

Inhaltsverzeichnis	1-2
Wer war Sebastian Kneipp?	3
Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp	4-5
Vorwort Vereinsvorsitzender	6
Profile der Kooperationspartner	7-9

## Kursangebote

### **Bewegung**

100-100 Beckenbodengymnastik für Frauen	10
101-110 Beckenbodengymnastik für Männer	11
130-130 Fitnessgymnastik mit Musik	12
150-150 Pilates	13

#### Präventionskurse:

#### „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining:

161-180 Rücken-Programm für Männer/Frauen	14
162-190 Rücken-Programm für Männer/Frauen	15
Weitere Kurse mit Herrn Simon	16



Bewegung

### **Wasser**

200-200 Aquagymnastik Klinik Lohrey	17
210-210 Aquagymnastik Klinik Lohrey	18
220-220 Wassergymnastik Klinik St. Marien	19
230-230 Wassergymnastik Klinik St. Marien	20
240-240 Wassergymnastik Spessarttherme	21



Wasser

### **Lebensordnung**

300-270 Progressive Muskelentspannung	22
320-250 Hatha – Yoga	23
321-251 Atemkurs	24
330-280 Tai-Chi Chi-Gung	25



Lebensordnung



Heilpflanzen

**Geselligkeit**

Monatsstammtisch 26

**Vereinsinformation**

Beitrittserklärung neu 27

Datenschutzinformation 28

**Neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

Dienstag und Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr

Telefon 06661-917743

Email: [kneippverein-schluechtern@t-online.de](mailto:kneippverein-schluechtern@t-online.de)

**Verwaltungsabsprachen mit dem ersten Vorsitzenden, Herrn Dr. Roth**

Montag - Freitag 9:00 - 12:00 Uhr

unter Telefon 06661-917909 oder 0175-5209009

Gerne können Sie Ihre Anmeldungen auch auf den Anrufbeantworter sprechen oder über Email abgeben. Wir nehmen dann gerne Kontakt mit Ihnen auf.

## Wer war Sebastian Kneipp?

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried/Donau geboren. Er wuchs in ärmlichsten Verhältnissen einer Weberfamilie auf.

Als 20-jähriger Theologiestudent erkrankte er an einer schweren Lungentuberkulose, für die es damals keine Heilungschancen gab. Angeregt durch die Lektüre eines Büchleins von Dr. Hahn (1737) über die Heilkraft des Wassers praktizierte er die gelesenen Hinweise in Selbsthilfe und wagte als todkranker Mann im Winter kurze Halbbäder in der eiskalten Donau.



Nachdem sich daraufhin sein Gesundheitszustand allmählich besserte, gab er seine Erfahrung und sein Wissen an andere Kranke weiter. Die Erfolge dieser Behandlungsmethoden sprachen sich bald herum. In der folgenden Zeit entwickelte Sebastian Kneipp aus seinen Erfahrungen mit der Wasserheilkunde, aus der Volks- und Pflanzenheilkunde und aus den Erkenntnissen der antiken Medizin ein geniales Gesundheitsprogramm.

Er verstand es, Ärzte und Apotheker von seinen Gedanken und seinen Erfolgen seiner Anwendungen so zu überzeugen, dass sie ihn nicht nur in seiner Arbeit unterstützten, sondern diese Kneippschen Anwendungen und Heilkräuterezubereitungen mit in ihre Praxen übernahmen. Die Kneippsche Lehre ist bis heute in ihrer ganzheitlichen Wirkung unvergleichlich ausgewogen, und die Anwendungen sind im häuslichen Bereich und im täglichen Leben so einfach und praktisch durchzuführen.

Bis zu seinem Tod am 17. Juni 1897 wirkte der Pfarrer Sebastian Kneipp in Bad Wörishofen segensreich als Wohltäter der Menschheit.

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.  
Brückenauer Str. 31, 36381 Schlüchtern  
Tel.: 06661-917743, Fax: 06661-918562  
Email: [kneippverein-schluechtern@t-online.de](mailto:kneippverein-schluechtern@t-online.de)  
[www.kneippverein-schluechtern.de](http://www.kneippverein-schluechtern.de)

## **Für Körper, Geist und Seele**

### **Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp**

Zusammen wirken sich die fünf Kneipp'schen Elemente sanft, aber wohlwollend auf den ganzen Menschen aus.

#### **Wasser**

machte Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung. Die Hydro- und Balneotherapie ist ein hoch entwickeltes Wasserheilverfahren. Das Wasser veranlasst durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize den Organismus zu sinnvollen Reaktionen, die insgesamt zu positiven Regulationen aller Körperfunktionen führen.



