

Dein Fitness- und Gesundheitsverein

Kneipp

Jahresprogramm 2025

- Workshops
- Vorträge
- Exkursionen
- Entspannungskurse
- und mehr...



Foto: Ju_see, adobeStock.com

Kneipp
VEREIN
Schorndorf e.V.



Sabine Eisenbraun
Erste Vorsitzende

Liebe Kneipp-Freunde und Interessierte,

was ist eigentlich „Kneipp“? Wasser!?

Diese Antwort erhalten wir sehr oft bei unseren vielen Begegnungen mit Kneipp-Interessierten. Aber: KNEIPP IST VIEL MEHR! Als Begründer der modernen Prävention hat er einen bunten Blumenstrauß aus natürlichen Anwendungsmöglichkeiten kreiert, der uns dabei unterstützt, sich rundherum wohl und gesund zu fühlen.

Auf Basis seiner Konzeptsäulen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Kräuter und Wasser haben wir auch in diesem Jahr ein bunt gemischtes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Neue Inspirationen und Altbewährtes finden darin ihren Platz. Tauche mit uns ein in die Kneipp-Welt und entdecke sie auf vielfältige Art.

Auf unserer Homepage kannst Du Dich ausführlich über unsere Workshops und Kurse informieren und auch anmelden.

Wir freuen uns auf Dich!

Im Namen des gesamten Kneipp-Teams

Sabine Eisenbraun

Hier macht Gesundheit Laune!

„Kneipp“? – das sind doch die mit dem Wasser?

Wir sind viel mehr!

- Wir bieten jede Woche über 70 Kurse an in Fitness & Gymnastik, Entspannung, Ballett & Dance und mehr
- Wir bieten ein vielfältiges Angebot an Workshops & Events rund um Gesundheitsvorsorge
- Wir sind flexibel: Teilnahme als Mitglied oder Gast
- Wir sind fair: Unsere Kursbeiträge sind sehr attraktiv – unbedingt vergleichen
- Wir sind für alle Alters- und Leistungsstufen da, bei uns geht es locker zu
- Wir sind eine sympathische, familiäre Gemeinschaft
- Entdecke uns. Wir freuen uns auf Dich!
- Und ja, wir betreiben auch zwei Kneipp-Anlagen in Schorndorf.



Der Kneipp-Verein Schorndorf ist Mitglied im Kneipp-Bund, im Württembergischen Landessportbund, im Schwäbischen Turnerbund, im Turngau Rems-Murr, in der Fairtrade-Initiative der Stadt Schorndorf und im Stadtjugendring Schorndorf.

Er ist vom Bundesverband Rehabilitationssport Deutschland zertifiziert.

„Kneippen“ ist eingetragen als immaterielles Kulturerbe.

Diese Broschüre wird in einer FSC-zertifizierten Druckerei gedruckt.

Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Seite
	KNEIPP YOUR BODY! – das wöchentliche Kursangebot	6–7
	Anmeldeinformationen	8
	Die Kneipp-Story	9
	Ganzheitliche Lebensfreude: Die 5 Elemente & ihre Themen	10
11.1.2025	Yoga Nidra	12
17.1.2025	Wickel, Kompressen & Auflagen	13
18.1.2025	Tanze MIT & Gedächtnistraining	14
24.1.2025	Blutdruck natürlich senken!	15
ab 29.1.2025	Frauen, Ernährung & Gesundheit	16
ab 6.2.2025	Akupressur	17
7.2.2025	Dream BIG!	18
8.2.2025	Ein duftender Morgengruß	20
14.2.2025	Klangschalenreise zum Valentinstag	21
15.2.2025	Barre-Workout	22
21.2.2025	Knie- und Hüftgelenksarthrose – Vortrag	23
28.2.2025 bis 7.3.2025	Heilfasten mit Früchten	24
7.3.2025	Schlafen – Vortrag	25
15.3.2025	Selfcare – Auszeit für Dich selbst	26
	Follow us on Instagram	27
21.3.2025	Heilmeditation	28
	Warum ich im Kneipp-Verein bin	29
28.3.2025	Wildes Flechten	30
29.3.2025	Korbflechten	31

Datum	Veranstaltung	Seite
5.4.2025	Mitgliederversammlung	32
12.4.2025	Kräuterwanderung	33
3.5.2025	KneippGenuss im Park	34
17.5.2025	Das Geheimnis Kneippscher Anwendungen	36
10.5.2025	Yoga meets Kneipp	37
31.5. bis 7.6.2025	Kneipp-Kurwoche Bad Wörishofen	38
28.6.2025	Creme & Salben selbst kreieren	39
19. & 21.7.2025	Ballett & Dance auf der SchoWo	40
5., 12. & 19.8.2025	Naturzeit: Qi Gong & Kneippen	42
	Mitglied werden	44
1. bis 22.10.2025	Entspannungs-Bewusst-Sein	45
11.10.2025	Shampoo einfach selbst herstellen	46
25.10.2025	Kräuter-Seifen herstellen	47
7.11.2025	Eine duftende Klangschalenreise	48
15.11.2025	Entspannter Herbstmorgen	50
29.11.2025	Adventsfeier	51
	Reha-Sport Orthopädie	52
	Wandern	53
	Nordic Walking-Treff	54
	So erreichen Sie uns	56

Anmeldung zu allen Veranstaltungen über die Webseite des Vereins. Die Teilnehmerzahl ist in der Regel begrenzt. Es kann aus diversen Gründen zu kurzfristigen Programmänderungen kommen. Bitte informiere Dich vor jeder Veranstaltung aktuell auf unserer Homepage.

Anmelden zum Jahresprogramm

- Anmeldung über die Homepage bzw. das Buchungssystem Yolawo.
- Anmeldung stets erforderlich, außer es ist etwas anderes vermerkt.
- Deine Anmeldung als Mitglied oder Gast ist verbindlich. Du erhältst eine Anmeldebestätigung per Mail. Du wirst benachrichtigt, falls die Veranstaltung ausfällt.
- Bist Du kurzfristig verhindert, verpflichtest Du Dich, die volle Kursgebühr zu bezahlen, es sei denn, es findet sich Ersatz für Dich.



Anmelden zum fortlaufenden Kursprogramm Fitness, Gymnastik, Ballett & Dance:

- Du entscheidest, ob Du als Mitglied oder als Gast teilnimmst. Die günstigeren Kursbeiträge für Mitglieder amortisieren den Mitgliedsbeitrag recht schnell.
- Du entscheidest, an wievielen Stunden pro Woche Du teilnehmen willst.
- Aus der Kombination Mitglied oder Gast und Anzahl der Stunden ergibt sich die monatliche Kursgebühr. Die günstigen aktuellen Konditionen findest Du auf der Webseite des Vereins.
- Du hast die volle Flexibilität in unserem Kursangebot: Du kannst Dich jede Woche im Kursplan zu einem anderen Kurs anmelden, ganz wie Du möchtest und wie es terminlich für Dich passt.

Anmelden für Extrakurse/ 10er-Kursblöcke:

- Entspannungskurse sowie einige besondere Kurse werden in 10er-Blöcken angeboten und sind als Mitglied oder Gast direkt mit separater Anmeldung und Lastschrift buchbar.



Anmeldungen unter www.kneipp-verein-schorndorf.de Die Bezahlung erfolgt per Sepa-Mandat.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Eventuelle Ersatzansprüche gegenüber den Referenten oder dem Kneipp-Verein können nicht geltend gemacht werden.

