

## Kneippverein Abensberg und Umgebung



**JAHRESPROGRAMM 2024**



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

**„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine  
Gesundheit aufbringt, muss eines Tages  
sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“**

*Sebastian Kneipp*

## **Januar 2024**

---

**Samstag, 13.01. 2024 / 9:30 - 18 Uhr oder länger**

### **Wellness-Tag - Ein Tag für mich im Stadlerhof**

Kosten 55 €

Im Preis enthalten sind die Nutzung der Saunalandschaft, Tee- und Früchtebar, energetisiertes Wasser, frische Salate und leckere, gesunde Snacks, Kaffee und hausgemachte Kuchen.

Zusätzliche Anwendungen aus dem Massageangebot müssen rechtzeitig extra gebucht werden unter [www.stadler-hof.de](http://www.stadler-hof.de) oder Tel. 08754/910020

Anmeldung bis zum 08.01. 2024

Treffpunkt: Karmelitenplatz 10, Abensberg  
Wir bilden Fahrgemeinschaften

Montags, ab 15.01. 2024 / 10 - 11 Uhr (5x)

## **Entspannung mit Klangschalen**

Treffpunkt: Altes Stadion, Abensberg

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Kosten: 35 € MG / 40 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 7 Personen

Schnupperstunde/ Einzelstunde möglich

Anmeldung bis zum 10.01. 2024

## **Februar 2024**

---

Montag, 12.02. 2024 / 10 Uhr

## **Winterspaziergang nach Offenstetten zum Hofcafé Gabelsberger mit Frühstück (um 11 Uhr)**

Treffpunkt: Obi Baumarkt, Abensberg

Anmeldung bis zum 11.02. 2023

Bitte wegen Platzreservierung frühzeitig anmelden

Wer nicht spazieren gehen kann, kann auch nur zum

Frühstücken kommen, evtl. dann Fahrgemeinschaft bilden

Donnerstag, 22.02. 2024 / 19 Uhr

## **Sprossen – kleine Kraftpakete für die Gesundheit**

Einführung, Probieren, Genießen

Treffpunkt: Karmelitenplatz 10

Leitung: Gerda Pfaffeneder

13 € MG / 15 € NMG (+ 3 € Materialkosten)

Anmeldung bis zum 17.02. 2024

## **März 2024**

---

Mittwoch, 20.03. 2024 / 09:30 Uhr

### **Kapellenwanderung und Innere Einkehr**

Dauer: ca. 2 – 3 Stunden, danach Besuch des Cafés im Kloster Biburg möglich

Leitung: Paul Brunner

Treffpunkt: Biburg, vor der Kirche

Spende erwünscht

Anmeldung bis zum 16.03. 2024

Donnerstag, 21.03. 2024 / 19:30 bis ca. 21 Uhr

### **Vortrag: „Darmgesundheit“**

Leitung: Melanie Pfaffeneder, staatl. gepr. Diätassistentin

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 18.03. 2024

Donnerstag, 28.03. 2024 / 19:30 Uhr

### **Kräuterstammtisch**

Fit mit Frühjahrskräutern, Vorstellung der Kräuter

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 24.03. 2024

**April 2024**

---

Mittwochs, ab 17.04. 2024 / 10 - 11 Uhr (6 x)

## **Qi Gong auf Stühlen**

Leitung: Doris Berdzentis, Übungsleiterin SKA

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Kosten: 45 € MG / 49 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Schnupperstunde/ Einzelstunde möglich

Anmeldung bis zum 10.04. 2024

Donnerstag, 25.04. 2024 / 9:00 bis ca.12 Uhr

## **Wanderung nach Bad Gögging und zurück Einkehr beim Café Regner**

Treffpunkt: Parkplatz Bad Gögginger Weg, Abensberg

Anmeldung bis zum 10.04. 2024

Bitte wegen Platzreservierung frühzeitig anmelden

Wer nicht spazieren gehen kann, kann auch nur zum

Frühstücken kommen, evtl. dann Fahrgemeinschaft bilden

**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit  
ist alles nichts.“**

*Sebastian Kneipp*

**Mai 2024**

---

Freitag, 17.05. 2024 / 14 Uhr

## **Eröffnung der Kneippanlage und 25 Jahrfeier**

Vorstellung der 5 Kneipp Elemente, Kinderprogramm

**Bitte Tagespresse beachten, Einladung folgt**

Mittwoch, 29.05. 2024 / 10 – 15:30 Uhr

## **Ein Kneipp Gesundheitstag**

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus.

Die Kombination der 5 Kneippschen Elemente, Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jedem Lebensalltag integrieren.

