

# Kneipp

VEREIN

Heidenheim e.V.



# 2025 PROGRAMM

# Kneipp

VEREIN

Heidenheim e.V.



## VEREINSFÜHRUNG

1. Vorstand	Angelika Traßl	073 28 / 61 10
2. Vorstand	Ursula Rachota	073 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 | BIC: GENODES1HDH

SEPA-Lastschriftverfahren

Gläubiger ID: DE92ZZZ00000557130

## ANSCHRIFT & KONTAKT

Kneipp-Zentrum

Eugen-Jaekle-Platz 11

89518 Heidenheim

Telefon: 073 21 / 92 91 58

E-Mail: [info@kneipp-heidenheim.de](mailto:info@kneipp-heidenheim.de)

Homepage: [www.kneipp-heidenheim.de](http://www.kneipp-heidenheim.de)

 [kneipp\\_verein\\_heidenheim](https://www.instagram.com/kneipp_verein_heidenheim)

## KURSANMELDUNGEN

Über das Formular auf Seite 23, unserer Homepage ([www.kneipp-heidenheim.de](http://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

## 175 Jahre Kneipp: Die Wiederentdeckung der Heilkraft des Wassers und ihre Bedeutung für die heutige Gesundheitsvorsorge

175 Jahre ist es nun her, dass Sebastian Kneipp die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers wiederentdeckt hat. Für den Studenten der Theologie und Philosophie im bayerischen Dillingen war das nicht ohne Risiko. Mehrmals die Woche tauchte der, schwer an Tuberkulose Erkrankte für wenige Sekunden in die eiskalte Donau und wurde gesund. Aus diesen und weiteren positiven Erfahrungen mit Wasserkuren entwickelte Sebastian Kneipp sein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Über 100 verschiedene Wasseranwendungen hat er uns hinterlassen, deren Wirkung in Studien mittlerweile wissenschaftlich untersucht und bestätigt wurden – und denen wir auch heute voll vertrauen dürfen.

*„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: Ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampf um Erwerb und sichere Existenz.“*

**SEBASTIAN KNEIPP**

Diese Worte, so scheint es, haben auch heute noch Relevanz und so ist die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp gerade im Bereich der Prävention und Selbstfürsorge noch immer für die ganze Familie aktuell. Sie basiert auf den fünf Elementen Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung. Der Heidenheimer Kneipp-Ver ein greift diese Elemente in seinem Jahresprogramm 2025 allesamt auf. Denn es bleibt unser zentrales Anliegen eine einfache und natürliche Lebensweise zu vermitteln, die sich gut im Alltag integrieren lässt.

Neu im Programm ist ein monatlich stattfindender Kneipp-Treff (s. Seite 21), bei dem wir in lockerer Runde zu verschiedenen Themen bekannte und weniger bekannte Anwendungen gemeinsam durchführen. Für Gespräche und Erfahrungsaustausch wird genug Zeit sein. Auch „Neulinge“ sind herzlich willkommen, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Neben unserem umfangreichen Kursprogramm bieten wir wieder Wanderungen und Radtouren in unterschiedlicher Länge und Anforderung an. Unter dem Motto: „**GEMEINSAM STATT EINSAM**“ sind alle Interessierten eingeladen, sich in Gemeinschaft zu bewegen und auszutauschen.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme am Kursprogramm

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

# 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 Rehabilitation 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 Vortragsveranstaltungen, Fahrten oder Wanderungen, auch nicht auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort. Jeder Teilnehmende ist für eine ausreichende Haftpflicht-, Unfall- und Reiserücktrittsversicherung selbst verantwortlich. Dies gilt auch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften. Außerdem müssen die Teilnehmenden in der Lage sein, selbstständig und eigenverantwortlich zu handeln.