Sebastian Kneipp, 1821 geboren, erkrankt kurz nach Beginn seines Theologiestudiums an Tuberkulose. Die Ärzte sind hilflos.

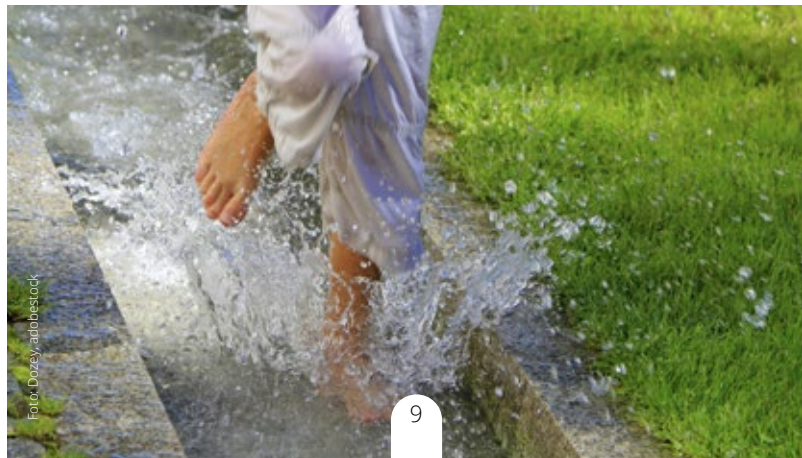
Er beschließt, es mit der alten Volksheilkunst der Wasseranwendung zu versuchen und steigt im November in die eiskalte Donau.

Weil ihm das gut bekommt, wiederholt er es – und siehe da: sein Lungenleiden schwindet. Nachdem er auch einen Kommilitonen heilt, fasst er seine Erkenntnisse in einem Buch zusammen und stellt sein Wissen im Heilbad Wörishofen der Allgemeinheit zur Verfügung.

Die Wassertherapie ergänzt er um die Elemente Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Sein Ansatz, Körper, Geist und Seele in die Balance zu bringen, macht ihn zum **Begründer der Gesundheitsvorsorge**. In den 1880er Jahren ist er neben Reichskanzler Bismarck der bekannteste Deutsche.

Kneipp: wertvoll wie nie!

In Zeiten zunehmender Zivilisationskrankheiten und schwindender Krankenkassenleistungen wird **die eigene Gesundheitsvorsorge** immer wichtiger. Gerade weil Kneipps Wissen auf uralter Erfahrung basiert, hilft sie Menschen von heute optimal, ihr Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten – kostengünstig und ohne Nebenwirkungen! Im Kneipp-Verein Schorndorf pflegen wir das Wissen um alle fünf Elemente.



Ganzheitliche Lebensfreude

Sebastian Kneipp hat in seinem Fünf-Elemente-Programm alte Heil- und Lebenskunde genial vereint, die aus dem Urwissen jahrhundertelanger Erfahrung schöpft und der Schlüssel zu einem Leben voll geistig-körperlichen Wohlbefindens in Freude und Harmonie und in der Balance von Körper, Geist und Seele ist.

Die fünf Elemente sind:

- *liebevolle Seelen-Pflege*
- *vernünftig-lustvolle Ernährung*
- *die Kraft der Heilpflanzen*
- *Freude durch Bewegung*
- *die Wirkung des Wassers*

Seelen-Pflege

Yoga-Nidra (S. 12), Tanze MIT & Gedächtnistraining (S.14), Akupressur (S. 17), Dream Big (S. 18), Ein duftender Morgengruß (S. 20), Klangschalenreise (S. 21 & S. 48), Schlafen - Vortrag (S. 25), Selfcare – Auszeit für Dich selbst (S. 26), Heilmeditation (S. 28), Yoga meets Kneipp (S. 37), Naturzeit: Qi Gong & Kneippen (S. 42), Entspannungs-Bewusstsein (S. 45), Entspannter Herbstmorgen (S.50)

Ernährung

Frauen, Ernährung & Gesundheit (S. 16), Heilfasten mit Früchten (S. 24)

Heilpflanzen

Wildes Flechten (S. 30), Korbflechten (S. 31), Kräuterwanderung (S. 33), Creme & Salben selbst kreieren (S. 39), Shampoo einfach selbst herstellen (S.46), Kräuter-Seifen herstellen (S. 47)

Bewegung

Barre-Workout – mit und ohne Ballettstange (S. 22), Knie- und Hüftgelenksarthrose - Vortrag (S. 23), Sommertime (S. 41), REHA-Sport Orthopädie (S. 52), Wandern (S. 53), Nordic Walking (S. 54)

Wasser

KneippGenuss im Park (S. 34), Das Geheimnis Kneippscher Anwendungen (S. 36), Naturzeit: Qi Gong & Kneippen (S. 42)

Übergreifend

Wickel, Kompressen & Auflagen (S. 13), Bluthochdruck natürlich senken! – Vortrag (S. 15), Mitgliederversammlung (S. 32), Yoga meets Kneipp (S. 37), Kneipp-Kurwoche (S. 38)

Gutes Hören ist Lebensqualität für Körper & Seele!



Moderne Hörgeräte verbinden Menschen wieder mit Ihrem Umfeld und sorgen für entspanntes Zuhören & Verstehen!

Gutschein einfach mitbringen und wieder besser hören:

**Ihr persönlicher GUTSCHEIN
für einen qualifizierten
KOSTENLOSEN Hörtest!**



**HÖRHÄUSLE
KOHL**

Hörhäusle Kohl GmbH | www.hoerakustik-kohl.de

jetzt **3x** im Rems-Murr-Kreis:

Schorndorf | Welzheim | Leutenbach

Gottlieb-Daimler-Str. 43 | **73614 Schorndorf**

Tel. 0 71 81 - 88 42 055 | E-Mail: info@hoerakustik-kohl.de

Workshop Yoga Nidra

Mit Bettina Benz, Yogalehrerin Hatha Yoga
(Yoga Alliance)



Yogischer Schlaf

Yoga Nidra, ist eine geführte Meditationspraxis, die die Teilnehmer in einen tiefen Entspannungszustand führt. Wir nehmen uns an diesem Samstagvormittag ausführlich Zeit, diese Praxis zu erfahren.

Es ist eine Methode zur Entspannung auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene. Diese Methode hilft Stress abzubauen, verbessert den Schlaf und fördert die Selbstwahrnehmung.

Zeit: Samstag, den 11. Januar 2025,
9.30 bis 12 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 3
Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 25 €
Mitzubringen: Neugier, etwas Neues auszuprobieren,
bequeme, lockere Kleidung und warme
Sachen, evtl. eine Decke und
etwas zu Trinken

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Samstag,
11. Januar 2025**



Foto: Kl. S. Grammer

Workshop

Rundherum wohlfühlen: Wickel – Kompressen – Auflagen

Freitag, 17. Januar 2025

Alte Wohlfühlroutinen neu entdecken

Wickel können in ganz verschiedenen Kontexten angewandt werden – sei es zur Entspannung, zur Unterstützung bei Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen oder einfach als Wohlfühlanwendung.

In diesem Workshop werden unterschiedliche Arten von Wickelanwendungen vorgestellt und die unterschiedlichen Wirkweisen herausgearbeitet. Du lernst, wie Du Wickel richtig anlegst, welche Materialien Du benötigst und welche Techniken am effektivsten sind. Daneben erfährst Du, welche Zusätze die Anwendung noch wirkungsvoller machen können.