#### **Bewegung**

Wandern, Radfahren, Schwimmen, Walken oder sanfte meditativer Bewegungsformen aus fernen Ländern – es gibt viele Möglichkeiten, genau das Richtige für mehr Entspannung, mehr Beweglichkeit und Freude am Leben zu finden. Je nach Beruf, Lebensweise und persönlichem Spaßfaktor treffen Sie ihre Wahl aus dem Angebot des Kneipp-Vereins oder ihrer Umgebung. Kneipp bedeutet Bewegung sinnvoll in den Alltag zu integrieren und damit Ausdauer, Koordination und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Bieten Sie dem Krankmacher Nummer 1 unserer Zeit die Stirn: dem Stress. Einen Gesundheitsbonus erreichen Sie mit Bewegung im Freien – Licht und Luft streicheln die Seele.



Gesunde Wirkung aus der Natur: So schützen Sie sich vor Krankheit und lindern viele Beschwerden. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Kräuterexperte und Phytotherapeut. Nach seinem Tod bewies die Forschung, wie recht er mit seinen Empfehlungen hatte. Lernen auch Sie die Hausmittel schätzen, die er vor 150 Jahren eingesetzt hat. Ob als Tee, Gewürz, Wickel- und Badezusatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.



### **Ernährung**

Essen nach Kneipp ist einfach gut – schmackhaft, vielseitig, vollwertig und frisch. In der Zubereitung geben Sie den regionalen Produkten der Saison den Vorzug. Ballaststoffreiche Kost fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität, macht Sie fit für die Anforderungen des Alltags und versorgt Sie mit allem, was Körper und Sinne brauchen.



### **Lebensordnung**

Diese Element – auch Ordnungstherapie genannt – verbindet die übrigen vier miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in Balance und im Einklang mit der Natur. Es geht darum, eine gesunde Lebensweise anzustreben, zu der auch das Bemühen um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz gehört.



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kneippfreundinnen, liebe Kneippfreunde,

im Mittelpunkt der Kneipptherapie eines gesundheitlichen Konzeptes, das auf natürliche Weise zu Gesundheit und Entspannung verhilft, steht der „ganze Mensch“. Kneipp ist ein Klassiker, der heute wiederentdeckt, vom Geheimtipp zum Kult wird. Denn was Sebastian Kneipp vor mehr als hundert Jahren entwickelte, ist heute verblüffend aktuell. Gesund bleiben heißt danach eigenverantwortlich vorbeugen und nach Kneipp handeln:



**Dr. Georg Roth**  
1. Vorsitzender

- Die Kalt- und Warmreize des Wassers nutzen um den Kreislauf zu trainieren; nach Einweisung auch zuhause durchführbar.
- Sich nach Kneipp mit einer hochwertigen und schmackhaften Vollwert- und Basiskost ernähren.
- Herz und Kreislauf in harmonischer Bewegung trainieren und das Immunsystem stärken.
- Die Kraft der Heilpflanzen in innerlicher und äußerlicher Behandlung nutzen.
- Persönlich die innere Ordnung, den Einklang von Körper, Geist und Seele finden und den natürlich-biologischen Rhythmus für sich selbst bestimmen.

All dies gilt nur unserem gemeinsamen Ziel: „Gesunde Menschen“ und ich wünsche allen Kneippfreundinnen und Kneippfreunden, die unsere Kursangebote nutzen, viel Erfolg dabei.

Mit herzlichen Kneipp-Grüßen

Ihr

Dr. Georg Roth

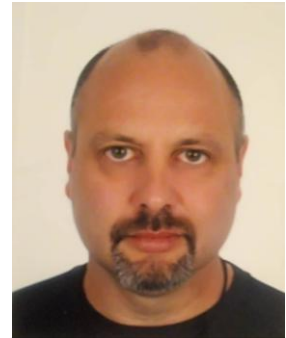
1. Vorsitzender

**Kooperationspartner des Kneipp-Vereins:**

**Andreas Simon**

Herr Simon hat als Fitnesstrainer die A-Lizenz erworben und ist Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation und zertifizierter Sport- und Wellnessmasseur.

Für den Kneipp-Verein leitet er Fitness- und Präventionskurse. Darüber hinaus bietet er als selbstständiger Fitnesstrainer noch weitere Fitness-, Rückenschul- und Stretching-Kurse an. Außerdem ist er als Personaltrainer in den Bereichen Fitness sowie Sportreha tätig.



