




Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Landshut e.V.

# 2023

## PROGRAMM

**GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN.**



# VORWORT

---

„Gemeinsam natürlich leben.“

Mit diesem Jahresmotto starten wir in die neue Kneipp-Saison 2023. Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp, das die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung umfasst, bietet dazu eine Reihe verschiedener Möglichkeiten. Allein im Bereich der Hydrotherapie gibt es ca. 120 verschiedene Anwendungen. Kneipp ist aber viel mehr als nur Wasser, denn zu seinen natürlichen Grundprinzipien zählen: Im Einklang mit sich, den anderen und der Natur.

In einem seiner Zitate hat Sebastian Kneipp folgendes zusammengefasst: **„Die Mittel, welche das natürliche Heilverfahren beansprucht, beruhen in Licht, Luft, Wasser, Diät, Ruhe und Bewegung in ihren verschiedenen Anwendungsformen, Dinge, die, wenn sie normal vorhanden, den gesunden Organismus gesund erhalten und wieder gesund machen können, wenn er erkrankt ist.“** Daher ist die Kneipp-Philosophie aktueller denn je. Gerade in diesen Zeiten ist sie eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden und aktiven Lebensstil.

Ich darf Sie nun herzlich einladen, sich mit dem neuen Kneipp-Jahresprogramm Inspiration zu holen. Das Ziel ist es, die Gesundheit zu erhalten, so dass Krankheiten gar nicht erst entstehen können und dadurch die Lebensqualität und das Wohlbefinden gesteigert werden. Probieren Sie daher die natürlichen Reize der Wasseranwendungen aus, schmecken Sie „wilde“ Köstlichkeiten aus der Kräuterküche, verbessern Sie durch unsere Bewegungsangebote Ihre Ausdauer und Kraft, tanken Sie auf bei unseren Angeboten, die förderlich sind für die seelische Gesundheit und lernen Sie dabei neue Leute kennen. Ich freue mich auf viele schöne erfrischende Kneipp-Momente, die ich **natürlich** gerne mit Ihnen **gemeinsam erleben** möchte.

Ihre Sigrig Sikorski

1. Vorsitzende Kneipp-Verein Landshut



# WER?

# WIE?

# WO?

# WAS?



Sigrid Sikorski  
Katrín Barth  
Marion Engel

Edith Hartmann  
Ingrid Kraheberger  
Monika Liebel  
Silke Pech  
Ingeborg Pongratz  
Uta Spitzenberger-Rábiger  
Steffi Stiller  
Dirk Unger  
Hedda Wenzlow

0157/ 50 61 72 83  
0171/ 26 56 13 9  
01522 / 73 07 60 1  
m.engel@gripsnfit.de  
0871 / 27 55 80 5  
0871 / 67 51 8  
0871/ 27 65 37 6  
0179 / 97 52 07 3  
0871 / 61 62 2  
08784 / 66 6  
0152 / 28 14 31 71  
08734 / 93 90 45 5  
0151 / 61 45 51 9

## GUT ZU WISSEN!

---

Sie finden alle Angebote, Änderungen und zusätzliche Informationen rund um Sebastian Kneipp und den Kneipp-Verein auch im Internet:



[www.kneipp-verein-landshut.de](http://www.kneipp-verein-landshut.de)



[kneippverein\\_landshut](https://www.instagram.com/kneippverein_landshut)



[Kneippverein Landshut](https://www.facebook.com/KneippvereinLandshut)

## VERANSTALTUNGEN

## ERNÄHRUNG



Veranstaltungen in orange

## KRÄUTER



Veranstaltungen in grün

## WASSER



Veranstaltungen in blau

## BEWEGUNG



Veranstaltungen in rot

## LEBENSORDNUNG



Veranstaltungen in gelb

# WÖCHENTLICH

## Fit mit dem Rad in den Frühlingsanfang



Ab 25.04.2023

Jeden Dienstag  
10.30 Uhr



Stadtbad Landshut  
Dammstraße 28, Landshut



Hedda Wenzlow (Anm.)

Je nach Witterung werden wieder die allseits beliebten Radtouren in die Umgebung von Landshut mit anschließender Einkehr angeboten. Bewegung mit Radfahren ist ideal um fit und gesund zu bleiben.

## Stadtspaziergänge in und um Landshut in den Wintermonaten



Ab November 2023

Jeden Dienstag  
11.00 Uhr



Ländtorplatz  
(Bushaltestelle), Landshut



Hedda Wenzlow (Anm.)

