

Ausgabe 04/2025  
Gültig November 2025 – Januar 2026

**Kneipp**  
VEREIN  
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

Sandra Erlenmeyer, Brenderweg 197, 56070 Koblenz  
Telefon 0261 / 31639

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

Silvia Kolf, Deutschherrenstraße 12, 56070 Koblenz  
Telefon 0261 / 8058383

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

Monika Schneider, Josef-Cornelius-Str. 31, 56070 Koblenz  
Telefon 0261 / 408992

### 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

### Bankverbindung:

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

## Grußwort



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

die 4. Ausgabe unseres Kneipp-Magazin ist da, mit vielen Angebote und zum ersten Mal, mit Extraseiten für die jüngsten Kneippianer und solche, die es werden wollen.

Was gibt es sonst noch so zu berichten? Wir haben bis zum 15. Oktober 35! neue Mitglieder in 2025 geworben, im nächsten Jahr werden wir die Kneipp-Anlage im Stadtwald nutzen und pflegen, ab Januar startet unser neues Angebot „Laufen an der frischen Luft“ und wir haben mal wieder eine Gesundheitswoche in Bad Wörishofen im Programm.

Man könnte sagen – es läuft im Kneipp-Verein! Doch bei allem Erfolg möchten wir uns ja weiterentwickeln, deshalb suchen wir weiterhin nach Engagierten, die sich im Verein einbringen möchten. Sprecht uns an, wir freuen uns über jede Hilfe.

Der Vorstand wünscht allen einen wundervollen Herbst, eine geruhsame Adventszeit und alles Gute und Gesundheit für das Jahr 2026.

*Manfred Tönnies*

1. Vorsitzender

Zitat von Sebastian Kneipp:

*„Wenn die Tage wieder kürzer werden und die Natur so langsam zum Ruhen kommt, dürfen wir ruhig auch mal einen Gang zurückschalten. Einfach mal stehen bleiben, durchatmen, den Moment genießen!“*



# *Jahresplanung 2025/2026*

## **November**

- 05. Spielenachmittag Begegnungsstätte „Rotes Kreuz“
- 08. – 09. Ausstellung „Kunst trifft Kneipp – Kneipp trifft Kunst“
- 13. Gesundheitsvortrag „Heil- und Basenfasten“
- 19. Singkreis Begegnungsstätte „Rotes Kreuz“
- 20. Aktionstag „Tag der Ausgewogenheit“  
Zeitraum 17. – 23. November
- 27. Debbekoocheessen
- 29. Genusswanderung „Spitzer Stein“ 6,7 km

## **Dezember**

- 06. - 07. Fahrt zum Weihnachtsmarkt in Erfurt
- 10. Spielenachmittag Begegnungsstätte „Rotes Kreuz“
- 17. Singkreis Begegnungsstätte „Rotes Kreuz“
- 21. Advents-Event in und an der Geschäftsstelle

## **Januar**

- 07. Spielenachmittag Begegnungsstätte „Rotes Kreuz“
- 14. Singkreis Begegnungsstätte „Rotes Kreuz“
- 24. Fastnachtveranstaltung HoT

## **Februar**

- 21. Genusswanderung „Westerwälder Seenplatte“ 6,3 km

## **März**

- 07. Aktionstag „Tag der gesunden Ernährung“  
Zeitraum 2. – 8. März

## **April**

- 18. – 25. Gesundheitswoche in Bad Wörishofen

## **Mai**

- 09. Genusswanderung „Kuckuckssnack Damscheid“ 6,8 km
- 17. Kneipp-Saisonöffnung Kneipp-Anlage Stadtwald  
im Rahmen des Sebastian-Kneipp-Tages

## **Juli**

- 04. Genusswanderung „Traumpfad Waldschluchtenweg“ 11,8 km

## **August**

- 15. Aktionstag „Tag der Heilkräuter“  
Zeitraum 10. – 16. August

## **September**

- 06. – 13. 8-Tagesfahrt nach Weimar/Thüringen
- 18. – 20. Genusswanderwochenende
- 23. – 30. Europäische Woche des Sports

## **November**

- 20. Aktionstag „Tag der Ausgewogenheit“  
Zeitraum 16. – 22. November
- 28. Genusswanderung „Stadtwald Koblenz“ 7 km



Herzliche Einladung  
zur

**Kneipp**  
VEREIN  
Koblenz e.V.

1. Ausstellung

„Kunst trifft Kneipp – Kneipp trifft Kunst“

am 8. und 9. November 2025

in der Grundschule Wallersheim, Kammertsweg 27  
in Koblenz.

Die Ausstellung ist Samstag von 14.00 - 18.00 Uhr  
und Sonntag von 11.00 - 17.00 Uhr geöffnet!

Der Kneipp-Verein Koblenz hat sich der Gesundheit verschrieben. Im stetigen Weiterentwickeln der Lehre von Sebastian Kneipp kommt man unweigerlich auch zur Kunst - denn die Auseinandersetzung mit ihr ist auch unserer Gesundheit zuträglich, Kunst kann unseren Horizont erweitern, das Auge und den Geist erfreuen, herausfordern, Grenzen überschreiten und dabei immer wieder den Menschen neu ordnen und aufstellen.

Gezeigt werden alle Gattungen der Bildenden Kunst!

Infostand  
Kneipp-Verein  
Koblenz

Eintritt frei!

Kunstcafé

Einführung  
„Fingerfarben-  
malerei“ für  
Erwachsene\*

\*= Der Künstler Ole Hill wird am Samstag um 15.00 Uhr und am Sonntag um 14.00 Uhr in das Thema „Fingerfarbenmalerei“ einführen. Bei ausreichendem Interesse werden wir dies in unser Kursprogramm aufnehmen!

