Verein Kneipp aktiv & gesund Heidenheim e.V.

# 2024 PROGRAMM

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps

Verein Kneipp aktiv & gesund Heidenheim e.V.



## VEREINSFÜHRUNG

| | | |
|---|---|---|
| 1. Vorstand | Angelika Traßl | 0 73 28 / 61 10 |
| 2. Vorstand | Ursula Rachota | 0 73 21 / 2 45 95 |

## BEITRAGSGEBÜHREN JAHRESMITGLIEDSCHAFT

| | |
|---|---|
| Einzelmitgliedschaft | 36,00 € jährlich |
| Familienmitgliedschaft | 44,00 € jährlich |

***Spenden sind steuerlich abzugsfähig!***

## UNSER KONTO BEI DER HEIDENHEIMER VOLKSBANK EG

IBAN: DE78 6329 0110 0368 4200 19 I BIC: GENODES1HDH
SEPA-Lastschriftverfahren
Gläubiger ID: DE92ZZZ00000557130

## ANSCHRIFT & KONTAKT

Kneipp-Zentrum
Eugen-Jaekle-Platz 11
89518 Heidenheim
Telefon: 0 73 21 / 92 91 58
E-Mail: info@kneipp-heidenheim.de
Homepage: www.kneipp-heidenheim.de
kneipp_verein_heidenheim

## KURSANMELDUNGEN

Über das Formular auf Seite 19, unserer Homepage (www.kneipp-heidenheim.de) oder persönlich im Kneipp-Zentrum während der Öffnungszeiten.

## ÖFFNUNGSZEITEN KNEIPP-ZENTRUM

Montag 9 bis 11 Uhr
Mittwoch 9 bis 11 Uhr

„Wer lang leben will, muss die Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit sie nicht krank wird."

So hat es Pfarrer Sebastian Kneipp geschrieben und diesem ersten Satz noch einen weiteren folgen lassen: „Zweitens muss er sorgen, dass der Leib, so viel als möglich und notwendig ist, im besten Zustand erhalten werde. Wenn die erste Aufgabe gelöst ist, sorgt für den Leib." Dabei sind heute die Zeiten so, dass die Seele kaum noch Schonung erfährt. Wer das Weltgeschehen verfolgt, könnte in Verzweiflung geraten: Krisen, Kriege, Gewaltexzesse. Umso wichtiger ist es, aktiv etwas für seine seelische und körperliche Gesundheit zu tun. Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp ruht auf den fünf Säulen: Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung.
Im vorliegenden Programm 2024 finden Sie Angebote in allen Bereichen. Und man kann in der Regel mitmachen, ohne besondere Vorkenntnisse haben zu müssen. Ausgebaut haben wir unser Angebot an Veranstaltungen, an denen man auch nur sporadisch teilnehmen kann: beim Radeln und Wandern. Daneben gibt es weiter die bewährten Kurse für den Erhalt und die Festigung der körperlichen Beweglichkeit und der Stärkung der Psyche. Alle Kurse und Veranstaltungen aber bieten etwas, das dem Selbstwertgefühl guttut: das Erleben von Gemeinschaft. Und so lautet denn auch das Jahresmotto des Kneipp-Bundes 2024: **KNEIPP VEREINT.**

**IHR KNEIPP VEREIN HEIDENHEIM E.V.**

# KNEIPP VEREINT

- **MENSCHEN**
- **DAS BESTE FÜR DIE GESUNDHEIT**
- **TRADITIONELLES WISSEN MIT NEUEN ERKENNTNISSEN**

**www.kneipp-zukunft.de**

# WAS SONST NOCH WICHTIG IST

Der Kneipp-Verein Heidenheim e.V. bietet Mitgliedern und Gästen aller Altersgruppen ein vielseitiges Angebot an Gesundheits-, Sport-, Bewegungs- und Entspannungskursen zur Gesundheitsvorsorge und Rehabililiation sowie Freizeitaktivitäten, um sich körperlich und geistig fit zu halten. Unsere Kurse werden von ausgebildeten und erfahrenen Übungsleiter*Innen durchgeführt. Der Kurs / die Veranstaltung kommt zustande, wenn eine Woche vor Kursbeginn / Veranstaltung 6 Teilnehmer schriftlich angemeldet sind.

Bei Kursbeginn ist die volle Kursgebühr fällig und wird über SEPA-Lastschriftmandat abgebucht. Der Neueinstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich. Sie können gerne eine „Schnupperstunde“ absolvieren. Die Hälfte der Kursgebühren kann nur dann berechnet werden, wenn der Kurs bereits zur Hälfte stattgefunden hat. Wird die Teilnahme am Kurs aus persönlichen Gründen abgebrochen, kann nach Vorlage eines ärztlichen Attestes die Kursgebühr ganz oder teilweise als Gutschrift für einen anderen Kurs erstattet werden.

**Wichtiger Hinweis:** Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden bei der Teilnahme an unseren Vertragsveranstaltungen, Fahrten oder Wanderungen, auch nicht auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort. Jeder Teilnehmer ist für ausreichende Haftpflicht-, Unfall- und Reiserücktrittsversicherung selbst verantwortlich. Dies gilt auch bei Bildung von Fahrgemeinschaften.

## FERIEN 2024

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Winterferien** | 12.02.2024 - 16.02.2024 | **Osterferien** | 25.03.2024 - 05.04.2024 |
| **Pfingstferien** | 21.05.2024 - 31.05.2024 | **Sommerferien** | 25.07.2024 - 07.09.2024 |
| **Herbstferien** | 28.10.2024 - 31.10.2024 | **Weihnachtsferien** | 23.12.2024 - 03.01.2025 |

Besondere Veranstaltungen oder eventuelle Änderungen bei den laufenden Kursen werden auf der Homepage des Kneippvereins Heidenheim (www.kneipp-heidenheim.de) und im Kneipp-Rundbrief veröffentlicht. ***Alle Angaben ohne Gewähr! Änderungen vorbehalten!***

**Wir bedanken uns bei der Heidenheimer Volksbank und der Karl-Heinz Wilhelm Stiftung für die freundliche Unterstützung.**

DANKE

# KURSÜBERSICHT


**BEWEGUNG**

Gesunder Rücken . . . . . Seite 06
Funktionsgymnastik . . . . . Seite 06
Fitness-Mix – Training für den ganzen Körper . . . . . Seite 06
Vitalgymnastik von Kopf bis Fuß . . . . . Seite 07
Koronarsport . . . . . Seite 07
Tänze aus aller Welt . . . . . Seite 08
Offener Tanz. . . . . Seite 08

**LEBENSORDNUNG/ENTSPANNUNG**

Qi Gong . . . . . Seite 09
Hatha-Yoga. . . . . Seite 10
Prana-Yoga . . . . . Seite 11
ZAZEN – Einführung in die Zen-Meditation . . . . . Seite 12
Ganzheitliches Gedächtnistraining . . . . . Seite 12
Monatstreff: Fit im Kopf . . . . . Seite 12
Nordic Walking . . . . . Seite 13
Wandern mit dem Kneipp-Verein . . . . . Seite 13
Natur mit allen Sinnen erleben. . . . . Seite 14
Gesundheit im Doppelpack: Radeln und Kneippen . . . . . Seite 14

**ERNÄHRUNG**

Theoretischer & praktischer Abend mit Abendessen . . . . . Seite 15

**HEILPFLANZEN**

Mit Heilpflanzen durchs Jahr. . . . . Seite 16
Pilzführung. . . . . Seite 16

**WASSER**

Frühjahrsmüdigkeit ade . . . . . Seite 17
Gestärkt in die kalte Jahreszeit . . . . . Seite 17

**SONSTIGES**

Veranstaltungen . . . . . Seite 18
Kursanmeldung . . . . . Seite 19
Aufnahmeantrag . . . . . Seite 20
Reiseanmeldung. . . . . Seite 21

# GESUNDER RÜCKEN

NEUER TERMIN!

Rückenschmerzen sind heute weit verbreitet. Um hier vorzubeugen werden die Muskelgruppen, die der Stabilisierung der Wirbelsäule dienen, trainiert.

| **ÜL Bettina Künzel – Montag 08:30 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| Rue01-1 | 08.01.2024 | 18.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| Rue01-2 | 08.04.2024 | 22.07.2024 | 14 | 77,00 € | 105,00 € |
| Rue01-3 | 09.09.2024 | 16.12.2024 | 14 | 77,00 € | 105,00 € |

# FUNKTIONSGYMNASTIK

NEUER TERMIN!

Die Funktionsgymnastik ist eine spezielle Art der Gymnastik. Ziel ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern und eine Kräftigung der Skelettmuskulatur zu erreichen.

| **ÜL Bettina Künzel – Dienstag 08:30 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| FUG01-1 | 09.01.2024 | 19.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| FUG01-2 | 09.04.2024 | 23.07.2024 | 14 | 77,00 € | 105,00 € |
| FUG01-3 | 10.09.2024 | 17.12.2024 | 14 | 77,00 € | 105,00 € |

# FITNESS-MIX – TRAINING FÜR DEN GANZEN KÖRPER

In diesem Kurs kräftigen, stabilisieren und bewegen Sie Ihren ganzen Körper. Intensiver Muskelaufbau und Ausdauertraining wechseln sich beim Mix der Übungen ab. Auch Geräte wie Bälle, Therabändern und Stepper kommen zum Einsatz.

| **ÜL Bettina Künzel – Donnerstag 18.30 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Turnhalle Bergschule | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| FIT01-1 | 11.01.2024 | 21.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| FIT01-2 | 11.04.2024 | 18.07.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |
| FIT01-3 | 12.09.2024 | 19.12.2024 | 13 | 71,50 € | 97,50 € |

# VITALGYMNASTIK VON KOPF BIS FUSS

Übungen mit Spaß und Musik verbessern Ihre Ausdauer. Ergänzt wird das Programm durch spezifische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie der Problemzonen Bauch, Beine, Po.

| **ÜL Claudia Oettle-Priebe – Dienstag 17.15 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Bergschule, Turnhalle, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| VG001-1 | 09.01.2024 | 19.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| VG001-2 | 09.04.2024 | 09.07.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |
| VG001-3 | 24.09.2024 | 10.12.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |

# KORONARSPORT

***(Nur auf ärztliche Verordnung)***

.. ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Nach Abschluss der akuten kardiologischen Behandlung wird zur Wiederherstellung bzw. Optimierung, der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten, anschließend ein Herzsport empfohlen.

