



WISSEN,
WAS GESUND HÄLT

*Kneippen
ist Kult*



BIS ZU **90%**
WENIGER BLENDUNG*

DER ABEND KOMMT. DIE BRILLE BLEIBT.
EyeDrive® – die neue Sehklasse



Erleben Sie bei uns
die neue Sehklasse!

* Der Reflexionsgrad Nacht liegt bis zu 90% unter dem Reflexionsgrad unentspiegelter Brillengläser aus Kunststoff 1.6.



...damit die Optik stimmt!

Optik Giefer

Inh. Steffen Velte, Augenoptikermeister

Brunnenstraße 10
65307 Bad Schwalbach

Tel. 06124/2975
www.velte-optik.de
steffen.velte@t-online.de

20 Jahre Kneipp Verein - Wissen, was gesund hält

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Zustimmung zum Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. in den letzten 20 Jahren!

In dieser Zeit haben wir unser Angebot und unsere Aktivitäten stetig weiter entwickelt. Der Erfolg gibt uns recht. Der Name **KNEIPP** ist mittlerweile vielen Bürgerinnen und Bürgern im Rheingau-Taunus-Kreis ein Begriff. Unser Programmangebot wird gut und regelmäßig besucht. Zwei Kindertagesstätten im Kreisgebiet arbeiten nach der Kneipp Philosophie.



2019 bieten wir verstärkt Kneipp Angebote an. Dazu zählt Ende August die Bildungswoche "Kraft tanken mit Kneipp" in Zusammenarbeit mit der VHS Rheingau Taunus (Seite 51). Ebenso bieten wir wieder einen Kneipp Einführungs Workshop (Seite 52). Neu im Programm ist auch „Auszeit vom Alltag Entspannung im Wispertal mit Übernachtung“ (Seite 50). Themeninhalte dabei sind u. a. Kneippanwendungen, Qi Gong, Waldbaden, Klangmeditation und Gedächtnistraining.

Vom 18. bis 19. Mai findet wieder das Gesundheitsforum in Bad Schwalbach statt. Hierzu laden wir Sie als Mitveranstalter recht herzlich ein.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude und Anregung beim Stöbern in unserem Programmheft und freuen uns Sie bei der einen oder anderen Gesundheitsaktivität anzutreffen.

Mit kneippschen Grüßen

Andreas Ott
1. Vorsitzender

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	1
	Kneipp Philosophie	
	<i>Sebastian Kneipp</i>	4
	<i>Kneipp Gesundheitsidee</i>	5
	<i>Immaterielles Kulturerbe</i>	6
	<i>Kursinformationen</i>	7
	Kinder - / Jugendangebote	
	Rope Skipping	8
	Kindergeburtstag einmal anders - Naturerlebnis für alle Sinne ..	9
	Die Kräuterdedektive—Kräuterwerkstatt für Kinder	10
	Qi Gong mit Kindern	11
	Wasser	
 <small>Wasser</small>	Wassergymnastik in Nastätten und Bad Schwalbach	13
	Aquafitness in Wiesbaden und Bad Schwalbach	14
	Aqua Fitness / Wassergymnastik in Wiesbaden	15
	Aqua Jogging / Aqua Training in Schlangenbad	16
	Mit Kneipp zu bester Gesundheit	17
	Angebote des Staatsbad Schlangenbad	19
	Bewegung	
 <small>Bewegung</small>	Rücken [Aktiv] Training	21
	Tai Chi und Qi Gong - für Neu- Einsteiger und Geübte	22
	Tai Chi und Qi Gong - für Geübte und Fortgeschrittene	22
	Linedance	23
	Barfußwanderungen	24
	ZUMBA® Fitness	25
	Barfuß im Feldflorareservat	26
	Gesundheitswandern mit Kneipp	27
	Denkspaziergänge auf den Spuren Sebastian Kneipps	28
	Taunus Wanderungen	29
GGG—Ganzheitliche Gesundheitsgymnastik	30	
Limes Etappenwanderung	31	

Inhaltsverzeichnis

Ernährung

Basenfasten nach Wacker	33
Intervallfasten	34

Heilpflanzen

Wildkräuter im Taunus	36
Kräuterwerkstatt	37
Führungen im Heilpflanzengarten	38



Ernährung



Heilpflanzen

Lebensordnung

Iyengar Yoga, für Anfänger und Level I	40
Waldbaden	41
Fußreflexzonenarbeit für Eltern und Baby	42
Klangreise - Klangmeditation	43
Meditatives Singen	44
Qi Gong	45
Filzen für Anfänger	46
Fussreflexzonenarbeit für die Selbstbehandlung	47



Lebensordnung

Ganzheitliche Gesundheitsbildung und –information

Bad Schwalbacher Gesundheitsforum	49
Auszeit vom Alltag	50
Bildungsurlaub: Kraft tanken mit Kneipp	51
Kneipp Einführungs Workshop	52
Kneipp Erzieherinnen-Seminar	53
Gesundheitsvorträge in Bad Schwalbach	54

Vereinsinformationen

Leitbild des Kneipp-Verein	55
Einladung Jahreshauptversammlung 2019	56
Mitgliedschaft	57
Beitrittserklärung	58
Vorstand	59
Kooperationspartner	60

Sebastian Kneipp

War eigentlich gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer. Den Berufswunsch des Pfarrers hatte Kneipp schon sehr früh und es gelang ihm trotz vieler Hindernisse, ihn zu verwirklichen.

Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangt. Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin. Er richtete drei Stiftungen ein: das Kneippianum, das Sebastianium und die Kneippsche Kinderheilstätte.

Ob arm oder reich, Kneipp machte bei seinen Patienten keinen Unterschied. Durch eine scharfe Beobachtungsgabe und die große Zahl der behandelten Patienten konnte Kneipp ein immenses Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde gewinnen. Das ging soweit, dass die Ärztezeitung ihm nach seinem Tod einen wohlwollenden Nachruf widmete. Besonders bemerkenswert, hatten die studierten Mediziner doch jahrelang versucht, den erfolgreichen Rivalen wegen Kurpfuscherei ins Gefängnis zu bringen. Kneipp hinterließ der Nachwelt viele Schriften.

Am bekanntesten sind: „So sollt ihr leben“ und „Meine Wasserkur“.

Bis heute ist die gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung der Anwendungen und der Kneipp-Kur unumstritten. Es gibt zahlreiche Kneipp-Kurorte in Deutschland. Untrennbar mit dem Namen verbunden ist speziell Bad Wörishofen, wo Kneipp seit 1855 wirkte.

(Quelle, Text: Kneipp-Bund)

Kneipp Gesundheitsidee

Körper, Geist und Seele im Einklang

Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode. Besonders eignet sie sich für die Prävention, also Vorbeugung. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft - so entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens.

Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklich sein.

Unser Ziel: gesunde Menschen

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht - mit Erfolg.

Wir bringen Bewegung ins Leben

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat überdauert und sich stetig weiter entwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts - nicht einmal viel Zeit - und bringt den Menschen in Bewegung. Das macht gesund (oder noch gesünder), bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness, überdurchschnittliche Stressresistenz und gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung - und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

(Quelle: <https://www.kneippbund.de/gesundheitsidee/>)

Immaterielles Kulturerbe

Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps

Das Kneipp'sche Naturheilverfahren hat den Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit des Menschen zum Ziel. Es basiert auf den Prinzipien des regelmäßigen Trainings und der Abhärtung, beispielsweise durch Wassertreten. Die ganzheitliche Kneipp-Therapie zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele des Menschen in Einklang zu bringen.

Seine Gesundheitslehre entwickelte der bayerische Pfarrer Sebastian Kneipp zwischen 1841 und 1897. Inhalte und Anwendungen des Kneippens basieren seitdem auf fünf Elementen/Säulen: auf der gesundheitsfördernden Kraft von Wasser, ausgewogener Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und ausgeglichener Lebensführung. Aus der Gründung der ersten Kneipp-Vereinigung (Stamm-Kneipp-Verein) 1890 in Bad Wörishofen durch Kneipp selbst erwuchs ein großes Netzwerk von Vereinen, die mit ehrenamtlichem Einsatz seine Lehre stetig verbreiten und weitergeben. In Deutschland existieren heute über 600 Kneipp-Vereine mit rund 160.000 Mitgliedern. Neben den Vereinen wird das Kneippen von Kneippheilbädern und -kurorten praktiziert, tradiert und fortentwickelt. Sie tragen gemeinsam zu einer tiefen gesellschaftlichen Verankerung des Wissens und der Praxis bei.

Die Tradition wird lebendig gehalten durch die Ausrichtung von Gesundheitstagen der Vereine, durch den Bau und den Unterhalt von Kneipp-Anlagen und durch die Vermittlung von Kneipp-Anwendungen in der Alltagspraxis. In der Sebastian-Kneipp-Akademie und der staatlich anerkannten Sebastian-Kneipp-Schule in Bad Wörishofen werden Menschen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention ausgebildet, zumeist im ehrenamtlichen Freizeitengagement.

Der Kneipp-Bund zertifiziert nach gemeinsam entwickelten und auf Kneipps Lehre zurückgehenden Kriterien Einrichtungen im Kinder-, Schul- und Seniorenbereich. Der Geburtstag Kneipps am 17. Mai wird von der Kneipp-Bewegung mit Festen, Feierlichkeiten, Gesundheitstagen und Veranstaltungen gefeiert.

Von der Webseite der Deutschen Unesco Kommission: CC BY-SA 4.0,
Deutsche UNESCO Kommission

Kursinformationen

- Die meisten Veranstaltungen können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Mitglieder erhalten meist eine Ermäßigung.
- Die Durchführung der Kurse erfolgt nur bei Erreichung der jeweiligen Mindestteilnehmerzahl.
- Die Veranstaltungen werden von qualifizierten Fachkräften geleitet.
- Die Zahlung der Kursgebühr ist per Vorkasse fällig.
- Bei einigen Kursen ist eine schriftliche Anmeldung (per Email) erforderlich.
- Bei verschiedenen Kursen ist zur Teilnahme ein ärztliches Attest erforderlich.
- Für ausgefallene Kurse und Veranstaltungen wird der eingezahlte Beitrag voll zurückerstattet.
- Der Kneipp Verein behält sich Programmänderungen vor (z.B. Kurszeit und Kursort).
- Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Verschiedene Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.
- Für Bescheinigungen erhebt der Kneipp- Verein vorab eine Bearbeitungsgebühr von 2,- € !
- Wenn Sie einen Gutschein verschenken wollen, wenden Sie sich bitte an: Andreas Ott (06124 / 722429)

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.	
IBAN:	DE67 5105 0015 0366 0500 00
BIC:	NASSDE55XXX
Betr.:	Kurs-Nr. ...
Kontoinhaber:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
Bank:	Nassauische Sparkasse

Rope Skipping

Rope Skipping, die moderne Variante des guten alten Seilspringens ist ein durchgehender Kurs und gedacht für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahre. Aber auch ältere können daran teilnehmen.