Zeit: Freitag, den 17. Januar 2025, 10 bis 13 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2
Kosten: Mitglieder 25 €, Gäste 30 €
Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Handtuch

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Sabine Eisenbraun,
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA,
Sport- und Präventionswissenschaftlerin



Foto: Kl. S. Grammer

TANZE MIT & Gedächtnistraining

Körper, Geist und Seele in Balance

Tanzen und Gedächtnistraining sind die ideale Kombination um Körper, Geist und Seele einzuladen. Eigenkräfte aktivieren, Reaktionsvermögen und das Gedächtnis trainieren.

Wir werden tanzen und uns zusätzlich mit Aufgaben aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining anregen. Geselliges Beisammensitzen bei Kaffee, Tee und Kuchen kommt dabei nicht zu kurz.

Zeit: Samstag, den 18. Januar 2025,
14.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2
Kosten: Mitglieder 18 €, Gäste 25 €
Mitzubringen: Gute Laune, bequeme Schuhe und Schreibmaterial

Anmeldung über die Webseite des Vereins.



Mit Karin Jaus,
Tanzleiterin SKA,
und Angelika Hägele,
Ganzeitliche
Gedächtnistrainerin

Samstag,
18. Januar 2025



Freitag,
24. Januar 2025

Vortrag

Blutdruck natürlich senken

Informationen für einen ganzheitlichen Ansatz

Jeder dritte Erwachsene leidet mittlerweile an Bluthochdruck, dem ‚schleichenden Killer‘. Jetzt gibt es von der Wissenschaft bestätigte Möglichkeiten, den Bluthochdruck natürlich zu senken, um Medikamente zu reduzieren oder auf diese ganz zu verzichten. Dabei spielen blutdrucksenkende Nahrungsmittel, Naturheilverfahren, Nahrungsergänzungsmittel (NEM), Heilpilze, Stressabbau, Bewegung, Entspannung, Kneippsche Güsse und die Kneippsche Kost eine wichtige Rolle.

Zeit: Freitag, den 24. Januar 2025,
19 bis 20.30 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2
Kosten: Mitglieder 3 €, Gäste 5 €
(bar an der Abendkasse)

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Uwe Lilienthal,
Heilpraktiker



**ab Mittwoch,
29. Januar 2025**

Individuelle Bedürfnisse im Fokus

Dieser 5-wöchige Kursblock widmet sich der Gesundheit und Ernährung von Frauen in jeder Lebensphase. Themen wie zyklusbewusste Ernährung, emotionales Essen, Gewicht & Gesundheit, Schwangerschaft & Fruchtbarkeit sowie die Wechseljahre stehen im Fokus. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Ansätze, um den eigenen Körper sowie die individuellen Bedürfnisse (z.B. mit Hilfe eines Ernährungstagebuches) besser wahrnehmen zu können und zu verstehen. Der Workshop bietet Raum, die eigene Gesundheit mit Leichtigkeit und Achtsamkeit nachhaltig zu stärken.

Zeit: Mittwoch, den 29. Januar 2025,
19 bis 20.30 Uhr
5 Abende bis Mittwoch, 26. Februar 2025

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 1

Kosten: Mitglieder 60 €, Gäste 70 €

Mitzubringen: Neugier & etwas zu Schreiben

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Caroline Adam, zertifizierter Gesundheitscoach (Ernährungsberatung, Sport- und Bewegungskoching), staatl. anerk. Logopädin, (B.Sc. Health Care Studies)



Foto: Mikhail Nilov/pxels

**Mit Uwe Lilienthal,
Heilpraktiker**



Die Akupressur entstammt der Akupunktur und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie arbeitet mit gezieltem Druck auf spezielle Energiepunkte, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und so das körperliche und psychische Wohlbefinden stärken. Akupressur wirkt sehr vielfältig und kann z.B. bei Übelkeit, Spannungskopfschmerz, Migräne, bei Stress, Ärger und Verdauungsproblemen Linderung erreichen. Außerdem erlernst Du leichte Qi Gong-Bewegungen, Meridiandehnungen und sanfte Atemtechniken, die Dich bei der Selbstbehandlung von Alltagsbeschwerden und emotionalen Stress unterstützen.

Zeit: ab Donnerstag, dem 6. Februar 2025,
10 bis 11.15 Uhr
8 Vormittage bis Donnerstag,
den 3. April 2025

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 3

Kosten: Mitglieder 70 €, Gäste 80 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**ab Donnerstag,
6. Februar 2025**



Foto: freepik

Workshop Dream Big



Freitag,
7. Februar 2025

Ziele erreichen und in Balance bleiben

Ziele erreichen macht glücklich!

Hast Du ein Ziel? Wie werden aus rosaroten Träumen erreichbare Ziele? Warum macht es uns glücklich, konkrete Ziele im Leben zu haben? Wie gehe ich mit Rückschlägen oder Hindernissen um? Und wie erhalte ich das Selbstvertrauen und den Mut für den ersten Schritt? Freu dich im Workshop auf Impulse, Übungen und konkrete Tipps zur Umsetzung Deiner Ziele. Du erhältst ein schriftliches Worksheet zum Mitnehmen. Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an.

Zeit: Freitag, den 7. Februar 2025,
19 bis 20.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 3

Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 25 €

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Melanie Sommer, systemische
Coach- und Beraterin, systemische
Gesundheits- und Resilienz-Coachin



Foto: freepik

ProNatura
DAS SCHLAFSYSTEM

WERDEN SIE ZUM GUTSCHLÄFER!

Ihre Vorteile mit ProNatura Schlafsystemen:

- 100% Naturmaterialien
- Gestaltung individueller Zonen durch 40 einstellbare Ergomellen
- Optimale Unterstützung sensibler Bereiche
- 100% metallfrei
- Ressourcenschonend durch recycelbare Materialien
- gefertigt mit langjähriger Erfahrung in einem österreichischen Familienunternehmen
- atmungsaktiv, temperaturregulierend und feuchtigkeitsregulierend

Erleben Sie ProNatura bei
Möbel Bühler!

Möbel Bühler
Schreinerei für individuelle
Möbel und Innenausbau

info@buehler-schreinerei.de · Tel. 071 81-32 70
www.buehler-schreinerei.de · Fax 071 81-32 62



Samstag,
8. Februar 2025



Foto: n-vollkewich, pexels

Workshop Ein duftender Morgengruß

Starte mit mir bei guter Laune und lass uns den Morgen begrüßen. Zu Beginn eine kleine Yogaeinheit auf dem Stuhl. Zum Ende eine Klangschalen-Entspannung. Dazwischen? Lass Dich duftend überraschen und nimm Dir Zeit für Dich.

Zeit: Samstag, den 8. Februar 2025,
9 bis 11 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2
Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 25 €
Mitzubringen: Zeit, um Dich auch einmal um Dich selbst zu kümmern

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Bettina Weidinger,
Aromaexpertin und
Aromapraktikerin



Workshop Eine duftende Klangschalenreise

schönes
Geschenk zum
Valentinstag



Foto: Antoni Shkraba pexels

Freitag,
14. Februar 2025

Klangschalenreise zum Valentinstag mit Herzduften.

Bettinas beliebte Reise. An diesem Abend darfst Du bei einer gemütlichen Tasse Tee Deine eigenen Herzduft heraussuchen - lass dabei Deine Nase entscheiden. Im Anschluss lade ich Dich zur einer Entspannungsreise mit harmonischen Klängen ein. Vielleicht findest Du an diesem Abend Deinen ganz eigenen Entspannungsort?