## Wöchentliches Präventionsprogramm – Fit und beweglich bleiben

Schwerpunkte des Präventionsprogramms sind die Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verspannungen durch funktionale Schongymnastik, Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Balance- und Stabilisierungsübungen, Entspannungs- und Atemübungen.



Block I  
09.01. - 22.05.2023

jeweils montags  
(entf. in den Ferien)  
16.45 - 17.45 Uhr



Turnhalle Nikolaschule  
Nikolastr. 2, Landshut



Maria Maier  
Ingrid Kraheberger (Anm.)



4 € Mitglieder, 5 € Gäste



## JAHRESPROGRAMM

### WALDBADEN zu jeder Jahreszeit!

Absichtslos, ohne Zeitdruck und Erwartungen sich treiben lassen, schlendern, beobachten, seine Sinne öffnen, rasten, meditieren, atmen, in Beziehung treten zu sich und zur Natur, das ist Waldbaden!

Die Zeit im Wald, in der das völlige Loslassen und sich treiben lassen im Vordergrund steht, kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. In speziell für Sie ausgesuchten kleinen Übungen, die unsere Sinne sensibilisieren, stärken Sie Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Ein Waldbad dauert ca. 2-3 Stunden.

Einmal im Monat findet im Klosterholz in Altdorf ein Waldbad zu unterschiedlichen Tageszeiten statt, wo Sie die verschiedenen Stimmungen des Tages einfangen werden.



Die jeweiligen Angebote finden Sie auf der Homepage [www.waldbaden-niederbayern.de](http://www.waldbaden-niederbayern.de)



Silke Pech (Anm.)  
Wald- und Erlebnispäd.



20 € Mitglieder,  
25 € Gäste

*Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.*

Sebastian Kneipp





---

## Geistig fit ins Frühjahr mit ganzheitlichem Gedächtnistraining

Sich körperlich fit zu halten ist ein Rezept für aktives Altern. Genau so wichtig ist es, das Gehirn laufend zu fordern und zu trainieren. In 90 Minuten werden wir spielerisch und ohne Druck die Gehirnleistung steigern. Dabei geht es nicht um Wissen und Können - sondern um Merktechniken, Wortfindung, Konzentration, Denkfähigkeit, Fantasie und Kreativität u. v. mehr.

Optimieren Sie auf spielerische Art und Weise 12 unterschiedliche Gehirnleistungen in entspannter und fröhlicher Atmosphäre.




Mitzubringen sind bitte Schreibzeug, Getränke und gegebenenfalls Ihre Brille.

	Do, 02.03.2023	 Pfarrsaal im Kath. Pfarrheim St. Pius, St.-Pius-Platz 2, Landshut
	Do, 09.03.2023	
	Do, 16.03.2023	
	Do, 23.03.2023	
	jeweils 10.00 – 11.30 Uhr	 Edith Hartmann (Anm.) Trainerin geprüft nach BVGT
 32 € (für alle vier Termine)		

---

## Meditation





Durch Meditation finden wir zur Ruhe und Gelassenheit, bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht, stoppen das „Gedankenkarusell“ und finden zu kontinuierlicher Achtsamkeit und Konzentration. Mitzubringen sind bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

	Di, 07.03.2023	 Kath. Pfarramt St. Pius, Kaminraum, St.-Pius-Platz 2, Landshut
	Di, 14.03.2023	
	Di, 21.03.2023	
	Di, 28.03.2023	
	jeweils 19.00 – 20.30 Uhr	 Uta Spitzenberger-Räbiger (Anm.)
 30 € Mitglieder, 35 € Gäste (für alle vier Termine)		

---

## Lebensqualität und Pflegebedürftigkeit dürfen sich nicht ausschließen

Ein Info-Abend zum Pflegestützpunkt für Stadt und Landkreis Landshut. Der Pflegestützpunkt stellt seine wesentlichen Aufgaben rund um die Beratung, Begleitung, Vernetzung und Koordinierung Pflegebedürftiger vor.

	Mi, 15.03.2023	 Café Isartürl, Ländgasse 118D, Landshut
	18.30 - 20.00 Uhr	
	 kostenlos	 Sigrid Sikorski (Anm.)

---

## Jahreshauptversammlung



Do, 30.03.2023  
19.00 Uhr

📍 Café Isartürl,  
Ländgasse 118D,  
Landshut

👤 Steffi Stiller (Anm.)