Einfach mal reinschauen.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Jungen und Mädchen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Wasser zum Trinken mitbringen.

Aufgrund der Bauarbeiten (Abriss) an der Sporthalle der Wiedbachschule finden die Trainingzeiten ab dem 26.01. jeweils von 11.30 – 13.30 Uhr in der Sporthalle der Nikolaus-August-Otto-Schule, Emser Straße 100 in Bad Schwalbach statt.

Die Trainingszeiten nach den Osterferien finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Homepage oder können diese direkt beim Kneipp-Verein, Tel. 06124/722429 erfragen.

Leitung:	Elke Hirschochs
Veranstaltung-Nr.	19-04-001
Tag und Zeit:	Samstag 11:30-13:30 Uhr
Datum:	26.1.; 9.2.; 23.2., 9.3., 23.3., 6.4.2019
	<i>Osterferien 15.4.-27.4.2019</i>
Dauer je Termin:	120 Min
Ort:	Sporthalle Nikolaus-August-Otto-Schule Emser Straße 100, 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	kostenfrei (Teilnahme nur für Mitglieder)
Info & Anmeldung:	Elke Hirschochs
Tel:	06126 / 2889
Einstieg ist jederzeit möglich	

Kindergeburtstag einmal anders - Naturerlebnis für alle Sinne

Sie möchten den Geburtstag Ihres Kindes (7-11 Jahre) in der Natur feiern?

Hierzu bietet Ihnen der Kneipp Verein Bad Schwalbach e.V. ein passendes und individuell abgestimmtes Programm an.

Themenschwerpunkte können unter anderem sein:

Barfußwanderung, Wassertreten, Kräuterkunde und Kräutersnacks, Phantasie-
reisen, Basteln, Kräuterdrinks (Limo), selbstgemachte Brotaufstriche,

Geburtstagspizza, u. v. m.

Das konkrete Angebot ist auch vom Termin und vom Wetter abhängig.

Mindestens ein Erziehungsberechtigter soll auf jeden Fall mit daran teilnehmen!

Veranstaltung-Nr.	19-14-002
Dauer:	150-180 Min
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG); 65307 Bad Schwalbach oder Familienzentrum Idstein e.V. Veitenmühlweg 11; 65510 Idstein
Gebühr:	120,00 € pauschal
Teilnehmerzahl:	Max. 12
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel:	06126 / 5097394
Anmeldung mind. 8 Wochen vor dem Termin	

Die Kräuterdetektive - Kräuterwerkstatt für Kinder

Wollt Ihr mal so richtig in der Natur oder im Heilpflanzengarten stöbern und die eßbaren Wildkräuter entdecken und kennenlernen? Und dann auch noch ein paar Rezepte selber zubereiten? Dann werdet zu Kräuterdetektiven und macht mit in der Kräuterwerkstatt mit Christine Ott. Habt Spaß beim Sammeln, Zubereiten und Kosten unserer Schätze der Natur. Das kann z.B. sein: Blütenbowle, Kuckucksklöße, Wildkräuterröllchen, und vieles mehr.

Leitung:	Christine Ott
Veranstaltungs-Nr.	19-14-003
Tag und Zeit:	Samstag 14:00 Uhr
Datum:	29.6.2019
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Dauer:	150-180 Min
Gebühr:	20,- € / Mitglieder 15,- € zuzüglich 3,00 € Materialkosten
Teilnehmerzahl:	mind. 5, max. 8
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel / Mail:	06126 / 5097394
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor dem Workshop	

Qi Gong mit Kindern (4-7 Jahre)

Diese Bewegungskünste aus dem alten China mit ihren positiven Wirkungen auf Körper und Geist finden immer mehr Eingang in Schulen und Kindergärten. Sie schaffen einen Ausgleich zu den Herausforderungen des modernen Kinderalltages (Lernanforderungen in Schule und Kindergarten, langes Stillsitzen, Reizüberflutung z. B. durch Fernsehen und Computer, Konfliktsituationen in Schule und Familie...).

In diesem Kurs üben wir auf spielerische Weise mit Phantasie und Experimentierfreude diese Bewegungen ein und können einiges von ihnen profitieren:

- ◆ entspannte Aufmerksamkeit aufrechterhalten
- ◆ die Sinneswahrnehmung schulen
- ◆ die Bewegungskoordination fördern
- ◆ die Nerven und Abwehrkräfte stärken
- ◆ die Muskulatur kräftigen
- ◆ Erholung nach Beanspruchung (Reizüberflutung, Krankheit u.ä.) fördern

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst.

Leitung:	Alexsandra Hodgson <i>Erzieherin, Heilpraktikerin, Tai Chi - und Qi Gong – Lehrerin</i>
Veranstaltung-Nr.	19-05-004
Tag und Zeit:	Mittwoch 16:00-17:00 Uhr
Datum:	13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4.2019
Dauer	9 x 60 Min
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	96,00 € / Mitglieder 71,00 €
Teilnehmerzahl:	mind. 7 / max. 10
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson
Tel / Mail:	06120 / 6229 info@atemfluss.de

Die Teilnahmegebühr ist bis 3 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Kurs-Nr. zu überweisen oder bar mitbringen.

Der Wald

Nach Holz und Pilzen riecht die Luft,
nach Harz, Holunder, Tannenduft,
nach feuchtem Boden, Moos und Gras,
dort barfuß laufen, das macht Spaß.

Wer diese Düfte inhaliert,
wird staunen, was danach passiert:
Entfesselt, lebhaft wird man spüren,
wie neue Kräfte uns berühren.

Durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken,
werden viel Gutes wir entdecken.
Bärlauch und Blumen, Kräuter, Beeren,
so reich kann uns kein Mensch bescheren.

Des Waldes Reichtum ist ein Segen.
Er lässt uns laufen und bewegen.
Er lässt uns riechen und genießen,
die feinen Schätze, die dort sprießen.

Bewegen, atmen, essen, laufen.
Keiner muss die Genüsse kaufen.
Ganz kostenlos wird uns gegeben,
was wichtig ist und zählt im Leben.

(Lyrisches Handbuch der Kneippschen Lehre –
Kneipp heilt Seele und Leib, Marianne Porsche-Rohrer)

Wassergymnastik in Nasstätten und Bad Schwalbach

Es ist nie zu spät, mit gesunder Bewegung zu beginnen:

Alle Muskelgruppen und Gelenke werden trainiert, ebenso Gleichgewicht und Koordination. „Wer rastet, der rostet“

NASSTÄTTEN:

Hotel Strobel, Oranienstraße 3; 56355 Nasstätten

Tag und Zeit:	Kurs 1: Montag 11:30 Uhr Kurs 2: Montag 13:00 Uhr	Kurs 3: Freitag 14:00 Uhr
Datum:	18.2.-8.4.2019	15.2.-5.4.2019
	29.4.-24.6.2019	12.4.-14.6.2019
Dauer:	8 x 45 Min je Kurs	
	mind. 10 / max. 12 Teilnehmer	

BAD SCHWALBACH:

**Klinikum Lindenallee, Martha-von-Opel-Weg 42-46,
65307 Bad Schwalbach, (UG Haus 2.)**

Tag und Zeit:	Kurs 4: Samstag 14:00 Uhr	
Datum:	2.3.-28.04.2019	4.5.-22.6.2019
Dauer:	8 x 45 Min je Kurs	
	mind. 8 / max. 15 Teilnehmer	

Leitung:	Silvia Lee Hage
Gebühr je Kurs:	95,00 € / Mitglieder 70,00 €
Info & Anmeldung:	Silvia Lee Hage
Tel:	06124 / 2358

Aquafitness in Wiesbaden und Bad Schwalbach

Wir nutzen die physikalischen Eigenschaften des Wassers um gelenkschonend und herzentlastend zu trainieren. Kondition, Haltung und Beweglichkeit werden verbessert.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit unterschiedlichen Kleingeräten wie: Aquanudeln, Hanteln, Brettern usw.

Zirkeltraining (in regelmäßigen Abständen)

WIESBADEN: Schwimmschule Walkmühltal; Walkmühltalanlagen 12; 65195 Wiesbaden			
Tag und Zeit:	Kurs 1: Freitag 10:45-11:30 Uhr Kurs 2: Freitag 11:30-12:15 Uhr		
Datum:	18.1.-8.3.2019	22.3.-17.5.2019	24.5.-28.6.2019
Dauer / Gebühr:	8 x 45 Min je Kurs 95,- € / Mitglieder 70,- €		6 x 45 Min je Kurs 75,00 € / Mitglieder 55,00 €
	max. 10 Teilnehmer		
Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!			

BAD SCHWALBACH: Klinikum Lindenallee, Martha-von-Opel-Weg 42-46, 65307 Bad Schwalbach (UG Haus 2.)			
Tag und Zeit:	Kurs 3: Dienstag 16:00-16:45 Uhr Kurs 4: Dienstag 16:45-17:30 Uhr		
Datum:	8.1.-26.2.2019	5.3.-30.4.2019	7.5.-25.6.2019
Dauer / Gebühr:	8 x 45 Min je Kurs 95,- € / Mitglieder 70,- €		
	Mind. 8, max. 15 Teilnehmer		

Leitung:	Lydia Kretschmer <i>Aquafitness Trainerin, Lehrerin für Sportwissenschaften</i>		
Info & Anmeldung:	Lydia Kretschmer		
Tel / Mail:	06128 / 21642	lydiakretschmer@hotmail.de	

Aqua Fitness / Wassergymnastik in Wiesbaden

Aqua Fitness ist...

...ein sanftes und gelenkschonendes Programm für den ganzen Körper, das Elemente aus Wassergymnastik, Aerobic und Aquajogging verbindet. Die Dehn- und Kräftigungsübungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung, wobei Gelenke und Wirbelsäule gezielt entlastet werden. Mit viel Spaß stärken Sie die Muskulatur und die körperliche Ausdauer. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte erhöht die Effektivität der Übungen.

