



KNEIPP-VEREIN Immenstadt e.V.

Klosterplatz 6, 87509 Immenstadt

08323-4003 www.kneippverein-immenstadt.de

Vereinsmitteilungen März/April 2023

**Liebe Mitglieder des Immenstädter Kneippvereins,
bitte die Einladung zur Jahreshauptversammlung beachten!**

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,
noch bis zur Zeitumstellung um 09:30, danach wieder am Abend um 18:00 Uhr,**

Leitung. Monika Wander, Tel. 08323-8851

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 (8 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

Kräuterwanderung

am 11.4.23 um 14.00 Uhr Treffpunkt vor dem Literaturhaus.

**Leichte Kräuterwanderung mit Sammeln von Wildkräutern für einen leckeren Salat oder
Kräuterquark. Christl Neumann geht mit uns am Kalverienberg auf guten Wegen.**

Vortrag am 22. März um 19 Uhr

im Zentrum für Naturheilkunde, Immenstadt, Adolph-Probst-Str. 1

Unsere Augen - das Tor zur Seele

Die Augen liefern uns 80 % aller Informationen, die unser Gehirn verarbeitet. Daher ist es sehr wichtig, dass wir mit unseren Augen gut umgehen, damit sie ihre Aufgaben lange gut erfüllen können.

Kneipp hat schon zu seinen Lebzeiten einfache Tipps gegeben, die Sehkraft zu erhalten und wenn sie schon nachgelassen hat, wieder zu stärken.

Die Kneipp-Gesundheitstrainerin Gisela Antor zeigt Möglichkeiten auf, mit wenig Aufwand ein gutes Sehvermögen zu erreichen.

Anmeldung bitte bis spätestens 16. März bei Monika Wander, Tel. 08323-8851

Wanderungen März/April 2023

Freitag; 17.03.2023

Südschleife um Fischen

Schöne Ausblicke, etwas Geschichte, 1 Anna-Kapelle und 1 Moorstüble

Treffpunkt: 9:00 Parkplatz am Auwaldstadion.

2 Autos können bei mir im Hof parken. Teilnehmer aus Blaichach und Sonthofen fahren am besten gleich zum P&R am südlichen Ortsausgang von Fischen nahe Bahnhof. Von Fischen über Maderhalm nach Langenwang und über den Illersteg nach Rubi mit Anna-Kapelle. Anschließend nach Reichenbach mit Einkehr im Moorstüble. Gemütlich zurück nach Fischen.

Reine Laufzeit: ca. 4 Stunden. Auf/Ab: ca. 100 HM

Freitag, 14.04.2023

Rund um den Hündle, Krokusse hoch überm Tal und nicht zuletzt 1 urige Einkehr

Treffpunkt: Busparkplatz. Abfahrt Bus: 8:53.

Bitte besorgt euch selbst 1 Tagesticket OA-Süd.

Mit der Bahn zur Hündle Bergstation. Wer will, nimmt den Hündlekopf mit, ansonsten kann er auch eben umgangen werden. Jetzt, Mitte April, müssten wohl die Krokusse blühen, und wir schlendern durch den Blütenteppich den Höhenrücken entlang, steigen schließlich ein Stück ab und folgen einem Tälchen. Über Forststraßen nach Buchenegg und Einkehr in Seppl's Gartenwirtschaft. Anschließend zur Talstation und mit Bus, oder nach Oberstaufen und mit Bahn zurück.

Reine Laufzeit: knapp 4 Std.

Keine nennenswerten Steigungen.

**Thomas Renck
1. Vorsitzender**

**Monika Wander
2. Vorsitzende**