## Kneipp - Spielenachmittag

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

Dann rollen zuerst die Bingo – Kugeln, im Anschluss daran werden die Brett- und Kartenspiele hervorgeholt.

Man trifft sich immer Mittwochs um 14.00 Uhr, die nächsten Termine sind am **5. November, 10. Dezember** und am **7. Januar**.

Um die Organisation kümmert sich Ingrid Herber Telefon 0261 - 869585. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos.



Lebensordnung

## Kneipp-Singkreis

Unser Kneipp-Singkreis trifft sich einmal im Monat Mittwoch um 14.30 Uhr in der Begegnungsstätte des DRK, An der Liebfrauenkirche, Koblenz.

Die Termine für die nächsten Monate sind wie folgt: **19. November, 17. Dezember** und **14. Januar**.

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

Birgit Becker Karin Haseneier

Sabrina Karbach Martha Kaum

Evelin u. Manfred Kollig Sylvia Kreuz

Antje Krott Hannelore Kurz Petra Stulz

Bianca Thiel Luzia Weyersbach Anne Kathrin Wirtz Sabine Wortmann

im Kneipp-Verein Koblenz e.V.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

**Kneipp**

VEREIN  
Koblenz e.V.



**Genusswanderung**

## *Genusswanderung im November*

Am Samstag, den **29. November** heißt es wieder „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein.“ Wir treffen uns um **13.30 Uhr am Wanderparkplatz am Spitzen Stein an der K97**. Von dort starten wir dann die 6,7 km lange Wanderung „Traumschleifen Spitzer Stein“ mit einem Picknick und anschließender Einkehr im Restaurant „Delphi im Bootshaus“, Am Moselstausee in Koblenz (Selbstzahler).

Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 17 Personen begrenzt. Mitglieder des Kneipp-Verein zahlen 5,- €, Gäste zahlen 10,- €. Die Bezahlung der Genusswanderung muss innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung mit dem Hinweis „Genusswanderung November“ auf das Konto des Kneipp-Vereins Koblenz erfolgen. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **1. November 2025** bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

## *...und im Februar*

Am Samstag den **21. Februar** heißt es wieder „Genusswandern mit dem Kneipp-Verein“. Wir treffen uns um 13:30 Uhr gegenüber dem Campingplatz „Haus am See“ in der Nähe von Steinebach an der Wied.

Von dort starten wir die 6,3 km lange Wanderung „Rundweg Dreifelder Weiher“. Wie immer gibt es unterwegs ein Pick-nick und anschließende Einkehr (Selbstzahler, die Lokalität wird noch bekannt gegeben).

Für die alkoholfreien Getränke unterwegs ist jeder selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 17 Personen begrenzt. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **31.01.2026** bei einer der unten genannten Organisatorinnen.

Mitglieder des Kneipp-Vereins zahlen 5,- €, Gäste zahlen 10 €.

Die Bezahlung der Genusswanderung muss innerhalb von 14 Tagen nach der Anmeldung mit dem Hinweis „Genusswanderung Februar“ auf das Konto des Kneipp-Vereins Koblenz erfolgen. Falls in diesem Zeitraum keine Überweisung erfolgt, wird die Reservierung automatisch storniert.

Organisationsteam:	Silvia Kolf	0261 – 8058383
	Nicole Niebauer	0261 - 804422
	Simone Pörschmann	0261 – 81030

## Deebekooche-Essen beim Kneipp-Verein



Traditionell laden wir im Herbst zum „Deebekooche“-Essen ein. In diesem Jahr am **Donnerstag, dem 27. November um 17.30 Uhr** im Pfarrheim, Am Ufer 17 a in Koblenz-Neuendorf. Mit dem Bus (Linie 2/12) kann man bis Haltestelle Brenderweg fahren, dann die

Herberichstraße bis zum Ufer gehen.

Wir wollen die Gelegenheit nutzen, um wieder einmal in gemütlicher Runde „Gemeinsamkeit“ zu erleben. Der Preis für die Portion Deebekooche mit Apfelmus inkl. Getränke (Bier, Wein, Saft, Wasser) ist 18.- € für Mitglieder, Gäste zahlen 21.- €. **Anmeldungen** für diese Veranstaltung sind bis zum **20. November** bei der Geschäftsstelle unter 0261 – 98351763 oder per Mail [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) möglich. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.



## Kneipp- Adventsevent in der Geschäftsstelle

Am **Sonntag, 21. Dezember (4.Advent) um 16.30 Uhr** laden wir ein zum gemütlichen Adventstreff in und an der Geschäftsstelle in der Herberichstraße 44 in Koblenz-Neuendorf.

Bei kostenlosem Glühwein, Punsch und kleinen Leckereien möchten wir die Gelegenheit nutzen, um vor dem Jahreswechsel nochmals gemütlich Zeit miteinander zu verbringen.

Mitglieder, Freunde und Gäste des Kneipp-Verein Koblenz sind herzlich willkommen.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



## Einladung zum Gesundheitsvortrag am 13. November 2025

Ernährung

**Fasten – der Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden**

Möchten Sie selbst die positiven Effekte des Fastens auf Körper und Geist erfahren? Bei all den aktuellen propagierten Fastenvarianten, auch in zahlreichen Frauenmagazinen angepriesen, wird oft übersehen, dass Menschen bezüglich der Nahrungs-aufnahme höchst individuell reagieren und deshalb eine bestimmte Fastenmethode nicht für alle funktioniert.

