



Vereinsinformation & Impressum

Kneipp Verein Friedberg e.V.

1. Vorsitzende: Marianne von Wachter

2. Vorsitzende: Angelika Hamann

Postanschrift

Bauernbräustraße 4, 86316 Friedberg

Kontakt

Telefon: 0821 2484185 - Mail: info@kneippverein-friedberg.de

Homepage: 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. Mailadresse 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 Schulferien 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 01/2027 ist der 27.11.2026

Der Verein übernimmt keine Haftung bei seinen Veranstaltungen!

Bildnachweis: (Seite 6: Christine Krüger; Seite 7: Fam. Maier)

Programmheft für September - Dezember 2026

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

nach extrem heißen Tagen im Frühsommer kommt schon wieder der Herbst. Die Tage werden kürzer und der ein oder andere Sturm wird über uns herbrausen. Wie immer im Leben, geht nicht alles nach unseren Wünschen. Viele Dinge von außen müssen wir über uns ergehen lassen und das Beste daraus machen. Da dürfen wir doch froh und dankbar sein, dass wir uns in der Gemeinschaft des Kneipp-Vereins gefunden haben und viele angenehme Stunden miteinander verbringen.

Nachdem unser Programm für den Sommer bereits per Mail verschickt wurde, sind weitere Mailadressen von unseren Mitgliedern eingegangen und wir freuen uns, dass wir bereits einem großen Kreis von Mitgliedern das Programm zumailen können. Es sind noch Änderungen in der Onlineansicht erfolgt, so dass Sie eine einfachere Übersicht erhalten.

Unter www.kneippverein-friedberg.de finden Sie immer unser aktuelles Programm, Neuigkeiten aus dem Vereinsleben und anderes.

Schauen Sie gerne rein was neu ist — vielleicht wartet genau das Richtige auf Sie.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit und einen aktiven Kneipp-Herbst.

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

Bereits jetzt möchten wir auf unser **Weihnachtstreffen** hinweisen. Dieses Mal werden wir uns am **12.12.2026** ab **15:00 Uhr** im **Divano** in Friedberg, Pfarrstraße 1 treffen. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 30.11.2026 im KneippTreff, telefonisch oder per Mail.

Sommer – erfrischen und schützen

Schwerpunkte: Hitzeschutz, Regeneration, Kreislauf stabilisieren

- Kalte Armbäder: An der Kneipp-Anlage oder in der Armbadewanne – erfrischt, senkt die Körpertemperatur und belebt.
- Barfußgehen im Sand oder auf Waldboden: Erdend, entspannend, gut für Muskulatur und Venen
- Kalte Kräutertees: Pfefferminze, Zitronenmelisse, Holunder – ein natürlicher Durstlöscher.
- Achtsamkeitspausen im Schatten: Kleine „Siesta“-Rituale helfen, den Bio-rhythmus anzupassen.

Unser Tipp: „Bei Hitze helfen Wasser, Ruhe und Natur. Nicht gegen den Tag ankämpfen – sondern mit ihm leben.“

(Quelle: Kneipp-Kalender 2026)

Herbst – stärken und loslassen

Schwerpunkte: Immuntraining, Übergänge meistern, Seele balancieren

- Wechselgüsse (Beine/Arme): Trainieren die Gefäße, beugen Erkältungen vor und aktivieren das vegetative Nervensystem.
- Trockenbürsten am Morgen: Belebt, fördert die Durchblutung und wirkt stimmungsaufhellend.
- Wärmende Wickel bzw. Heublumensäckchen: Lösen Verspannungen und stärken die Mitte.
- Herbstkräuter wie Thymian, Salbei oder Rosmarin: Z. B. als Tee oder Inhalation zur Atemwegspflege.

Unser Tipp: „Wer im Herbst zu sich kommt, geht gestärkt in den Winter.“

(Quelle: Kneipp-Kalender 2026)

Wanderungen mit Hanni und Herbert Maier:

Liebe Kneipp-Freunde,

leider muss ich Euch mitteilen, dass ich die monatlichen Wanderungen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr wie gewohnt weiterführen kann.

Seit unserem Start im Jahr 2018 stand für mich - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp - die gesundheitsfördernde Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund. Neben Natur und Kultur lag mir vor allem das Miteinander am Herzen. Es ist wunderschön zu sehen, wie über die Jahre aus Wanderkollegen echte Bekannte und Freunde geworden sind.

Ein riesiges Dankeschön gilt meinem Mann sowie Evi und Gerd Widmann, die mich bei der Planung und Durchführung all die Jahre großartig unterstützt haben. Schweren Herzens gebe ich die Verantwortung nun ab. Die gemeinsame Zeit hat mir immer unendlich viel Freude gemacht.

Eure Hanni Maier

Für Ihr langjähriges, ehrenamtliches Engagement als Wanderführer möchten wir Ihnen im Namen des gesamten Vereins ganz herzlich danken. Sie haben einen wichtigen Beitrag dazu geleistet, dass Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft bei uns im Verein gelebt werden. Vielen, vielen Dank!

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





Bunte-Gute-Laune-Stunde 3 x 60 Min. Termine: 27.11./04.12./11.12.26; 17:15-18:15 Uhr

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

Leitung und Anmeldung: Claudia Schmid, Tel.: 0821 6070789

Hals - Nacken - Schulter 3 x 90 Min. Termine: freitags ab 02.10.2026; 18:00 -19:30 Uhr

Nackenschmerzen sind meist Folge einer verspannten Muskulatur, wobei die Verspannungen wiederum häufig auf Fehlhaltungen, aber auch Stress zurückzuführen sind. Auch degenerative Veränderungen und Verschleißerscheinungen sind meist die Folge von Fehlbelastung und mangelnder Muskulatur.

Schmerzen im Schulterbereich entstehen meist durch muskuläre Dysbalancen, also wenn ein Missverhältnis in der Kraft der die Schulter umgebenden Muskeln vorliegt, z.B. durch intensive Bewegungen und das Überbeanspruchen des Gelenks.

Wir wollen uns gezielt mit der Beweglichkeit im Hals,- Nackenbereich und der Schulter beschäftigen und erlernen Übungen, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu stärken.

Leitung und Anmeldung: Uschi Seyler, Tel. 0821 6080177

Kleine Wehwehchen selbst behandeln, 90 min. Termin: 23.10.2026; 18:00-19:30 Uhr

Kennen Sie das? Plötzlich kratzt es im Hals, Sie haben Rückenschmerzen oder Bauchweh. Welche Methoden kennen wir gegen verschiedene Beschwerden des Alltags? Mit welchen Verfahren können Sie zu Hause ihre Selbstheilungskräfte, Ihren inneren Arzt aktivieren? Ein aktiver Vortrag mit viel Hilfreichem.

Leitung und Anmeldung: Karin Scherer (Heilpraktikerin), Tel. 0821 7290077



In den Sommerferien bietet Barbara Löber wieder gemeinsames Kneipen an verschiedenen Kneipp-Becken in der Umgebung an. Treffpunkt ist jeweils um 17:00 Uhr, Anmeldung ist nicht erforderlich

04.08.2026 im Lippgarten, in Mering, Marienstraße 7

11.08.2026 an der Kubatinsel in Merching, Bahnhofstr./Ecke Paartalweg

18.08.2026 im Park der Sinne in Königsbrunn, Gartenstraße 10

25.08.2026 in Augsburg-Pfersee, Ganghoferstr. 28 B

Unser Kursangebot:



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 Fokus 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 zu finden, 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 Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Rückenfitness – Wirbelsäulengymnastik: Der Körper wird mit Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen mobilisiert, um Fehlbelastungen im Alltag zu vermeiden.

Yoga - ganz entspannt: Einfache und doch wirkungsvolle Yogaübungen stärken, dehnen und entspannen den Körper zur Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden. Es wird die gesamte Bandbreite an Körper- und Atemübungen sowie verschiedene Entspannungstechniken genutzt.

Faszien-Yoga: Yoga, das auf Faszien, also auf unser Bindegewebe wirkt. Faszien umhüllen und durchdringen den Körper wie ein Netzwerk. Durch sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und intensive Körperwahrnehmung wird die Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien verbessern und erhalten. 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 wird ein ganzheitliches Körperbewusstsein erarbeitet. 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. 21.09.2026	KneippTreff	44,40/56,40 (BE 01.3/BE 02.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	Montag
	Bodystyling - Wand-workout	16:45-17:45	12 x 60 Min. 21.09.2026	KneippTreff	44,40/56,40 (BB 01.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	
	Pilates	18:00-19:00	12 x 60 Min. 21.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (PI 01.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	
	Faszien-Yoga	19:15-20:30	12 x 75 Min. 21.09.2026	KneippTreff	68,40/90,00 (FA 01.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Aquafitness - Power & Fun	20:00-20:45	12 x 45 Min. 21.09.2026	Realschulbad	44,40/56,40 (AQ 01.3)	Claudia Schmid 01590 5359840	
Dienstag	Wirbelsäulen- Gymnastik	11:00-12:00	12 x 60 Min. 15.09.2026	Gymnastik Halle (GH)	44,40/56,40 (WI 01.3)	Anni Seiler 0821 605679	Dienstag
	Wirbelsäulen- Gymnastik	17:15-18:15	13 x 60 Min. 15.09.2026	über Stadtbad	48,10/61,10 (WI 03.3)	Frank Schneider 0821 50897623	
	Osteoporose- Gymnastik	17:00-18:00	10 x 60 Min. 22.09.2026	KneippTreff	37,00/47,00 (OS 01.3)	Susanne Thieme 0821 2195356	
	Yoga - Ganz entspannt	18:15-19:30	10 x 75 Min. 22.09.2026	KneippTreff	57,00/75,00 (YO 01.3)	Susanne Thieme 0821 2195356	
	Männer - Fit von Kopf bis Fuß	18:30-19:30	12 x 60 Min. 15.09.2026	GH über Stadtbad	44,40/56,40 (MF 01.3)	Frank Schneider 0821 50897623	
	Aquafitness - Power & Fun	20:00-20:45	12 x 45 Min. 22.09.2026	Realschulbad	44,40/56,40 (AQ 02.3)	Claudia Schmid 01590 5359840	
Mittwoch	Fit auf dem Stuhl	09:00-09:45	12 x 45 Min. 23.09.2026	KneippTreff	33,60/43,20 (GS 01.3)	Christa Kiss 0821 707078	Mittwoch
	Qigong	09:50-10:50 11:00-12:00	12 x 60 Min. 23.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (QI 02.3/QI 03.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Aquafitness Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h	10:30-11:15 11:30-12:15	12 x 45 Min. 16.09.2026	Stadtbad	85,20/97,20 (AQ 05.3/AQ 06.3)	Uschi Seyler 0821 6080177	
	Hatha-Yoga	17:30-18:45	12 x 75 Min. 16.09.2026	KneippTreff	68,40/90,00 (HY 01.3)	Doris Seidl 0821 602337	
	Pilates für Einsteiger	19:00-20:00	12 x 60 Min. 16.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (PI 03.3)	Alexandra von Bartschikowski 0176 96446744	
Donnerstag	Hatha-Yoga	09:00-10:15 10:30-11:45	11 x 75 Min. 24.09.2026	KneippTreff	62,70/82,50 (HY 03.3/HY 04.3)	Susanne Thieme 0821 2195356	Donnerstag
	Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik	09:15-10:15	12 x 60 Min. 17.09.2026	GH über Stadtbad	44,40/56,40 (WI 04.3)	Elisabeth Walter 0821 781885	
	Aquafitness Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h Tiefwasser	09:30-10:15 10:30-11:15 11:30-12:15	12 x 45 Min. 17.09.2026	Stadtbad	85,20/97,20 (AQ 09.3/ AQ 07.3/AQ 08.3)	Uschi Seyler 0821 6080177	
	Aquafitness	20:00-20:45	12 x 45 Min. 17.09.2026	Realschulbad	44,40/56,40 (AQ 03.3)	Angelika Woller 0177 3429683	
	Qigong	17:00-18:00	11 x 60 Min. 24.09.2026	KneippTreff	49,50/66,00 (QI 01.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Faszien-Yoga	18:15-19:30	11 x 75 Min. 24.09.2026	KneippTreff	62,70/82,50 (FA 02.3)	Christa Kiss 0821 707078	
	Pilates	19:45-20:45	12 x 60 Min. 17.09.2026	KneippTreff	54,00/72,00 (PI 02.3)	Alexandra von Bartschikowski 0176 96446744	
Freitag	Hals-Nacken-Schulter	18:00-19:30	3 x 90 Min. 02./ 09./16.10.26	KneippTreff	27,00/36,00 (KK 01.3)	Uschi Seyler 0821 6080177	Freitag
	Bunte Gute-Laune-Stunde	17:15-18:15	3 x 60 Min. 27.11./ 04./11.12.26	KneippTreff	18,00/24,00 (KK 02.3)	Claudia Schmid 0821 6070789	
	Vortrag: Kleine Wehwehchen selbst behandeln	18:00-19:30	90 Min. 23.10.2026	KneippTreff	5,00/7,00	Karin Scherer 0821 7290077	