WIESBADEN:

Schwimmschule Walkmühltal; Walkmühltalanlagen 12; 65195 Wiesbaden

Tag und Zeit:	Kurs 1: Mittwoch 10:00 Uhr Kurs 2: Mittwoch 10:45 Uhr	16.1.-20.2.2019
Tag und Zeit:	Kurs 3: Mittwoch 10:00 Uhr Kurs 4: Mittwoch 10:45 Uhr	27.2.-3.4.2019
Tag und Zeit:	Kurs 5: Mittwoch 10:00 Uhr Kurs 6: Mittwoch 10:45 Uhr	8.5.-12.6.2019
Dauer:	6 x 45 Min je Kurs	
Bei einer Wassertiefe von 1,50 m ist eine Körpergröße von mindestens 1,65 m erforderlich!		

Leitung:	Clarissa Wirrer
Gebühr je Kurs:	75,00 € / Mitglieder 55,00 €
Teilnehmer:	max. 10 Teilnehmer
Auskunft und Anmeldung:	Clarissa Wirrer
Tel / Mail:	06124 / 6362 clarissa@wirrer.info

Aqua Jogging / Aqua Training in Schlangenbad

Laufen im Wasser in der Gruppe macht nicht nur Spaß, sondern ist auch hoch effektiv.

Aquatraining ist ein echter Fettkiller.

Es verbessert die motorischen Grundfähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Dabei werden die Gelenke entlastet und der Bewegungsapparat geschont, weil sich unser Körpergewicht im Wasser um 70 % reduziert. Ein idealer Sport auch für übergewichtige Personen.

Durch den Einsatz von Aquageräten und speziellen Aquaschuhen wird das Training noch verstärkt.

SCHLANGENBAD:

Aeskulap Therme, Staatsbad Schlangenbad, Rheingauer Straße 18, 65388 Schlangenbad

Tag und Zeit:	Kurs 1: Donnerstag 19:00 Uhr Kurs 2: Donnerstag 19:30 Uhr	Kurs 3: Donnerstag 19:00 Uhr Kurs 4: Donnerstag 19:30 Uhr
Datum:	31.1.-21.3.2019	2.5.-13.6.2019
Dauer:	8 x 30 Min je Kurs	6 x 30 Min je Kurs
Gebühr je Kurs:	80,00 € / Mitglieder 60,00 €	60,00 € / Mitglieder 45,00 €
Teilnehmer:	mind. 12 / max. 25	

Leitung:	Katrin Hausmann <i>Aqua-Trainerin</i>
Auskunft und Anmeldung:	Katrin Hausmann
Tel / Mail:	06124 / 2045 jambo.hausmann@t-online.de

Mit Kneipp zu bester Gesundheit

In diesen Workshops erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln und Anwendungen, die Sie mühelos in Ihren Tagesablauf einbauen können, gesund und vital bleiben können. Zudem lernen Sie mit Alltagsbeschwerden besser fertig zu werden.

Die 3 Termine sind unabhängig voneinander und behandeln verschiedene Themen:

- Do, 4.4. Starke Venen, warme Füße, schöne Beine
- Do, 4.7. Fit und gut gelaunt durch die Wechseljahre
- Do, 24.10. Gesund und fit durch den Winter

Leitung:	Christine Ott
Veranstaltung-Nr.	19-14-005
Tag und Zeit:	Donnerstag, 19:00 Uhr
Datum:	4.4., 4.7., 24.10.2019
Dauer je Termin:	150 Minuten
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	20,00 € / Mitglieder 15,00 €
Teilnehmerzahl:	Mind. 4
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel / Mail:	06126 5097394
Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung	



SCHLANGENBAD

SCHLANGENBADER KRÄUTERTAGE

„Kräuter & Biogarten“



15. & 16. Juni 2019

UNTERER KURPARK | MÜHLSTRASSE | 11 BIS 18 UHR
Mit Kräutermarkt und Kräuterküche, Führungen und
Kräutererlebnissen, tollem Musik- und Kinderprogramm

Kontakt und Information:
Staatsbad Schlangenbad GmbH | Rheingauer Straße 18
65388 Schlangenbad | www.schlangenbader-kraeutertage.de

Schlangenbader
Kräutertage 

Angebote des Staatsbad Schlangenbad

DIE ÄSKULAPNATTER UND IHR LEBENSRAUM

Diavortrag mit Richard Abt und lebender Schlange,

Mi 20.02. | 19 Uhr |

Median Klinik Schlangenbad, Vortragsraum,

5,00 € / 4,00 für Mitglieder oder mit Kurkarte Schlangenbad oder Bad Schwalbach

ÄSKULAPNATTER KINDERFÜHRUNG

Führung zum Schlangenpfad mit Thomas Wenzler,

So 05.05. | 14 Uhr |

Treffpunkt: Tourist-Info Schlangenbad,

Kinder 3,00 €; Erw. 5,00 € / 4,00 für Mitglieder oder mit Kurkarte Schlangenbad oder Bad Schwalbach

REISE ZUR STILLE – KLANG-ERLEBNIS IN DER NATUR

Gongkonzert im Wald mit Klangtherapeutin Brigitte Hahl,

Fr 24.05. | 18:30 Uhr |

Treffpunkt: Infotafel am großen Parkplatz im oberen Kurpark,

5,00 € / 4,00 für Mitglieder oder mit Kurkarte Schlangenbad oder Bad Schwalbach

BOGENSCHIESSEN

mit Cordelia Rüb,

Mi 26.06. | 18 Uhr |

Treffpunkt: im oberen Kurpark Schlangenbad,

12,00 € / 10,00 für Mitglieder oder mit Kurkarte Schlangenbad oder Bad Schwalbach

Info & Anmeldung:	Staatsbad Schlangenbad, GmbH Tourist-Information Rheingauer Str. 18, 65388 Schlangenbad
Tel:	Tel. 06129 4850
Anmeldung erforderlich	



**Am Kurpark 4
65307 Bad Schwalbach
Tel. 0 61 24 - 72 58 79 8**

www.schnittpunkt-swa.de



Adler-Apotheke

Tina Marks

Adolfstr. 32 · 65307 Bad Schwalbach · Telefon: 06124/2300

Öffnungszeiten: Mo., Do. 8.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 19.00 Uhr
Di., Mi., Fr 8.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Rücken [Aktiv] Training

- ein guter **RAT** für einen gesunden Rücken

Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz - doch zieht es und drückt es mal hier und mal da. Jetzt ist es wichtig, Ursachen zu erkennen und Hilfsmittel zur Selbsthilfe an der Hand zu haben, um Schmerzen und Verschleiß der Wirbelsäule und der Muskulatur vorzubeugen.

Im Gesundheitskurs „Rücken **[Aktiv]** Training - RAT“ werden Übungen der Wirbelsäulengymnastik, Pilates und der neuen Rückenschule kombiniert. Es werden Basisübungen erlernt, die anschließend zu Hause selbstständig ausgeführt werden können und somit eine Kompetenz zur Selbsthilfe darstellt.

Ein kleiner Mobilitäts- und Krafttest zum Kursbeginn, Entspannungseinheiten wie z.B. Progressive Muskelentspannung sowie ein Trainingsplan zum Kursende runden das Programm ab.

Der Gesundheitskurs wird nach Paragraph 20 Abs. 1 SGB V von Krankenkassen bezuschusst. Vor Kursbeginn empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung.

Leitung:	Jörg Jansen <i>Dipl.-Sportlehrer und Sportwissenschaftler</i>
Veranstaltung-Nr.	19-06-001
Tag und Zeit:	Freitag, 17:00 Uhr
Datum:	1.2.-5.4.2018
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	109,00 € / Mitglieder 84,00 €
Teilnehmerzahl:	max. 10
Info & Anmeldung:	Jörg Jansen
Tel / Mail:	06124-3030 - info@rueckenstark.de
Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung	
Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Kurs-Nr. zu überweisen. Bankdaten und Infos siehe Seite 7.	

Tai Chi und Qi Gong -
 - für Neu- Einsteiger und Geübte
 - für Geübte und Fortgeschrittene

Langsame, fließende, geschmeidige Bewegungen im Gleichgewicht, aufgerichtet zum Himmel, verwurzelt in der Erde, gleichzeitig in sich ruhen und nach außen wirken.

In dieser traditionellen Bewegungskunst aus China vereinigen sich Heilgymnastik, Meditation und Kampfkunst. Es sind integrierende Übungen für Körper, Seele und Geist.

Hier nur einige Beispiele der gesundheitlichen Wirkungen, die man im Laufe der Jahrhunderte beobachtet hat:

- Stärkung der Blutgefäße und Harmonisierung des Blutdrucks
- Es wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und förderlich auf das Atemvolumen
- Es fördert die Koordination der Bewegung und stärkt Knochen und Sehnen
- Es gilt als Vorbeugung gegen Osteoporose und als sehr gutes Herz - Kreislauftraining

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst

Leitung:	Alexandra Hodgson <i>Heilpraktikerin, Tai Chi und Qi Gong - Lehrerin</i>
Veranstaltung-Nr.	19-05-006 Neu-Einsteiger 19-05-007 Geübte
Tag und Zeit:	Dienstag, 18:50 Uhr für Neu- Einsteiger und Geübte
	Dienstag, 20:00 Uhr für Geübte und Fortgeschrittene
Datum:	5.2., 12.2., 19.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4.2019
Dauer	10 x 60 Min
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	96,00 € / Mitglieder 71,00 €
Teilnehmerzahl:	Mind. 7 / max. 10
Info & Anmeldung:	Alexandra Hodgson
Tel / Mail:	06120 / 6229 info@atemfluss.de

Die Teilnehmergebühr ist bis 3 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Kurs-Nr. zu überweisen oder bar mitbringen.
 Bankdaten und Infos siehe Seite 7.

Linedance

Wir sind eine muntere Truppe Tanzbegeisterter, die seit 2008 dem Line Dance Fieber verfallen ist!

Wir haben uns vorwiegend der Country- und New-Country-Music verschrieben. Aber auch zu moderner Musik können wir unsere Füße nicht stillhalten!

Gerne begrüßen wir auch Neulinge (Männer und Frauen) dazu.