**Die Teilnahme muss vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen genehmigt werden.** Das Training des Kneipp-Vereins findet unter fachkundiger Anleitung durch speziell ausgebildete Übungsleiterinnen statt. Es beinhaltet koordinative Übungen zur Verbesserung der Herz- und Kreislaufleistung, der Beweglichkeit und Kraft. Spiele und Entspannungsübungen runden das Training ab.

**Teilnahme nur nach Voranmeldung bei Fr. Doris Konold, Tel. 07328 4680.**

| **ÜL Stavrula Sidiropoulou-Gnaier & Renate Scheit – Mittwoch – 60 Min.** | | | |
|---|---|---|---|
| Ostschule, Turnhalle, HDH | | | |
| Kurs-Nr. | Beginn | Zeitraum | Kosten |
| KS001 | 16.30 Uhr | ab 10.01.24 fortlaufend (Unterbrechung durch Schulferien) | Nichtmitglieder 20,00 € im Halbjahr |
| KS002 | 17:30 Uhr | | |
| KS003 | 18:30 Uhr | | |
| Anmeldung und Informationen: Doris Konold Tel. 07328 / 4680 | | | |

# TÄNZE AUS ALLER WELT

Zusammen mit der Versöhnungsgemeinde werden Volks-, Kontra-, Blocktänze, Rounds, Squares und lateinamerikanische Tänze eingeübt und getanzt. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen in der Gruppe.

| **ÜL Uta Paulus und Ursula Kliemas – Mittwoch 17 Uhr – 90 Min** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ökumenisches Gemeindezentrum, Mittelrain, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| TZ001-1 | 10.01.2024 | 20.03.2024 | 10 | 20,00 € | 20,00 € |
| TZ001-2 | 10.04.2024 | 17.07.2024 | 12 | 24,00 € | 24,00 € |
| TZ001-3 | 11.09.2024 | 11.12.2024 | 12 | 24,00 € | 24,00 € |

# OFFENER TANZ

NEU

Tanzen ist Lebensfreude pur. Genießen Sie die Musik und die Bewegung ergibt sich von allein, so wie es jeder und jedem gut tut. Das Alter und der Fitnesslevel spielen keine Rolle.

| **ÜL Birgit Jürgens – Montag 18:30 Uhr – 60 Min** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11 | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| TZ101-1 | 15.01.2024 | 18.03.2024 | 8 | 44,00 € | 60,00 € |
| TZ101-2 | 15.04.2024 | 17.06.2024 | 8 | 44,00 € | 60,00 € |
| TZ101-3 | 09.09.2024 | 18.11.2024 | 9 | 49,50 € | 67,50 € |

# QI GONG

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kräftigung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, langsame Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Auch bei eingeschränkter Beweglichkeit ist eine Teilnahme am Kurs möglich.

| **ÜL Ingrid Schabel – DIENSTAG 19:15 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Waldorfschule Bewegungsraum | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| QI001-1 | 09.01.2024 | 19.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| QI001-2 | 09.04.2024 | 09.07.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |
| QI001-3 | 10.09.2024 | 03.12.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |

| **ÜL Ramona Schrader – Mittwoch 17:00 Uhr & 18:30 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11 | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| QI101-1 + QI102-1 | 10.01.2024 | 28.02.2024 | 7 | 38,50 € | 52,50 € |
| QI101-2 + QI102-2 | 05.06.2024 | 17.07.2024 | 7 | 38,50 € | 52,50 € |
| QI101-3 + QI102-3 | 11.09.2024 | 27.11.2024 | 11 | 60,50 € | 82,50 € |

NEU

| **ÜL Anke Fath – Samstag 10:00 Uhr – 60 Min. (14-tägig)** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11 | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| QI002-1 | 13.01. / 27.01. / 10.02. / 24.02. / 09.03. 23.03.2024 | 6 | 33,00 € | 45,00 € |
| QI002-2 | 13.04. / 27.04. / 11.05. / 25.05. / 08.06. 22.06. / 06.07. / 20.07.2024 | 8 | 44,00 € | 60,00 € |
| Qi002-3 | 14.09. / 28.09. / 12.10. / 26.10. / 09.11. 23.11. / 07.12.2024 | 7 | 38,50 € | 52,50 € |

# HATHA-YOGA

Yoga eignet sich für Menschen, die sich für ihr Leben neben der körperlichen Ertüchtigung auch emotionale Ausgeglichenheit und mentale Stärke wünschen. Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Meditation angestrebt wird.

