



**Kneipp**

VEREIN

Dillingen a. d. Donau e.V.

**Programm  
2025**



# Vorwort



## “Kneipp Verein(t)” - das Jahressmotto 2025

Liebe Mitglieder und Freunde des  
Kneippvereins Dillingen,

der Kneippverein Dillingen freut sich, Ihnen das neue Programm präsentieren zu dürfen! Auch dieses Jahr steht wieder unter dem Jahressmotto „Kneipp verein(t)“. Mit diesem Motto wollen wir den Gedanken der Gemeinschaft lebendig werden lassen und die vielfältigen Möglichkeiten der Kneipp'schen Lehren in den Fokus rücken.

Kneipp war überzeugt, dass die Gesundheit nicht nur im Einzelnen, sondern vor allem in der Gemeinschaft gedeiht. Daher laden wir euch ein, das Jahr 2025 als ein Fest der Begegnungen, des Austauschs und der gemeinsamen Erlebnisse zu gestalten. Lasst uns die unterschiedlichen Facetten der Kneipp-Philosophie erkunden – vom Wasser bis zur Bewegung, von der Ernährung bis zur Naturheilkunde.

Unser Programm ist ein bunter Mix aus Aktivitäten, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Freude am Miteinander stärken. Stellt euch vor, gemeinsam beim Kräutersammeln durch die Natur zu streifen, beim Yoga die Seele baumeln zu lassen oder beim gemeinsamen Kochen gesunde Leckereien zu zaubern. All das und noch viel mehr erwartet euch!

Ein herzliches Dankeschön an alle, die unseren Verein lebendig halten. Ich bin überzeugt, dass wir zusammen ein Jahr voller Freude, Gesundheit und unvergesslicher Momente gestalten können.

Ich freue mich darauf, viele von euch bei unseren Aktivitäten zu



Erika Schweizer  
1. Vorsitzende





## Kontakt der Kursleiter/innen

<b>Erika Schweizer</b>	09071/4364
<b>Claudia Steppich</b>	09071/1447
<b>Ursula Mittring</b>	09074/3662
<b>Friederike Singer</b>	09071/8802
<b>Hedwig Raatz</b>	909071/8872
<b>Franz Kienberger</b>	09074/5340
<b>Hermine Schulz</b>	09076/511
<b>Angela Kaim</b>	0174/7678705



## Bankverbindung

*Kneippverein Dillingen e.V.*

*IBAN: DE21 7225 1520 0000 0900 42*

*BIC: BYLADEM1DLG Sparkasse Dillingen-Nö.*

Alle Angebote, Änderungen und zusätzliche Informationen finden Sie im im Schaukasten am Torbogen in der Königstraße, in der Donau Zeitung sowie im Internet:

[www.kneippverein-dillingen.de](http://www.kneippverein-dillingen.de)

 [Instagram:@kneippverein\\_dillingen](https://www.instagram.com/kneippverein_dillingen)

# PROGRAMM

## Regelmäßige Angebote

### AQUAFIT - FITNESS IM WASSER



#### Wann?

Montags 18-19 Uhr  
und  
Donnerstags  
15:30 - 16 Uhr



#### Wo?

Hallenbad Dillingen



#### Wer?

Erika Schweizer

Beim Aquafit können Sie bei sanften Übungen im Wasser Ihre Muskeln stärken und gleichzeitig die Ausdauer verbessern. Eine ideale Möglichkeit, sich fit zu halten und Stress abzubauen.

**Anmeldung über VHS Dillingen.**

### SENIORENGYMNASTIK



#### Wann?

Montags



#### Wo?

Turnhalle Kapuzinerstr.

#### Uhrzeit

15:30 - 17:00 Uhr



#### Wer?

Hermine Schulz

Jeden Montag trifft sich unsere Gruppe in der Grundschulturnhalle, um gemeinsam fit zu bleiben. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden, somit sind alle Fitnesslevels willkommen.

**Info und Anmeldung bei Hermine Schulz.**

# PROGRAMM

## Regelmäßige Angebote

### “RUNDUMFIT”- GESUNDHEITSGYMNASTIK

**Wann?**

Dienstags



**Wo?**

Turnhalle Kapuzinerstr.



**Uhrzeit**

18:15 - 19:15 Uhr



**Wer?**

Erika Schweizer

Dienstags treffen wir uns in der Turnhalle der Grundschule um uns gemeinsam zu bewegen! Die Gesundheitsgymnastik ist für jedes Alter geeignet und macht alle “rundumfit” für den Alltag!  
**Info und Anmeldung bei Erika Schweizer.**

### FAHRRADTOUR UND WANDERUNG

**Wann?**

Jeden 1. und 3.  
Samstag im Monat



**Wo?**

Treffpunkt Parkhaus  
am Bahnhof DLG



**Uhrzeit**

13:00 Uhr



**Wer?**

Franz Kienberger

Alle zwei Wochen trifft sich unsere Rad- und Wandergruppe, um die Gegend zu Fuß oder auf dem Rad zu erkunden.

