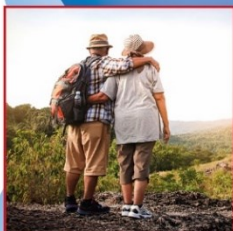
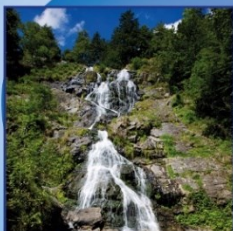


2024 PROGRAMM



Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Berlin e.V.

LANDES
**SPO
RT**
BUND
**BER
LIN**

Deutsche **RHEUMA-LIGA**
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



 **DER PARITÄTISCHE
BERLIN**

Inhalt

| | Seite |
|---|-------|
| Vorwort | 1 |
| Bericht von der Mitgliederversammlung am 17.6.2023 | 2 |
| Der neue Vorstand | 3 |
| Ein besonderes Jubiläum – Wolfgang Kaldik | 4 |
| Der schwarze Holunder -Heilpflanze des Jahres 2024 | 5 |
| Vortragsreihe „Mit Kneipp durch Sommer und Winter“ | 6 |
| Eine grüne Oase – der Britzer Garten | 7 |
| Wir stellen vor: Kneipp Kita Zwergenland in Berlin Karlshorst | 8-9 |
| Kindergeburtstag mit Kneipp | 10 |
| Aktivitäten 2023 in Bildern | 11 |
| Aus dem Blickwinkel der Schatzmeisterin | 12 |
| Puzzeln – Sportart für Geist und Seele | 13 |
| Kneipp Bund Aktionstage – Wir machen mit! | 14 |
| Sportangebote | 15-19 |
| Fachvortrag Dr. Miriam Ortiz | 20 |
| Wanderprogramm 2024 | 21-30 |
| Jahresmotto der Kneipp Bewegung | 31 |
| Mitgliedsantrag | 32 |

Öffnungszeiten

montags und donnerstags von 14:00 bis 18:00 Uhr im Kneipp-Vereinshaus,
gegenüber der Zahnklinik, Nähe S + U Heidelberger Platz

Impressum

Herausgeber:

Kneipp-Verein Berlin e.V.

Aßmannshäuser Straße 23a

14197 Berlin

Auflage: 1.500

Bank: Commerzbank IBAN:

DE31 1008 0000 0353 5332 00

BIC: DRESDEFF

Telefon: 030 82 24 317

E-Mail: info@kneipp-verein-berlin.de

Internet: www.kneipp-verein-berlin.de

Layout und Redaktion: M. Kopplin

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

Liebe Mitglieder,
liebe FreundInnen des Kneipp-Vereins Berlin
liebe Leserin, lieber Leser,

ich begrüße Sie im Jahr 2024 als Vorsitzende des Kneipp Verein Berlin. Ein kleines Team engagierter Kneippianer hat sich zusammengefunden, um den Traditionsverein, der in diesem Jahr bereits seinen 132. Geburtstag begeht, weiterzuführen.



Nach einem halben Jahr Vorbereitungszeit konnten wir erfolgreich die Mitgliederversammlung durchführen, einen neuen Vorstand bilden und haben das Sportprogramm im Vereinshaus mit Vorträgen und Veranstaltungen ergänzt.

Das ist auch in diesem Jahr unser Ziel und ich hoffe auch Sie finden etwas, mit dem wir Ihr Interesse wecken können. Mitmachen ist besser als nur darüber zu lesen, gemeinsam ist man nicht einsam!

Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung am Vereinsleben! Aufgaben gibt es viele und wer sich an neuen Herausforderungen versucht, erweitert seinen Horizont.

Wir freuen uns über Hilfe im Garten, bei den Veranstaltungen ist der Infostand zu betreuen oder vielleicht möchten Sie einmal das neue Angebot zum Kindergeburtstag hilfreich begleiten? Haben Sie Fragen oder weitere Ideen? Wir freuen uns auf Ihre Hinweise! Sie erreichen mich direkt unter der Emailadresse

Kopplin.Michaela@kneipp-verein-berlin.de

Auf ein interessantes, spannendes und gesundes Jahr 2024!

Ihre *Michaela Kopplin*

Mitgliederversammlung am 17.6.2023

Im Rathaus Schöneberg fand am 17. Juni 2023 unsere Mitgliederversammlung und eine Feierstunde anlässlich des 130jährigen Jubiläums des Kneipp Verein Berlin statt. Etliche Personen erhielten Auszeichnungen für langjährige Mitgliedschaft. Insbesondere Frau Gudrun Beckmann wurde geehrt für Ihre zahlreichen, engagierten Jahre als Vorsitzende nicht nur des Vereins, sondern auch des Kneipp Landesverbandes Berlin Brandenburg. Sie wurde zur Ehrenvorsitzenden gewählt.

Ein neuer Vorstand wurde gewählt, der alte Vorstand konnte nur in Teilen entlastet werden. Es erfolgte eine lebhafte Diskussion über die weiteren Ziele und Vorgehensweisen des Vereins. Die Mitgliederversammlung erteilte dem neuen Vorstand die Aufgabe der Prüfung der Kita-Trägerschaft. Noch in diesem Jahr ist eine außerordentliche Mitgliederversammlung geplant. Alle Mitglieder werden aufgerufen, teilzunehmen und gemeinsam Entscheidungen zu treffen.



Langjährige Mitglieder wurden mit silberner und goldener Ehrennadel gewürdigt



Der neue Vorstand

Der neue Vorstand war als Initiativgruppe bereits sechs Monate vor der Mitgliederversammlung mit der Sondierung der verschiedenen Aufgaben und der Vorbereitung für die Mitgliederversammlung beschäftigt.



von links: Caroline Geiser - Schriftführerin, Michaela Kopplin - Vorsitzende, Katharina Belling-Seib- Schatzmeisterin, Dr. Almut Veidt – Beisitzerin, Bernd Schulz – stellv. Vorsitzender

Bei den verschiedenen vielfältigen ehrenamtlichen Tätigkeiten, die ein Vereinsvorstand zu bewältigen hat, stellt neben unserem langjährigen Kita-Beauftragten Joachim Rudolph ein fachkundiger Beirat eine hilfreiche Unterstützung dar.

Entsprechend der Satzung wurden aus dem Mitgliederkreis gewählt: die ärztlichen Beiräte Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Miriam Ortiz, der juristische Beirat Guido Pschollkowski, der sportpolitische Beirat Thomas Härtel, als Vertreterin der Aktivgruppen Susanne Waiblinger, als Vertreter der Wandergruppen Wolfgang Kaldik und als weitere beratende Beiräte Willibald Röhrbein und Rico Lüttke.

Unser Dank gilt allen, die dazu beitragen, den traditionsreichen Kneipp-Verein Berlin in eine gute und aktive Zukunft zu führen!

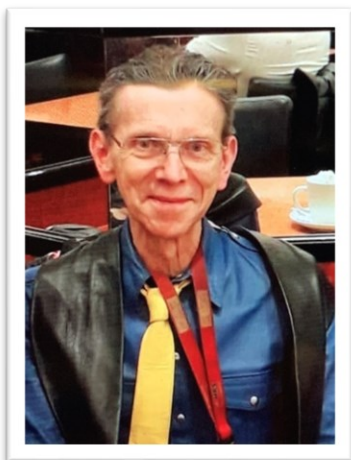
Wir brauchen Ihre Unterstützung – kreative Köpfe, Vereinsfans, Mitstreiter:innen und helfende Hände gesucht!