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Kosten: 20 € MG / 25 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Anmeldung bis zum 15.05. 2024



## **Juni 2024**

---

Samstag, 01.06. 2023 / 10 - 12 Uhr

### **Holunder – die Heilpflanze des Jahres 2024**

Wir sammeln und verarbeiten die Holunderblüten

Leitung: Gerda Paffeneder,

Treffpunkt: Kneipp-Anlage, Abensberg

Kosten: 10 € MG / 12 € NMG plus 2 € Materialkosten

Anmeldung bis zum 27.05. 2024

Donnerstag, 20.06. 2024 / 09 Uhr

### **Zugfahrt nach Amberg (mit Bayerticket)**

Treffen mit dem Kneipp-Verein Amberg, Stadtführung,

Freizeit, Rückfahrt gegen 18 Uhr

Anmeldung bis zum 10.06. 2024

Donnerstag, 27.06. 2024 / 19 Uhr

### **Kräuterstammtisch**

Sommerkräuter, Vorstellung der Kräuter und wie sie verarbeitet werden können

Leitung: Gerda Paffeneder

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 23.06. 2024

**„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch  
stets ein verlässlicher Freund sein.“**

*Sebastian Kneipp*

## **Juli 2024**

---

Freitag, 05.07. 2024 / 07:00 – 08:30 Uhr

### **Meditationswanderung nach Allersdorf**

Treffpunkt: Kneipp-Anlage, Abensberg

Spende erwünscht

Anmeldung bis zum 01.07. 2024

Mittwoch, 10. 07. 2024 / 19 – 20 Uhr

### **Willkommenskurs an der Kneippanlage**

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.

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Donnerstag, 18.07.2024 / 19 Uhr

### **Stammtisch am Stadtplatz**

Herzliche Einladung an alle Interessierten

Mittwoch, 24.07.2024 / 19 Uhr

### **Wir treffen uns zum Kneippen an der Kneippanlage**

Wir lernen dabei das Element Wasser und seine gesundheitsfördernde Wirkung kennen



## September 2024

---

Donnerstag, 19.09. 2024 / 18 Uhr

### **Kochabend für Männer**

Omas Bayerische Mehlspeisen, wie z.B. verschiedene Maultaschen, Kaiserschmarrn u.a.

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Anmeldung bis zum 10.09. 2024

15 € MG / 18 € NMG (+ 5 € Materialkosten)

Donnerstag, 12.09. 2024 / 19 Uhr

### **Kräuterstammtisch**

Wilde Früchte und Kräuter - Natur pur

Holunderbeeren und sonstige Wildfrüchte kreativ verarbeiten

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 10.09. 2024

## Oktober 2024

---

Mittwoch, 09.10. 2024 / 14 - 16 Uhr

### **Heilkraft und Mythos der Bäume**

Baumführung

Treffpunkt: Kneippanlage Abensberg

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Anmeldung bis zum 05.10. 2024

Donnerstag, 24.10. 2024 / 19 – 21 Uhr

## **Gesundheitsabend**

Gut durch die kalte Jahreszeit mit Kneipp-Anwendungen

Treffpunkt: Karmelitenplatz 10

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Anmeldung bis zum 17.11. 2024

## **November 2024**

---

Mittwoch, 08.11. 2023 / 19 Uhr

## **Jahreshauptversammlung mit Neuwahl der Vorstandschaft**

Einladung folgt

Freitag, 22.11. 2024 / 19 Uhr

## **Räuchern mit heimischen Pflanzen**

Einstimmung auf die Raunächte

Treffpunkt: Karmelitenplatz 10

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Anmeldung bis zum 17.11. 2024

## **Dezember 2024**

---

Donnerstag, 12.12. 2024 / 18:30 Uhr

## **Weihnachtsfeier**

Treffpunkt: Karmelitenplatz 10, Abensberg

## Regelmäßige Veranstaltungen

Montags, 09 - 10 Uhr

### **Qi Gong**

Treffpunkt: Turnhalle Altes Stadion, Abensberg

Leitung: Max Guttenberger/Sepp Schuderer

Teilnahmegebühr: 2 €

Mitglieder von Kneipp-Verein und TSV frei

Von Juni bis August findet der Kurs bei gutem Wetter an der Kneipp-Anlage in Abensberg statt.

**Jeden ersten Donnerstag im Monat Wanderung**

## Informationen und Anmeldung

Vorsitzende Kneipp-Verein: Gerda Pfaffeneder  
Kneipp Gesundheitstrainerin SKA, Kursleiterin  
Heilpflanzenkunde SKA, Gesundheitsberaterin RFA,  
Kräuterkundige, Kursleiterin Waldbaden SKA

Karmelitenplatz 10, 93326 Abensberg

Telefon: 09443-3396

E-Mail: [pfaffeneder.abensberg@googlemail.com](mailto:pfaffeneder.abensberg@googlemail.com)

Homepage: [www.kneippverein-abensberg.de](http://www.kneippverein-abensberg.de)

Kneipp-Anlage „Am Schwefelschwammerl“  
Mayrstraße 10, 93326 Abensberg

**Bei allen Veranstaltungen bitte Informationen in der Tagespresse beachten.**

**Bei Veranstaltungen, die im Freien stattfinden auf entsprechende Kleidung und Schuhwerk achten, evtl. auch Getränk mitnehmen. Veranstaltungen im Freien entfallen bei schlechtem Wetter.**

## Kinderprogramm

Mittwoch, 29.05. 2024 / 14 Uhr

### **Erzählbäume**

Auf einer Baum-Märchen-Wanderung könnt ihr die Natur auf ganz besondere Art erfahren. Lauscht dem Erzähler an verschiedenen Stellen in der Landschaft.

