

Ihre Ansprechpartner im Kneipp Verein Koblenz e.V.

1. Vorsitzender

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

2. Vorsitzende

Ingrid Herber, Hermannsgasse 3, 56070 Koblenz  
Telefon 0261/ 869585

Schatzmeisterin

Christa Klöckner, Kammertsweg 13, 56070 Koblenz  
Telefon 0261/ 869630

Schriftführerin

Brigitte Hoffmann, St.- Josef- Platz 10 b, 56068 Koblenz  
Telefon 0261/ 97374645

Beisitzer/in

Anne Kasper, Schweriner Straße 7, 56075 Koblenz  
Telefon 0261/ 52667

Christel Milz, Rheinstraße 21, 56179 Vallendar  
Telefon 0261/ 65501

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

Wilfried Knötgen, Schanzenpforte 8 - 10, 56068 Koblenz  
Telefon 0261/ 54278

Geschäftsstelle:

Herberichstraße 44, 56070 Koblenz  
Telefon 0261/ 98351763  
Mail: [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de)  
Internet: [www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de)

Servicezeiten:

Montag 15.00 – 17.30 Uhr  
Donnerstag 17.30 – 20.00 Uhr  
Samstag 09.00 – 11.00 Uhr

Sparkasse Koblenz

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

## Grußwort

Liebe Mitglieder/innen und Freunde des Kneipp-Vereines,

einen herzlichen Gruß darf ich an alle Teilnehmer der Bundesversammlung des Kneipp-Bundes senden, die am 13. Mai in Koblenz stattfindet. Genießen Sie Koblenz – die einzige Stadt an Rhein und Mosel.

Der Bundesversammlung wünsche ich einen guten Verlauf und viele neue Impulse um im Sinne von Sebastian Kneipp wirken zu können.

Persönlich freue ich mich das wir seit Januar schon 16 neue Mitglieder begrüßen dürfen. Das stimmt mich als Vorsitzender sehr froh, denn es ist eine Bestätigung für die Arbeit des Vorstandes den unseren Verein für viele Menschen attraktiv zu gestalten. Überzeugen mit Leistung, mit einer herzlichen Gemeinschaft und dem Wissen das Kneipp für jeden etwas zu bieten hat. Das ist es was uns anspornt und antreibt um noch mehr Menschen von Kneipp zu überzeugen.

Werben Sie Mitglieder, denn in der großen Kneipp Familie ist noch Platz für viele.

Als besonderen Termin in diesem Heft darf ich Ihnen unsere Jahreshauptversammlung empfehlen – kommen Sie und entscheiden Sie mit wie wir die nächsten Jahre gestalten.

Ich wünsche Euch allen ein schönes Osterfest und viele erlebnisreiche Stunden im Kreise der großen Kneipp – Familie.

Herzliche Grüße

Manfred Tönnies  
1. Vorsitzender

## Weisheiten



„Wer das Gießen versteht,  
ist ein Künstler in der Heilkunde.“

Sebastian Kneipp (1821 – 1897)

deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

## Wanderplan II. Quartal 2017 Montagsgruppe

<b>Datum</b>	<b>Abfahrt</b>	<b>Wanderung</b>		<b>Wanderführer/in</b>
03.04.2017	<b>Treffen 10.00</b>	<b>Karthause</b> Panoramaweg – Remstecken – Kühkopf - Laubach		Christa Klöckner 0261/869630
10.04.2017	<b>9.50 L 650</b>	<b>Bus bis Kripp</b> Samberg – Kriesenkopf – Rhens - Kripp	12 km	Werner Baltruschat 0261/94298484
<b>17.04.2017</b>	<b>10.08 L 357</b>	<b>Ostermontag Bus bis Kettig</b> Streuobstwiesenweg		Christa Klöckner 0261/869630
24.04.2017	<b>Hbf 10.18</b>	<b>Zug nach Rheinbrohl</b> Rheinsteigwanderung nach Leutesdorf	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
<b>01.05.2017</b>	<b>10.08 L 621</b>	<b>Feiertag Bus bis Buchholz</b> Wanderung durch die Ehrbachklamm nach Brodenbach	mittel	Christa Klöckner 0261/869630
08.05.2017	<b>8.32 L 460</b>	<b>Bus bis Montabaur/Stahlhofen</b> Wanderung Wiesensee	12 km	Werner Baltruschat 0261/94298484
15.05.2017	<b>Hbf 9.53</b>	<b>Zug bis Osterspai</b> Wanderung nach Braubach		Christa Klöckner 0261/869630
22.05.2017	<b>Hbf 9.47</b>	<b>Klosterweg Teil 1 (Ww.)</b> Rengsdorf – Ehlscheid - Kurtscheid	10 km	Werner Baltruschat 0261/94298484
29.05.2017	<b>Hbf 10.06</b>	<b>Zug bis Kobern</b> Gondorf – Keverbachtal – Dreckenach - Lehmen - Kobern		Christa Klöckner 0261/869630
<b>05.06.2017</b>		<b>Pfingstmontag</b> keine Wanderung		
12.06.2017	<b>Hbf 10.18</b>	<b>Klosterweg Teil 2 (Ww.)</b> Kurtscheid – Marienhaus - Waldbreitbach	10 km	Werner Baltruschat 0261/94298484
19.06.2017	<b>Hbf 9.26</b>	<b>Zug bis Remagen/Bad Bodendorf</b> Lohrsdorfer Orchideenwiese – Bad Neuenahr	11 km	Christa Klöckner 0261/869630
26.06.2017	<b>Hbf 10.08</b>	<b>Wiedtalweg</b> Rossbach – Waldbreitbach – Nieder- breitbach	10 km	Werner Baltruschat 0261/94298484

**Einladung zur  
Jahreshauptversammlung 2017**



An  
alle Mitglieder!