Es erfolgt eine gesonderte Einladung mit Tagesordnung.

---

## Zu Fuß unterwegs und einiges für alle Sinne erleben

Die Erlebnis-Wanderung führt über den Landshuter Höhenweg T3 bei Tiefenbach und bietet ein abwechslungsreiches Programm aus allerlei Dingen, die sich am Wegesrand finden. Mal dürfen Sie mitdenken, mal still nachdenken und auch mal entspannt einem Märchen lauschen.

Der gesamte Weg ist gut 8 km lang und führt über Feld- und Waldwege. Die reine Gehzeit beträgt 2 Stunden, mit Programm dauert die Runde 3 Stunden.



So, 16.04.2023  
09.30 - 12.30 Uhr

📍 Parkplatz beim TSV Tiefen-  
bach Am Sportplatz,  
84184 Tiefenbach

🪙 15 €

👤 Marion Engel (Anm.),  
Kneipp-Gesundheitstrainer-  
in & Erlebnis-Wanderleiterin

---

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

Sebastian Kneipp





---

## “Die Seele will begeistert werden.”

Bereits Kneipps Ausspruch: "Vergesst mir die Seele nicht" stellte klar heraus, wie wichtig ihm die Seele der Menschen und die Einheit von "Leib und Seele" war. Heute sprechen wir von der Einheit von "Körper, Geist und Seele" als Baustein für ein erfülltes Leben. Wie kann ich diese Einheit finden, was kann die Kneipp'sche Gesundheitslehre dazu beitragen? Lassen Sie sich von den Antworten überraschen und für eigene Erfahrungen inspirieren.



Do, 20.04.2023  
19.00 - 21.00 Uhr



Loftstadt in der  
Knoglerei,  
Weißenaauer Weg 1,  
Landshut



Dirk Unger (Anm.)  
Lebens-Reisebegleiter,  
Kneipp-Gesundheits-  
trainer, Heilpraktiker  
Sigrid Sikorski (Anm.)



15 € Mitglieder,  
20 € Gäste

---

## Ankneippen in gemütlicher Runde im Kneippwinkel

Zum 202. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp treffen wir uns und genießen endlich wieder den Kneippwinkel mit der Wassertretanlage, dem Armbad, den Gussmöglichkeiten usw.



Mi, 17.05.2023  
14.00 Uhr



Kneippwinkel Stadtbad  
Landshut, Dammstraße 28,  
Landshut



kostenlos



Kneipp Vorstand,  
Sigrid Sikorski (Anm.)

---

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

Sebastian Kneipp





---

## Kneippiade 2023

Die Kneippiade 2023 wird vom österreichischen Kneippbund ausgerichtet und findet in Baden bei Wien statt. Freuen Sie sich auf ein buntes Programm zu Kneipp sowie kulturellen Highlights. Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Programm zur Kneippiade 2023.

Damit wir als Kneipp-Verein besser planen können, bitten wir um Anmeldung bis spätestens: Samstag, 18. März 2023



Do, 18.05.2023 -  
So, 21.05.2023



Baden bei Wien, AT



Sigrid Sikorski (Anm.)

---

## Kräuterspaziergang im Frühlingskleid für Erwachsene und Kinder

Nach Pfarrer Kneipp sind Ernährung und Bewegung zwei von fünf Säulen für unser Wohlbefinden. Gerade im Mai strotzen die Wiesen und Wälder voller Lebenskraft und die frischen Pflanzen sind in ihrer besten Kraft.

Bei diesem Kräuterspaziergang lernen wir unterschiedliche Heilpflanzen sowie Wildkräuter kennen und untersuchen, wie wir sie zielsicher bestimmen können. Weiterhin gibt es wertvolle Informationen zur Verarbeitung und zu den Inhaltsstoffen der Kräuter. Als gemütlicher Abschluss gibt es bei der Wassertretanlage eine kleine Kräuterbrotzeit.



Mi, 31.05.2023  
16.30 - 19.00 Uhr



12 € Mitglieder  
15 € Gäste



Wassertretanlage in der  
Flutmulde



Gudrun Wagner,  
Kräuterpädagogin  
Sigrid Sikorski (Anm.)

---

## Venengesundheit mit Kneipp





Venenprobleme sind weit verbreitet. Der Workshop erklärt, wie sie entstehen und welche Beschwerden damit einhergehen. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf Kneipp'sche Wasseranwendungen, Bewegungsübungen und ausgewählten Heilpflanzen, die präventiv und in leichteren Fällen gute Dienste leisten können.