**Andreas Simon**  
Fitnesstrainer A-Lizenz  
Lehrer für Fitness,  
Gesundheit und  
Sportrehabilitation

**Kooperationspartner des Kneipp-Vereins:**

**Klaus Ziegler**

Herr Ziegler ist Diplomsoziologe, Psychodramaleiter und von den gesetzlichen Krankenkassen nach SGB V, § 20 qualifizierter Präventionstrainer in:

- Stressbewältigung
- Resilienz
- Salute! – Was die Seele stark macht.
- Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen.
- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Im Kneipp-Verein bietet Herr Ziegler abwechselnd Präventionskurse und Training für den Gesundheitsbereich Lebensordnung an.

Weitere Leistungen wie psychosoziale Lebensberatung, Trainings in Salutogenese (Gesundheitsförderung), Kommunikation und Selbstsicherheit bietet Herr Ziegler in seiner Praxis EigenSinn in Bad Orb an.



**Klaus Ziegler**  
Diplomsoziologe  
Psychodramaleiter  
Präventionstrainer

**Kooperationspartner des Kneipp-Vereins:**

**Uwe Kretschmann**

Uwe Kretschmann ist Landschaftsökologe und wirkt als "Burgvogt" auf Burg Brandenstein in Schlüchtern-Elm.

Von 1982 bis 1994 trainierte er wettkampforientiertes Taekwondo, seitdem übt er sich in den "inneren (Kampf-Künsten" )Tai Chi Chuan, Chi Gung sowie seit auch in Wing Tsun.

Für den Kneipp-Verein Bergwinkel Schlüchtern leitet er Tai Chi- und Chi Gung-Kurse.



**Uwe Kretschmann**

**Kooperationspartner des Kneipp-Vereins:**

**Anja Hartmann**

Als lizenzierte Übungsleiterin für Prävention und Rehabilitation bietet Frau Hartmann als Kooperationspartner regelmäßigen Abständen Kurse in Beckenbodengymnastik an.

Außerdem ist sie zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden „Achtsamkeit im Wald“.



**Anja Hartmann**  
lizenzierte Übungsleiterin  
Prävention und  
Rehabilitation



**Kooperationspartner des Kneipp-Vereins:**

**Heidrun Tödt**

Frau Tödt hat 1990 eine allgemeine Übungsleiterlizenz beim Landessportbund Hessen erworben und sich seit dieser Zeit weiter qualifiziert. Sie hat weitere Fachausbildungen erworben, wie z.B. Gesund und Trainiert (GuT), Sport und Diabetes, AQUA-Fitness, Walking, Sport im Alter.

Um noch mehr über Gesundheitsthemen zu erfahren, absolvierte sie 2008 eine Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin (AGL) an die sich eine Fastenleiter- und Stressmanagement-Trainer-Ausbildung (AGL) anschloss. Zur Abrundung folgte ein Kurs zur Leiterin von Nordic-Walking und die Klangschaalenmassage.

Gerne möchte sie Ihnen Ihre Ziele näherbringen...

- Richtig und gesund Essen
- Ernährung mit Freude und Genuss
- Spaß an Bewegung und Entspannung

...und sie freut sich sehr, Sie kennen zu lernen, um mit Ihnen eine bewegte, entspannte, stressfreie und genussreiche Zeit zu erleben.



**Heidrun Tödt**  
Gesundheitsberaterin,  
Fastenleiterin,  
Übungsleiterin B in  
Sport in der  
Prävention,  
Geobiologische  
Beraterin

**Kooperationspartner des Kneipp-Vereins:**

**Erzebet Kühne-Buschendorf**

Frau Erzebet Kühne-Buschendorf ist seit über 20 Jahren im Gesundheitswesen tätig. Bis vor etwa sechs Jahren hat sie meist in Praxen als Masseurin und medizinische Bademeisterin im Bereich Individualbehandlung gearbeitet. Seit dieser Zeit ist sie in Kliniken tätig. Hier betreut sie Gruppen und führt individuelle Behandlungen je nach Anwendungsfall durch.

Für den Kneipp-Verein bietet sie in der Klinik St. Marien Wassergymnastikkurse an.





Bewegung

**Kurs-Nr. 100-100**

## **Beckenbodentraining für Frauen**

### **Mehr Lebensqualität durch intakten Beckenboden**

Der Beckenboden beeinflusst unsere Körperhaltung, Körpergefühl und Lebensqualität nachhaltig. Deshalb sollte uns ein intakter Beckenboden wichtig sein.

