

## Heilpflanze des Jahres 2023

### Die Weinrebe

„Der Weinstock hält besonders in seinen Früchten und Kernen, ja selbst in seinen Blättern, eine Fülle heilkräftiger Stoffe für uns bereit.“

K. Jungnickel, erster Vors. Wahlgremium NHV Theophrastus

#### DIE WEINREBE

♥ ist eine der ältesten Kulturpflanzen mit großer Vielseitigkeit; Blätter, Früchte und Kerne sind verwendbar, daher großes Spektrum an Wirkstoffen und Inhaltsstoffen

♥ verbindet exzellent Genuss und Heilmittel

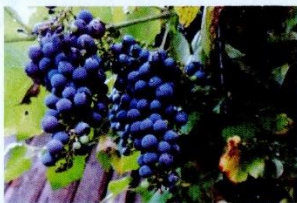
#### Die Weintrauben

♥ liefern schnelle Energie

♥ enthalten Kalzium, Kalium, Vitamin B6, Folsäure

♥ enthalten Ballaststoffe-für gesunde Darmtätigkeit

♥ In der Haut und in den Kernen sind Stoffe, die die Zellen schützen!



#### Die getrockneten roten Weinblätter

♥ sind anerkannt in der Behandlung von leichten Venenleiden, Gabe z. B. in Form von Tees



♥ Kaltgepresstes Traubenkernöl ist fruchtig und nussig, enthält Antioxidanzien, sparsam verwenden!

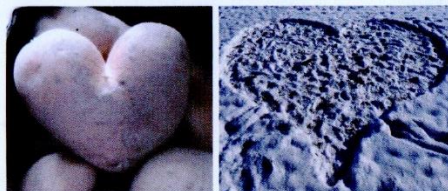
Das Jahresmotto des Kneippvereins Dillingen e.V.:

**Herzlich sein - Herz haben...**



**Das Herz aber ist erschaffen  
zum Lieben.**

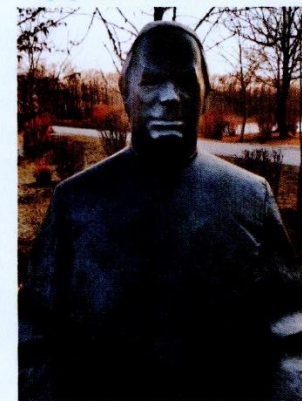
Sebastian Kneipp



**Kneipp** Verein  
aktiv & gesund

**Kneippverein  
Dillingen a. d. Donau e. V.**

gegründet am 27.10.1927



1. Vorsitzende Erika Schweizer  
89407 Dillingen, Schützenstr. 16  
Tel.: 09071 4364

2. Vorsitzende Claudia Steppich  
89407 Dillingen, Werdenbergstr. 11  
Tel.: 09071 1447

Unsere Bankverbindung:  
Sparkasse Dillingen-Nördlingen  
IBAN: DE21 7225 1520 0000 0900 42  
BIC: BYLADEM1DLG



Jahresmotto 2023 des Kneipp-Bundes  
**Gemeinsam natürlich leben**

„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt,  
wird es das Wasser sein.“

Sebastian Kneipp

**Die Tasse Kaffee des Kneippianers –  
das kalte Armbad**

Morgens oder am frühen Nachmittag – macht  
wieder fit, Müdigkeit verschwindet – wirkt  
ausgleichend (beruhigt auch)  
**Aber immer nur mit warmen Armen ins kalte Wasser!**



**Der Knieguss ist der Freund der Füße,  
er schickt dem Herzen viele Grüße,  
und bittet es daran zu denken auch in die Beine  
Blut zu lenken.**

Sebastian Kneipp



**Unser Programm 2023 für Sie**

**22. Februar 2023**

**Busausflug** in die Therme nach Bad Wörishofen  
Anmeldungen über Uschi Mittring Tel.: 09074 3662

**24. März 2023**

**16.00 Uhr Jahreshauptversammlung**  
im Chili in Dillingen

**10. Mai 2023**

**Vortrag „Ätherische Öle riechen nicht nur gut...“**  
mit Elke Rathgeb

**13. Juni 2023**

**Rosenliebe**

Vortrag mit Hedwig Raatz und Claudia Steppich



**15. Juli 2023**

**Wohlfühltag nach Kneipp**

Anmeldungen über Uschi Mittring Tel.: 09074 3662

**07. September 2023**

**„Wellness aus dem Döschchen, Badesalze,  
Salben...selbst herstellen“**

Workshop mit Erika Schweizer und Friederike Singer

**Oktober 2023**

**Kneippführung mit Astrid Ziemann**



**02. November 2023**

**Busausflug** in die Therme nach Bad Wörishofen  
Anmeldungen über Uschi Mittring Tel.: 09074 3662

**01. Dezember 2023**

**15.00 Uhr Adventeinstimmung im Chili in Dillingen**

**Sämtliche Veranstaltungstermine und Änderungen sowie  
Aktuelles finden Sie:**

- \*\*\* im Schaukasten am Mittelorturm in Dillingen
- \*\*\* auf unserer Homepage:  
[www.kneippverein-dillingen.de](http://www.kneippverein-dillingen.de)
- \*\*\* in der Donau-Zeitung

**Regelmäßige Angebote**

**„Aqua-Fit“ – Fitnesstraining im Wasser**

Montag von 18 bis 19 Uhr und  
Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr,  
jeweils im Hallenbad Dillingen;  
**Anmeldung über VHS Dillingen**

**„Rundumfit“ – Gesundheitsgymnastik  
für jedes Alter**

Dienstag von 18 bis 19 Uhr,  
Turnhalle Kapuzinerstraße Dillingen;  
**Ansprechpartnerin: Erika Schweizer, Tel.: 4364**

**Seniorengymnastik**

Montag von 15.30 bis 17.00 Uhr;  
**Leitung: Fr. Schulz, Tel.: 09076 511**

♥Kneipp-Führungen auf Anfrage♥

**Auch im Programm für Sie:**

Immer am 1. und 3. Samstag im Monat  
**Fahrradtour oder Wanderung**  
Treffpunkt 13 Uhr beim neuen Parkhaus am Bahnhof!

**Ansprechpartner:**

Franz Kienberger Tel.: 09074 5340  
Hermann Rusch Tel.: 09071 1416

