

Ausgabe 03/2023  
Gültig September – Dezember 2023

**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Koblenz e.V.

## Wir bringen Gesundheit in Ihr Leben!



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



Wasser

Unser Kneipp-Magazin erscheint 4-mal jährlich  
Weitere Infos unter [www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de)

## **Ihre Ansprechpartner im Kneipp Verein Koblenz e.V.**

### 1. Vorsitzender

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

### 2. Vorsitzende

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

### Schatzmeister

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

### Schriftführerin

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

### Beisitzer/in

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

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

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

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

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

### Geschäftsstelle:

Herberichstraße 44, 56070 Koblenz  
Telefon 0261/ 98351763

Mail: [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de)

Internet: [www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de)

### Servicezeiten:

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

### Sparkasse Koblenz

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

## Grüßwort



Liebe Mitglieder/innen und Freunde des Kneipp-Vereins,

vor Ihnen liegt die neueste Ausgabe unseres Kneipp-Magazins, wieder mit vielen Informationen rund um den Verein. Nutzen Sie die Angebote und machen Sie aktiv mit im Kneipp-Verein Koblenz.

Der Vorstand hat sich viele Gedanken gemacht, wie wir noch attraktiver werden können. So gibt es jetzt ein neues Angebot „Indian Balance“ und einen Abendkurs „Rückenfit“. Oder Sie nutzen die Gelegenheiten die Heimat besser kennenzulernen, z.B. bei der Tour in die Pfalz oder bei der Abschlussfahrt nach Speyer.

Noch ein Wort zur Mitgliederentwicklung – wir durften in diesem Jahr schon 41 Neumitglieder bei uns begrüßen! Auch dies ein Zeichen der Attraktivität des Vereins. Vielleicht schaffen wir bis zum Ende des Jahres noch die 50!

Danke sage ich an dieser Stelle allen, die immer wieder dazu beitragen das unser Verein so attraktiv und aktiv ist – unseren Übungsleiterinnen, dem gesamten Vorstandsteam und allen Helfer/innen.

Es macht Spaß in so einem lebendigen Verein Vorsitzender zu sein.

Herzliche Grüße, verbunden mit einem kräftigen „Bleiben Sie gesund“.

*Manfred Tönnies*

1. Vorsitzender

*Auf der Suche  
nach dem „Warum“  
ein „Egal“ gefunden!*



## Werden auch Sie Mitglied im Koblenzer Kneipp-Verein

Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- 6mal im Jahr das Kneipp Gesundheitsjournal aus Bad Wörishofen
  - 4mal jährlich unser Kneipp-Magazin
  - Mitglieder sparen bei unseren Angeboten **15 bis 20%** gegenüber Gästen
    - kostenlose Teilnahme an unseren monatlichen Vorträgen
    - finanzielle Unterstützung bei Aus- u. Fortbildungsangeboten der SKA
    - beim Aufenthalt in einem der Hotels des Kneipp-Bundes **3.- €** Nachlass pro Nacht
    - bei unseren Kooperationspartnern:
      - Leguano Barfusschuhe*
      - My Reformhaus – online Shop*
      - Helga Montag - Klang und Entspannung*
      - Ganzheitliche Gesundheitsberatung*
      - Christiane von Koblinski*
      - Kneipp (Shop in Mülheim-Kärlich)*
- erhalten Sie **10%** auf die angebotenen Leistungen.



1821 – 2021

**KNEIPP**

JAHRE



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

... und dies alles für

**36.- € Jahresbeitrag für die Einzelmitgliedschaft**  
**48.- € Jahresbeitrag für die Familienmitgliedschaft**

Koblenz, den 01.09.2023

## **Einladung zur Jahreshauptversammlung 2023**

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

Die Jahreshauptversammlung findet am

**Dienstag, dem 31. Oktober 2023 um 18.00 Uhr**

in der

**Begegnungsstätte des Roten Kreuz,**

**An der Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz** statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Vorsitzenden  
und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Beschlussfassung über eingegangene Anträge
3. Gedenken der Verstorbenen im Jahre 2022
4. Geschäftsbericht für das Jahr 2022
5. Kassenbericht für das Jahr 2022
6. Aussprache zu Punkt 4. und 5.
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahl der Kassenprüfer
10. ggfls. Ergänzungswahl zum Vorstand
11. Vorstellung und Beschlussfassung des Haushaltsplanentwurf
12. Verschiedenes
13. Schlussworte des Vorsitzenden