Dauer: 1-1,5 Stunden

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneipp-Anlage Abensberg

Anmeldung bis zum 22.05. 2024

Ende Mai / Anfang Juni

### **Summ, summ, summ – Zu Besuch bei den Honigbienen**

Wir werfen einen Blick ins Bienenvolk, lernen das Leben der Bienen kennen, erfahren, wie wichtig die Bienen für die Natur sind und wie der Honig ins Glas kommt.

Dauer: ca. 2 Stunden

Leitung: Imker Franz Brummer

Treffpunkt und genauer Termin werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Samstag, 22.06. 2024 / 10:00 Uhr

### **Kräuterwanderung für Kinder mit Mamas**

Wir lernen besondere Kinderkräuter und ihre Anwendung kennen und stellen daraus mit Birkenzucker Hustenbonbons her.

Dauer: ca.1-1,5 Stunden

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneipp-Anlage Abensberg

Anmeldung bis zum 15.06. 2024

Donnerstag, 11.07. 2024 / 14 Uhr

## **Kneipp -Willkommenskurs speziell für Kinder ab 6 Jahre**

Gesundheitsförderung mit Freude und Spaß. Spielerisch und kindgerecht lernen sie die 5 Kneipp-elemente Wasser, Bewegung Heilkräuter, Ernährung und Lebensordnung kennen.

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneipp-Anlage, Abensberg

Anmeldung bis zum 04.07. 2024

Samstag, 21.09. 2024 / 10 Uhr

## **Ab in den Wald**

Wir verbringen einen Vormittag im Wald, finden Tierspuren und lernen unseren heimischen Wald kennen.

Dauer: 1-1,5 Stunden

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneipp-Anlage Abensberg

Anmeldung bis zum 15.09. 2024

Das Kinderprogramm ist kostenlos.

Spende für Kneippverein erwünscht.

Veranstaltungen entfallen bei Regenwetter.

Eltern haften für ihre Kinder.

## Kneipp-Tipp für daheim

### **Frische-Kick mit dem Gesichtsguss**

Für einen Gesichtsguss benötigen wir entweder ein Gießrohr oder schrauben den Duschkopf ab, um einen ähnlichen Effekt mit dem Duschschauch zu erzielen. Die Temperatur sollte bei dieser Kaltwasseranwendung zwar zwischen 16 und 18 Grad betragen, kann allerdings nach individuellem Temperaturempfinden angepasst werden. Wichtig ist es, dabei stets ruhig weiter zu atmen. Wir setzen den Gießstrahl an der rechten Schläfe an und ziehen ihn quer übers Gesicht auf die linke Seite. Das Ganze je nach Empfinden noch einmal wiederholen. Nun führen wir den Wasserstrahl über die Nasenwurzel in die rechte Gesichtshälfte und bewegen ihn in Längsstrichen auf und ab in Richtung Ohr. In einem Bogen wechseln wir über die Stirn und die Nasenwurzel auf die linke Seite und gehen auch dort in kleinen Längsstrichen Richtung Ohr. Zum Abschluss umrunden wir das Gesicht dreimal gegen den Uhrzeigersinn und streifen das Wasser mit den Händen ab. Für einen extra Frische-Kick legen wir die nassen Hände kurz in den Nacken.

Der Gesichtsguss wird angewendet zur Belebung, Straffung und Erfrischung der Haut, er hilft außerdem gut bei Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit und bringt Erleichterung für die Augen nach langem Lesen oder Arbeit am Bildschirm – und in der Allergiezeit bei juckenden Augen. Vorsicht ist geboten bei akuter Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung.



## Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Abensberg

### Gesundheitsbildung nach ganzheitlichem Konzept

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg. Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat sich stetig weiterentwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach und kostet fast nichts – nicht einmal viel Zeit- und bringt den Menschen in Bewegung.

### Vorteile für Mitglieder im Kneipp-Verein:

Mitglieder erhalten kostenlos das Kneipp-Journal

Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Kursen

### Mitgliedsbeitrag pro Jahr:

Einzelmitgliedschaft .....38 €

Familienmitgliedschaft .....42 €