| **ÜL Beate Feil – Montag 16:45 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hatha-Yoga - Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| YA001-1 | 08.01.2024 | 18.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| YA001-2 | 08.04.2024 | 15.07.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |
| YA001-3 | 09.09.2024 | 02.12.2024 | 11 | 60,50 € | 82,50 € |

| **ÜL Beate Feil – Dienstag 08:30 Uhr und 09:45 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hatha-Yoga in Königsbronn / Kettelerhaus | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| YA002- 1 + YA003-1 | 09.01.2024 | 19.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| YA002-2 + YA003-2 | 09.04.2024 | 16.07.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |
| YA002-3 + YA003-3 | 10.09.2024 | 03.12.2024 | 11 | 60,50 € | 82,50 € |

| **ÜL Beate Feil – Dienstag 18:00 Uhr – 75 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hatha-Yoga in Königsbronn / Kettelerhaus | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| YA004-1 | 09.01.2024 | 19.03.2024 | 10 | 68,50 € | 93,50 € |
| YA004-2 | 09.04.2024 | 16.07.2024 | 12 | 82,20 € | 112,20 € |
| YA004-3 | 10.09.2024 | 03.12.2024 | 11 | 75,35 € | 102,85 € |

| ÜL Margot Hurler – Donnerstag 17 Uhr und 18:30 Uhr – 60 Min | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hatha-Yoga Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| YA401-1 + YA402-1 | 11.01.2024 | 21.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| YA401-2 + YA402-2 | 11.04.2024 | 11.07.2024 | 11 | 60,50 € | 82,50 € |
| YA401-3 + YA402-3 | 12.09.2024 | 05.12.2024 | 11 | 60,50 € | 82,50 € |

| ÜL Bärbel Zimmermann – Mittwoch 17 Uhr und 18:15 Uhr – 60 Min. | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hatha-Yoga Adalbert-Stifter-Realschule, Turnhalle, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise MG | Preise Gäste |
| YA201-1 + YA202-1 | 10.01.2024 | 20.03.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| YA201-2 + YA202-2 | 17.04.2024 | 24.07.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |
| YA201-3 + YA202-3 | 11.09.2024 | 11.12.2024 | 12 | 66,00 € | 90,00 € |

**Falls möglich, keine Garantie

| ÜL Ramona Schrader – Donnerstag 10:30 Uhr – 60 Min. | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hatha-Yoga Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| YA501-1 | 11.01.2024 | 01.03.2024 | 7 | 38,50 € | 52,50 € |
| YA501-2 | 06.06.2024 | 18.07.2024 | 7 | 38,50 € | 52,50 € |
| YA501-3 | 12.09.2024 | 28.11.2024 | 11 | 60,50 € | 82,50 € |

# PRANA-YOGA

Das Prana Yoga umfasst körperliche Übungen, energetische Übungen und Atemtechniken. Diese sollen das Prana, die Lebensenergie, erhöhen.

| ÜL Anneliese Postupa – Donnerstag 17 Uhr und 18:15 Uhr – 60 Min | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Prana-Yoga Adalbert-Stifter-Realschule, Turnhalle, HDH (in Kooperation mit dem HSB) | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise MG | Preise Gäste |
| YA301-1 + YA302-1 | 18.01.2024 | 21.03.2024 | 9 | 49,50 € | 67,50 € |
| YA301-2 + YA302-2 | 11.04.2024 | 04.07.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |
| YA301-3 + YA302-3 | 12.09.2024 | 28.11.2024 | 10 | 55,00 € | 75,00 € |

# ZAZEN – EINFÜHRUNG IN DIE ZEN-MEDITATION

Sitzen in Zazen, auf einem Kissen mit gekreuzten Beinen, den Rücken aufrecht, die Atmung ruhig, den Blick nach innen gewendet, Körper und Geist in Harmonie, ohne Streben nach Gewinn. So praktizierend legt man ganz natürlich die Begrenzungen der Ichbezogenheit ab und erwacht unmittelbar zu seiner wahren Natur.

| **ÜL Rolf Beyersdörfer – Dienstag 19:30 Uhr – 90 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise MG | Preise Gäste |
| ZA001-1 | 09.01.2024 | 19.03.2024 | 10 | 82,50 € | 112,50 € |
| ZA001-2 | 09.04.2024 | 23.07.2024 | 15 | 123,75 € | 168,75 € |
| ZA001-3 | 10.09.2024 | 17.12.2024 | 14 | 115,50 € | 157,50 € |

# GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Auch das Gehirn sollte gut trainiert werden, damit es fit und rege bleibt. Etwas nicht vergessen, sich etwas gut merken können, sich erinnern – das ist in jedem Alter wichtig. Im Kurs werden hierfür viele abwechslungsreiche Übungen und Spiele für mehr Konzentration, Merkfähigkeit und Denkflexibilität angeboten. Dies alles mit viel Spaß und Vergnügen in der Gruppe und ohne Leistungsdruck.

| **ÜL Karin Marquart-Mader – Dienstag 10:00 Uhr – 75 Min** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| GT001-1 | 16.01.2024 | 05.03.2024 | 8 | 54,80 € | 74,80 € |
| GT001-3 | 24.09.2024 | 12.11.2024 | 8 | 54,80 € | 74,80 € |

# MONATSTREFF „FIT IM KOPF“

| **ÜL Uta Paulus – Montag 10 Uhr – 90 Min (1 x monatlich)** | | | |
|---|---|---|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH | | | |
| Kurs-Nr. | ab | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| GT101-1 | 08.01.2024 / 05.02.2024 / 04.03.2024 | 24,75 € | 33,75 € |
| GT101-2 | 08.04.2024 / 06.05.2024 / 03.06.2024 | 24,75 € | 33,75 € |
| GT101-3 | 09.09.2024 / 07.10.2024 / 04.11.2024 | 24,75 € | 33,75 € |

# NORDIC WALKING

Die schwungvolle Bewegung beim Nordic Walking beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen.

