

Sonntag, 20. bis Samstag, 26. September 2020
**Kneipp-Schnupperwoche im Kurhotel Marienbad,
Bad Wörishofen**

Hier können Sie einen Blick auf das Haus werfen:
www.marienbad.de

**Begrenzte Teilnehmerzahl. Verbindliche Anmeldung
ist erforderlich. Mitglieder des Kneippvereins werden
bei der Anmeldung bevorzugt.**

**Buchung direkt im Hotel Marienbad: Tel. 08247
3950, E-Mail: info@marienbad.de. Machen Sie bitte
folgende Angaben: Kneippverein Ludwigsburg, Bu-
chung für 20. – 26. September 2020**

**Preise für 6 Übernachtungen pro Person mit Wohl-
fühl-Halbpension und "Lebensfreudeprogramm"**

- 2 Kneipp-Wellness-Wechselgüsse
- 1 Kneipp-Heublumenpackung
- 1 Kneipp-Wohlfühl-Beinwickel
- 1 Kneipp-Schönheitsguss für's Gesicht

EZ mit Balkon 527,80 €, ohne Balkon 479,20 €
zuzüglich Kurtaxe

DZ mit Balkon 511,60 €, ohne Balkon 463,00 €
zuzüglich Kurtaxe

Zusätzlich können bei der Anmeldung weitere An-
wendungen gebucht werden.

Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung für
1,80 € pro gebuchtem Tag wird empfohlen.

Anreise per Bahn oder in Fahrgemeinschaften. Bitte
geben Sie uns nach Ihrer Buchung Bescheid, wie Sie
anreisen wollen: per Bahn oder mit dem Auto, ob Sie
Mitfahrgelegenheiten anbieten oder eine suchen.

**Samstag 10. Oktober | 14.30 Uhr ca. 2 Stunden
Waldbaden - Shinrin Yoku**

Wir wollen gemeinsam mit allen 5 Sinnen in die At-
mosphäre des Waldes eintauchen, ENT- schleunigen
und die Heilkraft des Waldes wirken lassen.

Bitte bei Bedarf eine kleine Sitzunterlage für den
Waldboden mitbringen, sowie geeignete, dem Wetter
angepasste Kleidung!

Leitung und Anmeldung: Margit Sigle-Rannenber
Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA, Gesundheitsprak-
tikerin, Margitsigle.r@gmx.de, Tel. 07141 280892

Ort: wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Kosten: Mitglieder 10€, Gäste 13€

**Mittwoch, 11. November | 19.00 Uhr
Kneipps Geheimtipps bei Schlafstörungen**

Ein gestörter Schlaf ist weit verbreitet. Im Vortrag erfah-
ren Sie mehr über Ursachen und Formen von Schlafstö-
rungen, und wie Sie mit Hilfe der fünf Säulen des
Kneippschen Gesundheitskonzepts, nämlich Wasser, Be-
wegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung
wieder zu geruhsamen Nächten kommen.

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck,
Wilhelm-Nagel-Str. 59**

Leitung und Anmeldung: Susanne Wizemann, Heilprak-
tikerin und Kneipp-Gesundheitstrainerin, Tel. 07141
9564449, info@heilpraktikerin-ludwigsburg.de

Kosten: Mitglieder 10€, Gäste 13€

**Samstag, 5. Dezember | 15.00 Uhr
Adventsfeier des Kneippvereins**

Bei Kaffee und Kuchen lassen wir uns in angenehmer At-
mosphäre mit einem unterhaltsamen Programm auf
Weihnachten einstimmen.

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck,
Wilhelm-Nagel-Str. 59.**

*Anmeldung bitte bis 22.11., Teilnahme **kostenlos***

Anmeldebedingungen

Wenn nicht anders vermerkt, ist für Kurse und Veranstal-
tungen eine vorherige Anmeldung erforderlich. Dies kann
per Mail, in Papierform oder telefonisch erfolgen.

Wenn Sie keine Absage erhalten, gilt Ihre Anmeldung als
angenommen und verbindlich. Bitte notieren Sie sich die
Termine. Sie erhalten keine gesonderte Benachrichtigung.
Sie werden benachrichtigt, falls die Veranstaltung ausfällt,
oder belegt ist. Bei den Vorträgen und Workshops ist die
Mindestteilnehmerzahl bei 8 Personen. Falls die Teilneh-
merzahl nicht erreicht wird, findet die Veranstaltung nicht
statt. Vorträge bezahlen Sie bitte vor Ort. Die Gebühren
fürs Basenfasten und die Ausflüge überweisen Sie bitte
zeitnah nach Anmeldung auf das Konto des Kneippver-
eins Ludwigsburg. Erst nach Eingang der Gebühren auf
unser Vereinskonto ist Ihre Anmeldung verbindlich.
Verwendungszweck: Titel der Veranstaltung, vollständiger
Name.

