

Fit durchs Leben

mit dem

Kneipp

VEREIN

Abensberg und
Umgebung



JAHRESPROGRAMM 2025



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

Sebastian Kneipp

Als neue Vorsitzende des Kneippvereins Abensberg und Umgebung möchte ich Sie alle ganz herzlich begrüßen.

Bereits seit zwölf Jahren darf ich das schöne Abensberg mein zu Hause nennen und seit zwei Jahren wirke ich aktiv im Kneipp-Verein mit.

Als gelernte Diätassistentin liegt mein persönlicher Schwerpunkt auf der Ernährung. Aber auch die weiteren Säulen der Kneipp-Philosophie „Wasser, Bewegung, Heilkräuter und Lebensordnung“ bereichern inzwischen ganz selbstverständlich meinen Alltag.

Mir gefällt besonders der ganzheitliche Ansatz der Kneipp-Lehre, so hat jeder die Möglichkeit etwas für sich Passendes zu finden, um seine Gesundheit zu fördern und sich etwas Gutes zu tun.

Ich freue mich sehr darauf gemeinsam mit dem gesamten Vorstand und den Mitgliedern, das Wissen von Pfarrer Kneipp und viele weitere Themen, die zu seiner Philosophie passen, an Interessierte weiterzugeben.

Ich wünsche mir auch, dass viele Menschen unsere schöne Kneipp-Anlage nutzen und wir alle gemeinsam dafür sorgen,



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

dass der Ort rund ums "Schwefelschwammerl" weiterhin zum Erholen und Genießen einlädt.

Mit Fragen, Ideen oder Anregungen können Sie gerne auf mich zu kommen.

Bleiben Sie aktiv und gesund.

Ihre Melanie Pfaffeneder

Februar 2025

Donnerstag, 13.02.2025 / 17:30 – 18:30 Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneipp-Anlage, Abensberg

Keine Anmeldung nötig

Donnerstag, 20.02.2025 / 19:00 Uhr

Kräuterstammtisch

Wir stellen ein Knospen-Oxymel und Knospensalz her.

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Kosten: Spende erwünscht

Treffpunkt: wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 17.02.2025 unter Tel.: 09443 3396

März 2025

Montag, 03.03.2025 / 10:00Uhr

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

Bitte wegen Platzreservierung frühzeitig anmelden.

Wer nicht spazieren gehen möchte, kann auch nur zum Frühstück kommen, evtl. dann Fahrgemeinschaft bilden.

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: OBI Baumarkt, Abensberg

Anmeldung bis zum 24.02.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Freitag, 07.03.2025 / 15:00 – 17:30 Uhr

Kleines Übungsprogramm für den Rücken

Kurze Übungssequenzen aus dem Yoga und Feldenkrais mit Anleitungsskript für zu Hause

Leitung: Angela Obermeier

Kosten: 15 € MG / 20 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 01.03.2025 unter

Tel.: 09443/7349 oder 01748245398

Bitte rutschfeste Bodenmatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Getränk mitbringen

Montags, ab 10.03.2025 / 10:00 – 11:00 Uhr (5x)

Entspannung mit Klangschalen

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Kosten: 35 € MG / 40 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 7 Personen

Schnupperstunde/ Einzelstunde möglich

Treffpunkt: Altes Stadion, Abensberg

Anmeldung bis zum 05.03.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Donnerstag, 20.03.2025 / 18:00- 19:00 Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 17.03.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Donnerstags, ab 13.03.2025 / 14:00 – 15:00 Uhr (6 x)

Qi Gong auf Stühlen

Mit fließenden Bewegungen, der Atmung und der Vorstellungskraft wollen wir in den Frühling starten!

Die Meridiane werden gestärkt und das Immunsystem aktiviert.

Leitung: Doris Berdzentis

Kosten: 45 € MG / 49 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Termine: 13.03./ 20.03./ 27.03./ 03.04./ 08.05./ 20.05.2025

Treffpunkt: Pfarrheim in Abensberg, Barbarasaal,

Theoderichstraße 11

Anmeldung bis zum 27.02.2025 unter Tel.: 09443 9282380

April 2025

Donnerstag, 03.04.2025 / 18:00 – 19:00 Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 31.03.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Mittwoch, 09.04.2025 / 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

Kosten: Spende erwünscht

Anmeldung bis zum 06.04.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Donnerstag, 24.04.2025 / 15:00 Uhr

Die wilden Grünen

Kräuterwanderung, die ersten Frühjahrskräuter kennenlernen und sammeln. Sie sind nicht nur Hingucker, sondern haben sehr viel zu bieten und sind vielseitig einsetzbar.

Sie bringen den wintermüden Körper wieder in Schwung mit ihren geballten Vitaminen und Mineralstoffen.