Bitte Schuhe mit hellen Sohlen (oder Turnschuhe) und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung:	Gerlinde Kejwal
Veranstaltung-Nr.	19-07-008
Tag und Zeit:	Kurs: 1 Für Anfänger Montag 19:00 Uhr
Tag und Zeit:	Kurs 2: Für Fortgeschrittene Montag 20:00 Uhr
Dauer:	Termine auf Anfrage
Dauer je Termin:	10 x 60 Min je Kurs
Ort:	Grundschule Kemeler Heide (Kleine Gymnastikhalle, EG) Dr. Karl-Hermann-May Str. 2, 65321 Heidenrod
Gebühr je Kurs:	45,00 € / Mitglieder 35,00 €
Info & Anmeldung:	Kneipp Verein
Tel:	06124 / 722429

Barfußwanderungen

„Das beste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen“ (Sebastian Kneipp 1821-1897)

In diesem Sinne wollen wir unseren Füßen „freien Lauf“ lassen und dies auf ausgesuchten Wegen und Wiesen, Moos, Waldboden, Sand, Schlamm und groben Steinen erproben.

Für den „Notfall“ sind Sandalen im Gepäck eine Erleichterung.

Wichtiger Hinweis: Nicht geeignet für Menschen mit schweren Gefühlsstörungen an den Füßen oder bei akuter Blasen- oder Nierenerkrankung. Diabetiker befragen bitte vorher ihren Arzt. Allergiker sollten immer ihr Notfallpäckchen dabei haben.

Leitung:	Christine Ott - <i>Kneipp Gesundheitstrainerin u. Kneipp Hydrotherapeutin</i> und Hannelore Schmiechen - <i>Kneipp Gesundheitstrainerin</i>	
Tag und Zeit:	So 24.3. 14:00 Uhr Saisonöffnung und Mi 19.6. 18:30 Uhr Kneipp Barfußpfad Bad Schwalbach, verlängerter Badweg	
Tag und Zeit:	Mi 3.4. und 17.7. 18:30 Uhr	SWA-Ramschied, Wassertretbecken
Tag und Zeit:	Mi 8.5., 31.7. 18:30 Uhr	Schlangenbad, Parkplatz hinter der Parkklinik
Tag und Zeit:	Mi 22.5., 14.8. 18:30 Uhr	Parkplatz Finkenwiese vor Schlangenbad/Hausen v.d.H.
Tag und Zeit:	Mi 5.6. 18:30 Uhr	Parkplatz Gieshübel, Hohenstein
Tag und Zeit:	Mi 3.7. 18:30 Uhr	Parkplatz „Kleine Wisper“ im Wispertal/Heidenrod
Dauer:	ca. 90-120 Min je Wanderung	
Gebühr je Wanderung:	8,00 € / Mitglieder 3,00 €	
Info & Anmeldung:	Christine Ott 06126 / 5097394 Hannelore Schmiechen 0160 / 94663325	
Zum genauen Auffinden der Treffpunkte fragen Sie uns! Sondertermine für Gruppen, Firmen etc. nach Vereinbarung möglich.		

ZUMBA® Fitness

Bewegen Sie sich mit der Welt in einem neuen Takt. Egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich – Zumba ist für jeden geeignet.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und der Bewegung.

Nach einer Aufwärmphase wird mal schneller und mal etwas langsamer getanzt, nach dem Fluss der Musik. Zum Schluss werden Puls und Kreislauf wieder heruntergefahren. Neben dem Muskelaufbau und der Stärkung des Herzens werden Kondition, Koordination trainiert und ganz nebenbei verliert man an Gewicht.

Lust bekommen auf eine Fitness-Party mit fetziger Musik?

Immer mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr bei Laima Vetzler im Bürgerhaus in Bad Schwalbach-Adolfseck.

Leitung:	Laima Vetzler <i>Lizenzierte Zumba-Trainerin</i>
Veranstaltung-Nr.	18-22-009
Tag und Zeit:	Mittwochs 18:30 Uhr
Dauer je Termin:	60 Min
Ort:	Bürgerhaus - Adolfseck Aarstraße, 65307 Bad Schwalbach - Adolfseck
Gebühr:	10er Karte 65,00 € / Mitglieder 50,00 € 7,00 € Einzelstunde - Sonderaktionen auf Anfrage
Info & Anmeldung:	Laima Vetzler
Tel / Mail:	0162 / 7120440 laimu@gmx.de

Barfußwanderung im Feldflorareservat

Vom Parkplatz "Finkenwiese" in Schlangenbad-Hausen vor der Höhe aus starten wir über die Straße wechselnd, der Markierung Feldflorareservat folgend, eine neue Barfußstrecke. Nach etwa 500 m biegen wir links ab und gelangen, vorbei am Biotop, zum Wassertretbecken, wo wir gleich zu Beginn mit einer kühlen Erfrischung durchstarten können. Danach setzen wir den Weg über grasbewachsene Wege am Waldrand und über Waldwege fort. An einem schönen Platz werden wir eine Rast mit Picknick machen. Dazu bringe jeder etwas, das er gerne essen möchte mit, was dann ein schönes "Buffet" ergeben wird. Nach etwa 3,5 bis 4 Stunden kommen wir zum Parkplatz zurück.

Damit wir Fahrgemeinschaften bilden können, wird der Treffpunkt auf dem P&R Parkplatz Langenseifener Stock sein.

Wegstrecke: ca. 3 km

Vorankündigung:
Barfuß auf dem Rheinsteig von Bornich bis zur Loreley
am 07. September
Nähere Infos im Programmheft 2/2019

Leitung:	Christine Ott - <i>Kneipp Gesundheitstrainerin u. Kneipp Hydrotherapeutin</i> und Hannelore Schmiechen - <i>Kneipp Gesundheitstrainerin</i>
Veranstaltung-Nr.	19-27-010
Tag und Zeit:	Samstag 10:00 Uhr
Datum:	4.5.2019
Treffpunkt:	P&R Parkplatz Langenseifener Stock, wir fahren in Fahrgemeinschaften mit eigenem PKW
Dauer:	Ca. 3-4 Std
Gebühr:	10,00 € / Mitglieder 5,00 €
Info & Anmeldung:	Christine Ott 06126 / 5097394 Hannelore Schmiechen 0160 / 94663325
Anmeldung bitte bis 7 Tage vor der Veranstaltung.	

Gesundheitswandern mit Kneipp

Wandern ist gesund für den gesamten Körper .Durch regelmäßige Bewegung wird der Blutzuckerwert nachweislich gesenkt.

Natürlich sind auch Nichtdiabetiker bei der Gemeinschaftswanderung willkommen.

Bei den Wanderungen handelt es sich um Rundwanderungen.mit einer Länge zwischen 5 - 10 Kilometer

Das Gehtempo erfolgt in einem den jeweiligen Teilnehmern angemessenen Tempo.

Nach den Wanderungen erfolgt immer eine gesellige Einkehr

Leitung:	Andreas Ott <i>Kneipp Gesundheitstrainer</i>	
Veranstaltung-Nr.	19-13-011	
Tag	Mittwoch 16:30 Uhr	
Tag und Ort:	24.4., 08.5., 15.5. 2019	Parkplatz Alteburger, Heftrich
Tag und Ort:	22.5., 29.5., 5.6.2019	Parkplatz Eiserne Hand, Hahn
Tag und Ort:	12.6., 19.6., 26.6.2019	Kneipp, Barfußpfad, SWA
Dauer:	ca. 90-150 Min je Wanderung	
Gebühr je Wanderung:	5,00 € / Mitglieder kostenfrei	
Info & Anmeldung:	Andreas Ott	
Tel. / Mail:	Tel. 06126 / 5097394 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de	
Vor Anmeldung erforderlich		

Denkspaziergänge auf den Spuren Sebastian Kneipps

Das Gehirn liebt Abwechslung und neue Herausforderungen. Routine setzt die geistige Leistungsfähigkeit herab. Bei der „Kopfarbeit zu Fuß“ bewegen Sie sich in freier Natur in frischer Luft. Dies verbessert die Durchblutung des Gehirns und macht es leistungsfähiger.

Durch die Kombination von geistiger Betätigung und körperlicher Bewegung in der Gruppe werden Sinneswahrnehmungen, Konzentration und Aufmerksamkeit verstärkt. Verschiedene Übungen, Denksportaufgaben, Wassertreten, ein Arm-bad, der Besuch des Heilpflanzengartens oder des Kneipp-Barfußpfades sind weitere Inhalte des Spaziergangs.

„Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.“ (Sebastian Kneipp)

Termine und Themen:

03. April	Der Frühling ist erwacht
15. Mai	Der Mai lockt ins Freie
19. Juni	Licht- und Sonnenbad

Leitung:	Hannelore Schmiechen, Kneipp-Gesundheitstrainerin
Veranstaltungs-Nr.	19-19-012
Tag und Zeit:	Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Datum:	03. April, 15. Mai, 19. Juni 2018
Dauer je Termin:	2,5 - 3 Std
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	8,00 € / Mitglieder oder mit Kurkarte 3,00 €
Info & Anmeldung:	Hannelore Schmiechen
Tel:	0160/94663325 hanneschmiechen@gmail.com

Taunus Wanderungen

Gemeinschaftswanderungen in geselliger Runde.

Die Wanderungen sind fast alle Rundwanderungen. Somit ist Start und Ziel jeweils der gleiche Ort. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zu einer Einkehr.

Gewandert wird in einem den Teilnehmern angemessenen Tempo. Die Strecken sind ca. 9 - 14 km lang. Die geplante Wanderzeit beträgt ca. 3 - 4 Stunden (incl. Pausen).

Leitung:	Andreas Ott <i>Kneipp Gesundheitstrainer</i>	
Veranstaltung-Nr.	19-13-013	
Datum und Ort:	Samstag 2.3. 14:00 Uhr	Bad Schwalbach Treffpunkt: Barfußpfad
	Samstag 20.4. 14:00 Uhr	Taunusstein-Orlen Treffpunkt: Parkplatz Zugmantel
	Samstag 27.4. 14:00 Uhr	Bad Schwalbach-Ramschied Treffpunkt: Parkplatz Wisperhalle
	Sonntag 26.5. 14:00 Uhr	Bad Schwalbach-Fischbach Treffpunkt: Parkplatz Bolzplatz
Gebühr:	5,00 € / für Mitglieder kostenfrei	
Info & Anmeldung:	Andreas Ott	
Tel:	06126 / 5097394	
Um Voranmeldung wird gebeten		

GGG-Ganzheitliche Gesundheitsgymnastik

Ziel dieses Kurses ist es, dem Teilnehmer eine Reihe an Werkzeugen aus Gymnastik, myofaszialer Behandlung und Entspannungstechniken zu liefern, mit deren Hilfe er sein Leistungsniveau mühelos halten und verbessern kann. Es werden übliche Dysbalancen und Kompensationsmuster bearbeitet sowie teilnehmerspezifische Kurzprogramme entwickelt. Gerne gesehen sind auch Anregungen/Fragestellungen aus der Gruppe.

