







# PROGRAMM

1. Halbjahr **2020** 



# Tournesol Mitgliedschaft

# Zelf für ein Abonnement!

Sich St heiten und eine Aussell vom Alfag nehmen – mit den vielsetligen Abonnements von Toumesol Sindet jeder das Bichtige für Gesundheit und Wohlbelinden.

# Haben wir ihr interesse geweckt?

Oeme können Sie sich von der Attraktiväät unserer Freizeäund Weitnesvenlage auch vor Ort überzeugen. Schauen Sie einfach bei unz vorbei.









# Kneipp ist - EINFACH - GANZHEITLICH - NATÜRLICH



So lautet das Jahresmotto des Kneippbundes. Die Gesundheitsidee von Sebastian Kneipp ist heute aktueller denn je (<a href="https://www.kneippbund.de/gesundheitsidee/">https://www.kneippbund.de/gesundheitsidee/</a>). In diesem Sinne bieten wir Ihnen wieder ein umfangreiches Angebot zu den Kneipp Säulen (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung) an.

# Neue Kooperationspartner mit Tournesol Idstein und Helios gefunden

In Kooperation mit Tournesol Idstein erhalten Kneipp-Verein Mitglieder Ermäßigungen bei den Angeboten Babyschwimmen und Kleinkindschwimmen (Seite 13). Gleiches gilt für die Angebote Aqua-Gym und Aqua-Gym für Schwangere (Seite 20). Mit Helios haben wir gemeinsam den Barfußpfad vor dem Idsteiner Krankenhaus wieder attraktiv gestaltet. Dieser steht nicht nur den Besuchern des Krankenhauses zur Verfügung, sondern kann jederzeit auch von Interessierten besucht und genutzt werden

### "Gesundheit und Wissen"

Neben dem umfangreichen Kursangebot ist uns aber auch die Nutzung von Kneipp Installationen im Rheingau-Taunus-Kreis wichtig. Lesen Sie dazu gerne den Bericht vom Wassertretbecken in Hohenstein-Born (Seite 14 f) und die Hinweise auf weitere Anlagen in unserem Einzugsgebiet.

Diese können jederzeit genutzt werden!

Eben: Einfach – ganzheitlich – natürlich

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Programmheftes und beim AKTIV MITMACHEN bei unseren Angeboten.

Mit freundlichen Grüßen

Andreas Ott



# Inhaltsverzeichnis

	Kursinformationen	. 6
	Kinder- / Jugendangebote	
	Kindergeburtstag einmal anders  Die Kräuterdetektive  Regenbogenzauber  Wildkräuterwerkstatt Kinder  Wildkräuterwerkstatt Kinder mit Eltern  Fußreflexzonenarbeit für Eltern und Baby  Babyschwimmen Idstein  Kleinkinder Wassergewöhnung Idstein	. 8 . 9 10 11 12
	Wasser	
Wasser	Wassergymnastik Bad Schwalbach	17 18 19 <b>rt.</b> 20
	Bewegung	
Bewegung	Rücken [Aktiv] Training. Tai Chi und Qi Gong. Leichte internationale Folkloretänze. Zeitgenössischer Tanz nach Rosalie Chladek <sup>®</sup> . Tanzen "mal anders". Line Dance. Barfußwanderungen. Barfuß auf dem Rheinsteig. Wanderungen.	23 24 25 26 27 28 29
	Angebote Staatsbad Schlangenbad	32
	Ernährung Intervallfasten Basenfasten nach Wacker. Basische Kochwerkstatt Intervallfasten für Anfänger/innen.	42 43
Ernährung		





Heilpflanzen
Wildkräuter im Tau
\A/ildleräutomuorkete

Wildkräuter im Taunus	16
Wildkräuter im Taunus Wildkräuterwerkstatt	
Kräuterstammtisch	
Führung im Heilpflanzengarten	
Sagenhaftes aus dem Kneipp-Heilpflanzengarten	<del>4</del> 9
Sagerinaites aus dem Krieipp-Heilphanzengarten	50
Lebensordnung	52
Iyengar Yoga für Anfänger und Level I	52
Waldbaden	
Klangreise - Klangmeditation	54
Meditation for daily life	55
Meditatives Singen	
Qi Gong	
Filzen für Anfänger	58
Blockflöten-Ensemble	59
Gesundheit & Wissen	
Bildungsurlaub: Kraft tanken mit Kneipp 2020	60
Bildungsurlaub: Intervallfasten	
Kneipp Einführungs-Workshop	
Kneipp-Erzieher/innen-Seminar	
Ganzheitliche Gesundheitsvorträge	
Vereinsinformationen	
Leitbild für den Kneipp-Verein	65
Mitgliedschaft	
Aufnahmeantrag	
Einladung zur Jahreshauptversammlung 2020	67
2021 - 200 Jahre Sebastian Kneipp	
Der Vorstand	
Impressum	
Kooperationspartner	70



# Kursinformationen

- Die meisten Veranstaltungen k\u00f6nnen auch von Nichtmitgliedern besucht werden.
- Mitglieder erhalten meist eine Ermäßigung.
- Die Durchführung der Kurse erfolgt nur bei Erreichung der jeweiligen Mindestteilnehmerzahl.
- Die Veranstaltungen werden von qualifizierten Fachkräften geleitet.
- Die Zahlung der Kursgebühr ist per Vorkasse fällig.
- Bei einigen Kursen ist eine schriftliche Anmeldung (per E-Mail) erforderlich.
- Bei verschiedenen Kursen ist zur Teilnahme ein ärztliches Attest erforderlich.
- Verschiedene Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.
- Für ausgefallene Kurse und Veranstaltungen wird der eingezahlte Beitrag voll zurückerstattet.
- Der Kneipp-Verein behält sich Programmänderungen vor (z.B. Kurszeit und Kursort). Genannt sind die Anfangstermine; nicht alle Kurse finden ohne Unterbrechung statt. Die Kursleiter informieren Sie.
- Die Kursteilnahme erfolgt immer auf eigene Verantwortung.
- Für die Wanderungen werden festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sehr empfohlen. Wasser zum Trinken sollten die Teilnehmer jeweils dabei haben.
- Für Bescheinigungen erhebt der Kneipp-Verein vorab eine Bearbeitungsgebühr von 2,00 €.
- Wenn Sie einen Gutschein verschenken wollen, wenden Sie sich bitte an: Andreas Ott (06124 / 722429)

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.			
IBAN:	DE67 5105 0015 0366 0500 00		
Betr.:	Veranstaltungs-Nr.:		
Kontoinhaber:	Kneipp-Verein Bad Schwal- bach/Rheingau-Taunus e.V.		
Bank: Nassauische Sparkasse			

# Kindergeburtstag einmal anders

### Naturerlebnis für alle Sinne

Sie möchten den Geburtstag Ihres Kindes (7 – 11 Jahre) in der Natur feiern? Hierzu bietet Ihnen der Kneipp-Verein Bad Schwalbach e.V. ein passendes und individuell abgestimmtes Programm an.

Themenschwerpunkte können unter anderem sein:

Barfußwanderung, Wassertreten, Kräuterkunde und Kräutersnacks, Phantasiereisen, Basteln, Kräuterdrinks (Limo), selbstgemachte Brotaufstriche, Geburtstagspizza u.v.m.

Das konkrete Angebot ist auch vom Termin und Wetter abhängig.

Mindestens ein Erziehungsberechtigter soll auf jeden Fall daran teilnehmen!

Veranstaltungs-Nr.:	201-CO-026-10-1 Bad Schwalbach				
	201-CO-026-78-1 Idstein				
Dauer:	150 – 180 Min.				
	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach				
Ort:	oder				
	Familienzentrum Idstein e.V. Veitenmühlweg 11, 65510 Idstein				
Gebühr:	120,00 € pauschal				
Teilnehmerzahl:	max. 12				
Info & Anmeldung:	Christine Ott				
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de				
Anmeldung Mind. 8 Wochen vor dem Termin.					

# Die Kräuterdetektive

### Kräuterwerkstatt für Kinder

Wollt ihr einmal so richtig in der Natur oder im Heilpflanzengarten stöbern und die essbaren Wildkräuter entdecken und kennenlernen? Und dann auch noch ein paar Rezepte selber zubereiten? Dann werdet zu Kräuterdetektiven und macht mit in der Kräuterwerkstatt mit Christine Ott. Habt Spaß beim Sammeln, Zubereiten und Kosten unserer Schätze der Natur. Das kann z.B. sein: Blütenbowle, Kuckucksklöße, Wildkräuterröllchen und vieles mehr.

Leitung:	Christine Ott			
	am 08.04: 201-CO-016-10-1			
Veranstaltungs-Nr.:	am 22.07: 202-CO-016-10-2			
	am 14.10: 202-CO-016-10-3			
Tag & Zeit:	Mittwoch 10:00 Uhr – 13:00 Uhr			
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach			
Dauer je Termin: 180 Min.				
Gebühr je Termin:	20,00 € / Mitglieder 15,00 € zuzüglich 3,00 € Materialkosten			
Teilnehmerzahl:	min. 5 / max. 8			
Info & Anmeldung:	Christine Ott			
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de			
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich. Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung.				

# Regenbogenzauber

# Bewegungs- und Entspannungsangebot für Kinder im Grundschulalter

Entspannung und Bewegung sind wichtige Faktoren für Wohlbefinden und Gesundheit – insbesondere für Kinder, da sie sich noch in der Entwicklung befinden. Durch regelmäßige Bewegung und Entspannungseinheiten kann Stress abgebaut und ein positives Körpergefühl gefördert werden. Dieses Bewegungs- und Entspannungsangebot für Kinder verfolgt dabei einen spielerischen Ansatz. Eingebettet in kindgerechte Themen werden verschiedene Übungen zum Austoben, Innehalten und Fokussieren angeboten (z.B. Kindertänze, Phantasiereisen, Fühlgeschichten). Dabei wird auch die Wahrnehmung der verschiedenen Sinne gestärkt.

Das Wichtigste aber ist: Die Kinder sollen Spaß haben und sich wohlfühlen!

Die Kurseinheit Regenbogenzauber beschäftigt sich mit dem Thema Farben. Wie fühlt sich die Farbe Gelb an? Welche Geräusche gibt es auf einer bunten Blumenwiese? Wie tanzt ein Schmetterling? Diesen und weiteren Fragen wollen wir im Kurs gemeinsam nachgehen.

### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schläppchen, Decke zum Drauflegen, etwas zum Trinken.

Leitung:	Susanne Vogel-Kugelstadt			
Veranstaltungs-Nr.:	TK 40170 T			
Tag & Zeit:	Freitag, 13.03. 16:00 Uhr			
Ort:	vhs-Geschäftststelle, Raum 106 vhs Rheingau-Taunus e.V. Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein			
Dauer:	4 Nachmittage je 60 Min.			
Gebühr:	45,50 € / Mitglieder 35,00 €			
Teilnehmerzahl:	min. 8 / max. 14			
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein			
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>			
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich. Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung.				

# Wildkräuterwerkstatt Kinder

Wollt ihr einmal aus alten Seifenresten neue duftende Seifen herstellen oder für ein Bad eine wohlduftende Badekugel herstellen?

Leitung:	Uta Lippold Heil- und Wildkräuterexpertin		
Veranstaltungs-Nr.:	201-UL-068-10-1		
Tag und Zeit:	Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr		
Datum:	13.02.2020		
Dauer:	120 Min.		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	20,00 € / Mitglieder 15,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten		
Teilnehmer:	min. 4 / max. 6		
Info & Anmeldung:	Uta Lippold		
Tel. / E-Mail:	Wildkraeuter12@gmx.de		
Anmeldung bis spätestens Dienstag vor der Veranstaltung.			

# Wildkräuterwerkstatt Kinder mit Eltern

Wir wollen einmal Eier färben, wie es unsere Großeltern gemacht haben, mit Farben aus der Natur, Wildkräutern und Blüten ohne Chemie.

Leitung:	Uta Lippold  Heil- und Wildkräuterexpertin		
Veranstaltungs-Nr.:	201-UL-069-10-1		
Tag und Zeit:	Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr		
Datum:	02.04.2020		
Dauer:	120 Min.		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	22,00 € / Mitglieder 11,00 € / Kinder 11,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten		
Teilnehmer:	min. 4 (Eltern mit Kind) / max. 6 Eltern mit Kind		
Info & Anmeldung:	Uta Lippold		
Tel. / E-Mail:	Wildkraeuter12@gmx.de		
Anmeldung bis spätestens Dienstag vor der Veranstaltung.			

