



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Landshut e.V.



Ich feiere
in diesem Jahr meinen
200. Geburtstag.
Da sehen Sie mal,
wie meine Prinzipien wirken.
Seien Sie mit dabei!

1821 – 2021

KNEIPP

JAHRE

PROGRAMM
2021

Liebe Kneipp-Freunde und Kneipp-Interessierte,

das Jahr 2021 ist für uns ein ganz besonderes Jahr, denn genau vor 200 Jahren hat mit der Geburt von Pfarrer Sebastian Kneipp alles begonnen. Ihm war bei der Bekämpfung von Krankheitsursachen stets wichtig, nicht nur einen Teil einer Krankheit anzugehen, sondern stets den Gesamtorganismus zu stärken. Diese Lehre hat sich bis heute bestätigt und ist eine Erfolgsgeschichte geworden. Heute ist die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp sogar ein Immaterielles Kulturerbe. Denn aus den Anfängen entwickelten sich die fünf Wirkprinzipien Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuter und Lebensordnung, die uns Antworten auf unterschiedliche Gesundheits- und Lebensfragen in einer immer komplexeren Welt geben. Dies gilt es zu bewahren und weiter zu entwickeln.

Insbesondere die Covid-19-Pandemie hat uns in den letzten Monaten eindrücklich vor Augen geführt, dass unsere Gesundheit keine Selbstverständlichkeit darstellt. Das Kneipp'sche Naturheilverfahren und Präventionskonzept gibt uns auch in Zeiten von Corona viele gute Ansätze, um das Immunsystem zu stärken und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Unser Ziel ist es, dass Menschen Eigenverantwortung für ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur übernehmen.

Deshalb lassen Sie uns diesen besonderen Geburtstag gemeinsam feiern! Ganz im Zeichen dieses Jubiläums finden Sie dazu die unterschiedlichsten Aktionen, um Sebastian Kneipp gebührend zu ehren.

Zudem bieten wir über das ganze Jahr verteilt, ein vielfältiges Kursangebot zu den einzelnen Wirkprinzipien und andere aufregende Themen rund um Sebastian

*Kneipp an. Wir möchten Sie einladen Neues auszu-
probieren, aktiv zu werden und begeistert auf den
Spuren von Sebastian Kneipp zu wandeln, denn wie er
schon zu sagen pflegte: „Gesundheit bekommt man nicht
im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“*

*Wir wünschen allen Kneipp-Freunden und Kneipp-
Interessierten eine gesunde und erfüllte Zeit sowie viel
Freude beim Entdecken der Kneipp-Angebote in unserem
Programmheft!*

*Aufgrund der unsicheren Corona-Lage im kommenden
Jahr bitte ich Sie, sich auf der Homepage des Kneipp-
Vereins Landshut oder über die Landshuter Zeitung
rechtzeitig zu informieren, ob die jeweilige Veranstaltung
stattfindet. Bitte vergessen Sie auch nicht, sich zu den
Veranstaltungen anzumelden.*

Wir freuen uns auf schöne Kneipp-Begegnungen!

Ihre

Sigrid Sikorski

1. Vorsitzende Kneipp-Verein Landshut



Auskünfte zu den jeweiligen Angeboten erteilen gerne:

Sigrid Sikorski	Tel. 0871/66453, 0157/50617283
Katrin Barth	Tel. 0171/2656139
Ingeborg Pongratz	Tel. 0871/61622
Silke Pech	Tel. 08709/3518
Lotte Rankel	Tel. 0871/66390
Ingrid Kraheberger	Tel. 0871/67518
Helmut Fischer	Tel. 08762/2228
Uta Spitzenberger-Räbiger	Tel. 08784/666
Dirk Unger	Tel. 08734/9390455
VHS	Tel. 0871/922920

Gerne auch per E-Mail an info@kneippverein-landshut.de

Kneipp-Guide:



