



aktiv & gesund Kiel e.V.

Geschäftsstelle: Königsweg 25, 24103 Kiel

Telefon: 0431/6793 9672

E-mail: info@kneipp-kiel.de www.kneipp-kiel.de

Mitteilungsblatt für die Monate August, September, Oktober 2024

Liebe Kneipp-Freundinnen, liebe Kneipp-Freunde

Wir freuen, dass wir den Sommer genießen können, viel Licht, Wind und Wasser begleiten uns am Strand und in der Stadt. Bewegen wir uns und atmen kräftig durch.

Wir bereiten uns schon auf den Herbst vor, auf die Zeit der Ernte und Bevorratung für den Winter. Unser Programm möchte sie animieren und zusammenbringen mit Gleichgesinnten auf dem Weg zur Natur und zu guter Gesundheit.

Anfragen, Anmeldungen und Auskünfte gelangen über die oben angegebene Telefonnummer.

August 2024

Donnerstag, 8. August, um 18:30 Uhr: **Heiltönen** mit *Christian Leichtfuß*, Physiotherapeut und Musiker im Seminarraum der Pumpe Eintritt € 5.- /€ 3.-. Bitte lockere Kleidung für die praktischen Übungen anziehen/mitbringen. Ab 18:00 Uhr laden wir zum Stammtisch.

Samstag, 10. August Kneippwanderung **Schloßgärtnerei Plön**

Treffpunkt 12:00 Uhr im Bahnhof Kiel am Kiosk

Wir fahren mit dem Zug von Gleis 5 nach Plön. Dort gehen wir vom Bahnhof an den See zur Prinzeninsel und durch den Park in die Schlossgärtnerei; Dorit Dahmke wird uns durch ihre Anlage führen und wir kehren dann in ihrem Gartencafe ein. Rückfahrt mit dem Zug

Mittwoch, 14. August, 15:00 Uhr, Beratungsstunde im Gemeinschaftsraum Prüne 23.

Kneippthema: *Sonnenbrand und Hitzschlag*

Mittwoch, 21. August, 10-12 Uhr, **5-Elemente-Seminar in 4 Stunden** in der ANlaufstelle NACHbarschaft Hassee 1.Stunde: Ernährung (21.08), 2.Stunde: Wasser (28.08), 3.Stunde: Lebensordnung(04.09) und die 4 Stunde: Kräuter(18.09). Anmeldung *Peter Schirren*: 0431-61181

Donnerstag, 22. August, 15 -17 Uhr Besichtigung und Führung in der neuen Brunnenbohrung der Stadtwerke Kiel im *Wasserwerk Schulensee*. Nur mit Anmeldung in der Geschäftsstelle

Sonntag, 25. August, 15:00 – 17:00 Uhr Sommerfest in der Forstbaumschule auf der Terasse Einladung zum gemütlichen Kaffeetrinken, Klönen und Schnacken, QiGong, Wassertreten, Bauerngartenbesuch und Kurzwanderung im Park.

September

Mittwoch 4. September, 15:00 Uhr, Beratungsstunde Gemeinschaftsraum Prüne 23.

Wir besprechen in aufmerksamer Runde bei Tee und Gebäck medizinischen Fragen.

Kneippthema: Polyneuropathie – wenn die Nerven nerven?

Donnerstag, 5. September, um 18:30 Uhr, Vortrag: „GODO – der schwingende Gang zur Gesundheit“ mit Dr. Peter Greb im Seminarraum der Pump. Eintritt: € 5,-/€ 3,-. Ab 18 Uhr laden wir zum Stammtisch.

Vom **8. -15. September** findet die Kneippkur- Kiel auf den Heickenberg in Bad Lauterberg statt: Ruhe und Genuß, Wassertreten, Wanderungen, Frühstücks- und Abend-buffet, Übung und Spiel

Anmeldung bitte bei Herrn Conradi Tel. 0431-6613 107.

Sonnabend, 21. September, Kräuterspaziergang in Schönkirchen mit Arno Ketelsen, Treffpunkt 14:00 Uhr auf dem Schulparkplatz vor dem Buchenwald, die Buslinie 200 fährt um 13:30 Uhr am Hauptbahnhof Kiel bis zur Haltestelle Augustental in Schönkirchen. Wir wandern dort durch den Wald und die Gärten bis ins Dorf. Im Dorfcave trinken wir dann einen Kaffee.

Freitag, 27. September, Aktionstag der Naturheilkunde, Beginn 11:00Uhr- 18:00Uhr

Herzensangelegenheit Naturheilkunde

Gesundheitsfest in der Pumpe, Haßstr.22, 24103 Kiel

mit Vorträgen, Ständen, Aktionen, Essen und Musik, Eintritt frei

Sonntag, 29. September - 12. Oktober, Mayr-Kneipp-Kur im Landhaus Ostseeblick bei Gelting *Gesundheit aus dem Bauch* heraus mit 13 Tagen Schonung, Säuberung und Schulung

Oktober

Mittwoch 16. Oktober, 15:00 Uhr, Beratungsstunde Gemeinschaftsraum Prüne 23.
Kneippthema: *fit in den Winter – Schutz und Chance in der dunklen Jahreszeit*

Donnerstag 17. Oktober, 18:30 Uhr: **Heilaroma**, Vortrag von *Sven Spenner*, Aromaberater und Gesundheitscoach, Seminarraum der Pumpe Eintritt € 5.- /€ 3.-. Ab 18:00 Uhr Stammtisch.

Sonnabend, 19. Oktober Kneippwanderung um den Tröndelsee
Treffen ist um 12:00 Uhr am Papenkamp, Bushaltestelle der Linie 31. Wir wandern am Wasser an der Ostseite entlang zur Tröndelsau. Über die Schafwiese gehen wir dann auf den Holzsteig und steigen am Ende zur Preetzer Strasse hinauf. Bei Steiskal in familia trinken wir Kaffee.

Unsere wöchentlichen Aktivitäten

<u>Dienstag:</u>		Mitglieder	Nichtmitglieder
15:00 - 15:30 Uhr	Wassergymnastik, Städt. Krankenhaus	6,00 €	7,00€
<u>Mittwoch:</u>			
15:00 – 16:00 Uhr	med. Beratungsstunde Prüne 23 (jeden 2. Mi. im Monat)	kostenlos	3,00 €
16:30 – 17:30 Uhr	monatlich nach der Sprechstunde Atemgymnastik	2,00 €	3,00 €
14:00 – 15:00 Uhr	NordicWalk Schrevenpark (jeden Mittwoch, Treffpunkt Costello)	1,00 €	2,00 €
<u>Freitag:</u>			
10:00 – 11:00 Uhr	Qi Gong Körpertherapie, Prüne 23	5,00 €	7,00 €

Besuchen Sie auch unsere Seiten im internet unte www.kneippverein-kiel.de, um Neuigkeiten und aktuelle Informationen zu bekommen. Hier finden Sie auch Bilder und weitere Nachrichten

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen und Vorhaben erfolgt auf eigenes Risiko.
Der Kneipp-Verein Kiel e.V. kann keine Haftung übernehmen.

*Es grüßt Sie
Ihr Vorstand!*

Bankkonto: Kieler Volksbank e.G.,
IBAN: DE33210900070091405009, BIC: GENODEF1 KIL