Es gilt, das Kneippvereinshaus aus mit neuen Ideen zu füllen. Dazu bedarf es der Hilfe und der Zusammenarbeit vieler Menschen, die ein gemeinsames Interesse eint. Die Mitglieder wünschen sich einen aktiven Austausch und gemeinsame Aktionen – doch Veranstaltungen laufen nicht von allein... **Seien Sie dabei – machen Sie mit!**

Wolfgang Kaldik

Das Wandern ist des Müllers Lust ... heißt es in einem bekannten Volkslied. Den gebürtigen Köpenicker zog es zunächst mit seiner Familie ins Bundesgebiet nach Nordrhein-Westfalen. Doch schon als junger Mann wandte er sich wieder der Heimat zu und kam zurück nach Berlin.



Beruflich startete er im Gesundheitswesen und interessierte sich zunehmend für die natürliche Lebensweise. Ein Plakat der Gesundheitstage, die viele Male vom Kneipp Verein Berlin organisiert und durchgeführt wurden, machten ihn auf die ganzheitliche Gesundheitslehre des Sebastian Kneipp aufmerksam. Bereits 1974 wurde er Mitglied im Kneipp Verein, besuchte Vorträge, Veranstaltungen und nahm an unzähligen Wanderungen teil. Berlins umfangreiche Waldgebiete und die vielen Gewässer boten und bieten dem naturverbundenen Menschen viele Möglichkeiten der Erholung und Wanderlust. 2004 trat man an den erfahrenen Wandersmann heran und fragte ihn, ob er sich vorstellen könnte als Wanderleiter interessierten Menschen diesen Teil seiner Heimatstadt näher bringen zu können. Er willigte ein und so können wir heute recht herzlich zu zwei besonderen Jubiläen gratulieren:

50 Jahre Mitgliedschaft und 20 Jahre Wanderleiter!

Ein großartiges Engagement für das die ganze Kneipp-Familie sich herzlich bedanken möchte! Nicht nur, dass Herr Kaldik seit vielen Jahren mit Menschen wandert, sondern auch weil er seine Aufwandsentschädigung seit jeher als Spende dem Verein zukommen lässt. Wir danken vielmals und wünschen ihm alles erdenklich Gute und weiterhin viel Freude als Wanderleiter! Wir laden ein zu einer **JUBILÄUMSWANDERUNG** am

23.11.2024, 11 Uhr: S-Bf. Wannsee – Düppeler Forst – Hubertuskirche –
Dorfkirche Stölpchensee

Der schwarze Holunder ist die Heilpflanze des Jahres 2024

Der Natur Heilverein Theophrastus hat den schwarzen Holunder zur Heilpflanze des Jahres 2024 gewählt, um auf seine vielen Vorzüge hinzuweisen. (BZFE)



Der Holunder ist in ganz Europa, Asien und Nord Afrika anzutreffen. Die Blütezeit ist von Juni bis August. Man kann die Blüten im Juni sammeln, die Früchte im August und September. Früher pflanzte man den Holunder zum Schutz gegen böse Geister und gegen den Blitzeinschlag um sein Haus. Die alten Germanen glaubten, die Göttin Holda (wir kennen sie auch unter dem Namen Frau Holle aus dem gleichnamigen Märchen) wohne im Geäst des Holunders. Deshalb wurden auch Opfertagen neben ihm gelegt. Sebastian Kneipp sagte früher: „Vor jedem Holunder Strauch möge man den Hut ziehen.“ Heute wissen wir, dass der Holunder vielfältige Heilwirkungen besitzt bei Erkältungen, Gicht, Rheuma, Harnwegserkrankungen, Konzentrations – und Lenschwäche, zur Blutreinigung, um nur einige zu nennen.

Der Aufguss von Blüten wirkt schweißtreibend und kann bei fiebrigen Erkrankungen getrunken werden, deshalb nennt man ihn auch Fieber Tee. Die reifen Beeren, (roh sind sie giftig!!!), können auch zu einem Husten Tee hergestellt werden: 10 g Holunder Beeren werden in circa 150 ml kaltem Wasser ungefähr 10 Minuten lang aufgeweicht und kurz aufgekocht. Nach 10 Minuten abseihen, ins Glas füllen und lauwarm trinken, wenn möglich dreimal am Tag. Auch für den Gaumen hat der Holunder etwas zu bieten: Holunder Blüten, als Dolde, in Eierkuchen Teig tauchen und in heißem Fett ausbacken, Blüten-Sirup, Saft, Marmelade und Gelee herstellen (Rezepte findet man im Internet).

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Cornelia Dönicke

Kursleiterin an der Sebastian Kneipp Akademie

>> Mit Kneipp durch Sommer und Winter<<

Vortragsreihe K. Wysocka Tuszyński & M. Kopplin

Möchten Sie die Grundlagen der ganzheitlichen Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp kennenlernen, Ihre Kenntnisse auffrischen oder andere an Ihren Erfahrungen teilhaben lassen?

Wir bieten im Frühjahr und Herbst eine 4-teilige Vortragsreihe an, die sich nicht nur die Vermittlung von Wissen zum Ziel gesetzt hat, sondern auch den Austausch der Kneippianer:innen untereinander fördern möchte.



| | |
|---|---|
| 05.04.2024 / 06.09.2024 18 – 19 Uhr Sebastian Kneipp – sein Leben, seine Bienen, sein Einfluss heute | 12.04. 2024 / 13.09.2024 18 – 19 Uhr Bewegung & gesunde Ernährung |
| 19.04.2024 / 20.09.2024 18 – 19 Uhr Kräuter & Lebensordnung | 26.04.2024 / 27.09.2024 18 – 19 Uhr Wasser & Wickel |

Aufgrund des hohen Interesses bietet Frau Dr. Veidt am **1.11.24** einen extra Vortrag zum Thema Wasseranwendungen an.

Teilnahmegebühr 5,00 € für Nichtmitglieder, 3,00 € für Mitglieder
Zahlbar vorab per Überweisung oder in bar an dem jeweiligen Veranstaltungsdatum. Anmeldung **bis 2 Tage vorher** per Email oder telefonisch während der Geschäftszeiten.

Britzer Garten: Die grüne Oase

Der Britzer Garten zählt zu den beliebtesten Parkanlagen Berlins. Spazierengehen, bunte Pflanzenvielfalt und gärtnerische Sonderschauen entdecken, joggen, Live-Konzerten unter freiem Himmel



lauschen oder einfach nur die frische Luft auf der mitgebrachten Picknick-Decke am Wasser genießen: Die weitläufige Wiesen- und Seenlandschaft des Britzer Garten bietet zahlreiche Möglichkeiten für große und kleine Entdecker*innen.

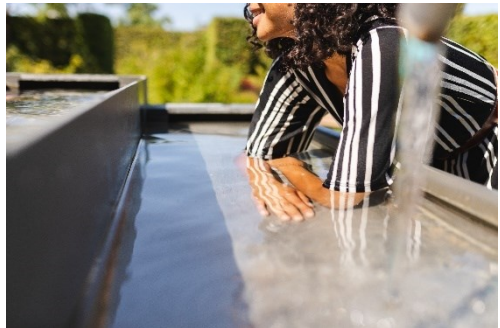
Bunte Parkfeste wie das Feenfest im Frühling, das große Klassik Open Air im Sommer oder das Apfel- und Kürbisfest im Herbst bieten weitere Attraktionen. Gemeinsam mit dem Freilandlabor Britz e.V. werden im



Umweltbildungszentrum zahlreiche Workshops und Führungen angeboten. Und wer wissen möchte, wie früher Mehl gemahlen wurde, der macht einen Abstecher zur historischen Britzer Mühle.