Zeit: Freitag, den 14. Februar,
18.30 bis 20 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 3
Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 25 €
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke und auf Wunsch kleines Kissen und dicke Socken.

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Bettina Weidinger,
Aromaexpertin, Zusatzausbildung
Klangschalen & Meditation



**Samstag,
15. Februar 2025**

Foto: shvetsa, pexels

Dynamisches Workout mit und ohne Ballettstange

Barre-Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining mit Elementen aus Ballett und Pilates. Die Übungen werden teilweise an der Ballettstange (Barre), aber auch im Raum und mit Hilfsmitteln wie zum Beispiel Pilates-Bällen oder Yogablöcken durchgeführt. Ein tolles Körpergefühl, eine aufrechte Haltung und schlanke Muskeln sind das Ergebnis dieses anspruchsvollen Trainings. Wenn Du Spaß an Bewegung hast und etwas Neues ausprobieren möchtest, bist Du in diesem Workshop genau richtig! Balletterfahrung ist nicht erforderlich!

Zeit: Samstag, den 15. Februar 2025,
10.30 bis 12 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 1
Kosten: Mitglieder 15 €, Gäste 20 €
Mitzubringen: Ballettschläppchen oder rutschfeste Socken, Getränk

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Mit Martina Fink,
Übungsleiterin B-Lizenz**

Update zu Behandlungen im 21sten Jahrhundert

Von der konservativen über die gelenkerhaltende operative Therapie bis zum Gelenkersatz: Neue Verfahren und Techniken.

In diesem Vortrag geht es um Vorbeugung, aber auch um neueste nicht-operative und modernste operative minimalinvasive Verfahren an Hüfte und Knie. Dr. Quercetti - seit 2014 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Schulter, Hüfte und Knie, operatives Aufkommen rund 500 Eingriffe an Schulter, Hüfte, Knie pro Jahr - wird diese komplexen Themen erneut höchst versiert und begeistert vermitteln und so dem Laien den Zugang zu diesem Thema erleichtern.

Zeit: Freitag, den 21. Februar 2025,
19.30 bis 21 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2
Kosten: Mitglieder 3 €, Gäste 5 €
(bar an der Abendkasse)

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Mit Dr. Johannes Quercetti,
Facharzt Orthopädie und
Unfallchirurgie,
Facharzt Allgemeine Chirurgie**

**Freitag,
21. Februar 2025**

Foto: jcomp, freepik



Kurs Heilfasten mit Früchten



Foto: Jane Trang Doan pexels

ab Freitag,
28. Februar 2025

Sanft und lecker fasten

Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte, angenehme, ausschließlich basische und daher höchst wirksame Art des Fastens. Sie wird von den Teilnehmenden oft als Genuss-Fasten beschrieben. Der Verzehr von Obst und ausgewählter Gemüse-Rohkost regt auf natürliche Weise die Entschlackung, die Entgiftung und den Fettabbau an. Die Säure-Basen-Balance wird ausgeglichen, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Dieser beliebte Kurs beginnt mit einem gemeinsamen Kennenlernen. An den folgenden Kursabenden findet ein Austausch zu Befindlichkeiten statt und es gibt spezielle Informationen zu gesundheitsfördernden Themen. Ebenso erfährst Du fastenunterstützende Methoden der Entspannung.

Zeit: Freitag, den 28. Februar 2025,
18.30 bis 20 Uhr sowie an vier Abenden in
der Faschingswoche:

Montag, 3.3./ Mittwoch 5.3./
Donnerstag 6.3./ Freitag 7.3.
jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 3
Kosten: Mitglieder 60 €, Gäste 70 €

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Gine Hauber,
Fastenleiterin SKA



Schlafen: Grübelst du noch oder schläfst du schon?

Ein Vortrag in Kooperation mit der
AOK Ludwigsburg-Rems-Murr



„Schlaf ist die beste Medizin“

Das Sprichwort ist altbekannt und in vielen Fällen sehr zutreffend. Wer gut schläft, ist leistungsfähiger, konzentrierter, gut gelaunt und weniger anfällig für Krankheiten.

Doch was, wenn wir einfach nicht einschlafen? Wenn uns Gedanken wachhalten oder wir nicht abschalten können? In diesem Vortrag erfährst Du, warum Schlaf so wichtig ist: was den Schlaf beeinflusst und wie Du mit Deinem Verhalten den Schlaf positiv, für mehr Lebensqualität, Gesundheit und Leistungsfähigkeit, beeinflussen kannst.

Zeit: Freitag, den 7. März 2025,
18.30 bis 19:30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2

Kosten: Mitglieder 3 €, Gäste 5 €

Anmeldung über die Webseite des Vereins.



Mit Ursula Sandholzer, AOK-Expertin für
Prävention in Lebenswelten, staatlich
geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin
und Schlafmentorin



Foto: Andrea Piacquadio, pexels

Freitag,
7. März 2025

Selfcare – Auszeit für Dich selbst

Mit Bettina Weidinger,
Aromaexpertin, Zusatzausbildung
Klangschalen & Meditation



Zeit für Selbstfürsorge

An diesem Vormittag darfst Du Dir einmal Zeit nur für dich nehmen... Erfahre mehr darüber, wie Düfte dich stärken und Deine Stimmungen beeinflussen können. Ganz entscheidend ist dabei deine Nase, sie wird Dich führen... Wir nutzen die Kraft der Natur für Entspannung und erhalten neues Wissen. Du wirst es mit allen Deinen Sinnen erleben.

Zeit: Samstag, den 15. März 2025,
9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2

Kosten: Mitglieder 40 €, Gäste 50 €

Mitzubringen: Neugier & Freude sowie 1 kleines Handtuch, 1 Glas mit Schraubverschluss

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Samstag,
15. März 2025**

**Prima Workshop zum
Verschenken, für
Mutter/ Tochter, mit
der Freundin**



Foto: chermitove, pixels



Sie wollen wissen, was Ihnen blüht?
Dann schnell zur Gärtnerei Hauber!

Öffnungszeiten:

Di: 14.00 - 18.00 Uhr

Mi-Fr: 8.30 - 12.30 Uhr
und 14.00 - 18.00 Uhr

Sa: 9.00 - 13.00 Uhr

Winterpause 22.12.2024 – 04.03.2025

*Gartengestaltung
Stauden, Beet- und Balkonpflanzen
Gartenaccessoires
Baumschule und Verkaufsgarten
Christbaumverkauf*



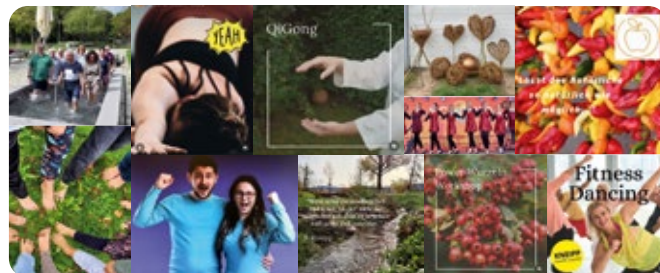
Inh. Christoph Hauber, Hintere Ramsbachstr. 84, 73614 Schorndorf, 07181/71276



Follow us on
Instagram!

#kneippmachtlaune

über 500 Follower folgen
bereits unserer News und
unseren kurzen Geschichten



Heilmeditation – innere Ruhe und Wohlbefinden

Freitag,
21. März 2025



Foto: nicolazzi-xiong pixelis

Du wünschst dir Ruhe, Entspannung und mehr Energie?