Mit dem Schwerpunkt auf das Element „Ernährung“ der Kneippschen Naturheilverfahren erhalten Sie einen Überblick über zwei wichtige Fastenmethoden.

1. Fasten für Gesunde (nach Buchinger)
2. Basenfasten

Eine Fastenkur\* in Eigenregie mit einer fachgerechten Anleitung und Durchführung kann die Gesundheit und das Wohlbefinden in erheblichem Maße verbessern.

Referentin dieses interessanten Vortrages ist **Frau Helene Schada, Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Akademie Gesundes Leben)**.

Die Veranstaltung findet am **Donnerstag, 13. November** um **19.00 Uhr** in der Mensa der Willi-Graf Schule in Koblenz-Neuendorf, Handwerkerstraße 12-14 statt.

Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen 4.- €. Bitte melden Sie sich bis zum 10. November unter 0261 – 98351763 oder per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) an.

\*= Wenn es genügend Interessierte für eine Fastenkur gibt, wird der Kneipp-Verein dies im Frühjahr 2026 anbieten!



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

# Neugestaltung der Kneipp-Anlage im Stadtwald Koblenz

Wer im Stadtwald Koblenz unterwegs ist, kann sich ab sofort an einer rundum erneuerten Kneipp-Anlage am Dörrbach erfreuen. Unterhalb des Forsthauses Kühkopf wurde in den vergangenen Wochen mit viel Engagement und Herzblut gearbeitet – von den Auszubildenden der Stadtgärtnerei und den Mitarbeitern des Forstbetriebs der Stadt Koblenz.



Die jungen Stadtgärtner haben eine neue Natursteinmauer aus Basalt-Wasserbau-steinen gebaut. Mit Farnen und Mauer-pfeffer bepflanzt, passt sie sich ganz natürlich in die Umgebung ein und sorgt für ein harmonisches Bild mitten im Grünen.

Gleichzeitig haben Schreiner Fabian Schwickert und das Forstteam die hölzerne Umrandung der Kneipp-Anlage erneuert. Das alte Holz war durch die Jahre stark verwittert. Jetzt glänzen massive Eichenbohlen – ein echtes Stück Koblenzer Stadtwald. Die Eichen wurden schon vor drei Jahren vor Ort gefällt, mit einem mobilen Sägewerk eingeschnitten und anschließend in der städtischen Schreinerei aufgearbeitet.



Die Anlage lädt nun wieder dazu ein, im kühlen Wasser die Füße zu erfrischen, die Natur zu genießen und eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen – ein echtes Schmuckstück im Stadtwald Koblenz. Und damit das auch so bleibt wird der Kneipp-Verein Koblenz in Zusammenarbeit mit der Stadt Koblenz die Pflege der Anlage übernehmen. Wer dabei helfen möchte und 1 – 2 Stunden im Monat Zeit hat kann sich gerne beim Vorstand melden. Ab Mai 2026 findet dann auch ein regelmäßiger Kneipp-Treff an der Anlage statt.

Standort der Kneipp-Anlage: <https://geoportal.koblenz.de/geoportal-koblenz/gisclient/build/?applicationId=2574&token=0c108f2c-c7c2-4c8d-9c60-4cddb4f19dc5>



*2 - Tagesfahrt zum  
Weihnachtsmarkt  
in Erfurt am 6./7.  
Dezember  
mit Besuch von Bad  
Tabarz und Alsfeld*

Unsere diesjährige Abschlussfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Erfurt ist ausgebucht. Die Reisetilnehmer/innen die bisher noch nicht bezahlt haben, überweisen bitte den Reisepreis bis zum **15. November** mit dem Verwendungszweck „Weihnachtsmarkt“ auf unser **Konto IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80** bei der Sparkasse Koblenz.

**Abfahrt ist am Samstag, 6. Dezember um 8.30 Uhr am ZOB (Sparda-Bank) in Koblenz.** Die Plätze im Bus sind reserviert, die Platznummer erfahren Sie beim Einstieg.



*Wir suchen  
Verstärkung!*

**Kneipp**  
VEREIN  
Koblenz e.V.

Der Kneipp-Verein Koblenz möchte sein Angebote erweitern und sucht hierfür noch **Übungsleiter/innen für Aqua-Fitness oder solche, die die Qualifikation dafür erwerben möchten!**

Für das große Thema „**Heilpflanzen/Kräuter**“ suchen wir noch **Referenten** für Workshops, Kräuterführungen etc.

Neben unseren bestehenden Angebote der Samstags- und der Genusswanderungen suchen wir noch **Wanderführer/innen** für weitere Termine anbieten zu können.

Da wir im nächsten Jahr auch die **Kneipp-Anlage** im Koblenzer Stadtwald mit einem Kneipp-Treff wieder mit in unser Angebot aufnehmen möchten, suchen wir hierfür noch **Helfer/innen zur Pflege der Anlage.**

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



## Kneipp-Fastnacht 2026

Am Samstag, dem 24. Januar 2026  
um 14.11 Uhr heißt es wieder  
„An Fastnacht da ist was los, der  
Kneipp-Verein feiert ganz groß“.

Veranstaltungsort ist das HOT (Haus der offenen Tür) in der Triererstraße 123 c in Koblenz-Metternich. Wie in den vergangenen Jahren bieten wir ein buntes Programm mit Tanzgruppen, Büttendrednern, Kinderprinzenpaar, Solomariechen und dem Tollitätenpaar der Stadt Koblenz. Für die musikalische Unterhaltung sorgt „Icke“-Musik. Dazu Speisen und Getränke zu günstigen Preisen. Der Eintritt kostet für Mitglieder 8.50 €, Gäste zahlen 11.50 €. Der Kartenvorverkauf startet beim Debbekoocheessen, danach immer Montags in der Geschäftsstelle.