| **ÜL Ulrich Elser – Dienstag 08:30 Uhr – 60 Min.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Treffpunkt Pfaffenberg-Parkplatz (rechts a. d. Straße in Richtung Zang) | | | | | |
| Kurs-Nr. | ab | bis | ÜE | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| NW001-1 | 09.01.2024 | 19.03.2024 | 10 | 20,00 € | 20,00 € |
| NW001-2 | 09.04.2024 | 23.07.2024 | 14 | 28,00 € | 28,00 € |
| NW001-3 | 10.09.2024 | 17.12.2024 | 14 | 28,00 € | 28,00 € |

## Gemeinsam statt einsam!

# WANDERN MIT DEM KNEIPPVEREIN – 10 KM

Einmal im Monat bieten wir Ihnen am Sonntag eine Halbtageswanderung von ca. 10 km an. Termin und Ziel teilen wir Ihnen im zweimonatlichen Rundbrief und auf unserer Homepage mit. Eine Vorankündigung des Treffpunkts und der Abfahrtszeit erscheint jeweils samstags vorher in der Tagespresse. Ansprechpartner und Wanderführer: Alfred Remmele, Telefon 07321 64975. Gäste sind immer willkommen!

# KLEINE WANDERRUNDEN – 5 KM

| **WL Renate Gretz – Start jeweils 13.30 Uhr** | |
|---|---|
| **Anmeldung bitte direkt bei Frau Gretz unter 07321-9247711** | |
| 08.05.2024 | Kleiner Jakobsweg Hürben |
| 12.06.2024 | Rund um Ochsenberg |
| 10.07.2024 | Ötterles Brunnen |
| 14.08.2024 | Käsbrunnen und Saumahdbrunnen |
| 10.09.2024 | Holzweg Oggenhausen |

# NATUR MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

## Angebote für die ganze Familie

NEU

Ob alt oder jung, wir erleben gemeinsam bei einer Wanderung die Vielfalt, die uns die Natur bereit hält.

| **WL Susanne Becker – Anmeldung unter 0160 91264496** | | |
|---|---|---|
| 24.02.2024 | Märzenbecherblüte im Eselsburger Tal mit Besichtigung des Biohofs und Einkehr. Dauer 3 bis 4 Stunden. | 10:00 Uhr |
| 26.04.2024 | Führung mit dem Förster Chris Eder durch den Wildtierpark Eichert. Dauer 2 Stunden | 17:00 Uhr |

## Gesundheit im Doppelpack:

# RADELN UND KNEIPPEN IN DER REGION

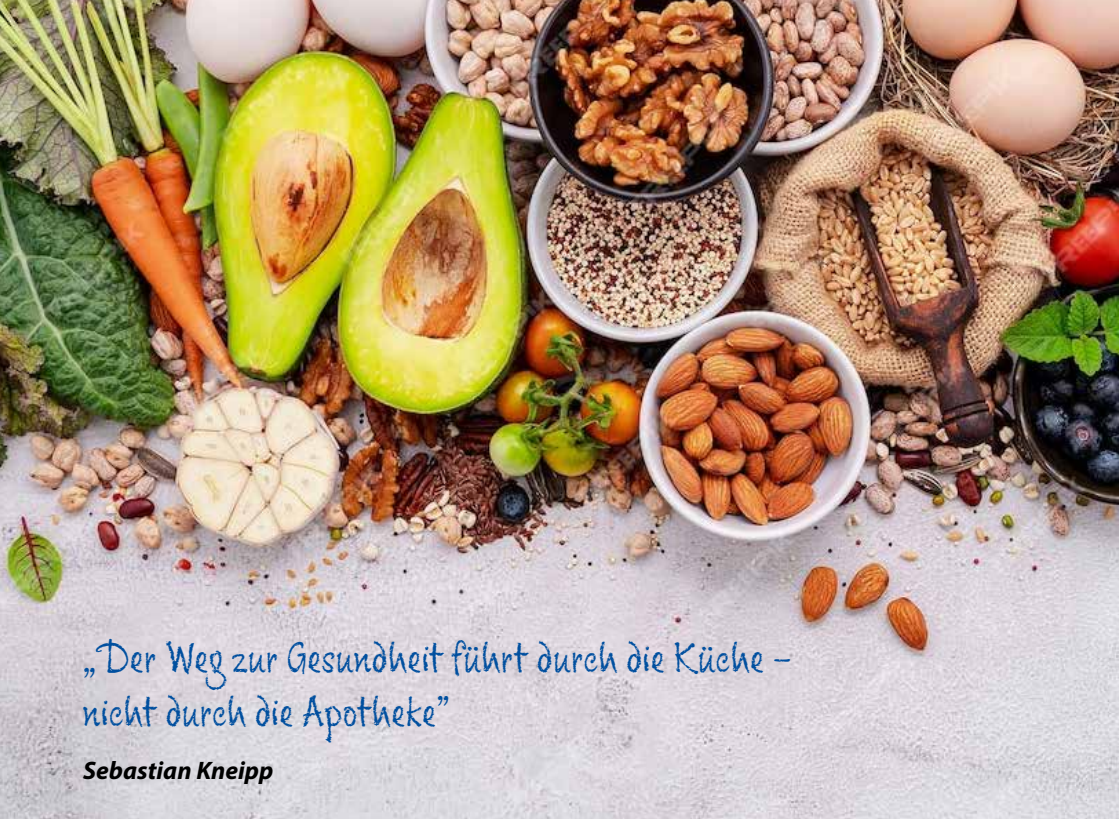
## Mit dem Fahrrad die Philosophie von Pfarrer Sebastian Kneipp erleben.

