippen“ auch zu Hause anwenden können. Nach einem kurzen Einführungsvortrag von Nicole Niebauer, Kneipp-Gesundheitserzieherin SKA zeigen wir Ihnen z.B. einen erfrischenden Guss, ein Armbad oder wie Sie einen Wickel anlegen. Kommen Sie und erleben Sie „Kneipp“ hautnah in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf, Handwerkerstraße 12-14. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4.- €. Bitte melden Sie sich bis zum 16. Juni unter 0261 – 98351763 oder per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de an.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Jahreshauptversammlung 2024

Auf unserer diesjährigen JHV führten wir auch die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften durch. Leider waren von 16 zu Ehrenden viele an diesem Abend verhindert oder krank. So konnten wir nur 3 Personen persönlich auszeichnen.

Maria Berhausen (Bild Mitte) für 10 Jahre, Manfred Tönnies für 25 Jahre und Hedwig Strohbeck (Bild links) für mehr als 40 Jahre Mitgliedschaft.

Herzlichen Glückwunsch und danke für die lange Treue zum Verein. Den nicht anwesenden Jubilaren werden die Urkunden und Abzeichen in den nächsten Tagen zugestellt.



Tagesfahrt ins Freilichtmuseum Hessenpark und Besuch in Bad Camberg

am 31. August 2024



Das Freilichtmuseum Hessenpark nimmt seine Gäste mit auf Entdeckungsreise in die hessische Alltagskultur früherer Zeiten. Mehr als hundert historische Gebäude aus ganz Hessen eröffnen Erlebnissräume für die Sinne. Gegründet 1974 in einer Zeit, als in den Dörfern und Kleinstädten viele alte Häuser Platz für Neues machten. Einige sollten gerettet werden als Zeitzeugen aus Holz und Stein im Taunus bei Neu-Anspach.

Nach unserer Ankunft werden wir eine einstündige Führung erleben. Im Anschluss kann jeder selbst das Freilichtmuseum erkunden oder sich ein schattiges Plätzchen in der Gastronomie suchen oder, oder! Nachmittags fahren wir dann nach Bad Camberg. Dort lädt der Kurpark im Herzen der Stadt mit Kräutergarten, Wassertretbecken und einer Minigolfanlage zu einem Spaziergang ein. Rund um den Marktplatz gibt es viele hochwertig restaurierte Fachwerkhäuser zu entdecken. Restaurants und Cafés bieten einen Platz zur Entspannung.

Abfahrt ist um 9.30 Uhr am ZOB (Sparda-Bank), die Rückkehr ist um 19.00 Uhr. Der Reisepreis (Busfahrt + Eintritt Hessenpark + Führung) beträgt für Mitglieder 42,00 € und für Gäste 46,00 €. Die Mindestteilnehmerzahl ist 35 Personen. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 98351763 o. per Mail an info@kneipp-verein-koblenz.de entgegen. Nach der Anmeldung zahlen Sie bitte den Reisepreis mit dem Verwendungszweck „Hessenpark“ auf unser **Konto IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80** bei der Sparkasse Koblenz ein.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Gewerbeparkfest im Industriepark Mülheim-Kärlich am 5. Mai 2024

Das nächste Gewerbeparkfest findet am Sonntag, 5. Mai von 13.00 – 18.00 Uhr statt und wir sind mit dabei mit einem Infostand, unserem Glücksrad und dem Barfusspfad. Wir nutzen die Gelegenheit und möchten uns bei unserem Kooperationspartner, den Kneipp-Werken präsentieren, die in der Industriestraße einen Kneipp Outlet Store betreiben. Wir freuen uns über viele Besucher an unserem Stand. Gerne dürfen sich auch noch Helfer für diesen Tag beim Vorsitzenden unter 0151 50617109 melden.



Genusswanderung im Juli

Am Samstag, den 13. Juli heißt es wieder: „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein“. Wir treffen uns um 13.00 Uhr am Parkplatz auf dem Reusch in Trimbs. Von dort starten wir dann die 9,2 km lange Wanderung „Nette Schieferweg“ mit einem Picknick und anschließender Einkehr im Hotel „Zur Post“ in Welling (Selbstzahler).

Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 5.- €, Gäste zahlen 10.- €, der Betrag ist bis 1. Woche vor der

Genusswanderung

Veranstaltung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz zu überweisen. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **01. Juli** bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

Orgateam:

Silvia Kolf 0261 - 8058383

Nicole Niebauer 0261 - 804422

Simone Pörschmann 0261 – 81030

Impressum:

Herausgeber: Kneipp-Verein Koblenz e.V. Vereinsregister-Nr. 809

verantw.: 1. Vorsitzender Manfred Tönnies, Rebengasse 6, 56070 Koblenz

Fotos: Kneipp-Bund, Kneipp-Verein Koblenz

Kneipp-Tipp für daheim: Wildkräuter-Tee



Diesen Kneipp-Tipp für daheim widmen wir dem Kneippschen Element Heilpflanzen.

