



Kneipp

VEREIN

Dillingen a. d. Donau e.V.

**Programm
2025**

Vorwort



“Kneipp Verein(t)” - das Jahressmotto 2025

Liebe Mitglieder und Freunde des
Kneippvereins Dillingen,

der Kneippverein Dillingen freut sich, Ihnen das neue Programm präsentieren zu dürfen! Auch dieses Jahr steht wieder unter dem Jahressmotto „Kneipp verein(t)“. Mit diesem Motto wollen wir den Gedanken der Gemeinschaft lebendig werden lassen und die vielfältigen Möglichkeiten der Kneipp'schen Lehren in den Fokus rücken.

Kneipp war überzeugt, dass die Gesundheit nicht nur im Einzelnen, sondern vor allem in der Gemeinschaft gedeiht. Daher laden wir euch ein, das Jahr 2025 als ein Fest der Begegnungen, des Austauschs und der gemeinsamen Erlebnisse zu gestalten. Lasst uns die unterschiedlichen Facetten der Kneipp-Philosophie erkunden – vom Wasser bis zur Bewegung, von der Ernährung bis zur Naturheilkunde.

Unser Programm ist ein bunter Mix aus Aktivitäten, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Freude am Miteinander stärken. Stellt euch vor, gemeinsam beim Kräutersammeln durch die Natur zu streifen, beim Yoga die Seele baumeln zu lassen oder beim gemeinsamen Kochen gesunde Leckereien zu zaubern. All das und noch viel mehr erwartet euch!

Ein herzliches Dankeschön an alle, die unseren Verein lebendig halten. Ich bin überzeugt, dass wir zusammen ein Jahr voller Freude, Gesundheit und unvergesslicher Momente gestalten können.

Ich freue mich darauf, viele von euch bei unseren Aktivitäten zu

A handwritten signature in blue ink that reads "Erika Schweizer". The signature is written in a cursive style.

Erika Schweizer
1. Vorsitzende



Kontakt der Kursleiter/innen

Erika Schweizer	09071/4364
Claudia Steppich	09071/1447
Ursula Mittring	09074/3662
Friederike Singer	09071/8802
Hedwig Raatz	909071/8872
Franz Kienberger	09074/5340
Hermine Schulz	09076/511
Angela Kaim	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 im Schaukasten am Torbogen in der Königstraße, in der Donau Zeitung sowie im Internet:

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 Uhr



Wo?

Hallenbad Dillingen



Wer?

Erika Schweizer

Beim Aquafit können Sie bei sanften Übungen im Wasser Ihre Muskeln stärken und gleichzeitig die Ausdauer verbessern. Eine ideale Möglichkeit, sich fit zu halten und Stress abzubauen.

Anmeldung über VHS Dillingen.

SENIORENGYMNASTIK



Wann?

Montags



Wo?

Turnhalle Kapuzinerstr.

Uhrzeit

15:30 - 17:00 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

18:15 - 19:15 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 Veröffentlichung in der Donau Zeitung beachten.

PROGRAMM

Regelmäßige Angebote

YOGA



Wann?

Donnerstags,
18:00- 19:00 Uhr



Wo?

Hebammenhaus
Große Allee 28, Dillingen



Wer?

Angela Kaim

Den Körper erkunden und im Geist zur Ruhe kommen... Hierzu bietet der Kneippverein regelmäßig Yogakurse an. Die aktuellen Kursangebote finden Sie unter 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 2025

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG



Wann?

21. 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?

05. März



Wo?

Abfahrt Rosenstr. &
BayWa

Uhrzeit

8:30 Uhr bzw.
8:45 Uhr



Kosten

33€ Mitglieder/
43€ Gäste

Wie jedes Jahr beginnen wir das Programm mit unserer beliebten Busfahrt in die Therme nach Bad Wörishofen und verbringen einen gemütlichen Wellnessstag im Kneippkurort.

Anmeldung über Ursula Mittring.

JAHRESPROGRAMM 2025

WENN DER HEFETEIG SPAZIEREN GEHT



Wann?

28. März



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

Spenden sind willkommen

Erika Schweizer und Friederike Singer laden ein zum Backworkshop um süße und deftige Speisen aus Hefeteig zu fertigen.

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.

„DIE NATUR ERWACHT ...“



Wann?

04. April



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

Spenden sind willkommen

„Die Natur erwacht und bietet ungeahnte Möglichkeiten für Körper, Geist und Seele“. Unter diesem Motto begehen wir gemeinsam einen Naturspaziergang mit anschließendem Workshop.

