



## Vereinsinformation & Impressum

### Kneipp Verein Friedberg e.V.

1. Vorsitzende: Marianne von Wachter,
2. Vorsitzender: Christian Bartl

### Postanschrift

Bauernbräustraße 4; 86316 Friedberg

### Kontakt

Telefon: 0821 2484185 - Mail: [kneipp.ov.friedberg@gmail.com](mailto:kneipp.ov.friedberg@gmail.com)

### Bankverbindung

Stadtsparkasse Augsburg: DE76 7205 0000 0240 0959 35

### Mitgliedschaft

Alles, was Ihre Mitgliedschaft betrifft (Vereinsbeitritt, Änderung, Kündigung etc.), senden Sie bitte direkt 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 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 02/2026 ist der 06.03.2026.

Der Verein übernimmt keine Haftung bei Veranstaltungen!

Bildnachweis: Seite 1: Kneipp-Bund; Seite 3: M. von Wachter; Seite 6: Schweizer Kneippverband

- 8 -

## Programmheft für Januar - April 2026

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

erneut geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Und wir alle können stolz verkünden: "Wir waren auch dabei". Jeder Tag, den wir gesund und bewusst erleben dürfen, ist ein Geschenk. Und keiner von uns weiß, wie oft wir dieses Geschenk noch erhalten.

Genießen wir das Leben und sind dankbar, dass es uns relativ gut geht, auch wenn vielleicht nicht immer alles nach unseren Wünschen läuft.

Herzlichen Dank für die vertrauensvolle Zusammenarbeit! Bleiben Sie fröhlich, zuversichtlich, gesund und genießen Sie die Zeit mit Ihren Liebsten.

Frohe Weihnachten und einen tollen Start in das neue Jahr 2026  
wünscht Ihnen von Herzen

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



### Safe the date:

Am 27.02.2026 findet unsere jährliche Jahreshauptversammlung statt. Eine entsprechende schriftliche Einladung wird rechtzeitig an alle Mitglieder versandt.

## 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 können.

**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.

## Winter – wärmen und regenerieren

Schwerpunkte: Stärkung, Stressabbau, innerer Rückzug

- Ansteigende Fußbäder (warm): Bei ersten Erkältungssymptomen, entspannen vor dem Schlafengehen.
- Abendtee mit Hopfen, Melisse oder Lavendel: Fördert einen guten Schlaf.
- Atemübungen an der frischen Luft: Täglich an der frischen Luft zu sein und so viel Sonnenlicht wie möglich über die Haut aufzunehmen wirkt stimmungsaufhellend.
- Rituale mit Rhythmus: Feste Essenszeiten, warme Mahlzeiten, viel Licht & Ordnung helfen Körper und Seele.

Unser Tipp: „In der Ruhe liegt die Kraft. Der Winter lädt ein, achtsam mit sich zu sein.“

(Quelle: Kneipp-Kalender 2026)



## Frühling – entgiften und durchstarten

Schwerpunkte: Kreislaufanregung, Immunaufbau, Stoffwechsel aktivieren

- Tautreten am Morgen: Barfußlaufen auf taunasser Wiese stärkt Immunsystem, Gefäße und aktiviert sanft den Kreislauf.
- Leberwickel: Fördert die Entgiftung, ideal vor dem Zubettgehen oder zur Fastenzeit.
- Bitterstoffe und Frühlingskräuter: Brennessel, Löwenzahn, Bärlauch oder Gänseblümchen in die Ernährung integrieren.
- Intermittierendes Fasten (z.B. 16:8): Unterstützt die Zellerneuerung und hilft beim „Frühjahrsputz“ im Körper.

Unser Tipp: „Der Frühling ist die beste Zeit für einen sanften Neustart – mit klaren Rhythmen, Licht und leichtem Essen.“

(Quelle: Kneipp-Kalender 2026)



## Gemmo-Mazerate im frühen Jahr

"Gumno" bedeutet lateinisch Knospe, aber auch Edelstein.