Sebastian Kneipp nutzte gern ihre gesundheitsfördernde Wirkung, beispielsweise als Tee.

Für unseren Wildkräutertee benötigen wir folgende Zutaten:

- Hagebutten – Sie sind sehr Vitamin-C-haltig, wirken leicht harntreibend und stärken die Abwehrkräfte
- Spitzwegerich – Er wirkt schleimlösend und reizmildernd, besonders gut bei Husten
- Minze – wirkt krampflösend und hilft bei Erkältungen
- Ringelblume – wirkt wundheilungsfördernd und entzündungshemmend, bringt Farbe in den Tee

Tipp: Lassen Sie das Wasser nach dem Kochen noch etwa 2-3 Minuten stehen, damit erreichen Sie die perfekte Temperatur um den Tee zu

übergießen (90°C). Kochendes Wasser lässt wichtige ätherische Öle aus den Kräutern verdampfen, die in den Kräutern vor allem als Geschmacksträger enthalten sind. Die optimale Ziehzeit beträgt fünf bis zehn Minuten.

Farbige Heilpflanzen tun übrigens nicht nur unserem Körper gut, sondern auch der Seele, denn sie hinterlassen mit ihren leuchtenden Farben eine positive Wirkung aufs Gemüt.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Koblenz e.V., Herberichstraße 44, 56070 Koblenz

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € 36.- pro Jahr Familie € 48.- pro Jahr Fördermitglied € 48.- pro Jahr
 Jugend € 24.- pro Jahr Kind € pro Jahr Einrichtung/Betrieb € 60.- pro Jahr

.....
Name der Einrichtung/des Betriebs

.....
Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

.....
Straße PLZ Ort

.....
Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

.....
ggf. Kind Nachname Vorname geb. am

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

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

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. 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).

.....
Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

.....
Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand

SEPA-Lastschriftmandat

**Name des Zahlungsempfängers:**

.....
Name des Kneipp-Vereins

Anschrift des Zahlungsempfängers:

.....
Straße und Hausnummer des Kneipp-Vereins

.....
PLZ und Ort des Kneipp-Vereins

Gläubiger-Identifikationsnummer:**Mandatsreferenz:****für Mitgliedschaft von:**

.....
Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

.....
Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

IBAN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIC

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

..... Ort Datum (TT.MM.JJJJ)

.....
Unterschrift/en des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)

Kneipp-Tipp für daheim: Wassertreten - So trainiert man das Immunsystem in nur einer Minute täglich



„Abhärtung ist der beste Schutz, wie sie auch das beste Heilmittel ist.“

Das wusste bereits Sebastian Kneipp und ist damit gerade in diesen Zeiten besonders aktuell. Denn täglich melden Mediziner, wie wichtig gerade jetzt ein gut funktionierendes Immunsystem ist. Die Kneippwasserheilkunde bietet uns unzählige Möglichkeiten – gerade mit den Kaltreizen. Aber auch hier sollten wir langsam anfangen zu trainieren und darauf achten, dass die Füße vorher schön warm sind. Doch es lohnt sich, denn Erfahrungswerte zeigen, dass sich Personen durch tägliches Wassertreten weniger anfällig für die typischen

Erkältungskrankheiten in der Winterzeit fühlen.

Wenig bekannt ist, dass gerade die Wärmeregulation im Körper dafür verantwortlich ist, dass nach einem Kaltreiz das Thermoregulationssystem des Körpers aktiviert wird und damit alle Organfunktionen angeschoben werden. Das sorgt für eine vermehrte Durchblutung. Da das Blut bekanntlich Sauerstoff, Nährstoffe, Hormone, Enzyme, Wärme und vor allem die Antikörper transportiert, aber auch alle Giftstoffe abtransportiert, ist verständlich, dass Kaltreize ein optimales Training für das Immunsystem sind: Zu Hause Wassertreten – und das täglich ist also das Geheimnis! Dafür braucht man übrigens keine eigene Kneippanlage im Garten. Für den Hausgebrauch leistet auch ein Eimer, der mit kaltem Wasser bis etwa eine Handbreit unter das Knie gefüllt ist.

Zusätzlich wirkt das Wassertreten entstauend und kräftigend auf die Venen und fördert den venösen Rückfluss. Außerdem zeigt es Wirkung bei Kopfschmerzen und kann Wetterfühligkeit mildern. Vorsicht ist geboten bei Harnwegsinfekten sowie Blasen- oder Nierenkrankheiten.



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

Kneipp Verein Koblenz e.V.

Jahresmotto 2024

Kneipp vereint

... Menschen

Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten! Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und die Kneipp-Bewegung bietet jede Menge Möglichkeiten dazu.

... das Beste für die Gesundheit

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren.

... traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.



Weitere Infos finden Sie unter

www.kneipp-verein-koblenz.de