Ernährung:
Veranstaltungen in orange



Kräuter:
Veranstaltungen in grün



Wasser:
Veranstaltungen in hellblau



Bewegung:
Veranstaltungen in rot



Lebensordnung:
Veranstaltungen in gelb

Ganzjährige Angebote



Jeden Dienstag, 11 Uhr

Stadtspaziergänge in und um Landshut in den Wintermonaten

Treffpunkt: Ländtorplatz (Bushaltestelle),
84028 Landshut

Anfragen: Lotte Rankel



Jeden Montag, 17.00 – 18.00 Uhr

1. Block: 01. Februar 2021 – 17. Mai 2021

2. Block: 18. Oktober 2021 – 20. Dezember 2021

(Kurs entfällt während der Schulferien)

Wöchentliches Präventionsprogramm – Fit und beweglich bleiben

Schwerpunkte des Präventionsprogramms sind die Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verspannungen durch funktionale Schongymnastik, Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Balance- und Stabilisierungsübungen, Entspannungs- und Atemübungen.

Übungsleiterin: Maria Maier

Treffpunkt: Turnhalle Nikolaschule,
Nikolastr. 2, 84034 Landshut

Gebühr: 4 € Mitglieder, 5 € Gäste

Anmeldung: Ingrid Kraheberger

WALDBADEN zu jeder Jahreszeit!



Absichtslos, ohne Zeitdruck und Erwartungen sich treiben lassen, schlendern, beobachten, seine Sinne öffnen, rasten, meditieren, atmen, in Beziehung treten zu sich und zur Natur, das ist Waldbaden!

Die Zeit im Wald, in der das völlige Loslassen und sich treiben lassen im Vordergrund steht, kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. In speziell für Sie ausgesuchten kleinen Übungen, die unsere Sinne sensibilisieren, stärken Sie Körper, Geist und Seele gleichermaßen.

Ein Waldbad dauert ca. 2 bis 3 Stunden.

Einmal im Monat findet im Klosterholz in Altdorf ein Waldbad zu unterschiedlichen Tageszeiten statt, wo wir die verschiedenen Stimmungen des Tages einfangen werden.

Termine

Sonntag, 24. Januar 2021, 14.00 Uhr	Winterwaldbad
Freitag, 26. Februar 2021, 15.00 Uhr	Waldbad
Samstag, 20. März 2021, 14.00 Uhr:	Waldbad zum Frühlings- anfang
Sonntag, 18. April 2021, 14.00 Uhr	Waldbad
Freitag, 14. Mai 2021, 18.00 Uhr:	Abendwaldbad
Samstag, 19. Juni 2021, 18.00 Uhr	Waldbad zum Sommer- anfang
Sonntag, 11. Juli 2021, 06.00 Uhr	Morgenwaldbad mit anschließendem Frühstück
Freitag, 03. September 2021, 17.00 Uhr	Waldbad
Samstag, 09. Oktober 2021, 14.00 Uhr	Herbstwaldbad
Samstag, 13. November 2021, 14.00 Uhr	Lichterwaldbad
Sonntag, 19. Dezember 2021, 10.00 Uhr	Weihnachtswaldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngaben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste pro Veranstaltung

Anmeldung: Silke Pech



Sonntag, 24. Januar 2021, 14.00 Uhr

Winterwaldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngaben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



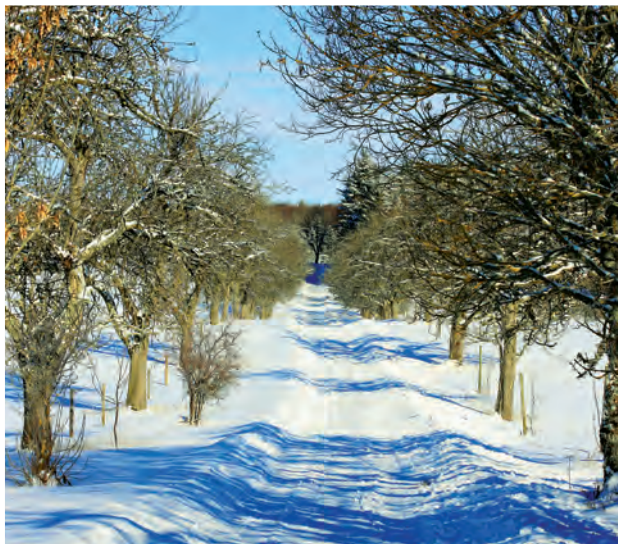
Sonntag, 07. Februar 2021, 11.00 Uhr

Winterwanderung nach Berndorf

mit Familie und Einkehr zum Mittagessen im Gasthof Berndorf

Treffpunkt: SC – Bergstadion, Weickmannshöhe 20,
84036 Landshut

Anmeldung: Katrin Barth





Mittwoch, 10. Februar 2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Wer oder was ist überhaupt Kneipp?