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

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

*Manfred Tönnies*

1. Vorsitzender

# **Gesund und Fit mit dem Kneipp-Verein Koblenz**

## **Yoga-Kurs für Senioren**

Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr, Osterhausstraße 1 in Ko.-Metternich

Kursgebühr:

55.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Mitglieder

65.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Gäste

Info: 0261 / 98351763

## **Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix-Training für Senioren**

Dienstag von 11.15 bis 12.15 Uhr, Osterhausstraße 1 in Ko.-Metternich

Kursgebühr:

35.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Mitglieder

45.- € für 10 Übungseinheiten a´60 Minuten für Gäste

Info: 0261 / 98351763

## **Gehirnjogging / Spielenachmittag**

Termine immer Mittwoch, **11. Oktober** und **15. November** um 14.00 Uhr.  
Hier werden Bingo, Gesellschaftsspiele, Memory und vieles mehr gespielt.

Treffpunkt: Begegnungsstätte des Deutschen Roten Kreuzes,

An der Liebfrauenkirche 20, Koblenz.

Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos!

Info: 0261 / 869585

## **Gymnastik**

Mittwoch von 17.30 bis 18.30 Uhr, Osterhausstraße 1 in Ko.-Metternich

Kursgebühr:

30.- € für 10 Übungsstunden für Mitglieder

38.- € für 10 Übungsstunden für Gäste

Info: Christel Milz 0261 / 501632

## **Aqua fit - Präventionskurse**

Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr, Karl-Härle Str. 1-5, Ko.-Karthause

Freitag von 15.15 bis 16.15 Uhr, Karl-Härle Str. 1-5, Ko.-Karthause

Kursgebühr:

105.- € für 10 Übungseinheiten a´45 Minuten für Mitglieder

125.- € für 10 Übungseinheiten a´45 Minuten für Gäste

Info: 0261 / 98351763

## Neue Kursangebote

### Indian Balance - Das indianische Training für geistige und körperliche Fitness



Lebensordnung

Indian Balance, das fließende indianische Body-Mind-Soul Programm, das einzigartig überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der indianischen Tradition indigener Heilgymnastik, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Bei sich sein, Leichtigkeit finden, Bewegungen erkunden, die Kunst Ruhe als Geschenk anzunehmen. Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zur Achtsamkeit und ist zugleich ein kreatives Wahrnehmungstraining.

Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm.

Der neue Kurs startet Anfang Oktober. Übungsort ist die Gymnastikhalle der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf. Der 10 Stunden umfassende Kurs findet immer **Montag um 18.00 Uhr** statt und kostet 55.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 70.- €. Schnuppern Sie mal rein, die Übungsleiterin Natascha Lambert freut sich auf Sie. Die 1. Stunde ist eine kostenlose Schnupperstunde.

### Rücken-Fit-Training



Bewegung

Ein moderates und rückergerichtetes Bewegungsprogramm, das hilft den Körper fit zu halten und das Herz-Kreislaufsystem dosiert anregt. Gelenkbelastungen und zu starke Belastungen der Muskeln, Sehnen und Bänder werden vermieden und mit angepasstem Training für die Tiefenmuskulatur und gezieltem Stretching die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Neben Muskelkräftigung, Wirbelsäulentraining und Dehnungsübungen, werden auch Elemente aus Yoga, Pilates und der Franklin-Methode angeboten.

Durch rückergerichte Übungen werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Dabei wird stets auf die korrekte Ausführung der Übungen geachtet.

Der neue Kurs startet Anfang Oktober. Übungsort ist die Mehrzweckhalle der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf. Der 10 Stunden umfassende Kurs findet immer **Dienstag um 19.00 Uhr** statt und kostet 35.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 45.- €. Diesen Kurs leitet Christine Zanke. Die 1. Stunde ist eine kostenlose Schnupperstunde.

## *Aqua-Fitness-Prävention*



Seit vielen Jahren bei uns im Vereinsprogramm, präventive Aqua-Fitness Kurse. Aqua – Fitness ist ein vielseitiges, Gelenk schonendes Trainingsprogramm. Die Muskeln werden gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft, das Herz – Kreislauf – System **Wasser** gestärkt und die Ausdauer trainiert. Das Wasser trägt das Körpergewicht und nimmt somit die Belastung von den Gelenken.