**brost.schäfer**  
Steuerberater Partnerschaft mbB

Ihre moderne  
Steuerberatungskanzlei  
in Koblenz!

Digitale  
Kanzlei  
2023  
DATEV



☎ 0261 - 973 690 0  
✉ [info@brostschaefer.de](mailto:info@brostschaefer.de)  
🌐 [www.brostschaefer.de](http://www.brostschaefer.de)

Bubenheimer Bann 14  
56070 Koblenz

### Impressum:

Herausgeber: Kneipp-Verein Koblenz e.V. Vereinsregister-Nr. 809  
verantw.: 1. Vorsitzender Manfred Tönnies, Rebengasse 6, 56070 Koblenz  
Fotos: Kneipp-Bund, Kneipp-Verein Koblenz

# *Gesundheitsfahrt vom 18. - 25. April 2026 nach Bad Wörishofen*

Unsere Kneipp-Gesundheitswoche verbringen wir im

## **4-Sterne Kneipp & Wellvitalhotel Edelweiss**

Dieses familiär geführte Hotel bietet höchsten Komfort und eine persönliche Atmosphäre. Erleben sie dazu eine völlig neue Welt für Sport und Gesundheit.

Die Leistungen im Überblick:

- Bustransfer Koblenz – Bad Wörishofen – Koblenz im Komfort-Class Reisebuss der Fa. Kimmel Busreisen mit einem kleinen Frühstück bei der ersten Rast (Hinreise)
- **7 Übernachtungen** inkl.  $\frac{3}{4}$  **Pension** und **Kurtaxe** im Kneipp & Wellvitalhotel Edelweiss, Bad Wörishofen. Die Zimmer sind ausgestattet mit Balkon, Dusche, WC, Fön, TV, Radio und kostenlosem Internetzugang. Im Haus befindet sich der WellVital Bereich „La Vita“ über 4 Ebenen mit einem Hallenbad (11 x 5,50 m), modernes Cardio-Fitnessstudio, eine Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Dampfbad, Tepidarium, Erlebnis-dusche, Kneipptrittbecken mit Kieselsteinbett und einem Ruheraum.
- Kneipp-Wohlfühlwoche mit **1 stoffwechselfördernder Heublumensack**, **2 Wechselanwendungen zum Kennenlernen (z.B. Wechselfußbad, Wechselknieguss)**, **2 Teilmassagen je 30 min.**, **1 Wadenwickel mit Retterspitz**, dazu die kostenlose Teilnahme am hoteleigenen Sport- u. Gymnastikprogramm
- Besuch des Sebastian-Kneipp Museum mit Empfang durch den Bürgermeister von Bad Wörishofen Stefan Welzel
- 2 geführte Wanderungen rund um Bad Wörishofen

Der Reisepreis beträgt für Mitglieder **1.200.- €** und für Gäste **1.260.- €**.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter Telefon 0261 98351763 oder per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) entgegen. Die Anzahlung in Höhe von 100.- € sind innerhalb von 14 Tagen nach der schriftlichen Bestätigung der Anmeldung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz bei der Sparkasse Koblenz IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80 zu leisten.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max.30 Personen) – darum frühzeitig buchen!



## *8-Tagesfahrt 2026 nach Weimar in Thüringen*

**6. – 13. September 2026 ins  
4-Sterne Hotel Leonardo**

Das Hotel liegt nur wenige Gehminuten von der berühmten Altstadt entfernt. Zum Hotel gehört ein Fitnessbereich und ein Indoor-Pool. Wer sich vergnügen möchte, kann die coole, neonbeleuchtete Bowling-bahn des Hotels nutzen, an der Bar Billard spielen oder einfach bei einem Drink auf der begrünten Terrasse entspannen.

### Unsere Leistungen:

- 8-tägige Busfahrt mit dem modernen SETRA-Reisebus der Fa. Kimmel
- 7 x Übernachtung mit Halbpension im Hotel Leonardo
- Ausflug nach Erfurt mit Führung
- Ausflug nach Eisenach mit Führung
- Ausflug nach Jena
- Ausflug nach Bad Langensalza, Mühlhausen und Gotha
- Besuch Fa. Rotkäppchen Sekt in Freyburg
- Führung in Weimar

Veranstalter dieser Reise ist der Kneipp-Verein Koblenz e.V., die Reiseleitung hat der 1. Vorsitzende Manfred Tönnies und die 2. Vorsitzende Nicole Niebauer. Der Reisepreis beträgt, inkl. der aufgeführten Leistungen für Mitglieder pro Person **1.100,00 € im Doppelzimmer** und **1.200,00 € im Einzelzimmer**. Gäste zahlen pro Person **1.180,00 € im Doppelzimmer** und **1.280,00 € im Einzelzimmer**.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle unter 0261 98351763 oder per Mail an [info@kneipp-verein-koblenz.de](mailto:info@kneipp-verein-koblenz.de) ab sofort entgegen. Die Anzahlung in Höhe von 100.- € sind innerhalb von 14 Tagen nach der schriftlichen Bestätigung der Anmeldung auf das Konto des Kneipp-Verein Koblenz bei der Sparkasse Koblenz IBAN DE83 5705 0120 0000 0151 80 zu leisten.

