



# KNEIPP-VEREIN Immenstadt e.V.

Gnadenberg 5, 87509 Immenstadt

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

## Vereinsmitteilungen September/Oktober 2025

**Liebe Mitglieder des Immenstädter Kneippvereins!**  
aus organisatorischen Gründen wird das Kneippjournal ab sofort an alle Vereinsmitglieder mit der Post versandt.

### 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

Wieder ab Montag 29. September

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 ca. Mitte Oktober um 18 Uhr, danach wieder am Vormittag um 10 Uhr.  
Nur bei trockenem Wetter.

### Yoga-Termine

Yoga für den Rücken und Entspannung für den Geist. Leichte Yogaübungen, die dem Rücken und der Wirbelsäule sowie der Körper aufrichtenden Muskulatur Stabilität und Halt geben. Mit einer Tiefenentspannung zum Wohlfühlen.

Ab Donnerstag, 2. Oktober bis 20. November 2025, 9 - 10 Uhr

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

Kursgebühr: 9 € - Kneippmitglieder 7 € je Einheit (8Termine)

Auf 8 Teilnehmer begrenzt.

Übungsleiterin: Christa Schneider Tel. 08321-2560

## Qigong

Langsame Bewegungen, die den Kreislauf regulieren und Muskelverspannungen lösen. Termine wieder ab 4. Dezember

### Wanderungen/Ausflüge September/Oktober 2025

Freitag, 19. September 2025

Vom Söllereck nach Riezlern Unbeschwerlicher Panoramaweg

Treffpunkt: 9:00, Parkplatz hinterm ehemaligen Hofgarten

Mit dem Auto zum Parkplatz Söllereckbahn rechts. Auffahrt mit Bahn. Kurz hoch zur Alpe Schrattenwang und zur Landesgrenze. Von dort auf breitem Weg meist leicht bergab, gegen Schluss etwas steiler auf Sträßchen. Einkehr. Zurück mit Walserbus. Gehstrecke: ca. 6 km, Anstieg 60 HM, Abstieg 320 HM.

Falls ich verhindert wäre, könnte auch jeder von euch die Wanderung durchführen.

Hinweise hierzu: Wegen der Parkplatzgebühr gibt es Automaten; Klo ist auch vorhanden. Es gibt keine Gruppenkarten, es muss also jeder einzeln seine Karte kaufen; Ermäßigung evtl. für Senioren oder Schwerbehinderte. Preis für die Bergfahrt ca. 24,- €

Das für die Einkehr vorgesehene wuinternette „Bergstüble“ hat leider am Freitag Ruhetag. Es gibt weiter unterhalb noch ein anderes Resto, ansonsten empfiehlt sich das Restaurant „Kanzelwand“ in Riezlern Ort, Tel. +43 5517 5386. (Da waren wir Kneipianer schon mal im Winter nach einer Wanderung von Baad her.)

Freitag, 24. Oktober 2025 Wanderung mit Petra Pflug zur Erzgrube am Grünten.

Treffpunkt: 10 Uhr, Parkplatz hinterm ehemaligen Hofgarten

Mit dem Auto zum Alpenblick, und zu Fuß ca. 30 Min. weiter zum Museumsdorf. Dort gibt es eine Führung zu den 2 Gruben mit der Geschichte über den Erzabbau am Grünten. (ca. 2,5 Std. ab 10 Personen 11 €)

Danach Einkehr im Knappenhock.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung bitte bis Mittwoch 22. Okt. bei Petra, Tel. 08321-81683

Lieben Gruß – Reinhard, Anne-Marie und Petra

Unser neues Mitglied Birgit Schier bietet gelegentlich Indian Balance Kurse, Waldbaden und dergleichen an. Bei Interesse bitte mit ihr Kontakt aufnehmen.

<https://www.youtube.com/@BirgitSchier> / [info@birgitschier.de](mailto:info@birgitschier.de)

Thomas Renck,  
1. Vorsitzender

Monika Wander,  
2. Vorsitzende