

# Beitrittserklärung



Hiermit erkläre ich meinen  
Beitritt zum  
Kneipp-Verein Leutkirch e.V.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt im Jahr  
Euro 26,- für Einzel- und  
Euro 36,- für Familienmitgliedschaft

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

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

Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Ich ermächtige den Kneipp-Verein, einmal jährlich  
den Betrag von folgendem Konto einzubehalten:

Inhaber: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte die Beitragserklärung ausfüllen und an den Verein sen-  
den. Sie erhalten danach umgehend alle wichtigen Mitglieds-  
Unterlagen zugesandt.



## Der Kneipp-Verein empfiehlt

**Immer montags • ab 17.00 Uhr bei guter Witterung**  
Boulevardplatz Leutkirch

### Treffen der Boulefreunde

Die Boulefreunde treffen sich zum gemeinsamen Spiel.  
Interessierte willkommen, keine Kosten.  
Kontakt: Bernd Schmid, 07561 5797

**Jeden 4. Montag im Monat • 20 bis 21.30 Uhr**  
Dorfhalle Urlau

### Offenes Tanzen mit Tänzen der Völker

Freunde des Tanzes treffen sich zu Kreis- und Reihentänzen,  
flott und meditativ.  
Neueinsteiger immer willkommen, keine Kosten  
Kontakt: Ehepaar Springer, 07567 1400

### Umweltkreis Leutkirch

Der Umweltkreis, ein Zusammenschluss an Natur und Umwelt  
interessierter Gruppierungen in Leutkirch, bietet ein interessan-  
tes Jahresprogramm.  
Kontakt unter [umweltkreis@umweltkreis-leutkirch.de](mailto:umweltkreis@umweltkreis-leutkirch.de)

## Die fünf Wirkprinzipien der Kneipp-Therapie



### Wasser

„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel  
anführen kann, das sicherer heilt, als  
das Wasser.“



### Bewegung

„Der beste Weg zur Gesundheit ist  
der Fußweg.“



### Ernährung

„Die Zubereitung der Speisen soll  
einfach und ungekünstelt sein; je  
näher die Speisen dem Zustande  
kommen, in welchem sie uns von  
der Natur geboten werden, desto  
gesünder sind sie.“



### Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese  
Kräuter, nicht das Übel erst groß  
werden lassen.“



### Lebensordnung

„Erst als man den Zustand ihrer  
Seele erkannte und da Ordnung  
hineinbrachte, ging es mit dem  
körperlichen Leiden auch besser.“

Zitate von Sebastian Kneipp

## Liebe Kneippfreunde und Kneippinteressierte!

Liebe Kneipp-Interessierte,

das Titelbild des Jahresprogramms 2018 – ein Herz – soll aufmerk-  
sam machen: Herz-Kreislaufkrankungen gehören zu den häufigs-  
ten Erkrankungen in unserer Zeit.

Diesem Thema haben wir uns mit zwei Vortrags-Veranstaltungen  
angenommen. Sie informieren zu Herzerkrankungen, möglichen  
Therapien und der Prävention. Zur Prävention von Herz- und Kreis-  
lauferkrankungen gehört Bewegung. Das hatte bereits Pfarrer Se-  
bastian Kneipp erkannt und die Bewegung als eine der fünf Säulen  
seiner Gesundheitslehre genannt. In diesem Sinne bieten wir auch  
viele Programmpunkte mit Bewegung.

Ganz besonders legen wir Ihnen die regelmäßige Bewegung „ans  
Herz“: Jeden Mittwoch (von 04.04. bis 26.09.) ist unterhalb des  
Kneippbads an der Balterazhofer Straße der Treffpunkt für eine dem  
Tempo der Teilnehmer angepasste Runde um den Stadtweiher.

Wir laden herzlich zu unseren Veranstaltungen ein!