Leitung: Gerda Pfaffeneder, Kräuterkundige

Kosten: 8 € MG / 10 € NMG

Treffpunkt: Kneippanlage, Sammelkörbchen mitbringen

Anmeldung bis zum 17.04.2025 unter Tel.: 09443 3396

Veranstaltung entfällt bei Regen.

Montags, ab 28.04.2025 / 10:00- 11:00 Uhr (5x)

Entspannung mit Klangschalen

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Kosten: 35 € MG / 40 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 7 Personen

Schnupperstunde/ Einzelstunde möglich

Treffpunkt: Altes Stadion, Abensberg

Anmeldung bis zum 23.04.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Mai 2025

Donnerstag, 15.05.2025 / 18:00 – 19:00 Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 12.05.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Samstag, 17.05.2025 / 10:00 -13:00 Uhr

Eröffnung der Kneippanlage

Vorstellung der 5 Kneipp Elemente, Kinderprogramm,
Picknick

Bitte Tagespresse beachten, Einladung folgt.

Samstag / Sonntag, 24. / 25.05.2025

Teilnahme des Kneippvereins an den Gesundheitstagen in Bad Gögging

Juni 2025

Donnerstag, 05.06.2025 / 18:00 – 19:00Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneippanlage Abensberg

Keine Anmeldung nötig.

Donnerstag, 12.06.2025 / 15:00 Uhr

Heilkräuterwanderung zur Linde – Heilpflanze des Jahres 2025

Ein heißer Lindentee ist genau das richtige Heilmittel bei einer drohenden Erkältung oder Grippe und noch viele andere Heilwirkungen werden wir kennenlernen.

Leitung: Gerda Pfaffeneder, Kräuterkundige

Treffpunkt: Kneippanlage, Sammelkörbchen mitbringen

Kosten: 7 € MG / 9 € NMG plus 2 € Materialkosten

Anmeldung bis zum 10.06.2025 unter Tel.: 09443 3396

Veranstaltung entfällt bei Regen

Juli 2025

Donnerstag, 03.07.2025 / 18:00 – 19:00 Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 30.06.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Donnerstag, 17.07.2025 / 19:00 Uhr

Kräuterstammtisch

Wir treffen uns an der Kneippanlage und machen einen Kräuterspaziergang rund um die Kneippanlage.

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneipp-Anlage, Abensberg

Kosten: Spende erwünscht

Anmeldung bis zum 10.07.2025 unter Tel.: 09443 3396

Veranstaltung entfällt bei Regen

Donnerstag, 24.07.2025 / 19:00 Uhr

Stammtisch am Stadtplatz

Herzliche Einladung an alle Interessierten

Mittwoch, 30.07.2025 / 19:30 Uhr

Wir treffen uns zum Kneippen an der Kneippanlage

Wir lernen dabei das Element Wasser und seine gesundheitsfördernde Wirkung kennen

Veranstaltung entfällt bei Regen

***„Was dem Menschen hilft,
was ihn gesund macht,
das ist gut für ihn.“***

Sebastian Kneipp

September 2025

Donnerstag, 11.09.2025 / 18:30 Uhr

Die Zwiebel – Gesund und köstlich

Wir kochen mit Zwiebeln und erfahren Interessantes über ihre Heilwirkung

Leitung: Anette Hürter-Franz

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 17 € MG / 20 € NMG

Anmeldung bis zum 04.09.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Donnerstag, 18.09.2025 / 19:00 Uhr

Kräuterstammtisch

Wir treffen uns an der Kneippanlage - bald beginnt die Wurzelernte.

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneippanlage, Sammelkörbchen mitbringen

Kosten: 7 € MG / 9 € NMG plus 2 € Materialkosten

Anmeldung bis zum 15.09.2025 unter Tel.: 09443 3396

Veranstaltung entfällt bei Regen

Freitag, 19.09.2025 / 15:00 – 17:30 Uhr

Kleines Übungsprogramm für Nacken und Schultern

Kurze Übungssequenzen aus dem Yoga und Feldenkrais mit Anleitungsskript für zu Hause

Leitung: Angela Obermeier

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 15 € MG / 20 € NMG

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Anmeldung bis zum 12.09.2025 unter

Tel.: 09443/7349 oder 01748245398

Bitte rutschfeste Bodenmatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Getränk mitbringen

Donnerstag, 25.09.2025 / 18:00 – 19:00 Uhr

Achtsamkeits – Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: Kneippanlage Abensberg

Keine Anmeldung nötig

Oktober 2025

Donnerstag, 23.10.2025 / 18:00 – 19:00 Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 20.10.2025 unter Tel.: 09443 9061101

November 2025

Mittwoch, 12.11.2025 / 19:00Uhr

Jahreshauptversammlung

Einladung folgt

Donnerstag, 20.11.2025 / 17:30 – 18:30 Uhr

Achtsamkeits - Spaziergang

Leitung: Melanie Pfaffeneder

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 17.11.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Dezember 2025

Donnerstag, 11.12.2025 / 18:30 Uhr

Weihnachtsfeier

Treffpunkt: Kneippanlage in Abensberg

Regelmäßige Veranstaltungen

Montags, 09:00 – 10:00 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.

Donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr, vierzehntägig

Yoga am Abend

Leitung: Angie Obermeier

Bei Interesse bitte Kontakt unter Tel.: 09443/7349 oder 01748245398 zu Frau Obermeier aufnehmen

Kinderprogramm

Ab in den Wald

Wir verbringen einen Vormittag im Wald, beobachten, lauschen und fühlen und lernen unseren Wald im Winter, Frühjahr, Sommer und Herbst kennen.

Zu jeder Jahreszeit präsentiert sich der Wald anders.

Für Kinder von ca. 3-10 Jahren in Begleitung von Eltern/ Großeltern.

Samstag, 25.01.2025 / 10:00 Uhr

Winter: Winterzauber im Wald genießen

Samstag, 26.04.2025 / 10:00 Uhr

Frühjahr: Aufbruchstimmung im Wald

Samstag, 28.06.2025 / 10:00 Uhr

Sommer: Ruhe und Erholung

Samstag, 18.10.2025 / 10:00 Uhr

Herbst: Bunter Herbstwald

Dauer: jeweils 1,5 – 2 Stunden

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Kräuterkundige, Kursleiterin Waldbaden SKA,

Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Treffpunkt: Parkplatz Vogelpark, Abensberg

Anmeldung: bei Gerda Pfaffeneder Tel.: 09443 3396

Das Kinderprogramm ist kostenlos, Spende erwünscht.

Auf entsprechende Kleidung achten, evtl. Getränk mitbringen.

Eltern haften für ihre Kinder. Veranstaltung entfällt bei Regen.

Samstag, 31.05.2025 / 10:00 Uhr

Kräuterwanderung für Kinder und Eltern/Großeltern

Wir lernen besondere Kinderkräuter und ihre Anwendung kennen und bereiten etwas Schmackhaftes daraus zu.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Leitung: Susanne Bilecki, Heilerziehungspflegerin

Treffpunkt: Kneippanlage, Abensberg

Anmeldung bis 23.05.2025 unter Tel.: 09443 9061101

Informationen und Anmeldung

Vorsitzende Kneipp-Verein: Melanie Pfaffeneder

Regensburger Straße 2, 93326 Abensberg

Telefon: 09443 9061101

E-Mail: pfaffeneder.melanie@gmail.com

Homepage: 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.

Kneipp-Tipp für daheim

oder

Kleiner Aufwand – große Wirkung

Guten Morgen-Klopfmassage vor dem offenen Fenster

Begrüßen Sie den Tag mit einer Klopfmassage vor dem offenen Fenster.

Noch vor dem Zeitunglesen und dem Morgenkaffee steigert sie das allgemeine Wohlbefinden, regt die Durchblutung an und schult die Körperwahrnehmung und versorgt uns mit einer Extraportion Sauerstoff.

Vor dem offenen Fenster beginnen wir am kleinen Finger der rechten Hand. Mit der linken Faust oder der hohlen Hand klopfen wir von dort aus den ganzen Arm nach oben bis zum Nacken. Hier können wir mit den Klopfbewegungen etwas verharren, bevor wir an der Arminnenseite (Arm dafür drehen) wieder abwärts klopfen. Nun wechseln wir die Seite und klopfen vom linken kleinen Finger beginnend mit der rechten Hand in gleicher Weise.

Nun klopfen wir achtsam mit den Fingerspitzen kreisförmig auf Höhe des Brustbeins, um die Thymusdrüse zu aktivieren. Im nächsten Schritt streifen die Daumen mehrmals um den „Gürtel“, bevor wir leicht mit der flachen Hand die Leisten abklopfen.

Etwas mehr Klopfen verträgt der Po, der als nächstes an der Reihe ist. Danach klopfen wir an der rechten Beinaußenseite nach unten bis zu den Füßen und an der Innenseite wieder hinauf. Zum Abschluss klopfen wir mit den Fingerspitzen die Schädeldecke entlang und nehmen dabei den Ton bewusst wahr. Nun schütteln wir die Hände kräftig aus und starten in den neuen Tag.



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:

Einzelmitgliedschaft36 €

Familienmitgliedschaft42 €

**„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“**

Sebastian Kneipp

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art. 13 DS-GVO erhalten habe/n.

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen.
Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift
(bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

.....
Ort, Datum

.....
ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per Einzelversand Frachtversand