Koblenz, den 25.03.2017

Hiermit laden wir alle Mitglieder gemäß §12 unserer Satzung zu unserer ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

Die Jahreshauptversammlung findet am **Samstag, dem 06. Mai 2017 um 15.00 Uhr** im

Restaurant „Delphi“ Im Bootshaus – Ruderclub Rhenania,  
Am Moselstausee 16, 56073 Koblenz statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Vorsitzenden  
und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Beschlussfassung über eingegangene Anträge
3. Gedenken der Verstorbenen im Jahre 2016
4. Geschäftsbericht für das Jahr 2016
5. Bericht der Schatzmeisterin für das Jahr 2016
6. Aussprache zu Punkt 3. und 4.
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
9. Neuwahl des Vorstandes
  - a) der/des 1. Vorsitzenden
  - b) der/des 2. Vorsitzenden
  - c) des/der Schatzmeister/in
  - d) des/der Schriftführer/in
  - e) Beisitzer
10. Wahl der Kassenprüfer
11. Zukunftsplanungen
12. Verschiedenes
13. Schlussworte der/des Vorsitzenden

Anträge an die Mitgliederversammlung (§12 der Satzung) sind zu begründen und müssen dem 1. Vorsitzenden spätestens zwei Wochen vor dem Versammlungstermin schriftlich unter Angabe des Namens zugehen.

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

Für den Vorstand

gez. Manfred Tönnies

1. Vorsitzender

## Termine der Mittwochsspaziergruppe II. Quartal 2017

12.04.17	12.25 Uhr	HBF	Bus 620 Hunsrückhöhenstraße Spaziergang zum Kühkopf
26.04.17	12.50 Uhr	HBF	Bus 650 Laubach Spaziergang zur Königsbach
10.05.17	12.55 Uhr	HBF	Bus 571 zu den Kurthermen Spaziergang durch den Wald
24.05.17	U R L A U B AN DER NORDSEEKÜSTE		
14.06.17	13.16 Uhr	HBF	Zug nach Andernach Stadtspaziergang
28.06.17	13.43 Uhr	HBF	Bus Linie 3 nach Güls Spaziergang an der Mosel

Treffpunkt: 20 Min. vor Abfahrt Info: Maria David Tel. 0261 - 9831459

## Gedanken zum Osterfest von Christel Milz

### Ostern das Familienfest

Nach langen dunklen Wintertagen freuen wir uns über die ersten warmen Sonnenstrahlen, über frisches Grün und zarte Frühlingsblüten.

Mit dem Osterfest feiern wir dieses junge, neu erwachende Leben. Darum ist es vor allem ein Fest der Familie und der Kinder.




Osterbasteleien wecken bei Kleinen und Großen die Vorfreude und gehören unbedingt dazu.

Das Färben von Eiern ist einer der beliebtesten und ältesten Osterbräuche.

Denn das Ei gilt seit alters her als Symbol für neues Leben.

Ich wünsche allen ein schönes Osterfest und viele bunte Eier!

## Unsere Jubilare

 <p>Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag</p>	<u>70 Jahre</u>	03.04.	Vera Platzer
	<u>75 Jahre</u>	17.04.	Margit Mendel
		21.04.	Alwine Thielen
		04.05.	Berthold Temmler
		08.05.	Waltraud Passmann
		25.06.	Marlene Müller
<u>80 Jahre</u>	28.05.	Ute Meißner	
	24.06.	Ursula Görden	
	<u>85 Jahre</u>	05.04.	Elfriede Klasen

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

# Herzlich Willkommen

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.

Toni Eszer Erika Fincke Heike Fritz

Benedikt Huntemöller Jens Huntemöller Lara-Sophie Huntemöller

Ursula Müller Beatrix Peters Helga Polcher

Josef Polcher Simone Pörschmann Sybille Weller

## Werden auch Sie Mitglied im Koblenzer Kneipp Verein

Für nur 36.- € Einzelmitgliedschaft oder 48.- € Familienbeitrag bieten wir Ihnen:

- 10mal im Jahr das Kneipp Journal aus Bad Wörishofen
- 4mal im Jahr unser Kneipp Magazin
- Mitglieder sparen bei unseren Angeboten 15 bis 20% gegenüber Gästen
- Sie treffen nette und gleichgesinnte Menschen

## Wanderplan II. Quartal 2017 Samstagsgruppe

Datum	Zug/ Bus	Wanderung	km	Wanderführer/in
01.04.17	10:03 h HBf	<b>Zug bis Boppard</b> Wanderung Boppard – Vierseenblick – Bruder- Tönnishügel – Steinigbachtal – Boppard ( <b>mittelschwer</b> )	10	<b>Wilfried Knötgen</b> 0261 – 5 42 78
08.04.17	10:08 h ZOB (L)	<b>Bus Linie 357 bis Mülheim-Kärlich</b> Blütenwanderung rund um Kärlich ( <b>leicht</b> )	10	<b>Anne Kasper</b> 0261 – 5 26 67
15.04.17	09:30 h HBf	<b>Zug bis Remagen &gt; Mayschoß</b> <b>Vorwanderung!</b> Ahrsteig Mayschoß – Walporzheim ( <b>mittelschwer</b> )	10	<b>Wilfried Knötgen</b> 0261 – 5 42 78
22.04.17	10:12 h ZPl (H)	<b>Bus Linie 8 → Bus Linie 7 bis Höhr- Grenzhausen;</b> Wanderung durch das Brexbachtal nach Sayn ( <b>leicht</b> )	9	<b>Anne Kasper</b> 0261 – 5 26 67
29.04.17	09:20 h ZOB (G)	<b>Bus Linie 350 Hausen</b> Wanderung durch das Nettetal bis Ochtendung ( <b>mittelschwer</b> )	10	<b>Wilfried Knötgen</b> 0261 – 5 42 78
06.05.17		<b>Jahreshauptversammlung</b>		
13.05.17	10:07 h ZOB (K)	<b>Bus Linie 301 bis Kondertal</b> Wanderung nach Koblenz ( <b>mittelschwer</b> )	8	<b>Anne Kasper</b> 0261 – 5 26 67
20.05.17	09:51 h HBf	<b>Zug bis Andernach &gt; Montreal</b> Wanderung Montreal – Kaisersesch ( <b>mittelschwer</b> )	10	<b>Wilfried Knötgen</b> 0261 – 5 42 78
27.05.17		<b>Keine Wanderung</b>		
03.06.17	10:09 h HBf	<b>Zug bis Bad Ems;</b> Wanderung Bad Ems – Altes Forsthaus – Braubach ( <b>mittelschwer</b> )	11	<b>Wilfried Knötgen</b> 0261 – 5 42 78
10.06.17	10:15 h	<b>Bus Linie 650 nach Brey</b> Wanderung Brey – Jakobsberg – Brey ( <b>leicht</b> )	9	<b>Anne Kasper</b> 0261 – 5 26 67
17.06.17	10:06 h HBf	<b>Zug bis Cochem;</b> Apollowanderweg – Valwiger – Berg Cochem ( <b>mittelschwer</b> )	10	<b>Wilfried Knötgen</b> 0261 – 5 42 78
24.06.17	10:10 h ZOB (H)	<b>Bus Linie 620 nach Pfaffenheck</b> Wanderung nach Brodenbach ( <b>leicht</b> )	8	<b>Anne Kasper</b> 0261 – 5 26 67

### Erläuterung:

**ZPl = Zentralplatz, ZOB = Zentraler Omnibusbahnhof, HBf = Hauptbahnhof**  
**Die Klammern gesetzten Buchstaben hinter den Bushaltestellen bezeichnen die Haltestelle.**

## 8 – Tagesfahrt nach Tönning an der Nordsee vom 24.- 31. Mai 2017

Wie schnell doch die Zeit vergeht, denn nun sind es nur noch wenige Wochen bis wir gemeinsam auf „große Fahrt“ gehen.

Dazu nachstehend noch einige Informationen:

Die geplante Fahrt zur Insel Helgoland kostet hin- und zurück pro Person 37.- €, bei einer Teilnahme ab 20 Personen. Näheres werden wir vor Ort besprechen.

Den genauen Ablauf unserer Ausflüge im Laufe der Urlaubswoche werdet ihr wie jedes Jahr beim Antritt der Fahrt im Bus schriftlich erhalten.



Bitte den Personalausweis nicht vergessen, da wir mit dem Bus über Dänemark zur Insel Sylt fahren.

**Abfahrt ist am Mittwoch, den 24. Mai um 7.00 Uhr ab Busbahnhof (Sparda-Bank).**

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung Tel. 0261 – 869 585.

Mit einem herzlichen Moin, Moin grüße ich euch alle und vergesst beim Kofferpacken die gute Laune nicht.

Eure

Reiseleiterin Ingrid

Gaststätte

**CASINO** Kesselheim  
Geselligkeit mit Bürgernähe



**Geselligkeit heißt.....feiern im Casino**

Für Hochzeiten, Geburtstag oder einen anderen Anlass, immer eine gute Adresse.  
Kaiser-Otto-Strasse 60 - 56070 Koblenz - Telefon: 0159/02995410



## Schiff „ahoi“ am 26. Juli 2017

„Leinen los“ heißt es am Mittwoch, den 26. Juli ab Koblenz mit einem Fahrgastschiff der Firma Gilles aus Vallendar.



Abfahrt ist in Koblenz, Konrad – Adenauer Ufer an der Brücke 2 in der Nähe der Seilbahnstation um 10.15 Uhr. Von dort fahren wir mit einem Schiff der Flotte nach Vallendar, dort steigen wir um auf das nächste Schiff, welches uns nach Linz fährt. Die Abfahrt in Vallendar ist um 11.00 Uhr.

Der Fahrpreis beträgt 16.- €, Sie können gerne bei der Anmeldung ein Kaffeegedeck (2 Tassen Kaffee und ein

Stück Apfel- oder Kirschpuddingstreusel) zum Preis von 4.- € buchen oder einen deftigen Snack (Würstchen mit Kartoffelsalat o. Pommes Frites) zum Preis von 7.- €.