Eine Beckenbodenschwäche bringt oft viele Probleme mit sich, wie z.B. Blasenschwäche oder Senkung der Gebärmutter. Mit gezielter Gymnastik kann man diese Muskulatur gut stärken und somit den Beschwerden vorbeugen, sie verbessern oder sogar heilen. Viele Operationen können durch regelmäßiges Training vermieden werden. Ist aber eine Operation unumgänglich, so gilt ein Beckenbodentraining als wichtige Begleittherapie danach. Ziel ist es, in diesem Kurs den Beckenboden zu erspüren, zu entspannen, zu kräftigen und ein Beckenbodentraining zu erlernen, das man später auch gut im Alltag integrieren kann. Der Kurs bietet außer dem Training viele Tipps sowie Entspannungsübungen.

#### Mitzubringen sind:

Ein kleines und ein großes Handtuch und sowie Keilkissen (wenn möglich).

Kursleiterin: Anja Hartmann  
Kursdauer: 6 Kurseinheiten je 60 Minuten  
Kurstermin: donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr  
Kurszeitraum: 10.10.-14.11.2019  
Kursort: Check-In Jugendbüro Stadt Schlüchtern, Bahnhofstr. (früher Post )  
Kursgebühr: 30.00 € Mitglieder  
36,00 € Nichtmitglieder

#### Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743  
Anja Hartman 06661-916554



## Kurs Nr. 101-110

### Beckenbodentraining für Männer

#### Mehr Lebensqualität durch intakten Beckenboden

Der Kurs richtet sich an die Männer, die einer Harninkontinenz vorbeugen wollen oder eine bestehende Inkontinenz, z.B. aufgrund von Prostata-Operationen, durch gezieltes Beckenbodentraining überwinden oder mildern wollen. Eine weitere positive Begleiterscheinung des Trainings sind u.a. Verbesserungen verschiedener Beschwerden im Rückenbereich.

Mitzubringen sind:

Ein kleines und ein großes Handtuch und sowie Keilkissen (wenn möglich).

Kursleiterin: Anja Hartmann  
Kursdauer: 6 Kurseinheiten je 60 Minuten  
Kurstermin: donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr  
Kurszeitraum: 10.10.-14.11.2019  
Kursort: Check-In Jugendbüro Stadt Schlüchtern, Bahnhofstr. (früher Post )  
Kursgebühr: 30.00 € Mitglieder  
36,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743  
Anja Hartman 06661-916554



Bewegung

## **Kurs Nr. 130-130**

### **Fitnessgymnastik mit Musik**

Die Fitnessgymnastik mit Musik ist ein Sportkurs, der sich an alle wendet, die fit bleiben wollen. In 90 Minuten werden die Hauptbestandteile der Kondition - Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem auch der Rücken nicht zu kurz kommt.

Mitzubringen sind: Etwas Kondition und gute Sportschuhe.

Kursleiterin:	Sabine Beaujean-Gustiné
Kursdauer:	90 Minuten
Kurstermin:	donnerstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Kursbeginn:	15.08.2019
	Trainingspausen in den Schulferien
Kursort:	Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern
Kursgebühr:	108,- €/Jahr Mitglieder, Mitgliedschaft erforderlich

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern	06661-917743
S. Beaujean,	0661-36870



## Kurs Nr. 150-150

### Pilates

Pilates ist eine einzigartige Methode, bei der Sie durch gezieltes Training der Körpermitte Ihre Haltung straffen, Ihre Körpersensibilität erhöhen und über Konzentration zur Ruhe kommen.

Sie verbessern die Dehnfähigkeit Ihrer Muskeln und die Beweglichkeit Ihrer Gelenke. Muskelkraft und Muskelausdauer werden gesteigert und die Herz-Kreislauf-Tätigkeit optimiert.

Pilates ist für jeden geeignet unabhängig von Alter und momentaner Leistungsfähigkeit.

Während der Pilates-Übungen arbeiten Körper und Geist zusammen, wobei jeder in seiner eigenen Geschwindigkeit trainieren kann. Jede Übung wird fließend und mit der Pilates-eigenen Atemtechnik geführt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eventuell Sportschuhe

Kursleiter: Andreas Simon  
Kursdauer: 12 Einheiten je 60 Minuten  
Kurstermin: freitags von 17.15 - 18.15 Uhr  
Kurszeitraum: 16.08.- 01.12.2019  
Kursort: Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern  
Kursgebühr: 60,00 € Mitglieder  
84,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743  
Andreas Simon 06661-4269 oder 0171 5717703



Bewegung

## **Kurs Nr. 161-180**

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

ID-Nr. ZPP: 20171016-959720, SPG 18159

Das Rücken-Intensiv-Programm ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Sie stärken Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Erleben Sie Freude an der Bewegung und lernen Sie Rückenschmerzen und Verspannungen effektiv vorzubeugen. Durch die zahlreichen Übungen fördern Sie Ihre Kraft, Ihre Kondition und Ihre Beweglichkeit.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eventuell Sportschuhe.

**Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.**

Kursleiter: Andreas Simon  
Kursdauer: 12 Einheiten je 60 Minuten  
Kurstermin: montags von 15.30 - 16:30 Uhr  
Kursbeginn: 12. 8. – 28.10.2019.  
Kursort: Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern  
Kursgebühr: 50,00 € Mitglieder  
60,00 € Nichtmitglieder

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:  
Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743  
Andreas Simon 06661-4269 oder 0171 5717703



Bewegung

## Kurs Nr.162-190

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

ID-Nr. ZPP: 20171016-959720, SPG 18159

Das Rücken-Intensiv-Programm ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Sie stärken Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Erleben Sie Freude an der Bewegung und lernen Sie Rückenschmerzen und Verspannungen effektiv vorzubeugen. Durch die zahlreichen Übungen fördern Sie Ihre Kraft, Ihre Kondition und Ihre Beweglichkeit.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und eventuell Sportschuhe.

**Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.**

Kursleiter: Andreas Simon  
Kursdauer: 12 Einheiten je 60 Minuten  
Kurstermin: montags von 16.30 - 17:30 Uhr  
Kurszeitraum: 12. 8. – 28.10.2019.  
Kursort: Turnhalle Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüch1  
Kursgebühr: 50,00 € Mitglieder  
60,00 € Nichtmitglieder

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:  
Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743  
Andreas Simon 06661-4269 oder 0171 5717703



Bewegung

## Weitere Kurse mit Andreas Simon:

### Ulmach:

#### **Funktionelles Fitnessstraining nur für Männer mit und ohne Kleingeräte**

Männer möchten wie Männer trainieren. Deshalb kommen Sie! Alle Altersgruppen sind willkommen.

Kursleiter: Andreas Simon  
Kursdauer: durchgehend  
Kurstermin: donnerstags von 19.45 - 20.45 Uhr  
Kursort: Bilzbergschule Ulmbach

### Seidenroth:

#### **Funktionelles Fitnessstraining nur für Frauen mit und ohne Kleingeräte**

Für die Frau ab 35. - Spüre Deinen Körper durch gesundes Training.

Kursleiter: Andreas Simon  
Kursdauer: durchgehend  
Kurstermin: mittwochs von 9:30 -10:30 Uhr  
Kursort: Bürgerhaus Seidenroth

### Kressenbach:

#### **Fitnessgruppe für Senioren**

Gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Fitnessstraining ist die Altersmedizin. Verjüngen Sie Ihren Körper um bis zu 10 Jahre durch gesunden Sport.

Kursleiter: Andreas Simon  
Kursdauer: durchgehend  
Kurstermin: mittwochs von 15.00 -16.00 Uhr  
Kursort: Dorfgemeinschaftshaus

Auskunft und Anmeldung unter:

Andreas Simon

06661-4269 oder 0171-5717703





Wasser

## Kurs Nr. 200-200

### Aquagymnastik

ID-Nr. ZPP:20171220-975150, SPG 23417

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf.

Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung; Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

**Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.**

Kursleiterin: Heidrun Tödt  
Kursdauer: 10 Einheiten je 60 Minuten  
Kurstermin: montags von 18.00 -19.00 Uhr  
Kurszeitraum: 16.09. bis 09.12.2019  
Kursort: Klinik Lohrey, Bad Soden-Salmünster  
Kursgebühr: 70,00 € Mitglieder  
80,00 € Nichtmitglieder

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern  
Heidrun Tödt,

06661-917743

06663-6555 oder Email: [hua.toedt@t-online.de](mailto:hua.toedt@t-online.de)



Wasser

## **Kurs Nr. 210-210**

### **Aquagymnastik**

ID-Nr. ZPP:20171220-975150, SPG 23417

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf. Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

**Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.**

Kursleiterin:	Heidrun Tödt
Kursdauer:	10 Einheiten je 60 Minuten
Kurstermin:	montags von 19.00 -20.00 Uhr
Kurszeitraum:	16.09. bis 09.12.2019
Kursort:	Klinik Lohrey, Bad Soden-Salmünster
Kursgebühr:	70,00 € Mitglieder 80,00 € Nichtmitglieder