	Mi, 14.06.2023 18.30 - 20.30 Uhr	 Kneippwinkel Stadtbad Landshut, Dammstraße 28, Landshut
	 10 €	 Marion Engel (Anm.), Kneipp- Gesundheitstrainerin, Fortb. "Gesunde Venen" (SKA)

---

## Tag der offenen "Kneipp-Tür" für Jung und Alt sowie die ganze Familie

Ungezwungen, gemütlich und kreativ öffnet der Kneipp-Verein seine Vereinstür und informiert die Besucher zu den fünf Kneipp-Elementen: Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Lebensordnung. Wir laden herzlich ein zu einem geselligen Kennenlernen. Genauere Programmpunkte werden rechtzeitig bekanntgegeben.

	So, 18.06.2023 10.00 - 17.00 Uhr	 Kneippwinkel im Stadtbad, Dammstraße 28, Landshut
	 Wir freuen uns über eine Spende	 Mitglieder und Vorstand vom Kneipp e.V. Landshut

---

## Kneippianer Willkommenskurs

Was ist Kneippen? Wie funktioniert das eigentlich? Lernen Sie Kneipp-Anwendungen wie beispielsweise Wassertreten, Armbad, Güsse und vieles mehr kennen und stärken Sie damit Ihr Immunsystem. Gerne geben wir Tipps, wie Sie das Gesundheitstraining effektiv in den Alltag einbauen können.


	Mi, 21.06.2023 18.30 - 20.00 Uhr	 Kneippwinkel im Stadtbad, Dammstraße 28, Landshut
	 kostenlos	 Marion Engel & Sigrid Sikorski (Anm.), Kneipp-Gesundheitstrainerinnen

---

## Landshuter Hochzeit



30.06.2023 -  
23.07.2023

 Treffen mit Picknickkorb auf den Tribünen in der Altstadt


Bekanntgabe über die Homepage vom Kneipp-Verein und in der Presse unter „Vereine“.


---


## Gesundheit aus der Natur



Mi, 12.07.2023  
Mi, 19.07.2023  
18.30 - 20.30 Uhr

 Kneippwinkel im Stadtbad, Dammstraße 28, Landshut

 20 € zzgl. Materialkosten für Herstellung eigener Präparate

 Marion Engel (Anm.)  
Kursleiterin für Heilpflanzenkunde (SKA)

Gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen, oft sogar in der Natur vor unserer Haustür oder im eigenen Garten. Der zweiteilige Kurs vermittelt zunächst in aufgelockerter Form das nötige Hintergrundwissen zum Umgang mit Heilpflanzen. Anschließend lernen Sie eine grüne Hausapotheke sowie nützliche Pflanzen für spezielle Einsatzgebiete kennen.


---

## Kneipp-Sommerfest

Eine herzliche Einladung zu einem gemütlichen Kneipp-Sommerfest im Kneippwinkel.  
Für Speisen und Getränke wird gegen eine kleine Gebühr gesorgt.



Sa, 29.07.2023

 Kneippwinkel im Stadtbad, Dammstraße 28, Landshut



# Sommerpause im August


Der liebe Gott hat so gut gesorgt und jeder Pflanze ihren Platz angewiesen, wo sie am besten gedeihen kann.


Sebastian Kneipp

## Genussradwoche für Senioren mit E-Bike



So, 03.09.2023 -  
Sa, 09.09.2023

 Allgäu, Bayern

 Ingeborg Pongratz (Anm.)

Nach Bad Wörishofen und Dinkelsbühl als Ausgangspunkt für gemütliche Radtouren geht es ins Allgäu, in die Gegend um Memmingen/Ottobeuren. Bei Sternfahrten in die Umgebung mit ca. 40-50 Tageskilometer werden wir Land und Kultur erkunden und in traditionelle Wirtshäuser einkehren. Anreise mit eigenem PKW oder Bahn.


## „Geh-danken-gang“

Ein neuer Weg das Gedächtnis spazierend zu trainieren. Der 90 Minuten dauernde Erlebnisspaziergang für den Kopf verknüpft besonders wirkungsvoll Sinneswahrnehmungen, Denken, Konzentration und Aufmerksamkeit mit leichter Bewegung und den Eindrücken in der freien Natur. Freuen Sie sich auf neue kreative Denkaufgaben, bei denen Freude und Spaß nicht zu kurz kommen. Bitte denken Sie an gutes Schuhwerk und gegebenenfalls Regenkleidung.