Nach einer schönen Fahrt rheinabwärts, mit hoffentlich gutem Wetter, haben wir 2 Stunden Aufenthalt in Linz. Hier kann jeder nach Lust und Laune das schöne Städtchen Linz erkunden.

Um 16.00 Uhr legt unser Schiff wieder in Linz ab und gegen 18.30 Uhr werden wir am Deutschen Eck in Koblenz eintreffen.

Anmeldungen bitte bei der Geschäftsstelle Tel. 0261 – 983 517 63 oder per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de).

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an ob Sie eine der angebotenen Speisen möchten. Dies macht der Fa. Gilles die Disposition leichter.

**Danke /// Danke /// Danke /// Danke /// Danke /// Danke /// Danke ///**

sagen wir allen Besuchern unserer Karnevalsveranstaltung die für die Charity – Aktion der Kowelenzer Schängelcher gespendet haben.

Es waren 310.- € in der der Spendendose. Ein ♥-liches Dankeschön an alle Spender. Das Geld fließt zu 100% in die „STIFTUNG KINDERSEELE“.

  
**KINDERSEELE**  
EINE STIFTUNG DER ISA

## Gesundheitsvorträge beim Kneipp Verein

### Thema: Wickeln, Auflagen, Umschläge und Wasseranwendungen

am **Mittwoch, den 12. April** wird die Kneipp-Gesundheitserzieherin (SKA) Nicole Niebauer, zu diesem interessanten Thema referieren.

Schon unsere Vorfahren wussten um die Heilkräfte, die der Natur und den Heilpflanzen „innewohnen“. Das Wissen beruht auf Erfahrungen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Damals wie heute werden Wickel, Kompressen u. Co. sowohl in der Volksheilkunde wie auch als Hausmittel angewendet. Mit verschiedensten Zusätzen aktivieren die Selbstheilungskräfte auf sanfte und natürliche Weise. Sie verbessern die Entgiftung über die Haut und die Tätigkeit des Lymphsystems, außerdem lindern sie den Schmerz und verbessern das Wohlbefinden.

Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur Anwendung und zum Gebrauch für zu Hause. Außerdem erhalten Sie die Möglichkeit verschiedene Wickel und Auflagen praktisch anzuwenden.

Die Veranstaltung findet um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle Herberichstraße 44 in Koblenz – Neuendorf statt. Der Eintritt kostet 2.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 4.- €. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 – 98351763 entgegen.

### Thema: Leben im Gleichgewicht – Stressbewältigung mit Klang

Am **Donnerstag, den 27. April** ist Frau Helga Montag (Klangentspannungscoach) zu Gast beim Kneipp-Verein Koblenz. Ihr Vortrag wendet sich an Menschen, die sich selbst als stressbelastet erleben, im Berufs- oder Privatleben stark gefordert sind und aktiv etwas gegen Stress unternehmen wollen.

Was ist Stress und wie entsteht er? Wie wirkt sich Stress auf den Menschen aus und können wir überhaupt etwas dagegen tun? Wie könnte ein erfolgreiches Stressbewältigungstraining aussehen und wie können eigene Kraftreserven (wieder) aktiviert werden?

Sie erfahren an diesem Abend anhand von kleineren Erlebnis-Übungen, wie Sie selbst mit wirksamen Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele einen aktiven Beitrag zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude leisten können.

Stress erkennen – verstehen - bewältigen!

Die Veranstaltung findet um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle Herberichstraße 44 in Koblenz – Neuendorf statt. Der Eintritt kostet 2.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 4.- €. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 – 98351763 entgegen.

## Gesundheitsvorträge beim Kneipp Verein

Thema: **Kneippen mit Kindern -**

**So halten wir unsere Kinder gesund!**

Am Mittwoch, den 31. Mai ist Christiane von Koblinski, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) bei uns zu Gast und wird zum Thema „Kneippen mit Kindern“ referieren.

Das Kneippische Gesundheitssystem besteht aus Wasseranwendungen, Heilkräuter, Bewegung, gesunde Ernährung und Lebensordnung.

Vor allem in der Vorbeugung liegen die Stärken dieses Gesundheitssystems.

Das Immunsystem unserer Kinder entwickelt sich in den ersten Lebensjahren.

Durch die Erforschung ihrer Umwelt treffen sie auf viele Viren und Bakterien und sind deshalb öfter von Husten, Schnupfen und anderen Infekten geplagt.

- Durch die regelmäßigen immunstärkenden Wasseranwendungen können die körpereigenen Abwehrkräfte enorm gesteigert werden.
- Gerade bei Kindern ist die Zuwendung durch die Eltern sehr wichtig. Ein harmonisches Elternhaus sowie verschiedene Rituale geben dem Kind eine „Ordnung im Leben“.
- Ein gesunder Pausensnack, frisches Obst und Gemüse, eine ausgewogene Ernährung tragen selbstverständlich auch zur Gesundheit ihrer Kinder bei.
- Gemeinsame Spaziergänge, Familienausflüge, vielleicht ein gemeinsames Hobby bringen Bewegung in die Familie. Kinder lieben es sich zu bewegen, die Welt erkunden, das Wetter fühlen. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung sollte das Motto sein.

Bei diesem Vortrag zeigt Christiane v. Koblinski Möglichkeiten wie viel Freude es macht Kindern das eigene Immunsystem zu stärken!

Sie werden sehen wie einfach es ist diese in den Alltag zu integrieren!