Leitung:	Troy Winkler
Veranstaltungs-Nr.	19-24-014
Tag und Zeit:	Donnerstag, 19:00 Uhr
Datum:	Kurs 1: 17.01.; 24.01.; 31.01.; 07.02. 2019 Kurs 2: 28.02.; 07.03.; 14.03.; 21.03.2019
Dauer:	4 x 45min
Ort:	Grundschule Auf der Au, Idstein
Teilnehmer:	Mind. 8
Gebühr:	30,00 € / Mitglieder 25,00 €
Info & Anmeldung:	Troy Winkler
Tel/Mail:	0176/80898836 info@alphafitness.de

Limes Etappenwanderung vom 20.06. - 23.06.2019

Der Limes durchzieht den Rheingau-Taunus-Kreis auf einer Länge von 41,7 km. und gehört zum UNESCO Weltkulturerbe.

Spuren finden sich auf dem Gebiet der Kommunen Heidenrod, Bad Schwalbach, Hohenstein, Taunusstein, Hünstetten, Idstein und Niedernhausen. An diesem Abschnitt der antiken Grenze befanden sich 6 Kastelle und 51 Wachtürme.

Wir laufen entlang des Limes auf dem Limeserlebniswanderweg in vier Tagesetappen.

Start ist am 20.06.2019 in Hochtaunuskreis am Parkplatz Limespavillion in Glashütten. Die Wanderung endet am 23.06.2019 am Parkplatz bei Holzhausen Haide (Rheinland-Pfalz)

Weitere Informationen zu den genauen Wegstrecken und Start und Ziel der jeweiligen Etappen gibt es auf der Webseite oder per Telefon.

Bitte wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk, sowie Getränke und Proviant mitbringen.

Es können auch einzelne Etappen mitgelaufen werden.

Die einzelnen Etappen dauern zwischen 5,5 - 7,5 Stunden (inklusive Pausen).

Veranstaltungs-Nr.	19-13-015
Tag und Zeit:	Start 20.06.2019 10:00 Uhr
Datum:	20.6.-23.6.2019
Gebühr je Etappe:	5,00 € / Mitglieder kostenfrei
Info & Anmeldung:	Andreas Ott
Tel/Mail:	06124-722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Der Biomarkt

CASA CULINARIA

Große Auswahl an Käse, Wein
und Lebensmitteln
aus biologischem Anbau
Naturkosmetik

Bad Schwalbach
Adolfstraße 37
Tel: (06124) 23 34

Mo.-Fr. 9-13 Uhr, 15-18 Uhr
Sa. 9-13 Uhr

www.biomarkt-badschwalbach.de

GARTENFELD-APOTHEKE



Dr. Thomas Stanek
Gartenfeldstr. 4a 65307 Bad Schwalbach
Tel. 06124 3382
apogarten@t-online.de

www.gartenfeldapotheke.de

Basenfasten nach Wacker mit Basischer Kochwerkstatt

Wir leben heute im Überfluss – Zeit eine Pause zu nehmen.

Basenfasten richtet sich an alle, die sich bewusst von allem Überfluss verabschieden und sich für einen Zeitraum von basenreicher Kost ernähren wollen.

Während des Basenfastens wird auf Säurebildende Lebensmittel verzichtet.

Essen ist erlaubt!

Bei den abendlichen Treffen gehört basenreiches Essen, Entspannung, Ruhe, Atemtechniken genauso dazu wie ein Austausch in der Gruppe und Ideen für neue Essgewohnheiten.....

Vielleicht ein Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden?

Zusätzlich wird zu Beginn des Kurses gemeinsam gekocht, damit Sie sich besser in der basischen, kulinarischen Kochwerkstatt zurechtfinden. Viele Ideen, Tipps, Tricks und reichlich Rezepte sollen Sie die Woche über begleiten

Leitung:	Margarete Wolfangel <i>Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Basenfasten - Beraterin</i>
Veranstaltung-Nr.	19-26-016
Tag, Datum und Zeit:	Kurs 1: Sa. 9.3. 10:00—15:00 Uhr 11.3., 13.3., 15.3.2019 jeweils 18:30—20:30 Uhr
Veranstaltung-Nr.	18-26-017
Tag, Datum und Zeit:	Kurs 2: Sa. 18.5. 10:00—15:00 Uhr 20.5., 22.5., 24.5.2019 jeweils 18:30—20:30 Uhr
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG); 65307 Bad Schwalbach <i>Geschwister Grimm Schule; Bleidenstadter Weg 12, 65329 Hohenstein (am 9.3. und 18.5.2019)</i>
Gebühr:	105,00 € / Mitglieder 80,00 € (zuzüglich 10,00 € für basisches Mittagessen und abends Tee etc.)
Teilnehmerzahl:	mind. 7 / max. 12
Info & Anmeldung:	Margarete Wolfangel
Tel. / Mail:	06128 / 3060519 eb-wolfangel@web.de
Anmeldung per Email erforderlich!	

Intervallfasten

Das Intervallfasten steht für Gesundheit, Wohlbefinden und Wunschgewicht. Doch ist dies wirklich so? Was ist Realität und was Mythos? Was spricht dafür und was dagegen und wie wird es gemacht und bestenfalls in den Alltag umgesetzt?

Hinzu kommen Alltagsstaugliche Häppchen – schnell und lecker.

Leitung:	Margarete Wolfangel <i>Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Basenfasten - Beraterin</i>
Veranstaltung-Nr.	18-26-018
Tag und Zeit:	Samstag 10:00 - 13:00 Uhr
Datum:	16.2.2019
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	29,00 € / Mitglieder 24,00 € (zzgl. 5,00 € Tee/Häppchen)
Teilnehmerzahl:	mind. 5 / max. 12
Info & Anmeldung:	Margarete Wolfangel
Tel. / Mail:	06128 / 3060519 eb-wolfangel@web.de
Anmeldung per Email erforderlich!	

Kneipp Zitate

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke.“

Was nun die Kost betrifft, so soll eine solche gewählt werden, welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.“

„Die Speise, die du in dich aufnimmst, muss zuerst von den Zähnen gut verarbeitet werden, je gründlicher, desto besser; - denn gut gekaut ist halb verdaut.“

„Mörder bekommen lebenslänglich; Nahrungsmittelfälscher sollten die gleiche Strafe bekommen – sie sind indirekte Mörder. Mancher stirbt darum, ohne dass man die eigentliche Ursache kennt.“

„Sind aber die Magensäfte zu sehr verdünnt, so haben sie keine Kraft mehr, die Speisen zu verarbeiten.“

„Es muss große Sorge darauf verwendet werden, dass unverfälschte Nahrungsmittel und besonders gutes Naturmehl in die Küche kommen.“

„Wenn du merkst, du hast gegessen, hast du schon zu viel gegessen.“

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

"Ich habe die alten verlassenen und vergessenen Kräutlein wieder aufgesucht, habe ihre Heilkraft erprobt und manchen geheilt von schweren und langjährigen Leiden."

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“

„Fast sämtliche meiner Teesorten und Extrakte, Öle und Pulver rühren von früher geachteten, jetzt vielfach verachteten spottbilligen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche ums Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen lässt, Heilkräutern, die meistens keinen Pfennig kosten.“

Wildkräuter im Taunus

Die vielfältigen Wildkräuter des Taunus finden sich auf Wiesen, an Wegrändern, im Wald etc. Jeder Lebensraum verfügt über seine eigene Vegetation und bietet uns so mancherlei Schätze, die nur darauf warten, gehoben zu werden.

Entdecken Sie die Vielfalt der heimischen Natur und bereichern Sie Ihren Tisch zum Wohle Ihrer Gesundheit. Nach der Wanderung werden die gesammelten Kräuter auf leckerem Brot verkostet.

In Wingsbach kommt dieses frisch aus dem Backes.

Leitung:	Christine Ott <i>Kneipp Gesundheitstrainerin u. Kneipp Hydrotherapeutin</i>
Veranstaltung-Nr.	18-14-019
Tag, Datum, Zeit u Treffpunkt:	Sonntag 17.3.2019 14:00 Uhr Wingsbach: Dorfgemeinschaftshaus
	Sonntag 12.5.2018 14:00 Uhr Fischbach: Bolzplatz
Dauer:	ca. 2 - 2,5 Stunden, Dauer der Verkostung je nach Bedarf
Gebühr:	Wingsbach: 15,00 € / Mitglieder 10,00 € Fischbach: 8,00 € / Mitglieder 3,00 €; Kinder kostenfrei
Teilnehmerzahl:	Max. 25
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel:	06126 / 5097394
Voranmeldung erforderlich	

Kräuterwerkstatt

Wir stellen unsere eigene Naturkosmetik aus natürlichen Zutaten her. Kräuter aus dem Garten und natürliche Öle runden die Rezepturen mit ansprechendem Duft ab, die wir an diesem Nachmittag zusammen herstellen wollen.

Damit können wir unserer Haut etwas Gutes tun.

