



**Vereinsinformation & Impressum  
Kneipp Verein Friedberg e.V.**

1. Vorsitzende: Marianne von Wachter
2. Vorsitzender: Angelika Hamann

**Postanschrift**

Bauernbräustraße 4; 86316 Friedberg

**Kontakt**

Telefon: 0821 2484185 - Mail: [info@kneippverein-friedberg.de](mailto:info@kneippverein-friedberg.de)

Homepage: [www.kneippverein-friedberg.de](http://www.kneippverein-friedberg.de)

**Bankverbindung**

Stadtsparkasse Augsburg; DE76 7205 0000 0240 0959 35

**Mitgliedschaft**

Alles, was Ihre Mitgliedschaft betrifft (Vereinsbeitritt, Änderung, Kündigung etc.), senden Sie bitte an die o.g. Email-Adresse oder geben es direkt im Büro jeweils dienstags von 10-12 Uhr oder jeden 1. Freitag im Monat von 10-12 Uhr ab.

In den Ferien sind keine Bürozeiten.

Anmeldung zu unseren Kursen direkt bei den Kursleitern, wenn nicht anders angegeben.

**Beiträge**

Mitgliedsbeitrag (jährlich):  
Einzelmitgliedschaft € 36,-  
Familienmitgliedschaft € 46,-  
Fördermitgliedschaft € 50,-

Redaktionsschluss für die Ausgabe 03/2026 ist der 29.06.2026

Der Verein übernimmt keine Haftung bei seinen Veranstaltungen!

Bildnachweis: (Seite 1: H. Maier; Seite 2: K. Fischer)

**Programmheft für April - August 2026**

Liebe Mitglieder und Freunde des Kneipp-Verein Friedberg e.V.,

seit Anfang des Jahres ist unsere Homepage online. Bitte besuchen Sie uns gerne unter [www.kneippverein-friedberg.de](http://www.kneippverein-friedberg.de). Sie finden dort unser aktuelles Programm, Neuigkeiten aus dem Vereinsleben und anderes.

Sehr zu empfehlen ist auch die App vom Kneipp-Bund (Kneipp-Anlagen), die Ihnen die Kneipp Anlagen in Deutschland zuverlässig anzeigt und auch das Kneipp-Journal online stellt.

Mit den besten Wünschen für Gesundheit und einen erfrischenden Kneipp-Sommer

Marianne von Wachter (1. Vorsitzende)  
und das gesamte Vorstandsteam



Das besondere Angebot Seite 7  
**Tagesausflug mit dem Bus nach Füssen und zum Hopfensee**  
Durch eine großzügige Spende vom Lions-Club Friedberg können wir diese Fahrt mit einem tollen Programm recht preisgünstig anbieten. **Herzlichen Dank!**





Der Vorstand v.l.n.r hinten: Klaus Fischer, Rosemarie Berger, Marianne von Wachter, Angelika Hamann, Gerlinde Sutter, Christine Krüger. Vorne: Claudia Schmid, Friedrich von Wachter, Barbara Löber

Am 27.02.2026 fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt. Das Protokoll kann im Büro zu den regulären Öffnungszeiten eingesehen werden.

Bei dieser Versammlung wurde außerordentlich eine neue 2. Vorsitzende gewählt, nachdem der bisherige 2. Vorsitzende, Herr Christian Bartl, aus gesundheitlichen Gründen zurückgetreten ist.

Wir danken Herrn Christian Bartl ganz herzlich für sein jahrelanges Engagement und gratulieren unserer neuen 2. Vorsitzenden Frau Angelika Hamann. Die meisten von uns kennen Frau Hamann aus diversen Kursen und als Mitarbeiterin, die jeden Dienstag das Büro leitet. Ebenfalls wurde ein neues Beiratsmitglied gewählt. Wir gratulieren Frau Rosemarie Berger ganz herzlich. Mit Frau Berger haben wir neben einem neuen Beiratsmitglied auch jemanden gefunden, der künftig die EDV betreut. Wir wünschen beiden ein gutes Gelingen und viel Freude an ihren neuen Positionen.