Die Veranstaltung findet um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle Herberichstraße 44 in Koblenz – Neuendorf statt. Der Eintritt kostet 2.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 4.- €. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 – 98351763 entgegen.



Christiane von Koblinski Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)

[www.vonkoblinski.de](http://www.vonkoblinski.de) , Telefon: 02620/4515019

## Unsere Angebote für Sie! Machen Sie mit und bleiben Sie fit!

### Gehirnjogging

Jeden ersten Freitag im Monat um 14.00 Uhr.  
Es wird Bingo, Mensch ärgere dich nicht, Romme-Cup, Skat, Uno,  
Halma und mehr gespielt.  
Wir treffen uns in der Begegnungsstätte des Deutschen Roten Kreuzes,  
An der Liebfrauenkirche 20 in Koblenz.  
Jeder der Lust zum Spielen hat ist herzlich willkommen.  
Info: 0261 / 98351763.

### Aquafit – Kurse

Donnerstag von 16.30 bis 17.30 Uhr  
Donnerstag von 17.30 bis 18.30 Uhr  
Freitag von 15.30 bis 16.30 Uhr

Kursgebühr:  
85.- € für 10 Übungsstunden f. Mitglieder  
100.- € für 10 Übungsstunden f. Nichtmitglieder

Info: 0261 / 98351763

### Gymnastik

Jeden Mittwoch von 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursgebühr:  
20.- € für 10 Übungsstunden f. Mitglieder  
25.- € für 10 Übungsstunden f. Nichtmitglieder

Info: Christel Milz 0261 / 65501

### Kneippen

Wir eröffnen die Kneipp-Saison am Sonntag, den 07. Mai um 14.00 Uhr an der Kneipp-Anlage in Vallendar, Obere Meerbach. Ab Juni treffen sich die Kneipp-Freunde alle 14 Tage dienstags an der Anlage.

### Weisheiten von Sebastian Kneipp

„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“

## Chorsplitter // Chorsplitter // Chorsplitter // Chorsplitter // Chorsplitter

Nach einer längeren Pause haben wir im März wieder mit unseren Proben begonnen, denn neues und bekanntes Liedgut will einstudiert sein.

Folgende Termine stehen in nächster Zeit an:

04. Mai 15.00 Uhr Frühlingsfest  
im Senioren-Heim Bodelschwingh, Bodelschwingh-  
straße 2, Koblenz-Lützel
18. Mai 14.30 Uhr Frühlingskonzert  
in der Begegnungsstätte des DRK, An der Lieb-  
frauenkirche 20, Koblenz
08. Juni 14.30 Uhr Frühlingskonzert  
im Wohnpark Ev. Stift, Kurfürstenstr. 71 Koblenz

An der Dreifaltigkeitskapelle in der Laubach findet am Sonntag, den 11. Juni 2017 um 11.00 Uhr ein Hochamt anlässlich des Hochfestes der Dreifaltigkeit statt. Im Anschluss daran wird ein zünftiger Frühschoppen gefeiert, dort werden wir einige Lieder zu Gehör bringen.

Abermals wurden wir von der Koblenz-Touristik eingeladen, beim „Koblenzer Sommerfest zu Rhein in Flammen“ am Sonntag, den 13. August 2017 einige Lieder aus unseren Repertoire darzubringen.

Zu allen Konzerten sind unser Mitglieder und Freunde herzlich eingeladen.

Neue Sängerinnen sind stets herzlich willkommen und können gerne an einer „Schnupperstunde“ teilnehmen. Wir proben donnerstags um 15.30 Uhr im Haus „Horchheimer Höhe“, von-Galen-Straße 1 – 5 auf der Horchheimer Höhe.

In diesem Sinne noch ein kleiner Spruch:

„Gott achtet auf Dich  
wenn Du arbeitest;  
aber er liebt Dich  
wenn Du singst“

Herzliche Grüße  
Eure Ingrid Herber

## Kneipp Magazin online lesen

Wenn Sie in Zukunft auf die gedruckte Form unseres Magazins verzichten möchten und stattdessen lieber das Magazin online lesen möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) und wir werden Ihnen in Zukunft das Magazin per Mail zusenden.

## Gesundheitswoche 2017 in Bad Lauterberg/Harz



**Koblenz e.V.**

Wir laden ein zur Gesundheitswoche 2017, diese findet vom 02. bis zum 08. September im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg im Harz statt.

Das Hotel liegt sehr idyllisch und wird sehr gut durch das Team rund um Herrn Hickmann geführt. Die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche oder Bad, WC sowie Telefon, Radio und Sat-TV. Beim Frühstücks- und Abendbuffet werden wir mit schmackhaften und gutbürgerlichen Speisen verwöhnt.

Uns erwartet ein umfangreiches Fitnessprogramm, z.B. verschiedene Gymnastikarten, Wasser- und Wirbelsäulengymnastik, Aquajogging und Nordic Walking. Selbstverständlich ist ein Gesundheitspaket wie Armbad, Heublumensack, Wechselbad usw. in unserem Angebot enthalten. Diese Anwendungen sind im Reisepreis enthalten.

