



Verein
Kneipp-Info
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Bamberg e.V. - Josephstr. 33, 96052 Bamberg - Tel (0951) 202365
E-Mail: info@kneippverein-bamberg.de - <https://bamberg.kneipp-verein.de>

Nummer 3

September/Okttober/November/Dezember

2025

Liebe Mitglieder!

Unsere Kursteilnehmer*innen haben das Sommerhalbjahr erfolgreich beendet, z.Zt. finden nur die ambulanten Herzgruppen im MTV und die Wassergymnastik im Re-Fit Studio-Bad in Hallstadt statt. Die meisten unserer Kurse beginnen wieder in der ersten vollen Schulwoche ab 22. September, Ausnahmen sind bei den einzelnen Kursen vermerkt.

Unsere traditionelle Vorweihnachtsfeier war im letzten Jahr sehr gut besucht - in diesem Jahr soll sie am 7. Dezember (2. Advent) um 15 Uhr im Bootshaus im Hain stattfinden! Bitte beachten Sie: Einlass 14.45 Uhr, der Raum wird vorher als Speisesaal gebraucht – einen Anmeldecoupon finden Sie auf dieser Seite! In diesem Rahmen soll auch die Ehrung unserer langjährigen Mitglieder erfolgen, sie erhalten noch eine schriftliche Einladung.

Bleiben Sie aktiv und gesund – unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter freuen sich auf sie!

Ihr Vorstand des Kneipp-Verein Bamberg

Ich nehme an der Weihnachtsfeier teil

ja / nein

Zahl der teilnehmenden Personen

Name

Inhaltsverzeichnis

Seite 1:	Liebe Mitglieder	Seite 5:	Radwanderungen
Seite 2:	Bericht Mitgliederversammlung	Seite 5, 6, 7:	Kursprogramme
Seite 3, 4:	Kneipp-Gesundheitsvisite		

Bericht über die Mitgliederversammlung 2025

Die Mitgliederversammlung 2025 fand am 23. Mai im Domreiter-Stübli der TSV Eintracht Gaststätte statt. Leider war wieder nur ein kleines Häuflein treuer Mitglieder erschienen. Nach dem Gedenken verstorbener Mitglieder und der Protokollverlesung berichtete der 1. Vorsitzende Hans-Jürgen Schmaus über das Vereinsgeschehen seit Mai 2024. Die Gymnastikkurse und Herzsportgruppen waren sehr gut besucht. Der 1. Vorsitzende und die 2. Vors. haben an der Kneipp-Landesversammlung in Abendsberg teilgenommen, der Austausch mit anderen Kneippvereinen ist immer wieder interessant. Ein wichtiges Anliegen des Vorsitzenden ist es, die Gymnastik- und Wassergymnastikkurse wieder kostendeckend durchzuführen, um den Fortbestand des Vereins zu gewährleisten. Er erläuterte die neuen Kursgebühren ab Juli 2025, sie wurden im Kneippverein-Info Heft 2/2025 veröffentlicht. Der bisherige Provider unserer Homepage hat im Frühjahr die Zusammenarbeit kurzfristig eingestellt. Inzwischen ist es gelungen, einen neuen Provider zu finden, die

neue Homepage-Adresse wird im Heft 3 veröffentlicht. Die Homepage wird vom neuen Betreuer Maxi Geißler (Sohn der 2. Vors. Karina Geißler) neu eingerichtet. Der Kneipp-Verein Bamberg kann 2026 sein 100-jähr. Bestehen feiern. Der Vorsitzende richtete an die Mitglieder die Bitte, sich Gedanken über die Gestaltung der 100-Jahr-Feier zu machen.

In seiner Funktion als Schatzmeister erläuterte H.-J. Schmaus den Jahresabschluss 2024 und den Haushaltsplan 2025. Sie wurden von den anwesenden Mitgliedern ohne Gegenstimme genehmigt. Die Kassenprüferinnen Heide Jeschke und Heidemarie Schrauder bestätigten eine ordnungsgemäße Haushaltsführung, die vorgeschlagene Entlastung des Vorstands erfolgte einstimmig.

Anträge und weitere Wortmeldungen lagen nicht vor. Mit einem Dank an die Teilnehmer schloss der Vorsitzende die Versammlung.