## Wanderungen mit Hanni und Herbert Maier:

### Landsberg – Altstadt und Wanderung zur Teufelsküche

02. Mai 2026

Wir fahren mit der Bahn nach Landsberg. Dort besuchen wir die historische Altstadt mit ihren sehenswerten Bauwerken (Altes Rathaus mit der prächtigen Rokokofassade, Salzstadel, Schmalzturm, ...). Die Wanderung führt vom Flößerplatz am Lech entlang durch den Wildpark zum Restaurant Teufelsküche. Hier ist Mittagseinkkehr.

Treffpunkt: 8:45 Uhr Bhf. Friedberg Rückkehr ca. 18:00 Uhr Wanderstrecke ca. 12 km

### Wanderung zum Schloss Schleißheim

06. Juni 2026

Die Anfahrt nach Oberschleißheim erfolgt mit der Bahn. Vom Bahnhof wandern wir durch den Bergwald zur Schlossanlage Schleißheim mit Neuem Schloss, Altem Schloss und Schloss Lustheim. Diese Schlossanlage zählt zu den größten und eindrucksvollsten Residenzen der Wittelsbacher in Bayern. Nach dem Mittagessen gibt es noch ein Besichtigungsprogramm, bevor es wieder zum Bahnhof geht.

Treffpunkt: 7:45 Uhr Bhf. Friedberg Rückkehr ca. 18:00 Uhr Wanderstrecke ca. 11 km

### Tagesausflug mit dem Bus nach Füssen und zum Hopfensee

11. Juli 2026

Der Bus bringt uns nach Füssen. Dort steht vor dem Mittagessen eine Stadtbesichtigung auf dem Programm: Altstadt, Hohes Schloss, Benediktinerkloster St. Mang, Lechfall. Nach dem Essen geht es mit dem Bus zum Hopfensee. Dort umwandern wir den See mit herrlichem Ausblick auf die Allgäuer Bergwelt. Vor der Heimfahrt ist noch eine Kaffeepause am Hopfensee eingeplant.

Treffpunkt: 7:45 Uhr Parkplatz Herrgottsruh Rückkehr ca. 19:30 Uhr Wanderstrecke ca. 10 km

**Kosten: 25 € Mitglieder, 35 € Nichtmitglieder.**

Bitte den Betrag **nach** telefonischer Anmeldung bis spätestens 01.07.2026 auf das Kneipp-Konto überweisen!

Anmeldung zu den Wanderungen bei Fam. Maier Tel. 0821 2679461

Der Preis beträgt, wenn nicht in der Ausschreibung angegeben, € 4,50 für Mitglieder und € 7,00 für Gäste zuzüglich der vor Ort berechneten Fahrtkosten und evtl. anfallenden Eintrittspreisen. Der Betrag wird vor Ort kassiert. An entsprechende Kleidung und Schuhwerk sowie Getränke und Verpflegung denken! **Der Verein übernimmt KEINE HAFTUNG bei den Veranstaltungen!**



## AKTUELLES – neu im Programm



### Wandern zwischen Moos und Mauern – Benediktbeuern erleben

9. Mai 2026

Diese rund **12 Kilometer** lange Genusswanderung führt durch die beeindruckende Moorlandschaft bei Benediktbeuern mit herrlichen Ausblicken auf die Alpen. Ruhige Wege und weite Natur machen die Tour zu einem besonderen Erlebnis. Anschließend entdecken wir bei einer Führung das Kloster Benediktbeuern. Den stimmungsvollen Abschluss genießen wir bei gutem Essen im Klosterbräustüberl. **Die Tour eignet sich für Personen mit guter Grundkondition und sicherem Tritt!**

Kosten € 4,50 MG und € 7,00 NMG zzgl. Fahrt- und Eintritt.