Die Heilmeditation ist eine geführte Reise durch alle Bereiche des Körpers. Neben der wohltuenden Entspannung, aktiviert sie die Selbstheilungskräfte, steigert die Lebenskraft und erhöht die Lebensfreude. Verbinde Dich mit Deiner universellen Heilkraft. Jede Person ist herzlich willkommen! Die Heilmeditation ist eine geführte Meditation durch den Körper zum:

- + Auftanken von Heilenergien
- + Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- + Förderung des Selbstbewusstseins
- + Aktivierung der Lebensfreude
- + Steigerung der Lebenskraft
- + Entspannung und Kurzurlaub im Alltag.

Zeit: Freitag, den 21. März 2025,
19 bis 20.30 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 3

Kosten: Mitglieder 15 €, Gäste 20 €

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Uwe Lilienthal,
Heilpraktiker



Warum ich im Kneipp-Verein bin

Wir freuen uns riesig, dass wir immer wieder neue Übungsleiter:innen gewinnen können. Seit 2023 sind zum Beispiel Monika und Lisa im Verein engagiert, im letzten Jahr haben sie die Übungsleiter C-Lizenz erworben und jeweils ihre eigenen Kursleitungen übernommen. Wir haben sie gebeten, ihre Motive zu schildern und was ihnen am Verein gefällt.



Monika Irmeler-Hecht, Übungsleiterin
C-Lizenz, Gymnastik Haubersbronn und
Vertretungen, Wanderleiterin

Ein toller aktiver Verein

„Seit über 30 Jahren bin ich Mitglied. Was mich nach wie vor absolut begeistert, ist nicht nur die Kneipp-Idee an sich, sondern vor allem, in wie vielen verschiedenen Bereichen dieser tolle Verein aktiv ist und sich laufend weiterentwickelt. Als Wanderleiterin und auch als Übungsleiterin freue ich mich über die vielen Kontakte zu den Menschen. Ich bin sehr dankbar, dass der Kneipp-Verein mir die Ausbildung zur Übungsleiterin ermöglicht hat.“



Lisa Scheel, Übungsleiterin C-Lizenz,
Tabata und Vertretungen

Meine Leidenschaft mit tollen Teilnehmer:innen teilen

„Ich liebe Bewegung, Sport ist mein Ausgleich und begleitet mich schon immer durch mein Leben. Früher hat vor allem Hockey meine Freizeit bestimmt, als Mama musste ich mich neu orientieren. Der Kneipp-Verein hat meine Leidenschaft erkannt und mir eine Ausbildung als Übungsleiterin angeboten. Ich freue mich sehr, hier meine Freude am Sport und mein neues Wissen mit tollen Teilnehmer:innen teilen zu können - und liebe es, sie zum Schwitzen zu bringen...“

Freitag,
28. März 2025



Workshop Wildes Flechten

Wilde Wunderwerke

Einfach mal wild und ohne Regeln drauflosflechten. Du wählst Dein Wunschmotiv: Kleine oder große Kugeln und/ oder Herzen aus Weiden, Hartriegel, Birke und Co. herstellen.

Zeit: Freitag, den 28. März 2025,
13 bis 17 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 35 €, Gäste 45 €
inkl. Material

Mitzubringen: warme Kleidung

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit Regina Eberl,
Heilkräuterpädagogin



Workshop Korbflechten

Freude am Flechten – dieser beliebte Kurs von Regina bietet Dir:

- Entspannen beim Flechten
- Alles über die Weide erfahren
- Arbeiten mit Deinen Händen
- Eine Arbeit entstehen lassen
- Dich Deiner neuen Fertigkeit bewusst sein

Zeit: Samstag, den 29. März 2025,
13 bis 18 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 40 €, Gäste 50 €
inkl. Material

Mitzubringen: warme Kleidung

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Samstag,
29. März 2025



Mit Regina Eberl,
Heilkräuterpädagogin

Samstag, 5. April 2025

Wir laden alle unsere Mitglieder und (Noch-) Nichtmitglieder ein, die Vereinsarbeit des vergangenen Jahres und die Planungen für das neue Jahr und die Zukunft kennenzulernen.

Tagesordnung (Entwurf, wird bestätigt)

- Bericht der Vorsitzenden
- Kassenbericht
- Entlastung von Vorstand, Beirat und Kassenprüfer
- Ehrungen
- Verschiedenes

Neben dem offiziellen Teil erfreuen wir uns bei Kaffee und Kuchen und guten Gesprächen in geselliger Runde.

Zeit: Samstag, den 5. April 2025, ab 15 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2

Mitzubringen: gerne einen Kuchen
(Kuchenliste liegt zuvor aus)

Anmeldung erbeten über unsere Webseite oder bei der Geschäftsstelle.



Foto: harrisonhaines pexels



**Samstag,
12. April 2025**

Exkursion

Kräuterwanderung

Die beliebte Entdeckungstour mit Regina

- Eine Frühlingswanderung in der Natur
- Was wächst am Wegesrand?
- Kräuter bestimmen
- Kräuter und Pflanzen sammeln
- Verarbeiten der gesammelten Kräuter zu Salaten, in den Frischkäse, aufs Brot
- gegen Mittag schmecken die selbst gesammelten Kräuter in geselliger Runde

Zeit: Samstag, den 12. April 2025,
9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 30 € inkl. Material
Mitzubringen: wettergemäße Kleidung

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Mit Regina Eberl,
Heilkräuterpädagogin**



KneippGenuss im Park – Ein Tag für die Sinne

Das Geheimnis Kneippscher Anwendungen und Heilkräuter

An diesem Tag wird der Stadtpark zum Genuss-Ort. Lass Dich überraschen von den verschiedenen Angeboten, die der Park allen Besuchern offeriert. Zwei Genüsse für Deine Sinne kommen vom Kneipp-Verein:

Von 11 bis 14 Uhr wirst Du Interessantes zur Kraft der Kneippschen Heilpflanzen erfahren: die „milde Medizin“ zur Vorbeugung, Linderung und Unterstützung des Organismus. Außerdem wirst Du köstliche Rezepte mit Kräutern kennenlernen.

Ab 13 Uhr zu jeder vollen Stunde erzählen wir zum „Kneippen“ und zeigen praktische Anwendungen. Du erfährst, warum die Wasser-Anwendungen so eine fantastische Wirkung zeigen und wie Du sie am besten für Dich einsetzt. Auch andere Praktiken neben der Nutzung der Becken zeigen wir Dir gerne.

Zeit: Samstag, den 3. Mai 2025, 11 – 17 Uhr

Ort: Kneipp-Anlage im Stadtpark

Natürlich kostenlos, Spende willkommen

In Kooperation mit der Akademie für Natur- und Umweltschutz BaWü und dem Eigenbetrieb Tourismus & Citymanagement Schorndorf.



SCHORNDORF »
TOURISMUS & CITYMANAGEMENT

Kneipp-Anlage im Stadtpark

- 10 Minuten zu Fuß vom Bahnhof und der Altstadt entfernt
- Neben Schatten- & Spielplätzen, Fitness-Anlage etc.