Friedemann Lang, Schriftführer

Vorstand

1. Vorsitzender	Hans-Jürgen Schmaus, Tel. 09544/5890 vorstand@kneippverein-bamberg.de
2. Vorsitzende	Karina Geißler, Tel. 0951/131783
Schatzmeister	Hans-Jürgen Schmaus
Schriftführer	Friedemann Lang, Tel. 67389
KNEIPP-Geschäftsstelle:	Josephstr. 33, 96047 Bamberg, Tel. 0951/202365 jeweils Dienstag 9.00 – 11.30 Uhr

Außerhalb der Bürozeit erreichen Sie uns auf dem Anrufbeantworter oder per E-Mail: info@kneippverein-bamberg.de – wir nehmen dann schnellstmöglich Kontakt mit Ihnen auf.

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Kneipp-Gesundheitsvisite August 2025

Es ist nie zu spät, mit dem Kneippen zu beginnen

Weil es nicht nur darum geht, wie alt wir werden, sondern *wie* wir alt werden

Immer mehr Menschen wünschen sich nicht nur ein langes, sondern ein gesundes Leben – was hat Sebastian Kneipp uns dazu heute noch zu sagen?

Sehr viel! Denn genau das war Kneipps Grundidee: Nicht das Alter in Jahren zählt, sondern wie wir älter werden – körperlich, geistig und seelisch. Mit seinen fünf Elementen hat er ein Gesundheitskonzept geschaffen, das auch heute noch absolut zeitgemäß ist. Es fördert Eigenverantwortung, Lebensfreude und Resilienz. Das ist das Fundament für ein langes, gutes Leben – ganz im Sinne der modernen Longevity-Forschung, die ebenfalls auf Prävention, Bewegung, Stressregulation und bewusste Ernährung setzt. All das vereint Kneipp bereits seit über 150 Jahren.

Studien zeigen, dass Kneipp-Anwendungen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben – wie lassen sich diese Effekte konkret erklären?

Die Wirkung der Kneippschen Anwendungen ist inzwischen gut erforscht: Sie stärken das Immunsystem, fördern die Durchblutung und helfen, Stress abzubauen. Auch die Effekte von Bewegung, Ernährung und Lebensordnung sind wissenschaftlich belegt. Besonders spannend ist die aktuelle „Million Veteran Study“: Sie zeigt, dass sich durch acht gesunde Lebensstilfaktoren die Lebenserwartung um bis zu 24 Jahre erhöhen kann – und zwar unabhängig vom Einstiegsalter. Selbst wer mit 80 beginnt, kann noch 2 bis 11 gesunde Jahre dazugewinnen! Das ist eine ermutigende Botschaft – und zeigt deutlich, wieviel Potential in der Kneipp-Lehre steckt.

Was haben die Kneipp-Elemente konkret mit dem Thema „Longevity“ zu tun?

Sehr viel. Wenn man sich die acht gesundheitsförderlichen Faktoren aus der Studie ansieht – gutes Stressmanagement, Bewegung, Schlaf, pflanzenbasierte Ernährung, kein übermäßiger Alkohol, Nichtrauchen, soziale Kontakte und kein Substanzmissbrauch – dann erkennt man sofort: Das ist quasi eins zu eins die Kneipp-Lehre! Das Besondere bei Kneipp ist, dass diese Prinzipien ganzheitlich gedacht werden – also alltagsnah, natürlich und langfristig umsetzbar. Kneipp ist nicht nur im Trend, sondern gelebte Nachhaltigkeit – und damit genau das, was echte Longevity braucht.

Jahresmotto 2025

KNEIPP VEREINT

Kneipp
BUND



www.zukunft-kneipp.de

Was würden Sie jemandem raten, der jetzt im August mit dem Kneippen anfangen möchte?

Der Spätsommer ist eine wunderbare Zeit für den Einstieg. Die Temperaturen sind noch mild, das regt die Lust an Bewegung im Freien an – und genau das braucht der Körper. Gehen Sie zur nächstgelegenen Kneipp-Anlage und starten Sie mit dem Wassertreten. Alternativ eignet sich auch das kalte Armbad für den Einstieg. Nur sollten unbedingt zwei Stunden zwischen Wassertreten und Armbad vergehen – sonst hebt sich die positive Wirkung der jeweiligen Anwendung auf. Weitere geeignete Anwendungen für zuhause sind u.a. der Gesichts- und der kalte Knieguss.

Was ist Ihr persönlicher Antrieb, sich für das Kneippen stark zu machen – gerade in Bezug auf das Älterwerden?