Für Kneipp-Begeisterte gibt es gleich drei Stationen: Das Wassertreten am Wiesenbach,

den Kneipp'schen Espresso (Armguß) und den Kneipp-Knieguß. Die über den gesamten Park verteilten Stationen des Kneipp-Gesundheitsparcours sind über ein Leitsystem miteinander verbunden und können bei einem ausgedehnten Spaziergang nacheinander abgelaufen werden.



EJF-Kita Zwergenland in Lichtenberg

Im Zuge der deutschen Einheit wurden die in der ehemaligen DDR in einer Vielzahl vorhandenen Kindertagesstätten drastisch reduziert. Um zu bestehen, suchten die Kitas einen Weg sich durch eine Besonderheit von der Masse abzuheben. Die Kita Zwergenland, in den 1960er Jahren gebaut, hatte bereits ein Spezialgebiet: sie war für Infekt anfällige Kinder bestimmt. Es war üblich die Kinder früh am Morgen abzugeben, dann bekamen sie ein Bad und kitaeigene Kleidung. Gesunde Ernährung, Schlaf an der frischen Luft und viel Bewegung waren an der Tagesordnung. Mitte der 1990er Jahre war mit Hilfe der Eltern eine Sauna im Keller eingebaut worden.



Mit diesen Voraussetzungen war der Weg zur Anerkennung als vom Kneipp Bund zertifizierte Kindertageseinrichtung nicht mehr weit. Dieser hatte nur wenige Monate vorher die erste Kita Deutschlands mit dem Gütesiegel versehen. Die Kita Zwergenland in Berlin war deutschlandweit die zweite Kita, die die Voraussetzungen erfüllte und im Oktober 2002 als zertifiziert anerkannt wurde.

Die Zertifizierung beinhaltet beispielsweise den Nachweis über die Fortbildung der Hälfte der Kita Pädagog:innen zu Kneipp Gesundheitserzieher:innen und



eine regelmäßigen Nachweis der Aktivitäten und dem Bestand der Kneipp'schen Materialien. In einem Audit werden alle Angaben regelmäßig durch den Kneipp Landesverband geprüft. All das dient dem Erhalt einer fachlich qualifizierten Wissensvermittlung nicht nur an die jüngsten Mitglieder der Gesellschaft, sondern auch deren Eltern. Zum Erntedankfest, mit kleinen Ausstellungen oder auf informativen Elternabenden werden die fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre thematisiert.

Die Kinder haben immer besonderen Spaß an den Wasseranwendungen, sind aber auch mit großem Interesse dabei, wenn Heilkräuter angepflanzt werden, gesunde Gerichte gemeinsam zubereitet werden oder es an die Bienen geht.



Seit vier Jahren gibt es in der Kita drei Bienenvölker, die von den Kindern beobachtet werden können. Eine besondere Freude ist die Honigernte am Ende eines jeden Kitajahres.



Michaela Howe,
ehem. Kitaleiterin

NEU! Kindergeburtstag mit Sebastian Kneipp im Vereinshaus

Feiern Sie mit Ihrem Kind im Alter von 4 bis 10 Jahren einen Geburtstag mit **Spaß und Lerninhalt!** Das Programm beinhaltet für 10€ pro Teilnehmer:

- Begrüßung der Gäste und Überreichung eines Geschenkes für das Geburtstagskind – wir lernen uns kennen
- Wir singen, tanzen und bewegen uns „Kneipp forever young“
- In einer Kurzgeschichte wird etwas über das Leben des Sebastian Kneipp und seine ganzheitliche Gesundheitslehre erzählt.
- Es wird eine Kneipp'sche Anwendung durchgeführt wie zum Beispiel: Wassertreten, Armbad oder Knieguss.
- Bei gutem Wetter Nutzung des Barfußpfades im Garten

Optional gibt es die Möglichkeit gegen Aufschlag von je 5,00€ pro Teilnehmer:

- Füllen von Kräutersäckchen
- Butter selbst schütteln und mit Brot verkosten



Der Verzehr von mitgebrachtem Essen und Getränken ist nach Absprache möglich.

Unser Programm ist unabhängig vom Wetter und kann draußen im Garten oder auch drinnen durchgeführt werden. Ein bis zwei erwachsene Begleitpersonen sind nötig, um die Aufsicht zu gewährleisten.

A promotional poster for Christiane Groß's health training courses. The background is split into purple and blue. On the left, a man in a dark blue traditional Tai Chi uniform is shown in a Tai Chi pose. The text on the right reads: 'Christiane Groß', 'Bewegungskunst | Gesundheitstraining', 'Tai Chi-Kurse ab Januar in Friedenau', 'Qigong und Kneipp', 'Tai Chi und Kneipp Outdoor-Training im Britzer Garten', and 'INFORMATION und ANMELDUNG info@christianegross.de • 0160 9745 1701 www.christianegross.de'.

Gesundheitstrainings Britzer Garten

März bis September 2024

Aktivitäten 2023



Info- und Mitmachstände im Britzer Garten, Aktionstage im Kneipp Vereinshaus



Aus dem Blickwinkel der Schatzmeisterin

Im Zusammenhang mit dem Mitgliederbeitrags und den Kursgebühren stellt sich immer wieder die Frage, wie gezahlt werden soll: per Lastschriftmandat, per Überweisung oder bar.

Für den Verein ist das Lastschriftmandat am besten. Denn dann hat es der Verein in der

Hand, das Geld zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Höhe zu erhalten. Außerdem hat es buchungstechnische Vorteile. Der größte Aufwand für den Verein ergibt sich bei Barzahlung: Der Zahlungsvorgang selbst wie auch die Verbuchungen sind sehr zeitintensiv.

Aus den genannten Gründen hat die Hauptversammlung in ihrer Sitzung im Jahr **2017** beschlossen, dass die jährlichen Mitgliedsbeiträge bis zum 31.3. per Einzugsverfahren zu entrichten sind; das Beitragsjahr ist das Kalenderjahr. Leider haben immer noch ca. 35% der Mitglieder kein Lastschriftmandat erteilt. Und schon jetzt, Anfang Februar, haben wir überwiesene Mitgliedsbeiträge in falscher Höhe erhalten, müssen also nachfordern. An die "Überweiser" wenden wir uns vorerst mit einem Appell, doch bitte auf Lastschriftmandat umzusteigen. Da die Satzung grundsätzlich keine Überweisung zulässt, haben wir die Mahngebühren für nicht pünktlich gezahlte Mitgliedsbeiträge auch recht hoch angesetzt und sie werden sofort nach Ablauf der Zahlungsfrist fällig. Neue Mitglieder dürfen nur noch in begründeten Ausnahmefällen per Überweisung zahlen. Begründete Ausnahmefälle liegen z.B. bei Einrichtungen vor, die den Mitgliedsbeitrag gar nicht selbst zahlen; das übernimmt eine Trägereinrichtung.

Für die Kursgebühren lassen wir Lastschriftmandat und Überweisung zu. Hier ist der Anteil der sog. Selbstzahler, die per Überweisung zahlen, mit ca. 20% geringer und nimmt aufgrund der neu geregelten Allgemeinen Geschäftsbedingungen weiter ab. Eine gute Alternative zum Lastschriftmandat ist die Einrichtung eines Dauerauftrags; denn die Kursgebühren sind in regelmäßigen Abständen in konstanter Höhe zu zahlen. Barzahlung ist in keinem Fall mehr zugelassen - war es eigentlich schon lange nicht mehr.