Der gesamte Bewegungsapparat wird trainiert und das fünfmal effektiver als zu Land. Trainingshilfen wie Ball, Hantel, Stab, Nudel, Schwimmbrett und vieles andere werden unterstützend in den Unterricht mit eingebaut. Geeignet ist das Training für Frauen und Männer gleichermaßen, unabhängig vom Alter.

Ein zusätzlicher Kurs startet Anfang Oktober im Bewegungsbad der Praxis Thielen im Koblenzer Stadtteil Karthause. Der 10 Stunden umfassende Kurs ist immer **Donnerstag um 15.00 Uhr** und kostet 105.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 125.- €.

Anmeldungen für alle Kursangebote nimmt die Geschäftsstelle unter Fon 0261 / 98351763 oder per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) entgegen.

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl, sollte diese nicht erreicht werden, findet der Kurs nicht statt.

## *Kneipp-Singkreis*

Die nächsten Termine für den Singkreis sind der 13. September, 25. Oktober, 29. November und der 13. Dezember. Wir treffen uns um 14.30 Uhr in der Begegnungsstätte des DRK, An der Liebfrauenkirche, Koblenz.

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

## *Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder*

---

**Herzlich  
Willkommen**

Elisabeth Blome   Birgit Funk   Aileen Graichen

Elfriede Gries   Uwe Hansen   Barbara Hilck

Rolf Hohenstein   Benedikt Huntemüller

Natascha Lambert   Lara Lochbaum

René u. Ulrike Lutterbach   Phillip Mann   Jutta Moller-Hansen

Arno u. Silke Molzberger   Klaus u. Gerda Möntenich   Brigitte Parakenings

Marc Schumacher   Edith Simonis   Gudrun Staudach

Irene Tietze-Trinkaus   Birgitt Vierbücher   Bettina Wengel

*im Kneipp-Verein Koblenz e.V.*

---

### *Debbekooche-Essen beim Kneipp-Verein*



Traditionell laden wir im Herbst zum „Deebekooche“-Essen ein. In diesem Jahr am **Dienstag, dem 7. November um 18.00 Uhr** in die Begegnungsstätte vom Roten Kreuz, An der Liebfrauenkirche in Koblenz.

Wir wollen die Gelegenheit nutzen, um wieder einmal in gemütlicher Runde „Gemeinsamkeit“ zu erleben. Der Preis für die Portion Debbekooche mit Apfelmus ist 8.00 € für Mitglieder, Gäste zahlen 9.50 €. Die Plätze sind begrenzt also melden Sie sich schnell an. **Anmeldungen** für diese Veranstaltung sind bis zum **31. Oktober** bei der Geschäftsstelle unter 0261 – 98351763 möglich oder bei jedem Vorstandsmitglied.

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

---

*Wir sagen Danke, Danke, Danke an alle  
Helfer/innen unseres Jubiläumfestes.  
Ohne Euch hätten wir das nicht geschafft.  
Nur gemeinsam schaffen wir das!*

*Der Vorstand*



*Werdet jetzt Mitglied im Kneipp-Verein und sichert Euch einen Sport-Vereinscheck in Höhe von 40.- €!\**

### Was bedeutet **Sport-Vereins-Scheck**?

Mit dem **Sport-Vereins-Scheck** können Sie eine neue Mitgliedschaft im Kneipp-Verein bezahlen.

- Wenn die Mitgliedschaft mehr als 40 Euro kostet:  
Dann müssen Sie den Rest selbst bezahlen.
- **Sie müssen Ihren Sport-Vereins-Scheck innerhalb von 4 Wochen einlösen.**
- Sie können pro Person nur einen Sport-Vereins-Scheck einlösen.
- **Für Familien gilt:**  
Sie können pro E-Mail-Adresse bis zu 3 Sport-Vereins-Schecks bekommen.
- Sie können den Sport-Vereins-Scheck beim Kneipp-Verein digital einlösen. Sie können ihn auch ausgedruckt einlösen.

### Wo finde ich den Sportvereinscheck?

<https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinscheck/>

### Was muss ich tun um den Scheck zu erhalten?

Das Formular auf der Seite ausfüllen und absenden.

Dann bekommen Sie gratis einen **Sport-Vereins-Scheck** im Wert von 40 Euro.

Der Link zum Scheck wird per E-Mail zugeschickt.

\*= Diese Aktion des DOSB wurde bis zum 31. Oktober 2023 verlängert!