Leitung:	Uta Lippold <i>Heil- und Wildkräuterexpertin</i>
Veranstaltung-Nr.	18-28-020
Tag und Zeit:	Donnerstag 16:00 Uhr
Datum:	14.3.2019 - Gänseblümchencreme 9.5.2019 - Mückenschutz
Dauer je Kurs:	Je Termin 120 Min
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Kurs:	25,00 € / Mitglieder 20,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten
Teilnehmerzahl:	
Info & Anmeldung:	Uta Lippold
Mail:	wildkraeuter12@gmx.de

Führung im Heilpflanzengarten

2011 wurde der Heilpflanzengarten in Bad Schwalbach in einer Gemeinschaftsaktion vom Kneipp Verein und dem Staatsbad Bad Schwalbach errichtet. Für die Landesgartenschau 2018 mußte der Standort um einige Meter verschoben werden. Das Konzept blieb aber dasselbe und die verschiedenen Kräuter und Heilpflanzen finden Sie nach wie vor in verschiedenen „Inseln“ die den Anwendungsgebieten zugeordnet sind. Diese beziehen sich auf Organe oder Organsysteme wie Atemwege, Verdauungstrakt, Harnwege u.s.w. Damit Sie die Heilpflanzen identifizieren können, haben wir für jede Pflanze ein Hinweisschild angebracht, das auch in Blindenschrift die Namen der Pflanze auf deutsch und latein wiedergibt. Von März bis Oktober führen wir donnerstags Führungen durch, bei denen jeweils die Heilpflanze des Monats vorgestellt und genau betrachtet wird.

21. März: Huflattich, 18. April: Bärlauch, 16. Mai: Beinwell,
 27. Juni: Holunder, 11. Juli: Johanniskraut, 8. August: Schafgarbe,
 19. September: Hopfen, 17. Oktober: Brennnessel

Leitung:	Christine Ott
Veranstaltung-Nr.	18-14-021
Tag und Zeit:	Donnerstag 17:00 Uhr
Datum:	21.3., 18.4., 16.5., 27.6., 11.7., 8.8., 19.9., 17.10.2019
Dauer je Kurs:	Je Termin 60 Min
Ort:	Heilpflanzengarten im Röthelbachtal
Gebühr je Kurs:	5,00 € / Mitglieder kostenfrei
Teilnehmerzahl:	Max. 20 Personen
Info & Anmeldung:	Christine Ott Tel: 06126 5097394

Doktor Wald

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,
mich unverstanden fühle oder alt,
und mich die holden Musen nicht lieblosen,
dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er ist mein Augenarzt und Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er von Kummer oder Cognac ist.

Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.
Und kaum umfängt mich angenehme Stille,
raunt er mir zu: "Nun atme mal tief ein!"

Ist seine Praxis oft auch überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund.
Und Kreislaufkranke, die noch heute schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
das Seelische ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine.
nur - Hausbesuche macht er leider nicht.

Förster Helmut Dagenbach (1986)

Iyengar Yoga für Anfänger und Level I

Iyengar Yoga ist eine lebendige, aktive und herausfordernde Form des Hatha-Yoga.

Die Übungen bilden ein ausgewogenes Zusammenspiel von Kraft und Ausdauer, korrekter Körperausrichtung, Beweglichkeit, Balance, Atem und Entspannung.

Die Anleitungen sind sehr genau und detailliert. Sie verhelfen zu einer natürlichen und stimmigen Ausrichtung des Körpers. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sich die Lebensenergien im Körper voll entfalten können, was sich direkt und positiv auf Gesundheit und psychische Verfassung auswirkt.

Unterstützend wird auch mit Decken, Seilen, Stühlen oder Klötzen geübt, so dass auch bei körperlichen Einschränkungen die wohltuende Wirkung der Übungen erfahren werden kann.

Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

Leitung:	Pierre Drumeaux <i>Zertifizierter Iyengar Yoga Lehrer</i>
Veranstaltung-Nr.	19-01-022
Tag und Zeit:	Donnerstag 18:30 Uhr
Datum:	11.4. — 27.06.2019
Dauer je Kurs:	10 x 90 Min
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Kurs:	130,00 € / Mitglieder 100,00 €
Teilnehmerzahl:	mind. 5
Info & Anmeldung:	Pierre Drumeaux
Mail:	yogawiesbaden@googlemail.com
Verbindliche Voranmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn.	
Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Kurs-Nr. zu überweisen. Bankdaten und Infos siehe Seite 7.	

Waldbaden

Waldbaden ist ein Naturerlebnis für Körper, Geist und Seele. Erleben Sie mit allen Sinnen den Wald und entdecken Sie dabei neue und intensivere Eindrücke, als Sie es bislang bei Waldspaziergängen getan haben.

Entspannen Sie sich vom Alltagsstress, entschleunigen Sie und tanken Sie Ihre Kräfte wieder auf.

Die Taunuswälder eignen sich ideal für ein erholsames Waldbaden. Umarmen Sie die Bäume, lehnen sich an, entspannen Sie, setzen Sie sich auf die Wurzeln und nehmen das Aroma auf.

Das Angebot ist für die ganze Familie geeignet.

Bereits Erich Kästner (1899 – 1974) kannte die Heilkraft des Waldes. (Zitat):

„Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.

*Mit den Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei Ihnen seine Seele um.*

Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.

Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.“

Leitung:	Andreas Ott <i>Kneipp Gesundheitstrainer</i>
Veranstaltung-Nr.	19-13-23
Tag und Zeit:	Sonntag 14:00 Uhr
Datum:	3.2., 31.3., 28.4., 2.6.2019
Ort:	Treffpunkt: Barfußpfad SWA
Dauer:	120-150 Min
Gebühr:	5,00 € / für Mitglieder und Kinder kostenfrei
Teilnehmer:	Max. 10
Info & Anmeldung:	Andreas Ott
Tel. / Mail:	Tel. 06124-722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Voranmeldung erforderlich	

Fußreflexzonenarbeit für Eltern und Baby praxisnah und alltagstauglich

Was Sie für sich und Ihr Baby/Kleinkind tun können, um gesund zu bleiben, lernen Sie in diesem praxisnahen Seminar. Wir vermitteln Ihnen alltagstaugliche Griffe der Fußreflexzonenmassage nach Marquardt. Sie erfahren, wie Sie Ihrem Kind bei Beschwerden wie Blähungen, Unruhezuständen, Schlafstörungen und beim Zahnen durch die gezielte Behandlung Erleichterung verschaffen können. Dafür brauchen Sie lediglich Ihre Hände und eine kleine Portion Zuwendungsbereitschaft.

Erleben Sie den natürlichen Umgang mit den Füßen und spüren Sie selbst, welche Möglichkeiten sie uns bieten.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt bei schwerwiegenden Störungen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Leitung:	Christine Ott (<i>exam. Krankenschwester, Fachkraft für Hanne Marquardt Fußreflex®</i>) und Renate Albert (<i>Hebamme</i>)
Veranstaltung-Nr.	19-14-24
Tag und Zeit:	Kurs 1: Dienstag 5.2.2019 10:00 Uhr Kurs 2: Dienstag 26.2.2019 10:00 Uhr
Dauer je Termin:	120 Min
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Kurs:	Mutter oder Vater und Baby 45,00 € / Mitglieder 35,- € Mutter, Vater und Baby 60,00 € / Mitglieder 45,- €
Info & Anmeldung:	info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de
Verbindliche schriftliche Anmeldung bis mind. 6 Tage vor dem Termin, die Kursgebühr wird auf das Konto des Kneipp Verein überwiesen.	

Klangreise - Klangmeditation

Dem Alltag entfliehen und neue Kraft tanken

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lassen Sie es erst gar nicht zum Burnout kommen.

Tun Sie sich etwas Gutes und lassen Sie sich mitnehmen, tauchen Sie ein in die sphärischen Klänge der Klangschalen und Gongs. Vergessen Sie für kurze Zeit die Sorgen des Alltags und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Entspannen Sie und stärken Sie Ihre Widerstandskraft.

Leitung:	Christine Ott <i>Kneipp Gesundheitstrainerin u. Kneipp Hydrotherapeutin</i>
Veranstaltung-Nr.	19-14-25
Datum:	Do 21.3.2019, Di 28.5.2019 19:00 Uhr
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Datum:	Di 26.2.2019, Di 23.4.2019 19:00 Uhr
Ort:	Gesundheitsquartier Egerlandstr.15, 65510 Idstein
Dauer je Termin:	60 Min
Gebühr je Termin:	12,00 € / Mitglieder 7,00 €
Teilnehmerzahl:	mind. 3 / max. 12 SWA; 7 Idstein
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Tel:	Tel. 06126 / 5097394
Anmeldung bis spätestens 3 Tage vorher	

Meditatives Singen

„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.(...) Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihren Seelen singen und eins sind mit der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ (Yehudi Menuhin)

In diesem Sinne sind die Teilnehmer / innen eingeladen, einfache Kreislieder miteinander zu singen (die wir zusammen lernen). Jedes Lied entfaltet seine eigene Kraft, in die wir in der Stille danach eintauchen.

Leitung:	Alexsandra Hodgson <i>Heilpraktikerin, Tai Chi - und Qi Gong – Lehrerin</i>
Veranstaltung-Nr.	19-05-26
Tag und Zeit:	Freitag 19:00 Uhr
	Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden
Datum:	1.2., 8.3., 12.4. 10.5., 14.6.
Dauer je Termin:	120 Min
Ort:	Naturheilpraxis Alexsandra Hodgson Im Tal 10; Burg Hohenstein - Unterdorf
Gebühr je Abend:	12,00 € / Mitglieder 7,00 €
Teilnehmerzahl:	Mind. 4 / max. 12
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson
Tel / Mail:	06120 / 6229 info@atemfluss.de

Die Teilnehmergebühr ist bis 3 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Kurs-Nr. zu überweisen oder bar mitbringen.

Qi Gong

Erlern werden Atem- und heilgymnastische Übungen aus der Schatzkiste der chinesischen Medizin. Sie wirken harmonisierend auf Kreislauf, Organe, Nerven und Bewegungsapparat, sie stärken die Atmung und die Lebensenergie.

Sie werden ergänzt durch Meditationen und achtsamkeitsfördernde Einheiten.

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst

Leitung:	Alexsandra Hodgson <i>Heilpraktikerin, Tai Chi und Qi Gong - Lehrerin</i>
Veranstaltung-Nr.	19-05-27
Tag und Zeit:	Mittwoch 17:15 Uhr
Datum:	6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3.; 27.3., 3.4., 10.4.2019
Dauer:	10 x 60 Min
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	96,00 € / Mitglieder 76,00 €
Teilnehmerzahl:	Mind. 7 / max. 12
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson
Tel / Mail:	06120 / 6229 info@atemfluss.de
Die Teilnehmergebühr ist bis 3 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Kurs-Nr. zu überweisen oder bar mitbringen. Bankdaten und Infos siehe Seite 7.	

