

The logo for 'Verein Kneipp' is centered within a light green circular area. It features a small yellow and green leaf icon to the left of the word 'Verein' in red. Below this, the word 'Kneipp' is written in a large, bold, blue font with a blue wavy underline. Underneath 'Kneipp', the phrase 'aktiv & gesund' is written in red, and 'Dillingen a.d. Donau e.V.' is written in blue.

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Dillingen a.d. Donau e.V.

Programm
2024

Vorwort



„Kneipp Verein(t)“ - das Jahressmotto 2024

Liebe Mitglieder und Freunde des
Kneippvereins Dillingen,

In dieser Kneippseason steht unser Vereinsleben unter dem tollen Motto „Kneipp verein(t)“. Dieses Motto spiegelt nicht nur die Grundprinzipien der Kneipp'schen Philosophie wider, sondern betont auch die Bedeutung der Gemeinschaft und des Zusammenhalts. In einer Zeit, in der soziale Kontakte oft digital und flüchtig sind, bietet unser Verein einen Raum, in dem persönliche Begegnungen, gegenseitige Unterstützung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund stehen.

„Kneipp verein(t)“ erinnert uns daran, dass die Lehren Sebastian Kneipps mehr sind als nur Gesundheitsvorsorge. Sie sind eine Lebensweise, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden in Einklang bringt.

In unserem Programm für dieses Jahr haben wir eine Vielzahl von Aktivitäten und Veranstaltungen geplant, die genau diese Aspekte betonen. Von Wassergymnastik bis hin zu Vorträgen über gesunde Ernährung, von geführten Wanderungen in unserer schönen Natur bis zu Workshops, bei denen wir Heilkräuter kennen lernen – für jeden ist etwas dabei. Egal, ob Sie bereits Mitglied sind oder neu dazukommen, Sie sind herzlich willkommen.

Gemeinsam werden wir spannende Vorträge, sportliche Aktivitäten, Entspannungsübungen und gesellige Treffen genießen. Ich lade Sie ein, aktiv teilzunehmen und unsere Gemeinschaft zu stärken und freue mich, Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung zu treffen!

Vielen Dank für Ihre Treue zum Kneippverein Dillingen.

A handwritten signature in blue ink that reads "Erika Schweizer". The signature is written in a cursive, flowing style.

Erika Schweizer
1. Vorsitzende



Kontakt

Erika Schweizer

09071/4364

erika.schweizer@gmx.de

Claudia Steppich

09071/1447

Ursula Mittring

09074/3662

Friederike Singer

friederike-singer@web.de

Hedwig Raatz

09071/8872

Franz Kienberger

09074/5340

Hermine Schulz

09076/511

Angela Kaim

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

 [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,
18:30 - 19:45 Uhr
Freitags,
9:00 - 10:00 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 auf der Webseite des Kneippvereins www.angelakaim.com oder unter www.angelakaim.com.

Info und Anmeldung bei Angela Kaim.

KNEIPP - STADTFÜHRUNG



Wann?

je nach Bedarf



Wo?

Am Rathaus

Uhrzeit

Nach Absprache



Wer?

Astrid Ziemann

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

Info und Anmeldung bei Astrid Ziemann unter 0170/8357310.

JAHRESPROGRAMM 2024

FAHRT IN DIE THERME BAD WÖRISHOFEN

Wann?

22. Februar



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.

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Wann?

15. März



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.

JAHRESPROGRAMM 2024

„DIE NATUR ERWACHT ...“



Wann?

4. April



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

9:30 Uhr



Kosten

5€ Mitgl./ 7€ Gäste

„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.

WENN DER HEFETEIG SPAZIEREN GEHT



Wann?

26. April



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

5€ Mitgl./ 7€ Gäste

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.

JAHRESPROGRAMM 2024

RINGELBLUME, JOHANNISKRAUT & CO.



Wann?

14. Juni



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

5€ Mitgl./ 7€ Gäste

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

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederiker Singer.

KNEIPP - WOHLFÜHLTAG



Wann?

6. 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 Ursula Mittring.

JAHRESPROGRAMM 2024

PLITSCH, PLATSCH - WASSER IST NICHT NUR ZUM WASCHEN DA

Wann?

12. Juli



Wo?

Naturkneippanlage
Dillingen



Uhrzeit

14:00 Uhr



Wer?

Erika Schweizer,
Friederike Singer

Wir treffen uns am Parkplatz Fischerheim, (Georg-Schmid-Ring), um zusammen verschiedene Wasseranwendungen zur Stärkung der Abwehrkräfte, für die Schönheit und das Wohlbefinden zu erkunden.

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.

ROSENLIEBE

Wann?

28. August



Wo?

Werdenbergstr. 11, Hausen



Uhrzeit

15:00 Uhr



Kosten

5€ Mitgl./ 7€ Gäste

Die Rose - für die Gesundheit, für die Seele, für's Herz - für's Auge - eine ganz besondere Blume!

Anmeldung bei Claudia Steppich oder Hedwig Raatz.

JAHRESPROGRAMM 2024

WELLNESS AUS DEM DÖSSCHEN



Wann?

5. September



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

10:00 Uhr



Kosten

5€ Mitgl./ 7€ Gäste

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?

11. Oktober



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

5€ Mitgl./ 7€ Gäste

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

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.

JAHRESPROGRAMM 2024

FAHRT IN DIE THERME BAD WÖRISHOFEN



Wann?
28. Oktober

 **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 wohligen warmen Thermalwasser entkommen.

Anmeldung über Ursula Mittring.

EINSTIMMUNG IN DEN ADVENT



Wann?
29. 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

Zum Mitgliedsantrag QR-
Code scannen:



Oder unter

www.kneippverein-dillingen.de/mitgliedschaft

AKTIONSTAGE 2024

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

7. März 2024

Aktionswoche: 03. - 09.3.

TAG DES WASSERS

17. Mai (Geburtstag von
Sebastian Kneipp)

Aktionswoche: 13. - 20.5.

TAG DER HEILPFLANZEN

15. August

Aktionswoche: 12. - 18.8.

TAG DER BEWEGUNG

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

TAG DER LEBENSORDNUNG

Der Kneipp-Bund ruft einen
neuen, eigenen Tag ins
Leben: Tag der
Ausgewogenheit:
20. November
Aktionswoche: 18. - 24.11.

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

Sebastian Kneipp

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Dillingen a.d. Donau e.V.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebenshaltung

Instagram: @kneippverein_dillingen
www.kneippverein-dillingen.de