Treffpunkt: 7:50 Uhr Bhf. Friedberg Rückkehr: ca. 19:30 Uhr Wanderstrecke ca. 12 km

**Anmeldung: Manuela Hossain, Tel.: 0176 64606199 bis spätestens 6.5.2026**

### Fahrrad- und Kneipptour mit Klaus Fischer im Wittelsbacher Land 27. Juni 2026

Wir starten um 10:00 Uhr von Friedberg (Herrgottsruh) aus, radeln ca. 45 km und besuchen auf unserer Tour diverse Kneipp-Anlagen. Eine Grundkondition ist Voraussetzung. Helm und Handtuch nicht vergessen. Es ist auch eine Einkehr geplant. Sollte uns das Wetter einen Strich durch Rechnung machen, haben wir als Ausweichtermin den 04. Juli 2026 vorgesehen. Kosten € 5,00 MG; € 7,50 NMG

**Anmeldung: Klaus Fischer, Tel.: 0821 6070789 bis spätestens 07.06.2026**

### Bunte-Gute-Laune-Stunde 3 Termine ab 26.06.2026, 17:15 Uhr

Wir starten mit einem bunten Mix an Bewegung, Teamaufgaben, kreativen Spielen (keine Brettspiele) ins Wochenende.

### Linedance – der Spaß, der in die Beine geht, 3 Termine ab 24.04.2026, 16:00 Uhr

Koordination und Gedächtnis trainiert. Tanzen, Lachen, Wohlfühlen, auch ohne Vorkenntnisse und ohne Partner.

### Pilates für Einsteiger bieten wir ab April 2026 auch am Mittwochabend an.

**Vortrag am 24.04.2026 um 19:30 Uhr.** Keine Anmeldung erforderlich:

### Chancen eines kleinen Gartens

Bildervortrag von der zertifizierten Gartenfachberaterin Claudia Schmid

**In den Sommerferien bietet Barbara Löber wieder gemeinsames Kneippen an verschiedenen Kneipp-Becken in der Umgebung an.** Treffpunkt ist jeweils um 17:00 Uhr

04.08.2026 in Mering am Lippgarten; 11.08.2026 in Merching; 18.08.2026 in Königsbrunn; 25.08.2026 in Pfersee. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



## Unsere Kurse kurz beschrieben:

**Aquafitness:** Kräftigung der Muskulatur durch gelenkschonendes Training, Straffung des Bindegewebes. Ein intensives und doch gelenkschonendes Training, mit und ohne Geräte, das auch im tiefen Wasser eingesetzt wird.

**Aquafitness - Power & Fun:** Viel Spaß bei intensivem Training mit unterschiedlichen Geräten im tiefen Wasser für Kondition, Kraft und Ausdauer.

**Beckenboden Gesundheitstraining:** Ein leichtes Ganzkörpertraining mit Focus auf die Stabilisierung und Kräftigung des Beckenbodens mit und ohne Kleingeräte.

**Bodystyling – Wand-Workout:** Mit Musik und Spaß werden verschiedene Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po) gekräftigt und in Form gebracht. Dabei kommen unterschiedliche Kleingeräte und auch die Wand (Wandpilates) zum Einsatz. Am Ende erfolgen Dehnen und Entspannen.

**Fit auf dem Stuhl:** Diese Stunde ist genau richtig, wenn Sie keine Bodengymnastik mögen, aber fit bleiben wollen. Auf dem Stuhl sitzend werden Übungen durchgeführt, die die Ausdauer verbessern, die Muskeln stärken und gut für die Beweglichkeit sind.

**Männer – Fit von Kopf bis Fuß:** Muskelaufbau und Kräftigung. Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Balance und Entspannung. Die Übungsintensität wird der Gruppe angepasst.

**Osteoporosegymnastik:** Ein vorbeugendes Training mit gezielten Übungen, die helfen, den Abbau des Knochens zu bremsen und die Neubildung zu fördern. Dehnübungen lösen Muskelverspannungen und lindern Schmerzen. Reaktion und Koordination werden geschult.