Samstag, 3. Mai 2025



Mit **Christoph Behrendt** und **Traude Weigel**, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA, und **Doris Fritz**, stv. Landesvorsitzende des Kneipp-Bunds



Parkett- & Fußbodentechnik



Mühlwiesen 16 | 73660 Urbach

Mobil: 0177 / 5 81 91 97 | Tel.: 07181 / 8 42 86

www.dicarlo-parkett.de

BERATUNG | VERKAUF | VERLEGUNG

LADENÖFFNUNGSZEITEN:

MO - FR: 8.00 - 12.00 Uhr | MI - FR: 16.00 - 19.00 Uhr

Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr

Info & Praxis

Das Geheimnis Kneippscher Anwendungen

Samstag,
17. Mai 2025

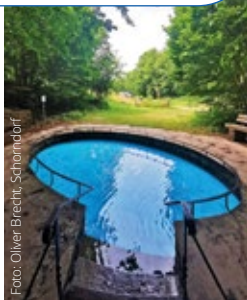


Foto: Oliver Brecht, Schöndorf

Wir
sehen
uns

Kneipp-Anlage im Aichenbach

- 100m Meter vom Wanderparkplatz Aichenbach, Lindenweg
- 50 Jahre alt und Kult, mit Naturquelle
- Herrlich am Waldrand gelegen
- Kann Startpunkt oder Ziel einer Wanderung entlang der Aichenbach-Klinge und weiter in den Forst hinein sein.

Was Du schon immer über die Wunder der Kneipp-Anwendungen wissen wolltest.

Am Rande der Kneipp-Anlagen erfährst Du Interessantes und Nützliches zu Kneipp und seinen Anwendungen und wie Du sie am besten für Dich einsetzt. Auch andere Praktiken neben der Nutzung der Becken zeigen wir Dir gerne und beantworten Deine Fragen. Dazu gibt es eine kleine Bewirtung und Infomaterial. **Zu jeder vollen Stunde** oder wenn ausreichend Besucher vorbeischauen erzählen wir zum „Kneippen“ und zeigen praktische Anwendungen.

Zeit: Samstag, den 17. Mai 2025,
16 bis 19 Uhr

Ort: Kneipp-Anlage im Stadtpark

**Natürlich kostenlos, Spende willkommen.
Anmeldung nicht zwingend, aber für die
Planung willkommen.**

Mit **Christoph Behrendt, Kneipp-Gesundheits-trainer SKA, und Doris Fritz, stv. Landesvorsitzende des Kneipp-Bunds und ‚Mutter‘ der Aichenbach-Anlage**



Workshop

Yoga meets Kneipp

Yoga meets Kneipp – Ein paar Stunden nur für Dich!

Entdecke mit uns das bunte Potpourri Kneipps aus Wasser, Kräutern, leichter Bewegung und Gaumengenuss gepaart mit entspannenden und ausgleichenden Elementen des Yoga.

Wir freuen uns auf gemeinsame Wohlfühl-Stunden mit kleinen Verwöhn Einheiten für Körper und Seele, dem Kennenlernen einfach anwendbarer Tipps und Tricks aus der Natur für das allgemeine Wohlbefinden und einer gemeinsamen Genusszeit für den Gaumen.

Zeit: Samstag, den 10. Mai 2025,
10 bis 14 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2

Kosten: Mitglieder 35 €, Gäste 45 €

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, kleines und großes Handtuch

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit **Bettina Benz, Yogalehrerin Hatha Yoga (Yoga Alliance) und Sabine Eisenbraun, Kneipp-Gesundheits-trainerin SKA, Sport- und Präventionswissenschaftlerin**



Samstag,
10. Mai 2025



Foto: pixabay

Kneipp-Kurwoche

**Samstag, 31. Mai bis
Samstag, 7. Juni 2025**



**Mit Traude Weigel, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA/
Vereinsbeirätin, und Gabriele Hildenbrand, Vorstand**

Wir bieten erneut unsere geschätzte Wochenkur in Bad Wö-
rishofen im Hotel Alpenhof an. Das Hotel offeriert wieder ein
schönes Verwöhnpaket und verschiedene Unterkunfts-katego-
rien. Im Angebot enthalten ist:

- 7x Übernachtung mit Halbpension
- Mittagssnack zur Selbstbedienung
- Fast alle Zimmer mit Balkon
- 5 Kneipp-Anwendungen Deiner Wahl
- Wellnessbereich, Schwimmbad, Fitnessraum
- 1x Halbtagesausflug, Kutschfahrt
- An- und Abreise im Reisebus mit Schlafsessel, WC, Klima

Zeit: Samstag, den 31. Mai bis Samstag, den 7. Juni 2025

Ort: Alpenhof Hotel & Apartments, Bad Wörischhofen

Kosten: Übernachtung inkl. der oben genannten Umfänge:

Einzelzimmer 729 €

DZ/ ZBZ zur Alleinnutzung 899 €

Doppel-/ Zweibettzimmer 699 € p.P.

Apartment „Villa Diogenes“ 739 € p.P.

Das Hotel zzgl. die Kurtaxe wird von den Teilnehmer:innen
direkt vor Ort bezahlt.

Zusätzliche Gebühren für Organisation, Bus-Transfers und
Rahmenprogramm fallen bei Bestätigung der Reise mit der
Buchung an:

Mitglieder 150-180 € gestaffelt je nach Teilnehmer-Zahl

Gäste 190-220 € gestaffelt je nach Teilnehmer-Zahl

**Anmeldung bis spätestens zum 16. Februar direkt über
die Webseite, ggf. bei der Geschäftsstelle.**

Die Reise kommt nur bei einer Mindest-Teilnehmerzahl
zustande. Teilnahme- und Stornobedingungen der Reise
können bei der Anmeldung auf der Webseite angeklickt werden
und werden auch zugesandt.

Im Vorfeld der Reise gibt es einen Info-Abend.

Creme & Salben selbst kreieren



**Mit Regina Eberl,
Heilkräuter-
pädagogin**

**Samstag,
28. Juni 2025**

**Gemeinsam kreieren wir herrliche natürliche
Körperpflegeprodukte:**

- Kräuter und Pflanzen sammeln
- Kräuter bestimmen
- Verarbeiten der gesammelten Kräuter zu wär-
menden und entspannenden
 - Körperölen
 - Kräutercremes & -salben
 - Lippenbalsam

Zeit: Samstag, den 28. Juni 2025,
9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 25 €, Gäste 30 € inkl.
Material: im Preis enthalten: 1 Creme
50 ml und 1 Lippenbalsam

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

SchoWo: Aufführung der Ballett- & Dance-Kurse

Wir bereichern die SchoWo

Für die SchoWo planen wir wieder unsere zwei Aufführungen vor großem Publikum auf der öffentlichen Bühne des Rosenplatzes. Wir zeigen die Vielfalt unserer Kurse und machen mit kleinen Kostproben unseres Könnens neugierig auf das Ballett- & Dance-Angebot des Vereins. Vor allem aber haben wir Spaß am Tanzen.

Zeit: Samstag, den 19. Juli 2025,
nachmittags: Kurse von Sabine Wulf-Baur
Montag, den 21. Juli 2025, nachmittags:
Kurse von Anna Gutöhrlein
Ort: Festplatz Rosenplatz, Rosenstraße 57

Die Aufführungen und Uhrzeiten werden noch genau auf der Webseite des Vereins angekündigt, sobald die SchoWo-Planung steht.

Samstag, 19. und Montag, 21. Juli 2025



Mit Sabine Wulf-Baur, Ballettmeisterin, und Anna Gutöhrlein, Tanzpädagogin, und ihren Kurs-Teilnehmer:innen



Summertime – Sportlicher Auftakt in die Sommerferien

Zum schwungvollen Auftakt in die Sommerferien laden wir Dich herzlich zu unserem traditionellen gemeinsamen Walken mit Smoveys ein. Beweglichkeits- und Dehnübungen runden das Programm ab. Die Smoveys werden gestellt.