Katharina Belling-Seib

Puzzeln – Sportart für Geist und Seele

Puzzle – aus dem Englischen übersetzt bedeutet Rätsel. Das Zusammensetzen verschiedenster Teileformen zu einem Gesamtbild macht nicht nur Spaß, sondern fördert die Konzentration, das Wohlbefinden, die Hand-Auge-Koordination, die Ausdauer und einiges mehr. Gleichzeitig kann man abschalten, zur Ruhe kommen und die Welt um einen herum wunderbar vergessen. Hat man es geschafft ein Motiv zusammenzufügen, ist das ein schönes Erfolgserlebnis.



Das häufigste Puzzlematerial ist Pappe mit aufgeklebter Bildfläche. Das erste dokumentierte Puzzle war jedoch aus Holz. John Spilsbury zersägte 1766 die auf eine Holzplatte aufgeklebte Landkarte Großbritanniens an den Grenzlinien der verschiedenen Grafschaften. Heutige Holzpuzzle sorgen durch präzise Laserschnitttechnologie für ein regelrechtes Gehirnjogging. Außergewöhnliche Sonderformen sorgen für ein völlig neues Puzzlerlebnis.

Im Internet gibt es ein Forum für Freunde des Puzzelns. Hier treffen Gleichgesinnte aufeinander, tauschen Erfahrungen aus und geben sich gegenseitig Hinweise, Tipps und Motivation, wenn ein Motiv mal schwieriger als erwartet ist. Auf den Forentreffen wird dann ein Gemeinschaftserlebnis daraus, zum Beispiel bei dem Versuch gemeinsam ein über 12.000teiliges Puzzle zu bewältigen. Dazu gibt es Turntable, Puzzle-Schach und Speedpuzzeln als weitere Varianten für mehrere Teilnehmer. In Spanien findet seit einigen Jahren eine Puzzle-Weltmeisterschaft statt.

Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie die verschiedensten Varianten einmal kennenlernen? Besuchen Sie unseren Puzzle-Event am 22.06.2024 von 15 bis 18 Uhr im Kneipp-Vereinshaus Berlin.

An die Puzzle, fertig, los

AKTIONSTAGE & Veranstaltungen des Kneipp-Verein Berlin e.V.

Aufgrund des begrenzten Platzes bitten wir dringend um **vorherige Anmeldung** per E-Mail, oder telefonisch zu den Geschäftszeiten.

Aktionstag >> SEBASTIAN KNEIPP <<

Anwassern im **Britzer Garten**

15.05.2024 von 16 bis 18 Uhr

Besuch der 3 Kneipp Anlagen des Britzer Garten



Aktionstag >> LEBENSORDNUNG << für Seele & Geist

22.06.2024 von 10 bis 15 Uhr

Die fantastische Welt der Puzzle – erleben Sie verschiedene Materialien und Schwierigkeitsgrade.



Aktionstag >> HEILPFLANZEN <<

17.08.2024 von 15 bis 16 Uhr

Mitmachaktion zum Thema Heilkräuter



Aktionstag >> BEWEGUNG << – Sportfest im Vereinshaus

28.09.2024 von 15 bis 18 Uhr



Aktionstag >> AUSGEWOGENHEIT <<

Jubiläumswanderung mit Hr. Kaldik

23.11.2024 Treffpunkt S-Bf. Wannsee 11.00 Uhr

Wanderung vom S-Bf. Wannsee – Düppeler Forst – Hubertus Brücke - Dorfkirche Stölpchensee



Den **132. Geburtstag** wollen wir feiern!

06.10.2024 im Vereinshaus 15 – 18 Uhr

Mit Kaffee, Kuchen und Vortrag zur Vereinsgeschichte.



Hier zeigt sich Naturheilkunde von ihrer besten Seite

Das Vitalium Dr. von Plachy wird seit 65 Jahren und mittlerweile in der 3. Generation von Ärzten geführt. Erfahrung gepaart mit Offenheit für neue Wege und viel Verständnis und Zeit für unsere Gäste sind uns wichtig.

Wählen Sie zwischen Basenfasten, Heilfasten, F.X.Mayr-Fasten und gesunder Vollwertkost. Unsere Anwendungspakete beinhalten die ärztliche Betreuung, Kneippanwendungen, Sport und weitere Therapien, die je nach Beschwerdebild individuell verordnet werden. Alle Angebote unter **www.vitalium-badlauterberg.de**

Genießen Sie die ruhige Lage mit kurzem Weg ins Zentrum der Stadt, Schwimmbad, Sauna und Fitnesshalle. Gern zeigen wir unseren Gästen auf Wanderungen unsere Heimat, den Harz.

Vitalium Dr. von Plachy

www.vitalium-badlauterberg.de

Lönsweg 5, 37431 Bad Lauterberg

Tel 05524 9650



Sportangebote im Kneipp-Haus

Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle des Kneipp-Verein Berlin e.V.

E-Mail: info@kneipp-verein-berlin.de

Tel.: 030/ 822 43 17

Präventions-Kurs zur Erhaltung und Förderung der Mobilität

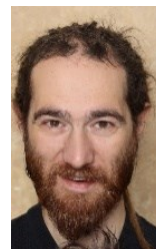
| Tag | Zeit | Kursleiter | Gebühren pro Quartal | |
|---|--------------------|------------|----------------------|-----------------|
| Leichte Gymnastik auf der Matte und auf dem Hocker für Senioren. Mit Kleingeräten werden Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert und gestärkt. | | | Mitglieder | Nichtmitglieder |
| Montag | 09.30-10.30 Uhr | E. Stech | 54,00 € | 78,00 € |

Gesundheits- und Rehabilitationssport mit Kneipp



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

| <u>Wochentag</u> | <u>Zeit</u> | <u>Kursleiter</u> |
|------------------|-----------------------|-------------------|
| Montag | 12:00 Uhr - 13:00 Uhr | T. Dorotic |
| Montag | 16:30 Uhr - 17.30 Uhr | S. Waiblinger |
| Montag | 17:45 Uhr - 18.45 Uhr | S. Waiblinger |
| Dienstag | 13:00 Uhr - 14:00 Uhr | S. Waiblinger |
| Dienstag | 14:15 Uhr - 15:15 Uhr | S. Waibling |
| Mittwoch | 12:30 Uhr - 13:30 Uhr | T. Dorotic |
| Mittwoch | 13:45 Uhr - 14.45 Uhr | S. Waiblinger |
| Donnerstag | 17:00 Uhr - 18:00 Uhr | S. Waiblinger |



Tim Dorotic

Sitzgymnastik

| | | |
|----------|-----------------------|------------|
| Mittwoch | 11:15 Uhr - 12:15 Uhr | T. Dorotic |
|----------|-----------------------|------------|

Arthrose-Gymnastik

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Mittwoch 15:00 Uhr - 16:00 Uhr | S. Waiblinger |
|--------------------------------|---------------|

Bitte beachten Sie, dass der Quartalspreis Sie berechtigt, an **einem** vorab gewählten Kurstermin teilzunehmen.

| Mitglieder im Quartal | | Nichtmitglieder im Quartal | |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|
| mit Verordnung | ohne Verordnung | mit Verordnung | ohne Verordnung |
| kostenfrei | 70,00 € | kostenfrei | 95,00 € |

Volleyball für Damen und Herren

(ausschließlich für Fortgeschrittene und Mitglieder)

| | | | |
|----------|-------------------|------------|------------|
| Dienstag | 18.30 – 20.00 Uhr | W. Richter | kostenfrei |
|----------|-------------------|------------|------------|

Ort: Turnhalle der Scharmützelsee Schule, Hohenstaufenstr. 49,

10779 Berlin-Schöneberg, U-Bhf.: Viktoria-Luise-Platz (U4)

Vorherige Anmeldung erforderlich! W. Richter 0179/49 71 330

Pilates

| Tag | Zeit | Kursleiter | Gebühren pro Quartal | |
|---|-------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| Übungen auf der Matte zum gezielten Training der Bauch- Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, mit dem Ziel, die Körperhaltung und Atemtechnik zu verbessern. | | | Mitglieder | Nichtmitglieder |
| Donnerstag | 18.15 – 19.15 Uhr | S. Waiblinger | 66,00 € | 90,00 € |

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshauer Str. 23a, 14197 Berlin

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch, Laken oder eigene Isomatte, sowie ein Getränk und ein Paar Socken.