# *Tagesfahrt zum Keschdefeschd in Annweiler am Trifels am 7. Oktober 2023*

Beim Keschdefeschd in Annweiler am Trifels bieten zahlreiche Stände Gerichte und Produkte von und mit der Esskastanie an. Es gibt süße und deftige Variationen, zum Beispiel Kastanienmarmelade, Kastanienlikör, Kastaniensaumagen, Kastaniensuppe, Kastanienflammkuchen, Kastanienbrot, Kastanienbier oder Kastanienknödel. Darüber



hinaus werden regionale und saisonale Produkte auf dem Markt wie Neuer Wein, Wild, Dampfnudeln, Crêpes, Obst und Gemüse, französischer Käse und Schafsprodukte angeboten.

Wir werden gegen 12.00 Uhr auf dem Fest ankommen, um 14.00 Uhr findet dann die Krönung der 19. Kastanienprinzessin für das Trifelsland statt, übrigens die erste und einzige in Deutschland. Im Anschluss fahren wir zu einem Winzerhof (Selbstzahler). Dort kehren wir ein und verbringen noch einige schöne Stunden.

**Abfahrt ist um 10.00 Uhr am ZOB (Sparda-Bank), die Rückkehr ist um ca. 20.00 Uhr.** Der Reisepreis beträgt für Mitglieder 28,50 € und für Gäste 31,50 €. Die Mindestteilnehmerzahl ist 35 Personen. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 98351763 o. per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) entgegen. Nach der Anmeldung zahlen Sie bitte den Reisepreis mit dem Verwendungszweck „Pfalztour“ auf unser **Konto IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80** bei der Sparkasse Koblenz ein.

**Wer sich bereits angemeldet hat und noch nicht bezahlt hat, bitten wir dies zu tun!**

Am **Donnerstag, 19. Oktober um 18.30 Uhr** laden wir Sie zum

**„Kneipp-Einführungsabend“ in Theorie und Praxis** ein.

An diesem Abend zeigen und erklären wir Ihnen wie einfach das „Kneippen“ zu Hause ist. Zudem informieren wir Sie über unser Kurs- und Gesundheitsangebot und geben Ihnen praktische Tipps zur Gesunderhaltung Ihres Körpers.

**Kommen Sie und erleben Sie „Kneipp“ hautnah!**

Diese Veranstaltung findet in der Mehrzweckhalle der Willi-Graf Grundschule, Handwerkerstraße 12 – 14 in Koblenz-Neuendorf statt. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4.- €. Anmeldungen bitte unter 0261 – 98351763 oder [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de).



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



Wasser

---

## Unsere Samstagswandergruppe...



Bewegung

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

Die Planung und Organisation für diese Gruppe liegt in den bewährten Händen unserer Vorstandsmitglieder Anne Kasper Telefon 0261 – 52667 und Christel Milz Telefon 0261 – 501632.

**Spruch von Sebastian Kneipp:**

**„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,  
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“**

## *Kneipp - Spielenachmittag*

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

Die nächsten Termine sind der 11. Oktober und der 15. November immer um 14.00 Uhr.

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



Lebensordnung

---

## *Lebendiger Adventskalender in Neuendorf*



Seit vielen Jahren schon gibt es im Koblenzer Stadtteil Neuendorf einen lebendigen Adventskalender. Während der gesamten Adventszeit finden viele kleinere Aktionen im Stadtteil statt und schaffen somit viele Möglichkeiten der Begegnung. Der Kneipp-

Verein beteiligt sich auch in diesem Jahr wieder an dieser Aktion und lädt zu einer Veranstaltung ein. Wir treffen uns am **Dienstag, 19. Dezember um 17.30 Uhr**, um bei Glühwein, Punsch und kleinen Leckereien eine gemütliche adventliche Stunde in der Herberichstraße 44 zu verbringen. Sobald der Kalender mit allen Terminen erscheint, werden wir diesen auf unserer Homepage veröffentlichen. Herzliche Einladung an alle.

---

## *Kneipp - Gesundheitsvorträge*

Bei Drucklegung dieses Magazins konnten wir leider noch keine Termine bestätigen. Bitte achtet auf Veröffentlichungen in der Presse und auf unserer Homepage. Wie bisher ist die Teilnahme für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4.- €.

## *Abschlussfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Speyer am Samstag, 2. Dezember 2023*



Unsere diesjährige Abschlussfahrt führt uns zum Weihnachtsmarkt in die Kaiserstadt Speyer.