Der Reisepreis beträgt: **545,00 € im Doppelzimmer (pro Person) / Mitglied**  
**595,00 € im Doppelzimmer (Person) / Gast**  
**595,00 € im Einzelzimmer / Mitglied**  
**645,00 € im Einzelzimmer / Gast**

Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Fahrt im modernen Reisebus der Fa. Kröber
- 6 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- Halbpension mit kalt/warmen Abendbuffet
- Begrüßung mit Willkommensdrink
- Gesundheitspaket und Fitnessprogramm
- kostenlose Nutzung von Schwimmbad + Sauna

In unserer Freizeit werden wir 2 Ausflüge in die nähere Umgebung anbieten. Auf Wunsch kann eine Reiserücktrittversicherung abgeschlossen werden, diese ist jedoch nicht im Preis enthalten, ebenso die evtl. anfallende Kurtaxe.

Wir bitten um Anzahlung in Höhe von **100,- € pro Person** auf unser Konto bei der Sparkasse Koblenz **IBAN: DE83 5705 0120 0000 0151 80**. Die Anzahlung gilt als Anmeldebestätigung.

Den Restbetrag bitte bis zum **15. Juli 2017** überweisen

Anmeldungen bei der Geschäftsstelle Tel. 0261 – 98351763, bei Ingrid Herber Tel. 0261 – 869 585 oder per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de).

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz  
informiert:



**Wissenswertes für Ihre Gesundheit  
als Telefonansage oder im Netz**

Unsere Themen von April bis Juni 2017

- 01.-15.04. Das chronische Müdigkeitssyndrom CFS
- 16.-30.04. Wann ist die Einnahme von Vitamin D notwendig?
- 01.-15.05. Älter werden – und zwar mit einer positiven Grundhaltung!
- 16.-31.05. Diabetes und Depression: Hier gibt es einen Zusammenhang
- 01.-15.06. Vergiftungsunfälle bei Kindern vermeiden:  
Medikamente und Putzmittel sicher aufbewahren
- 16.-30.06. Es muss nicht gleich Chemie sein –  
gegen Mücken und ihre Stiche helfen auch Hausmittel

**Rund um die Uhr: 06131 2069-30 wählen  
oder auf [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de) klicken**

**Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-  
Pfalz e.V.**

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 0 61 31 - 20 69-0 • Fax 0 61  
31 - 20 69-69 • Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de) • [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail  
[bkahl@lzg-rlp.de](mailto:bkahl@lzg-rlp.de)

## Herzliche Einladung zur Kneipp Saisoneröffnung in Vallendar

Am Sonntag, dem 7. Mai eröffnen wir um 14.00 Uhr die Kneipp- Saison an der Anlage in der Obere Meerbach in Vallendar (hinter der Kirche).

Für unsere Wanderfreunde findet an diesem Tag eine Wanderung statt, deren Ziel die Kneipp Anlage ist. Weitere Infos bei unseren Wanderführern Anne Kasper Telefon 0261 – 52667 und Wilfried Knötgen Telefon 0261 – 54278 oder unter [www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de).



Natürlich sind alle Kneipp-Freunde herzlich eingeladen. Für Neueinsteiger ist unsere Kneipp-Gesundheitserzieherin (*siehe Bild links*) da – so kann man fachmännisch das „Kneippen“ lernen, es gibt leckere Suppe, gesunde Häppchen und Tee.

Dazu viele Informationen rund um „Kneipp“ – Gesundheitstipps von unserer Gesundheitsberaterin und leckere Rezepte zum mit Nachhause nehmen.

Für die Kinder gibt es noch eine besondere Überraschung bei unserem Fest. Es wäre schön, wenn viele kommen würden und wir gemeinsam ein paar erlebnisreiche Stunden erleben.

## „Laubacher Kirmes“ an der Kapelle in der Laubach

In jedem Jahr am Dreifaltigkeitssonntag, in diesem Jahr ist das der 11. Juni, feiert der Laubacher Bürgerverein diese Veranstaltung. Zur Geschichte dieser Kapelle lesen Sie bitte die Erläuterungen auf der nächsten Seite.

Die Veranstaltung beginnt um 11.00 Uhr mit einem Festgottesdienst und im Anschluss daran wird zum Frühschoppen eingeladen. Dabei wird unser Chor einige Lieder zu Gehör bringen. Wir laden alle Mitglieder und Freunde des Kneipp-Vereines herzlich ein, mit dabei zu sein und einige fröhliche Stunden im Kreise netter Menschen zu verbringen.

Es wäre schön, wenn viele den Weg in die Laubach einschlagen würden. Dies kann man ja mit einem Spaziergang verbinden – so hat man an diesem Tag etwas für die Seele und die Bewegung gemacht.



## Die Dreifaltigkeitskapelle in der Laubach



Im Laubachtal entstand 1840–1843 die Kaltwasserheilanstalt Bad Laubach. Um den Kurgästen die Teilnahme an Gottesdiensten zu ermöglichen, wurde daneben 1847–1848 vom Koblenzer Hofmaurermeister Johann Adam Dienz die Dreifaltigkeitskapelle errichtet.

Die Einweihung nahm Pastor Philipp Krementz am 18. Mai 1848 vor. Die Kaltwasserheilanstalt und die Kapelle hatten zunächst einen eigenen Pfarrer, um 1870 kamen sie zur Pfarrei St. Kastor, nach Bau der Pfarrkirche St. Josefs 1913 zur Pfarrei der neuen Südlichen Vorstadt.

Nach der Auflösung der Kaltwasserheilanstalt 1902 verfielen Bad und Kapelle, die daraufhin auch geschlossen werden musste.