## FERIEN 2025

Winterferien	03.03.2025 – 07.03.2025	Osterferien	14.04.2025 – 25.04.2025
Pfingstferien	10.06.2025 – 20.06.2025	Sommerferien	31.07.2025 – 12.09.2025
Herbstferien	27.10.2025 - 31.10.2025	Weihnachtsferien	22.12.2025 - 05.01.2026

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

**Wir bedanken uns bei der Heidenheimer Volksbank  
für die freundliche Unterstützung.**

# KURSÜBERSICHT



## BEWEGUNG

Gesunder Rücken	Seite 06
Funktionsgymnastik	Seite 06
Vitalgymnastik von Kopf bis Fuß	Seite 06
Fitness-Workout   Präventionskurs § 20 SGB V   <b>NEU</b>	Seite 07
Mama-Workout   Präventionskurs § 20 SGB V   <b>NEU</b>	Seite 08
Reha-Sport   <b>Koronarsport</b>	Seite 08
Tänze aus aller Welt	Seite 09
Offener Tanz	Seite 09
Fitnessdance   <b>NEU</b>	Seite 10
Nordic Walking	Seite 10
Wandern mit dem Kneipp-Verein	Seite 11
Natur mit allen Sinnen erleben	Seite 12
Radeln und Kneippen in der Region	Seite 12



## LEBENSORDNUNG/ENTSPANNUNG

Qi Gong	Seite 13
Hatha-Yoga	Seite 14
Prana-Yoga	Seite 15
ZAZEN – Einführung in die Zen-Meditation	Seite 16
Resilienz im Kindesalter   <b>NEU</b>	Seite 16
Ganzheitliches Gedächtnistraining	Seite 17
Monatstreff: „Fit im Kopf“	Seite 17



## ERNÄHRUNG

Jahreszeitenküche	Seite 18
-------------------	----------



## HEILPFLANZEN

Mit Heilpflanzen durchs Jahr	Seite 19
------------------------------	----------



## WASSER

Washungen / Güsse / Bäder	Seite 20
Kneipp-Treff   <b>NEU</b>	Seite 21

## SONSTIGES

Veranstaltungen & Kneipp-Aktionstage 2025	Seite 22
Kursanmeldung	Seite 23
Aufnahmeantrag	Seite 24
Reiseanmeldung	Seite 25
Ihre Mehrwerte als Kneipp-Vereinsmitglied	Seite 26
Gesundheit auf 5 Säulen	Seite 27

# GESUNDER RÜCKEN

Hier werden die Muskelgruppen die der Stabilisierung der Wirbelsäule dienen trainiert.

<b>ÜL Bettina Künzel – Montag 08:30 Uhr – 60 Min.</b>					
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
Rue01-1	13.01.2025	07.04.2025	12	72,00 €	96,00 €
Rue01-2	28.04.2025	28.07.2025	12	72,00 €	96,00 €
Rue01-3	15.09.2025	15.12.2025	13	78,00 €	104,00 €

# FUNKTIONSGYMNASTIK

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

<b>ÜL Bettina Künzel – Montag 09:30 Uhr – 60 Min.</b>					
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
FUG01-1	13.01.2025	31.03.2025	10	60,00 €	80,00 €
FUG01-2	28.04.2025	28.07.2025	9	54,00 €	72,00 €
FUG01-3	15.09.2025	15.12.2025	10	60,00 €	80,00 €

# VITALGYMNASTIK VON KOPF BIS FUSS

Spezifische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie der Problemzonen Bauch, Beine, Po.

<b>ÜL Bettina Künzel – Dienstag 17:15 Uhr – 60 Min.</b>					
Bergschule, Turnhalle, HDH					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
VG001-1	14.01.2025	08.04.2025	12	72,00 €	96,00 €
VG001-2	29.04.2025	29.07.2025	11	66,00 €	88,00 €
VG001-3	16.09.2025	16.12.2025	13	78,00 €	104,00 €



## PRÄVENTIONSKURSE § 20 SGB V

Präventionskurse nach §20 SGB V werden von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und können mit bis zu 100 % von den Krankenkassen bezuschusst werden, bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Sie erhalten von uns eine Teilnahmebescheinigung, wenn der Kurs zu 80% besucht wurde. Diese können Sie dann bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

### FITNESS-WORKOUT PRÄVENTIONSKURS KRÄFTIGUNG FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Ein 15-20minütiges Ausdauertraining mit einfachen Schritten (keine Choreografie) aktiviert und verbessert das Herz-Kreislauf und das Atmungssystem. Anschließend sorgen Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräte für eine verbesserte Haltung, für mehr Kraft und Stabilität und für eine Straffung des ganzen Körpers. Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Entspannung bilden den Abschluss der Stunde. Die Leistungs- und Entspannungsfähigkeit des gesamten Körpers wird verbessert.

**ÜL Bettina Künzel – Donnerstag 18:30 Uhr – 60 Min.**

Turnhalle Bergschule

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
FitP01-1	16.01.2025	27.03.2025	10	80,00 €	+ 20,00 €
FitP01-2	10.04.2025	24.07.2025	10	80,00 €	+ 20,00 €
FitP01-3	02.10.2025	11.12.2025	10	80,00 €	+ 20,00 €

# MAMA-WORKOUT PRÄVENTIONSKURS GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Ein Kurs für Mütter nach abgeschlossener Rückbildung, die weiterhin ihre Fitness und Gesundheit verbessern wollen. Der Kurs fördert die Regeneration nach der Geburt. Er dient dem Muskelaufbau, der von der Geburt in Mitleidenschaft gezogenen Muskelgruppen, wie der Rumpfmuskulatur und dem Beckenboden. Das sanfte Training dient zusätzlich der Verbesserung der Haltung und der Fitness im Baby-Alltag.

**NEU**

**ÜL Bettina Künzel – Dienstag 09:30 Uhr – 60 Min.**

Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH

Zielgruppe: Mütter (und ihre Kinder) nach abgeschlossener Rückbildung

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
MaP001-2	06.05.2025	22.07.2025	10	80,00 €	+20,00€

## REHA-SPORT 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.

**ÜL Stavroula Sidiropoulou-Gnaier & Renate Scheit – Mittwoch – 60 Min.**

Ostschule, Turnhalle, HDH

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	Beginn	Zeitraum	Kosten
KS001	16.30 Uhr	ab 08.01.25 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





# TANZEN

## 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 17:00 Uhr – 90 Min.**

Ökumenisches Gemeindezentrum, Mittelrain, HDH

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
TZ001-1	15.01.2025	09.04.2025	12	24,00 €	24,00 €
TZ001-2	30.04.2025	23.07.2025	10	20,00 €	20,00 €
TZ001-3	17.09.2025	10.12.2025	11	22,00 €	22,00 €

## OFFENER TANZ

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

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
TZ101-1	13.01.2025	10.03.2025	8	48,00 €	64,00 €
TZ101-2	05.05.2025	19.05.2025	3	18,00 €	24,00 €
TZ101-3	22.09.2025	17.11.2025	7	42,00 €	56,00 €

**NEU**

# FITNESSDANCE

Haben Sie Lust, feurige lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Meerenge, Cumbia sowie Belydance und Reggaeton zu tanzen? Dann ist Fitness Dance genau das Richtige. Lassen Sie sich durch diese Rhythmen mitreißen und erfahren Sie eine unvergleichliche Wirkung auf Körper und Geist.