Speyer blickt auf mehr als 2000 Jahre lebendiger Geschichte zurück und trägt den hochherrschaftlichen Titel völlig zu Recht – nicht weniger als acht deutsche Kaiser und Könige ruhen im atemberaubenden Speyerer Dom.

Vor Europas größter romanischer Kirche, dem Kaiserdom zu Speyer, präsentieren sich die Weihnachtsstände inmitten der Stadt. In historischer Kulisse erwarten Sie festlich geschmückte Hütten. Das vielfältige Angebot an zahlreichen Verkaufsständen sowie verführerisch duftende Speisen und Getränke laden in die Speyerer Innenstadt ein. Im Rathausinnenhof und im Kulturhof Flachsgasse kann man zudem noch einen Kunsthandwerkermarkt besuchen.

**Abfahrt ist um 12.00 Uhr am ZOB (Sparda-Bank), die Rückkehr ist um ca. 20.00 Uhr.** Der Reisepreis beträgt für Mitglieder 27,50 € und für Gäste 31,50 €. Die Mindestteilnehmerzahl ist 35 Personen. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 98351763 o. per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) entgegen. Nach der Anmeldung zahlen Sie bitte den Reisepreis mit dem Verwendungszweck „Speyer“ auf unser **Konto IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80** bei der Sparkasse Koblenz ein.

*Die neuesten Infos finden Sie immer auf  
unserer Homepage unter  
[www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de) //aktuelles*

## *Kneipp - Fastnacht 2024*

Gerne hätten wir an dieser Stelle schon den Termin für 2024 veröffentlicht. Wir wollten unsere Veranstaltung wieder im Bürgerzentrum in Lützel veranstalten, doch leider hat der Hausbeirat in seiner Sitzung am 03.07.2023 neue Vermietungspreise beschlossen. Anstatt wie im vergangenen Jahr 100.- Miete würde uns der Saal jetzt **500.- €** kosten! Aus diesem Grunde haben wir uns entschlossen auf diese Anmietung zu verzichten.

Nun suchen wir mit Hochdruck einen anderen, bezahlbaren Veranstaltungsraum. Sobald es Neuigkeiten gibt werden wir es in der Presse und auf unserer Homepage veröffentlichen.

## *Kneipp - Urlaubsfahrt nach Gollwitz vom 27.09. - 04.10.2023*

Siebenundzwanzig reisefreudige Mitglieder und Gäste besuchen in Kürze die Ostseeinsel Poel. Mit einem tollen Programm, welches das Busunternehmen Kimmel für den Verein ausgearbeitet hat, wird diese Reise sicherlich einen bleibenden Eindruck bei allen hinterlassen.

Auch für 2024 wird schon wieder geplant, das Reiseziel und die Reisezeit werden wir in Kürze bekanntgeben.

## *Der Kneipp-Bund ist...*

Der Kneipp-Bund e.V. ist mit seinen 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

## *Der Kneipp-Bund LV Rheinland-Pfalz ist...*

mit seinen 25 Ortsvereinen und rund 5.000 Mitgliedern eine feste Größe in der großen Kneipp-Familie. In Rheinland-Pfalz gibt es 3 zertifizierte Kindertageseinrichtungen, die das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ tragen. Betreut werden die Vereine durch die Landesgeschäftsstelle in Koblenz, vertreten durch einen zehnköpfigen Vorstand und Beirat, an der Spitze der Landesvorsitzende Manfred Tönnies.

# *Gesundheitsförderung „to go“ - machen Sie mit!*

## *Die interaktive App der Kneipp-Anlagen in Deutschland ist da*

Wassertreten ist die wohl bekannteste Kneipp-Anwendung. Den Storchengang durchs knietiefe Wasser verbinden viele Menschen untrennbar mit den Lehren Sebastian Kneipps (1821 – 1897) – und das ist auch gut so! Denn die immunstärkende Wirkung des Wassertretens ist ebenso bekannt wie verbreitet.

In der eigenen Umgebung und auch unterwegs laden immer wieder Wassertretstellen und Armbecken zur kurzen Gesundheitsförderung „to go“ ein.

Deshalb hat der Kneipp-Bund e.V. – Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention eine App ins Leben gerufen, in die Sie interaktiv Kneippanlagen eintragen können – ob in Ihrem Heimatort oder unterwegs. Einige sind bereits erfasst, nun können Sie dazu beitragen, dass das Ziel erreicht wird, gemeinsam mit allen gesundheitsinteressierten Menschen Deutschlands ein möglichst vollständiges digitales Verzeichnis aller Kneipp-Anlagen Deutschlands zu erstellen. Gefördert wurde das Projekt vom Bundesministerium für Gesundheit.