| **Tourenleiter: Frank Lachmund – Anmeldung: Mobil 0171 522 6497** | |
|---|---|
| Startpunkt: Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, 10 Uhr | |
| Telefonische Anmeldung bei Tourenleiter erwünscht, mind. 6 Teilnehmer | |
| 05.05.2024 | Radeln und Kneippen im Bachtal, Tourlänge: 40 km, Höhenmeter: 420 m , Tourdauer: ca. 4 Stunden |
| 07.07.2024 | Radeln und Kneippen an der Brenz, Tourlänge: 55 km, Höhenmeter: 465 m , Tourdauer: ca. 6 Stunden |
| 08.09.2024 | Radeln und Kneippen im Donaumoos, Tourlänge: 75 km, Höhenmeter: 460 m , Tourdauer: ca. 7 Stunden |

# ALLGEMEINES:

Genaue Tourenbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage und als Aushang im Kneipp Zentrum. Der Treffpunkt wird – insofern noch nicht genannt – jeweils bei der Anmeldung bekannt gegeben.

**Für die Teilnahme an den Wanderungen & Radtouren fallen keine Kosten an.**




# ERNÄHRUNG

Kneipp empfahl bei der Ernährung „Ausgewogenheit" und sah von allzu vielen Ver- und Geboten ab. Jeder sollte – seiner Konstitution gemäß – eine einfache, ungekünstelte und nahrhafte Kost zu sich nehmen.

Theoretischer und praktischer Abend mit Abendessen, welches wir gemeinsam zubereiten: schmackhaft, alltagstauglich und gesund. Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden und haben unterschiedliche Schwerpunkte.
Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

| **Angelika Traßl – Freitag 17:00 Uhr – 150 Min.** | | | |
|---|---|---|---|
| Lehrküche Waldorfschule Heidenheim | | | |
| Kurs-Nr. | ab | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| ERN01-3 | 18.10.2024 | 15,00 € * | 20,00 € * |
| ERN02-3 | 08.11.2024 | 15,00 € * | 20,00 € * |

* zzgl. Lebensmittelkosten 6 € pro Abend, Betrag bitte möglichst passend mitbringen

# MIT HEILPFLANZEN DURCHS JAHR

Heilpflanzen sind ein wichtiges Element der ganzheitlichen Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. In der Apotheke Gottes war für ihn gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen. Aber nicht nur für den Körper, auch für die Seele haben laut Kneipp Heilpflanzen eine heilende Wirkung. Theoretischer und praktischer Abend zur gezielten Anwendung von Heilpflanzen zur Selbstfürsorge.

| **ÜL Nicole Kolb – Dienstag 17:30 Uhr – 75 Min** |
|---|
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH |
| Anmeldung unter: 07321 929158 oder info@kneipp-heidenheim.de |
| Preise Mitglieder je 8,00 €, Preise Gäste je 10,00 € |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19.03.2024 | Löwenzahn | 09.07.2024 | Lavendel |
| 16.04.2024 | Linde | 17.09.2024 | Hagebutte |
| 14.05.2024 | Frauenmantel | 15.10.2024 | Kastanie |
| 18.06.2024 | Mädesüß | 26.11.2024 | Beinwell |

# PILZFÜHRUNG

An diesen Nachmittag erhalten Sie Einblick in die Vielzahl verschiedener Pilzarten und deren Verwendung.

| **Martin Palaoro / Förster** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Der Treffpunkt wird kurzfristig den angemeldeten Teilnehmern bekannt gegeben. | | | | |
| Kurs-Nr. | am | Uhrzeit / Dauer | Preise Mitglieder | Preise Gäste |
| PI001-3 | 22.08.2024 | 16:00-19:00 Uhr | 10,00 € | 15,00 € |

# FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ADE

„Im Frühjahr ist die Zeit, zu welcher der Körper eine ordentliche innere Reinigung von allen, während des Winters angesammelten schädlichen Stoffen, ganz besonders gebrauchen kann." Sebastian Kneipp

| |
|---|
| **ÜL Nicole Kolb – Freitag, 15.03.2024, 17:30 Uhr – 120 Min.** |
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11 |
| Anmeldung bis 08.03.2024 unter: 07321 929158 oder info@kneipp-heidenheim.de |
| Preise für Mitglieder 8,00 € und für Gäste 10,00 € |

# GESTÄRKT IN DIE KALTE JAHRESZEIT

Theoretischer & praktischer Abend mit unterstützenden Anwendungen zur Selbstfürsorge.

| |
|---|
| **ÜL Nicole Kolb – Freitag, 11.10.2024, 17:30 Uhr – 120 Min.** |
| Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11 |
| Anmeldung bis 02.10.2024 unter: 07321 929158 oder info@kneipp-heidenheim.de |
| Preise für Mitglieder 8,00 € und für Gäste 10,00 € |