Anschließend werden wir gerne unter fachkundiger Anleitung im Kneipp-Becken Wasser treten. Dort wird auch bei einem geselligen Abschluss für Dein leibliches Wohl gesorgt sein.

Zeit: Mittwoch, 30. Juli 2025 um 18 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aichenbach, Lindenweg, Schorndorf
Mitbringen: Sportliche Kleidung und Lust auf schöne Gespräche

Eine kostenlose Anmeldung über die Webseite wird für Planungszwecke begrüßt.

In Kooperation mit dem Turngau Rems-Murr



Mit Karin Jaus und Vereins-Vorstand

Mittwoch, 30. Juli 2025



Mit Claudia Frank, Tai Chi und
Qi Gong Lehrerin SKA, ÜL B-Lizenz Sport
in der Prävention



**Dienstag, 5., 12.
& 19. August 2025**

Mit Qi Gong und Kneippen bewegt und belebt in den Tag.

Erlebe Bewegung mit Leichtigkeit und Erfrischung mit
Kneipp in frischer Luft an unserer wunderschönen
Kneipp-Anlage am Aichenbach für einen guten
ausgeglichenen Start in den Tag.

Zeit: Dienstag, den 5.,
12. & 19. August 2025,
9.30 bis 10.30 Uhr

Treffpunkt: Aichenbach-Kneipp-Anlage am
Ende des Lindenwegs, 100 m vom
Parkplatz entfernt.



**In Kooperation mit dem Turngau Rems-Murr
Kostenlos. Anmeldung über die Webseite des
Vereins erbeten.**



**In Schorndorf und Waiblingen
finden Sie:**

**Offene Tees, Essige & Öle,
Liköre & Spirituosen, Weine
aus Frankreich & Italien -
eigenimportiert und in bester
Qualität.**

**Leckerer zum Verschenken
und selbst genießen, für jede
Gelegenheit und jeden
Geldbeutel ist etwas dabei.**

Hetzelgasse 6, 73614 Schorndorf

Marktgasse 7, 71332 Waiblingen

www.wein-und-tee-laedle.de

info@wein-und-tee-laedle.de

Mitglied werden

Eine Mitgliedschaft im Verein ist mit 50 € Jahresbeitrag nicht nur vergleichsweise günstig, sie bietet Dir auch zahlreiche Vorteile.

Vorteile der Mitgliedschaft:

- Du und Deine Familie nutzt unser Kursangebot zu besonders günstigen Konditionen. So amortisiert sich der Mitgliedsbeitrag in der Regel recht bald.
- Auch bei Ballett & Dance, allen Extrakursen und Workshops in unserem Jahresprogramm zahlst Du eine reduzierte Teilnahmegebühr.
- Vergünstigungen bei Fortbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie.
- Du erhältst 6 x jährlich das „Kneipp-Journal“ mit vielen wertvollen Gesundheitstipps.
- 5% Rabatt bei Gesundheitsprodukten im Shop des Kneipp-Verlags.
- 10% Rabatt auf leguano-Barfußschuhe, gültig in leguano-Shops.
- 10% Rabatt beim Einkauf in My-Reformhaus.de.
- 10% Rabatt im Kneipp-Shop der Kneipp GmbH in D/ A/ I.
- Zugang zu den gesunden Internetseiten des Kneipp-Bundes: www.kneippvisite.de
- Ermäßigungen bei Kur- und Urlaubsaufenthalten in Kneipp-Kurorten.

- Du stärkst die Stimme des Vereins weiter: Als größter Kneipp-Verein in Baden-Württemberg und drittgrößter Verein in Schorn-dorf werden wir gehört.



44

Kursblock

Entspannungs-Bewusst-Sein



Mit Sabine Eisenbraun,
Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA,
Entspannungstrainerin SKA

Ausgleich und Wohlbefinden bewusst entdecken und erleben

Unterschiedliche Entspannungsverfahren unterstützen die Harmonisierung von Körper und Geist. Erlerne in diesem Kurs verschiedene Techniken wie Atem- und Achtsamkeitsübungen, Imagination, Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training und finde heraus, welche der Methoden am besten zu Dir passt. Du erhältst Tipps und Tricks für Deine eigene Entspannungsroutine und wie Du sie in Deinen Alltag integrieren kannst.

Entdecke Dein eigenes Entspannungs-Bewusst-Sein!

Zeit: Mittwoch, den 1. Oktober 2025,
19 bis 20.15 Uhr
4 Abende bis Mittwoch,
den 22. Oktober 2025

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 1
Kosten: Mitglieder 34 €, Gäste 42 €
Mitzubringen: bequeme warme Kleidung,
großes Handtuch

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Mittwochs,
1. bis 22. Oktober 2025**



Foto: anncapictures pixabay

45



Foto: meruyert-gonullu pexels

**Samstag,
11. Oktober 2025**

Workshop

Shampoo einfach selbst herstellen

Das Shampoo Deiner Wahl

Wir stellen gemeinsam unsere eigene milde Shampoo-Seife her. Dabei haben wir die Wahl zwischen verschiedenen selbstgemachten Kräuterölen, die wir für unser Shampoo verwenden. Das Ergebnis ist eine bequeme Seife, bei der bereits eine sparsame Anwendung einen herrlichen Shampoo-Schaum hervorbringt.

Zeit: Samstag, den 11. Oktober 2025,
10 bis 12 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 25 €
inkl. Material

Mitzubringen: Töpfe und Schüsseln

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Mit Regina Eberl,
Heilkräuterpädagogin**



Workshop

Kräuter-Seifen herstellen

**Samstag,
25. Oktober 2025**

In diesem beliebten Kurs lernst Du das Herstellen von Seifen kennen:

- Kräutertee herstellen
- Kräuteröl herstellen
- Welche Öle eignen sich zum Verseifen und warum?
- Herstellen der Seifen

Zeit: Samstag, den 25. Oktober 2025,
9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Rosengartenstraße 21,
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Kosten: Mitglieder 25 €, Gäste 30 € inkl. Material

Mitzubringen: warme Kleidung (wir arbeiten z.T. im Freien), Schürze oder alte Kleidung, 2 Formen für Seifen (Quarkbecher 250g, Joghurtbecher, Silikonmuffinform, o.ä.), kleine Kiste, Karton, Behälter für den Heimtransport

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Mit Regina Eberl,
Heilkräuterpädagogin**



Foto: phuonghoangthuy pixabay

Workshop

Eine duftende Klangschalenreise



Foto: Los Muertos Crew, pixels

**Freitag,
7. November 2025**

Klangschalenreise mit Deinem persönlichen Duft.

An diesem Abend darfst Du bei einer gemütlichen Tasse Tee Deinen eigenen Duft der Entspannung herausuchen - lass dabei Deine Nase entscheiden. Im Anschluss lade ich Dich zur einer Entspannungsreise mit harmonischen Klängen ein. Vielleicht findest Du an diesem Abend Deinen ganz eigenen Entspannungsort?

Zeit: Freitag, den 7. November,
18.30 bis 20 Uhr
Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 3
Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 25 €
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke und auf Wunsch kleines Kissen und dicke Socken.

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

Mit **Bettina Weidinger**,
Aromaexpertin, Zusatzausbildung
Klangschalen & Meditation



RECHT
Stuckateur. Maler.