Naturheilpraxis
Alexsandra Hodgson Franz Lang
für Körper, Geist & Seele

www.atemfluss.de

unseren Praxisschwerpunkte

- klassische Naturheilkunde
- Wirbelsäulen, Faszien - und Gelenktherapie →→ **auch bei Ihnen zu Hause nach Vereinbarung**
- psychotherapeutische Begleitung
- EMDR® (Traumatherapie)
- Tai Chi Chuan und Qi Gong

Alexsandra Hodgson, Heilpraktikerin und Franz Lang, Diplom Soziologe, Heilpraktiker
Im Tal 10, 65329 Hohenstein, Tel.: 06120 - 6229
Theodor-Heuss-Straße 26, 65232 Taunusstein, Tel.: 06128 - 44089

Filzen für Anfänger

Ich stelle verschiedene Nassfilztechniken vor mit denen unterschiedliche Werkstücke wie z.B. kleine Taschen, Gefäße, Blüten, Kugel etc. hergestellt werden können.

Es wird mit Wolle, Wasser und Seife gearbeitet.

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Leitung:	Marianne van den Berg
Veranstaltung-Nr.	19-21-28
Tag und Zeit:	Montag 16:30 Uhr
Datum:	7.1., 18.2., 18.3., 15.4., 13.5., 9.9., 14.10., 11.11., 16.12.2019
Dauer je Termin:	120 Minuten
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	18,00 € / Mitglieder und Kinder 13,00 € (+ Materialkosten je nach Verbrauch ca. 3,00 bis 5,00 €)
Teilnehmerzahl:	Mind. 4 / max. 8
Info & Anmeldung:	Marianne van den Berg
Tel / Mail:	06124 / 3968 mberg@marilana.de

Fußreflexzonenarbeit für die Selbstbehandlung

Eine Gesundheitshilfe für alle – vom Baby bis zum Greis

1958 hat Hanne Marquardt die Fußreflexzonenarbeit kennengelernt, die bis dahin bereits in den verschiedensten Teilen der Welt als Heilmethode bekannt war. (So z.B. bei den Ureinwohnern des amerikanischen Kontinents, in China, Ägypten, um nur einige zu nennen.) Seitdem hat sie die Methode stetig weiterentwickelt und zu einer ganzheitlichen Therapieform perfektioniert. Nicht nur bei Erkrankungen, von ausgebildeten Fachleuten durchgeführt, ist die Fußreflexzonen-therapie hilfreich, sondern auch bei Alltagsbeschwerden und zur Stärkung und Prävention als Selbsthilfe. In dem Einführungsseminar lernen Sie die Reflexzonen kennen, üben paarweise die Grifftechnik und erfahren, wie Sie sich und Ihre Familie gesund erhalten und bei Alltagsbeschwerden helfen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, kleines Kissen, evtl. Woldecke, dicke Socken und zu Trinken.

Leitung:	Christine Ott
Veranstaltung-Nr.	19-14-29
Tag und Zeit:	Freitag 18:00-20:30 Uhr Samstag 16:00-18:30 Uhr Sonntag 10:00-13:00 Uhr
Datum:	22.2.-24.2.2019
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Straße 3 (EG); 65307 Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	80,00 € / Mitglieder 60,00 €
Teilnehmerzahl:	Mind. 4
Info & Anmeldung:	Christine Ott
Telefon:	06126 / 5097394

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor dem Termin
Die Kursgebühr ist vorab auf das Konto des Kneipp Vereins zu überweisen!

Gebrüder NEUGEBAUER

ELEKTROTECHNIK - MEISTERBETRIEB - UNTERHALTUNGSELEKTRONIK

gebr.neugebauer@t-online.de

Adolfstr. 113-115

65307 Bad Schwalbach

Telefon 0 61 24 / 1 22 85

Telefax 0 61 24 / 1 20 70



Unsere Dienstleistungen:

- Elektroinstallationen aller Art
- Satellitenanlagen
- Netzwerkanlagen
- Beleuchtungsanlagen
- Kundendienst für Elektrogeräte aller Art
- Kundendienst für Fernsehgeräte
- Eigene TV-Werkstatt

Wir verkaufen:

- Unterhaltungselektronik
- Installationsmaterial
- Elektroklein- u. großgeräte
- Telekommunikationsgeräte
- Rauchmelder
- Leuchten u. Leuchtmittel
- Klimageräte
- Batterien für jeden Bedarf
- Akkus

Montag - Freitag 8:00 - 18:30 Uhr Samstag 8:00 - 13:00 Uhr

Einziges Elektro- und Unterhaltungselektronikgeschäft in Bad Schwalbach



Victoria Apotheke

Ihr GesundheitsService
sympathisch & kompetent.



Telefon:
06124 22 58

Bestellungen
jetzt auch
per WhatsApp:
06124 22 58

Victoria Apotheke • Am Kurpark 2 • 65307 Bad Schwalbach • www.victoriaapotheke.de

Montag bis Freitag durchgehend geöffnet, 8:30 bis 18:30 Uhr, Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr

19. Bad Schwalbacher Gesundheitsforum am Samstag, 18. und Sonntag, 19. Mai 2019

Online-Sprechstunde, elektronische Patientenakte, Fitness-Tracker: Das Gesundheitswesen wird immer digitaler. Daher rückt das Thema auch in den Fokus des 19. Bad Schwalbacher Gesundheitsforums am **Samstag, 18. und Sonntag, 19. Mai 2019**. Unter dem **Arbeitstitel „Gesundheit 4.0: Digitalisierung trifft Gesundheit“** soll die aktuelle Gesundheitsversorgung in den Fokus genommen werden und Ausblicke in die Zukunft gegeben werden.

Nähere Informationen zu den Ausstellern,, Informationsständen, Vorträgen, Workshops und Aktivprogrammen erhalten Sie auf den Webseiten:

www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de
www.bad-schwalbach.de

Veranstalter sind der Magistrat der Stadt, der Eigenbetrieb Staatsbad Bad Schwalbach, das Gesundheitsamt des Rheingau-Taunus-Kreises mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und der Kneipp-Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.

Auszeit vom Alltag Entspannung im Wispertal mit Übernachtung

Auszeit vom Alltag ist ein Kurzwochenende im Wispertal mit vielen Entspannungsangeboten und Kneippschen Anwendungen.

Nehmen Sie eine Auszeit vom Alltagsstress und Tanken Sie wieder Kraft!

Das Tagesprogramm ist wie folgt geplant (Änderungen vorbehalten):

Themeninhalte:

Kneippsche Anwendungen, Waldbaden, Labyrinthmeditation, Meditatives Singen, Qi Gong, Kräuter erkennen und anwenden.

Außerdem gibt es ausreichend Pausen. Hierbei besteht z. B. die Möglichkeit zum Schwimmen.

Die Veranstaltung findet im Haus Rheinberg, Wispertal 12, 65391 Lorch statt. Das Angebot beinhaltet eine Übernachtung und Verpflegung.

Leitung:	Alexsandra Hodgson, Christine Ott, Andreas Ott
Veranstaltungs-Nr.	19-13-30
Termin:	Freitag 08.02. Beginn um 14:30 Uhr bis Samstag 09.02.2019 um 15:00 Uhr
Ort:	Haus Rheinberg, Im Wispertal 12, 65391 Lorch
Gebühr:	90,00 € / Mitglieder 70 € zzgl. 160,00 € für Übernachtung und Verpflegung inklusive Abendessen, Frühstück, Mittagessen und Tagungsgetränken.
Teilnehmer:	Mind. 4, max 9 Teilnehmer
Info & Anmeldung:	Andreas Ott
	06124-722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss 31.01.2019

Bildungsurlaub: Kraft tanken mit Kneipp

Tun Sie etwas für sich, für Körper, Geist und Seele

Ziel der Bildungswoche soll sein, mit Hilfe der ganzheitlichen Kneippgesundheitslehre zukünftig den Herausforderungen in Beruf und/oder Privatleben besser begegnen zu können.

Sie werden viele Informationen zu den folgenden Themen erhalten:

Kneipp Gesundheitslehre (Bewegung, Wasseranwendungen, Lebensordnung, Heilpflanzen und Ernährung).

- Besuch des Heilpflanzengartens
- Barfußwandern
- Waldbaden
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Kneipp und Salutogenese
- Gedächtnistraining
- uvm.

Infos:

<https://www.vhs-rtk.de/programm/gesundheit.html>

Suchwort: Kneipp

Leitung:	Andreas Ott, Christine Ott
Veranstaltungs-Nr.	S 45010 T
Termin:	Montag 26.08. bis Freitag 30.08.2019, jeweils 9 - 16 Uhr
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG), 65307 Bad Schwalbach und Kurpark
Gebühr:	200,00 €
Info & Anmeldung:	VHS Taunusstein Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein
	Tel: 06128-927714 Mail: tsst@vhs-rtk.de

Anmeldung erforderlich!

Kneipp Einführungs Workshop

In diesem Workshop erfahren Sie Grundlagen zu den 5 Elementen nach Sebastian Kneipp, sowie eine filmische Information zu seinem Leben und Wirken. Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte im 19. Jahrhundert ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Dieses ist heute aktueller denn je.

In dem Workshop erhalten Sie viele praktische Tipps und Informationen für die persönliche Anwendung zu Hause. Inhalte dabei sind Anwendungen aus den Bereichen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Mitzubringen sind Stift, Papier, Handtuch

Leitung:	Christine Ott, Simone Weitzel, Andreas Ott
Veranstaltungs-Nr.	18-00-031
Tag und Zeit:	Sonntag 14:00 - 18:00 Uhr (inkl. Pausen)
Datum:	10.2.2019
Ort:	Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V. Emser Str.3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	30,00 € / Mitglieder 20,00 €
Info & Anmeldung:	Kneipp Verein
Tel:	06124 / 722429
Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich.	

Kneipp-Erzieherinnen-Seminar

Grundausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in pädagogischen Einrichtungen wie Grundschulen, Heimen, Horten, Kindergärten, Krippen

Der ganzheitliche Ansatz Kneipps lässt sich ideal in den Alltag integrieren. Kinder sind offen und neugierig, noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Dies bietet ideale Voraussetzungen, auf spielerischem Wege Grundlagen für eine naturgemäße, gesunde Lebensweise zu legen, um ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp mit Kindern im Alltag zu planen und umzusetzen. Der Besuch des Seminars ist eine der Voraussetzungen zum Erwerb der Zertifizierung „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ bzw. „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule“. Er befähigt Sie, in Ihrer Einrichtung Programme nach dem Kneippschen Präventionsansatz zu integrieren.