**Pilates:** Fitnessprogramm für den gesamten Körper zur Stärkung von Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Beinmuskulatur. Bewusste Atmung fördert das Verständnis für Körper und Muskelsystem. Die Muskulatur wird gekräftigt, Haltung und Körperwahrnehmung verbessert.

**Qigong:** Qigong eignet sich sehr gut, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und die Körpermitte zu stabilisieren. Langsame, fließende Bewegungsabfolgen sprechen gezielte Körperregionen an und aktivieren unsere Lebensenergie. Blockaden werden gelöst und unsere Selbstheilungskräfte mobilisiert.

**Rückenfitness – Wirbelsäulengymnastik:** Wir erfahren wie Fehlbelastungen im Alltag mit Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen vermieden werden kann.

**Yoga - ganz entspannt:** Mit einfachen und doch wirkungsvollen Yogaübungen stärken, dehnen und entspannen wir zur Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden. Wir nutzen die gesamte Bandbreite an Körper- und Atemübungen sowie verschiedene Entspannungstechniken.

**Faszien-Yoga:** Yoga, das auf unsere Faszien, also auf unser Bindegewebe wirkt. Faszien umhüllen und durchdringen unseren Körper wie ein Netzwerk. Durch sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und intensive Körperwahrnehmung verbessern und erhalten wir die Geschmeidigkeit und Elastizität unserer Faszien. Eigenmassage mit Rollen und Bällen sowie eine wohltuende Schlussentspannung runden die Stunde ab.

**Hatha-Yoga:** Der Schwerpunkt von Yoga besteht darin, die Haltung und das Wohlbefinden zu verbessern. Durch gezielte dynamische und statische Übungen erarbeiten wir uns ein ganzheitliches Körperbewusstsein. Atem- und Besinnungsübungen steigern die Konzentrationsfähigkeit und stabilisieren unser psychisches Gleichgewicht.