Herzlichst und mit kneippischen Grüßen  
Die Vorstandschaft des Kneipp-Vereins Leutkirch  
Hansjörg Vesper, 1. Vorsitzender  
Christine Schmelzenbach, Stellvertreterin  
Clemens Mith, Kassenwart  
Ursula Horn, Schriftführerin



Kneippverein Leutkirch  
Nachtigallenweg 33  
88299 Leutkirch im Allgäu  
[info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de)  
Telefon 07561 1464

Bankverbindung:  
Leutkircher Bank • IBAN DE58 6509 1040 0053 5540 00

[www.kneipp-verein-leutkirch.de](http://www.kneipp-verein-leutkirch.de)



# Jahresprogramm 2018

Änderungen vorbehalten • [www.inallermundede.de](http://www.inallermundede.de)

Nähere Infos unter

[www.kneipp-verein-leutkirch.de](http://www.kneipp-verein-leutkirch.de)

**Mi, 14. Februar • 19 Uhr**  
Nebenzimmer Hotel Post

### Jahreshauptversammlung

Zum Auftakt der Kneipp-Saison 2018 sind Mitglieder und Freunde des Kneippvereins zur Jahreshauptversammlung eingeladen. Das neue Jahresprogramm wird vorgestellt. Das Vorstandsteam freut sich über eine rege Teilnahme der Mitglieder des Vereins, aber auch aller am Verein und dem Programm Interessierten. Gemütliches Beisammensein zum Abschluss. Traditionell bietet die Küche Kässpätzle am Aschermittwoch an.

**Di, 17. April • 19:30 Uhr**  
Altes Kloster, Begegnungsraum

### Herz ist Trumpf

Informationen rund ums Herz von Isabella Baer, Heilpraktikerin. Sie geht auf die kulturelle Bedeutung, Pflanzenmedizin, Meridiane und das Herzchakra ein sowie körperliche Zusammenhänge und was wir für den guten Erhalt des Herzens tun können. „Das Herz öffnen für die wundervolle Arbeit, die dieses Organ für uns leistet.“

Ergänzt wird der Abend von Frau Claudia Litzbarski, Heilpraktikerin, die über den Aderlass spricht. Sie praktiziert den Aderlass nach Hildegard von Bingen und führt die Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten dieser alten, aber bewährten Methode auf. Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro

**Fr, 27. April • 18 Uhr**  
Kneippanlage Balterazhofer Straße

### Kneippbad-Eröffnung

Die Kneippseason 2018 wird eröffnet. Venentrainerin Christine Schmelzenbach hat ein kleines Venengymnastik-Programm vorbereitet.

**Sa, 5. Mai • Jahresausflug**  
Treffpunkt 9 Uhr am Bahnhof Leutkirch

### Biberach – Stadt im Herzen Oberschwabens

charmant.faszinierend.historisch – so wirbt die Stadt an der Riss und wir wollen die verborgenen Winkel und die historischen Schätze bei einer schwäbischen Stadtführung kennenlernen.

Fahrt mit dem Zug nach Biberach. Abfahrt 09:24 Uhr ab Leutkirch, Rückkehr 16:34Uhr. Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich bei Ursula Horn, Tel. 07561 1491  
Kosten: Kneipp-Mitglieder 8,- Euro, Nichtmitglieder 12,- Euro incl. Stadtrundgang zuzügl. Fahrtkosten (BW-Ticket)

**Mi, 20. Juni • 18 Uhr**  
Treffpunkt Parkplatz Waldfriedhof

### Wanderung mit frohen Herzen

Bewegung tut gut und so wollen wir am längsten Abend des Jahres wieder mit allen Sinnen wandern und dem langen Abend nachspüren. Ziel ist Siebenbrünnen. Dort ist Zeit für Rast und ein kleines Picknick, bevor wir wieder nach Leutkirch zurückkehren. Für Bewirtung wird gesorgt. (zum Selbstkostenpreis)  
Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich, bei Hansjörg Veser, Tel. 07561 1464  
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro

**So, 9. September • 12 Uhr**  
Treffpunkt Parkplatz am Friedhof Wangener Straße / Seelhaushalle

### Man sieht nur mit dem Herzen gut

Viele kennen dieses Zitat aus dem „Kleinen Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry. Eine Gelegenheit weitere Zitate kennenzulernen ist die Wanderung auf dem „Saint-Exupéry-Weg in Argenbühl-Eisenharz. Die Wegstrecke beträgt 7km durch die herrliche Moor- und Hügellandschaft des Allgäu. Abschließend Einkehr.  
Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich, bei Hansjörg Veser, Tel. 07561 1464  
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro

**Di, 16. Oktober • 19 Uhr**  
Bocksaal

### Blutdruck, Cholesterin und Herzerkrankungen

Natürliche und nachhaltige Methoden, sachgerechtes Messen und was ohne Medikamente möglich ist. Zusammenhänge im Organismus und die Blutwerte richtig verstehen und interpretieren. Dieser etwas andere Blick auf die oft einseitigen Fakten, erklärt ihnen Dr. Andreas Thum, Wangen, Facharzt für Orthopädie, Präventionsmedizin, Sport und Ernährungsmedizin.  
Kosten: Kneipp-Mitglieder 5,- Euro, Nichtmitglieder 7,- Euro

**Mi, 24. Oktober • 19:30 Uhr**  
Altes Kloster, Begegnungsraum

### Das Immunsystem der Kinder stärken und Krankheiten vorbeugen mit Kneipp

Von Kindheit an ein solides Fundament für ein gesundes Leben! Tanja Sonntag, Kneipp-Gesundheitstrainerin zeigt wie einfach und wirkungsvoll Kneippanwendungen auch für und an Kindern sein können.  
Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich bei Tanja Sonntag, Tel. 08330 1642  
Kosten: Kneipp-Mitglieder 3,- Euro, Nichtmitglieder 5,- Euro



### Kneipp für Kinder von 5 bis 10 Jahren

**Fr, 9. März • 14 Uhr**  
weitere Termine am **Fr, 7. September** und **Fr, 7. Dezember**  
Treffpunkt Kneippanlage

### Bewegungsspaß für Kinder

Heilpraktikerin Isabella Baer weiß: Bei jedem Wetter kann man draußen spielen und aktiv sein und dabei die Abwehrkräfte stärken.  
Kosten: keine

**Mi, 4. Juli • 14:30 Uhr**  
Treffpunkt Kneippanlage

### Kneipp-Wasserspaß für Kinder

Spiele rund ums Kneippbecken gehören zu diesem Nachmittag.  
Anmeldung gerne, aber nicht erforderlich, bei Margit Beckers unter Tel. 07561 6881  
Kosten: keine

### Fortlaufende Veranstaltungen

**Donnerstag, 22. Februar • 19:30 Uhr – 21:30 Uhr**  
weitere Termine am **24. Mai, 9. August** und **15. November**  
Altes Kloster

### Frauengespräche

Gespräche können motivieren, inspirieren, relativieren. Wir können oft profitieren. Und, Gespräche stärken unser Immunsystem.  
Kosten: Kneipp-Mitglieder 5,- Euro, Nichtmitglieder 6,- Euro, inkl. eines Getränks.

**Jeden Mittwoch von 04.04. bis 26.09. • 18 Uhr**  
Treffpunkt Balterazhofer Straße, unterhalb des Kneippbads

### Kneipp-Fit

Ein Bewegungsangebot des Kneipp-Vereins Leutkirch  
Nach den Erfahrungen im vergangenen Jahr möchten wir 2018 anbieten: Begleitung bei einem dem Tempo der Teilnehmer angepassten Rundgangs um den Stadtweiher und ein abschließender Kneippgang. Der Vorstand des Vereins möchte dazu ganz besonders Anfänger und Ungeübte ansprechen. Bewegung ist ein Schlüssel zur Gesundheit!  
Venentrainerin Christine Schmelzenbach gestaltet die Termine am 11.04., 09.05, 13.06., 11.07.und 12.09 und ergänzt das Angebot um Übungen zur Venengesundheit.  
Kosten: keine. Eine kleine Spende für die Vereinskasse wird gerne angenommen.

**Montag, 16. April (und 4 Folgetermine) • 9 – 10 Uhr**  
vhs-Bewegungsraum Untere Grabenstraße 11

### Bleib beweglich auch im Alter

Kneipp-Gesundheitstrainerin Tanja Sonntag bietet für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren einen Kurs mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Wirbelsäulengymnastik und allgemeinen Fitnessübungen an. In Zusammenarbeit mit der vhs Leutkirch.  
Anmeldung: über die vhs Leutkirch  
Kosten: 20,60 Euro

## Ihre Vorteile als Mitglied im Kneipp-Verein Leutkirch:

- ✓ Sie erhalten die monatliche Zeitschrift das „Kneipp-Journal“
- ✓ Sie können die Angebote Ihres Kneipp-Vereins zu ermäßigten Preisen nutzen
- ✓ Aktive Mitwirkung im Vereinsgeschehen möglich
- ✓ Ermäßigung bei Fortbildungen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ✓ Ermäßigung bei Kur- und Urlaubsaufenthalten in den Häusern des Kneipp-Bundes
- ✓ Zugang zu den Internet-Seiten des Kneipp-Bundes mit Gesundheitstipps u.v.m.

Die Lehre von Pfarrer Kneipp und die Mitgliedschaft in einem Kneipp-Verein lohnen sich immer!