Hauptsächlich Pfarrer, weltweit berühmt als Wasserdoktor, angeklagt als Kurpfuscher, begnadet und vor 200 Jahren geboren. Das ist die Kurzfassung seiner eindrucksvollen Lebensgeschichte.

Lernen Sie seine ganzheitliche Gesundheitslehre kennen. Das passiert nicht in einem trockenen Vortrag, sondern mit spannenden und heiteren Mitmach-Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining. So bleibt garantiert etwas hängen.

Referentin: Marion Engel, Kneipp-Gesundheitsberaterin

Treffpunkt: VHS, Ländgasse 41, 84028 Landshut

Anmeldung: VHS



Mittwoch, 24. Februar 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Magen-Darm-Beschwerden? Nein danke!

Beschwerden des Magen-Darm-Systems nehmen immer mehr zu. Das müsste nicht sein, denn die Wissenschaft weiß inzwischen sehr viel über die Bedeutung des Darms. Daraus sind neue Ansätze zur Prävention und Wiederherstellung einer gesunden Magen-Darmfunktion in Kneipps ganzheitlichem Sinn entstanden, die die SKA in der brandneuen Ausbildung "Fachberater Ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp" zusammengestellt hat.

Referentin: Marion Engel, Kneipp-Gesundheitsberaterin

Treffpunkt: Bürgerbüro Landshut, Freyung 618,
84028 Landshut

Gebühr: 7 €

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Freitag, 26. Februar 2021, 15.00 Uhr

Waldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngaben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Geistig fit ins Frühjahr – Gedächtnistraining

Geistiges Training, Bewegung und soziale Kontakte wirken dem Synapsenverlust entgegen. Synapsen leiten Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle. Halten Sie Ihre geistige Fitness in Schwung mit neuen und abwechslungsreichen Denk- und Bewegungsübungen in vier Übungsstunden.

Termine: Donnerstag, 04. März 2021, 10.00 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 11. März 2021, 10.00 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 18. März 2021, 10.00 – 11.30 Uhr
Donnerstag, 25. März 2021, 10.00 – 11.30 Uhr

Referentin: Edith Hartmann, Trainerin geprüft nach BVGT

Treffpunkt: Pfarrsaal im Katholischen Pfarrheim St. Pius,
St.-Pius-Platz 2, 84034 Landshut

Gebühr: 8 € pro Termin

Anmeldung: Ingeborg Pongratz



„Fit für den Frühling-Kur“

Entgiften ▪ Loslassen ▪ Abnehmen ▪ Neu starten

Mit einer basischen Ernährung, Kräutern, Spurenelementen und Vitalstoffen starten Sie gestärkt, „gereinigt“ und um ein paar Pfunde leichter in den Frühling. Vielleicht ein Start in eine gesündere Ernährung.

Sie werden dabei mit Vorträgen, Übungen und Massagen begleitet.

Termine: Donnerstag, 25. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr
Einführungsvortrag

Montag, 08. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 11. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Montag, 15. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 18. März, 19.00 – 21.00 Uhr

Referent: Dirk Unger, Heilpraktiker und Kneipp-
Gesundheitstrainer

Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Gebühr: 79 € für Vorträge und Infomaterial +
zusätzliche Kosten für naturheilkundliche
Produkte zur Begleitung
(je nach Bedarf und Ziele)

Anmeldung: Dirk Unger, Sigrid Sikorski



Freitag, 12. März – Samstag, 13. März 2021

Regionaltagung für Kneipp-Vereine und Landesversammlung Kneipp-Bund Bayern e.V. mit Neuwahlen in Abensberg



Samstag, 20. März 2021, 14.00 Uhr

Waldbad zum Frühlingsanfang

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngraben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Mittwoch, 24. März 2021, 19.00 - 21.00 Uhr

Kneipp für mich – gesund und fit mit der Natur

Dieser Kurs zeigt die historischen Wurzeln von Pfarrer Sebastian Kneipp und schlägt daraus die Brücke in die Gegenwart. Mit vielen praktischen Übungen werden die Kneipp'schen Anwendungen

gezeigt und ihre natürliche Wirkungsweise vorgestellt. Sie fördern Gesundheit und Vitalität und tragen zur Linderung von Befindlichkeitsstörungen bei.