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern

06661-917743

Heidrun Tödt,

06663-6555 oder Email: [hua.toedt@t-online.de](mailto:hua.toedt@t-online.de)

## Kurs Nr. 220-220

### Wassergymnastik

ZPP-Kurs ID 20190201-1081720



Wasser

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf. Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

**Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.**

Kursleiterin:	Erzsebet Kühne Buschendorf
Kurstermin:	dienstags von 16.30 - 17:30 Uhr
Kursdauer:	12 Einheiten
Kurszeitraum:	bis 01.10.2019 08.10.-17.12.2019
Kursort:	Klinik St. Marien, Bad Soden
Kursgebühr:	60,00 € 12 Einheiten Mitglieder 72,00 € 12 Einheiten Nichtmitglieder

Das Kursangebot ist ganzjährig und jeweils in Einheiten eingeteilt.

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern	06661-917743
Erzsebet Kühne-Buschendorf	06056-209552 oder 0179 6868010

**Kurs Nr. 230-230**

**Wassergymnastik**

ZPP-Kurs ID 20190201-1081720



Wasser

Spaß an der Bewegung in der Gruppe! Wassergymnastik fördert die allgemeine und spezielle Beweglichkeit und Kraft, schult die Koordination und stärkt den Kreislauf.

Auftrieb und Widerstand des Wassers bieten dafür optimale Voraussetzungen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

**Dieser Kurs wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von den gesetzl. Krankenkassen erstattet.**

Kursleiterin: Erzsebet Kühne Buschendorf  
Kursdauer: 12 Einheiten bzw. 10 Einheiten je 60 Minuten  
Kurstermin: mittwochs von 16:30 - 17:30 Uhr  
Kurszeitraum: bis 02.10.2019  
09.10.-18.12.2019

Kursort: Klinik St. Marien, Bad Soden  
Kursgebühr: 60,00 € 12 Einheiten Mitglieder  
72,00 € 12 Einheiten Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:  
Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern 06661-917743  
Erzsebet Kühne-Buschendorf 06056-209552 oder 0179 6868010

**Kurs Nr. 240-240**



Wasser

**Wassergymnastik Spessart Therme**

Mit diesem Kurs bieten wir die Gelegenheit, die Heilwirkung der guten Bad Sodener Sole, dem König-Heinrich-Sprudel, zusammen mit wohltuender Gymnastik im Bewegungsbecken des Gesundheitszentrums zu erleben.

Dies ist eine Form der Bewegung, die besonders leicht ist und an kein Alter gebunden ist. Die Gelenke werden durch die wohltuende Wärme des Wassers entlastet. Die gymnastischen Übungen erfolgen dabei spielerisch. Es soll Freude machen und auf keinen Fall überanstrengen.

Mitzubringen sind: Badebekleidung, Handtuch und Badeschuhe (wegen Rutschgefahr).

Kursleiterin:            Catrin Mauriszat  
Kursdauer:               13 Einheiten je 30 Minuten Therapie  
Kurstermin:             montags von 15.00 bis 15.30 Uhr Therapie  
Kurszeitraum:         26.08.2019 bis 18.11.2019  
Kursort:                 Spessart Therme Bad Soden-Salmünster  
Kursgebühr:            130,00 € Mitglieder  
                              140,00 € Nichtmitglieder

Die Kursgebühr beinhaltet 2,5 Stunden Nutzung der Therme.

Mindestteilnehmerzahl : 20 Personen

Auskunft und Anmeldung unter:  
Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern    06661-917743  
Anita Söhner                                    06184-9947205



Lebensordnung

## **Kurs Nr. 300-270**

### ***Schnelle Lösungen: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson***

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine effektive und bewährte Methode der körperlichen und psychischen Selbstentspannung. Sie ist eine leicht erlernbare Abfolge von Entspannungsübungen, man braucht keine Hilfsmittel oder Vorbereitung. Diese Vorteile machen PME äußerst mobil und flexibel einsetzbar. Wer sie beherrscht kann wann und wo immer er möchte abschalten und entspannen, sich erholen und stärken.

Eine Entspannung durch PME führt zur Lockerung angespannter Muskulatur, emotionaler Ausgeglichenheit und geistiger Sammlung. So ist die Methode z.B. in Situationen mit hoher Belastung oder geistigen Anforderungen sehr effektiv. Darüber hinaus stärkt PME die Gesundheit und wirkt positiv bei Schlafstörungen, Kopfschmerz, Nervosität und Magenbeschwerden.

Der Trainingskurs ist für alle ab ca. 16 Jahren, die Lust haben, etwas Neues für ihre Eigenkompetenz in Entspannung und Stressbewältigung, oder zur Verbesserung der Konzentration und Gesundheit zu lernen.

Das Lernen der Methode fällt in der Gruppe leichter, macht mehr Spaß, motiviert und man bekommt mehr Unterstützung. Die Erfahrungen der Teilnehmer mit ihrem Üben zu Hause werden in jeder Stunde besprochen. Jeder wird darin begleitet seinen eigenen Umgang mit der Methode zu entwickeln und zu optimieren.

***Progressive Muskelentspannung wird als Gesundheitsvorsorge nach SGB V, § 20 gefördert. Die Teilnehmer erhalten i.d.R. 80% der Gebühr von ihren gesetzl. Krankenkassen erstattet.***

Kursleiter:	Klaus Ziegler
Kursumfang:	8 Einheiten, je 60 Minuten.
Kurstermin:	Freitag 18.30 – 19.30 Uhr
Kurszeitraum:	01.11. – 20.12.2019
Kursort:	Haus im Bergwinkel, Kindergarten
Kursgebühr:	96,00€ für Mitglieder, 120,00 € für Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung: Kneipp-Verein, Tel.: 06661-91 77 43  
Klaus Ziegler, Tel.: 06665-23 13 25



## Kurs Nr. 320-250

### Hatha-Yoga-Kurs

Bei dem Hatha-Yoga-Anfänger-Kurs handelt es sich um eine sanfte Yoga-Stunde mit aufeinander aufbauender Stundenanteile. Der Kurs besteht aus Anfangsentspannung, Asanateil sowie wechselnde Schlussentspannungen z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Meditation zum Abschluss der Stunde.

Das Ganze wie immer in Wohlfühlatmosphäre im kleinen Rahmen.

Kursleiterin:	Stefanie Rehm-Bös
Kurstermin:	mittwochs von 17.00 – 18.15 Uhr
Kursdauer:	8 Kurseinheiten je 75 Minuten
Kurszeitraum:	28.08.-26.10. 2019
Kursort:	Jugend- und Vereinshaus, An den Gänswiesen, Steinau
Kursgebühr:	90.00 € Mitglieder 110,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern  
Stefanie Rehm-Bös

06661-917743  
06667-6306755 oder Email: [boes.st@web.de](mailto:boes.st@web.de)



## **Kurs 321- 251**

### **Atem-Kurs**

Beim Holotropen Atmen handelt es sich um eine Form tiefer Selbsterfahrung. „Holotrop bedeutet ganzheitlich. Hierbei gehen spirituelle Techniken und Erkenntnisse aus der modernen Bewußtseinsforschung Hand in Hand.

Tiefenatmung in Kombination mit Musik ermöglicht einen tiefen Verbindungsaufbau zu den eigenen Gefühlen und führt diese aus dem Dunkeln ins Licht. Unverarbeitete Gefühle können integriert werden und bewirken dadurch die Heilung alter Wunden und das Erleben einer besonderen, bislang für viele unbekannte Form des „SEINS“

**Kursleiterin:** Stefanie Rehm-Bös  
**Kursdauer:** 3 Kurseinheiten je 60 Minuten  
**Kurstermin :** 18.09.2019, 25.09.2019, 02.10.2019  
**Kurszeitraum:** 18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
**Kursort:** Vereinsraum an den Gänswiesen  
36391 Steinau  
**Kursgebühr:** 55.00 € Mitglieder  
70,00 € Nichtmitglieder

**Auskunft und Anmeldung unter:** Kneipp-Verein 06661-917743  
Stefanie Rehm-Bös 06663-9180771  
[boes.st@web.de](mailto:boes.st@web.de)





Lebensordnung

**Kurs Nr. 330-280**

## **TAI CHI und CHI GUNG**

### **Einführung in die traditionellen chinesischen Bewegung und Meditationskünste**

Chi Gung kann als Grundlage für alle Formen des Tai Chi sowie diverser Meditationsformen dienen. Intensive, meist langsame und gleitend durchgeführte und von innen beobachtete Bewegungen, lenken die Aufmerksamkeit in den eigenen Körper. Dieser Aufmerksamkeit folgt nach der chinesischen Lehrmeinung die Lebensenergie Chi, die wiederum alle Lebensprozesse im Körper steuert. Ungleichmäßig verteiltes oder stagnierendes Chi führt zu Blockaden, Unwohlsein und letztlich Krankheit. Die angebotenen Übungen helfen Chi in Bewegung zu setzen, im ganzen Körper zu verteilen und auch zu vermehren. Haltungsschäden, Wirbelsäulenleiden, Verspannungen, Blockaden und übermäßiger Stress können abgebaut werden. Gleichgewichtssinn und allgemeine Bewegungsfähigkeiten werden gefördert. Die Grundlagen des Chi Gung, umgesetzt in den komplexeren Bewegungsabläufen des Tai Chi, sind sogar als Kampfkunst oder Selbstverteidigung sehr wirkungsvoll einsetzbar.

Mitzubringen sind: warme bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

Kursleiter: Uwe Kretschmann  
Kursdauer: 13 x 90 Minuten  
Kurstermin: freitags von 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursbeginn: ab 16.08.2019  
Kursort: Heinrich-Hehrmann-Schule, Schlüchtern  
Kursgebühr: 78,00 € Mitglieder  
98,00 € Nichtmitglieder

Auskunft und Anmeldung unter:

Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern  
Uwe Kretschmann

06661-917743  
06661-3888 oder Email: [info@burg-brandenstein.de](mailto:info@burg-brandenstein.de)



### **Gemeinsam den Nachmittag genießen**

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer!

zu einem gemütlichen Stammtisch einmal im Monat in **Babsi's Cafe** am Hübäcker Weg 3 in Schlüchtern laden wir Sie herzlich ein. Gemeinsam wollen wir ein paar gemütliche Stunden bei Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen verbringen .

Die Stammtischtermine für das zweite Halbjahr 2019 sind wie folgt jeweils freitags um 15:00 Uhr:

**16.08.2019 / 20.09.2019 / 18.10.2019 / 22.11.2019 / 20.12.2019**

Schon jetzt freuen wir uns auf Ihr Kommen.

Der Vorstand des Kneipp-Vereins Bergwinkel Schlüchtern e.V.

Dr. Georg Roth  
1. Vorsitzender

## Beitrittserklärung

### „Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.“

Ich/Wir erkläre/n hiermit den Beitritt zum „Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.“  
ab \_\_\_\_\_ und ich bin / wir sind bereit für diesen Verein satzungsgemäß  
den festgelegten Beitrag zu entrichten.

- Einzelmitgliedschaft 36.00 €
- Familienmitgliedschaft 50.00 € Kinder bis 18.Jahre sind beitragsfrei
- Jugendmitgliedschaft 15.00 €

Im Beitrag ist zugleich der Bezug des monatlichen „Kneipp-Journals“ enthalten. (entfällt bei einer Jugendmitgliedschaft).

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ geb. am: \_\_\_\_\_

Ehefrau: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ geb. am: \_\_\_\_\_

Kinder unter 18 Jahren Vorname: \_\_\_\_\_ geb. am: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ geb. am: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ geb. am: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Mit meiner / unserer Mitgliedschaft erkenne ich / erkennen wir die Satzung des Kneipp-Vereins  
Bergwinkel-Schlüchtern e.V. an.

**Ich/wir haben die umseitig abgedruckten Datenschutz-Informationen gelesen und  
stimme/stimmen ihnen zu.**

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_ Mitglied \_\_\_\_\_ Partner

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich/wir den Kneipp - Verein Bergwinkel- Schlüchtern e.V. die Gebühren für  
den jährlichen Mitgliedsbeitrag mittels Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen.

Bankverbindung für die Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-  
Lastschriftmandats.

IBAN Nr. DE \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## **Datenschutz-Informationen**

Mit Ihrer Unterschrift auf der Beitrittserklärung

- bestätigen Sie, dass Sie die Datenschutz-Informationen des Kneipp-Vereins Bergwinkel-Schlüchtern e.V. zur Kenntnis genommen haben.
- willigen Sie ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung können Sie jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V. widerrufen (es genügt eine Email).
- willigen Sie ein, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins Bergwinkel e.V. Eine Weitergabe an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Unsere Mitarbeiter, Kurs- und Übungsleiter sowie die von uns beauftragten Dienstleistungsunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen verpflichtet worden.

---

**Bankverbindung Kneipp-Verein Bergwinkel-Schlüchtern e.V.**

**Kreissparkasse Schlüchtern,  
IBAN Nr. DE11 5305 1396 0000 0086 17, BIC: HELADEF1SLU**