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

## Aqua Fitness



**Kurs A:** Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr

**Kurs B:** Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

**Kurs I:** Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

**Kurs C:** Freitag 15.15 – 16.15 Uhr

Kursgebühr:

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

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



## Funktionelle Gymnastik mit Musik für Senioren

**Kurs E:** Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 30.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 38.- € für 10 Übungsstunden

## Funktionelle Gymnastik u. Rücken-Mix für Senioren

**Kurs F:** Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 35.- € für 10 Übungsstunden

Gast: 45.- € für 10 Übungsstunden



## Yoga-Kurs für Senioren

**Kurs D:** Donnerstag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Kursgebühr:

Mitglied: 55.- € für 10 Übungseinheiten

Gast: 65.- € für 10 Übungseinheiten





## Laufen an der frischen Luft!



Mit dem Kneipp-Verein Koblenz zu mehr Fitness!  
Ab dem 04.01.2026 bieten wir jeden Sonntag ein  
gesundheitsorientiertes Outdoor-Ausdauertraining an.

### „Gemeinsames Laufen gegen den Schweinehund“

Ein Angebot für gesunde Erwachsene (ab 16 Jahre), Ungeübte, Neu- und Wiedereinsteiger bzw. alle die Spaß am Laufen in der Gruppe haben, mit dem Ziel 5 km am Stück durchgehend laufen zu können.

Um richtig laufen zu lernen, wird ein individuell strukturierter Trainingsplan erstellt. Außerdem gibt es grundlegende Tipps, um Verletzungen zu vermeiden und die Fitness zu steigern.

#### Ablauf:

- - Aufwärmen mit Mobilisation - Lauf- ABC
- - Langsamer Dauerlauf ca. 30 Min.
- - Schrittweise Steigerungen- beginnend mit kurzen Laufintervallen (Z.B. 2 min Laufen/ 2 min Gehen ) Die Intervalle werden dann allmählich gesteigert, bis zum durchgehenden Joggen
- Dehn- und Cool-Down -Übungen zum Abschluss
  
- **Wann:** Sonntag 10:00-11:00 Uhr
- **Treffpunkt:** Eingang vor dem TUS-Neuendorf Heim (Sportplatz)
- **Anzahl Einheiten:** 10
- **Maximale Teilnehmerzahl:** 10
- **Trainer:** Frank Witzler (Witzi)
- **Fitnesslevel:** Anfänger/ Ungeübte

Kleidung : bequeme wetterangepasste Laufkleidung und Laufschuhe



## Unsere Samstagswandergruppe...

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.

Bewegung

Den Startpunkt einer jeden Wanderung erreicht die Gruppe mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Infos gibt's unter Telefon 0261 -51784 bei Maria Berhausen.

# Kneipp-Tipps für die Kids

Die nächsten Seiten sind den „kleinen“ Kneippianer und solchen die es werden wollen gewidmet. An die Eltern, Großeltern: Probieren Sie die nachfolgenden Anregungen mit ihren Kindern/Enkelkindern aus. Für jedes Element haben wir, für die Jahreszeit passend, was ausgesucht! Viel Spaß!



Ernährung

## Gemüse im Winter kann so lecker schmecken

### Kinder-Pommes mit Wintergemüse

Das brauchen wir für zwei bis drei Kinder

- 1 Kohlrabi
- 1 Süßkartoffel
- 1 Kartoffel festkochend
- 1 TL Gewürzblütenmischung (ersatzweise Paprikapulver süß)
- etwas naturbelassenes Salz
- 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

Wir heizen den Backofen auf 200 Grad vor und legen ein Backblech mit Backpapier aus. Mit Hilfe von Erwachsenen schälen wir Kohlrabi, Süßkartoffel und Kartoffel, waschen sie und schneiden sie in kleinere oder größere längliche Stücke. In einer Schüssel mischen wir Gewürzblüten, Salz und Öl. In dieser Marinade wenden wir die Pommes und legen sie auf das vorbereitete Backblech. Wir lassen sie im Ofen für 20-25 Minuten backen, bis die Pommes gar sind. **Tipp:** Auch anderes Wintergemüse wie Rote Bete, Schwarzwurzeln oder Pastinaken eignen sich hervorragend, um Pommes herzustellen.

### Winterfit-wärmend: Wirsing-Suppe

Das brauchen wir

- 100 g Pasta, z.B. in Form von Buchstaben
- 1 Wirsing, ca. 1kg
- 4 Esslöffel Speiseöl
- ca. 1 EL Curry
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer



Wir kochen die Pasta nach Packungsanleitung. Währenddessen putzen wir die Wirsingblätter, schneiden sie in kleine Streifen und zerkleinern sie noch ein wenig. In einer Pfanne dünsten wir das Gemüse im Öl an, würzen mit Curry und lassen das ganze für ca. 10-15 Minuten garen. Danach geben wir alles in einen Topf und pürieren es mit Rahm. Wir schmecken mit Salz und Pfeffer ab und geben die Pasta hinzu.

### **Rote Bete Pesto – rot, röter am röttesten – Farbspaß auf dem Teller**

Für 8 Portionen

- 200 g Rote Bete (gekocht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 20 g gehackte Mandeln
- 25 g Parmesan
- 30 ml Olivenöl
- 1 TL Balsamicoessig (weiß)
- Salz nach Belieben

Eventuell Rote Bete kochen. Du kannst für das Pesto rohe oder bereits vorgekochte Rote Bete verwenden. Mandeln in eine beschichtete Pfanne geben und anrösten. Achtung: es braucht ein Weilchen, aber dann geht es recht flott und die Nüsse werden schnell dunkel. Also gut aufpassen. Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern. Frischer Knoblauch schmeckt sehr intensiv bzw. scharf. Deshalb nur eine sehr kleine Zehe verwenden oder den Knoblauch komplett weglassen, wenn ganz kleine Kinder mitessen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

Zum Rote Bete Pesto passen Spaghetti (bzw. Nudeln allgemein) hervorragend. Sie nehmen die Farbe an, was für Kinder natürlich super spannend und zudem ein optisches Highlight ist. Alternativ schmeckt das Pesto auch als Brotaufstrich sehr lecker.