Eine
Vielzahl von
Oberflächen
in unserem
Showroom

**Gesunde Wohnräume mit
Lehm und Kalk**



Hölderlinweg 23
73655 Plüderhausen
0 71 81 - 88 65 90

www.echt-brecht.de



Foto: Sam adbestock

**Samstag,
15. November 2025**

Workshop

Entspannter Herbstmorgen

Begrüße mit mir den herbstlichen Morgen.

Zu Beginn eine kleine Yogaeinheit auf dem Stuhl. Zum Ende eine Klangschaalen-Entspannung. Dazwischen? Lass Dich duftend überraschen und nimm Dir Zeit für Dich.

Zeit: Samstag, den 15. November 2025,
9 bis 11 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum, Studio 2

Kosten: Mitglieder 20 €, Gäste 25 €

Mitzubringen: Zeit, um Dich – bevor der Weihnachtstrubel beginnt – auch einmal um Dich selbst zu kümmern.

Anmeldung über die Webseite des Vereins.

**Mit Bettina Weidinger,
Aromaexpertin, Zusatzausbildung
Klangschaalen & Meditation**



Foto: phatbay_Sabrina_Ripke_Fotografie

Gemeinschaft

Adventsfeier

Die Kneipp-Familie trifft sich zum gemeinsamen Adventsfest.

Alle aktiven und passiven Mitglieder, alle Teilnehmer:innen der Tanz-, Entspannungs- und Fitness- & Gymnastikkurse und alle Freunde des Vereins sind herzlich dazu eingeladen.

Bei Kaffee und Kuchen und einem unterhaltsamen Programm stimmen wir uns auf die Advents- und Weihnachtszeit ein.

Auf Ihren Besuch freuen sich der Vorstand, der Beirat und alle „Kneippianer:innen“ des Vereins

Zeit: Samstag, den 29. November 2025
ab 15 Uhr

Ort: Martin-Luther-Gemeindehaus,
Friedrich-Fischer-Straße

**Anmeldung über die Webseite des Vereins oder
bei der Geschäftsstelle zu Planungszwecken
erbeten, Kuchenspenden willkommen.**

**Samstag,
29. November 2025**



Foto: Kzenon, fotolia.de



Mit Susanne Kuhnle-Schmid, Physiotherapeutin, Rehasport-Übungsleiterin

Rehabilitationssport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining. Ziel ist es, durch regelmäßiges Training die Bewegung zu verbessern, die Belastbarkeit wiederherzustellen, die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, eine Schmerzlinderung zu erreichen und das Selbstbewusstsein zu stärken und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Die hervorragende Ausstattung unseres Studios mit verschiedenen Handgeräten ermöglicht ein abwechslungsreiches Training.

Zeit: Dienstag von 15.00 bis 15.45 Uhr
und von 16.00 bis 16.45 Uhr
Donnerstag von 15.00 bis 15.45 Uhr
und von 16.00 bis 16.45 Uhr

Ort: Kneipp-Zentrum Studio 2

Anmeldung bei der Geschäftsstelle. Teilnahme nur mit Rezept oder Vereinbarung zur Privatzahlung und Beratungsgespräch. Wöchentliche Registrierung über unser Buchungssystem Yolawo unbedingt erforderlich. Vorteil: Du kannst von Woche zu Woche flexibel zwischen den vier Terminen wählen.

Wandern



Mit Monika Irmeler-Hecht, Übungsleiterin C-Lizenz und Regina Bauer, Wanderleiterin DWV und Rafaela Knapp, Wanderenthusiastin

Wanderungen mit unterschiedlichen Profilen finden üblicherweise einmal im Monat statt.

Wir wählen Touren in der Nähe, die mit ÖPNV erreichbar sind und eine Streckenlänge von bis zu 14 km über asphaltierte Wege, aber auch naturbelassene Pfade umfassen. Wo möglich, schauen wir nach einer Einkehrmöglichkeit. Die Wanderungen werden im Vorfeld über alle Kanäle bekanntgegeben und finden bei jedem Wetter statt.

Gutes Schuhwerk ist Voraussetzung für die Teilnahme. Mitwandern darf und kann jede:r mit einer guten Grundkonstitution.

Anmeldung immer über die Webseite des Vereins, ggf. bei der Geschäftsstelle.



Die Teilnehmer:innen tragen das Risiko für die Wanderung und Städteausfahrt alleine. Eventuelle Ersatzansprüche gegenüber der Exkursionsleitung oder dem Kneipp-Verein können nicht geltend gemacht werden.

Outdoor Nordic Walking-Treff

Lust auf Bewegung an der frischen Luft?!

- Ein offener Treff, für jeden geeignet
- Ein herrliches ‚Breitbandtonikum‘ für Psyche und Seele
- Die Muskeln wieder kräftigen, die Ausdauer steigern, die Konzentration verbessern, die Stresstoleranz erhöhen und die Abwehrkräfte mobilisieren
- Für alle, die Freude an der Bewegung im Freien und Spaß in einer netten Gruppe haben

Oktober bis März: Mittwoch, 17.30 bis 19 Uhr
Ort: Parkplatz am Ende der Johannesstraße

April bis September: Mittwoch, 18 bis 19.30 Uhr
Ort: Parkplatz am Holzberg oben am Waldrand

Treff bei jedem Wetter außer in den Schulferien

Kosten: Mitglieder kostenfrei,
Gäste 4 Euro

Mitzubringen: In den Wintermonaten bitte eine Stirnlampe, NW-Stöcke können zu Beginn gestellt werden.



Mit Natalie Sakandé,
Kursleiterin Nordic
Walking SKA und
Christoph Behrendt,
Kneipp-Gesundheits-
trainer SKA



*„Wir erholen uns nicht im Laufe
der Zeit, sondern in der Zeit, in
der wir laufen.“*

Foto: Natalie Sakandé



Mit jedem LOS unterstützt
du Vereine und andere
gemeinnützige Projekte.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit deiner Hilfe fördern wir Projekte in der Region.
Für Kinder bis Senioren. Für Kunst und Kultur.
Für Bildung und Sport. Für den sozialen Zusammenhalt.
Jetzt mitmachen! **#lassgewinnen**



Mehr Infos unter:
[www.volksbank-stuttgart.de/
gewinnsparen](http://www.volksbank-stuttgart.de/gewinnsparen)

 **Volksbank Stuttgart eG**

Dein Fitness- und Gesundheitsverein

Kneipp

KNEIPP
tut mir gut!

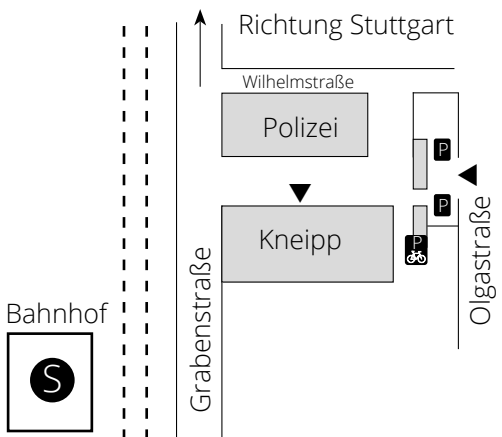
**Programmänderungen und
-ergänzungen siehe Webseite des Vereins**



Sie erreichen uns

- persönlich in der Geschäftsstelle in der Regel Montag, Mittwoch und Donnerstag 9 – 12 Uhr sowie Montag 16.30 – 18.30 Uhr. Abweichungen in den Schulferien möglich.
- telefonisch unter 07181-706474, mit AB, wir rufen zurück
- per Mail unter info@kneipp-verein-schorndorf.de

So finden Sie uns



Kneipp

VEREIN

Schorndorf e.V.