Do, 05.10.2023  
Do, 12.10.2023  
Do, 19.10.2023  
Do, 26.10.2023

 Eisstadion Landshut,  
Gutenbergweg 32, Landshut

 Edith Hartman (Anm.)

jeweils  
10.00 - 11.30 Uhr

 32 €  
(für alle vier Termine)



---

## Meditation



Block II  
Di, 10.10.2023  
Di, 17.10.2023  
Di, 24.10.2023  
Di, 31.10.2023

jeweils  
19.00 - 20.30 Uhr



Kath. Pfarramt St. Pius, Ka-  
minraum, St. Pius-Platz 2,  
Landshut



Uta Spitzenberger-Räbiger  
(Anm.)



30 € Mitglieder,  
35 € Gäste (für alle vier  
Termine)

Durch Meditation finden wir zur Ruhe und Gelassenheit, bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht, stoppen das „Gedankenkarusell“ und finden zu kontinuierlicher Achtsamkeit und Konzentration. Folgende Übungen wollen wir langsam aufbauen:

- Finden der für uns passenden Meditationshaltung
- Den eigenen Körper wahrnehmen
- Den Atem spüren lernen
- Einssein mit der Natur
- Freiheit von der Tyrannei der Gedanken


---

## Die Weinrebe - Heilpflanze 2023

Mit einem kleinen Rahmenprogramm rund um die Weinrebe in Landshut genießen wir ein „edles“ Tröpfchen und ein gemeinsames Essen in geselliger Runde.



Fr, 13.10.2023  
18.30 Uhr

 Essen Selbstzahlung  
0,2 l Wein gratis



Kastanienhof,  
Schützenstr. 27a,  
Landshut



Sigrid Sikorski (Anm.)

---

*Vorbeugen ist besser als Heilen. Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.*

Sebastian Kneipp



---

## Wöchentliches Präventionsprogramm – Fit und beweglich bleiben

Schwerpunkte des Präventionsprogramms sind die Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verspannungen durch funktionale Schongymnastik, Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Balance- und Stabilisierungsübungen, Entspannungs- und Atemübungen.



Block II  
16.10. - 11.12.2023

jeweils montags  
(entf. in den Ferien)  
16.45 - 17.45 Uhr



Turnhalle Nikolaschule  
Nikolastr. 2, Landshut



Maria Maier  
Ingrid Kraheberger (Anm.)




4 € Mitglieder, 5 € Gäste

---

## Kneipp-Adventsfeier



Sa, 02.12.2023  
14.00 Uhr

 Sigrig Sikorski (Anm.)



Café Isartürl,  
Ländgasse 118D,  
Landshut

Gemütlicher Jahresausklang bei Kaffee und Kuchen mit adventlicher Musik.

---

## Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Landshut e.V.

Wir freuen uns auf SIE und machen Sie mit!

### VORTEILE

- Sie nutzen ein vielfältiges gesundheitsorientiertes Angebot für Bewegung und Entspannung
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten bei Ausflügen, Wanderungen usw. und erleben Geselligkeit bei verschiedenen Anlässen
- Sie erhalten Vergünstigungen bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- Sie verbringen Ihren Urlaub zu ermäßigten Preisen in den Kneipp-Bund Hotels in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg
- Sie erhalten alle zwei Monate ein Kneipp-Journal mit interessanten und vielschichtigen Themen rund um Gesundheitsförderung und Prävention

... und vieles mehr.



#### Mitgliedsbeitrag jährlich:


Einzelmitgliedschaft:	30 €
Familienmitgliedschaft:	40 €


---


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



## Kneipp Verein Landshut e.V.


 Sigrid Sikorski, Rennweg 45, 84034 Landshut


 0157 / 50 61 72 83

 sigrid.spirit@gmx.de



[www.kneipp-verein-landshut.de](http://www.kneipp-verein-landshut.de)

 [kneippverein\\_landshut](https://www.instagram.com/kneippverein_landshut)

 [Kneippverein Landshut](https://www.facebook.com/KneippvereinLandshut)



**Immaterielles  
Kulturerbe**

Wissen. Können. Weitergeben.

Eintrag im  
Bundesweiten Verzeichnis

Kneippen –  
traditionelles Wissen und Praxis  
nach der Lehre Sebastian Kneipps