# VERANSTALTUNGEN

| | |
|---|---|
| 23.03.2024<br>14.30 Uhr | Hauptversammlung<br>Ökumenisches Gemeindezentrum Mittelrain |
| 15.-20.04.2024 | Jahresreise 2024 "Riviera"<br>Organisation / Leitung: Dr. Rolf Konold |
| 07.06.-09.06.2024 | Verwöhnwochenende nach Kneipp für bewegungsbegeisterte Alltagsheld:innen in Bad Krumbad<br>Begleitung: Angelika Traßl & Nicole Kolb |
| 15.06.2024 | Tag der offenen Tür im Kneipp-Zentrum von 10 bis 13 Uhr |
| 22.-23.06.2024 | Staffelsee / Murnau, Leitung / Organisation: Renate Gretz |
| 20.07.2024 | Übungleiter:innen-Frühstück, Kneipp-Zentrum um 10 Uhr |
| 29.09.-02.10.2024 | Mosel und Koblenz, Organisation / Leitung: Renate Gretz |
| November | "Kneipp-Schnupperkur" Bad Wörishofen,<br>Begleitung: Nicole Kolb |
| 07.12.2024<br>14.30 Uhr | Adventsfeier<br>Ökumenisches Gemeindezentrum Mittelrain |
| Dezember | Weihnachtsmarkt, Organisation / Leitung: Renate Gretz |

## Bundesweite Kneipp-Aktionstage 2024

| | |
|---|---|
| 07.03.2024 | "Tag der gesunden Ernährung",<br>Aktionszeitraum 03.-09.03.2024 |
| 17.05.2024 | "Sebastian-Kneipp-Tag",<br>Aktionszeitraum 13.-20.05.2024 |
| 15.08.2024 | "Heilpflanzen",<br>Aktionszeitraum 12.-18.08.2024 |
| 23.-29.09.2024 | "Bewegung“<br>Europäische Woche des Sports |
| 20.11.2024 | "Tag der Ausgewogenheit",<br>Aktionszeitraum 18.-24.11.2024 |

Genauere Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Kneipp-Rundbrief bzw. unserer Hompage. **Bitte beachten Sie unsere geänderte Reiseanmeldung, diese ist nur noch in schriftlicher Form möglich. Bitte keine Anzahlung vorab tätigen, der Gesamtbetrag wird von uns frühestens 14 Tage vor Reisebeginn per SEPA eingezogen**.

Kneipp-Verein Heidenheim e.V.
Eugen-Jaekle-Platz 11
89518 Heidenheim

**SCHRIFT ZU KLEIN?**
Diese Formulare finden Sie auch auf unserer Homepage zum Ausdrucken:
**www.kneipp-heidenheim.de**

# Kursanmeldung (Bitte in Druckschrift ausfüllen)

Anrede/Vorname/Name/Titel _____ geb. am _____ Mitgl.Nr. _____

Strasse, Hausnummer _____ PLZ _____ Ort _____

Telefon/FAX _____ E-Mail-Adresse _____

Kurs-Nr., Titel, Gebühr _____

Kurs-Nr., Titel, Gebühr _____

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

Ich bestätige, dass ich die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe (siehe Rückseite bzw. 2.Seite).

Ort _____ Datum _____ Unterschrift ggf.+Partner/-in (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter) _____

## SEPA-Lastschriftmandat:

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000557130 Mandatsreferenz (Mitgl.Nr.) =

IBAN DE_____

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

Bankname _____

Kontoinhaber _____

**SEPA-Lastschriftmandat:**
Ich/wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

**Wichtiger Hinweis:** Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden bei der Teilnahme an unseren Vertragsveranstaltungen, Fahrten oder Wanderungen, auch nicht auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort. Jeder Teilnehmer ist für ausreichende Haftpflicht-, Unfall- und Reiserücktrittsversicherung selbst verantwortlich. Dies gilt auch bei Bildung von Fahrgemeinschaften.

Kneipp-Verein Heidenheim e.V.
Eugen-Jaekle-Platz 11
89518 Heidenheim

Verein Kneipp aktiv & gesund Heidenheim e.V.

# Aufnahmeantrag (Bitte sorgfltig und leserlich in Druckschrift ausfüllen)

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Heidenheim e.V.
ab 01. _____. _____ zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

❑ **Einzelperson** € 36,00 pro Jahr ❑ **Familie** € 44,00 pro Jahr ❑ **Jugend** € _____ pro Jahr

Anrede/Vorname/Name/Titel _____ geb. am _____ 1.Mitgl.Nr.*)

Partner/in Anrede/Vorname/Name/Titel _____ geb. am _____ 2.Mitgl.Nr.*)

Strasse, Hausnummer _____ PLZ _____ Ort _____

Telefon/FAX _____ E-Mail-Adresse _____

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei aufgenommen werden.

3.Mitgl.Nr.*)

3.Vorname (+ggf. abw. Familienname) _____ geb. am _____ 4.Vorname (+ggf. abw. Familienname) _____ geb. am _____ 4.Mitgl.Nr.*)

5.Mitgl.Nr.*)

5.Vorname (+ggf. abw. Familienname) _____ geb. am _____ 6.Vorname (+ggf. abw. Familienname) _____ geb. am _____ 6.Mitgl.Nr.*)

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins Heidenheim e.V. (einzusehen unter http://www.kneipp-heidenheim.de/unser-verein/satzung.html) 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 Heidenheim e.V. 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 (siehe Rückseite bzw. 2.Seite).