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.

JAHRESPROGRAMM 2025

RINGELBLUME, JOHANNISKRAUT & CO.



Wann?

06. Juni



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

Spenden sind willkommen

Lernen Sie über die frühen Sommerpflanzen, deren Anwendung, Verarbeitung und Wirkung.

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.

KNEIPP - WOHLFÜHLTAG



Wann?

12. Juli



Wo?

Provinzialat der Franziskanerinnen, Dillingen

Uhrzeit

8:30 Uhr



Kosten

60€ Mitgl./ 65€ Gäste

Zusammen wollen wir einen Tag in den schönen Räumlichkeiten des Provinzialats verbringen und die 5 Säulen nach Kneipp hautnah erleben. Auch die Säule "Ernährung" wird nicht zu kurz kommen - für Frühstück und Mittagessen und Kaffee ist gesorgt.

Anmeldung bei Claudia Steppich.

JAHRESPROGRAMM 2025

LAVENDELTRÄUME



Wann?

Juni/Juli;
Datum wird über
Zeitung bekannt
gegeben



Wo?

Werdenbergstr. 11, Hausen



Kosten

Spenden sind erwünscht

Der Lavendel - für die Gesundheit, für die Seele,
für`s Herz - für`s Auge - eine ganz besondere
Pflanze! **Anmeldung bei Claudia Steppich oder
Hedwig Raatz.**



JAHRESPROGRAMM 2025

WELLNESS AUS DEM DÖSSCHEN



Wann?

12. September



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

Spenden sind willkommen

Ein Workshop mit Herbstkräutern und deren Verwendung für die Küche, das Badezimmer und die Hausapotheke.

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.

ERKÄLTUNGSZEIT - SCHNUPFENZEIT



Wann?

10. Oktober



Wo?

Schützenstr. 16, Dillingen

Uhrzeit

14:00 Uhr



Kosten

Spenden sind erwünscht

Erfahren Sie, passend zur Erkältungszeit, über die Vorbeugung und Linderung von Erkältungskrankheiten mit natürlichen Hausmitteln.

Anmeldung bei Erika Schweizer oder Friederike Singer.

JAHRESPROGRAMM 2025

FAHRT IN DIE THERME BAD WÖRISHOFEN



Wann?

03. November



Wo?

Abfahrt Rosenstr. o.
BayWa

Uhrzeit

8:30 Uhr



Kosten

33€ Mitglieder/
43€ Gäste

Auch im Herbst wollen wir wieder gemeinsam in die Therme Bad Wörishofen fahren und für einen Tag dem kühlen Herbstwetter im wohlig warmen Thermalwasser entkommen.

Anmeldung über Ursula Mittring.

EINSTIMMUNG IN DEN ADVENT



Wann?

28. November



Wo?

Chili Kunst &
Kulturkneipe Dillingen

Uhrzeit

15:00 Uhr

Wir lassen das Jahr mit einem gemütlichen Nachmittag im "Chili" bei Kaffee, Kuchen und einem kleinen, vorweihnachtlichen Programm ausklingen.

Sowohl Mitglieder als auch Gäste sind herzlich willkommen.

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.

Mitgliedsbeitrag jährlich:

Erwachsene: 25€

Familienmitgliedschaft: 35€

Kinder frei

AKTIONSTAGE 2025

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

7. März 2024

Aktionswoche: 03. - 09.3.

TAG DES WASSERS

17. Mai (Geburtstag von Sebastian Kneipp)

Aktionswoche: 12. - 18.5.

TAG DER HEILPFLANZEN

15. August

Aktionswoche: 11. - 17.

TAG DER BEWEGUNG

23. - 29. September (Europäische Woche des Sports)

TAG DER LEBENSORDNUNG

Tag der Ausgewogenheit:

20. November

Aktionswoche: 17. - 24.11.

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

Sebastian Kneipp

AUFNAHMEANTRAG

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

ab zum Mitgliedsbeitrag
(Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson 25,00 € pro Jahr - Familie 35,00 € pro Jahr
- Jugend/Kind€ pro Jahr - Fördermitglied 25,00 € pro Jahr
- Einrichtung/Betriebe 25,00 € 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.

o 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)

SEPALSTSCHRIFTMANDAT

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 d. Kontoinhabers

Kneipp

VEREIN

Dillingen a. d. Donau e.V.



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensführung

www.kneippverein-dillingen.de