**ÜL Milla Wolf – Mittwoch 19:30 Uhr – 60 Min.**

Ostschule, Turnhalle, HDH

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene: 18 bis ca. 40 Jahre

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
FD101-1	08.01.2025	02.04.2025	12	72,00 €	96,00 €
FD101-2	30.04.2025	23.07.2025	10	60,00 €	80,00 €
FD101-3	17.09.2025	10.12.2025	12	72,00 €	96,00 €

# OUTDOOR NORDIC WALKING

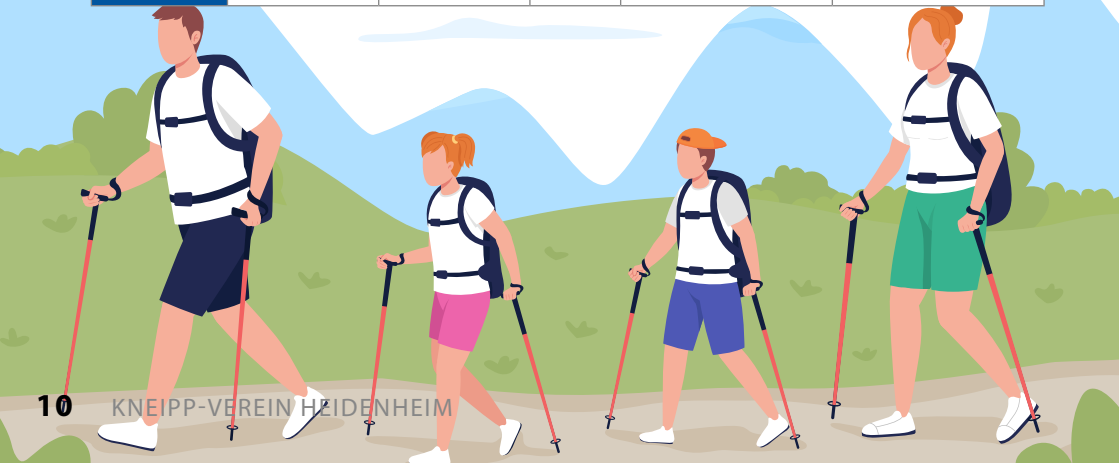
Die schwingvolle Bewegung beim Nordic Walking beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen.

**ÜL Ulrich Elser – Dienstag 08:30 Uhr – 60 Min.**

Treffpunkt Pfaffenberg-Parkplatz (rechts a. d. Straße in Richtung Zang)

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
NW001-1	07.01.2025	15.04.2025	14	28,00 €	28,00 €
NW001-2	29.04.2025	29.07.2025	13	26,00 €	26,00 €
NW001-3	16.09.2025	16.12.2025	13	26,00 €	26,00 €





## GEMEINSAM STATT EINSAM!

### WANDERN MIT DEM KNEIPPVEREIN (10 KM)

Einmal im Monat bieten wir Ihnen sonntags eine Halbtageswanderung von ca. 10 km an. Termin & Ziel teilen wir Ihnen im zweimonatlichen Rundbrief und auf unserer Homepage mit. Eine Vorankündigung des Treffpunkts und der Abfahrtszeit erscheint jew. am Samstag vorher in der Tagespresse. Ansprechpartner und Wanderführer ist Alfred Remmele, Tel. 07321/64975. Gäste sind immer willkommen!

### KLEINE WANDERRUNDEN (5 KM)

<b>WL Renate Gretz – Anmeldung unter 07321-9247711</b>	
Start und Treffpunkt siehe Aushang bzw. Homepage	
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene: ab 50 Jahre	
09.04.2025	Straußenfarm Böhmenkirch (bei dieser Wanderung fallen Unkosten für Führung & Verkostung an)
22.05.2025	Imkerei Fähnle Zang (bei dieser Wanderung fallen Unkosten für Führung & Verkostung an)
24.06.2025	Von der Sägemühle zum Härtsfeldsee
16.07.2025	Vom Jägerhäusle zum Käsbrunnen und Saumahdbrunnen
13.08.2025	Wanderung zum Kocherursprung
18.09.2025	Planetenweg Oberkochen
09.10.2025	Saisonabschluss / Ugental

# NATUR MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN...

Ob alt oder jung, wir erleben gemeinsam bei einer Wanderung die Vielfalt, die uns die Natur in unserer Heimat bietet