Inhalte:

- Die fünf Elemente der Gesundheitslehre Kneipps in Theorie und Praxis
- Möglichkeiten der Integration in den pädagogischen Alltag
- Erfahrungsberichte über zertifizierte Einrichtungen

Infos:

<https://www.kneippakademie.de/de/kneipp-gesundheitsbildung/kneipp-gesundheit-fuer-kinder/hessen/kurs/kneipp-gesundheit-fuer-kinder-2017-hessen/>

Leitung:	Gabriele Baumeister
Veranstaltungs-Nr.	219036
Datum:	8.03.2019 – 10.03.2019 Teil I 15.03.2019 – 17.03.2019 Teil II
Datum:	Weitere Kurse: 1.11.-10.11.2019
Ort:	Teil 1: Holzhausen über Aar Teil 2: Bad Schwalbach
Gebühr je Termin:	300,00 € / 260,00 € für Mitglieder
Info & Anmeldung:	https://www.kneippakademie.de/de/kneipp-gesundheitsbildung/kneipp-gesundheit-fuer-kinder/hessen/kurs/kneipp-gesundheit-fuer-kinder-2017-hessen/
Tel/Mail:	08247-3002-132 / ska@kneippbund.de

Anmeldung erforderlich!

Ganzheitliche Gesundheitsvorträge

Bad Schwalbach Historischen Alleesaal - Am Alleesaal 1,
(Eingang Goetheplatz) Dienstag 19:00 Uhr, Eintritt frei

22.01.2019

Ausgewogen essen -
Fleischkonsum reduzieren

Referent: Eckard Anker



Ernährung

19.02.2019

Bauch- und Rückenproblemen
aus Sicht der Osteopathie

Referent: Heiko Lührsen



Bewegung

05.03.2019

Intervallfasten

Referentin: Margarete Wolfangel



Ernährung

16.04.2019

Frühjahrsmüdigkeit – nein danke

Referentin: Hannelore Schmiechen



Ernährung



Bewegung



Wasser



Heilpflanzen



Lebensordnung

WIR SIND:

- der KV Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V.
- ein eigenständiger und gemeinnütziger Verein.
- Mitglied im Kneipp-Landesverband Hessen e. V. und dem Kneipp-Bund e. V. in Bad Wörishofen.

WIR WOLLEN:

- die Gesundheitsförderung und die Gesundheitsprävention mit Hilfe der Lehre von Pfarrer Kneipp allen Menschen in unserer Region zugänglich machen, ohne dass Konfession, Herkunft und Alter eine Rolle spielen. Hierfür sollen sich die 5 Elementen der kneippschen Lehre, wie Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung in allen Angeboten und Aktivitäten durch den Verein wiederfinden.
- dass die kneipp'sche Gesundheitslehre durch innovative Gesundheitsprojekte in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft positiv wahrgenommen wird.

WIR WOLLEN ERREICHEN:

- dass Wassertretbecken, Armbecken, Barfußpfade, Heilpflanzengärten und kneipp'sche Begegnungszentren flächendeckend in der Region eingerichtet werden.

WIR FÖRDERN und UNTERSTÜTZEN:

- die Gesundheitsbildung in den Lebenswelten (Betrieb, Kindergarten, Schule, Kommune und Senioreneinrichtungen) durch qualifizierte Weiterbildungsmaßnahmen

Der Vorstand macht es sich zur Aufgabe Qualitätsstandards festzulegen und eine regelmäßige Evaluation durchzuführen.

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2019

Liebe Kneipp-Mitglieder,

zur diesjährigen Jahreshauptversammlung sind Sie herzlich eingeladen.

Wann: Montag, 25. März 2019, 19.00 Uhr
Wo: Glaswerk Bad Schwalbach
Adolfstraße 3, 65307 Bad Schwalbach

vorläufige Tagesordnung:

- 01 Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 02.1:** Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
- 02.2:** Genehmigung der Tagesordnung
- 03:** Rückblick 2018 / Bericht des 1. Vorsitzenden
- 04:** Kassenbericht
- 05:** Bericht der Kassenprüfer
- 06:** Entlastung des Vorstandes
- 07:** Bildung Wahlvorstand/Wahl eines Wahlleiters
- 08:** Neuwahlen Vorstand
- 09:** Wahl von Kassenprüfern
- 10: Vorausschau und Zielsetzung 2019
(Mitgliederwerbung/Mitgliedsbeiträge)
- 11:** Verschiedenes

gez. Andreas Ott,
Erster Vorsitzender

Anträge von Mitgliedern müssen bis zum 10. März 2019 schriftlich begründet dem Vorstand eingereicht werden an den Kneipp-Verein Kneipp Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e. V., Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach (§ 6 der Satzung).

Wenn Sie den Button „Newsletter bestellen“ unter www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de anklicken, werden Sie über aktuelle Kneipp-Angebote informiert.

Beim Gesundheitsforum am 18. und 19. Mai finden Sie uns im Kurhaus. Das komplette Programm finden Sie unter www.bad-schwalbach.de

Mitgliedschaft

Nach Eingang Ihrer Beitrittserklärung erhalten Sie eine Bestätigung.

Vom Kneipp-Bund, Bad Wörishofen erhalten Sie den Mitgliedsausweis und regelmäßig das Kneipp-Journal.

Mitgliedsbeiträge (Jahresbeitrag)

Einzelmitgliedschaft	40,00 €
Familienangehörige, Jugendliche bis 26 Jahre und Sozialtarif	25,00 €
Sonderbeitrag für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre (nur für Rope Skipping)	20,00 €
Sondermitgliedschaft für Kinder bis 18 Jahre (wenn ein Elternteil Mitglied ist)	beitragsfrei
Mitgliedschaft für Verbände / Vereine	70,00 €

Bei Vereinsbeitritt im Laufe des Jahres wird der Beitrag ab dem Eintrittsmonat, anteilig für den Rest des verbleibenden Jahres, erhoben.

Der Mitgliedsbeitrag wird per Lastschrift eingezogen.

Formal sind die Mitgliedsbeiträge fällig bis zum 31.01. des aktuellen Jahres. Das Geschäftsjahr ist identisch mit dem Kalenderjahr.

Ihre Vorteile:

- ⇒ Sie nutzen unser vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot an Kursen, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Wanderungen.
- ⇒ Sie erhalten Informationen zu den 5 Säulen nach Kneipp und deren Anwendung (Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung).
- ⇒ Sie finden Kontakt zu Gleichgesinnten.
- ⇒ Sie erhalten das Kneipp - Journal mit vielen interessanten
- ⇒ Informationen rund um die Gesundheitsförderung.
- ⇒ Sie erhalten zweimal im Jahr automatisch unser jeweiliges Programmheft direkt nach Hause
- ⇒ Sie erhalten Vergünstigen bei Weiterbildungen des Kneippbundes und in den Hotels des Kneipp Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg

Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Ende des Jahres mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist, d.h. bis zum 30.09. des Jahres möglich. Die Kündigung ist schriftlich (per Brief o. E-Mail) an die Anschrift des Kneipp-Verein-Bad Schwalbach zu senden.

Beitrittserklärung



Name, Vorname: _____

geb.: _____ Telefon: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

bei Familienmitgliedschaft:

Name, Vorname des Familienangehörigen: _____

geb.: _____

- Ich/Wir beantrage/n:**
- Mitgliedschaft, 40 € *
 - Familienangehörige, Jugendliche bis 26 Jahre und Sozialtarif 25 € *
 - Sonderbeitrag für Kinder und Jugendl. bis 18 Jahre, 20 € * (nur für Rope-Skipping)
 - Mitgliedschaft Verbände / Vereine, 70 € *
 - Sondermitgliedschaft für Kinder bis 18 Jahre beitragsfrei (wenn ein Elternteil Mitglied ist)

** Jahresbeträge*

Beginn der Mitgliedschaft: _____
Info! Kündigungsfrist: 3 Monate zum Jahresende

Unterschrift

ggfs 2. Unterschrift des Familienmitglieds

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

BIC _____

IBAN _____

Bankname _____

Kontoinhaber _____

Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/ unserem oben genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten.

Hinweis: Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Version: 01.07.2014

Der Vorstand

Andreas Ott	1. Vorsitzender
Simone Weitzel	2. Vorsitzende
Dr. Claus Oppermann	2. Vorsitzender
Vera Retzel	Schatzmeisterin
Hannelore Schmiechen	Schriefführerin
Elvira Marschaus	Pressewartin
Christine Ott	Kursleiterkoordinatorin
Edeltraud Sneider	Jugendvertreterin
Gabriele Beck	Beisitzerin
Stefan Prüm	Beisitzer
Dieter Walther	Ehrenvorstandsmitglied



Der Vorstand des Kneipp Verein stellt sich vor. (von links nach rechts)

Dr. Claus Oppermann, Edeltraud Sneider, Vera Retzel, Andreas Ott, Christine Ott, Simone Weitzel, Gabriele Beck, Hannelore Schmiechen, Dieter Walther, Stefan Prüm, Elvira Marschaus (nicht auf dem Bild)

Kooperationspartner



Klinikzentrum
Lindenallee



Impressum:

Herausgeber: Kneipp - Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.,
Gemeinnützigkeit anerkannt, FA. Bad Schwalbach

Registriert: Amtsgericht Wiesbaden, VR 4660

Mitgliedschaften: Kneipp-Bund e.V., Kneipp-Bund Landesverband Hessen e.V.

Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.Pr): Andreas Ott, 1. Vorsitzender

Postanschrift: Kneipp - Verein Bad Schwalbach / Rheingau-Taunus e.V.
Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach

E-Mail: Info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Internet: www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Layout u. Erstellung: Kneipp - Bund e.V. u. Kneipp Verein

Piktogramme: Marisa Kraft

Druck: Signal Iduna

Auflage: 4000 Exemplare



Das Programm erscheint halbjährlich, der Bezug ist kostenlos. Sollten Fehler im gedruckten Programmheft sein, so sind sie rein zufällig und rechtlich nicht bindend. (z.B. bei Kursdauer, Kursbeginn, Kursort)



Das Farbenspiel mit Grips!

Kombinieren Sie blitzschnell
Kartenfarbe, Wort und Wortfarbe.

Das neue Gesellschaftsspiel und
Gedächtnistraining für Jung und Alt.



Erhältlich unter www.OXx-das-spiel.de