# Fußreflexzonenarbeit für Eltern und Baby

praxisnah und alltagstauglich

Was Sie für sich und Ihr Baby / Kleinkind tun können, um gesund zu bleiben, lernen Sie in diesem praxisnahen Seminar. Wir vermitteln Ihnen alltagstaugliche Griffe der Fußreflexzonentherapie nach Marquardt. Sie erfahren, wie Sie Ihrem Kind bei Beschwerden wie Blähungen, Unruhezuständen, Schlafstörungen und beim Zahnen durch die gezielte Behandlung Erleichterung verschaffen können. Dafür brauchen Sie lediglich Ihre Hände und eine kleine Portion Zuwendungsbereitschaft.

Erleben Sie den natürlichen Umgang mit den Füßen und spüren Sie selbst, welche Möglichkeiten sie uns bieten.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt bei schwerwiegenden Störungen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Christine Ott – examinierte Krankenschwester Fachkraft für Hanne-Marquardt-Fußreft Renate Albert – Hebamme				
Veranstaltungs-Nr.:	201-GEM-021-127-1			
Tag und Zeit:	Termine auf Anfrage			
Dauer:	je Kurs 120 Min.			
Ort:	Friedrichstraße 25, 65232 Taunusstein-Bleidenstadt bei Renate Albert			
Gebühr:	Mutter oder Vater und Baby:35,00 € / Mitglieder 25,00 €Mutter, Vater und Baby:50,00 € / Mitglieder 35,00 €			
Info & Anmeldung:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de			
Verbindliche Voranmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn.				

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.

# Babyschwimmen Idstein

Der erste Kontakt mit dem Wasser erfolgt hier durch gymnastische Übungen, spielerische Wassergewöhnung und Entspannung für das Baby, begleitet durch Gesang.

# Kleinkinder Wassergewöhnung Idstein

Koordinative und gymnastische Übungen, Wassergewöhnung sowie Vertrauen und Respekt vor dem Wasser erlernt das Kleinkind spielerisch in diesem Kurs.

Tag und Zeit:	Auf Anfrage		
Dauer:	30 Min. pro Einheit / Einstieg in die Staffel jederzeit möglich		
Ort: Tournesol, Weldertstraße 7, 65510 Idstein			
Gebühr:	11er Kurs 90,00 € / 8er Kurs 63,00 € / 7er Kurs 54,00 € Mitglieder erhalten 20% Rabatt auf die regulären Kursgebühren, zzgl. Badeeintritt		
Teilnehmer:	Keine Mindestteilnehmerzahl		
Info & Anmeldung:	Sol Schwimmschule		
Tel. / E-Mail:	06126/ 5057730 schwimmschule@tournesol-idstein.de		

### Ein Dornröschen ist erwacht

Der Pfingstborn am Ende der nach ihm benannten Straße des Hohensteiner Ortsteils Born gelegen, gelangt zu neuem Ruhm. Wie den Notizen des verstorbenen "Ortschronisten" Helmut Hertel zu entnehmen, half sein Wasser in der Vergangenheit den Menschen und Tieren über so manchen Wassernotstand hinweg, denn seine Quelle sprudelte auch bei der größten Trockenheit.

Vermutlich bekam er seinen Namen, da in den vergangenen Jahrhunderten zu Pfingsten große Frühlingsfeste an Brunnen gefeiert wurden. Dem Wasser, insbesondere dem Wasser der Pfingstbrunnen, sprach man besondere segenspendende Kräfte sowie die Steigerung der Fruchtbarkeit zu.

Bei notwendigen Arbeiten am nahegelegenen Abwasserkanal im Jahre 1995 wurde zur Verhütung von Unfällen die Brunnensohle angehoben, bedauerlicherweise fließt ein Teil des Quellwassers seitdem unterirdisch ab. Im Jahr 2003 wurde das Becken auf Initiative des damaligen Borner Gemeindevertreters Herbert Großmann saniert und die Mauer erhöht.

Als der Vorsitzende des Kneipp-Vereins Rheingau-Taunus, Andreas Ott, zum ersten Mal vor dem Becken stand war er total begeistert. Der Borner Jörg Jansen, selbst Mitglied im Kneipp-Verein, hat ihn auf den Platz aufmerksam gemacht und ihm das Becken gezeigt. Solch ein Naturbecken mit natürlichem Zu- und einem geregelten Ablauf findet man ganz selten und in Born schlief es über Jahrzehnte unerkannt einen Dornröschenschlaf.



Nun erstrahlt der Pfingstborn auf Initiative des Kneipp-Vereins in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Hohenstein und dem Ortsbeirat Born und fungiert ab sofort als Wassertretbecken. Dazu war ein Auspumpen und Säubern des Beckens erforderlich, um den jetzt angebrachten Handlauf setzen zu können. Die Freiwillige Feuerwehr Born erklärte sich dankenswerter Weise bereit, das Säubern und Pumpen zu übernehmen.

Jetzt zieren eine Bank und ein Tisch den Platz vor dem Becken und ein Schild des Kneipp-Vereins informiert jeden über das richtige "Kneippen". "Das Becken hat eindeutig Potenzial, sich zu einem beliebten Treffpunkt in Born zu entwickeln", berichtet die Ortsvorsteherin Barbara Wieder. Wenn man am Spätnachmittag bzw. den frühen Abendstunden das Tretbecken aufsucht, hat man keine Chance, allein seine Runden drehen zu können. Im Gegenteil, man trifft auf allerlei begeisterte Menschen (nicht nur Borner), die freudig im Storchengang durch das Becken gehen. Und nicht nur das: Das Tretbecken entwickelt sich zu einem "Ehrenamtsobjekt". Borner Bürgerinnen und Bürger haben sich angeboten, das Becken zu säubern, neue Schiefersteine für einen trittsicheren Untergrund zu setzen, die frisch angepflanzten Blumen zu gießen, Unkraut zu jäten bzw. den Weg zum Becken regelmäßig zu mähen. Wunderbar, was sich hier entwickelt hat!

Weitere Kneipp-Installationen finden sich

als... in...

⇒ Wassertretbecken Bad Schwalbach–Ramschied

⇒ Kneippanlage im Feldflorareservat Schlangenbad–Hausen

 $\Rightarrow$  Wassertretanlage Kneipp-Barfußpfad Bad Schwalbach

⇒ Armtauchbecken Am Börnchen Idstein

⇒ Armtauchbecken Bad Schwalbach–Fischbach

⇒ Kneippanlage bei Eltville–Rauenthal

⇒ Barfußpfad Helios-Klinik Idstein

⇒ Kneipp-Barfußpfad
 ⇒ Heilpflanzengarten
 Bad Schwalbach
 ⇒ Bad Schwalbach

# Wassergymnastik Bad Schwalbach

Es ist nie zu spät, mit gesunder Bewegung zu beginnen.

Alle Muskelgruppen und Gelenke werden trainiert, ebenso Gleichgewicht und Koordination.

# "Wer rastet, der rostet."

Leitung:	Silvia Lee Hage			
	Kurs 1:	201-SLH-057-10-1	Kurs 5:	201-SLH-057-10-5
Veranstaltungs-	Kurs 2:	201-SLH-057-10-2		
Nr.:	Kurs 3:	201-SLH-057-10-3		
	Kurs 4:	201-SLH-057-10-4		
Tag und Zeit:	Samstag, 13:00 Uhr Samstag, 14:00 Uhr			յ, 14:00 Uhr
	Kurs 1:	04.01.2020	Kurs 5:	06.06.2020
Datum:	Kurs 2:	29.02.2020		
Datum.	Kurs 3:	25.04.2020		
	Kurs 4:	20.06.2020		
Dauer je Kurs:	8 x 45 Minuten je Kurs			
Ort:	Bad Schwalbach Klinikzentrum Lindenallee, Martha-von-Opel-Weg 42 – 46, 65307 Bad Schwalbach (UG Haus 2)			
Gebühr je Kurs:	95,00 € / Mitglieder 70,00 €			
Teilnehmer:	Kurse 1 I	ois 5		
Tomioninor.	min. 8 / max. 15			
Info & Anmel- dung:	Silvia Lee Hage			
Tel. / E-Mail:	06124 / 2358			
Die Teilnehmergebühr ist bei Kursbeginn bar zu entrichten.				

# Aquafitness / Wassergymnastik Bad Schwalbach

# Aqua Fitness ist...

...ein sanftes und gelenkschonendes Programm für den ganzen Körper, das Elemente aus Wassergymnastik, Aerobic und Aquajogging verbindet. Die Dehn- und Kräftigungsübungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung, wobei Gelenke und Wirbelsäule gezielt entlastet werden. Mit viel Spaß stärken Sie die Muskulatur und die körperliche Ausdauer. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte erhöht die Effektivität der Übungen.

Leitung:	Lydia Kretschmer Aquafitness Trainerin, Lehrerin für Sportwissenschaften			
Veranstaltungs-	Kurs 1:	201-LK-005-10-1	Kurs 2:	201-LK-005-10-2
	Kurs 3:	201-LK-005-10-3	Kurs 4:	201-LK-005-10-4
141	Kurs 5:	201-LK-005-10-5	Kurs 6:	201-LK-005-10-6
Tag und Zeit:	Dienstag,	Dienstag, 16:00 Uhr		16:45 Uhr
	Kurs 1:	07.01.2020	Kurs 2:	07.01.2020
Datum:	Kurs 3:	24.03.2020	Kurs 4:	24.03.2020
	Kurs 5:	19.05.2020	Kurs 6:	19.05.2020
Dauer je Kurs:	8 x 45 Mir	۱.		
Ort:	Bad Schwalbach Klinikzentrum Lindenallee, Martha-von-Opel-Weg 42 – 46, 65307 Bad Schwalbach (UG Haus 2)			
Gebühr je Kurs:	95,00 € / Mitglieder 70,00 €			
Teilnehmer:	min. 8 / max. 15			
Info & Anmel- dung:	Lydia Kretschmer			
Tel. / E-Mail:	06128 / 21642 <u>lydiakretschmer@hotmail.de</u>			
Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter				

Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.

# Aquafitness / Wassergymnastik Wiesbaden

# Aqua Fitness ist...

...ein sanftes und gelenkschonendes Programm für den ganzen Körper, das Elemente aus Wassergymnastik, Aerobic und Aquajogging verbindet. Die Dehn- und Kräftigungsübungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung, wobei Gelenke und Wirbelsäule gezielt entlastet werden. Mit viel Spaß stärken Sie die Muskulatur und die körperliche Ausdauer. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte erhöht die Effektivität der Übungen.

<b>Wiesbaden:</b> Schwimmschule Walkmühltal, Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden			
Veranstaltungs- Nr., Datum, Tag und Zeit:	Kurs 01: 15.01.2020         Mittwoch         10:00 Uhr         201-LK-001-150-150-150-150-150-150-150-150-150	-2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10	
Dauer:	Kurs 1 bis 4:       6 x 45 Min.         Kurs 5 bis 12:       8 x 45 Min.		
Bei einer Wassert	fe von 1,45 m ist eine Körpergröße von Min.destens 1,65 m erforderlich!	!	
Leitung:	Lydia Kretschmer Aquafitness Trainerin, Lehrerin für Sportwissenschaften		
Gebühr je Kurs:	Kurs 1 bis 4:       75,00 € / Mitglieder 55,00 €         Kurs 5 bis 12:       95,00 € / Mitglieder 70,00 €		
Teilnehmer:	min. 7 / max. 10		
Info & Anmeldung	Lydia Kretschmer		
Tel. / E-Mail: 06128 / 21642 <u>lydiakretschmer@hotmail.de</u>			
Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.			

# Aqua Jogging / Aqua Training Schlangenbad

Laufen im Wasser in der Gruppe macht nicht nur Spaß, sondern ist auch hoch effektiv.

Aquatraining ist ein echter Fettkiller.

Es verbessert die motorischen Grundfähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Dabei werden die Gelenke entlastet und der Bewegungsapparat geschont, weil sich unser Körpergewicht im Wasser um 70 % reduziert. Ein idealer Sport auch für übergewichtige Personen.

Durch den Einsatz von Aquageräten und speziellen Aquaschuhen wird das Training noch verstärkt.

Leitung:	Katrin Hausmann Lizensierte Aqua-Trainerin		
Veranstaltungs- Nr.:	Kurs 1: 201-KH-003-118-1 Kurs 2: 201-KH-003-118-2 Kurs 3: 201-KH-003-118-3 Kurs 4: 201-KH-003-118-4		
Tag und Zeit:	Donnerstag, 19:00 Uhr Donnerstag, 19:30 Uhr		
Datum:	Kurs 1 und 2: 30.01.2020 Kurs 3 und 4: 23.04.2020		
Dauer je Kurs:	Kurs 1 und 2 8 x 30 Min. je Kurs Kurs 3 und 4 4 x 30 Min. je Kurs		
Ort:	Aeskulap Therme, Staatsbad Schlangenbad, Rheingauer Straße 18, 65388 Schlangenbad		
Gebühr je Kurs:	Kurse 1 und 2       76,00 € / Mitglieder 56,00 €         Kurse 3 und 4       40,00 € / Mitglieder 30,00 €		
Teilnehmer:	min. 12 / max. 25		
Info & Anmeldung:	Katrin Hausmann		
Tel. / E-Mail:	06124 / 2045 jambo.hausmann@t-online.de		
Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung			

# Aqua-Gymnastik für Schwangere Idstein

Atmung und Entspannung – die ideale Möglichkeit, Ihren Körper auf die Schwangerschaft einzustimmen und auf die Geburt vorzubereiten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung / Anfrage Ihren Entbindungstermin an.

