

## Mitmachen beim Kneippverein Leutkirch

### Mitmachen!

Seien Sie mit dabei. Jede große und kleine Mitarbeit hilft der Idee weiter.

### Mitglied werden!

Die Kneippidee kann sich nur durch Mitgliedschaften verbreiten. Rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne unsere Beitrittserklärung zu. Oder Sie besuchen unsere Homepage: [www.kneipp-verein-leutkirch.de](http://www.kneipp-verein-leutkirch.de)  
Dort finden Sie unter der Rubrik Mitgliedschaft die Beitrittserklärung, die Beitragsordnung und unsere Satzung.

### Mitglieder haben viele Vorteile!

siehe „Ihre Vorteile als Mitglied im Kneipp-Verein Leutkirch“

### Mutig

einsteigen in das Gesundheitsprogramm. Informieren Sie sich über die 5 Säulen der Kneipplehre mit immer aktuellen Tipps unter: [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

### Mit Spenden unterstützen!

Sie sind schon in vielen Vereinen Mitglied und möchten sich nicht mehr weiter verpflichten.

Dann können Sie gerne auch mit einer Direktspende den Kneippverein Leutkirch unterstützen.



Kneippverein Leutkirch  
Nachtigallenweg 33  
88299 Leutkirch im Allgäu  
[info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de)  
Telefon 07561 1464

Bankverbindung: Volksbank Allgäu-Oberschwaben  
IBAN DE58 6509 1040 0053 5540 00 • BIC: GENODES1LEU

## Ihre Vorteile als Mitglied im Kneipp-Verein Leutkirch:

- ✓ Sie erhalten die monatliche Zeitschrift das „Kneipp-Journal“
- ✓ Sie können die Angebote Ihres Kneipp-Vereins zu ermäßigten Preisen nutzen
- ✓ Aktive Mitwirkung im Vereinsgeschehen möglich
- ✓ Ermäßigung bei Fortbildungen in der Sebastian-Kneipp-Akademie
- ✓ Ermäßigung bei Kur- und Urlaubaufenthalten in den Häusern des Kneipp-Bundes
- ✓ Zugang zu den Internet-Seiten des Kneipp-Bundes mit Gesundheitstipps u.v.m.

Die Lehre von Pfarrer Kneipp und die Mitgliedschaft in einem Kneipp-Verein lohnen sich immer!

## Die fünf Wirkprinzipien der Kneipp-Therapie



### Wasser

„Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt, als das Wasser.“



### Bewegung

„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg.“



### Ernährung

„Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein; je näher die Speisen dem Zustande kommen, in welchem sie uns von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.“



### Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“



### Lebensordnung

„Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

## Liebe Kneippfreunde und Kneippinteressierte!

### Liebe Kneipp-Interessierte,

die moderne Kneipp-Bewegung fußt auf den 5 Säulen: Wasser – Bewegung – Lebensordnung – Ernährung – Heilkräuter.

Nachdem wir uns 2021 verstärkt dem Thema Wasser angenommen hatten, steht in diesem Jahr die Ernährung und Kräuter im Mittelpunkt.

So bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben zwei Kochkurse an. Ganz praktisch und genussvoll kann so eine vegetarische, saisonale und regionale Küche erfahren werden.

Ganz nach dem Motto von Pfarrer Kneipp: „Die Nahrung soll einfach und naturbelassen sein, aber schmackhaft!“

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Das Vorstandsteam des Vereins freut sich über neue Mitmacher und Interessierte! Gerne können Sie bei einem Vorstandstreffen die Vereinsarbeit kennenlernen. 2023 wird neu gewählt und schon heute zeichnet sich ab, dass es Veränderungen geben wird. Sprechen Sie uns bei einer Veranstaltung an! Wir freuen uns auf Sie.

Mit kneippschen Grüßen  
Ihr Vorstand des Kneippvereins Leutkirch

PS: Ein Hinweis zur den Veranstaltungen. Bitte informieren Sie sich zu gegebener Zeit über die dann gültigen Corona-Regeln.



## Jahresprogramm 2022

Änderungen vorbehalten • [www.tyronaxx.de](http://www.tyronaxx.de)

Nähre Infos unter

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

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

## Jahresprogramm 2022

Di, 12. April 2022 • 17 Uhr – 20 Uhr

Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben,  
Wangener Straße 70 in Leutkirch

### Vegetarische Frühlingsküche

Endlich wieder frisches Frühlingsgrün! Die typischen Saisongemüse wie Radieschen, Spinat, Spargel und Bärlauch dürfen neben Kräutern und ersten Blattsalaten in der vegetarischen Frühlingsküche nicht fehlen! Unter Anleitung von Referentin Manuela Schmied wird ein Menü zubereitet. Zum Abschluss können am bunten Buffet alle Gerichte probiert werden.

Kosten: 15 Euro (inkl. Lebensmittel)

Mit zu bringen sind: Schürze, Spülzettel oder Schwamm, 2–3 Geschirrtücher und gut schließende Vorratsbehälter.

Anmeldung: [info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de) oder bei Ursula

Horn, Tel. 07561-1491

Anmeldeschluss: 04.04.2022

Fr, 29. April 2022 • 18 Uhr

Kneippanlage Balterazhofer Straße

### Kneippbad-Eröffnung

Die Kneippsaison 2022 wird eröffnet.

Venentrainerin Christine Schmelzenbach hat ein Venengymnastik-Programm vorbereitet. Auch der nahe Bewegungspark lädt zur sportlichen Betätigung ein.