Referentin: Marion Engel, Kneipp-Gesundheitsberaterin

Treffpunkt: VHS, Ländgasse 41, 84028 Landshut

Anmeldung: VHS



Donnerstag, 25. März 2021, 19.00 Uhr

Jahreshauptversammlung

Es erfolgt eine gesonderte Einladung mit Tagesordnung

Treffpunkt: Café Isartürl, Ländgasse 118D,
84028 Landshut



Samstag, 10. April 2021, 11.00 – 15.00 Uhr

Das ist duft!

Ein Kräutelerlebnistag für Jung und Alt

Lernen Sie in verschiedenen Workshops die Heilkraft der Kräuter kennen und lieben. Ob spielerisch, kreativ oder informell- für jeden Besucher ist etwas dabei!

Treffpunkt: Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde,
Margeritenstr. 1, 84030 Ergolding

Gebühr: 10 € für Erwachsene, 5 € für Kinder

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Dienstag, 13. April 2021, 16.00 Uhr

Frühlingserwachen auf Balkon und Garten

Frische Kräuter für eine gesunde Ernährung, Balkonpflanzen, Blumen und Sträucher stellt Gärtnereimeisterin Gertraud Rössl vor.

Treffpunkt: Gärtnerei Rössl, Ergoldingerstr. 12,
84030 Landshut

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Sonntag, 18. April 2021, 14.00 Uhr

Waldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngaben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Ab 19. April 2021 jeden Dienstag, 10.30 Uhr

Fit mit dem Rad in den Frühlingsanfang

Je nach Witterung werden wieder die allseits beliebten Radtouren in die Umgebung von Landshut angeboten, mit Einkehr. Bewegung mit Radfahren ist ideal, um fit und gesund zu bleiben.

Treffpunkt: Stadtbad Landshut, Dammstraße 28,
84034 Landshut

Anfragen: Lotte Rankel



Meditationskurs

Durch Meditation finden wir zur Ruhe und Gelassenheit, bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht, stoppen das „Gedankenkarussell“ und finden zu kontinuierlicher Achtsamkeit und Konzentration. Lerne deinen Körper wahrzunehmen, deinen Atem zu spüren, mit der Natur eins zu sein, frei von der Tyrannei der Gedanken zu sein, Gefühlsräume zu unterscheiden und vieles mehr.

Termine: Dienstag, 20. April 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
Dienstag, 27. April 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
Dienstag, 04. Mai 2021, 19.00 – 20.30 Uhr
Dienstag, 11. Mai 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Referentin: Uta Spitzenberger-Räbiger

Treffpunkt: Pfarrsaal im Katholischen Pfarrheim
St. Pius, St.-Pius-Platz 2, 84034 Landshut

Gebühr: 8 € für Kneipp-Mitglieder,
10 € für Gäste - pro Termin

Anmeldung: Uta Spitzenberger-Räbiger

Mitbringen: Decke und bequeme Kleidung



Donnerstag, 06. Mai 2021

Geburtstagsfahrt nach Bad Wörishofen

(Einladung vom Kneipp-Verein Pauluszell)



Fachkundige Führung mit Ingeborg Pongratz durch Sebastian Kneipps Wirkungsstätten sowie Mittagessen im traditionellen Hotel-Gasthof Adler.

Abfahrt: Grieserwiese um 08.30 Uhr

Gebühr: 28 €

Anmeldung: Siegi Müller (08742/1411)



Samstag, 08. Mai 2021, 14.00 – 19.00 Uhr

Erlebniswanderung mit allen Sinnen

Diese Erlebniswanderung mit allen Sinnen führt über den Höhenweg N3 rund um Niederaichbach.

Der Weg ist 13 km lang und führt über Feld- und Waldwege. Die reine Gehzeit beträgt 3,5 Stunden, mit Programm und Pausen dauert es ca. 5 Stunden.