### **Wir sammeln unseren Wintertee... und mehr**

Hast du gewusst, dass die Bäume uns auch im Winter helfen können, gesund zu bleiben und auch gesund zu werden? Nicht nur ein Spaziergang im Wald, auch die Rinde, Nadeln, Blätter, Blüten und Früchte stecken voller stärkender und heilender Qualitäten.

Wenn wir in der Natur unterwegs sind, bekommen wir nicht nur frische Luft und Bewegung, sondern lernen ganz nebenbei viele Dinge durch Beobachten, Wahrnehmen und Erfahren, ganz besonders im Wald. Dabei können wir auch im

Winter ganz einfach bei einem Spaziergang gemeinsam von verschiedenen immergrünen Bäumen, wie der Kiefer und der Fichte, Nadeln ernten, (kurze Nebenästchen lassen sich leicht nach hinten wegziehen), daran riechen und mit denen dann zu Hause einen duftenden und schmackhaften Tee zaubern.



### **Die Waldkiefer**

Die Waldkiefer ist mit 5 - 7 cm langen Nadeln ausgestattet, die wir wunderbar zur Verbeugung und Stärkung unserer Abwehrkräfte nutzen und unseren Kreislauf stärken können. Die Waldkiefer wird schon sehr lange als Mittel bei Erkältungskrankheiten genutzt. Allein schon ein Spaziergang im Wald und das Ein-atmen von Terpenen, den Duftstoffen der Kiefer tut gut. Insgesamt hilft uns die Kiefer zu entspannen.

Im Winter können wir aus den frischen oder auch aus getrockneten Nadeln einen stärkenden und heilsamen Tee zubereiten. Ebenso können wir die Nadeln und das Harz zum Räuchern verwenden. Das bringt einen wunderbaren Duft in den Raum.

### **Sprossen- bzw. Nadeltee**

1 gehäufte TL frische oder 1 gestrichener TL getrocknete Sprossen oder Nadeln kleinschneiden und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. 5 - 7 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. In kleinen Schlucken trinken.

### **Badezusatz**

z.B. für Fußbäder: 3 gehäufte EL frische oder 3 gestrichene EL getrocknete Nadeln, kleinschneiden, mit 1 l Wasser aufkochen. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen. Nadeln abseihen und dem warmen Badewasser zugeben.



### **Die Fichte**

Wenig be- oder geachtet: Die Nadeln, die jetzt im Winter die Fichte zieren, sind mehr als nur genießbar. Weil sich Fichten wie alle Pflanzen auf die kalte Jahreszeit einstellen und dabei ihre Nadeln gegen Eis und Frosttrocknis wappnen müssen, fühlen sie sich nicht nur viel härter und derber an, sondern enthalten auch viel mehr Zucker und Vitamin C sowie andere wertvolle Inhaltsstoffe. Das macht sie, zusammen mit den auch sonst vorhandenen Gerbstoffen, ätherischen Ölen und harzigen Nuancen, ungewöhnlich delikat. Die immergrünen Nadelblätter helfen bei Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Gliederschmerzen und Anfälligkeit für Infekte.

## **Fichtennadeltee**

Mehr als die Hälfte des Vitamin C lässt sich mit einem Heißauszug aus den derben Nadeln herauslösen. Und die enthalten bis zu 200 mg pro 100 g Frischgewicht. Das ist weit mehr als in Zitronen steckt. Der Fichtennadeltee schmeckt besonders gut mit etwas Honig und Orangenschale. Zubereitung wie Kiefernadeltee.

## **Fichtennadel-Salz**

Das ist schnell zubereitet (grobes Salz und frische, klein geschnittene Fichtennadeln im Verhältnis 1:1 mörsern oder mixen) und vielseitig anwendbar. Schmeckt am besten immer ganz frisch, dann duftet es herrlich nach Wald und reizt die Geschmacksknospen mit feinen Harztönen.



## **Wir bauen unseren eigenen Barfußpfad**

### **Die Welt mit den Füßen spüren und entdecken**

Kinder sind sensible Wesen und erleben die Welt mit ihrem ganzen Körper und allen Sinnen. Die Welt wird erfühlt, ertastet, erschmeckt und erkundet. Ein Barfußpfad lädt Kinder auf eine Entdeckungsreise mit ihren eigenen Füßen ein und sie erleben auf spielerische Art und Weise, wie unterschiedlich sich verschiedene Untergründe anfühlen, ob etwas uneben oder glatt, rau oder weich, glitschig oder fest, kalt oder warm, hart oder weich etc. ist, und trainieren ganz nebenbei ihre Koordination und die Balance zu halten. Kinder erleben auf diese Weise neue körperliche Erfahrungen und das hält so manche Überraschung bereit.