# **Aqua-Gymnastik Idstein**

Das Wasser ist Ihr Sportelement? Machen Sie sich die Eigenschaften des Elementes Wasser zu Nutze (Auftrieb und Widerstand), um gelenkschonend Ihre Muskulatur zu stärken und Ihr Cardio-System anzukurbeln.

Tag und Zeit:	Auf Anfrage
Dauer:	45 Min. pro Einheit
Ort:	Tournesol, Weldertstraße 7, 65510 Idstein
Gebühr:	5,00 € pro Einheit Mitglieder erhalten 20% Rabatt auf die reguläre Kursgebühr zzgl. Badeeintritt
Teilnehmer:	Keine Mindestteilnehmerzahl
Info & Anmeldung:	Sol Schwimmschule
Tel. / E-Mail:	06126/ 5057730 schwimmschule@tournesol-idstein.de





Tina Marks

Adolfstraße 32.65307 Bad Schwalbach. Telefon: 06124/2300

Öffnungszeiten: Mo., Do. 8:00 - 13:00 Uhr 14:30 - 19:00 Uhr

Di., Mi., Fr. 8:00 - 13:00 Uhr 14:30 - 18:00 Uhr

8:00 - 13:00 Uhr

# Rücken [Aktiv] Training

# Guter RAT für einen gesunden Rücken

Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz – doch zieht es und drückt es mal hier und mal da. Jetzt ist es wichtig, Ursachen zu erkennen und Hilfsmittel zur Selbsthilfe an der Hand zu haben, um Schmerzen und Verschleiß der Wirbelsäule und der Muskulatur vorzubeugen.

Im Gesundheitskurs "Rücken [Aktiv] Training – RAT" werden Übungen der Wirbelsäulengymnastik, Pilates und der neuen Rückenschule kombiniert. Es werden Basisübungen erlernt, die anschließend zu Hause selbstständig ausgeführt werden können und somit eine Kompetenz zur Selbsthilfe darstellt.

Ein kleiner Mobilitäts- und Krafttest zum Kursbeginn, Entspannungseinheiten wie z.B. Progressive Muskelentspannung sowie ein <u>Trainingsplan</u> zum Kursende runden das Programm ab.

Der Gesundheitskurs wird nach § 20 Abs. 1 SGB V von Krankenkassen bezuschusst. Vor Kursbeginn empfehlen wir eine sportärztliche Untersuchung.

Leitung:	Jörg Jansen DiplSportlehrer und Sportwissenschaftler		
Veranstaltungs-Nr.:	201-JJ-050-10-1		
Tag und Zeit:	Freitag, 17:00 Uhr		
Datum:	31.01 – 03.04.2020		
Dauer:	10 x 60 Min.		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	119,00 € / Mitglieder 94,00 €		
Teilnehmer:	max. 10		
Info & Anmeldung:	Jörg Jansen		
Tel. / E-Mail:	06124 / 3030 <u>info@rueckenstark.de</u>		

Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung.

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.

# Tai Chi und Qi Gong

für Neueinsteiger, Geübte und Fortgeschrittene

Langsame, fließende, geschmeidige Bewegungen im Gleichgewicht, aufgerichtet zum Himmel, verwurzelt in der Erde, gleichzeitig in sich ruhen und nach außen wirken.

In dieser traditionellen Bewegungskunst aus China vereinigen sich Heilgymnastik, Meditation und Kampfkunst. Es sind integrierende Übungen für Körper, Seele und Geist.

Hier nur einige Beispiele der gesundheitlichen Wirkungen, die man im Laufe der Jahrhunderte beobachtet hat:

- Stärkung der Blutgefäße und Harmonisierung des Blutdrucks
- Es wirkt ausgleichend auf das Nervensystem und f\u00f6rderlich auf das Atemvolumen
- Es fördert die Koordination der Bewegung und stärkt Knochen und Sehnen
- Es gilt als Vorbeugung gegen Osteoporose und als sehr gutes Herz-Kreislauftraining

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach § 20 SBG V bezuschusst

Leitung:	Alexsandra Hodgson Heilpraktikerin, Tai Chi und Qi Gong - Lehrerin		
Veranstaltungs-Nr.:	Neueinsteiger & Geübte Kurs 1: 201-AH-051-10-1 Kurs 2: 201-AH-051-10-2	Geübte & Fortgeschrittene Kurs 1: 201-AH-052-10-1 Kurs 2: 201-AH-052-10-2	
Tag und Zeit:	Dienstag, 18:50 Uhr	Dienstag, 20:00 Uhr	
Datum:	Kurs 1: 28.01.2020 Kurs 2: 21.04.2020	Kurs 1: 28.01.2020 Kurs 2: 21.04.2020	
Dauer:	10 x 60 Min.		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	99,00 € / Mitglieder 74,00 €		
Teilnehmer:	min. 7 / max. 12		
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson		
Tel. / E-Mail:	06120 / 6229 <u>info@atemfluss.de</u>		
Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.			

23

# Leichte internationale Folkloretänze

Wir tanzen Folkloretänze z. B. aus den Balkanländern, Griechenland, Israel u.a. – vorwiegend im Kreis.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und dabei in lockerer Atmosphäre andere Kulturen erleben möchten.

Bitte bequeme Schuhe oder Turnschuhe mitbringen.

Leitung:	Isolde Blödow	
Tag und Zeit:	Dienstag, 17:30 Uhr	
Datum und Veranstaltungs-Nr.:	04.02. 201-IB-074-10-1 11.02. 201-IB-074-10-2 18.02. 201-IB-074-10-3 03.03. 201-IB-074-10-4 10.03. 201-IB-074-10-5 17.03. 201-IB-074-10-6 24.03. 201-IB-074-10-7 31.03. 201-IB-074-10-9 21.04. 201-IB-074-10-10 28.04. 201-IB-074-10-11 05.05. 201-IB-074-10-12 12.05. 201-IB-074-10-13 19.05. 201-IB-074-10-14 26.05. 201-IB-074-10-15	
Dauer:	60 Min. je Termin / einzeln buchbar	
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr:	4,00 € / Mitglieder 3,00 €	
Teilnehmer:	min. 5 / max. 10	
Info & Anmeldung:	Isolde Blödow	
Tel. / E-Mail:	0173 / 7117608 <u>i.bloedow@gmx.de</u>	
Anmeldung bis spätestens 4 Kalendertage vor der Veranstaltung		
Die Teilnehmergebühr ist bar zu entrichten.		

# Zeitgenössischer Tanz nach Rosalie Chladek®

für Erwachsene (Workshop)

Mit Achtsamkeit, Schwung und Spaß kehren wir das Innere nach außen. und das Äußere nach innen. In der Bewegung erfahren wir Spannung und Entspannung, Ecken und Kurven, oben und unten durch Musik, Material und Improvisation.

Wir starten fit ins Wochenende, verfeinern unsere Wahrnehmung durch kreatives Gestalten und erfreuen uns allerbester Laune!

Sie brauchen: – eine Decke, ein Handtuch, eine Yogamatte o. ä.

- rutschfeste Socken, Schläppchen, am besten barfuß

– etwas zu trinken (Wasser)

- bequeme Tanzkleidung

Leitung:	Sonja Beling	
Veranstaltungs-Nr.:	T 51070 T	
Tag und Zeit:	Samstag, 20:00 Uhr	
Datum:	17.01.2020	
Dauer:	10 x 90 Min.	
Ort:	vhs-Geschäftsstelle, Raum 106 vhs Rheingau-Taunus e.V. Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein	
Gebühr:	130,00 € / Mitglieder 105,00 €	
Teilnehmer:	min. 5 / max. 12	
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein	
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>	

Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung.

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.

# Tanzen "mal anders"

# Ein Tanz-Improvisations-Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene und Jugendliche. Jung und Alt sind herzlich willkommen. Auch auf Einschränkungen kann individuell eingegangen werden. Tanzvorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir beginnen mit ein paar Aufwärm- und Lockerungsübungen, um erst mal in unserem Körper anzukommen. Unter Anleitung bewegen wir uns alleine, zu zweit oder in der Gruppe durch den Raum und wer möchte kann sich durch die verschiedenen Ebenen bewegen (liegen, sitzen, stehen, ...), so genießen wir den tänzerisch-freien Fluss zur Musik.

Wir improvisieren mit kleinen Bewegungssequenzen, die wir in Kleingruppen entwickeln und schließlich zu einer gemeinsamen Choreographie zusammen führen. Die Freude an der Bewegung zur Musik steht hier im Mittelpunkt.

Zum Abschluss lassen wir uns nieder und genießen verschiedene Dehnungs- und Entspannungsübungen am Boden. Wer möchte kann dies auch im Sitzen tun.

### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, eine Decke, Stoppersocken oder Schläppchen (barfuß ist auch möglich), etwas zu trinken (Wasser oder Tee)

Leitung:	Natalie Brozio	
Veranstaltungs-Nr.:	T 51060 T	
Tag und Zeit:	Samstag, 10:00 Uhr	
Datum:	21.03., 04.04., 16.05., 06.06.2020	
Dauer:	120 Min. je Termin	
Ort:	vhs-Geschäftststelle, Raum 106 vhs Rheingau-Taunus e.V. Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein	
Gebühr:	20,00 € / Mitglieder 15,00 € je Termin	
Teilnehmer:	min. 7 / max. 10	
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein	
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>	

# **Line Dance**

Wir sind eine muntere Truppe Tanzbegeisterter, die seit 2008 dem Line Dance Fieber verfallen sind.

Wir haben uns vorwiegend der Country- und New-Country-Music verschrieben. Aber auch zu moderner Musik können wir unsere Füße nicht stillhalten!

Gerne begrüßen wir auch Neulinge (Männer und Frauen) dazu.

Bitte Schuhe mit hellen Sohlen (oder Turnschuhe) und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung:	Gerlinde Kejwal		
Veranstaltungs-Nr.:	Kurs 1: 201-GK-040-33-1 Kurs 2: 201-GK-041-33-1		
Tag und Zeit:	Kurs 1: Für Anfänger	Montag, 19:00 Uhr	
rag und Zeit.	Kurs 2: Für Fortgeschrittene	Montag, 20:00 Uhr	
Datum:	Termine auf Anfrage		
Dauer:	10 x 60 Min. je Kurs		
Ort:	Grundschule Kemeler Heide (Kleine Gymnastikhalle, EG) Dr. Karl-Hermann-May Straße 2, 65321 Heidenrod		
Gebühr:	45,00 € / Mitglieder 35,00 €		
Info & Anmeldung:	Kneipp-Verein		
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-	verein-bad-schwalbach.de	

# Barfußwanderungen

"Das beste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen." (Sebastian Kneipp 1821 -1897)

In diesem Sinne wollen wir unseren Füßen "freien Lauf" lassen und dies auf ausgesuchten Wegen und Wiesen, Moos, Waldboden, Sand, Schlamm und groben Steinen erproben.

Für den "Notfall" sind Sandalen im Gepäck eine Erleichterung.

### Wichtiger Hinweis:

Nicht geeignet für Menschen mit schweren Gefühlsstörungen an den Füßen oder bei akuter Blasen- oder Nierenerkrankung. Diabetiker befragen bitte vorher ihren Arzt. Allergiker sollten immer ihr Notfallpäckchen dabei haben.

Leitung:	Christine Ott – Kneipp Gesundheitstrainerin und Kneipp Hydrotherapeutin Hannelore Schmiechen – Kneipp Gesundheitstrainerin		
Tag:	Eröffnung Sonntag, sonst Mittwoch		
Zeit,	Sonntag, um 14:00 Uhr  05.04. Kneipp Barfußpfad Bad Schwalbach verlängerter Badweg (Saisonstart)  Um 18:30 Uhr		
Datum, Orte und Veran- staltungs- Nr.:	<ul> <li>Bad Schwalbach-Ramschied, Wassertretbecken 201-GEM-008-17-1</li> <li>Taunusstein-Orlen, Parkplatz Zugmantel 201-GEM-008-132-1</li> <li>Bad Schwalbach-Ramschied, Wassertretbecken 202-GEM-008-17-2</li> <li>Kneipp-Barfußpfad, Bad Schwalbach, verlängerter Badweg</li> <li>Schlangenbad, Parkplatz, hinter Parkklinik 202-GEM-008-118-1</li> <li>Kneipp-Barfußpfad, Bad Schwalbach, verlängerter Badweg (Saisonabschluss)</li> </ul>		
Dauer:	Dauer: Ca. 90 – 120 Min. je Wanderung		
Gebühr:	ebühr: 5,00 € / Mitglieder kostenfrei		
Info & Anmel- dung:	Anmel-		
Sor	Zum genauen Auffinden der Treffpunkte fragen Sie uns! Sondertermine für Gruppen, Firmen etc. nach Vereinbarung möglich.		
Anmeldung bis spätestens Montag vor der Veranstaltung!			