Sri Sai Prana Yoga

Gunter Reiß / Bettina Burgthaler

**Ort: Kneipp-Haus,
Aßmannshauer Str. 23a,
14197 Berlin**



| Tag | Zeit | Kursleiter | Gebühren pro Quartal | |
|----------|-------------------|---------------------------|----------------------|-----------------|
| Dienstag | 15.15 – 16.45 Uhr | G. Reiß / B.Burgthaler | Mitglieder | Nichtmitglieder |
| | | | 96,00 € | 120,00 € |

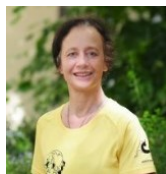


**Aktuelle Neuigkeiten, Veranstaltungen und Informationen zur
Kneipp-Bewegung finden Sie auch auf Facebook!
Folgen Sie uns gerne!**

Rehabilitationssport im Wasser / Wassergymnastik

Freitag 14.30 – 15.15 Uhr

Kursleiterin Susanne Waiblinger



| Mitglieder Im Quartal | | Nichtmitglieder im Quartal | |
|--|--------------------|---|--------------------|
| mit Verordnung | ohne Verordnung | mit Verordnung | ohne Verordnung |
| kostenfrei – bei Vorlage einer Verordnung | 60,00 € | kostenfrei – bei Vorlage einer Verordnung | 95,00 € |
| Ort: Stadtbad Wilmersdorf I, Mecklenburgische Str. 80, 10713 Berlin | | | |

Der Kneipp-Verein Berlin e.V. versucht 2024 weiterhin, eine zusätzliche Kurszeit von den Berliner Bäderbetrieben zu erhalten. Bitte entnehmen Sie die aktuellen Informationen der Webseite:

www.kneipp-verein-berlin.de



Seniorenswimmen

Dienstag 11.30 – 12.30 Uhr

Kursleiterin Erika Jensen

| Gebühren pro Quartal | |
|--|----------------------------|
| Mitglieder 21,00 € | Nichtmitglieder 36,00 € |
| Ort: Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark (SSE), Paul-Heyse-Str. 26, 10407 Berlin S-Bhf. Landsberger Allee | |



Das Radiointerview vom 19.12.2023 in der Sendung „Natürlich gesund“ mit Julia Nogli finden Sie auf unserer Webseite zum Nachhören.

Neuer Kurs - ab April 2024



Wenn Sie jünger und gesünder aussehen, sich leichter und natürlicher bewegen möchten, lade ich Sie herzlich ein, Sanft-Yoga-Unterrichtsstunden auszuprobieren. Außerdem zeige ich Ihnen Meditations- und Atmungstechniken, die Ihnen helfen, ruhiger zu werden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ich freue mich auf Sie!

| Tag | Zeit | Kursleiterin | Gebühren pro Quartal | |
|--------|-----------------|------------------|----------------------|------------------|
| Montag | 14.00-15.30 Uhr | Anna Afanassieva | Mitglieder | Nichtmitglieder |
| | | | jeweils 96,00 € | jeweils 120,00 € |

Ort: Kneipp-Haus, Aßmannshäuser Str. 23a, 14197 Berlin

Ausflug nach Beelitz – 18.05.2024

Raus aus den Schuhen – einfach mal Sohle und Seele baumeln lassen. Zahlreiche Untergründe und Erlebnisstationen bieten Wahrnehmungserlebnisse, Spaß und Abenteuer! Bitte bringen Sie sich ein kleines Handtuch mit. 12€ Mitglieder, 15€ Nichtmitglieder



Treffpunkt 11 Uhr Bahnhof Beelitz-Heilstätten

Suchen Sie ein individuelles Geschenk? Möchten Sie sich über Sebastian Kneipp und seine Gesundheitslehre belesen? Möchten Sie **TERMINE – INFOS – VERANSTALTUNGEN**



Online-Shop Kneipp-Verlag
<https://shop.kneippverlag.de>



Fachvortrag – Kneipp heute

03. September 2024, 17.30 Uhr

Frau Dr. Miriam Ortiz ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilkunde, Akupunktur und Psychotherapie. Sie arbeitet seit 2008 als Ärztin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sozialmedizin an der Charité-

Universitätsmedizin Berlin im Projektbereich Naturheilkunde. Sie ist seit vielen Jahren der Gesundheitsidee von Sebastian Kneipp und insbesondere dem Kneipp Verein Berlin verbunden.

Wir freuen uns sehr über ihr Angebot, Mitgliedern und Interessierten einen Einblick in Ihre Arbeit an der Charité, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und die Kneippsche Gesundheitslehre im Allgemeinen zu gewähren. Neben Vortrag und Fragerunde werden wir eine Wasseranwendung organisieren. **Anmeldungen** werden **ab sofort telefonisch oder per E-Mail** entgegengenommen.

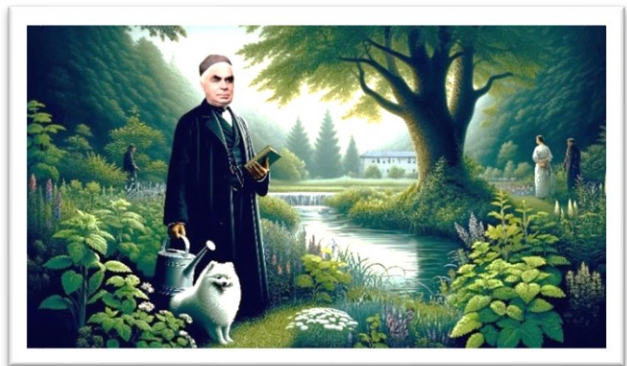
Mitglieder 6,00€

Nichtmitglieder 12,00

€

Bring a friend!

Jedes Vereinsmitglied kann einen Gast mitbringen, dieser zahlt ebenfalls nur den Eintrittspreis für Mitglieder.



www.kneipp-verein-berlin.de

Wandertermine 2024 / 2025

Für alle Wanderungen gilt: Für Schäden wird keine Haftung übernommen. Bei Corona-Einschränkungen, extremen Wetterlagen sowie bei Störungen der öffentlichen Verkehrsmittel empfiehlt sich eine telefonische Rückfrage beim jeweiligen Wanderleiter/in.

Bei Verhinderung des vorgesehenen Wanderleiters bleibt es bei Ort und Zeit des im Programmheft angegebenen Treffpunkts, möglicherweise ändert aber der eingesprungene Wanderleiter die Wanderroute.

Es wird Rucksackverpflegung empfohlen.

Wanderleiter/innen und Telefon-Nummern:

Frau Neugebauer 030 / 472 07 96 Frau Dr. Wittig 030 / 975 30 74

Herr Boesel 030 / 703 37 17 Herr Kaldik 0151 / 21 86 78 96
Herr Kopplin 0176 / 32 33 44 85

Kostenbeitrag: Mitglieder 1 €, Nichtmitglieder 3 €.

Wir bitten den jeweiligen Kostenbeitrag an den/die Wanderleiter/in zu entrichten.