### **Für den Barfußpfad benötigen wir:**

- Verschiedene Naturmaterialien z.B. Zapfen, Kastanien, Steine, Rindenmulch, Sand, Heu, Moos etc.
- Schmutzmatten
- Schwämme
- Schläuche

Barfußpfade lassen sich auf verschiedene Arten, sowohl im Freien als auch in Innenräumen bauen. Im Garten wird ein Weg mit verschiedenen Naturmaterialien ausgelegt, drinnen bilden unterschiedlichste Stoffe/Materialien den Barfußpfad oder „Barfußteppich“. Die Füllung kann immer wieder ausgetauscht und an die jeweilige Jahreszeit angepasst werden – so bleibt der Pfad spannend und bietet immer neue Überraschungen. Als Abschluss des Pfades eignet sich ein mit Wasser gefüllter Kneipp-Kübel und verbindet so die Fußreflexzonenmassage noch mit einer Kneipp-Anwendung.

Lieber kurze Abschnitte (zwei bis drei Schritte) anlegen. Bei Holz unbedingt darauf achten, dass keine Splitter oder zu lange Äste herausstehen und die Holzstücke mit der Rinde nach oben zeigend platzieren.

Wenn genügend Platz im Außenbereich vorhanden ist, kann auch ein professioneller Outdoor-Barfußpfad mit Holzrahmen im Garten integriert werden. Hierfür ist allerdings mehr Zeit und handwerkliches Geschick gefragt.



## Wasserspaß für starke Kinderfüße

### Wechselfußbad

Das Wechsel-Fußbad ist eine gute Möglichkeit, um die Abhärtung zu fördern, ohne dass es unangenehm wird. Es eignet sich besonders für den Winter, wenn die Kinder viel draußen spielen und sich an kühlere Temperaturen gewöhnen sollen.

Was du brauchst:

- Zwei kleine Becken, Eimer oder Fußwannen
- Warmes Wasser (ca. 36–38°C)
- Kaltes Wasser (ca. 16–18°C)
- Warme Socken
- Optional: Badezusätze in das Gefäß mit dem warmen Wasser geben
- Optional: Ein kleines Spielzeug oder ein lustiger Gegenstand, der das kalte Wasser interessanter macht (z.B. Murmeln)



### Wie oft sollte man diese Anwendung machen?

- Diese einfache Kneipp-Anwendung kann einmal pro Woche in den Wintermonaten durchgeführt werden, um das Immunsystem der Kinder zu stärken.
- Achte darauf, dass die Kinder danach wieder gut warm sind.

## **Anleitung:**

**Vorbereitung:** Bereite die beiden Wasserbecken vor.

**Einführung ins Thema:** Erkläre den Kindern, dass sie jetzt „starke Füße“ bekommen werden, damit sie im Winter gesund bleiben. Du kannst es mit einer kleinen Geschichte oder einem lustigen Bild untermalen: „Stell dir vor, deine Füße sind wie kleine Abenteurer, die sich in kaltem Wasser stärken müssen, damit sie den Winter gut überstehen!“

- Eintauchen ins warme Wasser Die Kinder tauchen ihre Füße zuerst in das **warme Wasser**, um sie langsam an die Temperatur zu gewöhnen.
- Lass die Kinder mit den Füßen im Wasser „Wellen“ oder kleine Wasserspiele mit den Murmeln machen. Dabei können sie sich entspannen und das warme Wasser genießen.
- Nach etwa 2-5 Minuten geht es weiter zum kalten Wasser.
- Kalte Füße – Abhärtungsspiel: Die Kinder tauchen nun ihre Füße in das **kalte Wasser**. Sie können es zuerst nur mit den Zehen probieren, dann immer mehr den Fuß ins Wasser eintauchen.
- Mache daraus ein kleines Spiel: „Schau mal, wie weit du deine Füße ins kalte Wasser stecken kannst, ohne dass du zu sehr fröstelst!“
- Bleibt nur ein paar Sekunden im kalten Wasser (max. 10–15 Sekunden), je nachdem, wie gut es den Kindern geht. Danach sofort wieder in das warme Wasser für eine kleine Pause!

Das Ganze wiederholen wir nun noch einmal.

Mit dem kalten Wasser beenden wir die Anwendung.

Abschluss – Füße wieder aufwärmen: Die Kinder streifen ihre Füße gründlich mit den Händen ab, ziehen Socken an und machen sich wieder warm, indem sie kräftig mit den Füßen „stampfen“ oder in kleinen „Füßetanz“-Bewegungen die Füße aufwärmen.

Optional: Du kannst eine kleine Geschichte erzählen, wie die Füße jetzt „stark wie Bären“ sind und sich gut für den Winter wappnen können.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



Lebensordnung

## Lunas Weihnachtswunsch

Vorlesegeschichte: Mit Luna & Basti in die Weihnachtszeit

Durch die Wohnung zieht ein herrlicher Duft aus dem Backofen aus fruchtigem Apfel und weihnachtlichen Gewürzen. Luna öffnet die Backofentür und zieht mit dicken Topflappen das Backblech heraus. Das selbst gebackene Apfelbrot ist für sie einer der schönsten und leckersten Momente im Advent. Stolz schiebt sie das kleine Brot auf einen Teller und trägt es zum Küchentisch, um es dort Basti zu präsentieren.

Doch der Teddy scheint sich nicht dafür zu interessieren. Vor ihm liegt ein dicker Katalog mit Spielsachen und er ist versunken in einer riesigen Auswahl an blinkenden und funkelnden Kleinigkeiten und noch mehr großen Schätzen für das Kinderzimmer. Sein Blick weicht nicht von den bunten Seiten. Er hört nichts, er sieht nichts und er scheint nicht mal zu riechen, wie wunderbar das Apfelbrot duftet. Enttäuscht dreht Luna um und nimmt den Teller wieder mit in die Küche.