<b>WL Susanne Becker – Anmeldung unter 0160 91264496</b>		
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben		
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Kinder und Erwachsene		
01.06.2025	Wanderung von Anhausen / Zoeppritzweg / Domäne Falkenstein / Jägersteig. Einkehr Bergwacht. Dauer ca. 3.5 Stunden / nicht kinderwagentauglich, festes Schuhwerk erforderlich.	10:00 Uhr
27.07.2025	Wanderung ab ehemalige Firma Steinhoff / Ötterlesbrunnen / Steinbruch / Einkehr beim Gartenbauverein Mergelstetten. Dauer ca. 1,5 Stunden / kinderwagentauglich	10:00 Uhr
27.09.2025	Besichtigung der Firma Weleda in Schwäbisch Gmünd Eintritt ab 25 Personen / 6,00 € / Person Anfahrt mit eigenem PKW	wird bekannt gegeben

# RADELN UND KNEIPPEN IN DER REGION

Mit dem Fahrrad die Philosophie von Pfarrer Sebastian Kneipp erleben.

<b>Tourenleiter: Frank Lachmund – Anmeldung unter 0171 522 6497</b>		
Startpunkt: Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, 14:00 Uhr		
mind. 6 Teilnehmer		
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene		
27.05.2025	Radeln & Kneippen an die Zwergbachquelle, Tourlänge: 30 km, Einkehr Landgasthof Traube Oggenhausen	
24.06.2025	Radeln & Kneippen an der Kneippanlage bei Herbrechtingen, Tourlänge: 30 km, Einkehr Talschenke Eselsburg	
29.07.2025	Radeln & Kneippen an der Kneippanlage in Giengen, Tourlänge: 35 km, Einkehr Landgasthof Traube Oggenhausen	
27.08.2025	Radeln & Kneippen im Ötterlesbrunnen, Tourlänge: 35 km, Einkehr Höhlenerlebniswelt Hürben	
24.09.2025	Radeln & Kneippen beim Brenzquelltopf in Königsbronn, Tourlänge: 40 km, Einkehr Gaststätte Tauchenweiler	
24.10.2025	Radeln & Kneippen beim Brenzquelltopf, Tourlänge: 30 km, Einkehr Ausflugsgaststätte Heiderose	

# 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.

<b>ÜL Ingrid Schabel – DIENSTAG 19:15 Uhr – 60 Min.</b>					
Waldorfschule, Eurythmie Raum unten					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
QI001-1	07.01.2025	08.04.2025	12	72,00 €	96,00 €
QI001-2	29.04.2025	15.07.2025	11	66,00 €	88,00 €
QI001-3	07.10.2025	11.11.2025	6	36,00 €	48,00 €

<b>ÜL Ramona Schrader – Mittwoch 17:00 Uhr und 18:30 Uhr – 60 Min.</b>					
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
QI101-1 + QI102-1	08.01.2025	26.03.2025	10	60,00 €	80,00 €
QI101-2 + QI102-2	30.04.2025	25.06.2025	7	42,00 €	56,00 €
QI101-3 + QI102-3	17.09.2025	03.12.2025	10	60,00 €	80,00 €

<b>ÜL Anke Fath – Samstag 10:00 Uhr – 60 Min. (14-tägig)</b>					
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab		ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
QI001-1	11.01. / 25.01. / 08.02. / 22.02. / 15.03. / 29.03. / 12.04.2025		7	42,00 €	56,00 €
QI001-2	03.05. / 17.05. / 31.05. / 28.06. / 12.07. / 28.07.2025		6	36,00 €	48,00 €
QI001-3	20.09. / 11.10. / 25.10. / 08.11. / 22.11. / 06.12. / 20.12.2025		7	42,00 €	56,00 €



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 / Nicola Burgenmeister\* – Montag 16:45 Uhr – 60 Min.

Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
YA001-1	13.01.2025	14.04.2025	12	72,00 €	96,00 €
YA001-2*	28.04.2025	14.07.2025	10	60,00 €	80,00 €
YA001-3	15.09.2025	15.12.2025	12	72,00 €	96,00 €

### ÜL Beate Feil / Anneliese Postupa\* – Dienstag 08:30 Uhr und 09:45 Uhr – 60 Min.

Königsbronn / Kettelerhaus

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
YA002- 1 + YA003-1	07.01.2025	15.04.2025	13	78,00 €	104,00 €
YA002-2* + YA003-2*	29.04.2025	15.07.2025	10	60,00 €	80,00 €
YA002-3 + YA003-3	16.09.2025	16.12.2025	12	72,00 €	96,00 €

### ÜL Beate Feil / Anneliese Postupa\*– Dienstag 18:00 Uhr – 75 Min.

Königsbronn / Kettelerhaus

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
YA004-1	07.01.2025	15.04.2024	13	97,50 €	130,00 €
YA004-2*	29.04.2025	15.07.2025	10	75,00 €	100,00 €
YA004-3	16.09.2025	16.12.2025	12	90,00 €	120,00 €

<b>ÜL Margot Hurler – Donnerstag 17 Uhr und 18:30 Uhr – 60 Min.</b>					
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
YA401-1 + YA402-1	09.01.2025	10.04.2025	13	78,00 €	104,00 €
YA401-2 + YA402-2	08.05.2025	24.07.2025	9	54,00 €	92,00 €
YA401-3 + YA402-3	18.09.2025	04.12.2025	11	66,00 €	88,00 €

<b>ÜL Bärbel Zimmermann – Mittwoch 17:00 Uhr und 18:15 Uhr – 60 Min.</b>					
Adalbert-Stifter-Realschule, Turnhalle, HDH					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
YA201-1 + YA202-1	15.01.2025	26.03.2025	10	60,00 €	80,00 €
YA201-2 + YA202-2	30.04.2025	16.07.2025	10	60,00 €	80,00 €
YA201-3 + YA202-3	17.09.2025	03.12.2025	11	66,00 €	88,00 €

\*\*Falls möglich, keine Garantie



## PRANA-YOGA

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

<b>ÜL Anneliese Postupa – Donnerstag 17:00 Uhr – 60 Min.</b>					
Adalbert-Stifter-Realschule, Turnhalle, HDH					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
YA301-1	23.01.2025	03.04.2025	10	60,00 €	80,00 €
YA301-2	08.05.2025	24.07.2025	9	54,00 €	72,00 €
YA301-3	25.09.2025	04.12.2025	10	60,00 €	80,00 €

# 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 Ich-bezogenheit ab und erwacht unmittelbar zu seiner wahren Natur.

## ÜL Rolf Beyersdörfer – Dienstag 19:30 Uhr – 90 Min.

Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise MG	Preise Gäste
ZA001-1	07.01.2025	08.04.2025	13	117,00 €	156,00 €
ZA001-2	29.04.2025	29.07.2025	13	117,00 €	156,00 €
ZA001-3	16.09.2025	16.12.2025	12	108,00 €	144,00 €

# RESILIENZ IM KINDESALTER – DIE PERSÖNLICHE SUPERKRAFT

NEU

Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Resilienz im Blick auf die kindliche Entwicklung und die pädagogische Herangehensweise in Bildungseinrichtungen definiert sich über die Fähigkeit mit Stress, Herausforderungen und Misserfolgen umzugehen. Es werden Strategien vorgestellt, die zur Entspannung und Erholung des Kindes führen und zur inneren Sicherheit und zum Selbstvertrauen beitragen.