Bei Anfahrt zu den Treffpunkten bitte den Fahrplanwechsel und etwaige Bauarbeiten am Schienennetz, sowie einen Pendel- oder Schienenersatzverkehr berücksichtigen!

SAMSTAGS-WANDERN mit *Wolfgang Kaldik*

Die Wanderungen haben eine Länge von etwa 5 bis 7 Kilometer, wenn möglich findet eine Schluss-Einkehr statt.

Sonnabend, 16. 3. 2024 *Vom Flensburger Löwen nach Kohlhasenbrück*

Vorbei an Pfaueninsel, Glienicker Brücke und Griebnitzsee.

TP: 10:00 Uhr, Bushaltestelle Wasserseite S-Bf. Wannsee, weiter mit Bus 114, Tarif AB, ca. 10 km

Sonnabend, 13. 4. 2024 *Von der Ullsteinstraße nach Lichterfelde*

Ullsteinhaus, Wismarer Straße, Gedenkstätte ehem. Internierungslager.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Ullsteinstraße (U6), Tarif AB, ca. 10 km

Sonnabend, 11. 5. 2024 *Vom Olympiastadion zum Bf. Grunewald*

Murellenteich, Murellenschlucht, Havel, Schildhorn.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Olympiastadion (U2), Tarif AB, ca. 10 km

Sonnabend, 15. 6. 2024 *Vom S-Bf. Grunewald zur Stößenseebrücke ...*

vorbei an Teufelssee + Havel TP: 10:00 Uhr, Bf. Grunewald, Tarif AB, 10 km

Sonnabend, 13. 7. 2024 *Vom Bf. Tegel zur Siedlung Saatwinkel ...*

vorbei am Tegeler See TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Tegel (S25), Tarif AB, ca. 10 km

Sonnabend, 17. 8. 2024 *Von Schöneberg nach Grunewald*

durch Rudolf-Wilde-Park, Volkspark Wilmersdorf, an den vier Grunewaldseen.

TP: 10:00 Uhr Bf. Schöneberg Vorhalle Dominicusstraße

Sonnabend, 14. 9. 2024 *Von Kladow zur DLRG-Station Gatow*

TP: 9:45 Uhr, Bf. Wannsee, Seeseite, Weiterfahrt um 10:00 Uhr mit der Fähre nach Kladow, Tarif AB. Entlang der Havel.

Sonnabend, 12. 10. 2024 *Von der Ullsteinstr. nach Steglitz, Birkbuschstr.*

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Ullsteinstr. (U6), Tarif AB, ca. 8 km

>> Der Sinn des Reisens ist es ans Ziel zu kommen, der

Sinn des Wanderns, unterwegs zu sein. <<

Theodor Heuss



MITTWOCHS-WANDERUNGEN

JANUAR

Mittwoch, 3. 1. 2024, Herr Kaldik

Von der Ullsteinstraße nach Lichterfelde

Ullsteinhaus, Wismarer Straße, Gedenkstätte ehem. Internierungslager.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Ullsteinstraße (U6), Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 10. 1. 2024, Frau Neugebauer

Stille Pfade durch Naturschutzgebiete - Rundweg

NSG-Sandgrube, Teufelssee, Postfenn, Bf. Grunewald.

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Grunewald (S7), Tarif AB, ca. 8 km

Mittwoch, 17. 1. 2024, Frau Dr. Wittig

Roedernallee, die Straße der „hidden champions“ (mittelständische Betriebe)

Thyssenstr., Ollenhauerstr., Kienhorstgraben, Alt-Reinickendorf, Wilhelmsruh.

TP: 10 Uhr auf dem S-Bf. Alt-Reinickendorf (S25), Tarif AB, ca. 9 km

Mittwoch, 24. 1. 2024 Frau Dr. Wittig

Auf ins Neue Jahr!

Spandau, Tiefwerder, Pichelswerder, Grunewald Nord, Bf. Heerstraße.

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Spandau, Bahnhofshalle, Tarif AB, 10 km

Mittwoch, 31. 1. 2024, Herr Kaldik

Vom Schlachtensee zum Roseneck

TP: 10 Uhr, Bf. Schlachtensee, Tarif AB, ca. 10 km

FEBRUAR

Mittwoch 7. 2. 2024, Frau Dr. Wittig

Bauen in Berlins Mitte ... von der Warschauer Brücke, Holzmarktstraße, Magazinstr., Alexanderstr. zum Molkenmarkt.

TP: 10:00 Uhr, im Vorraum des S-Bahnhofs Warschauer Straße auf der Brücke. Tarif AB, 8 km

Mittwoch, 14. 2. 2024, Frau Neugebauer

Mein Tipp: 1. Naturpfad Bredower Forst

Schlaggraben, Niedermoorwiesen, Dorfkirche und Bahnhof Finkenkrug.

TP: 9:50 Uhr, S-Bf. Jungfernheide, Weiterfahrt RB 14 nach Nauen, ca. 8 bis 9 km, Einkehr möglich



Mittwoch, 21. 2. 2024, Herr Kaldik

Vom S-Bf. Grunewald zur Stößenseebrücke... vorbei an Teufelssee und Havel. **TP: 10:00 Uhr, Bf. Grunewald, Tarif AB, ca. 10 km**

Mittwoch, 28. 2. 2024, Frau Dr. Wittig

Durch das Regierungsviertel entlang der Spree

Presseamt, Weidendammer Brücke, Patentamt, Wagins Mauerbäume, Unterbaumstr. bis zum Cube.

TP: 10 Uhr, an der Schadowstr. / Unter den Linden (Südausgang U5 – Brandenburger Tor), **Tarif AB, 8 km**

MÄRZ

Mittwoch, 6. 3. 2024, Frau Neugebauer

Auf Teufels Spur im Höllengrund

Galgenberg, Kurpark, Grünzug, S-Bf. Wildau, Einkehr möglich.

TP: 10:00 Uhr, Bf. Wildau (S7) Ausstieg Bus, ca. 9 km

Mittwoch, 13. 3. 2024, Frau Dr. Wittig

Westend-Siedlung und Englische Siedlung von Charlottenburg

Durch Länder-Straßen, Brixplatz, Olympische Str., Scottweg bis zum Bf. Pichelsberg.

TP: 10.00 Uhr, Reichsstr. Ecke Lindenallee beim Theodor-Heuss-Platz (U2), Tarif AB, 9 km

Mittwoch, 20. 3. 2024, Herr Boesel

An der Spree entlang ... Spandau – Spreeweg – Bf. Jungfernheide.

TP: 10:00 Uhr, Bf. Spandau, unten, Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 27. 3. 2024, Hr. Kaldik

Von Schöneberg nach Grunewald

durch den Rudolf-Wilde-Park, Volkspark Wilmersdorf und vier Grunewaldseen. **TP: 10:00 Uhr Bf. Schöneberg Vorhalle**

Dominicusstraße, Tarif AB, ca. 10 km

APRIL

Mittwoch, 3. 4. 2024, Frau Dr. Wittig

Villenviertel zwischen Halensee und Hundekehlesee

Friedhof Bornstedter Str., Traberstr., Königsallee, Mahnmal Gleis 17, Eichcamp.

TP: 10:00 Uhr, auf dem S-Bahnhof Halensee (Ring), Tarif AB, 10 km

Mittwoch, 10. 4. 2024, Herr Kaldik

Vom Scholzplatz zum Waldhaus, Abstecher zur Straße am Rupenhorn.

TP: 10:00 Uhr, Heerstr. Haltestelle Scholzplatz, Bus M49, Tarif AB, ca. 9 km

Mittwoch, 17. 4. 2024, Frau Neugebauer

Bächleins Rauschen tönt so munter...

Finow, Großer Wukensee, Fließe, Biesenthal Markt.