Die Gesundheitsidee

Körper, Geist und Seele im Einklang

Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper,
Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip
der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen
und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heil-
methode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vor-
beugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen
Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft - so ent-
wickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforder-
ungen des Lebens.

Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten
leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkei-
ten zum Glücklichein.

Unser Ziel: gesunde Menschen

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

Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig
weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuter-
heilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheits-
konzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts - nicht
einmal viel Zeit - und bringt den Menschen in Bewegung. Das
macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames
Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stress-
resistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeu-
tel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung - und
gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

Wir freuen uns über neue und aktive Mitglieder!

Jahresmitgliedsbeiträge: Einzelperson 35 €
Paare und Familien 50 €

Weitere Informationen sowie Mitgliedsanträge:

- Kneippverein Ludwigsburg, Susanne Wizemann
Ludwigsburger Str. 2, 71642 Ludwigsburg-Hoheneck
- www.kneippverein-ludwigsburg.de
- info@kneippverein-ludwigsburg.de
- Tel. 07141 9564449

Bankverbindung: Kneippverein Ludwigsburg
bei der Kreissparkasse Ludwigsburg
IBAN: DE66 6045 0050 0000 0336 82

 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund
Ludwigsburg

Jahresprogramm
2020

70 Jahre
Kneippverein Ludwigsburg



Regelmäßige Veranstaltungen:

Montags | 17.00 – 18.00 Uhr | Gymnastikgruppe

Beweglichkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter

Leitung: Sonja Kesselbach, Diplom-Shiatsu-Praktikerin

Ort: Andachtsraum des Gerokheims, Mömpelgardstr. 8, Ludwigsburg. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: 10-er Karte für Mitglieder 60 €, für Gäste 80 €.

Bezahlung vor Ort in bar bei Erhalt der 10-er Karte

Dienstags | 8.30 – 9.15 Uhr | Kneipptreff |

von Februar bis November – bei jeder Witterung

Dezember und Januar Winterpause

Fit und frisch in den Tag, gemeinsam Kneipp erleben.

In den Sommermonaten mit Wasseranwendungen.

Ort: Kneippanlage LB-Hoheneck, Uferstraße.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kostenlos bei Mitgliedschaft im Kneippverein. In den

Sommermonaten auch für Nichtmitglieder kostenlos im

Rahmen von „Aktiv im Park“

Weitere Termine

Donnerstags 19. März bis 7. Mai | 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs Progressive Muskelentspannung – 8 Termine

Die Progressive Muskelentspannung nach dem Arzt Edmund Jacobson ist eine wissenschaftlich anerkannte, bewährte und leicht erlernbare Methode, um Körper und Seele zu entspannen. Mit dem regelmäßigen Üben werden das Körperbewusstsein und die Entspannungsfähigkeit trainiert und gefördert.

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Leitung und Anmeldung: Notburga Palle-Kratzsch, Tel. 07141 8659576, E-Mail: palle-kratzsch@web.de

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Wilhelm-Nagel-Str. 59 LB-Hoheneck, Altbausaal

Kosten: MG 48€, Gäste 56€

Montag, 20. Januar | 19.00 Uhr

Mondphasen

Abnehmender und zunehmender Mond - was bedeutet das?

Wie können wir mit dem Wissen über die zwei unterschiedlichen Mondphasen unser Wohlbefinden und die Planung von verschiedenen Themen im Alltag anwenden?

Leitung und Anmeldung: Heidi Sievers Frisuren und Astrologie, Tel. 07141 75343, E-Mail: heidi-sievers-frisuren@online.de

Ort: Ludwigsburger Str. 55, 71691 Freiberg

Kosten: Mitglieder 10 €, Gäste 13 €

Samstag, 22. Februar | 15.00 Uhr

Mitgliederversammlung mit Wahlen und Kneipp-Film

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung zeigen wir ab ca. 16.15 Uhr einen sehr interessanten Film über das Leben Sebastian Kneipps mit dem Titel „Eine Medizin geht ihren Weg“

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59

Mittwoch, 4. März | 19.00 Uhr

Infoabend Basenfasten

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59.

Leitung und Anmeldung: Susanne Wizemann, Margit Sigle-Rannenber, Ruth Schützler, E-Mail: info@kneippverein-ludwigsburg.de oder 07141 9564449

Der Infoabend ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Montag, 9. – Freitag, 13. März |

jeweils um 18.00 – 20.00 Uhr

Basenfastenwoche – Infoabend am 4.3. Voraussetzung

Das Basenfasten ist für alle geeignet die eine schonende, milde Fastenform wünschen. Die Säure-Basen- Balance soll ausgeglichen, das Körpergewebe gereinigt und das Immunsystem gestärkt werden.

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59.

Kosten: Mitglieder 75 €, Gäste 90 €, ca. 10 € Kosten für Essen werden im Kurs separat abgerechnet. Teilnehmerzahl ist begrenzt, Mitglieder des Kneippvereins werden bei der Anmeldung bevorzugt.

Samstag, 18. April | 8.00 – ca. 18.00 Uhr

Jahresausflug nach Ulm

Wir fahren mit der Bahn nach Ulm, besichtigen das Ulmer Münster, und, wer möchte, besteigt den Kirchturm. Wir schlendern durch das Fischer- und Gerberviertel und essen dort zünftig zu Mittag. Anschließend geht's zum Museum Brotkultur, mit Führung. Nach einer gemütlichen Kaffee-, bzw. Teerunde fahren wir wieder zurück nach Ludwigsburg

Leitung: Susanne Wizemann und Margit Sigle-Rannenber

Ort: Abfahrt um ca 8.00 Uhr , Ludwigsburg Bahnhof.

Die genaue Abfahrtszeit wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Kosten: Mitglieder 22€, Gäste 27€

Im Preis enthalten: Zugfahrt, Eintritt und Führung Museum Brotkultur

Anmeldeschluss: Mittwoch, 8. April 2020

Samstag, 25. April

Frühlingsfest Alt-Hoheneck

11.00 Uhr Kräuterspaziergang

Treffpunkt am Antiquariat

Führung: Margit Sigle-Rannenber, Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA

Samstag, 9. Mai | 15.00 Uhr

„Anwassern“ – Eröffnung der Kneippseason mit Feier anlässlich des 70-jährigen Jubiläums des Kneippvereins Ludwigsburg

Mit Barfußpfad, Mitmachaktionen für Groß und Klein, Wasseranwendungen, Kräutern, Tee, Kaffee, Kuchen ... und vieles mehr

Kostenlos. Gäste sind herzlich willkommen!

Ort: Kneippanlage LB-Hoheneck, Uferstraße

Keine Anmeldung erforderlich, kostenlos

Kostenlose Teilnahme, keine Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 13. Mai | 19.00 Uhr

Mit Kneipp durch die Wechselzeiten

Hitzewallungen, Schlafstörungen, nervöse Unruhe, depressive Verstimmungen

Veränderung der Haut ... Dies können unangenehme Begleiter im Klimakterium sein. Kneippsche Anwendungen können hier viel Gutes für Sie tun.

Vortrag über verschiedene Kneipp - Anwendungen wie Güsse, Waschungen und Bäder werden vorgestellt und teilweise als praktische Übungen durchgeführt.

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59

Leitung: Sonja Kesselbach Dipl. Shiatsu Praktikerin und Kneipp Mentorin

Anmeldung: Sonja Kesselbach, Tel: 07141-2997536, info@shiatsu-kesselbach.de

Kosten: Mitglieder 10 €, Gäste 13 €

Mittwoch, 17. Juni | 19.00 Uhr

Gesunder Darm - gesundes Leben

Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsstörungen, Unverträglichkeiten oder Allergien. Welche Auswirkungen haben Ernährung und Lebensstil auf unsere Darmgesundheit? Wie kann der Darm entlastet werden? Diesen Fragen werden wir im Vortrag nachgehen, außerdem gibt es viele Empfehlungen, wie man mit natürlichen Mitteln wieder zu einem guten Bauchgefühl kommen kann.

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum LB-Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59

Leitung und Anmeldung: Susanne Wizemann, Heilpraktikerin und Kneipp-Gesundheitstrainerin, Tel. 07141 9564449, info@heilpraktikerin-ludwigsburg.de

Kosten: Mitglieder 10€, Gäste 13€

Freitag, 10. Juli | 16.00 – 17.30 Uhr

„Wo man singt da lass Dich ruhig nieder“

Offenes Singen für alle die Lust und Zeit haben. Die Kehle wird frei. Das Herz wird weit. Leib und Seele erhalten viel Freud. Jede und jeder ist eingeladen mitzusingen, das Klavier unterstützt uns.

Klavierbegleitung: Ruth Schützler

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum, LB – Hoheneck, Wilhelm-Nagel-Str. 59