## Nora Hahn – Samstag 10 Uhr – 120 Min.

Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	Preise Mitglieder	Preise Gäste
RES001-2	24.05.2025	10,00 €	12,00 €







## 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.

<b>ÜL Karin Marquart-Mader – Dienstag 10:00 Uhr – 75 Min.</b>					
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH					
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene					
Kurs-Nr.	ab	bis	ÜE	Preise Mitglieder	Preise Gäste
GT001-1	14.01.2025	04.03.2025	8	60,00 €	80,00 €
GT001-3	23.09.2025	11.11.2025	8	60,00 €	80,00 €

## MONATSTREFF „FIT IM KOPF“

<b>ÜL Uta Paulus – Montag 10 Uhr – 90 Min. (1 x monatlich)</b>			
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH			
Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene			
Kurs-Nr.	ab	Preise Mitglieder	Preise Gäste
GT101-1	03.02. / 03.03. / 07.04.2025	31,50 €	48,00 €
GT101-2	05.05. / 02.06. / 07.07.2025	31,50 €	48,00 €
GT101-3	06.10. / 03.11. / 01.12.2025	31,50 €	48,00 €



„Es erscheint von größter Wichtigkeit,  
dass der Leib, diese wunderbarste  
aller Wohnungen, aus dem besten  
Material aufgebaut werde.“

**Sebastian Kneipp**

## ERNÄHRUNG

Eine schmackhafte, vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung empfahl Sebastian Kneipp, da sie dem Wohlbefinden dient. Dabei spielen die saisonalen und regionalen Lebensmittel eine wichtige Rolle. Nicht nur die Zubereitung und Zusammensetzung der Speisen sind wichtig für die Gesundheit, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch sollten Freude, Ruhe und Genuss ermöglichen!

Theoretischer und praktischer Abend mit Abendessen, welches wir gemeinsam zubereiten: schmackhaft, alltagstauglich und gesund. Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

### Angelika Traßl – Freitag 17:00 Uhr – 150 Min.

Lehrküche Waldorfschule o. Kneipp Zentrum – wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	Preise Mitglieder	Preise Gäste
Winterküche	07.02.2025	15,00 € *	20,00 € *
Frühlingsküche	25.04.2025	15,00 € *	20,00 € *
Sommerküche	25.07.2025	15,00 € *	20,00 € *
Herbstküche	17.10.2025	15,00 € *	20,00 € *

\*\* zzgl. Lebensmittelkosten 5 € pro Abend, Betrag bitte möglichst passend mitbringen

„Vorbeugen sollt ihr mit diesen Kräutern,  
nicht das Übel erst groß werden lassen.“

**Sebastian Kneipp**

## FIT UND GESTÄRKT 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.

**Nicole Kolb – Dienstag 17:15 Uhr – 90 Min.**

Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	Preise Mitglieder	Preise Gäste
Heilpflanzen für die Frühlingskur	14.01.2025	10,00 € *	12,00 € *
Heilpflanzen für die Sommerkur	08.04.2025	10,00 € *	12,00 € *
Heilpflanzen für die Herbstkur	08.07.2025	10,00 € *	12,00 € *
Heilpflanzen für die Winterkur	07.10.2025	10,00 € *	12,00 € *

\*zzgl. Materialkosten



„Lernt das Wasser richtig kennen,  
und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

**Sebastian Kneipp**

## WASCHUNGEN / GÜSSE / BÄDER

Theoretischer & praktischer Abend zum jeweiligen Themenschwerpunkt mit unterstützenden Anwendungen zur Selbstfürsorge.

**Nicole Kolb – Dienstag 17:15 Uhr – 90 Min.**

Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH

Treffpunkt witterungsbedingt, Termin wird jeweils mittwochs vor Beginn der Veranstaltung auf der Homepage angekündigt.

Zielgruppe: nicht geschlechtsspezifisch, Erwachsene

Kurs-Nr.	ab	Preise Mitglieder	Preise Gäste
Washungen	25.03.2025	5,00 €	8,00 €
Güsse	24.06.2025	5,00 €	8,00 €
Bäder	23.09.2025	5,00 €	8,00 €





**NEU**

## KNEIPP-TREFF

Wie Sie sich bei Befindlichkeitsstörungen und leichten Beschwerden selbst helfen können. Anregungen und praktische Übungen aus der Gesundheitslehre von Kneipp.