Die neue App soll die Verfügbarkeit der Kneipp-Anlagen in Deutschland für die Menschen sichtbar und nutzbar machen. Die App „Kneipp-Anlagen“ kann kostenlos im Google Play Store oder im App Store heruntergeladen werden. In der App werden dann Informationen zum Ort, zu der jeweiligen Kneipp-Anlage und zur richtigen Vorgehensweise der Nutzung der Anlagen angezeigt. Durch verschiedene Interaktionsmöglichkeiten (z.B. Bewertung der Anlagen bzw. Kommentarfunktionen) ist das Portal für Nutzer/- innen ansprechend, wissensbereichernd und interessant gestaltet.

# Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

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

ab ..... zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

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

.....  
Name der Einrichtung/des Betriebs

.....  
Nachname Vorname geb. am

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

.....  
Straße PLZ Ort

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

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

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

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

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



## Wir brauchen Verstärkung!

Der Kneipp-Verein Koblenz möchte sein Kursangebot erweitern und sucht hierfür neue Übungsleiter/innen und Referenten für alles was mit den Kneipp-Elementen Bewegung, Ernährung, Kräuter/Heilpflanzen, Wasser und Lebensordnung zu tun hat. Kurzum, für alle Themen rund um die Gesundheit!

Dies können Angebote für einen Kurs, einen Workshop oder einen Vortrag sein.

Wir bieten Unterstützung an bei der Aus- und Fortbildung, ein angenehmes Umfeld und ein gutes „Miteinander – Füreinander“.

Der Kneipp-Verein Koblenz e.V. ist ein Mitgliedsverein des Kneipp-Bund e.V., der mit seinen 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation ist. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreicht er insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement der Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippischen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

Seit 1893 setzen wir uns in Koblenz und Umgebung für einen gesunden und naturverbundenen Lebensstil ein. Viele Menschen haben sich in den vergangenen rund 130 Jahren mit Überzeugung und Leidenschaft für die Lehre Sebastian Kneipps engagiert und an der nachhaltigen Entwicklung mitgewirkt. Hinter dem ganzheitlichen Ansatz der Kneippischen Lehre verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein hoch wirksames Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt. Dies sind unverzichtbare Voraussetzungen für den Lebens- und Arbeitsstil unserer Zeit.



*Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.*  
Sebastian Kneipp

Haben wir Ihr/Dein Interesse geweckt? Dann kontaktiere uns unter 0151 – 50617109 Manfred Tönnies oder per Mail an [1.vorsitzender@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:1.vorsitzender@kneipp-verein-koblenz.de).

# Kneipp Verein Koblenz e.V.

## Jahresmotto 2023

GEMEINSAM  
NATÜRLICH  
LEBEN



Natürlich zu leben mit Achtsamkeit für die Flora und Fauna, war für Sebastian Kneipp selbstverständlich. Aufgewachsen im kleinen Bauerndorf Stephansried, war ihm von Kindheit an das einfache Leben vertraut und sein Verständnis für die Landwirtschaft und unscheinbare Heilpflanzen-Schätze am Wegesrand wurde dadurch geprägt.

Mit dem Jahresmotto 2023 möchte der Kneipp-Bund die Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellen: Der bewusste Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen ist ein Thema, das uns heute in vielen Bereichen begleitet und in Zukunft begleiten wird – aber auch der achtsame Umgang mit unseren Mitmenschen. Gemeinsam können wir hier in kleinen Schritten viel erreichen. Die Kneipp-Vereine und die vom Kneipp-Bund anerkannten Einrichtungen sind

Orte, an denen Gesundheitsbewusstsein eine große Rolle spielt und an denen wir uns gemeinsam für ein lebenswertes Morgen einsetzen können – durch Ideen, Projekte oder auch den achtsamen Blick für das, was wir essen, was wir nutzen und wie wir gemeinsam unsere Zukunft gestalten möchten.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247/3002-102

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de

Facebook: @kneippbund | Instagram: #kneippbund\_de / Youtube: Kneipp-Bund e.V.

**Weitere Infos finden Sie unter**

**[www.kneipp-verein-koblenz.de](http://www.kneipp-verein-koblenz.de)**