In den Auszügen aus Knospen wird also das Edelste der Pflanze verwendet. In Knospen, aber auch in Sprossen, jungen Wurzeln und junger Rinde befindet sich das embryonale Pflanzengewebe.

Bereits Hildegard von Bingen hat sich mit der Verwendung von Knospen zu Heilzwecken befasst.

Der Vortrag stellt einige häufig verwendete Gemmo-Mazerate vor.

Termin 12.02.2026, 19:00 – 20:00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

## Entgiftung und Entschlackung im Frühling

Die Zeit für eine Frühjahrskur mit Heilkräutern ist gekommen!

Der Vortrag handelt von verschiedenen Möglichkeiten, den Körper nach dem Winter über Leber, Nieren und Lymphe zu entgiften und entschlacken. Wir wollen den Wintermodus des Körpers beenden und auch die Frühjahrsmüdigkeit beim Schopfe packen, indem wir die der Jahreszeit gemäßen Kräuter als Tee und in anderer Form zu uns nehmen.

Termin 18.03.2026, 19:00 – 20:00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

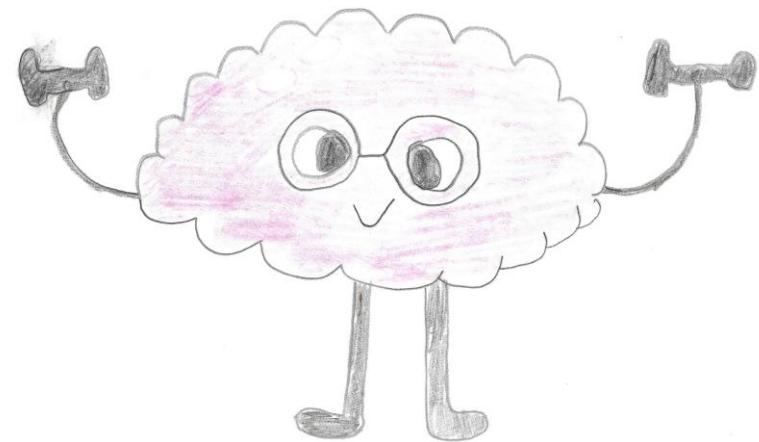


**Schulter-Hals- Nacken** in diesem Kurs wird der Bereich von Schulter, Hals und Nacken trainiert und gelockert. Nackenschmerzen sind meist Folge einer verspannten Muskulatur, wobei die Verspannungen wiederum häufig auf Fehlhaltungen, aber auch Stress zurückzuführen sind. Auch degenerative Veränderungen 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 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

**Neurokinetik** ist ein bewegtes Gehirntraining für Jedermann. Die Übungen sind herausfordernd, motivierend und für alle Altersklassen geeignet. So entstehen im Gehirn mit viel Spaß neue Netzwerke. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