TP: 10:00 Uhr Bf. Bernau, Abfahrt Bus 896, Start: 10:22 Uhr Biesenthal Markt, ca. 8-9 km, Ausstieg Bus und Einkehr möglich.

Mittwoch, 24. 4. 2024, Herr Kaldik

Von der Ullsteinstraße nach Steglitz, Birkbuschstraße

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Ullsteinstr. (U6), Tarif AB, ca. 8 km

MAI

Mittwoch, 8. 5. 2024, Frau Neugebauer

Teufelsbruch und Immenweide

Forst Spandau, Aalemannkanal, Kleingärten.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Rathaus Spandau,

10:09 Uhr Bus M45, Start 10.20 Uhr

Johannisstift, ca. 8 bis 9 km. Auf Wunsch schöne Einkehr, Bus-Ausstieg möglich.

Mittwoch, 15. 5. 2024, Herr Boesel

Wir wandern im Norden

Frohnau – gute Wege - Waldsee. Durch

Hermsdorf zum Bf. Waidmannslust.

TP: 10:00 Uhr, Bf. Frohnau (S1), Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 22. 5. 2024, Herr Kaldik

Von der Krumpfen Lanke nach Nikolassee, über Großes Fenster, Schlachtensee.

TP: 10:00 Uhr U-Bf. Krumpfen Lanke (U3), Tarif AB, ca. 8 km

Mittwoch, 29. 5.2024, Frau Dr. Wittig

Spurensuche durch Strausbergs Altstadt

Stadtmauer, Kulturpark, Fischerkiez, Brauerei, Fähre, am Straussee.

TP: 10:00 Uhr, Vorplatz S5-Bahnhof Strausberg Stadt (zurück mit Tram 89), Tarif C, ca. 10 km

Samstag 18. 5.2024

Kneipp-Wanderung im
Barfuß-Park Beelitz

**TP: 11:00 Uhr,
Bf. Beelitz-Heilstätten RE7**

**Unkostenbeitrag
12,00 € Mitglieder
15,00 € Nichtmitglieder
(inkl. Eintritt Barfuß-Park)**

JUNI

Mittwoch, 5. 6. 2024, Frau Neugebauer

Sommervergnügen im Volkspark Jungfernheide

Wasserturm (Sitzplätze), Insel, Bad, Siemenspark, (schattige Wege).

TP: 9:00 Uhr, U-Bf. Halemweg (U7), Tarif AB, ca. 8 km

Mittwoch, 12. 6. 2024, Frau Dr. Wittig

Jagdschloss am Stern in Potsdam Südost

Tarif C, ca. 11 km

Entlang der Nuthe, Falkenhorst, Wald und Wohnviertel zum Stern (Jagdhaus).

TP: 10:00 Uhr, S- Bahnhof Babelsberg, Weiterfahrt mit Bus 694

Mittwoch, 19. 6. 2024, Herr Kaldik

Vom Flensburger Löwen nach Moorlake

Tarif AB, ca. 10 km

km

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Wannsee, Seeseite, Weiterfahrt Bus 114

Mittwoch, 26. 6. 2023, Herr Boesel

Wandern um den Flakensee

Erkner – Umrundung des Sees – Erkner.

TP: 10:30 Uhr, S-Bf. Erkner, unten, Tarif AB, ca. 10 km



JULI

Mittwoch, 3. 7. 2024, Frau Dr. Wittig

Wuhle-Wanderweg bis nach Köpenick

Biesdorf, Hellersdorf, Wuhlheide, Wuhlesee, Kaulsdorf, S-Bahnhof Köpenick.

TP: 10:00 Uhr, Ostseite U-Bf. Elsterwerdaer Platz (U5), Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 10. 7. 2024, Frau Neugebauer

Landschaftsgarten an der Havel

Fähre nach Kladow, Uferpromenade, Garten Dr. Krämer, Einkehr im Café möglich, Rückkehr Bus, ggf. Fähre. Fällt aus bei zu großer Hitze (anrufen).

TP: 9:45 Uhr Wannsee an der Fähre, ca. 8 km

Mittwoch, 17. 7. 2024, Herr Kaldik

Von Dahlem nach Schlachtensee ... Abstecher zur Dorfkirche St. Annen, Weiterfahrt mit Bus zur Clayallee.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Dahlem Dorf (U3), Tarif AB, ca. 8 km

Mittwoch, 24. 7. 2024, Herr Kopplin

Flanieren und spazieren ...

Bölschestraße, Spreetunnel, Rübezahl, Teufelssee – Option Müggelturm.

TP: 10:00 Uhr, Bf. Friedrichshagen (S3), Vorhalle, Tarif AB, ca. 7 km

Mittwoch, 31. 7. 2024, Frau Dr. Wittig

Entlang der Seenkette im Berliner Forst Düppel, zum Kneipp-Pfad und Steinstücken

Kleiner Wannensee, Pohlesee, Stölpchensee, Teltowkanal.

TP: 10:00 Uhr, Vorhalle S-Bahnhof Wannsee, oben, Tarif AB, 10 km

AUGUST

Mittwoch, 7. 8. 2024, Herr Kaldik

Vom Bahnhof Heerstraße zur Stößenseebrücke Vorbei am Kolbe-Museum, Waldfriedhof, Murellenteich, Murellenschlucht und Schanzenwald.

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Heerstr., Bahnsteig, Tarif AB, ca. 10 km



Mittwoch, 14. 8. 2024, Frau Dr. Wittig

Drei Frauen träumten vom Sozialismus in Kleinmachnow

Wir suchen keinen Löwen, sondern Wohnorte von Persönlichkeiten (u. a. M. Wander und Ch. Wolf).

Tarif C, 10 km

TP: 10:00 Uhr, Kleinmachnow, Bushaltestelle 622 An der Stammbahn/Wolfswerder (ab S1 Bahnhof Mexikoplatz Bus 622 Richtung Stahnsdorf)

Mittwoch, 21. 8. 2024, Frau Dr. Wittig

Wieder in Potsdam

Freundschaftsinsel, Alte und Neue Fahrt, Schiffbauergasse, Potsdamer Stichkanal und neues Stadtzentrum.

Tarif C, ca. 10

km

TP: 10:00 Uhr, S-Bahnhof Potsdam, Vorhalle zur Brücke, Höhe Kinderspielladen.

Mittwoch, 28. 8. 2024, Herr Kaldik

Vom Brixplatz zum Bahnhof Grunewald ... Waldfriedhof Heerstraße, Sausuhlensee, Georg-Kolbe-Hain, Teufelssee + Teufelsberg.

TP: 10:00 Uhr, Bus 104 bis Endhaltestelle Brixplatz, Tarif AB, ca. 10 km

SEPTEMBER

Mittwoch, 4. 9. 2024, Frau Dr. Wittig

Vor dem Stralauer Tor

Rudolfplatz, Osthafen und die Halbinsel Stralau.

Tarif AB, 11 km

TP: 10:00 Uhr, Vorraum S-Bahnhof Warschauer Str. an der Brücke



Mittwoch, 11. 9. 2024, Frau Neugebauer

Seen, Lake, Grünanlagen

Spektensee, Falkenhöh, Alter See, Einkehr möglich.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Spandau, Bus X37 oder 137 Start Haltestelle Am Kiesteich, Tarif AB, ca. 8 km.

Mittwoch, 18. 9. 2024, Herr Boesel

Zehlendorfer Runde

Schweizer- und Heinrich-Laehr-Park, Teltowkanal, Buschgrabenweg, Grünzug bis Düppel.