Für mich ist Kneippen nicht nur Gesundheitsvorsorge, sondern auch Lebensfreude. Es geht darum, mit kleinen Mitteln viel zu bewirken – nicht um Selbstoptimierung, sondern um Wohlbefinden. Und gerade im Alter ist es wichtig, sich selbst gut zu versorgen, beweglich zu bleiben – körperlich wie geistig. Kneipp vermittelt das Gefühl: Ich kann etwas für mich tun, und zwar jeden Tag. Das ist ein sehr ermutigender Gedanke – unabhängig vom Lebensalter.

Wichtiger Hinweis: Die hier beschriebenen Kneipp-Anwendungen dienen der allgemeinen Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung oder Therapie. Bei bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte vorab an medizinisches Fachpersonal.

Der Kneipp-Verein ist umgezogen

Ab 1. Juli befindet sich unsere Geschäftsstelle wieder an der früheren Adresse Josephstr. 33 (Querstr. Luitpoldstr. – Kunigundenruhstr). Das Haus ist umgebaut und vollständig renoviert worden. Grund für den Rück-Umzug ist die deutlich günstigere Miete!

Radwanderungen

Bitte beachten:

**Teilnahme auf eigene Gefahr!
Streckenänderungen sind möglich!
Bei Regen entfallen die Radtouren!**

Grundsätzlich sind auch elektrisch unterstützte Fahrräder willkommen! Achten sie bitte auf ausreichenden Akku-Ladezustand für die ganze Strecke, Aufladen unterwegs ist nicht möglich! Auf Radfahrer ohne elektrische Unterstützung wird Rücksicht genommen!

Ihr Fahrrad muss der StVO entsprechen!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Für alle Radtouren bitte telefonische Anmeldung bei Joachim Braun, Tel. 0951/37873 !

Sa, 06. Sept.: Zum Hopfenzupferfest



Von Bamberg fahren wir über Breitengüßbach – Rattelsdorf und über den Bahnradweg nach Mürsbach zum Hopfenzupferfest der Sonnen-Bräu Mürsbach. Dort werden wir bei Musik Hopfenzupfen und eine Brotzeit oder ein Steak genießen. Dann geht es über Kemmern und Hallstadt zurück nach Bamberg. Länge der Strecke ca. 45 km!

Treffpunkt: Rewe-Parkplatz Memmelsdorfer Str./Ecke Berliner Ring, 13.00 Uhr!

So, 12. Okt. : Es ist Karpfenzeit



Wir radeln heute am Kanal entlang nach Hirschaid und weiter nach Schlüsselau und nach einem mittleren Anstieg nach Junghofen kehren wir im Gasthaus Dürbeck ein, wo es leckere Karpfen gibt. Danach fahren wir auf etwas geänderten Weg nach Bamberg zurück. Länge der Strecke ca. 55 km!

Treffpunkt: Schleuse Bamberg, Galgenfuhr, 11.00 Uhr!

Impressum:

Bamberger Kneipp Info ist die Zeitschrift des Kneipp-Verein Bamberg e.V.
Bezugsgebühr im Beitrag enthalten.
Verantwortlich für den Inhalt: Hans-Jürgen Schmaus
Herausgeber: Druckerei Vogel & Apitz
Marktplatz 2, 96523 Steinach, Tel. (036762) 32359
Auflage: 400 Stück
Anschrift der Geschäftsstelle:
Josephstraße 33, 96047 Bamberg,
Telefon (0951) 202365, Fax (0951) 30120729, E-Mail: info@kneippverein-bamberg.de
<https://bamberg.kneipp-verein.de>
Geöffnet: dienstags 9.00 – 11.30 Uhr
Bankverbindung:
Sparkasse Bamberg, IBAN: DE58 7705 0000 0000 0217 25, BIC: BYLADEM1SKB
Bildquellenangabe: schemmi / pixelio.de

Freizeit-Kegeln

Mona Reimer, Tel. (0951) 204356
Kegelbahn des MTV Bamberg, Jahnstraße 32
montags von 19.00 – 21.00 Uhr, Termin nach Absprache

Neue Mitkeglerinnen und Mitkegler sind herzlich willkommen – es ist immer sehr lustig und entspannend bei uns!

Kartenspiel-Nachmittag

Wer Zeit und Lust hat, in geselliger Runde Rommé zu spielen, ist hier genau richtig! Wir spielen nicht um Geld – nur aus Freude am Spiel!

Wann: Mittwoch-Nachmittag von 13.30 bis 17.00 Uhr

Wo: Gaststätte "Fässlakeller", Moosstr. 32
Nähere Auskunft gibt es bei Heide Jeschke, Tel. 0951 / 133400

Spiele-Nachmittag

Fit durch spielen – spielend fit

Unser langjähriges Mitglied und früheres Vorstandsmitglied Elke Teuscher (Tel. 0951/56470) bietet jeweils dienstags von 15:30 bis 18:00 Uhr Spielenachmittage mit konzentrations- und gedächtnisfördernden Spielen an.

Ort: Bürgerhaus am Rosmarinweg 2

Eine Mitgliedschaft im Kneippverein ist wünschenswert, aber nicht Bedingung für die Teilnahme an diesem kostenfreien Angebot zum spielerischen Gedächtnistraining.

**In den
Herbstferien
(Montag, 3. November bis
Freitag, 7. November 2025)
und Weihnachtsferien
(Montag, 22. Dezember 2025
bis Dienstag, 6. Januar 2026)
finden keine Kurse statt!**

Fitness für die Frau (Beweglichkeitstraining, Wirbelsäule, funktionelle Ganzkörperkräftigung)

Christine Gehrig, Telefon (0951) 14475
mittwochs 16.15 -17.15 Uhr

Gymnastikraum Graf-Stauffenberg-Schulen
(Blaue Schule), Kloster-Langheim-Str.

Dehnungsgymnastik

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475
mittwochs, 18.30 – 19.45 Uhr, Hainschule

Wirbelsäulengymnastik

Regina Burkard, Telefon (0951) 29167
donnerstags, 9.30 – 10.45 Uhr
Gehörlosen-Sportzentrum, Babenberger Ring 1
Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen!
Zusätzliche Hallenkosten im Gehörlosenzentrum € 1,- pro Übungseinheit !

TAI-CHI

Dr. H. D. Reder

montags, 17.00 – 18.00 Uhr,
Gymnastikraum Hainschule
Beginn: Montag, 13. Oktober

Yoga

Hildegard Weinsheimer, Tel. (0951) 12915
donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr und
10.40 – 12.10 Uhr

Gymnastikraum der TSG 05, Galgenfuhr 30
*Zusätzliche Kosten für Kurse bei der TSG 05
€ 1,-. Pro Übungseinheit !*

Walking

Christine Gehrig, Tel. (0951) 14475
Nordic-Walking (mit Stöcken):
montags, 9.00 – 9.45 Uhr

Sanftes Walking mit und ohne Stöcke
(geeignet für Einsteiger und geringer Belastbare):
donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr

Treffpunkt TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr

NEU Qigong NEU

Frau Lämmermann (Naturheilpraxis) bietet für unsere Mitglieder an, an ihren Qigong-Kursen teilzunehmen (vereinsübliche Gebühren).

Zeit: Montag und Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr.

Ort: Rosenhaus, Lerchenweg 49, 96135 Stegaurach.

Bei Interesse Auskunft und Anmeldung in der Kneipp-Geschäftsstelle, Grüner Markt 15, 2. St. Tel. 0951 / 20 23 65, Dienstag 9.00 – 11.30 Uhr oder email: info@kneippverein-bamberg.de

Mitgliedsbeitrag ab 1.1.2023

Einzelmitgliedschaft	60,-- €
Familienmitgliedschaft (Ehegatten, minderj. Kinder)	75,-- €
Kinder bis 18 Jahre, Studenten	12,-- €

Kursgebühren (ab 1.7.2025)

16 Übungseinheiten (außer Herznachfolgegruppe)

	1. Kurs
45 Min.	24,-- €
60 Min.	32,-- €
75 Min.	40,-- €
90 Min.	48,-- €

Für Nichtmitglieder verdoppelt sich die Kursgebühr!

Kursgebühren für die Wassergymnastik-Aquafitnesskurse bei den Kursankündigungen!

Kursgebühr für die Herznachfolgegruppe pro Halbj. 50,-- €

Wassergymnastik Aqua-Fitness

Die hohen Hallenbadmieten bedingen eine grundsätzliche Anpassung bei den Kursgebühren und Anzahl der Übungsstunden, damit für den Verein annähernd eine Kostendeckung erreicht werden kann. Die Kurse in Baunach und Hallstadt werden einheitlich gestaltet, einen Nachlass für einen evtl. 2. Kurs gibt es nicht mehr.