Bitte Brotzeit und Getränk mitnehmen.

Referentin: Marion Engel, Kneipp -
Gesundheitsberaterin

Treffpunkt: Parkplatz in Niederaichbach gegenüber den Kneipp-Stellen (aus dem Kreisel über die Isarbrücke und dann gleich rechts).

Anmeldung: VHS



Freitag, 14. Mai 2021, 18.00 Uhr

Abendwaldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngraben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Freitag, 14. Mai – Sonntag, 16. Mai 2021

Kneippiade in Bad Wörishofen

Fahrt zu den Internationalen Kneipp-Aktionstagen (Kneippiade) nach Bad Wörishofen.

Seien Sie dabei, Teilnehmer aus ganz Europa kennenzulernen und gemeinsam zu kneippen. Es erwarten Sie viele spannende Aktionen drinnen sowie draußen.

Ein Hotelkontingent ist bereits reserviert.

Bei Interesse bitte bei Sigrid Sikorski melden.





**Montag, 17. Mai 2021,
17.00 Uhr – 21.00 Uhr**

**Sebastian Kneipp
feiert heute seinen**

**200. Geburtstag
und wir feiern mit!**

Wie? Wo? Überraschung!

**Genauere Informationen werden
bekannt gegeben, sobald wir ab-
schätzen können, wie sich die
Corona-Situation entwickelt.**



Freitag, 21. Mai 2021, 19.00 Uhr

Maandacht des Vereins „Die Naturfreunde“

Anfragen: Siegfried Schellin (Tel. 08708/1239)



Mittwoch, 26. Mai 2021, 18.30 Uhr

Kneippianer Willkommenskurs

Was ist Kneippen? Wie funktioniert das eigentlich?

Lernen Sie Kneipp-Anwendungen wie beispielsweise Wassertreten, Armbad, Güsse und vieles mehr kennen und stärken Sie damit Ihr Immunsystem. Gerne geben wir Tipps, wie Sie das Gesundheitstraining effektiv in den Alltag einbauen können. Kinder sowie Erwachsene sind herzlich Willkommen.

Referentinnen: Sigrid Sikorski und Marion Engel,
Kneipp-Gesundheitstrainerinnen

Treffpunkt: Kneippwinkel (im Stadtbad Landshut),
Dammstraße 28, 84034 Landshut

Keine Gebühr

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Samstag, 12. Juni 2021

Feierlichkeiten zum 200. Geburtstag Kneipps am Chiemsee

Der Bayerische Kneipp-Landesverband lädt anlässlich des 200. Geburtstags von Sebastian Kneipp die Mitglieder der Kneipp-Vereine und die kneippzertifizierten Einrichtungen an das Bayerische Meer, den Chiemsee ein. Der Gedenkgottesdienst für Pfarrer Sebastian Kneipp wird feierlich in der Kapelle auf der Fraueninsel begangen. Das Jubiläumsprogramm wird voller Überraschungen sein.

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Samstag, 19. Juni 2021, 18.00 Uhr

Waldbad zum Sommeranfang

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngaben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Mittwoch, 30. Juni 2021, 18.30 – 20.00 Uhr

Glückliche Füße – glücklicher Mensch?

Am „Tag des Fußes“ einmal den eigenen Füßen mit Achtsamkeit und Neugier begegnen. Was können wir Ihnen Gutes tun und was macht das mit uns? Ist Barfußgehen ein neuer Trend oder exotisch? Der Abend steht neben spannenden Informationen ganz im Zeichen des Probierens und Erfahrens.

Referent: Dirk Unger, Heilpraktiker und
Kneipp-Gesundheitstrainer

Treffpunkt: Kneippwinkel (im Stadtbad Landshut),
Dammstraße 28, 84034 Landshut

Gebühr: 10 €

Anmeldung: Dirk Unger



Sonntag, 11. Juli 2021, 06.00 Uhr

Morgenwaldbad mit anschließendem Frühstück

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngaben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Samstag, 24. Juli 2021, 15.00 Uhr

Sommerfest mit Picknick und musikalischer Umrahmung

Wir laden herzlich ein zu einem geselligen Nachmittag.

Seid dabei und bringt gute Laune und Brotzeit mit!

Getränke werden gestellt!

Treffpunkt: Kneippwinkel (im Stadtbad Landshut),
Dammstraße 28, 84034 Landshut

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Mittwoch, 28. Juli 2021, 18.30 Uhr

Kneippianer Willkommenskurs

Was ist Kneippen? Wie funktioniert das eigentlich?

Lernen Sie Kneipp-Anwendungen wie beispielsweise Wassertreten, Armbad, Güsse und vieles mehr kennen und stärken Sie damit Ihr Immunsystem. Gerne geben wir Tipps, wie Sie das Gesundheitstraining effektiv in den Alltag einbauen können. Kinder sowie Erwachsene sind herzlich Willkommen.

Referentinnen: Sigrid Sikorski und Marion Engel,
Kneipp-Gesundheitstrainerinnen

Treffpunkt: Kneippwinkel (im Stadtbad Landshut),
Dammstraße 28, 84034 Landshut

Keine Gebühr

Anmeldung: Sigrid Sikorski





Sonntag, 29. August – Samstag, 04. September 2021

Radlwoche für Senioren mit E-Bike

Ausgangspunkt Bad Wörishofen, die Kneipp-Stadt zum 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp, Sternfahrten im Allgäu.

Anmeldung: Ingeborg Pongratz



Freitag, 03. September 2021, 17.00 Uhr

Waldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngraben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Fit-Mix für Anfänger und Fortgeschrittene (Bewegungskurs)

1,5 Stunden, die nicht langweilig werden. Der versierte Kursleiter Helmut Fischer steht für ein gezieltes Rücken- und Ausdauertraining sowie für Koordination und Wahrnehmung.

Termine: Montag, 20. September 2021, 16.30 – 18.00 Uhr

Montag, 27. September 2021, 16.30 – 18.00 Uhr

Montag, 04. Oktober 2021, 16.30 – 18.00 Uhr

Montag, 11. Oktober 2021, 16.30 – 18.00 Uhr

Referent: Helmut Fischer

Treffpunkt: Turnhalle Nikolaschule, Nikolastraße 2,
84034 Landshut

Gebühr: 5 € pro Termin

Anmeldung: Helmut Fischer

Mitbringen: Sportkleidung, Getränke und Handtuch



Meditationskurs

Durch Meditation finden wir zur Ruhe und Gelassenheit, bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht, stoppen das „Gedankenkarussell“ und finden zu kontinuierlicher Achtsamkeit und Konzentration.

Lerne deinen Körper wahrzunehmen, deinen Atem zu spüren, mit der Natur eins zu sein, frei von der Tyrannei der Gedanken zu sein, Gefühlsräume zu unterscheiden und vieles mehr.

Termine: Di., 28. September 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Di., 05. Oktober 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Di., 12. Oktober 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Di., 19. Oktober 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Referentin: Uta Spitzenberger-Räbiger

Treffpunkt: Pfarrsaal im Katholischen Pfarrheim
St. Pius, St.-Pius-Platz 2, 84034 Landshut

Gebühr: 8 € für Kneipp-Mitglieder,
10 € für Gäste - pro Termin

Anmeldung: Uta Spitzenberger-Räbiger

Mitbringen: Decke und bequeme Kleidung





Geistig fit in den Herbst – Gedächtnistraining

Geistiges Training, Bewegung und soziale Kontakte wirken dem Synapsenverlust entgegen. Synapsen leiten Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle. Halten Sie Ihre geistige Fitness in Schwung mit neuen und abwechslungsreichen Denk- und Bewegungsübungen in vier Übungsstunden. Dieses Gedächtnistraining wird im Freien durchgeführt. Bitte passende Kleidung mitbringen.

Termine: Do., 07. Oktober 2021, 10.00 – 11.30 Uhr
Do., 14. Oktober 2021, 10.00 – 11.30 Uhr
Do., 21. Oktober 2021, 10.00 – 11.30 Uhr
Do., 28. Oktober 2021, 10.00 – 11.30 Uhr

Referentin: Edith Hartmann, Trainerin geprüft nach BVGT

Treffpunkt: Eisstadion Landshut, Gutenbergweg 32,
84034 Landshut

Gebühr: 8 € pro Termin

Anmeldung: Ingeborg Pongratz



Samstag, 09. Oktober 2021, 14.00 Uhr

Herbstwaldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngraben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Montag, 08. November 2021, 18.00 Uhr

Besuch beim Hospizverein

Der Hospizverein Landshut hat derzeit ca. 100 ehrenamtliche Hospizbegleiter. Schwerpunkt ist die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen.

Treffpunkt: Hospizverein, Harnischgasse 35,
84028 Landshut

Keine Gebühr

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Samstag, 20. November 2021, 15.00 Uhr

Entspannen Sie bei Wasser-Märchen und Musik

„Wasser ist Leben.“ Das wusste schon Kneipp, bei dem Wasser gleichermaßen entspannend und anregend sein kann. Das gleiche gilt für unseren Kleinkunstnachmittag mit den Märchen: „Das Wasser des Lebens“ und die „Die Nixe im Teich“ umrahmt von musikalischen Klängen.

Referentin: Marion Engel, Miriam Sikorski

Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Gebühr: 7 € Erwachsene, 5 € Kinder (Empfehlung ab 10 Jahren)

Anmeldung: Sigrid Sikorski





Montag, 29. November 2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Resilienz in Theorie und Praxis



Warum werden manche Menschen besser mit Belastungen fertig als andere und finden nach Krisen wieder schneller zur ursprünglichen Lebenskraft zurück? Weil sie Fähigkeiten haben, in schwierigen Situationen ihre körperliche, geistige und seelische Widerstandskraft zu aktivieren, die sie wieder ins Gleichgewicht bringt. Dieses besondere System kann geweckt und gefördert werden.

Referent: Dirk Unger, Heilpraktiker und
Kneipp-Gesundheitstrainer

Treffpunkt: Bürgerbüro Landshut, Freyung 618,
84028 Landshut

Gebühr: 10 €

Anmeldung: Dirk Unger



Samstag, 13. November 2021, 14.00 Uhr

Lichterwaldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngaben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech



Samstag, 04. Dezember 2021, 14.00 Uhr

Kneipp-Adventfeier

Gemütlicher Jahresausklang bei Kaffee und Kuchen mit adventlicher Musik

Treffpunkt: Café Isartürl,
Ländgasse 118D, 84028 Landshut

Anmeldung: Sigrid Sikorski



Sonntag, 19. Dezember 2021, 10.00 Uhr

Weihnachtswaldbad

Referentin: Silke Pech, Wald- und Erlebnispädagogin

Treffpunkt: Parkplatz am Klosterholz, Altdorf,
Am Banngraben (Hascherkeller),
84030 Landshut

Gebühr: 20 € Mitglieder, 25 € Gäste

Anmeldung: Silke Pech

Aus rechtlichen Gründen wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen sowie bei den Fahrgemeinschaften jeweils auf eigene Gefahr unter Ausschluss der Vereinshaftung erfolgt. Jedes Mitglied und jeder Gast handelt eigenverantwortlich.

Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Landshut e.V.

Wir freuen uns auf **SIE**.

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Ihre Vorteile:

- ▶ Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung
- ▶ Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen
- ▶ Sie lernen die Verwendung von Heilkräutern kennen
- ▶ Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Reisen, Ausflügen, Wanderungen usw. und erleben Geselligkeit bei verschiedenen Anlässen
- ▶ Sie erhalten Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ▶ Sie verbringen Ihren Urlaub zu ermäßigten Preisen in den Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg
- ▶ Sie erhalten zehnmal im Jahr das Kneipp-Journal mit interessanten und vielschichtigen Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ ... und vieles mehr.

Mitgliedsbeitrag jährlich:

Einzelmitgliedschaft: 30 €

Familienmitgliedschaft: 40 €



„Ich will, dass meine Lehre
allen Menschen zu teil wird.“

Sebastian Kneipp 1821–1897

 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund
Landshut e.V.

Kontakt:

Sigrid Sikorski

Rennweg 45, 84034 Landshut, Tel. 0871/66453

E-Mail: info@kneippverein-landshut.de

www.kneipp-verein-landshut.de