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Zehlendorf, unten, Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 25. 9. 2024, Herr Kaldik

Vom Nikolassee zur Stößenseebrücke

Großes Fenster,

Grunewaldturm.

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Nikolassee, Ausg. Rosemeyerweg, Tarif AB, ca. 10 km

OKTOBER

Mittwoch, 2. 10. 2024, Frau Neugebauer

Graben, Gehölz, Spektegrünzug

Schlaggraben, Panzerteiche, Spektelake, Bus.

TP: 10:00 Uhr, Bf. Falkensee RB 14, Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 09. 10. 2024, Frau Dr. Wittig

Wir pendeln im Süden zwischen Berlin und Land Brandenburg

Rudower Höhen, Altglienicker Friedhof, Spionagetunnel, Landschaftspark Rudow, Kosmosviertel, Schönefeld.

TP: 10:00 Uhr, Haltestelle Bus 162 - Pfarrer-Heß-Weg (von U7-Bahnhof Rudow Bus 162, 172 und 372), Tarif AB, 10 km

Mittwoch, 16. 10. 2024, Herr Kaldik

Vom Jakob-Kaiser-Platz nach Tegel

Jungfernheide, am Tegeler See entlang, Borsigbogen.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Jakob-Kaiser-Platz (U7), Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 23. 10. 2024, Frau Dr. Wittig

Mal raus aus der Stadt Berlin

VBB-Tarif, 11 km

Finkenkrug, Falkensee, auf den Spuren von G. Kolmar und an den Falkenhagener See.

TP: 9:30 Uhr Berlin Hauptbahnhof, Abfahrt 9:37 Uhr RE2 (RB 14 um 9:48 Uhr) Fahrplanwechsel beachten (vielleicht rückrufen 2-3 Tage vor 23.10.)

Mittwoch, 30. 10. 2024, Herr Boesel

Hennigsdorfer Runde

Waldgebiet westlich – Kanal – Niederneuendorfer See – Bf. Hennigsdorf.

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Hennigsdorf, unten, Tarif ABC, ca. 12 km

NOVEMBER

Mittwoch, 6. 11. 2024, Herr Kaldik

Vom Halemweg nach Tegel

Hohenzollernkanal, Tegeler See, Borsigbogen.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Halemweg (U7), Tarif AB, ca. 10 km.

Mittwoch, 13. 11. 2024, Frau Neugebauer

Streifzug von Thyrow nach Ludwigsfelde

Thyrower Berg (nicht steil), geruhsame Waldwege, Grünzug zum Bf. Ludwigsfelde.

TP: 9:45 Uhr, Bf. Jungfernheide, 8 bis 9 km, Ausstieg Bus, Start Bf. Thyrow 10:33 Uhr RE4

Mittwoch, 20. 11. 2024, Herr Kaldik

Vom Bf. Tegel zur Siedlung Saatwinkel ... vorbei am Tegeler See

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Tegel (S25), Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 27. 11. 2024, Frau Dr. Wittig

Rund um den Rollberg in Neukölln (Rixdorf)

Vom Rathaus Neukölln und Boddinplatz ersteigen wir den Sandberg von der einstigen Kindl-Brauerei (bis 2005).

TP: 10:00 Uhr, Vorplatz Rathaus Neukölln (U7), Tarif AB, 10 km

DEZEMBER

Mittwoch, 4. 12. 2024, Herr Kaldik

Von Pichelsberg in den Grunewald

Vorbei an Glockenturm, Havelchausee zum „Waldhaus“.

TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Pichelsberg (S3, S9), Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 11. 12. 2024, Frau Dr. Wittig

Auf Schulwegen von Abiturienten im Jahre 1962 in Berlin-Friedrichshain

Durch das Samariterviertel, über Bersarinplatz, Weidenweg, Palisadenstr., bis zur Andreas-Oberschule in der Koppenstraße.

TP: 10:00 Uhr, Rigaer Str. Ecke Scheidenplatz, hinter dem Ring-Center 1 (U5 oder S-Ring Bahnhof Frankfurter Allee), Tarif AB, 8 km

Mittwoch, 18. 12. 2024, Herr Boesel

Seenkette Spandau

Fließläufe zur Stadtgrenze – Vorstadt Falkenhöh – Bushaltest.

Hirschkäferweg. TP: 10:00 Uhr, S-Bf. Spandau, unten, Tarif AB, ca. 10 km

Donnerstag, 26. 12. 2024, Herr Kopplin

Fröhliche Weihnachten ... Kienbergpark und Wolkenhain.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Kienberg (U5), Tarif AB, ca. 8 km

JANUAR 2025

Mittwoch, 8. 1. 2025, Herr Kaldik

Vom Olympiastadion zum Hauptbahnhof

An der Spree entlang, Österreichpark, Bundeskanzleramt.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Olympiastadion (U2), Tarif AB, ca. 10 km

Mittwoch, 15. 01. 2025, Frau Dr. Wittig

Zum Schlittschuhlaufen ungeeignet

Landwehrkanal im Winter vom Dragoner Areal in Kreuzberg bis Atelierhaus Mengerzeile in Treptow.

Tarif AB, 10 km

TP: Mehringdamm / Obentrautstr. am LPG - Bio Markt (U6 + U7)

Mittwoch, 22. 1. 2025, Frau Neugebauer

Kloster, Mönchsee, Briese S-Bf. Schönfließ, Waldwege, Boddensee, S-Bf.

Birkenwerder. TP: 10 Uhr auf dem S-Bf. Schönfließ, Tarif ABC, ca. 9 km

Mittwoch, 29. 1. 2025, Herr Kaldik

Vom Olympiastadion zum Bf. Grunewald

Murellenteich, Murellenschlucht, Havel, Schildhorn.

TP: 10:00 Uhr, U-Bf. Olympiastadion (U2), Tarif AB, ca. 10 km

Jahresmotto der Kneipp Bewegung 2024

>> Kneipp vereint <<

... Menschen

Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten!

Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und die Kneipp-Bewegung bietet jede Menge Möglichkeiten dazu.

... das Beste für die Gesundheit

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren.

... traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.



Werden Sie Mitglied

Liebe Freunde der natürlichen Lebens- und Heilweise, der Kneipp-Verein Berlin e.V. bietet Ihnen vielfältige Gesundheits-, Sport- und Wanderangebote sowie Informationsveranstaltungen zur praktischen Umsetzung von Kneipp-Anwendungen.

Ihre Vorteile:

- Sie erhalten in unserer Geschäftsstelle montags und donnerstags von 14 bis 18 Uhr persönliche Beratung zu Kneippanwendungen;
- Sie erhalten von Krankenkassen geförderte Rehabilitations- und Präventionskurse;
- Sie können bevorzugt an Vorträgen im Kneipp-Haus teilnehmen;
- Sie sparen über 15 Prozent bei Sport- und Gesundheitskursen im Vergleich zu Nichtmitgliedern;
- Sie nutzen ein vielfältiges, gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung;
- Sie finden Kontakt zu Gleichgesinnten bei wöchentlichen Wanderungen durch Berlin und Brandenburg;
- Sie erhalten Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in der Sebastian-Kneipp-Akademie;
- Sie verbringen Ihren Urlaub zu ermäßigten Preisen in den Kneipp-Bund-Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg;
- Sie erhalten sechsmal im Jahr das Kneipp-Journal mit interessanten Themen und vielschichtigen Erörterungen rund um Gesundheitsförderung und Prävention;
- Sie erhalten jährlich kostenlos das Jahresprogramm des Kneipp-Verein Berlin e.V.

Sie haben Gelegenheiten das Vereinsleben aktiv mitzugestalten ... und vieles mehr.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

KNEIPP VEREINT



www.kneippbund.de