	was	wann	wie lange ab wann	wo	€ Mitgl./Gast Kurs-Nr.	wer
Montag	Beckenboden- Gesundheitstraining	14:15-15:15 15:30-16:30	12 x 60 Min. 13.04.2026	KneippTreff	<b>44,40/56,40</b> (BE 01.2/BE 02.2)	Elisabeth Walter 0821 781885
	Bodystyling - Wand-workout	16:45-17:45	12 x 60 Min. 13.04.2026	KneippTreff	<b>44,40/56,40</b> (BB 01.2)	Elisabeth Walter 0821 781885
	Pilates	18:00-19:00	12 x 60 Min. 13.04.2026	KneippTreff	<b>54,00/72,00</b> (PI 01.2)	Elisabeth Walter 0821 781885
	Faszien-Yoga	19:15-20:30	10 x 75 Min. 13.04.2026	KneippTreff	<b>57,00/75,00</b> (FA 01.2)	Christa Kiss 0821 707078
	Aquafitness - Power & Fun	20:00-20:45	11 x 45 Min. 13.04.2026	Realschulbad	<b>40,70/51,70</b> (AQ 01.2)	Claudia Schmid 01590 5359840
Dienstag	Wirbelsäulen- Gymnastik	11:00-12:00	12 x 60 Min. 14.04.2026	Gymnastik Halle (GH) über Stadtbad	<b>44,40/56,40</b> (WI 01.2)	Anni Seiler 0821 605679
	Wirbelsäulen- Gymnastik	17:15-18:15	13 x 60 Min. 14.04.2026	Stadtbad	<b>48,10/61,10</b> (WI 03.2)	Frank Schneider 0821 50897623
	Osteoporose- Gymnastik	17:00-18:00	12 x 60 Min. 14.04.2026	KneippTreff	<b>44,40/56,40</b> (OS 01.2)	Susanne Thieme 0821 2195356
	Yoga - Ganz entspannt	18:15-19:30	12 x 75 Min. 14.04.2026	KneippTreff	<b>68,40/90,00</b> (YO 01.2)	Susanne Thieme 0821 2195356
	Männer - Fit von Kopf bis Fuß	18:30-19:30	13 x 60 Min. 14.04.2026	GH über Stadtbad	<b>48,10/61,10</b> (MF 01.2)	Frank Schneider 0821 50897623
	Aquafitness - Power & Fun	20:00-20:45	11 x 45 Min. 14.04.2026	Realschulbad	<b>40,70/51,70</b> (AQ 02.2)	Claudia Schmid 01590 5359840
Mittwoch	Fit auf dem Stuhl	09:00-09:45	10 x 45 Min. 15.04.2026	KneippTreff	<b>28,00/36,00</b> (GS 01.2)	Christa Kiss 0821 707078
	Qigong	09:50-10:50 11:00-12:00	10 x 60 Min. 15.04.2026	KneippTreff	<b>45,00/60,00</b> (QI 02.2/QI 03.2)	Christa Kiss 0821 707078
	Aquafitness Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h	10:30-11:15 11:30-12:15	11 x 45 Min. 15.04.2026	Stadtbad	<b>78,10/89,10</b> (AQ 05.2/AQ 06.2)	Uschi Seyler 0821 6080177
	Hatha-Yoga	17:30-18:45	13 x 75 Min. 15.04.2026	KneippTreff	<b>74,10/97,50</b> (HY 01.2)	Doris Seidl 0821 602337
	Pilates für Einsteiger	19:00-20:00	10 x 60 Min. 15.04.2026	KneippTreff	<b>45,00/60,00</b> (PI 03.2)	Alexandra von Bartschikowski 0176 96446744
	Hatha-Yoga	09:00-10:15 10:30-11:45	11 x 75 Min. 16.04.2026	KneippTreff	<b>62,70/82,50</b> (HY 03.2/HY 04.2)	Susanne Thieme 0821 2195356
	Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik	09:15-10:15	11 x 60 Min. 16.04.2026	GH über Stadtbad	<b>40,70/51,70</b> (WI 04.2)	Elisabeth Walter 0821 781885
	Aquafitness Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h Tiefwasser (nur ab 11:30)	09:30-10:15 10:30-11:15 11:30-12:15	11 x 45 Min. 16.04.2026	Stadtbad	<b>78,10/89,10</b> (AQ 09.2/ AQ 07.2/AQ 08.2)	Uschi Seyler 0821 6080177
	Aquafitness	20:00-20:45	12 x 45 Min. 16.04.2026	Realschulbad	<b>44,40/56,40</b> (AQ 03.2)	Angelika Woller 0177 3429683
	Qigong	17:00-18:00	10 x 60 Min. 09.04.2026	KneippTreff	<b>45,00/60,00</b> (QI 01.2)	Christa Kiss 0821 707078
	Faszien-Yoga	18:15-19:30	10 x 75 Min. 09.04.2026	KneippTreff	<b>57,00/75,00</b> (FA 01.2)	Christa Kiss 0821 707078
	Pilates	19:45-20:45	10 x 60 Min. 16.04.2026	KneippTreff	<b>45,00/60,00</b> (PI 02.2)	Alexandra von Bartschikowski 0176 96446744
Freitag	Linedance	16:00-17:00	3 x 90 Min. 24.04./ 08./22.05.26	KneippTreff	<b>27,00/36,00</b> (KK 01.2)	Sabine Hrabowsky 0152 28216705
	Bunte Gute-Laune-Stunde	17:15-18:15	3 x 60 Min. 26.06./ 03./10.07.26	KneippTreff	<b>24,00/32,00</b> (KK 02.2)	Claudia Schmid 0821 6070789
	Vortrag: Chancen eines kleinen Gartens	19:30	24.04.2026	KneippTreff	<b>5,00/7,00</b>	Claudia Schmid keine Anmeldung erforderlich