**Für weitere Informationen bitte Franz Kienberger kontaktieren sowie Veröffentlichung in der Donau Zeitung beachten.**



# PROGRAMM

## Regelmäßige Angebote

### YOGA



#### Wann?

Donnerstags,  
18:00- 19:00 Uhr



#### Wo?

Hebammenhaus  
Große Allee 28, Dillingen



#### Wer?

Angela Kaim

Den Körper erkunden und im Geist zur Ruhe kommen... Hierzu bietet der Kneippverein regelmäßig Yogakurse an. Die aktuellen Kursangebote finden Sie unter [www.angelakaim.com](http://www.angelakaim.com).

**Info und Anmeldung bei Angela Kaim.**

### KNEIPP - STADTFÜHRUNG



#### Wann?

je nach Bedarf



#### Wo?

Am Rathaus

#### Uhrzeit

Nach Absprache



#### Wer?

Nach Verfügbarkeit

Auf Anfrage bieten wir Stadtführungen durch Dillingen auf den Spuren von Sebastian Kneipp an.

**Info und Anmeldung bei Stadtverwaltung Dillingen unter der Tel. 0 90 71-5 40**





# JAHRESPROGRAMM 2025

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG



### Wann?

21. Februar



### Wo?

Chili Dillingen

### Uhrzeit

15:00 Uhr



### Wer?

Freunde des  
Kneippvereins

Seien Sie herzlich willkommen und erfahren Sie einiges über unsere Aktivitäten und das kommende Jahr im Verein und verbringen Sie eine gute Zeit in der Kneippfamilie.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

## FAHRT IN DIE THERME BAD WÖRISHOFEN



### Wann?

05. März



### Wo?

Abfahrt Rosenstr. &  
BayWa

### Uhrzeit

8:30 Uhr bzw.  
8:45 Uhr



### Kosten

33€ Mitglieder/  
43€ Gäste

Wie jedes Jahr beginnen wir das Programm mit unserer beliebten Busfahrt in die Therme nach Bad Wörishofen und verbringen einen gemütlichen Wellnessstag im Kneippkurort.

**Anmeldung über Ursula Mittring.**

# JAHRESPROGRAMM 2025

## WENN DER HEFETEIG SPAZIEREN GEHT



### Wann?

28. März



### Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

### Uhrzeit

14:00 Uhr



### Kosten

Spenden sind willkommen

Erika Schweizer und Friederike Singer laden ein zum Backworkshop um süße und deftige Speisen aus Hefeteig zu fertigen.

**Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.**

---

## „DIE NATUR ERWACHT ...“



### Wann?

04. April



### Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

### Uhrzeit

14:00 Uhr



### Kosten

Spenden sind willkommen

„Die Natur erwacht und bietet ungeahnte Möglichkeiten für Körper, Geist und Seele“. Unter diesem Motto begehen wir gemeinsam einen Naturspaziergang mit anschließendem Workshop.

**Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.**

# JAHRESPROGRAMM 2025

## RINGELBLUME, JOHANNISKRAUT & CO.



### Wann?

06. Juni



### Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

### Uhrzeit

14:00 Uhr



### Kosten

Spenden sind willkommen

Lernen Sie über die frühen Sommerpflanzen, deren Anwendung, Verarbeitung und Wirkung.

**Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederiker Singer.**

## KNEIPP - WOHLFÜHLTAG



### Wann?

12. Juli



### Wo?

Provinzialat der Franziskanerinnen, Dillingen

### Uhrzeit

8:30 Uhr



### Kosten

60€ Mitgl./ 65€ Gäste

Zusammen wollen wir einen Tag in den schönen Räumlichkeiten des Provinzialats verbringen und die 5 Säulen nach Kneipp hautnah erleben. Auch die Säule "Ernährung" wird nicht zu kurz kommen - für Frühstück und Mittagessen und Kaffee ist gesorgt.

**Anmeldung bei Claudia Steppich.**



# JAHRESPROGRAMM 2025

## LAVENDELTRÄUME



### Wann?

Juni/Juli;  
Datum wird über  
Zeitung bekannt  
gegeben



### Wo?

Werdenbergstr. 11, Hausen



### Kosten

Spenden sind erwünscht

Der Lavendel - für die Gesundheit, für die Seele,  
für`s Herz - für`s Auge - eine ganz besondere  
Pflanze! **Anmeldung bei Claudia Steppich oder  
Hedwig Raatz.**



# JAHRESPROGRAMM 2025

## WELLNESS AUS DEM DÖSSCHEN



### Wann?

12. September



### Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

### Uhrzeit

14:00 Uhr



### Kosten

Spenden sind willkommen

Ein Workshop mit Herbstkräutern und deren Verwendung für die Küche, das Badezimmer und die Hausapotheke.

**Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.**

---

## ERKÄLTUNGSZEIT - SCHNUPFENZEIT



### Wann?

10. Oktober



### Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

### Uhrzeit

14:00 Uhr



### Kosten

Spenden sind erwünscht

Erfahren Sie, passend zur Erkältungszeit, über die Vorbeugung und Linderung von Erkältungskrankheiten mit natürlichen Hausmitteln.

**Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.**

# JAHRESPROGRAMM 2025

## FAHRT IN DIE THERME BAD WÖRISHOFEN



### Wann?

03. November



### Wo?

Abfahrt Rosenstr. o.  
BayWa

### Uhrzeit

8:30 Uhr



### Kosten

33€ Mitglieder/  
43€ Gäste

Auch im Herbst wollen wir wieder gemeinsam in die Therme Bad Wörishofen fahren und für einen Tag dem kühlen Herbstwetter im wohlig warmen Thermalwasser entkommen.

**Anmeldung über Ursula Mittring.**

## EINSTIMMUNG IN DEN ADVENT



### Wann?

28. November



### Wo?

Chili Kunst &  
Kulturkneipe Dillingen

### Uhrzeit

15:00 Uhr

Wir lassen das Jahr mit einem gemütlichen Nachmittag im "Chili" bei Kaffee, Kuchen und einem kleinen, vorweihnachtlichen Programm ausklingen.

Sowohl Mitglieder als auch Gäste sind herzlich willkommen.

# Mitglied werden im Kneippverein Dillingen e.V.



## **Ihre Vorteile einer Mitgliedschaft:**

- Nutzen Sie unser vielfältiges Kursangebot und profitieren Sie von vergünstigten Preisen.
- Lernen Sie die 5 Säulen nach Kneipp und ihre positiven Auswirkungen kennen.
- Erhalten Sie alle zwei Monate das Kneipp-Journal nach Hause.
- Nutzen Sie vielfältige Rabatte, wie z.B. in Partnershops des Kneipp Bundes, sowie auf Kurse der Sebastian-Kneipp-Akademie.

## **Mitgliedsbeitrag jährlich:**

Erwachsene: 25€

Familienmitgliedschaft: 35€

Kinder frei



## **AKTIONSTAGE 2025**

### **TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG**

7. März 2024

Aktionswoche: 03. - 09.3.

### **TAG DES WASSERS**

17. Mai (Geburtstag von Sebastian Kneipp)

Aktionswoche: 12. - 18.5.

### **TAG DER HEILPFLANZEN**

15. August

Aktionswoche: 11. - 17.

### **TAG DER BEWEGUNG**

23. - 29. September (Europäische Woche des Sports)

### **TAG DER LEBENSORDNUNG**

Tag der Ausgewogenheit:

20. November

Aktionswoche: 17. - 24.11.

*Das Wasser ist nicht böse, es ist ein  
liebliches, ein freundliches Mittel der  
Besserung und Heilung.*

Sebastian Kneipp

# AUFNAHMEANTRAG

Hiermit beantragen ich/wie eine  
Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Dillingen/Do. e.V.

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

- Einzelperson 25,00 € pro Jahr -  Familie 35,00 € pro Jahr
- Jugend/Kind .....€ pro Jahr -  Fördermitglied 25,00 € pro Jahr
- Einrichtung/Betriebe 25,00 € pro Jahr

.....  
Name der Einrichtung

.....  
Nachname Vorname geb. am

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

.....  
Straße PLZ Ort

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

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

.....  
ggf. Kind/-in 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.kneippbunde.de/wer.wir.sind/satzung-organigramm/>) in der jeweiligen gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind 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 finden nicht statt:

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

o Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwilligen angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können 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)

# SEPALSTSCHRIFTMANDAT

## Name des Zahlungsempfängers

Kneipp-Verein Dillingen e.V.

## Anschrift des Zahlungsempfängers

Schützenstr. 16 - 89407 Dillingen/Do.

## Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE50 ZZZ0 0000 1711 47

## Mandatsreferenz:

.....

## Name des Mitgliedes:

.....

Sepa-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von einem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom obengenannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

## Zahlungsart:

Wiederkehrende Zahlung     Einmalige Zahlung

## Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

.....

## Bankverbindung des Zahlungspflichtigen

### (Kontoinhaber/-in):

IBAN: \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_

BIC: \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

.....

Ort - Datum; Unterschrift d. Kontoinhabers

# Kneipp

VEREIN

Dillingen a. d. Donau e.V.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensführung

[www.kneippverein-dillingen.de](http://www.kneippverein-dillingen.de)