Laubacher Bürger gründeten einen Bauverein zur Sanierung der Dreifaltigkeitskapelle. Der erste Gottesdienst konnte am 13. Mai 1913 wieder in der Kapelle gehalten werden.

Bei den Luftangriffen auf Koblenz im Zweiten Weltkrieg brannte die Kapelle 1944 aus. Die Wiederherstellung dauerte bis 1951. Für den Bau einer Hangbrücke im Laubachtal zur Südbrücke wurden die meisten Gebäude der Kaltwasserheilanstalt Anfang der 1970er Jahre abgerissen. Das von Ferdinand Nebel errichtete große Kurhaus blieb zunächst stehen, da man es eigentlich als Kulturdenkmal erhalten wollte. Es wurde dann aber schließlich im Dezember 1981 auf Betreiben der Koblenzer Forstverwaltung ebenfalls abgerissen. Die Kapelle überstand den Eingriff in das Laubachtal durch das neue Brückenbauwerk. Eine Innenrenovierung fand 1975 statt.

Die Dreifaltigkeitskapelle ist ein geschütztes Kulturdenkmal nach dem Denkmalschutzgesetz (DSchG) und in der Denkmalliste des Landes Rheinland-Pfalz eingetragen. Sie liegt in Koblenz-Südliche Vorstadt in der Laubach 54.

Seit 2002 ist die Dreifaltigkeitskapelle Teil des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal.

*Quelle: Wikipedia*

## Kneipp-Jahresmotto 2017



### Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Übung und Lebenshaltung, die aus der spirituellen Praxis verschiedener Kulturen stammt (z.B. Zen-Buddhismus, christliche Kontemplation), inzwischen aber unabhängig davon zur Stressbewältigung und Selbstzentrierung eingesetzt wird.

Achtsamkeit meint ein bewusstes Wahrnehmen dessen, was gerade ist (in mir und um mich herum), und diese Realität anzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Achtsamkeit kann man üben z.B. durch bewusstes Wahrnehmen des Atems, durch bewusstes Gehen, aber auch dadurch, dass man alles, was man im

Augenblick tut (also auch Routinetätigkeiten), mit bewusster und nicht wertender Aufmerksamkeit vollzieht. Was mit einer solchen präsenten Lebenshaltung gemeint ist, verdeutlicht eine Geschichte:

Ein Meister wird von seinen Schülern gefragt: „Meister, wie schaffst du es achtsam zu sein?“ Er antwortet: „Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich.“ Die Schüler: „Aber das tun wir doch auch!“ „Nein,“ antwortet der Meister, „wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, und wenn ihr steht, dann geht ihr schon, und während ihr noch geht, sitzt ihr schon wieder.“

Der amerikanische Therapeut Jon Kabat-Zinn hat ein Acht-Wochen-Programm in Achtsamkeit entwickelt, das er kranken Menschen empfiehlt und das inzwischen auch in einigen Kliniken in Deutschland erfolgreich angewendet wird.

Achtsamkeitsübungen sind natürlich auch für gesunde Menschen stärkend.

In seinem Buch „Gesund durch Meditation“ beschreibt er sieben Faktoren, die eine achtsame Grundhaltung beinhaltet:

#### **1. Nicht beurteilen**

Menschen sind ständig damit beschäftigt, zu urteilen und zu bewerten. Alles, was wir wahrnehmen, nehmen wir sozusagen durch die subjektive „Brille“ unserer Einstellung wahr. Sich dessen bewusst zu werden, ist der erste Schritt zu einer möglichst wertfreien Haltung. Ziel wäre zunächst eine neutrale Beobachterrolle.

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen

## **2. Geduld**

Mit sich selbst Geduld zu haben, ist für viele Menschen sehr schwer. Aber alles braucht seine Zeit und entwickelt sich in seinem Rhythmus. Das Gras wächst nicht schneller, wenn man ungeduldig daran zieht. Geduld entwickeln bedeutet heutzutage auch manchmal absichtlich aus dem Strom der Schnellebigkeit auszusteigen.

## **3. Anfängergeist**

Hier ist eine Grundbereitschaft gemeint, die Dinge immer wieder neu und aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sich ihnen möglichst unvoreingenommen (wie ein Kind) anzunähern. Jede Art von Vorurteilen und Erwartungen hindert uns daran, neue Erfahrungen zu machen und neue Lösungen zu finden.

## **4. Vertrauen**

Gemeint ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Hören auf die Weisheit der inneren Stimme und der Körpersignale. Ein gesundes Selbst-Vertrauen schützt vor falschen Entscheidungen und vor der Abhängigkeit von äußeren Autoritäten.

## **5. Nicht Greifen**

Wir erreichen gesetzte Ziele oft leichter, wenn wir nicht starr darauf fixiert sind und gewaltsam etwas durchsetzen wollen. Diese lockere Art der Zielverfolgung ist mit wesentlich weniger Anstrengung verbunden.

## **6. Akzeptanz**

Akzeptanz darf nicht verwechselt werden mit Gleichgültigkeit oder Trägheit. Jon Kabat-Zinn formuliert es so: „Ein Problem, das sich stellt, anzunehmen, bedeutet, das Klima zu schaffen, in der Heilung stattfinden kann.“ Die bewusste Akzeptanz, dessen, was ist, kann aber auch der erste Schritt im Hinblick auf eine notwendige Veränderung sein. Solange wir uns gegen offensichtliche Tatsachen wehren oder sie versuchen zu ignorieren, kostet uns das sehr viel Energie.

## **7. Loslassen**

In allen Lebensbereichen ist es wichtig, sich zur rechten Zeit von dem befreien zu können, was uns nur noch belastet. Damit kann das Entrümpeln der Wohnung gemeint sein, aber auch das Entrümpeln des Geistes von unrealistischen Erwartungen an die anderen und an uns selbst. Es kann die Aufgabe einer gescheiterten Beziehung gemeint sein wie die Trauer um nicht verwirklichte Ziele und Hoffnungen. Solange wir an den Dingen und Vorstellungen hängen, leiden wir. Zu „Loslassen“ gehört auch die Fähigkeit, sich bewusst zu entspannen.

## Vortragsreihe 2. Halbjahr 2017 – Bitte Termine vormerken

- Juni 2017 Thema: „Entspannung und Klang – ein starkes Team!“  
Referentin:  
Helga Montag/ zertifizierte Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin
09. Aug. Thema: „Wechseljahre“  
Referentin: Christiane v. Koblinski/ Gesundheitsberaterin IHK
20. Sept. Thema: „Fit durch den Winter“  
Referentin: Christiane v. Koblinski/ Gesundheitsberaterin IHK
29. Nov. Thema: „Darmgesundheit“  
Referentin: Christiane v. Koblinski/ Gesundheitsberaterin IHK

Alle Vorträge finden in der Geschäftsstelle Herberichstraße 44 in Koblenz – Neuendorf statt. Anmeldungen unter 0261 – 98351763 oder [info@kneippverein-koblenz.de](mailto:info@kneippverein-koblenz.de).

### Ihr Unternehmen für private Haushaltsreinigung



Mobil: 0176/41012974 Fon:0261/2061462  
[bpcleanup@t-online.de](mailto:bpcleanup@t-online.de) [www.bpcleanup.de](http://www.bpcleanup.de)

Wir bieten Ihnen:

- Grund- (Frühjahrsputz) u. Unterhaltsreinigung
- Glasreinigung mit und ohne Rahmen
- Treppenhausreinigung
- Polster- und Matratzenreinigung und vieles mehr!



**Sprechen Sie uns an, wir lösen auch Ihre Reinigungsprobleme!**

*Empfohlen vom 1. Vorsitzenden Manfred Tönnes*

## Fastnachtsschau des Kneipp-Verein Koblenz 2017

Der Kneipp-Verein bedankt sich bei allen Besuchern.

Ihr ward ein super Publikum und habt den Akteuren auf der Bühne mit Eurem Applaus eine große Freude gemacht.

Ebenso sagen wir „**Dankeschön**“ den Akteuren auf der Bühne, besonders unseren aktiven Mitgliedern auf und hinter



der Bühne.

*Unsere „Kneipp-Girls“ in Aktion*

Für Euch aktiv waren Ingrid Herber, Resi Holtz, Hiltrud Höppner, Ulla Klaß, Nicole Niebauer, Simone Pörschmann und Manfred Tönnies.

Empfangen wurden unsere Gäste von Anne Kasper und Christel Milz. Danke sagen wir auch unserem Freund Günter Schlig, der netterweise die Programmkoordination an diesem Nachmittag übernommen hat.



*Die „Hupfdohlen“ der „Fidele Mädchen“ Wallersheim, auch dort sind 3 Mitglieder unseres Vereins aktiv.*

# Beitrittserklärung

Hiermit erkläre(n) ich/wir meinen/unseren Eintritt in den Kneipp-Verein:  
(Stempel des Kneipp-Vereins)



Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_

Gläubiger-ID: \_\_\_\_\_

ab 01. \_\_\_\_ . \_\_\_\_ zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € 36,- pro Jahr     Familie € 48,- pro Jahr     Jugend € \_\_\_\_ pro Jahr  
 Fördermitglied € \_\_\_\_ pro Jahr     Einrichtungen, Betriebe € \_\_\_\_ pro Jahr     Kinder € \_\_\_\_ pro Jahr

Name der Einrichtung / des Betriebes: \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ geb. am \_\_\_\_\_ Beruf \_\_\_\_\_

Partner/-in \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ geb. am \_\_\_\_\_ Beruf \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Vorname (+ggf. abweichender Familienname) geb. am \_\_\_\_\_ Vorname (+ggf. abweichender Familienname) geb. am \_\_\_\_\_

Vorname (+ggf. abweichender Familienname) geb. am \_\_\_\_\_ Vorname (+ggf. abweichender Familienname) geb. am \_\_\_\_\_

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten. Mit einer Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an. **Kündigung drei Monate zum Jahresende.**

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bei Minderj. ges. Vertreter

## Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

Kontonummer \_\_\_\_\_

Bankleitzahl \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Bankname \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.

**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.

## Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des Kneipp-Journals per     Einzelversand     Frachtversand

Das Neumitglied wurde geworben durch:

Nachname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Kneipp-Bund e.V. – 10'/02/2015

Alle von Ihnen übermittelten personenbezogenen Daten werden entsprechend den jeweils geltenden Vorschriften zum Schutz personenbezogener Daten nur zu dem vorgesehenen Zweck verarbeitet und genutzt. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

– Original für den Kneipp-Verein –