

Jahresmotto 2020

Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente: **Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung**. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird. Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgniserregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt. Quelle: Kneipp-Bund

Regelmäßige Termine

Power - Walking: jeden Dienstag:
Sommer: 18.00 Uhr an der Mutschach Reithalle
Winter: 18.00 Uhr am „Wörnitz – Tor“

Wissenswertes und Interessantes an der „neuen Kneippanlage.

„Kneipp – Stunde“ jeden 1. Samstag im Monat von 15:00 Uhr bis 16: Uhr
Mai – Wasser, Juni – Kräuter, Juli – Bewegung,
August – Ernährung, September – Lebensordnung

Gesundheitskonzept:

Wassertreten, Armbad und einfache Güsse, Kneippanwendungen zum Wohlfühlen für zuhause unter der Anleitung eines qualifizierten Mitgliedes des Kneipp-Vereins.

Evtl. Änderungen des Programms werden in der Presse zeitnah bekannt gegeben.

Gäste, Freunde und Interessierte sind zu allen unseren Veranstaltungen herzlich willkommen!

Sprechen Sie uns an!

Kursangebote 2020:

Im Rahmen des § 20 SGB V haben die Primär- und Ersatzkassen den Auftrag, Leistungen zur primären Prävention anzubieten.
Bitte lassen Sie sich die Teilnahme vor Buchung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.

Gesundheit und Schmerzfreiheit durch

Qi - Gong

Kursleitung: H. Ladel
Ort: Dinkelsbühl „Stephanusheim“

Montag: 17.00/18.15 Uhr

Tel.: 07964 - 1572

Tel.: 09851 – 2737 H. Famula
je Kurs 10 Einheiten

Beckenboden-Gymnastik

Qi – Gong

Tai – Chi - Chuan

Kursleitung: K. Hölzemann
Ort: Dinkelsbühl, Dr. – Martin – Luther - Str. 13
im 1. Stock Übungsraum

Mittwoch: 17:00 Uhr 10 Einheiten „Beckenboden-Gymnastik“
18:30 Uhr 10 Einheiten „Qi – Gong“
19:45 Uhr 10 Einheiten „Tai – Chi -Chuan“

Tel.: 09854 -979890

Y O G A

Kursleitung: B. Nagler
Ort: Dinkelsbühl, „Krankenpflege - Schule“
vor dem Krankenhaus

Mittwoch: 19.00 Uhr und 20.25 Uhr

Donnerstag: 18.45 Uhr und 20.15 Uhr

Tel.:09857-975588

je Kurs 10 Einheiten

Entspannungskurs

Kursleitung: A. Müller
Ort: Schopfloch

Mittwoch: 18:00 Uhr

Tel.: 07951-964713

Kneipp-Wassergymnastik

Kursleitung: R. Hammerich
Freitag : 17.00 Uhr im Hallenbad

Tel.: 09851-554202

Kursgebühren und nähere Informationen sind beim Übungsleiter zu erfragen!

Unser Ziel: gesunde Menschen

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht - mit Erfolg.

Mitglied werden

Seit 1897 sieht der Kneipp-Bund e.V. seine Kernaufgabe darin, das von Sebastian Kneipp entwickelte ganzheitliche Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele zu verbreiten und zur Gesundheit möglichst vieler Menschen beizutragen. Der Kneipp-Bund e.V. ist eine unabhängige, gemeinnützige und die mitgliederstärkste Gesundheitsorganisation in Deutschland.

Ihre Vorteile:

Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung

Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen

Sie lernen die Verwendung von Heilkräutern kennen

Sie genießen gesunde Ernährung

Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Ausflügen, Wanderungen usw. und erleben Geselligkeit bei verschiedenen Anlässen

Sie erhalten Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in unserer Sebastian-Kneipp-Akademie

Sie verbringen Ihren Urlaub zu ermäßigten Preisen in unseren Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

Sie erhalten zehnmal im Jahr das Kneipp-Journal mit interessanten und vielschichtigen Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention

... und vieles mehr.

