



**KNEIPP-VEREIN Immenstadt e.V.**

Gnadenberg 5, 87509 Immenstadt

08323-51367 [www.kneippverein-immenstadt.de](http://www.kneippverein-immenstadt.de)

## **Vereinsmitteilungen November/Dezember 2024**

**Liebe Immenstädter Kneippfreunde,**

Sollten Sie Anregungen oder Wünsche zum Kursangebot oder zu sonstigen Aktivitäten haben, würden wir uns darüber sehr freuen.

Neue Ideen und neue Mitglieder sind jederzeit willkommen!

### **Spielenachmittag**

Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen und spielerisches Gedächtnistraining

Jeden Mittwoch um 13:30 Uhr,

Treffpunkt: Stadt Café Immenstadt, Leitung: Gretl Pali, Tel.: 08323/1759

### **Pilates Gesundheitsgymnastik**

Jeden Montag um 9.00 Uhr im Ev. Gemeindehaus

Bitte eigene Matte mitbringen.

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

Bis zum Frühjahr wieder am Vormittag um 09:30 Uhr. (bei trockener Witterung)

Leitung. Monika Wander, Tel. 08323-8851

### **Yoga**

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

noch bis zum Donnerstag 28.11.24, 8:45 bis 9:45 Uhr

im Stubb's, Ecke Allee-/Schlossstr.

Kursgebühr: 9 € - Kneippmitglieder 7 € je Einheit

## Qigong

Langsame Bewegungen, die den Kreislauf regulieren und Muskelverspannungen lösen.

Ab Donnerstag, 5.12.2024 - 6.2.2025 8:30 - 9:30 Uhr,

im Stubb's, Ecke Allee-/Schlossstr.

Kursgebühr: 9 € - Kneippmitglieder 7 € je Einheit

Übungsleiter: Bernhard Schneider, Tel. 08321/2560

## Wanderung

Freitag, 22.11.2024

Im Halbkreis um Lindenberg und dann zurück ins Zentrum.

Waldsee, Aussichtspunkt Ratzenberg, Einkehr, Hutmuseum und kleine Stadtführung

Treffpunkt: 8:30 Parkplatz hinterm Hofgarten.

Mit dem Auto zum Parkplatz Waldsee, um den See, dann sanft hoch nach Ratzenberg.

Vorbei an dem Gut mit der Rückzüchtung von Ur-Rindern zum abrissgeweihten

Lindenberger Krankenhaus und hinab ins Stadtzentrum mit Einkehr.

Besuch im Hutmuseum mit Führung;

evtl. Sonderausstellung dort zusätzlich zum Thema Fahrrad.

Zurück durch diese eigenartige Stadt zum Parkplatz.

Reine Laufzeit insgesamt: ca. 3,5 Std. An- und Abstieg: ca. 100 HM

Bei Schnee gutes Schuhwerk erforderlich!

Info für Dezember kommt demnächst, bitte Rundmail oder Eintrag im Internet beachten!

## Adventfeier

am 6. Dezember laden wir dieses Jahr wieder zur Adventfeier mit Ehrung der langjährigen Mitglieder ein, um ihnen für ihre Treue zu unserem Verein zu danken. Ursula Schwärzler und zwei Freundinnen begleiten uns dabei wieder mit ihrer Stubenmusik und wenn jemand ein Gedicht oder ein "Gschichtle" zum Vortragen hat, freuen wir uns sehr!

Treffpunkt: Im Stadt-Cafe in der Bahnhofstraße um 15:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Das nächste Rundschreiben und Kneippjournal erscheint erst wieder im Januar 2025. Deshalb wünschen wir unseren Mitgliedern und Freunden des Vereins bis dahin alles Gute und schon jetzt eine schöne Vorweihnachtszeit.

Wir grüßen Sie herzlich  
Ihre Vorstandschaft

gez. Thomas Renck  
1. Vorsitzender