# Barfuß auf dem Rheinsteig

- auf den Spuren der Loreley

# Barfußwanderung für Fortgeschrittene und Neugierige

Wir fahren nach Bornich, wo wir die Autos abstellen und steigen ein in den Rheinsteig, durchqueren den Bornichbach, gelangen vorbei am Fünfseenplatz, der Felskanzel zum Spitznack, von wo wir den steilen Felsen der Loreley bewundern können.

Nach dem Aufstieg vom Bornichbach zum Plateau rasten wir bei einem gemeinschaftlich gestalteten Picknick, zu dem jeder etwas nach seinem Geschmack beisteuern kann. Die zweite Etappe führt uns zum Leiselhof, wo wir uns eine zweite Stärkung gönnen, bevor wir den Weg zum Besucherzentrum der Loreley fortsetzen, wo die Wanderung endet.

Dort haben wir zuvor Fahrzeuge abgestellt, um wieder zum Ausgangspunkt zurückzukehren und von dort den Heimweg anzutreten.

Wegstrecke: ca. 7 km

**Dauer:** ca. 7 Stunden inkl. Transfer

ca. 3 - 4 Stunden Wanderzeit

Leitung:	Christine Ott –	Kneipp Gesundheitstrainerin und Kneipp Hydrotherapeutin
	Hannelore Schmiechen -	- Kneipp Gesundheitstrainerin
Veranstaltungs-Nr.:	202-GEM-007-10-1	
Tag und Zeit:	Samstag, 10:00 Uhr	
Datum:	05.09.2020	
Dauer:	ca. 3 – 4 Std	
Ort:	Treffpunkt: P&R Parkplatz Langenseifener Stock, wir fahren in Fahrgemeinschaften mit eigenem Pkw	
Gebühr:	13,00 € / Mitglieder 8,00 €	
Info & Anmeldung:	Christine Ott 06126 / 5097394 Hannelore Schmiechen 0160 / 94663325	
Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung.		

# Wanderungen

Gemeinschaftswanderungen in geselliger Runde.

Die Wanderungen sind alle als Rundwanderungen geplant. Somit sind Start und Ziel jeweils der gleiche Ort. Anschließend besteht (optional) die Möglichkeit einer Einkehr.

Gewandert wird in einem den Teilnehmern angemessenen Tempo. Die Strecken unterscheiden sich wie folgt:

Neuiahrswanderung:

Ca. 1,5 - 2 h mit Besuch des Hutturms, ca. 5 km

Kneippwanderung:

Ca. 2,5 - 3,5 h Diese Wanderungen beinhalten auch den Besuch einer Kneippanlage

Limeswanderung:

3 - 3,5 h Rundwanderung entlang des Limeserlebnisweges

Gesundheitswanderung:

1,5 - 2,5 h Wanderungen für (Wieder-) Einsteiger

Spirituelle Oster-Wanderung:

2 - 3 h Rund um die Kapelle in Langenseifen

Familienwanderung mit Picknick:

2 - 3 h Wanderung für die ganze Familie mit einem gemütlichen Picknick

Wandern und Singen:

3 h Wanderung mit musikalischer Begleitung durch Michael Mehler an der Gitarre

Andreas Ott	Andreas Ott	
Kneipp Gesundheits- trainer, Erlebniswan- derleiter	Kneipp Gesundheitstrainer, Erlebniswanderleiter	
ca. 1,5 – 3,5 Std	ca. 1,5 – 3,5 Std	
kostenfrei	kostenfrei	
Andreas Ott	Andreas Ott	
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de	
Um Voranmeldung wird gebeten		

# Wanderungen

Datum/ Uhrzeit:	Thema und Ort:	Veranstaltungs- Nr.:	
Mi, 01.01. 13:30 Uhr	Neujahrswanderung Idstein-Walsdorf, Parkplatz Walkmühle	201-AO-044-88-1	
So, 09.02. 13:00 Uhr	Kneipp-Wanderung Bad Schwalbach-Fischbach, Bolzplatz	201-AO-077-12-1	
Sa, 28.03. 14:00 Uhr	Wandern und Singen Bad Schwalbach, Kneipp-Barfußpfad	201-GEM-056-10- 1	
So, 29.03. 10:00 Uhr	Limeswanderung Bad Schwalbach-Adolfseck, Bürgerhaus	201-AO-078-11-1	
Mi, 01.04. 17:00 Uhr	Gesundheitswanderung Taunusstein-Orlen, Parkplatz Zugmantel	201-AO-022-132-1	
Sa, 11.04. 14:00 Uhr	Spirituelle Oster-Wanderung Bad Schwalbach-Langenseifen, Kapelle	201-AO-079-15-1	
Do, 07.05. 17:00 Uhr	Gesundheitswanderung Idstein, Parkplatz Friedhof	201-AO-022-78-1	
So, 17.05. 14:00 Uhr	Kneipp-Wanderung Eltville-Rauenthal, Parkplatz am Sportplatz	201-AO-077-24-1	
Di, 02.06. 17:00 Uhr	Gesundheitswanderung Taunusstein-Hahn, Parkplatz Eiserne Hand	201-AO-022-128-1	
So, 07.06. 14:00 Uhr	Familienwanderung mit Picknick Waldems-Steinfischbach, Parkplatz Tenne	201-AO-080-143-1	

# **Angebote Staatsbad Schlangenbad**

# "Über Stock und über Stein..."

Von Schlangenbad an den Rhein, Wanderung mit Sandra Manske Einkehr in Walluf und Rückfahrt von Eltville mit dem Bus (beides selbst zu zahlen)

Sa 15.02. | 13:00 Uhr | Strecke ca. 12 km | Dauer ca. 5,5 Std. |

Sa 18.04. | 13:00 Uhr | Strecke ca. 12 km | Dauer ca. 5,5 Std. |

Treffpunkt: Tourist-Info Schlangenbad

5,00 € / 4,00 € für Mitglieder oder mit Kurkarte Schlangenbad oder Bad Schwalbach

### **Bogenschiessen**

Mit Cordelia Rüb

Mi 13.05. | 18:00 Uhr | Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: im oberen Kurpark Schlangenbad

12.00 € / 10.00 € für Mitglieder oder mit Kurkarte Schlangenbad oder Bad Schwalbach

### Kraftorte im Badwald

Wanderung zur Tanzlinde nach Bärstadt mit Rheinsteig-Wegepate Wolfgang Blum

Mo 01.06. | 14:00 Uhr | Strecke ca. 7,5 km | Dauer ca. 3,5 Std. |

Treffpunkt: Tourist-Info Schlangenbad

6,00 € / 5,00 € für Mitglieder oder mit Kurkarte Schlangenbad oder Bad Schwalbach

Info & Anmeldung:	Staatsbad Schlangenbad GmbH Tourist-Information Rheingauer Straße 18, 65388 Schlangenbad		
Tel. / E-Mail:	06129 / 4850		
Anmeldung erforderlich.			

Einzelveranstaltungen				
Datum	Veranstaltung	Seite		
Januar				
01.01.2020	Neujahrswanderung	30 f.		
06.01.2020	Filzen für Anfänger	58		
09.01.2020	Kräuterstammtisch	48		
18.01.2020	Basische Kochwerkstatt	43		
23.01.2020	Klangreise - Klangmeditation Bad Schwalbach	54		
29.01.2020	Vortrag "Fleischkonsum reduzieren"	64		
Februar				
04.02.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24		
06.02.2020	Klangreise - Klangmeditation Idstein	54		
09.02.2020	Kneipp-Wanderung	30 f.		
10.02.2020	Filzen für Anfänger	58		
11.02.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24		
13.02.2020	Kräuterstammtisch	48		
13.02.2020	Wildkräuterwerkstatt für Kinder (Badekugel)	11		
14.02.2020	Meditatives Singen	56		
15.02.2020	"Über Stock und über Stein…"	32		
16.02.2020	Waldbaden	53		
18.02.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24		
19.02.2020	Vortrag "Methoden des Fastens"	64		
27.02.2020	Intervallfasten	41		
März				
01.03.2020	Basische Kochwerkstatt	43		
03.03.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24		
05.03.2020	Führungen im Heilpflanzengarten	49		
05.03.2020	Klangreise - Klangmeditation Bad Schwalbach	54		
09.03.2020	Filzen für Anfänger	58		
10.03.2020	Klangreise - Klangmeditation Idstein	54		
10.03.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24		
11.03.2020	Vortrag "Intervallfasten"	64		

Einzelveranstaltungen			
Datum	Veranstaltung	Seite	
12.03.2020	Kräuterstammtisch	48	
12.03.2020	Wildkräuterwerkstatt Kräutercreme trockene Haut	47	
13.03.2020	Meditatives Singen	56	
13.03.2020	Regenbogenzauber	9	
16.03.2020	Vortrag "Gedächtnistraining für den Alltag"	64	
17.03.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24	
18.03.2020	Vortrag "Clean eating"	64	
21.03.2020	Tanzen "mal anders"	26	
22.03.2020	Wildkräuter im Taunus	46	
24.03.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24	
28.03.2020	Wandern und Singen	30 f.	
29.03.2020	Limeswanderung	30 f.	
30.03.2020	Jahreshauptversammlung	67	
April			
01.04.2020	Gesundheitswanderung	30 f.	
02.04.2020	Wildkräuterwerkstatt für Kinder mit Eltern (Eier färben)	10	
03.04.2020	Meditatives Singen	56	
04.04.2020	Tanzen "mal anders"	26	
04.04.2020	Wildkräuter im Taunus	46	
05.04.2020	Barfußwanderung (Saisoneröffnung)	28	
05.04.2020	Waldbaden	53	
06.04.2020	Filzen für Anfänger	58	
07.04.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24	
08.04.2020	Die Kräuterdetektive	8	
09.04.2020	Führungen im Heilpflanzengarten	49	
09.04.2020	Klangreise - Klangmeditation Bad Schwalbach	54	
11.04.2020	Spirituelle Oster-Wanderung	30 f.	
18.04.2020	"Über Stock und über Stein"	32	
21.04.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24	
28.04.2020	Klangreise - Klangmeditation Idstein	54	

# **Aufnahmeantrag**

ggf. Kind Nachname

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

# ab ....... zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von: ☐ Einzelperson 40.00 € pro Jahr ☐ Familienangehörige, Jugendliche bis 26 Jahre und Sozialtarif 25,00 € pro Jahr ☐ Sondermitaliedschaft für Kinder bis 18 Jahre beitraasfrei (wenn ein Elternteil Mitglied ist) ☐ Mitgliedschaft Verbände / Vereine 70,00 € pro Jahr Nachname Vorname geb. am ggf. Partner/-in Nachname geb. am Straße PLZ Ort Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe) Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden: ggf. Kind Nachname Vorname geb. am ggf. Kind 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.kneippbund.de/wer-wirsind/satzung-organigramm/) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift "Kneipp-Journal" ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Vorname

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungs-gemäße 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.

geb. am

Gemäß Art. 13 DSGVO hat der Verantwortliche (Kneipp-Verein) bei der Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten der betroffenen Person gegenüber Informationspflichten. Mit dieser Information wird dies erfüllt.

### Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach, E-Mail: info@kneippverein-bad-schwalbach.de, gesetzlich vertreten durch den 1. Vorsitzenden Andreas Ott, Egerlandstraße 15, 65510 Idstein und die stellvertretende Vorsitzende Simone Weitzel, Königsberger Straße 26b, 65307 Bad Schwalbach.

# 2. Zwecke, für die personenbezogene Daten verarbeitet werden, sowie die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung:

Die personenbezogenen Daten, die mit dem Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhoben werden, werden für die Begründung und Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (Einladung zu Mitgliederversammlungen, Zusendung des Vereinsprogramms). Die Verarbeitung erfolgt hierbei aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Art. 6 Abs. 1 b DSGVO (Mitgliedschaftsverhältnis im Verein) oder ggf. weiter nach Art. 6 Abs. 1 f DSGVO (Wahrung berechtigter Interessen des Vereins).