Wenn Sie dem Kneipp-Verein eine Spende zukommen lassen wollen:

Wir sind gemeinnützig anerkannt und können Spendenquittungen ausstellen.

Kneipp-Verein Dinkelsbühl e.V. VR-Bank Feuchtwangen-Dinkelsbühl eG
IBAN: DE5276591000000020958 BIC: GENODEF1DKV

„Wer lange leben will,...

...muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken.“

Dieser Satz von Sebastian Kneipp hat mir seit jeher imponiert. Wie konnte er vor so langer Zeit wissen, wie enorm wichtig die seelische Gesundheit für den Menschen ist?

Und heute, fast 200 Jahre später, sehnen sich die überarbeiteten und reizüberfluteten Menschen nach einer ruhigeren Zeit, nach Wiesen, Feldern, Flüssen, Bergen – nach Natur.

Denn wir alle merken, dass es uns plötzlich besser geht, wenn wir Stille und Natur erleben.

Die Kneippschen Naturheilverfahren helfen uns, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten.

Sie helfen uns, eine „Quelle der Kraft“ zu finden, aus der wir die Energie schöpfen, um den tagtäglichen Herausforderungen zu begegnen.

Wir alle sind so vielen Reizen ausgesetzt.

Lärm, Verkehr, Gerüche, Fernsehen, Smartphone und Computer – ein Moment der Stille ist dann oft genau das Richtige.

Einfach mal tief durchatmen und sich loslösen von Stress und Hektik.

Quelle: 4 Jahreszeiten Kneipp-Bund

Kluge Menschen unserer schnelllebigen Gesellschaft haben erkannt, dass jeder selbst dafür verantwortlich ist, seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu pflegen und zu erhalten. Wer von diesem Ziel überzeugt ist, jedoch nicht so recht weiß, wie er es umsetzen soll, der findet in der Kneippschen Lehre alles, was dafür notwendig ist.

Mit wenig Aufwand, minimalen Kosten und einfacher Durchführung im Alltag wird optimales Wohlbefinden erzeugt. Genau das brauchen wir in einer Zeit, in der Gesundheit immer teurer wird.

Quelle: Münchner Merkur

Veranstaltungen 2020

Sa: 07. März	Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen 17:00 Uhr „Hotel Fränkischer Hof“ Dinkelsbühl
Sa: 02. Mai	15:00 Uhr Eröffnung der „Kneipp-Anlage“ an der „Alten Promenade“
Mi: 20. Mai	Werksbesichtigung „Weleda“ Schwäbisch Gmünd (Fahrgemeinschaften)
Sa: 20. Juni	Jahresausflug in den „Tiergarten Nürnberg“
So: 28. Juni	Große Wanderung in Ansbach
Mitte Juli	Werksbesichtigung „Faber Castell“ in Stein (Fahrgemeinschaften)
Di: 21. Juli	Kinderzechdienstag „Zur Stillen Ecke“ Hutmacherstrasse 17:00 Uhr
August	Genuss Erlebnis Kappelbuck Ehingen (Fahrgemeinschaften)
September	Männergesprächskreis, Thema: „Haut“ (M. Reifenberger)
Oktober	Einführung in die „Önologie“ (Weinkunde) (J. John)
Sa: 24. Okt. - Sa: 31. Okt.	Kururlaub in Bad Wörishofen Anmeldung: Tel.: 09851 2737 Herr Horst Famula
So: 08. Nov.	Jahresabschlussfeier im Gasthaus „Weibs Brauhaus“ Beginn 17:00 Uhr

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen Tag, Ort und Uhrzeit
siehe Presse oder auf unserer „Homepage“.

www.kneipp-verein-dinkelsbuehl.de

PROGRAMM 2 0 2 0

(Änderungen vorbehalten)



DINKELSBÜHL e.V.

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund