

>> Mit Kneipp durch Sommer und Winter <<

Vortragsreihe K. Wysocka Tuszynski & M. Kopplin

Lernen Sie die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp kennen oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. In einer Vortragsreihe möchten wir übersichtliche und praktikable Kneipp-Hinweise und Empfehlungen für den häuslichen Gebrauch, zur Stärkung der Abwehrmechanismen geben. Die fünf Säulen der Lehre beinhalten unter anderem: Kräuter- und Pflanzenarznei, heilendes Wasser, Wickel und Packungen, Bäder und Wechselduschen, Güssen und Trockenbürsten.

Für Mitglieder kostenfrei! **Nichtmitglieder** 5,00 € pro 1. bis 3. Vortrag - Für Teilnehmer von 3 Vorträgen ist der 4. Vortrag kostenfrei. Zahlbar vorab per Überweisung oder in bar an dem jeweiligen Veranstaltungsdatum.

Verbindliche **Anmeldung** aufgrund begrenzter Plätze **erforderlich**:

Bitte per Email an info@kneipp-verein-berlin.de, oder telefonisch während der Geschäftszeiten.

Bitte rufen Sie vor jeder Veranstaltung aktuellste Informationen auf www.kneipp-verein-berlin.de ab!

21.04.2023 & 06.10.2023 18:00 Uhr Sebastian Kneipp – sein Leben, seine Bienen, sein Einfluss heute	28.04. 2023 & 03.11.2023 18:00 Uhr Bewegung & gesunde Ernährung
12.05.2023 & 20.10.2023 18:00 Uhr Kräuter & Lebensordnung	26.05.2023 & 27.10.2023 18:00 Uhr Wasser & Wickel

AUFRUF an alle Mitglieder:

Bitte teilen Sie uns Ihre Email-Adresse mit. Das erleichtert künftig enorm die Kommunikation, reduziert den Aufwand, spart Papier und ist gut für die Umwelt.

Vielen Dank!

Wir brauchen Ihre Unterstützung – kreative Köpfe, Vereinsfans, MitstreiterInnen und helfende Hände gesucht!

Es gilt, das Kneipp - Haus mit Leben zu füllen. Dazu bedarf es der Hilfe und der Zusammenarbeit vieler Menschen, die ein gemeinsames Interesse eint. Die gesunde Lebensweise nach den Lehren von Sebastian Kneipp wollen an nachfolgende Generationen weitergegeben werden, die Mitglieder wünschen sich einen aktiven Austausch und gemeinsame Aktionen. Machen Sie mit, haben Sie Freude an der Gemeinschaft, lassen Sie uns das Leben feiern und die 5 Säulen der ganzheitlichen Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp neu entdecken. Für unser Vereinshaus suchen wir GartenhelferInnen, Büro-KennerInnen, Organisationstalente und viele mehr ... auch über neue Mitglieder oder Spender von Geldbeträgen sind wir hochofrenut! Kennen Sie jemanden, der interessiert sein könnte? Dann zeigen Sie doch mal die letzte Seite dieses Heftes...

Mit herzlichen Grüßen Michaela Kopplin, Mitgliederbeauftragte

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

Mail: service@vitalium-badlauterberg.de





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	10:00 - 11:00 Uhr	E. Stech	54,00 €	78,00 €

Gesundheits- und Rehabilitationssport mit Kneipp

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Tag	Zeit	Kursleiter
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. Waiblinger
Mittwoch	11:15 Uhr - 12:15 Uhr	T. Dorotic (Sitzgymnastik)
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

Bitte beachten Sie das der Quartalspreis Sie berechtigt an **einem** vorab gewählten Kurs-Termin teilzunehmen.

»» *Gesundheit gibt es nicht im Handel,
sondern nur durch Lebenswandel.* <<

S.Kneipp

Arthrose-Gymnastik



Mittwoch

15:00 Uhr - 16:00 Uhr

S. Waiblinger

Mitglieder		Nichtmitglieder	
mit Verordnung	ohne Verordnung	mit Verordnung	ohne Verordnung
kostenfrei	70,00 € im Quartal	45 Min. kostenfrei	95,00 € im Quartal

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, Aßmannshäuser Str. 23a, 14197 Berlin

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

Volleyball für Damen und Herren

(ausschließlich für Fortgeschrittene und Mitglieder)

Tag	Zeit	Kursleiter	Gebühren pro Quartal
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

Sportangebote

Anmeldung über die Geschäftsstelle des Kneipp-Verein Berlin e.V.
E-Mail: info@kneipp-verein-berlin.de Tel.: 030 / 822 43 17



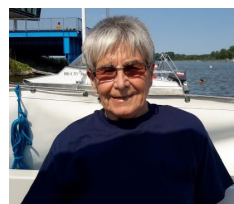
Rehabilitationssport im Wasser / Wassergymnastik

Freitag 14.30 – 15.15 Uhr Kursleiterin Susanne Waiblinger

Mitglieder		Nichtmitglieder	
mit Verordnung	Ohne Verordnung	mit Verordnung	Ohne Verordnung
kostenfrei – bei Vorlage einer Bewilligung der Kostenübernahme für Rehabilitationssport	60,00 € Im Quartal	kostenfrei – bei Vorlage einer Bewilligung der Kostenübernahme für Rehabilitationssport	95,00 € Im Quartal
Ort: Stadtbad Wilmersdorf I, Mecklenburgische Str. 80, 10713 Berlin			

Der Kneipp-Verein Berlin e.V. versucht 2023 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	Nichtmitglieder
21,00 €	36,00 €
Ort: Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark (SSE), Paul-Heyse-Str. 26, 10407 Berlin S-Bhf. Landsberger Allee	

AKTIONSTAGE des Kneipp-Bundes – wir machen mit!

Gemeinsam mit unseren Mitgliedern möchten wir ein lebendiges Vereinsleben gestalten. Bitte merken Sie sich folgende Veranstaltungstermine vor:

Für die Organisation bitten wir dringend um **vorherige Anmeldung** per E-Mail, oder telefonisch zu den Geschäftszeiten.

Aktionstag ORDNUNG

Filmvorführung Kneipp 1923

15.07.2023

Vorführung des Sensationsfundes, des nun restaurierten Stummfilmes aus dem Jahr 1923, mit musikalischer Untermalung

Aktionstag ERNÄHRUNG

Essen mit allen Sinnen

21.10.2023

Von 11 bis 12 Uhr

Aktionstag WASSER

Wir feiern Sebastian Kneipps 202. Geburtstag

18.05.2023

Von 15 bis 17 Uhr
Mit Kaffee und Kuchen
Gemeinschaft erleben
>> Eine Wasseranwendung
inklusive <<

Aktionstag HEILPFLANZEN

Vortrag zu heimischen Kräutern

19.08.2023

Von 15 bis 16 Uhr
Wissenswertes zu heimischen Heilpflanzen

Unkostenbeitrag pro Aktionstag

Mitglieder 2,00 € Nichtmitglieder 5,00 €

Neue Signets für die 5 Elemente

Haben Sie schon die neuen Symbole für die 5 Säulen der Kneipp'schen Elemente entdeckt? Seit vielen Jahren stehen die Signets symbolisch für die Wirkprinzipien nach Kneipp. In einem Wettbewerb wurden diese nun neu gedacht.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung