

### **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.

  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Leutkirch e.V.

Kneippverein Leutkirch  
Reinhold-Maier-Straße 32  
88299 Leutkirch im Allgäu  
[info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de)  
Telefon 07561 6881

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

typomaxx.de



  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Leutkirch e.V.

## Vorwort

Liebe Kneipp-Interessierte,

gerne schließt sich der Kneipp Verein Leutkirch dem Jahresmotto 2024 des Kneippbundes an.



### **... Menschen**

Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten!

Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und die Kneipp-Bewegung bietet jede Menge Möglichkeiten dazu.

### **... das Beste für die Gesundheit**

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren.

### **... traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen**

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.

Das ist uns wichtig: KNEIPPVEREINT Jung und Älter, Familien, Paare und Einzelpersonen. Unsere Angebote stehen allen offen!

*Ihr Vorstandsteam des Kneipp Verein Leutkirch*

**Do, 21. März 2024 19:30 Uhr**

Altes Kloster, Refektorium (Eingang Begegnungsraum)

### **Chronobiologie**

Wie gut oder schlecht ist die alljährliche Zeitumstellung für uns? Wie ticken wir mit der Uhr und im Jahreszyklus? Referentin Isabella Baer spricht zu den drei Fachgebieten, der Chronophysiologie, Chronopathologie und der Chronopharmakologie. Diese sind auch von Bedeutung in der Heilung und Behandlung. Es gibt optimale Tageszeiten für die Organe und ideale Zeiten für den Einsatz der Medikation und therapeutischen Maßnahmen.

Nach einer DAK-Statistik häuft sich in den drei Tagen nach der Umstellung auf die Sommerzeit die Zahl der Herzinfarkte. Wie können wir also das Wissen um die Rhythmik im Leben, im Körper und im Jahr sinnvoll für uns nutzen und diese in der zeitlichen Koordinierung von Heiltherapien anwenden?

Referentin: Isabella Baer, Heilpraktikerin

Anmeldung mit Platzreservierung möglich unter

Tel: 07565 9159722 oder per E-Mail: isabellabaer@aol.com

Kosten: Mitglieder 8 Euro, Nicht-Mitglieder 10 Euro

**Fr, 26. April 2024, 18 Uhr**

Kneippanlage Balterazhofer Straße

### **Ankneippen**

Es ist soweit, die Kneippseason 2024 wird eröffnet!

Venentrainerin Christine Schmelzenbach hat ein Venengymnastik-Programm vorbereitet.

Auch der nahe Bewegungspark lädt zur sportlichen Betätigung ein.

**Sa. 27. April 2024 10-13 Uhr**

Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben, Wangener Str. 70, Leutkirch.

### **Leibspeisen – gute geplante Familienrezepte**

Heute kochen Mama oder Papa und zwei Kinder (ab 8 Jahren) ein Lieblingsmenü für die Familie. Unter Anleitung von Referentin Manuela Schmied wird gemeinsam geschnitten, zubereitet und abgeschmeckt. Und zum Abschluss können am bunten Buffet alle Leibgerichte probiert werden.

Kosten: 20 Euro (inkl. Lebensmittel) pro Familie

Mitzubringen sind: Schürze, Spültuch oder Schwamm, 2–3 Geschirrtücher, 1 Handtuch und gut schließende Vorratsbehälter.

Anmeldung: info@kneipp-verein-leutkirch.de oder bei Ursula Horn, Tel. 07561 1491

Anmeldeschluss: 19.04.2024

**Do, 13. Juni 2024, 19:30 Uhr**

Altes Kloster, Begegnungsraum

### **Mitgliederversammlung**

Alle Mitglieder des Vereins und die am Verein Interessierten sind herzlich eingeladen zur Mitgliederversammlung 2024. Das Vorstandsteam freut sich auf Ihr Kommen, gerne mit Anregungen und Ideen.

**So, 16. Juni 2024, 16 Uhr**

Treffpunkt: Parkplatz am ehemaligen Krankenhaus

### **Familienwanderung zu den Siebenbrünnen**

Am Sonntagnachmittag machen wir uns auf zu einer Familienwanderung durch den Stadtwald zu den Siebenbrünnen.

An dieser bekannten Leutkircher- und Niederhofer Trinkwasserquelle können wir uns erfrischen, spielen und eine Kleinigkeit vespern.

Wir freuen uns auf viele nette Familien und alle die Freude haben mit uns zu wandern.

Mitbringen: festes Schuhwerk, Trinken, eigenes Vesper.

Evtl. kleines Handtuch und Picknickdecke

Anmeldung: nicht erforderlich

Rückfragen gerne unter info@kneipp-verein-leutkirch.de

**Mitte/Ende September 2024**

Treffpunkt: Ende Weiherweg, Spielplatz

### **Wir gehen in die Pilze!**

Michael Bemetz kennt sich aus und findet im Leutkircher Stadtwald Pilze. Je nach vorausgegangener Witterung wird der Termin festgelegt.

Gemeinsam mit ihm machen wir uns dann auf die Suche und hoffen auf einen schönen Sammelerfolg.

Kosten: keine. Michael Bemetz engagiert sich fürs Kinderhospiz Bad Grönenbach und freut sich über eine Spende für diese Einrichtung.

Mitzubringen: Korb, scharfes Messer

Infos und Anmeldung bei Margit Beckers, Tel. 07561 6881 oder unter [info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de)

Gerne notieren wir Ihr Interesse und melden uns, wenn der Termin feststeht.

Bei zahlreichen Interessenten werden zwei Gruppen an zwei Terminen gebildet.

### Sa, 09. November 2024

Treffpunkt um 08:30 Uhr zu Bildung von Fahrgemeinschaften am Parkplatz Seelhausweg

### Rapunzel Welt Legau

Wir besuchen den Bio-Pioneer Rapunzel in Legau. Zum Auftakt stärken wir uns bei einem tollen Frühstück im Restaurant und erfahren dann viel Interessantes über die Produkte. Der Bio-Markt hat bis 18:30 Uhr geöffnet.

Kosten: Frühstück lt. Karte, Führung 13 Euro (mit Einkaufsrabatt im Laden)

Anmeldung: bis 26.10.2024 bei Sabine Kimmerle (Tel. 71729) oder unter [info@kneipp-verein-leutkirch.de](mailto:info@kneipp-verein-leutkirch.de)

## Regelmäßige Veranstaltungen

Do, 7. März, Do, 6. Juni, Do, 5. September und Fr, 13. Dezember 2024 • immer von 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

Altes Kloster, Begegnungsraum

### Frauen reden

... miteinander. Gesundheitsthemen und Anderes. Herzlich willkommen und gerne generationsübergreifend.

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

Anmeldung nicht erforderlich

Kontakt und Moderation: Isabella Baer HP (07565 9159722)

### 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 2024

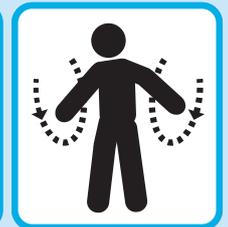
#### Stadtradeln

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, Tel. 07561 1491

## Armbad komplett



## Wassertreten komplett



Am 28. April 2023 wurde gefeiert:

### 111 Jahre Kneippverein in Leutkirch

Das Vorstandsteam hatte eingeladen und viele folgten der Einladung: Jung und Alt, Familien mit Kindern, viele Freunde des Kneippvereins waren zum Auftakt an den Bewegungspark am Stadtweiher gekommen. Auch Oberbürgermeister Hans-Jörg Henle hatte sich Zeit genommen.

Das Motto der Feier: die 5 Säulen der Kneippschen Gesundheitslehre.

#### Säule Bewegung

Vielfältige Bewegung – in Leutkirch am Bewegungspark möglich! Hansjörg Vesper, Vorsitzender des Vereins (2012 – 2023) erinnerte an alle, die an der Verwirklichung des Bewegungsparks beteiligt waren.

Isabella Baer, Mitglied des Vereins, hatte die Idee. Sie reifte im Vorstandsteam und mündete in die praktischen Überlegungen zu den Geräten. Landschaftsplanerin Sylvia Brack brachte die Pläne zu Papier und in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Leutkirch wurde das Projekt ausgeschrieben. Der Bauhof der Stadt Leutkirch war bei den Vor- und Nacharbeiten beteiligt. Die Ravensburger Firma Di Sanza Gartengestaltung baute den Bewegungspark.

Die ansprechende Beschilderung entwarf Sylvia Hess.

