



KNEIPP-VEREIN Immenstadt e.V.

Klosterplatz 6, 87509 Immenstadt

08323-4003 www.kneippverein-immenstadt.de

Vereinsmitteilungen September/Oktober 2022

Liebe Immenstädter Kneippfreunde,

Wir hoffen, dass alle angekündigten Aktivitäten möglich bleiben!!!

Sollten Sie Anregungen oder Wünsche zum Kursangebot oder zu sonstigen Aktivitäten haben, würden wir uns darüber sehr freuen - neue Ideen sind jederzeit willkommen!

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, wieder ab 19.09.22 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,
(wenn es nicht regnet) beim Fußballplatz am Auwaldsee.

Bis zur Zeitumstellung um 18 Uhr, danach wieder am Vormittag um 9:30 Uhr

Leitung. Monika Wander, Tel. 08323-8851

Yoga

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

Ab Donnerstag, 22.09. - 03.11.22, 9:00 - 10:00 Uhr (7 Stunden)

im Stubb's, Ecke Allee-/Schlossstr. **Bitte neuen Wochentag beachten!**

Yogamatte und Decke bitte mitbringen und evtl. neue Coronaregeln im Herbst beachten!

Kursgebühr: 9 € - Kneippmitglieder 7 € je Einheit

Qigong

Neue Termine wieder ab 24. November

Wanderungen im September und Oktober

Im September sind 2 Wanderungen geplant, weil im Juli (und August) eine ausgefallen ist.

Freitag, 02.09.2022:

Im Laiblachtal: Hohenweiler – Sigmarszell – Hörbranz

Grenzgängereien mit Besuch einer chinesischen Pilgerherberge und eines Zisterzienserklosters ; -)

Treffpunkt: 8:00 Parkplatz am Auwaldstadion

Mit dem Auto „hindarum“ via Heimenkirch - Meckatz nach Hohenweiler/A.

Von hier nach Sigmarszell/D und am Grenzbach Laiblach flussabwärts. Abzweig zum ehemaligen Bad und Gasthof Diezlings mit Kneippmöglichkeit und weiter nach Hörbranz ins Tsing Dao (Pilger willkommen!;-)

Hier Einkehr. Über die Zisterzienserabtei Maria Stern zurück nach Hohenweiler.

Rückfahrt über Möggers - Scheidegg.

Reine Laufzeit: 4,5 Std., keine wesentlichen Steigungen.

Achtung: Es besteht die Möglichkeit, von Hörbranz mit dem Bus zum Ausgangspunkt zurückzufahren!

Freitag, 30.09.2022:

Im Gebiet der Hörner: Grasgehren – Wannenkopf – Schwabenhaus

Hier gab die Wanderführerin Rottler Rosl die Leitung ab an mich und Anne-Marie.

Und so kam auch die Idee für diese Wanderung von Anne-Marie (von mir ergänzt und erweitert).

Treffpunkt: Bahnhof. Am besten kauft ihr euch ein Tagesticket OA Süd für 11,- €.

Abfahrt 8:51, Ankunft Fischen: 9:09.

Von hier mit dem Bus nach Grasgehren: Abfahrt 9:20, Ankunft: 9:45.

Hoch zum Passübergang und rechts abzweigend nahezu eben zum Wannenkopf mit Bananenpause. Ein kurzes Stück denselben Weg zurück und in angenehm sanftem Bogen zum Schwabenhaus mit Einkehr.

Anschließend steil, aber ungefährlich zur Alpe Zunkleiten und über hübschen Wanderweg zum

Niederdorfer Kreuz und hinüber nach Obermaiselstein, von wo uns ein Bus nach Fischen oder nach Oberstdorf bringt. Rückfahrt mit dem Zug.

Reine Laufzeit: 4,5 Std. ↗ca. 200 HM, ↘ca. 700 HM

Achtung:

Der Gipfel des Wannenkopfs kann zugunsten einer verlängerten Bananenpause ausgelassen werden.

Nach dem Schwabenhaus kann nach einer halbstündigen ebenen Wanderung auch mit der Kabinenbahn abgefahren werden. Von dort müsst ihr hinüber nach Obermaiselstein, um euch mit uns zu treffen. Oder aber ihr macht euch ganz selbständig und fahrt in eigener Planung mit irgendeinem der Busse nach Oberstdorf, Fischen oder Sonthofen und mit dem Zug zurück.

Freitag, 21.10.2022:

Eine kleine Grünten-Runde „Der Frühlingsflora auf der Spur“ hieß es im Mai;

vielleicht können wir jetzt im Oktober noch ein paar verspätete Pilze finden?

Treffpunkt: 8:30, Parkplatz am Stadion.

Mit dem Auto zum Parkplatz Kammeregg.

Auf der westlichen Geländerippe bergan, mit abschließendem Linksschwenk zur Grüntenalpe plus

Bananenpause. Von hier zunächst auf dem östlichen Höhenrücken, später nordwärts abbiegend zum

Wirtshaus Kranzegg mit Einkehr. Über Alpwege und Steige zurück zur Alpe Kammeregg und zum Parkplatz.

Reine Laufzeit: ca. 4 Std. ↗↘ ca. 400 HM

**Wir grüßen Sie herzlich
Ihre Vorstandschaft**

**gez. Thomas Renck
1. Vorsitzender**