



KNEIPP-VEREIN Immenstadt e.V.

Klosterplatz 6, 87509 Immenstadt

08323-4003 www.kneippverein-immenstadt.de

Vereinsmitteilungen Januar/Februar 2023

Liebe Mitglieder des Immenstädter Kneippvereins!

**Wir wünschen Euch und Euren Familien
ein gutes, gesundes, kreatives und erfülltes 2023**

Spielenachmittag

Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen und spielerisches Gedächtnistraining

Jeden Mittwoch, 13:30 Uhr,

Treffpunkt: Stadt Café Immenstadt

Leitung: Gretl Pali, Tel.: 08323/1759

Pilates Gesundheitsgymnastik

Montags 9.00 - 10:00 Uhr im Ev. Gemeindehaus

Kursgebühr: 8 €, Kneippmitglieder 6 €, Ganzjährig, außer in den Ferien

Leitung: Regine Minister-Brunner, Tel. 08327/1275

Nordic Walking

Einfach dabei sein - mit oder ohne Stöcke.

**Treffpunkt: immer am Dienstag, beim Fußballplatz am Auwaldsee,
im Winter um 09:30 Uhr, bei guten Wegverhältnissen und trockenem Wetter.**

Leitung: Monika Wander, Tel. 08323-8851

Qigong

Fortsetzung vom Dezember noch von Donnerstag, 12.01. - 9.02. 2023

8:30 - 9:30 Uhr, im Stubb's, Ecke Allee-/Schlossstr.

Yoga

Eine ganzheitliche Übungstechnik, um Körper und Geist zu kräftigen und zu beruhigen.

Ab Donnerstag, 16. Februar bis 6. April 2023, 9:00 - 10:00 Uhr (9 Stunden)

im Stubb's, Ecke Allee-/Schlossstr. Yogamatte und Decke bitte mitbringen

Kursgebühr: 9 € - Kneippmitglieder 7 € je Einheit

Auf 8 Teilnehmer begrenzt. Bitte bei Monika Wander anmelden, Tel. 08323-8851

Übungsleiterin: Christa Schneider

Wanderungen

Liebe Wanderfreunde,

anbei findet ihr das neue Wanderprogramm für die nächsten beiden Monate. Es ist von den Anforderungen her abgespeckt, kann auch zum Beispiel mittags evtl. begonnen oder abgebrochen werden. Die genaue Planung der Wanderungen kann sich noch ändern, je nach Witterungsverhältnissen. Außerdem können Änderungen im gastronomischen Angebot auftreten. Ich würde euch dann rechtzeitig verständigen.

Freitag, 20.01.2022

Im Angesicht des Grüntes, Geselligkeit auf wintergeeigneten Wegen

Treffpunkt: 9:00 Parkplatz am Auwaldstadion

Über Rauhenzell, Greggenhofen und Agathazell nach Burgberg mit Einkehr.

Von hier je nach Lust und Laune nach Sonthofen, nach Blaichach oder umgehend mit dem Ringbus zurück nach Immenstadt.

Reine Laufzeit: 2,5 bis x,xx Std. Keine Steigungen.

Wer will, kann sich auch erst zur Mittagspause einklinken.

Freitag, 17.02.2022

Kempton: Marienberg: 1 Tobel, 1 kroatische (oder einheimische) Einkehr,

1 Mulzerföhre, 1 Weiher und 1 alte Bahnstrecke

Treffpunkt: 9:00 Parkplatz am Auwaldstadion

Mit dem Auto zum Parkplatz Cambomare. Von hier zum Kalbsangsttobel und hoch auf den Marienberg mit grandioser Aussicht und Einkehr. Über den Mariabergrücken zum Herrenwieser Weiher und über die alte Bahntrasse zurück zum Ausgangspunkt.

Reine Laufzeit: ca. 4,5 Std. \approx ca. 250 HM

Wer will, kann die Wanderung nach der Mittagspause abkürzen. Dann aber Fahrgemeinschaft bilden! Bitte jeweils rechtzeitige Anmeldung, damit ich die Reservierung in den Gaststätten vornehmen kann.

Herzlichen Gruß,

Reinhard

Vorschau:

Geplant ist ein, evtl. auch zwei Vorträge von Frau Antor, Gesundheitstrainerin des Kneippbundes. Mehr Info auf unserer Homepage, per Rundmail oder im nächsten Rundschreiben.

Jahreshauptversammlung

im März, Info im nächsten Rundschreiben

Thomas Renck
1. Vorsitzender

Monika Wander
2. Vorsitzende