Ohne die Stadt Leutkirch, großzügige Sponsoren und die Förderung durch LEADER (Regionalentwicklung Württ. Allgäu, Geschäftsstelle Kißlegg mit Maria Rigal) wäre eine Umsetzung nicht möglich gewesen. Der Dank gilt dem Bauhof der Stadt Leutkirch, der Bürgerstiftung Leutkirch, IVG Geser, Kreissparkasse Ravensburg, Volksbank Allgäu Oberschwaben, privaten Spendern mit großen und kleineren Beträgen. Freunde des Kneippvereins Leutkirch halfen tatkräftig mit.

#### Säule Wasser

Gemeinsam wanderten die Teilnehmer vom Bewegungspark ans Kneippbad. Vorstandsmitglied Ursula Horn erinnerte an Pfarrer Kneipp, seine Beobachtungen und seine Selbsterfahrungen mit dem kalten Wasser. Er entwickelte die Wassertherapie,



schrieb 1886 ein Buch darüber und fand großen Zuspruch. Auch in Leutkirch wurde deshalb 1912 ein Kneipp-Verein gegründet.

#### Säule Ordnung

Weiter auf dem Weg zur Wilhelmshöhe erschien zwar nicht Sebastian Kneipp, aber der Verein hatte symbolisch eine Figur aufgestellt, und die Mitglieder des Vorstandsteams ließen Worte von Pfarrer Kneipp zur inneren Ordnung mit Zitaten und Aphorismen aufleben.



### **Säule Kräuter**

Im Heimatmuseum im Bock stellten Frauen des Vorstandsteams in schönen Bildern und Beispielen die Wirkungen und Anwendungen von Kräutern vor.

### **Säule Ernährung**

Pfarrer Kneipp plädierte für natürliche und bescheidene Ernährung. Aber er war auch ein Genussmensch. Und so wurde der 111. Geburtstag genussreich im Museum im Bock gefeiert.



Die Alphornbläser erfreuten die Gesellschaft mit schönen Klängen. Oberbürgermeister Hans-Jörg Henle würdigte in seinem Grußwort die Vereinsarbeit und die gelungenen Projekte. Zum Dank und als Geschenk überreichte er Wein und einen Scheck für die Vereinskasse.

Hansjörg Veser bedankte sich bei allen Anwesenden für das Kommen und das Mitfeiern und lud dann zum gemütlichen Teil bei Essen und Trinken und schönen Gesprächen ein.

### **Neuwahl des Vorstands**

Bei der Mitgliederversammlung am 15. Juni 2023 wurde ein neues Vorstandsteam gewählt. Der langjährige Vorsitzende Hansjörg Veser stand nicht mehr zur Verfügung, ebenso die Vorstandsmitglieder Gisela Heine und Edeltraud Steinhauser. Die bisherige stellvertretende Vorsitzende Christine Schmelzenbach bot an als Beisitzerin das neue Vorstandsteam zu unterstützen.

Zur neuen Vorsitzenden wurde Margit Beckers (bisher Beisitzerin) gewählt, Ramona Weilandt als Stellvertreterin.



Das Vorstandsteam ergänzen Clemens Mith als Kassier, Ursula Horn als Schriftführerin und die Beisitzer Sabine Kimmerle, Joe Riedle, Katharina Rottmar, Anna Wirges und Christine Schmelzenbach.

Den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern gilt ein großer Dank. Ganz besonders Hansjörg Veser, der in den vergangenen Jahren Vieles initiiert hatte. Sein großer Einsatz für den Verein ermöglichte die Ergänzungen an der Kneipp-Anlage an der Balterazhofer Straße: die neuen Bänke, die Infotafel und den Trinkwasserbrunnen. Und mit seinem Engagement für den Bewegungspark am Stadtweiher hat er etwas Bleibendes für

Das neue Vorstandsteam (von links nach rechts): Joe Riedle, Katharina Rottmar, Anna Wirges, Ramona Weilandt, Margit Beckers, Sabine Kimmerle, Christine Schmelzenbach, Ursula Horn, Clemens Mith

Leutkirch geschaffen. Mit seiner Begeisterung für den Verein hat er viele junge Familien angesteckt! Die jungen Frauen im Vorstandsteam zeigen dies.

Erfreulich, dass Hansjörg Veser auch in Zukunft für technische Fragen rund um die Kneipp-Anlage zur Verfügung steht.

### Ihre Vorteile als Mitglied in einem Kneippverein

- ✓ Sie erhalten die 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 Urlaubsaufenthalten 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!



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.“*