Werden weitere personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Mitgliedschaftsvertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer expliziten Einwilligungserklärung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO (freiwillige Angaben der Kommunikationsdaten mit dem Aufnahmeantrag, Einwilligung zum Beitragseinzug über SEPA-Lastschriftmandat; Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos von Kursteilnehmern im Internet oder Pressemedium).

- 3. Empfänger oder Kategorien von Empfängern personenbezogener Daten: Personenbezogene Daten der Mitglieder werden an den Dachverband Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen übermittelt, der diese zur Erfüllung seiner Verbandsaufgaben benötigt (Zustellung der Mitgliederzeitschrift Kneipp-Journal, Ausstellung des zentralen Mitgliedsausweises, Erhebung des monatlichen Bundesbeitrags, Verifizierung der Mitgliedsvergünstigungen bei Fortbildungen an der Sebastian-Kneipp-Akademie des Kneipp-Bund e.V.). Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach Art. 6 Abs. 1 c DSGVO, die sich aus der Satzung des Kneipp-Bund e.V. ergibt und zur Erfüllung des Mitgliedschaftsvertrags nach Art. 6 Abs. 1 b DSGVO.
- 4. Zudem werden die Bankverbindungsdaten der Mitglieder zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Nassauische Sparkasse Wiesbaden. Rheinstraße 42 – 46, 65185 Wiesbaden, übermittelt, sofern als Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung die Einwilligung zum Einzug des Mitgliedsbeitrags gemäß Art. 6 Abs. 1 a DSGVO in Form des SEPA-Lastschriftmandats unterzeichnet wurde.

#### 5. Die Dauer der Speicherung personenbezogener Daten:

Die personenbezogenen Daten werden solange gespeichert, solange sie für die oben genannten Zwecke erforderlich sind und solange gesetzliche Aufbewahrungsfristen dies verlangen. In der Regel beträgt die Speicherdauer aufgrund buchhalterischer Vorgaben zehn Jahre nach Mitgliedschaftsende.

#### 6. Rechte der Betroffenen:

Dem Mitglied stehen folgende Rechte zu: Recht auf Auskunft Art. 15 DSGVO, Recht auf Berichtigung Art. 16 DSGVO, Recht auf Löschung Art. 17 DSGVO, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung Art. 18 DSGVO, Recht auf Datenübertragbarkeit Art. 20 DSGVO, Widerspruchsrecht (gegen die Verarbeitung) Art. 21 DSGVO.

#### 7. Widerrufsrecht der Einwilligung:

Bei Verarbeitung personenbezogener Daten aufgrund einer ausdrücklichen Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 a DSGVO oder aufgrund einer Einwilligung zur Verarbeitung besonderer Kategorien von personenbezogenen Daten wie Gesundheitsdaten gemäß Art. 9 Abs. 2 a DSGVO hat das Mitglied das Recht, die Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

#### 8. Bestehen eines Beschwerderechts bei einer Aufsichtsbehörde:

Für das Mitglied besteht ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit

Postfach 3163, 65021 Wiesbaden

E-Mail: poststelle@datenschutz.hessen.de

Telefon: +49 611 1408 - 0 Telefax: +49 611 1408 - 900

## 9. Erforderlichkeit der Bereitstellung der personenbezogenen Daten und Folgen der Nichtbereitstellung:

Die Bereitstellung der über den Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft erhobenen personenbezogenen Daten (mit Ausnahme der freiwilligen Angaben) ist für den Mitgliedschaftsvertrag erforderlich; bei Nichtbereitstellung kann die Aufnahme des Mitglieds in den Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. nicht erfolgen.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO / Stand 13.06.2018

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).

## Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

und eines SEPA-Lastschriftmandats:			
BIC			
IBAN			
Bankname			
Kontoinhaber			
Ort			
Lastschrift einzuzieh genannten Kneipp-V Einzug einer SEPA- rensart einmalig unt <u>Hinweis:</u> Ich/Wir kar tum, die Erstattung o	n) Sie, Zahlungen von meinem/uns nen. Zugleich weise(n) ich/wir mein, /erein auf mein/unser Konto gezog Basis-Lastschrift werden Sie mich/ errichten.		
Ort		Datum	
Unterschrift (bei Min	derjährigen gesetzl. Vertreter)		
Ort		Datum	
ggf. Unterschrift Par	tner/-in		

Einzelveranstaltungen		
Datum	Veranstaltung	Seite
Mai		
04.05.2020	Filzen für Anfänger	58
05.05.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24
06.05.2020	Barfußwanderung	28
07.05.2020	Gesundheitswanderung	30 f.
08.05.2020	Meditatives Singen	56
13.05.2020	Bogenschießen	32
13.05.2020	Vortrag "Bluthochdruck"	64
14.05.2020	Führungen im Heilpflanzengarten	49
14.05.2020	Wildkräuterwerkstatt Kräutersalze / -zucker	47
16.05.2020	Kneipp Einführungs Workshop	62
16.05.2020	Tanzen "mal anders"	26
17.05.2020	Kneipp-Wanderung	30 f.
19.05.2020	Leichte internationale Folkloretänze	24
21.05.2020	Kräuterstammtisch	48
26.05.2020	Klangreise - Klangmeditation Idstein	54
28.05.2020	Klangreise - Klangmeditation Bad Schwalbach	54
Juni		
01.06.2020	Kraftorte im Badwald	32
02.06.2020	Gesundheitswanderung	30 f.
03.06.2020	Barfußwanderung	28
04.06.2020	Führungen im Heilpflanzengarten	49
05.06.2020	Meditatives Singen	56
06.06.2020	Tanzen "mal anders"	26
07.06.2020	Familienwanderung	30 f.
11.06.2020	Kräuterstammtisch	48
15.06.2020	Filzen für Anfänger	58
18.06.2020	Wildkräuterwerkstatt Kochen mit Wildkräutern	47
24.06.2020	Vortrag "Lange gesund leben"	64
30.06.2020	Klangreise - Klangmeditation Idstein	54



## **GARTENFELD-APOTHEKE**



Dr. Thomas Stanek
Gartenfeldstraße 4a • 65307 Bad Schwalbach
Tel. 06124 • 3382

apogarten@t-online.de

www.gartenfeldapotheke.de

## Intervallfasten

Das Intervallfasten steht für Gesundheit, Wohlbefinden und Wunschgewicht. Doch ist dies wirklich so? Was ist Realität und was ist Mythos? Was spricht dafür und was dagegen und wie wird es gemacht und bestenfalls im Alltag umgesetzt? Hinzu kommen alltagstaugliche Häppchen – schnell und lecker.

Leitung:	Margarete Wolfangel Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Basenfasten-Beraterin	
Veranstaltungs-Nr.:	201-MW-024-10-1	
Tag und Zeit:	Donnerstag, 17:00 – 21:00 Uhr	
Datum:	27.02.2020	
Dauer:	3 Std.	
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr:	29,00 € / Mitglieder 24,00 € jeweils zzgl. 5,00 € Tee/Häppchen	
Teilnehmer:	min. 5 / max. 12	
Info & Anmeldung:	Margarete Wolfangel	
Tel. / E-Mail:	06128 / 3060519 <u>eb-wolfangel@web.de</u>	
Anmeldung per E-Mail erforderlich.		

## Basenfasten nach Wacker inklusiv basischer Kochwerkstatt

Wir leben heute im Überfluss – Zeit eine Pause zu nehmen.

Basenfasten richtet sich an alle, die sich bewusst von allem Überfluss verabschieden und sich für einen Zeitraum von basenreicher Koste ernähren wollen.

Während des Basenfastens wird auf säurebildende Lebensmittel verzichtet.

Essen ist erlaubt!

Bei den abendlichen Treffen gehört basenreiches Essen, Entspannung, Ruhe, Atemtechniken genauso dazu wie ein Austausch in der Gruppe und Ideen für neue Essgewohnheiten...

Vielleicht ein Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden?

Zusätzlich wird zu Beginn des Kurses gemeinsam gekocht, damit Sie sich besser in der basischen, kulinarischen Kochwerkstatt zurechtfinden. Viele Ideen, Tipps, Tricks und reichlich Rezepte sollen Sie die Woche über begleiten.

Leitung: Margarete Wolfangel  Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Basenfasi		n und Basenfasten-Beraterin
Veranstaltungs- Nr.:	201-MW-010-10-1	201-MW-010-10-2
Tag, Datum und Zeit:	Sa. 18.01.2020, 10:00 – 15:00 Uhr 19.01. (So), 22.01., 24.01.2020 jeweils 18:30 – 20:30 Uhr	So. 01.03.2020, 10:00 – 15:00 Uhr 02.03., 04.03., 06.03.2020 jeweils 18:30 – 20:30 Uhr
Dauer:	Sa/So: 5 Std / sonst jeweils 2 Std	
Ort:	Abend Kneipp-Verein Bad So	Schule, 2, 65329 Hohenstein-Breithardt chwalbach/Rheingau-Taunus 65307 Bad Schwalbach
Gebühr:	105,00 € / Mitglieder 80,00 € (zuzüglich 10,00 € für basisches Mitte	agessen und abends Tee etc.)
Teilnehmer:	min. 7 / max. 12	
Info & Anmel- dung:	Margarete Wolfangel	
Tel. / E-Mail:	06128 / 3060519 <u>eb-wolfange</u>	el@web.de
Anmeldung per E-Mail erforderlich.		

## **Basische Kochwerkstatt**

Basische Lebensmittel sind wichtig für die Gesundheit. Doch im Alltag nehmen wir leider zu wenig davon zu uns. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, leckere basische Gerichte kennenzulernen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Margarete Wolfangel  Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Basenfasten-Bera		erin und Basenfasten-Beraterin
Veranstaltungs-Nr.:	201-MW-011-54-1	201-MW-011-54-2
Tag und Zeit:	Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr	Sonntag, 10:00 – 15:00 Uhr
Datum:	18.01.2020	01.03.2020
Dauer:	5 Std.	
Ort:	Geschwister-Grimm-Schule, Bleidenstadter Weg 12, 65329 Hohenstein-Breithardt	
Gebühr:	45,00 € / Mitglieder 35,00 € jeweils zzgl. 10,00 € Material	
Teilnehmer:	min. 7 / max. 12	
Info & Anmeldung:	Margarete Wolfangel	
Tel. / E-Mail:	06128 / 3060519 <u>eb-wolfang</u>	gel@web.de
Anmeldung per E-Mail erforderlich.		

## Intervallfasten für Anfänger/innen

FiT-Intervallfasten für Kursteilnehmer/innen des Bildungsurlaubs Intervallfasten und weitere Interessierte

Gesund Abnehmen mit Intervallfasten - weniger essen ist einfacher als gedacht.

Sie haben Ihre Intervallfastenvariante gefunden und möchten gemeinsam mit der Gruppe durchstarten. In fünf Wochen den Grundstein für neue Essgewohnheiten legen. Im Austausch mit der Gruppe, durch regelmäßige kleine Entspannungs- und Bewegungseinheiten, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Wohlfühlkleidung und dicke Socken.

Leitung:	Inge Wertgen Fastenleiterin und Entspannungspädagogin	
Veranstaltungs-Nr.:	T 42500 T	
Tag und Zeit:	Montag, 03.08.2020	
Datum:	18:30 – 20.30 Uhr	
Dauer:	3 x 120 Min.	
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr:	61,00 € / Mitglieder 53,50 € zzgl. Skript 10,00 € / Getränke 5,00 €	
Teilnehmer:	min. 8 / max. 10	
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein	
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>	
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich. Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung.		



# Schlangenbader Kräutertage



13. & 14. Juni 2020

UNTERER KURPARK I MÜHLSTRASSE I 11 BIS 18 UHR Mit Kräutermarkt und Kräuterküche, Führungen und Kräutererlebnissen, Musik- und Kinderprogramm

Kontakt und Information: Staatsbad Schlangenbad GmbH · Rheingauer Straße 18 65388 Schlangenbad · www.schlangenbader-kraeutertage.de



## Wildkräuter im Taunus

Die vielfältigen Wildkräuter des Taunus finden sich auf Wiesen, an Wegrändern, im Wald etc. Jeder Lebensraum verfügt über seine eigene Vegetation und bietet uns so mancherlei Schätze, die nur darauf warten, gehoben zu werden.

Entdecken Sie die Vielfalt der heimischen Natur und bereichern Sie Ihren Tisch zum Wohle Ihrer Gesundheit. Nach der Wanderung werden die gesammelten Kräuter auf leckerem Brot verkostet.

In Wingsbach kommt dieses frisch aus dem Backes.