**Angelika Traßl / Nicole Kolb – Freitag 16:30 Uhr – 90 Min. (1 x monatlich)**  
Kneipp-Zentrum, Eugen-Jaekle-Platz 11, HDH/Brenzpark/Brenzursprung Königsbronn  
Treffpunkt witterungsbedingt, Termin wird jeweils mittwochs vor Beginn der Veranstaltung auf der Homepage angekündigt oder Info im Kneipp-Zentrum.  
Zielgruppe: alle Interessierten

14.02.2025	11.07.2025
14.03.2025	12.09.2025
11.04.2025	10.10.2025
09.05.2025	14.11.2025
06.06.2025	12.12.2025

# VERANSTALTUNGEN

29.03.2025 14:30 Uhr	Hauptversammlung Ökumenisches Gemeindezentrum Mittelrain
01.05.-04.05.2025	Auszeit Wochenende nach Kneipp in der Kur Oase Bad Wörishofen Begleitung: Angelika Traßl & Nicole Kolb
17.05.2025 10:00 Uhr	„Anwassern“ am Brenzursprung in Königsbronn
28.06.2025 10:00 – 13:00 Uhr	Tag der offenen Tür im Kneipp-Zentrum Heidenheim
26.07.2025 10:00 Uhr	Übungsleiter: innen-Frühstück, Kneipp-Zentrum
16. – 21.09.2025	Jahresreise 2025 „Auf Kneipps Spuren in Südtirol“ Begleitung: Renate Gretz
16.11. – 22.11.2025	„Kneipp-Schnupperkur“ im Hotel Edelweiß in Bad Wörishofen, Begleitung: Ursula Rachota
06.12.2025 14:30 Uhr	Adventsfeier Ökumenisches Gemeindezentrum Mittelrain

## Bundesweite Kneipp-Aktionstage 2025

07.03.2025	„Tag der gesunden Ernährung“, Aktionszeitraum 03.-09.03.2025
17.05.2025	„Sebastian-Kneipp-Tag“, Aktionszeitraum 12.-18.05.2025
15.08.2025	„Heilpflanzen“, Aktionszeitraum 11.-17.08.2025
23.-29.09.2025	"Bewegung" Europäische Woche des Sports
20.11.2025	"Tag der Ausgewogenheit", Aktionszeitraum 17.-23.11.2025

Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Kneipp-Rundbrief bzw. unserer Homepage. **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 21 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](http://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 Teilnehmende ist für eine ausreichende Haftpflicht-, Unfall- und Reiserücktrittsversicherung selbst verantwortlich. Dies gilt auch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften. Außerdem müssen die Teilnehmenden in der Lage sein, selbständig und eigenverantwortlich zu handeln.

**Aufnahmeantrag** (Bitte *sorgfältig 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/unserem 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



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

## 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, 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 \_\_\_\_\_

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. 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 erkläre mich / uns hiermit einverstanden, dass Fotos, welche auf der Reise gemacht werden auf der Homepage, 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 Teilnehmende ist für eine ausreichende Haftpflicht-, Unfall- und Reiserücktrittsversicherung selbst verantwortlich. Dies gilt auch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften. Außerdem müssen die Teilnehmenden in der Lage sein, selbständig und eigenverantwortlich zu handeln.

# IHRE MEHRWERTE ALS KNEIPP-VEREINSMITGLIED:

- ▶ Erleben Sie das umfassende Angebot des Kneippschen Naturheilverfahrens
- ▶ 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](http://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](mailto:shop@kneippverlag.de)
- ▶ 10% Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen\*
- ▶ 10% Rabatt beim Einkauf bei MyReformhaus ([www.my-reformhaus.de](http://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.



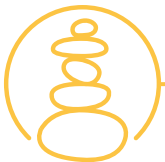
## Bewegung

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.



**Mitreden,  
mitbestimmen,  
Mitglied werden.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein.

**Heidenheimer  
Volksbank eG**  
Gemeinsam besser!