Oma ist gerade dabei, die Backschüssel abzuspülen und merkt gleich, dass mit ihrer Enkelin etwas nicht stimmt. Sie legt den Arm um Luna und fragt: „Was ist denn los? So kenne ich dich ja gar nicht!“ Luna wischt sich eine kleine Träne aus dem Augenwinkel. „Basti ist einfach alles egal! Er sieht nicht, wie schön mein Apfelbrot geformt ist, er riecht nicht wie herrlich es duftet und er hört nicht mal, dass ich mit ihm spreche“, beschwert sich Luna bitterlich. Oma legt die Stirn in Falten. Doch bevor sie etwas dazu sagen kann, spricht Luna weiter. „Basti starrt die ganze Zeit in den Spielzeug-Katalog und merkt gar nicht mehr, was um ihn herum passiert.“

Oma versteht sofort, was Luna meint. „Ach Luna, Wünsche sind manchmal so groß, dass man den Sinn von Weihnachten dahinter gar nicht mehr erkennt.

Das geht übrigens nicht nur Basti so“, bemerkt Oma.

„Und was bitte ist der Sinn von Weihnachten? Apfelbrot und Plastikspielzeug sind es ja dann nicht“, fragt Luna trotzig.

„Den Sinn von Weihnachten erkennst du, wenn du eine Wärme in deinem Herzen spürst“, sagt Oma geheimnisvoll.



„Und wie geht das?“, fragt Luna weiter. „Das kann man so nicht sagen, denn es ist für jeden Menschen unterschiedlich. Manche spüren die Wärme im Herzen, wenn sie Zeit mit Menschen verbringen, die ihnen wichtig sind. Wenn sie sich nicht von Terminen hetzen lassen, sondern sich einfach Zeit füreinander nehmen.“

Andere spüren diese Wärme, wenn sie jemandem eine Freude machen und sich im Herzen nahe sind. Dinge können so etwas nicht. Sie geben einem meist nur kurz das große Gefühl von Glück und sind dann wieder einfach nur Dinge. Wie eine Wunderkerze, die kurz hell glitzert und funkelt – und dann plötzlich nur noch ein dunkler, abgebrannter Stab ist. Oder wie eine Seifenblase, die im Sonnenlicht unendlich viel schillernde Farben hat und durch die Luft tanzt, bis sie einfach zerplatzt.“

Luna sagt nichts und denkt noch ein wenig darüber nach, was Oma gesagt hat. Wärme im Herzen, Freude, andere Menschen, Wunderkerze, Seifenblase – als ein Klingeln an der Haustür sie plötzlich aus ihren Gedanken reißt. Noch ist sie nicht ganz schlau geworden aus Omas Worten. Luna öffnet die Haustür und entdeckt dort Leo, der mit einer runden Kuchenform in der Hand auf der Fußmatte steht. Zögerlich hebt er den Deckel von Form, um Luna zu zeigen, was darunter ist: Ein Apfelbrot!

Es ist nicht so schön geformt wie Lunas Brot, die Äpfel sind auch nicht so exakt geschnitten – aber Leo hat es extra für sie gebacken. Und somit ist es für Luna das schönste Apfelbrot der Welt.

Luna strahlt über das ganze Gesicht. Und als Leo ihr die Kuchenform in die Hände gibt, spürt sie auf einmal eine wunderbare Wärme im Herzen.

**Frage: Kennst du das auch?**

**Erinnere dich an den Moment, in dem du diese Wärme im Herzen gespürt hast.**



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

# 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



## Ihre Mehrwerte als KNEIPP-VEREINSMITGLIED:



- Erleben Sie das umfassende Angebot der Kneippschen Naturheilverfahren
- Finden Sie schnell Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
  - Sie erhalten das informative Kneipp-Journal gratis – auch digital. Außerdem stehen Ihnen der digitale Gesundheitsratgeber [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de) und die App „Kneipp-Anlagen“ zur Verfügung

### Nutzen Sie VERGÜNSTIGUNGEN & RABATTE:

- Bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie
- 10% Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher; 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



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

# Jahresmotto 2026

## Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente

2026 steht beim Kneipp-Bund e.V. ganz im Zeichen der fünf Elemente, die das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Unser Jahresmotto „Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente“ lädt uns alle ein, diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben zu integrieren.

Oft wird Kneipp vor allem mit dem Element Wasser verbunden – den erfrischenden Güssen, dem belebenden Wassertreten und den wohltuenden Bädern. Doch die anderen vier Elemente sind ebenso wertvoll und ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Lebensstil, der Körper, Geist und Seele stärkt.

Besonders spannend ist, wie Kinder spielerisch und mit Freude die fünf Elemente entdecken und in ihren Alltag einbauen. Sie sind unsere kleinen Gesundheitsbotschafter und können mit ihrem natürlichen Vorbild die ganze Familie inspirieren. Wenn Kinder die Kraft von Wasser, Bewegung, gesunder Ernährung, Heilpflanzen und einer ausgewogenen Lebensordnung erleben, wächst in ihnen ein Bewusstsein für Gesundheit, das sie ein Leben lang begleiten wird.

Lassen Sie uns alle dafür sorgen, dass dieses wertvolle Wissen in unserem Alltag lebendig wird und wir 2026 die Kraft der Kneippschen Elemente bewusst nutzen, weitergeben und dabei gemeinsam gewinnen!

**FÜNF GEWINNT**  
DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



[WWW.KNEIPPBUND.DE](http://WWW.KNEIPPBUND.DE)



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung