



**Kneipp**

VEREIN

Dillingen a. d. Donau e.V.

**Jahresprogramm  
2026**



# Vorwort

## „Fünf gewinnt“ - das Jahresmotto 2026



Liebe Mitglieder und Freunde des  
Kneippvereins Dillingen,

das Jahr 2026 steht unter dem Motto:

*„Fünf gewinnt – die Kraft der Kneippschen Elemente“.*

Damit rückt das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre in den Mittelpunkt – die Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Oft denken wir bei Kneipp zuerst an das erfrischende Wasser, das belebt und stärkt. Doch erst im Zusammenspiel aller fünf Elemente entfaltet sich die ganze Kraft dieser ganzheitlichen Lebensweise. Sie erinnert uns daran, wie wertvoll es ist, Körper, Geist und Seele im Einklang zu halten.

Unser Jahresprogramm 2026 bietet Ihnen wieder vielfältige Möglichkeiten, die Kneippschen Elemente aktiv zu erleben – ob bei Kursen, Wanderungen, Vorträgen oder geselligen Treffen. Jede Veranstaltung lädt dazu ein, Neues zu entdecken, Bewährtes zu vertiefen und gemeinsam Gesundheit zu leben.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die unserem Verein verbunden sind: unseren Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Unterstützern. Ihre Treue, Ihr Engagement und Ihre Begeisterung machen unseren Kneipp-Verein zu einer lebendigen Gemeinschaft, in der die Ideen Sebastian Kneipps weitergetragen werden können. Lassen wir uns 2026 von der Kraft der fünf Elemente inspirieren, sie bewusst leben, miteinander teilen und so gemeinsam gewinnen – an Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude.

A handwritten signature in blue ink that reads "Erilka Schweiger". The signature is written in a cursive, flowing style.

1 . Vorsitzende



## Kontakt der Kursleiter/innen

<b>Erika Schweizer</b>	09071/4364
<b>Claudia Steppich</b>	09071/1447
<b>Ursula Mittring</b>	09074/3662
<b>Friederike Singer</b>	09071/8802
<b>Hedwig Raatz</b>	09071/8872
<b>Franz Kienberger</b>	09074/5340
<b>Hermine Schulz</b>	09076/511
<b>Angela Kaim</b>	0174/7678705



## Bankverbindung

*Kneippverein Dillingen e.V.*

*IBAN: DE21 7225 1520 0000 0900 42*

*BIC: BYLADEM1DLG Sparkasse Dillingen-Nö.*

Alle Angebote, Änderungen und zusätzliche Informationen finden Sie im Schaukasten am Torbogen in der Königstraße, in der Donau Zeitung sowie im Internet:

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

 [@kneippverein\\_dillingen](https://www.instagram.com/kneippverein_dillingen)

# PROGRAMM

## Regelmäßige Angebote

### AQUAFIT - FITNESS IM WASSER

**Wann?**

Montags 18-19 Uhr  
und  
Donnerstags  
15:30 - 16.30 Uhr

**Wo?**

Hallenbad Dillingen

**Wer?**

Erika Schweizer

Beim Aquafit können Sie bei unterschiedlichen Übungen im Wasser Ihre Muskeln stärken und gleichzeitig die Ausdauer verbessern. Eine ideale Möglichkeit, sich fit zu halten und Freude an der Bewegung zu erleben. Anmeldung über VHS Dillingen.

### SENIORENGYMNASTIK

**Wann?**

Montags

**Wo?**

Turnhalle Kapuzinerstr.

**Uhrzeit**

15:15 - 16:45 Uhr

**Wer?**

Hermine Schulz

Jeden Montag trifft sich unsere Gruppe in der Grundschulturnhalle, um gemeinsam fit zu bleiben. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden, somit sind alle Fitnesslevels willkommen. Info und Anmeldung bei Hermine Schulz.

# PROGRAMM

## Regelmäßige Angebote

### “RUNDUMFIT”- GESUNDHEITSGYMNASTIK

**Wann?**

Dienstags

**Wo?**

Turnhalle Kapuzinerstr.

**Uhrzeit**

18:00 - 19:00 Uhr

**Wer?**

Erika Schweizer

Dienstags treffen wir uns in der Turnhalle der Grundschule um uns gemeinsam zu bewegen! Die Gesundheitsgymnastik ist für jedes Alter geeignet und macht alle “rundumfit” für den Alltag! Info und Anmeldung bei Erika Schweizer.

### FAHRRADTOUR UND WANDERUNG

**Wann?**

Jeden 1. und 3.  
Samstag im Monat

**Wo?**

Treffpunkt Parkhaus  
am Bahnhof DLG

**Uhrzeit**

13:00 Uhr

**Wer?**

Franz Kienberger

Alle zwei Wochen trifft sich unsere Rad- und Wandergruppe, um die Gegend zu Fuß oder auf dem Rad zu erkunden. Für weitere Informationen bitte Franz Kienberger kontaktieren sowie Ankündigungen in der Donau Zeitung beachten.

# PROGRAMM

## Regelmäßige Angebote

### YIN YOGA

**Wann?**

Donnerstags

**Wo?**

Hebammenhaus  
Große Allee 28, Dillingen

**Uhrzeit**

18:15 - 19:30 Uhr

**Wer?**

Angela Kaim

Den Körper erkunden und im Geist zur Ruhe kommen... Die aktuellen Kursangebote finden Sie unter [www.angelakaim.com](http://www.angelakaim.com)  
Info und Anmeldung bei Angela Kaim.

### KNEIPP - STADTFÜHRUNG

**Wann?**

je nach Bedarf

**Wo?**

Am Rathaus

**Uhrzeit**

Nach Absprache

**Wer?**

Nach Verfügbarkeit

Auf Anfrage bieten wir Stadtführungen durch Dillingen auf den Spuren von Sebastian Kneipp an. Info und Anmeldung bei Stadtverwaltung Dillingen unter der Tel. 0 90 71-5 40



# JAHRESPROGRAMM 2026

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG



### Wann?

13. Februar



### Wo?

Chili Dillingen

### Uhrzeit

15:00 Uhr



### Wer?

Freunde des  
Kneippvereins

Seien Sie herzlich willkommen und erfahren Sie einiges über unsere Aktivitäten und das kommende Jahr im Verein und verbringen Sie eine gute Zeit in der Kneippfamilie. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

## FAHRT IN DIE THERME BAD WÖRISHOFEN



### Wann?

18. Februar



### Wo?

Abfahrt Rosenstr. &  
BayWa

### Uhrzeit

8:30 Uhr bzw.  
8:45 Uhr



### Kosten

35€ Mitglieder/  
45€ Gäste

Wie jedes Jahr beginnen wir mit unserer Busfahrt in die Therme und verbringen einen gemütlichen Tag im Kneippkurort. Fahrtpreis beinhaltet die Busfahrt sowie einen vierstündigen Thermen-aufenthalt. Zustieg ab Rosenstr. (8:30 Uhr) oder BayWa (8:45 Uhr) möglich. Anmeldung bei Claudia Steppich.

# JAHRESPROGRAMM 2026

## VOM KORN ZUM BROT - EINE FÜHRUNG DURCH DIE VOGTMÜHLE IN STEINHEIM



### Wann?

06. März



### Wo?

Vogtmühle Steinheim

### Uhrzeit

15:00 Uhr



### Kosten

5€

Bei einer Führung durch die Vogtmühle erfahren wir viel Wissenswertes rund um Mehl und Korn und lernen die Prozesse der Mühle kennen.

Anmeldung per E-Mail an  
[erika.schweizer@gmx.de](mailto:erika.schweizer@gmx.de)

## GESUNDES FRÜHSTÜCK MIT KNEIPP IMPULSEN



### Wann?

24. April



### Wo?

Am Reitweg 2, Dillingen

### Uhrzeit

09:00 Uhr



### Kosten

Spendenbasis

Natürlich stark und fit in den Tag zum Wohlfühlen für Körper und Seele. Ein gesundes Frühstück, bei dem interessierte, junge Mütter entspannen, sich austauschen und einfache Kneipp-Impulse für den Alltag kennenlernen. Anmeldung bei Erika Schweizer.

# JAHRESPROGRAMM 2026

## WASSERANWENDUNGEN MIT KNEIPP



**Wann?**

19. Juni



**Wo?**

Schützenstr. 16, Dillingen

**Uhrzeit**

14:00 Uhr



**Kosten**

Spendenbasis

Spritzig, Klassisch und Inspirierend. An diesem Nachmittag erkunden wir die Lebensenergie des Wassers mit Kneippanwendungen für mehr Wohlbefinden. Anmeldung bei Erika Schweizer.

## WELLNESS AUS DEM DÖSCHEN UND GLÄSCHEN



**Wann?**

26. Juni



**Wo?**

Schützenstr. 16, Dillingen

**Uhrzeit**

14:00 Uhr



**Kosten**

Spendenbasis

Wellness aus dem Döschen und Gläschen, Workshop mit saisonalen Kräutern und deren Verwendung und Verarbeitung für die Küche, für die Hausapotheke und das persönliche Wohlbefinden. Anmeldung bei Erika Schweizer.

# JAHRESPROGRAMM 2026

## VORTRAG: FASZINATION SALBEI - AROMATISCH UND VIELSEITIG



### Wann?

08. Sept



### Wo?

Provinzialat der  
Franziskanerinnen, Dillingen

### Uhrzeit

15:00 Uhr



### Kosten

Spendenbasis

Der Salbei: intensiv und geschmackvoll, aromatisch und vielseitig. Hedwig Raatz und Claudia Steppich bereichern Sie mit Wissenswerten rund über den Salbei. Anmeldung bei Claudia Steppich oder Hedwig Raatz.



# JAHRESPROGRAMM 2026

## KNEIPP - FRAUENWOHLFÜHLTAG



### Wann?

10. Oktober



### Wo?

Wird noch  
bekannt gegeben

### Uhrzeit

-



### Kosten

60€ Mitgl./ 65€ Gäste

Zusammen wollen wir die 5 Säulen nach Kneipp hautnah erleben. Ort und Zeit werden zeitnah über unsere Website/Presse bekannt gegeben. Anmeldung bei Claudia Steppich.

## FAHRT IN DIE THERME BAD WÖRISHOFEN



### Wann?

02. November



### Wo?

Abfahrt Rosenstr. o.  
BayWa

### Uhrzeit

8:30 Uhr



### Kosten

35€ Mitglieder/  
45€ Gäste

Auch im Herbst wollen wir wieder gemeinsam in die Therme fahren und für einen Tag dem kühlen Herbstwetter entfliehen. Fahrtpreis beinhaltet die Busfahrt sowie einen vierstündigen Thermenaufenthalt. Zustieg ab Rosenstr. (8:30 Uhr) oder BayWa (8:45 Uhr) möglich. Anmeldung bei Claudia Steppich.

# JAHRESPROGRAMM 2026

## EINSTIMMUNG IN DEN ADVENT

### Wann?

27. November

### Uhrzeit

15:00 Uhr



### Wo?

Christkönigskirche,  
Dillingen

### Wer?

Freunde des  
Kneippvereins



Wir lassen das Jahr mit einem gemütlichen Nachmittag Kaffee, Lebkuchen und einem kleinen, vorweihnachtlichen Programm ausklingen. Sowohl Mitglieder als auch Gäste sind herzlich willkommen. Keine Anmeldung erforderlich.

---

Aus rechtlichen Gründen wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen sowie bei den Fahrgemeinschaften jeweils auf eigene Gefahr unter Ausschluss der Vereinshaftung erfolgt. Jedes Mitglied und jeder Gast handelt eigenverantwortlich. Auf den Veranstaltungen werden Fotos gemacht, mit deren auch späteren Verwendung Sie sich durch den Besuch der jeweiligen Veranstaltungen einverstanden erklären.

# Mitglied werden im Kneippverein Dillingen e.V.



## Ihre Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Nutzen Sie unser vielfältiges Kursangebot und profitieren Sie von vergünstigten Preisen.
- Lernen Sie die 5 Säulen nach Kneipp und ihre positiven Auswirkungen kennen.
- Erhalten Sie alle zwei Monate das Kneipp-Journal nach Hause.
- Nutzen Sie vielfältige Rabatte, wie z.B. in Partnershops des Kneipp Bundes, sowie auf Kurse der Sebastian-Kneipp-Akademie.

## Mitgliedsbeiträge jährlich:

Erwachsene: 30€

Familienmitgliedschaft: 40€

Kinder frei bis 18 Jahren

Fördermitglieder: 50€

Betriebe: 50€

# AUFNAHMEANTRAG

Hiermit beantragen ich/wie eine  
Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Dillingen/Do. e.V.

ab ..... zum Mitgliedsbeitrag  
(Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson 30,00 € pro Jahr -  Familie 40,00 € pro Jahr
- Jugend/Kind .....€ pro Jahr -  Fördermitglied 50,00 € pro Jahr
- Einrichtung/Betriebe 50,00 € pro Jahr

.....  
Name der Einrichtung

.....  
Nachname Vorname geb. am

.....  
ggf. Partner/-in Nachname Vorname geb. am

.....  
Straße PLZ Ort

.....  
Telefonnummer E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

.....  
ggf. Kind/-in Nachname Vorname geb. am

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.kneippbunde.de/wer.wir.sind/satzung-organigramm/>) in der jeweiligen gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind 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 finden nicht statt:

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

Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwilligen angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können 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)

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

### Name des Zahlungsempfängers

Kneipp-Verein Dillingen e.V.

### Anschrift des Zahlungsempfängers

Schützenstr. 16 - 89407 Dillingen/Do.

### Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE50 ZZZO 0000 1711 47

### Mandatsreferenz:

.....

### Name des Mitgliedes:

.....

Sepa-Lastschriftmandat:

Ich/Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von einem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom obengenannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

### Zahlungsart:

Wiederkehrende Zahlung     Einmalige Zahlung

### Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

.....

### Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):

IBAN: \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_ \_ \_ / \_ \_

BIC: \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

.....

Ort - Datum; Unterschrift des Kontoinhabers

## **AKTIONSTAGE 2026**

### **TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG**

7. März

Aktionswoche: 02. - 08.3.2026

### **TAG DES WASSERS**

17. Mai (Geburtstag von Sebastian Kneipp)

Aktionswoche: 11. - 17.5.2026

### **TAG DER HEILPFLANZEN**

15. August

Aktionswoche: 11. - 17.8.2026

### **TAG DER BEWEGUNG**

23. - 30. September 2026 (Europäische Woche des Sports)

### **TAG DER LEBENSORDNUNG**

Tag der Ausgewogenheit:

20. November 2025

Aktionswoche: 17. - 23.11.2026

*Das Wasser ist nicht böse, es ist ein  
liebliches, ein freundliches Mittel der  
Besserung und Heilung.*

Sebastian Kneipp

# Kneipp

VEREIN

Dillingen a. d. Donau e.V.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensenergie

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