Leitung:	Christine Ott Kneipp Gesundheitstrainerin und Kneipp Hydrotherapeutin	
Veranstaltungs-Nr. Tag, Datum, Zeit	201-CO-058-136-1 Sonntag, 22.03.2020 14:00 Uhr Taunusstein-Wingsbach: Bürgerhaus "Alte Schule", Scheidertalstr. 215	
und Ort:	201-CO-058-69-1 Samstag, 04.04.2020 14:00 Uhr Hünstetten-Beuerbach, Streuobstwiese	
Dauer:	ca. 2 – 2,5 Std.	
Gebühr:	Taunusstein-Wingsbach: 15,00 € / Mitglieder 10,00 € Hünstetten-Beuerbach: 8,00 € / Mitglieder 3,00 €	
Teilnehmer:	max. 25	
Info & Anmeldung:	Christine Ott	
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de	
Voranmeldung erforderlich.		

## Wildkräuterwerkstatt

Wir stellen aus Wildkräutern, die Sie im Garten oder Wegesrand finden, ansprechend duftende Naturkosmetik her.

Zur Osterzeit färben wir Eier mit Wildkräutern und verzieren sie.

Wildkräuter können unseren Speiseplan mit leckeren Gerichten zum Wohle der Gesundheit bereichern.

Leitung: Uta Lippold Heil- und Wildkräuterexpertin		
	Kurs 1: 12.03.2020 201-UL-063-10-1	
Veranstaltungs-Nr.:	Kurs 2: 14.05.2020 201-UL-065-10-1	
	Kurs 3: 18.06.2020 201-UL-066-10-1	
Tag und Zeit:	Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr	
	Kurs 1: Kräutercreme für trockene Haut	
Datum:	Kurs 2 Kräutersalze / ~zucker	
	Kurs 3 Kochen mit Wildkräutern	
Dauer:	je Termin 120 Min.	
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach	
Gebühr:	25,00 € / Mitglieder 20,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten	
Teilnehmer:	min. 3 / max. 6	
Info & Anmeldung:	Uta Lippold	
Tel. / E-Mail: Wildkraeuter12@gmx.de		
Anmeldung bis spätestens Dienstag vor der Veranstaltung.		

## Kräuterstammtisch

Wir wollen uns zusammen nach Herzenslust über Wild- und Heilkräuter austauschen und Möglichkeiten der Verwendung besprechen.

Zu einem aktuellen Thema der Jahreszeit entsprechend oder ein Thema nach Wunsch. Es wird immer etwas zum Probieren geben.

Laitung	Uta Lippold		
Leitung:	Heil- und Wildkräuterexpertin		
	09.01.2020 201-UL-061-10-1		
	13.02.2020 201-UL-061-10-2		
Veranstaltungs-Nr.:	12.03.2020 201-UL-061-10-3		
Voianstaltungs-tvi	21.05.2020 201-UL-061-10-4		
	11.06.2020 201-UL-061-10-5		
Tag und Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr		
Datum:	09.01., 13.02., 12.03., 14.05., 18.06.2020		
Dauer:	je Termin 120 Min.		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	5,00 € / Mitglieder kostenfrei		
Teilnehmer:	-		
Info & Anmeldung:	Uta Lippold		
Tel. / E-Mail:	Wildkraeuter12@gmx.de		
Anmeldung bis spätestens Montag vor der Veranstaltung.			

## Führung im Heilpflanzengarten

2011 wurde der Heilpflanzengarten in Bad Schwalbach in einer Gemeinschaftsaktion vom Kneipp-Verein und dem Staatsbad Bad Schwalbach errichtet. Für die Landesgartenschau 2018 musste der Standort um einige Meter verschoben werden. Das Konzept blieb aber dasselbe und die verschiedenen Kräuter und Heilpflanzen finden Sie nach wie vor in verschiedenen "Inseln" die den Anwendungsgebieten zugeordnet sind. Diese beziehen sich auf Organe oder Organsysteme wie Atemwege, Verdauungstrakt, Harnwege u. s. w.

Damit Sie die Heilpflanzen identifizieren können, haben wir für jede Pflanze ein Hinweisschild angebracht, das auch in Blindenschrift die Namen der Pflanze auf Deutsch und Latein wiedergibt. Von März bis Oktober führen wir donnerstags Führungen durch, bei denen jeweils die Heilpflanze des Monats vorgestellt und genau betrachtet wird.

 05. März:
 Schlüsselblume
 09. April:
 Löwenzahn
 14. Mai:
 Maiglöckchen

 04. Juni:
 Frauenmantel
 09. Juli:
 Wegwarte
 17. September
 Weißdorn

 15. Oktober
 Sanddorn

Leitung:	Christine Ott	
	05.03. 201-CO-019-10-1	
	09.04. 201-CO-019-10-2	
	14.05. 201-CO-019-10-3	
Veranstaltungs-Nr.:	04.06. 201-CO-019-10-4	
	09.07. 202-CO-019-10-5	
	17.09. 202-CO-019-10-6	
	15.10. 202-CO-019-10-7	
Tag und Zeit:	Donnerstag, 17:00 Uhr	
Datum:	05.03., 09.04., 14.05., 04.06., 09.07.	
Dauer:	je Termin 60 Min.	
Ort:	Heilpflanzengarten im Röthelbachtal	
Gebühr:	5,00 / Mitglieder kostenfrei	
Teilnehmer:	max. 20 Personen	
Info & Anmeldung:	Christine Ott	
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 <u>info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de</u>	
Voranmeldung erforderlich		

## Sagenhaftes aus dem Kneipp-Heilpflanzengarten

Viele Menschen kennen Heilpflanzen fast nur noch aus der Apotheke in Form von Tees, Extrakten oder Tinkturen. Die Führung durch den Kneipp-Heilpflanzengarten in Bad Schwalbach gibt die Möglichkeit, die Pflanzen in natura mit allen Sinnen zu erleben. Sagenhaft, was die kleinen und großen Kräuter für Wirkungen auf Herz-Kreislauf-System, Verdauung oder Psyche haben. Neben viel Wissenswertem gibt es auch Sagenhaftes aus der Mythologie zu berichten. Dozentin ist die Taunussteiner Apothekerin und Heilpraktikerin Petra Schicketanz.

Leitung:	Petra Schicketanz	
	Apothekerin und Heilpraktikerin	
Veranstaltungs-Nr.:	T 42380 T	
Tag und Zeit:	Donnerstag, 18:30 Uhr	
Datum:	20.08.2020	
Dauer:	90 Min.	
Ort:	Heilpflanzengarten im Röthelbachtal Treffpunkt: Stahlbrunnen im Röthelbachtal.	
Gebühr:	10,00 / Mitglieder kostenfrei	
Teilnehmer:	min. 15 / max. 25	
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein	
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>	
Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich. Anmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor der Veranstaltung.		

# Gebrüder NEUGEBAUER

ELEKTROTECHNIK - MEISTERBETRIEB - UNTERHALTUNGSELEKTRONIK

gebr.neugebauer@t-online.de

Adolfstr. 113-115 65307 Bad Schwalbach Telefon 0 61 24 / 1 22 85 Telefax 0 61 24 / 1 20 70







#### Unsere Dienstleistungen:

- Elektroinstallationen aller Art
- Satellitenanlagen
- Netzwerkanlagen
- Beleuchtungsanlagen
- Kundendienst für
- Elektrogeräte aller Art Kundendienst für
- Fernsehgeräte
- Eigene TV-Werkstatt

### Wir verkaufen:

- Unterhaltungselektronik
- Installationsmaterial
- Elektroklein- u. großgeräteTelekommunikationsgeräte
- Rauchmelder
- Leuchten u. Leuchtmittel
- Klimageräte
- Batterien für jeden Bedarf
- Akkus



Montag - Freitag 8:00 - 18:30 Uhr Samstag 8:00 - 13:00 Uhr

Einziges Elektro- und Unterhaltungselektronikgeschäft in Bad Schwalbach



## lyengar Yoga für Anfänger und Level I

lyengar Yoga ist eine lebendige, aktive und herausfordernde Form des Hatha-Yoga.

Die Übungen bilden ein ausgewogenes Zusammenspiel von Kraft und Ausdauer, korrekter Körperausrichtung, Beweglichkeit, Balance, Atem und Entspannung.

Die Anleitungen sind sehr genau und detailliert. Sie verhelfen zu einer natürlichen und stimmigen Ausrichtung des Körpers. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sich die Lebensenergien im Körper voll entfalten können, was sich direkt und positiv auf die Gesundheit und psychische Verfassung auswirkt.

Unterstützend wird auch mit Decken, Seilen, Stühlen oder Klötzen geübt, sodass auch bei körperlichen Einschränkungen die wohltuende Wirkung der Übungen erfahren werden kann.

Yoga kann in jedem Alter praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

Leitung:	Pierre Drumeaux  Zertifizierter Iyengar Yoga Lehrer		
Veranstaltungs-Nr.:	Kurs 1: 201-PD-025-10-1 Kurs 2: 201-PD-025-10-2		
Tag und Zeit:	Kurs 1: Dienstag. 09:30 Uhr Kurs 2: Donnerstag, 18:00 Uhr		
Datum:	Kurs 1: 31.03. – 02.06.2020 Kurs 2: 02.04. – 02.07.2020		
Dauer:	10 x 90 Min.		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	130,00 € / Mitglieder 100,00 €		
Teilnehmer:	min. 5		
Info & Anmeldung:	Pierre Drumeaux		
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 <u>info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de</u>		

Verbindliche Voranmeldung bis spätestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn.

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.

## Waldbaden

Waldbaden ist ein Naturerlebnis für Körper, Geist und Seele. Erleben Sie mit allen Sinnen den Wald und entdecken Sie dabei neue und intensivere Eindrücke, als Sie es bislang bei Waldspaziergängen getan haben.

Entspannen Sie sich vom Alltagsstress, entschleunigen Sie und tanken Sie Ihre Kräfte wieder auf.

Die Taunuswälder eignen sich ideal für ein erholsames Waldbaden. Umarmen Sie die Bäume, lehnen sich an, entspannen Sie, setzen Sie sich auf die Wurzeln und nehmen das Aroma auf

Das Angebot ist für die ganze Familie geeignet.

Bereits Erich Kästner (1899 – 1974) kannte die Heilkraft des Waldes (Zitat):

"Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.

Mit den Bäumen kann man wie mit Brüdern reden

und tauscht bei Ihnen seine Seele um

Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.

Und wer auch kommen mag, sie trösten ieden."

one were about Kommen mag, die trooten jedon.			
Leitung:	Andreas Ott Kneipp Gesundheitstrainer, Erlebniswanderleiter		
Veranstaltungs-Nr.:	Kurs 1 201-AO-055-85-1 Kurs 2 201-AO-055-10-1		
Tag und Zeit:	Sonntag, 10:00 Uhr		
Datum:	Kurs 1 16.02.2020 Kurs 2 05.04.2020		
Dauer:	120 – 150 Min.		
Ort (Treffpunkt):	Kurs 1: Idstein-Niederauroff, Parkplatz Brunnenstraße Kurs 2: Bad Schwalbach, Kneipp-Barfußpfad		
Gebühr:	kostenfrei		
Teilnehmer:	max. 10		
Info & Anmeldung:	Andreas Ott		
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 <u>info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de</u>		
Voranmeldung erforderlich.			

## Klangreise - Klangmeditation

## Dem Alltag entfliehen und neue Kraft tanken

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lassen Sie es erst gar nicht zum Burnout kommen.

Tun Sie sich etwas Gutes und lassen Sie sich mitnehmen, tauchen Sie ein in die sphärischen Klänge der Klangschalen und Gongs. Vergessen Sie für kurze Zeit die Sorgen des Alltags und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Entspannen Sie und stärken Sie Ihre Widerstandskraft.

Laitung	Christine Ott				
Leitung:	Kneipp Gesundheitstrainerin und Kneipp Hydrotherapeutin				
	Do.	23.01	19:00 Uhr	201-CO-027-10-1	
	Do.	05.03.	19:00 Uhr	201-CO-027-10-2	
Tag, Zeit und	Do.	09.04.	19:00 Uhr	201-CO-027-10-3	
Veranstaltungs-Nr.:	Do.	28.05.		201-CO-027-10-4	
	Do.	09.07.	19:00 Uhr	202-CO-027-10-5	
	Do.	06.08.	19:00 Uhr	202-CO-027-10-6	
Ort:		Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach			
	Do.	06.02.	19:00 Uhr	201-CO-027-78-1	
	Di.	10.03.	19:00 Uhr	201-CO-027-78-2	
Tag, Zeit und	Di.	28.04.	19:00 Uhr	201-CO-027-78-3	
Veranstaltungs-Nr.:	Di.	26.05.	19:00 Uhr	201-CO-027-78-4	
	Di.	30.06.		201-CO-027-78-5	
	Di.	28.07.	19:00 Uhr	201-CO-027-78-6	
Ort:	Gesundheitsquartier Egerlandstraße 15, 65510 Idstein				
Dauer:	jeweils 60 Min.				
Gebühr:	12,00 € / Mitglieder 7,00 €				
Teilnehmer:	min. 3 / max. 15				
Info & Anmeldung:	Christine Ott				
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de				
Anmeldung bis spätestens 3 Kalendertage vorher.					

## Meditation for daily life

#### Von Stress herunterkommen – Innere Ruhe aufbauen

Stress, kreisende Gedanken und Gefühle können das Leben überschatten. Mit der Meditation **Ham-Zentrierung** ist es möglich, sich selbst an die Hand zu nehmen, aus dem Funktionieren auszusteigen und sich ein inneres ruhiges glückliches Gefühl aufzuhauen

Eine Besonderheit der Methode ist, dass einzelne Schritte einfach und wirkungsvoll inmitten des Tagesgeschehens anwendbar sind. Dadurch kann man sich selbst immer dann, wenn Probleme und Gefühle auftauchen, unterstützen und herunterholen.

Im Kurs werden ausgewählte Elemente der Methode geübt und vertieft – **stets auf Stühlen sitzend**. Weitere Inhalte sind vielfältige praktische Übungen sowie psychologisches Hintergrundwissen, das dabei helfen kann, das eigene Denken und Handeln besser zu verstehen.

Kerstin Ott		
Kurs 1: 201-KO-060-10-1 Kurs 2: 201-KO-060-10-2		
Kurs 1: Montag 19:00 Uhr Kurs 2: Dienstag 10:00 Uhr		
Kurs 1: 20.01.2020 Kurs 2: 21.01.2020		
8 x 90 Min.		
Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
130,00 € / Mitglieder 105,00 € inkl. Meditations-CD		
min. 5 / max. 12		
Kerstin Ott		
0179 / 4297870 <u>ke.ott@gmx.de</u>		

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.

## **Meditatives Singen**

"Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.(....) Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihren Seelen singen und eins sind mit der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt."

(Yehudi Menuhin)

In diesem Sinne sind die Teilnehmer / innen eingeladen, einfache Kreislieder miteinander zu singen (die wir zusammen lernen). Jedes Lied entfaltet seine eigene Kraft, in die wir in der Still danach eintauchen.

Leitung:	Alexsandra Hodgson			
Leitung.	Heilpraktikerin, Tai Chi und Qi Gong – Lehrerin			
Tag und Zeit:	Freitag, 19:00 Uhr			
	Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden			
	14.02.2020 201-AH-042-56-1			
Voranataltunga Nr	13.03.2020 201-AH-042-56-2			
Veranstaltungs-Nr., Datum:	03.04.2020 201-AH-042-56-3			
Butum.	08.05.2020 201-AH-042-56-4			
	05.06.2020 201-AH-042-56-5			
Dauer:	120 Min. je Termin			
Ort:	Naturheilpraxis Alexsandra Hodgson Im Tal 10, 65329 Burg – Hohenstein - Unterdorf			
Gebühr:	12,00 € / Mitglieder 7,00 € jeweils pro Abend			
Teilnehmer:	min. 4 / max. 12			
Info & Anmeldung:	Alexsandra Hodgson			
Tel. / E-Mail:	06120 / 6229 <u>info@atemfluss.de</u>			
Die Teilnehmergebühr ist bar zu entrichten.				

## Qi Gong

Erlernt werden Atem- und heilgymnastische Übungen aus der Schatzkiste der chinesischen Medizin. Sie wirken harmonisierend auf Kreislauf, Organe, Nerven und Bewegungsapparat, sie stärken die Atmung und die Lebensenergie.

Sie werden ergänzt durch Meditationen und achtsamkeitsfördernde Einheiten.

Der Kurs wird von verschiedenen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst.

Alexsandra Hodgson Heilpraktikerin, Tai Chi und Qi Gong – Lehrerin		
Kurs 1: 201-AH-046-10-1 Kurs 2: 201-AH-046-10-2		
Mittwoch, 16:15 – 17:15 Uhr		
Kurs 1: 29.01.2020 Kurs 2: 22.04.2020		
10 x 60 Min.		
Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
99,00 € / Mitglieder 74,00 €		
min. 7 / max. 12		
Alexsandra Hodgson		
06120 / 6229 <u>info@atemfluss.de</u>		

Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.



www.atemfluss.de

#### unsere Praxisschwerpunkte

- klassische Naturheilkunde
- Wirbelsäulen-, Faszien- und Gelenktherapie auch bei Ihnen zu Hause nach Vereinbarung
- Psychotherapeutische Begleitung
- EMDR® (Traumatherapie)
- · Tai Chi Chuan und Qi Gong

Alexsandra Hodgson, Heilpraktikerin und Franz Lang, Diplom-Soziologe, Heilpraktiker Im Tal 10, 65329 Hohenstein, Tel.: 06120 - 6229 Theodor-Heuß-Straße 26, 65232 Taunusstein, Tel.: 06128 - 44089

## Filzen für Anfänger

Vorgestellt werden verschiedene Nassfilztechniken mit denen unterschiedliche Werkstücke wie z. B. Taschen, Gefäße, Blüten, Kugel etc. hergestellt werden können.

Es wird mit Wolle, Wasser und Seife gearbeitet.

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren.

Leitung:	Marianne van den Berg		
	06.01.2020 201-MVDB-018-10-1		
	10.02.2020 201-MVDB-018-10-2		
Veranstaltungs-Nr.:	09.03.2020 201-MVDB-018-10-3		
Veranstallungs-IVI	06.04.2020 201-MVDB-018-10-4		
	04.05.2020 201-MVDB-018-10-5		
	15.06.2020 201-MVDB-018-10-6		
Tag und Zeit:	Montag, 16:00 – 18:00 Uhr		
Datum:	06.01., 10.02., 09.03., 06.04., 04.05., 15.06.2020		
Dauer:	120 Min. je Termin		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
0.1.11	18,00 € / Mitglieder und Kinder 13,00 € je Termin		
Gebühr:	zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 3,00 € – 5,00 €		
Teilnehmer:	min. 4 / max. 8		
Info & Anmeldung:	Marianne van den Berg		
Tel. / E-Mail:	06124 / 3968 <u>mberg@marilana.de</u>		

## Blockflöten-Ensemble

## für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren

Packen Sie Ihre verstaubte Blockflöte aus und staunen Sie ob der Klangvielfalt des Instruments!

Musizieren in der Gruppe fördert unsere Konzentration und Achtsamkeit für die Wahrnehmung von Atem, Fingergelenkigkeit, Zu-hören, Rhythmus und Ausdruck. Notenkenntnisse sind von Vorteil.

#### Sie brauchen:

- Blockflöte mit barocker Griffweise
- c und/oder f Stimmung (Sopran, Alt, Tenor, Bass)
- Notenständer

Leitung:	Sonja Beling		
Veranstaltungs-Nr.:	Т 50930 Т		
Tag und Zeit:	Dienstag, 20:00 Uhr		
Datum:	14.01.2020		
Dauer:	10 x 60 Min.		
Ort:	vhs-Geschäftststelle, Raum 106 vhs Rheingau-Taunus e.V. Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein		
Gebühr:	109,00 € / Mitglieder 84,00 €		
Teilnehmer:	min. 7 / max. 15		
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein		
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>		
Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich.			

## Bildungsurlaub: Kraft tanken mit Kneipp 2020

Tun Sie etwas für sich, für Körper, Geist und Seele.

Ziel dieser Bildungswoche in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus soll sein, mit Hilfe der ganzheitlichen Kneipp-Gesundheitslehre zukünftig den Herausforderungen in Beruf und/oder Privatleben besser begegnen zu können.

Sie werden viele Informationen zu den folgenden Themen erhalten:

- Kneipp-Gesundheitslehre (Bewegung, Wasseranwend), gen, Lebensordnung, Heilpflanzen und Ernährung)
- Heilpflanzen

- Betriebliches Gesundheitsmanagem the Kneipp und Salutogenese Gedächtnistreit

- иvт

Leitung:	oreas Ott, Christine Ott		
Veranstaltungs-Nr.:	T 40440 T		
Tag und Zeit:	Montag, 24.08. – Freitag, 28.08.2020		
Datum:	jeweils 09:00 – 16.00 Uhr		
Dauer:	jeweils 7 Stunden		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	200,00 € / Mitglieder 162,00 € inkl. SeMin.ar-Verpflegung wie Wasser, Tee, Kaffee, Obst und Gebäck		
Teilnehmer:	min. 8 / max. 15		
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein		
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>		
Anmeldung erforderlich!			

## Bildungsurlaub: Intervallfasten

Gesund abnehmen mit Intervallfasten - weniger essen ist einfacher als gedacht.

Dr. Eckart von Hirschhausen hat es geschafft durch Intervallfasten abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Und Sie schaffen das auch!

Esspausen richtig planen und dem eigenen Lebensstil anpassen (16:8, 6:1 oder 5:2). Wählen Sie zwischen täglichen Esspausen oder ganzen Fastentagen. Wie starte ich in's Intervallfasten? Wann kann ich essen? Wie integriere ich das Intervallfasten in meinen Alltag? Im Austausch mit der Gruppe bereiten Sie Ihren persönlichen Einstieg in's Intervallfasten vor. Kleine Entspannungseinheiten, ein Besuch des Barfußpfads, Kneippen und Waldbaden unterstützen Sie dabei, Ihr persönliches Gleichgewicht zu finden.

Eine Infomappe mit Rezepten, hilfreichen Tipps und Tricks zum Durchhalten sowie Tagesund Wochenplänen unterstützen Sie auf Ihrem dem Weg zum gesunden Abnehmen.

Bei Interesse kann das FiT-Intervallfasten mit einer FiT-Basenfasten- oder einer Buchinger-Fastenwoche kombiniert werden. (Preis nicht im Angebot enthalten).

Bitte klären Sie im Zweifelsfall vorab mit Ihrem Hausarzt, ob Sie am Intervallfasten teilnehmen können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Wohlfühlkleidung und dicke Socken, festes Schuhwerk/Wanderschuhe!

Leitung:	Inge Wertgen		
Loitung.	Fastenleiterin und Entspannungspädagogin		
Veranstaltungs-Nr.:	T 40480 T		
Tag und Zeit:	Montag, 27.07. – Freitag, 31.07.2020		
Datum:	jeweils 09:00 – 16.00 Uhr		
Dauer:	jeweils 7 Stunden		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	358,00 € / Mitglieder 276,50 € zzgl. Seminarunterlagen 10,00 € / Seminarverpflegung (Obst, Getränke) 22,00 €		
Teilnehmer:	min. 8 / max. 10		
Info & Anmeldung:	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein		
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>		
Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich.			

## Kneipp Einführungs-Workshop

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1895) hat ein ganzheitliches Naturheilverfahren entwickelt, das auf den Erhalt, bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit der Menschen abzielt. Basis hierfür ist ein regelmäßiges Training und die Abhärtung. Körper, Geist und Seele sollen im Einklang stehen. Es ist heute – im 21. Jahrhundert - aktueller denn je.

"Man muss auf den ganzen Körper wirken, wenn man den Krankheitsstoff beseitigen will." (Sebastian Kneipp)

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen zu den fünf Elementen:

Wasser - Bewegung - Ernährung - Heilpflanzen - Lebensordnung

Zu Beginn gibt es eine filmische Information zu seinem Leben und Wirken.

Viele praktische Tipps für die Anwendung zu Hause, ein Barfußspaziergang, der Besuch des Heilpflanzengartens, ein gesunder Imbiss und eine Klangreise zum Abschluss runden den Workshop ab.

Mitzubringen sind Stift, Papier, Handtuch.

Leitung:	Christine Ott		
Veranstaltungs-Nr.:	20-CO-028-10-1		
Tag und Zeit:	Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr inkl. Pausen		
Datum:	16.05.2020		
Dauer:	6 Std.		
Ort:	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach		
Gebühr:	30,00 € / Mitglieder kostenfrei		
Teilnehmer:	min. 6 / max. 14		
Info & Anmeldung:	Kneipp-Verein		
Tel. / E-Mail:	06124 / 722429 <u>info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de</u>		
Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn. Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich.			

## Kneipp-Erzieher/innen-Seminar

Grundausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in Pädagogischen Einrichtungen wie Grundschulen, Heimen, Horten, Kindergärten, Krippen

Der ganzheitliche Ansatz Kneipps lässt sich ideal in den Alltag integrieren. Kinder sind offen und neugierig, noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Dies bietet ideale Voraussetzungen auf spielerischem Wege Grundlagen für eine naturgemäße, gesunde Lebensweise zu legen, um ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp mit Kindern im Alltag zu planen und umzusetzen. Der Besuch des SeMin.ars ist eine der Voraussetzungen zum Erwerb der Zertifizierung "Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung" bzw. "Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule". Es befähigt Sie, in Ihrer Einrichtung Programme nach dem Kneippschen Präventionsansatz zu integrieren.