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

Do, 19. Mai 2022 • 14 Uhr

Lausers 380, 87764 Legau

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften um 13:30 Uhr  
Parkplatz am Seelhausweg

### Kräuter am Wegesrand

Tanja Sonntag (Wildkräuterführerin) kennt die Pflanzen am Wegesrand und ihre Heilwirkung. Bei der zweistündigen Wanderung durch die Wiesen nahe Lausers teilt sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen.

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: [info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de)

Do, 2. Juni 2022, 19 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsstätte

### Jahreshauptversammlung

Die Mitglieder und Freunde des Kneippvereins sind zur Jahreshauptversammlung eingeladen. Das Vorstandsteam freut sich über eine rege Teilnahme, auch aller am Verein und dem Programm Interessierten.

Gemütliches Beisammensein zum Abschluss.

Do, 23. Juni 2022 • 17 Uhr

Eistobel Infopavillon

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften um 16:15 Uhr, Parkplatz am Seelhausweg

### Kulinarische Führung Eistobel

Bei einer kurzweiligen dreistündigen Wanderung und Führung durch den Eistobel gibt es viel Wissenswertes und interessante Geschichten zur Entstehung des Eistobels sowie kulinarische Genüsse aus der Region.

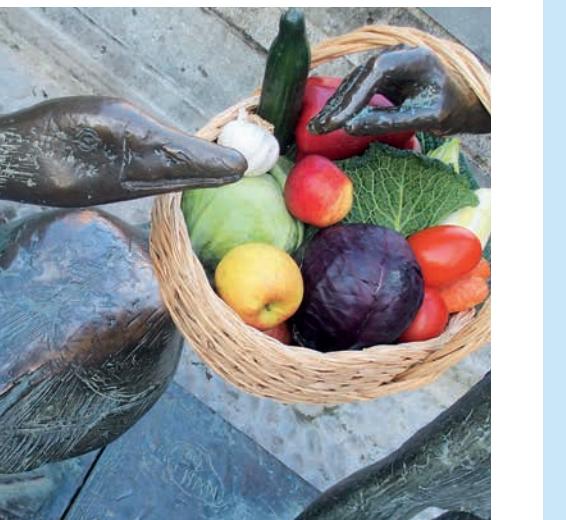
Kosten: 18 Euro (Führung und Verkostung) zuzgl. 2 Euro Eintritt Eistobel

Anmeldung: [info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de) oder bei Sabine Kimmerle, Tel. 07561-71729 (bitte auch AB nutzen)

Anmeldeschluss: 09.06.2022

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Gutes Schuhwerk erforderlich



## Regelmäßige Veranstaltungen

Donnerstag, 5. Mai, 7. Juli oder 8. September 2022

jeweils von 19:30 Uhr – 21:30 Uhr:

### Frauengespräche

Vorbeikommen und reinschauen. Altes Wissen und neue Erkenntnisse teilen, für die Gesundheit und die Seele. Gerne eigene Themen einbringen.

Leitung Heilpraktikerin Isabella Baer.

Anmeldung nicht erforderlich.

Kosten: Kneipp-Mitglieder 5 Euro, Nichtmitglieder 6 Euro inkl. eines Getränks

Veranstaltungsort: Altes Kloster, Begegnungsraum.

Kontakt unter 07565 9159722 (Isabella Baer)

### Armbad komplett



### Wassertreten komplett



## Der Kneipp-Verein empfiehlt

### Umweltkreis Leutkirch

Der Umweltkreis, ein Zusammenschluss an Natur und Umwelt interessierter Gruppierungen in Leutkirch, bietet ein interessantes Jahresprogramm.

[www.umweltkreis-leutkirch.de](http://www.umweltkreis-leutkirch.de)

Regionale Lebensmittel gibt es jeden 1. Samstag im Monat auf dem Bauernmarkt in der Marktstraße Nord.

### Aktionszeitraum im Frühsommer 2022

### Stadtradeln

Treten Sie in die Pedale und machen Sie mit! Jeder Radkilometer zählt und trägt zu einem guten Klima bei.

Anmeldung über das Internetportal, das Team „Kneippverein Leutkirch“ heißt Sie willkommen.

Informationen und der Link zum Anmelden auch unter [www.kneipp-verein-leutkirch.de](http://www.kneipp-verein-leutkirch.de) oder bei Ursula Horn, Telefon 07561 1491

### Kneipp-Verein digital

Der Kneipp Verein Leutkirch unterstützt die Initiative „weil's hilft“ – eine Kampagne von den Gesundheits- und Patientenorganisationen GESUNDHEIT AKTIV, KNEIPP-BUND und NATUR und MEDIZIN.

Informieren Sie sich auf der Homepage [www.weils-hilft.de](http://www.weils-hilft.de) und / oder abonnieren Sie den Podcast „weil's hilft“ kostenlos über die gängigen Podcast-Plattformen zum Herunterladen. Alle 14 Tage gibt es eine neue Folge.

Eine neue Idee des Kneipp-Bund: die App „Kneipp-Anlagen“. Sie kann kostenlos im Google Play Store oder im App Store heruntergeladen werden. Die App verfügt über eine Adress-Suchfunktion und gemeldete Kneipp-Anlagen können deutschlandweit gefunden werden. Sie kann auch ohne Registrierung genutzt werden. („Registrierung später abschließen“)



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