Kursgebühren für 12 x 45 Min.:

Mitglieder	75,-- €
Nichtmitglieder	95,-- €

Kurse am Montag:

Hallenbad in der Verbandsschule Baunach,
Basteistr. 8-10

Dagmar Schön Müller, Tel. (0951) 37851

Wassergymnastik 17.00 Uhr – 17.45 Uhr
(Einlass 16.45 Uhr)

Sofie Hildebrandt (Kontakt über Kneipp-
Geschäftsstelle (0951) 202365 oder 1. Vorsitzen-
der Hans-Jürgen Schmaus, Tel. (09544) 5890)

Wassergymnastik 21.00 Uhr – 21.45 Uhr
(Einlass 20.45 Uhr)

Beginn: Montag, 22. September

Kurse am Dienstag:

Re-Fit Studio, Hallstadt, Am Sportplatz 26
(neben Lidl)

Dagmar Schön Müller, Tel. (0951) 37851

Wassergymnastik 10.00 Uhr – 10.45 Uhr
10.45 Uhr – 11.30 Uhr

Kurs am Donnerstag:

Hallenbad in der Verbandsschule Baunach,
Basteistr. 8-10

Sofie Hildebrandt und Carmen Schlichting-
Förtsch (Kontakt über Kneipp-Geschäfts-
stelle (0951) 202365 oder 1. Vors. Hans-Jürgen
Schmaus, Tel. (09544) 5890)

Wassergymnastik 17.00 Uhr – 17.45 Uhr
(Einlass 16.45 Uhr)

Beginn: Donnerstag, 18. September

Herzsport

Übungsleiter: Karina Geißler, Carmen Schlich-
ting-Förtsch, Renate Schlichting, Klara Schmaus,
Hans-Jürgen Schmaus, Regina Väth

Übungsstunden jeweils dienstags, 19 – 20 Uhr
in drei Hallen des Dientzenhofer-Gymnasiums,
Feldkirchenstraße 22.

**Auskunft und Beratung für Herzinfarktgeschä-
digte und Bypassoperierte (mit ärztlicher Ver-
ordnung) sowie für die Herznachfolgegruppe
(Herz-Kreislauf-Training, ohne ärztliche Verord-
nung und Betreuung) vor den Übungsstunden
sowie jeweils dienstags von 9.00 – 12.00 Uhr in
der Kneipp-Geschäftsstelle, Grüner Markt 15,
Tel. (0951) 202365, Fax (0951) 30120729
Kursgebühren für Herznachfolgegruppe: € 50,-
pro Halbjahr**

Sommerferien:

02.09, 09.09. 19.00 Uhr:

Training beim MTV, Jahnstr. 32

ab 16.09:

**Training im Dientzenhofer-Gymnasium,
Feldkirchenstr. 22**

Sanftes Walken mit und ohne Stöcke

**(geeignet für Einsteiger und geringer Belast-
bare)**

donnerstags, 9.00 – 9.45 Uhr

Treffpunkt: TSG 05 – Parkplatz, Galgenfuhr

ÜLin: Christine Gehrig, Tel. 0951/14475

Beginn: Donnerstag, 18. September

Herzsport

– für gering belastbare Koronarpatienten

Leitung: Karina Geißler

montags, 16.30 – 17.30 und 17.30 – 18.30 Uhr
Gehörlosen-Sportzentrum, Babenberger Ring 1

Bitte Handtuch für Stuhlsitz mitbringen!

Beginn: Montag, 1. September



Runde Geburtstage im Kneipp-Verein

Liebe Mitglieder mit einem runden Geburtstag!

Leider können wir unsere langjährige Tradition, die Namen unserer Mitglieder mit einem runden Geburtstag in unserer Kneipp-Info zu veröffentlichen, nicht mehr fortführen. Die neue Datenschutzverordnung, die uns auch sonst in der Verwaltung des Vereins große Probleme bereitet, verlangt eine vorherige und ausdrückliche Zustimmung jedes einzelnen Mitglieds– diesen Aufwand kann ein ehrenamtlich arbeitender Vorstand leider nicht bewältigen. Wir bitten Sie um ihr Verständnis. Selbstverständlich erhalten Sie nach wie vor zu Ihrem runden Geburtstag ein Glückwunschsreiben!