**Kündigung drei Monate zum Jahresende.**

Ort _____ Datum _____ Unterschrift ggf.+Partner/-in (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter) _____

## SEPA-Lastschriftmandat:

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000557130 Mandatsreferenz = 1. Mitgl.Nr.

IBAN DE_____

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

Bankname _____

Kontoinhaber _____

**SEPA-Lastschriftmandat:**
Ich/wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

*) wird vom Kneipp-Verein ausgefüllt

Lieferung des Kneipp-Journals per ❑ Austräger Bez. ❑ Frachtversand erl. am

Kneipp-Verein Heidenheim e.V.
Eugen-Jaekle-Platz 11
89518 Heidenheim

Verein Kneipp aktiv & gesund Heidenheim e.V.

# Reiseanmeldung mit dem Kneipp-Verein Heidenheim e.V.

**(Bitte in Druckschrift ausfüllen)**

für die Reise: _____

von / am _____ bis _____ Einstiegsort: _____

Preis pro Reiseteilnehmer: _____ Euro Gesamtpreis: _____ Euro

## Reiseteilnehmer (Frau / Herr / Eheleute)

Bitte alle Reiseteilnehmer mit Namen, Geburtstag, Mitgl-Nr. etc. angeben (weitere Formulare erhalten Sie im Kneipp-Zentrum bzw. über unsere Homepage.

_____ _____ _____
Anrede/Vorname/Name/Titel geb. am Mitgl.Nr.

_____ _____ _____
Strasse, Hausnummer PLZ Ort

_____ _____
Telefon/FAX E-Mail-Adresse

SEPA-Lastschriftmandat:
Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000557130 Mandatsreferenz (Mitgl.Nr.) =

IBAN DE_____

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

Bankname _____

Kontoinhaber _____ SEPA-Lastschriftmandat:
Ich/wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unseren Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Ort _____ Datum _____ Unterschrift _____

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Daten-schutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins Heidenheim e.V. 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 DSGVO erhalten habe/n (siehe Rückseite). Desweiteren werden personenbezogene Daten an die Vertragspartner übermittelt.

**Ich / wir erklären mich / uns hiermit einverstanden, dass Fotos, welche auf der Reise gemacht werden auf der Hompage, im Rundbrief und bei internen Veranstaltungen des Kneipp – Vereins veröffentlicht werden dürfen. Ja / Nein (bitte zutreffendes ankreuzen).**

**Ort:** _____ **Datum:** _____

**Unterschrift Reiseteilnehmer:** _____

**Wichtiger Hinweis:** Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden bei der Teilnahme an unseren Vertragsveranstaltungen, Fahrten oder Wanderungen, auch nicht auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort. Jeder Teilnehmer ist für ausreichende Haftpflicht-, Unfall- und Reiserücktrittsversicherung selbst verantwortlich. Dies gilt auch bei Bildung von Fahrgemeinschaften.

# IHRE MEHRWERTE ALS KNEIPP-VEREINSMITGLIED:

- Erleben Sie das umfassende Angebot des Kneippschen Naturheilverfahres
- Finden Sie schnell Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
- Sie erhalten das informative Kneipp-Journal 6x im Jahr gratis – auch zusätzlich in digitaler Form. Außerdem stehen Ihnen der digitale Gesundheitsratgeber www.kneippvisite.de und die App „Kneipp-Anlagen“ zur Verfügung.

# NUTZEN SIE TOLLE VERGÜNSTIGUNGEN & RABATTE:

- Bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie
- Bei Aufenthalten im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg
- 5% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de
- 10% Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen*
- 10% Rabatt beim Einkauf bei MyReformhaus (www.my-reformhaus.de)
- 10% Rabatt beim Einkauf in einem Kneipp-Shop der Kneipp GmbH**

* gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der Mitgliedsnummer

** Nicht im Online-Shop, ausgenommen Sonderangebote

# GESUNDHEIT AUF 5 SÄULEN

Die Kneipp-Therapie mit ihren fünf Säulen ist das klassische Naturheilverfahren zur Vorbeugung drohender und zur Behandlung akuter und chronischer Erkrankung.

## Wasser

Mit Wasseranwendungen werden über die Haut Temperaturreize vermittelt, die im Körper positive Reaktionen auslösen. Sie stärken die Abwehrkräfte, wirken ausgleichend und belebend auf Herz, Kreislauf und Nervensystem.

## Pflanzen

Heilpflanzen und Kräuter mit ihren Wirkstoffen erlauben große therapeutische Möglichkeiten, sei es als Tee, Salben, Säfte oder Badezusätze.

## Bewegung

Körperliche Bewegung stärkt Herz und Kreislauf. Durch Muskelaufbau wird der Bewegungsapparat fit gehalten. Außerdem wirkt Bewegung harmonisierend auf das Nervensystem, die Psyche und baut Stress ab.

## Ernährung

Eine ausgewogene, naturbelassene und vollwertige Ernährung trägt zur Fitness und Gesundheit bei.

## Lebensordnung

Sebastian Kneipp war die Ganzheitlichkeit seiner Therapie sehr wichtig. Erst die harmonische Einheit von Körper, Seele und Geist schafft Wohlbefinden und Gesundheit.

# Morgen kann kommen.

**Wir machen den Weg frei.**

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

Heidenheimer Volksbank eG
Gemeinsam besser!