	was	wann	wie lange ab wann	wo	wie viel € Mitgl./Gast	wer
Montag	Beckenboden-Gesundheitstraining	14:15-15:15 15:30-16:30	11 x 60 Min. 12.01.2026	Kneipp-Treff	40,70/51,70	Elisabeth Walter 0821 781885
	Bodystyling -Wand-workout	16:45-17:45	11 x 60 Min. 12.01.2026	Kneipp-Treff	40,70/51,70	Elisabeth Walter 0821 781885
	Pilates	18:00-19:00	11 x 60 Min. 12.01.2026	Kneipp-Treff	49,50/66,00	Elisabeth Walter 0821 781885
	Faszien-Yoga	19:15-20:30	10 x 75 Min. 12.01.2026	Kneipp-Treff	57,00/75,00	Christa Kiss 0821 707078
	Aquafitness -Power & Fun	20:00-20:45	10 x 45 Min. 12.01.2026	Realschul-Bad	37,00/47,00	Claudia Schmid 01590 5359840
	Wirbelsäulen-Gymnastik	11:00-12:00	10 x 60 Min. 13.01.2026	Gymnastik Halle (GH) über Stadtbad	37,00/47,00 33,30/42,30	Anni Seiler 0821 605679 Frank Schneider 0821 50897623
	Wirbelsäulen-Gymnastik	17:15-18:15	9 x 60 Min. 13.01.2026	Kneipp-Treff	37,00/47,00	Susanne Thieme 0821 2195356
	Osteoporose-Gymnastik	17:00-18:00	10 x 60 Min. 13.01.2026	Kneipp-Treff	57,00/75,00	Susanne Thieme 0821 2195356
	Yoga -Ganz entspannt	18:15-19:30	10 x 75 Min. 13.01.2026	Kneipp-Treff	33,30/42,30	Frank Schneider 0821 50897623
	Männer - Fit von Kopf bis Fuß	18:30-19:30	9 x 60 Min. 13.01.2026	GH über Stadtbad	37,00/47,00	Karin Scherer 0821 7290077 Claudia Schmid 01590 5359840
Dienstag	Aquafitness -Power & Fun	20:00-20:45	10 x 45 Min. 13.01.2026	Realschul-Bad	28,00/36,00	Christa Kiss 0821 707078
	Fit auf dem Stuhl	09:00-09:45	10 x 45 Min. 14.01.2026	Kneipp-Treff	45,00/60,00	Christa Kiss 0821 707078
	Qigong	09:50-10:50 11:00-12:00	10 x 60 Min. 07.01.2026	Kneipp-Treff	71,00/81,00	Uschi Seyler 0821 6080177
	Aquafitness	10:30-11:15	10 x 45 Min. 14.01.2026	Kneipp-Treff	62,70/86,50	Doris Seidl 0821 6023337
	Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h	11:30-12:15	11 x 75 Min. 14.01.2026	Kneipp-Treff	je 5,00/7,00	Anmeldung im Kneipp-Treff 0821 2484185
	Hatha-Yoga	17:30-18:45	2 x 60 Min. 07.01.2026	Kneipp-Treff	57,00/75,00	Susanne Thieme 0821 2195356
	Kräuter-Vorträge: - Gemmo-Mazaraate - Entgiftung und Entschlackung	16:00-17:00 19:00-20:00	10 x 30 Min. 18.03.2026	Kneipp-Treff	40,70/51,70	Elisabeth Walter 0821 781885
	Hatha-Yoga	09:00-10:15 10:30-11:45	10 x 75 Min. 15.01.2026	GH über Stadtbad	71,00/81,00	Uschi Seyler 0821 6080177
	Rückenfitness - Wirbelsäulgymnastik	09:15-10:15	11 x 60 Min. 08.01.2026	Realschul-Bad	44,60/56,40	Angelika Woller 0177 3429683
	Aquafitness	09:30-10:15	10 x 45 Min. 15.01.2026	Kneipp-Treff	45,00/60,00	Christa Kiss 0821 707078
Mittwoch	Gebühr inkl. Eintritt für 1,5 h	10:30-11:15 11:30-12:15	10 x 45 Min. 15.01.2026	Kneipp-Treff	57,00/75,00	Christa Kiss 0821 707078
	Tiefwasser (nur ab 11:30)	20:00-20:45	10 x 45 Min. 15.01.2026	Realschul-Bad	45,00/60,00	Alexandra von Bartschikowski 0176 96446744
	Qigong	17:00-18:00	10 x 60 Min. 08.01.2026	Kneipp-Treff	22,50/30,00	Uschi Seyler 0821 6080177
	Faszien-Yoga	18:15-19:30	10 x 60 Min. 08.01.2026	Kneipp-Treff	18,00/24,00	Kerstin Mayer 0170 4660737
	Pilates für Einsteiger	19:45-20:45	3 x 75 Min. 27.02.2026	Kneipp-Treff		
Donnerstag	Schulter-Hals-Nacken	18:00-19:15 27.2./6.3./13.3.	3 x 60 Min. 23.01.1./13.2.	Kneipp-Treff		
	Neurokinetik					
Freitag						