#### Inhalte:

- Die fünf Elemente der Gesundheitslehre Kneipps in Theorie und Praxis
- Möglichkeiten der Integration in den pädagogischen Alltag
- Erfahrungsberichte über zertifizierte Einrichtungen

Leitung:	Gabriele Baumeister		
Veranstaltungs-Nr.:	220044 220045		
Datum:	Teil I: 20.03. – 22.03.2020	Teil I: 09.10. – 11.10.2020	
	Teil II: 03.04. – 05.04.2020	Teil II: 23.10. – 25.10.2020	
Ort:	Teil I: Hohenstein-Holzhausen Teil II: Bad Schwalbach		
Gebühr:	300,00 € / Mitglieder 260,00 €		
Info & Anmeldung:	https://www.kneippakademie.de/kurs/kneipp-gesundheit- fuer-kinder/		
Tel. / E-Mail:	08247 / 3002-132 <u>ska@kneipp-bund.de</u>		
Anmeldung erforderlich.			

## Ganzheitliche Gesundheitsvorträge

Eckhard Anker	
Mittwoch, 29.01.	Fleischkonsum reduzieren
Mittwoch, 18.03.	Clean eating
Mittwoch, 13.05.	Bluthochdruck
Mittwoch, 24.06.	Lange gesund leben
Veranstaltungs- nummern:	29.01.2020: T 42491 T, 18.03.2020: T 42495 T, 13.05.2020: T 42496 T, 24.06.2020: T 42497 T
Leitung:	Eckhard Anker Ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK), Ernährungscoach
Margarete Wolfangel	
Mittwoch, 19.02.	Methoden des Fastens - Und warum sie wichtig sind
Mittwoch, 11.03.	Intervallfasten
Veranstaltungs- nummern:	19.02.2020: T 42492 T, 11.03.2020: T 42493 T
Leitung:	Margarete Wolfangel Ernährungsberaterin, Fastenleiterin, Basenfasten-Beraterin
Andreas Ott	
Montag, 16.03.	Gedächtnistraining für den Alltag
Veranstaltungs- nummer:	16.03.2020: T 42494 T
Leitung:	Andreas Ott
	Kneipp-Gesundheitstrainer SKA, Gedächtnistrainer
Ort: (alle Vorträge)	Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach
Dauer:	18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Gebühr:	10,00 € / Mitglieder 8,00 € je Termin
Teilnehmer:	min. 8
Info & Anmeldung: (alle Vorträge)	vhs Taunusstein, Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein
Tel. / E-Mail:	06128 / 927714 <u>tsst@vhs-rtk.de</u>
Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Vortrag. Teilnahme nur nach Voranmeldung möglich.	

## Leitbild für den Kneipp-Verein



#### Wir sind:

- der Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.
- ein eigenständiger und gemeinnütziger Verein
- Mitglied im Kneipp-Landesverband Hessen e.V.
- Und dem Kneipp-Bund e.V. in Bad Wörishofen

#### Wir wollen:

- die Gesundheitsförderung und die Gesundheitsprävention mit Hilfe der Lehre von Pfarrer Kneipp allen Menschen in unserer Region zugänglich machen, ohne dass Konfession, Herkunft und Alter eine Rolle spielen.
   Hierfür sollen sich die fünf Elemente der Kneippschen Lehre, wie Wasser,
  - Hierfür sollen sich die fünf Elemente der Kneippschen Lehre, wie Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung in allen Angeboten und Aktivitäten durch den Verein wiederfinden.
- dass die Kneippsche Gesundheitslehre durch innovative Gesundheitsprojekte in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft positiv wahrgenommen wird.

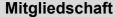
## Wir wollen erreichen:

 dass Wassertretbecken, Armbecken, Barfußpfade, Heilpflanzengärten und Kneippsche Begegnungszentren flächendeckend in der Region errichtet werden.

#### Wie fördern und unterstützen:

 die Gesundheitsbildung in den Lebenswelten (Betrieb, Kindergarten, Schule, Kommune und Senioreneinrichtungen) durch qualifizierte Weiterbildungsmaßnahmen.

Der Vorstand macht es sich zur Aufgabe Qualitätsstandards festzulegen und eine regelmäßige Evaluation durchzuführen.





Nach Eingang Ihres Aufnahmeantrags erhalten Sie eine Bestätigung.

Vom Kneipp-Bund. Bad Wörishofen, erhalten Sie den Mitgliedsausweis und regelmäßig das Kneipp-Journal.

## Mitgliedsbeiträge (Jahresbeitrag)

Einzelmitgliedschaft 40,00 € Familienangehörige, Jugendliche bis 26 Jahre und Sozialtarif 25,00 €

Sondermitgliedschaft für Kinder bis 18 Jahre (wenn ein Elternteil Mitglied ist)

beitragsfrei

Mitgliedschaft für Verbände / Vereine

70,00€

Bei Vereinsbeitritt im Laufe des Jahres wird der Beitrag ab dem Eintrittsmonat anteilig für den Rest des verbleibenden Jahres erhoben.

Der Mitgliedsbeitrag wird per Lastschrift eingezogen.

Formal sind die Mitgliedsbeiträge fällig bis zum 31.01. des aktuellen Jahres. Das Geschäftsjahr ist identisch mit dem Kalenderjahr.

#### Ihre Vorteile:

- ⇒ Sie nutzen unser vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot an Kursen, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Wanderungen.
- ⇒ Sie erhalten Informationen zu den 5 Säuen nach Kneipp und deren Anwendung (Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung).
- ⇒ Sie finden Kontakt zu Gleichgesinnten.
- ⇒ Sie erhalten das Kneipp-Journal mit vielen interessanten Informationen rund um die Gesundheitsförderung.
- ⇒ Sie erhalten zweimal im Jahr automatisch unser jeweiliges Programmheft direkt nach Hause.
- ⇒ Sie erhalten Vergünstigungen bei Weiterbildungen des Kneipp-Bundes und in den Hotels des Kneipp-Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg sowie bei einigen Kooperationspartnern.

## Kündigung

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Ende des Kalenderjahres mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist, d.h. bis zum 30.09. des Jahres möglich. Die Kündigung ist schriftlich (per Brief oder E-Mail) an die Anschrift des Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. zu senden.

## **Einladung zur Jahreshauptversammlung 2020**



Liebe Kneipp-Mitglieder,

zur diesjährigen Jahreshauptversammlung sind Sie herzlich eingeladen.

Wann: Montag, 30. März 2020, 19.00 Uhr

Wo: Kneipp-Räume, 65307 Bad Schwalbach, Emser Straße 3

Tagesordnung:

TOP 01: Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

TOP 02.1: Genehmigung des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung

TOP 02.2: Genehmigung der Tagesordnung

TOP 03: Rückblick 2019 des 1. Vorsitzenden

TOP 04: Kassenbericht/Statistik/Altersstruktur

TOP 05: Bericht der Kassenprüfer

TOP 06: Entlastung der Schatzmeisterin

TOP 07: Ergänzungswahlen, Wahl der/des 2. Vorsitzenden,

Weitere Beisitzer/Leitung Geschäftsstelle/Pressewart

Wahl von Kassenprüfern

TOP 08: Vorausschau 2021 und Zielsetzung

TOP 09: Anpassung der Mitgliedsbeiträge - Tischvorlage -

TOP 10: Verschiedenes

Bad Schwalbach, 16.12.2019 qez. Andreas Ott, Erster Vorsitzender

Anträge von Mitgliedern müssen bis zum 15. März 2020 schriftlich begründet dem Vorstand eingereicht werden an den Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V., Emser Straße 3, 65307 Bad Schwalbach oder über info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de



Wie Sie ia schon aus dem Kneipp-Journal erfahren haben, wird 2021 der 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp weltweit mit den verschiedensten Events gefeiert.

Auch wir haben uns schon Gedanken gemacht und hierzu eine Arbeitsgruppe "Kneipp 2021" gegründet. Diese Gruppe nimmt gerne Anregungen entgegen. Noch mehr freut sich die Gruppe über weitere Mitstreiter und Unterstützer der angedachten Aktionen. Oberstes Ziel soll sein, dass der Kneipp-Verein in ieder Kommune des Rheingau-Taunus-Kreises zumindest eine Aktivität anbietet. Das können Kräuterführungen, Wanderungen, Kneipp-Wasseranwendungen, Vorträge etc. sein.

All diese Aktionen wollen wir in Kooperation mit örtlichen Vereinen, Kirchen, Kliniken. Kommunen und Ortsbeiräten gemeinsam schultern und zu einem anschaulichen Jahresprogramm zusammenstellen.

Unsere benachbarten Kneipp-Vereine, die -Kitas und -Schule sowie Grundschulen und weiterführende Schulen sollen ebenfalls eingebunden werden.

Als Auftaktveranstaltung stellen wir uns das Ankneippen an den verschiedenen Kneipp-Tretbecken in Rauenthal, Born, Fischbach, Ramschied, Idstein und auf dem Kneipp-Barfußpfad (Menzebach) vor.

Die Kräutertage in Schlangenbad, die Gesundheitstage in Taunusstein und Idstein könnten unter dem Motto "Kneipp" laufen. Anfragen hierzu laufen.

Des Weiteren soll ein Kneipp-Kalender 2021 herausgegeben werden.

Höhepunkt wird eine mehrtägige Busfahrt nach Bad Wörishofen im September sein mit Ausflugs- und Besichtigungsprogramm sowie der Möglichkeit, sich an freien Tagen Kneipp-Anwendungen zu gönnen.

Das nächste Treffen der AG findet am Montag, 20.01.2020 um 17.30 Uhr statt. Sie wollen dabei sein? Dann schicken Sie einfach eine email an info@kneippverein-bad-schwalbach.de Wir nehmen Sie dann in die Whatsapp-Gruppe "Kneipp 2021" auf.

Wir freuen uns auf Sie. Ihre Ideen und konstruktive Mitarbeit bei den Planungen und der Durchführung.

Ihr Team des Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

## **Der Vorstand**



Andreas Ott Simone Weitzel Vera Retzel Hannelore Schmiechen Sonja Bott-Mzenga Gabriele Beck Christine Ott Edeltraud Sneider

1. Vorsitzender 2. Vorsitzende Schatzmeisterin Schriftführerin Jugendvertreterin Beisitzerin Beisitzerin **Beisitzerin** 

## **Impressum**

Herausgeber: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. Gemeinnützigkeit anerkannt, FA Bad Schwalbach

Registriert: Amtsgericht Wiesbaden, VR 4660 Kneipp-Bund e.V., Kneipp-Bund Landesverband Hessen e.V.

Mitgliedschaften: Verantwortlich für

den Inhalt (i.S.d.P.) Andreas Ott, 1. Vorsitzender Postanschrift: Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V.

Emser Straße 3 (EG), 65307 Bad Schwalbach E-Mail: info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de Internet: www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de Kneipp-Bund e.V. und Kneipp-Verein e.V.

Layout u. Erstellung: Piktogramme: Marisa Kraft

BKS Drucken & Werben, Fritz-Haberstraße 4, 65203 Wiesbaden Druck:

Sponsor: Helios Verwaltung Hessen GmbH

Auflage: 4000 Exemplare

Das Programm erscheint halbjährlich, der Bezug ist kostenlos. Sollten Fehler im gedruckten Programmheft sein, so sind sie rein zufällig und rechtlich nicht bindend (z.B. bei Kursdauer, Kursbeginn, Kursort).



Rheingau-Taunus e.V.



## Kooperationspartner

















Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
Gemeinnütziger Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise















# Ein starkes Team.

Tel: 06124-77120

Fax: 06124-722420

Mobil: 0171-1446903

post@pflegedienst-weitzel.de

www.pflegedienst-weitzel.de

# Helios MVZ Bad Schwalbach Ihre Ärzte vor Ort

Unser Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) ist ein Facharztzentrum mit verschiedenen medizinischen Schwerpunkten. Spezialisten aus den Fachbereichen Angiologie, Chirurgie, Gefäßmedizin, Orthopädie und Pneumologie versorgen Sie optimal vor und/oder nach Ihrer stationären Behandlung.

## Die Mediziner im Helios MVZ Bad Schwalbach



Dirk Strauch Leitender Arzt Chirurgie, Arztlicher Leiter



Dr. med. Thomas Umscheid Leitender Arzt Gefäßmedizin



Priv.- Doz. Dr. med. Jan Zöllner Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



Dr. med. Heike Seelbach Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie

## Sprechstunden und Terminvergabe

Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 - 17:00 Uhr Mittwoch und Freitag 08:00 - 13:00 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung: (06124) 501-500

--

Helios MVZ Bad Schwalbach | Facharztzentrum | Emser Str. 29-31 | 65307 Bad Schwalbach

