

*Jetzt neu*

**Kneipp**

VEREIN

Gunzenhausen e.V.

# KURSPROGRAMM

Januar - März 2025



Kursprogramm des  
Kneipp-Verein Gunzenhausen e.V.  
Aha 47 - 91710 Gunzenhausen  
EMail: [info@kneipp-gunzenhausen.de](mailto:info@kneipp-gunzenhausen.de)  
[www.kneipp-gunzenhausen.de](http://www.kneipp-gunzenhausen.de)

eingetragener gemeinnütziger Verein,  
Registergericht: Vereinsregister Amtsgericht  
Ansbach  
Registernummer: VR 30559

Unsere Kurse sind für alle offen,  
Vereinsmitglieder nehmen vergünstigt oder  
sogar kostenfrei teil. Die Teilnehmer an unseren  
Kursen sind haftpflichtversichert, die Teilnahme  
ist eigenverantwortlich.  
Anmeldung zu den Kursen siehe  
Kursbeschreibung. Bitte beachten Sie, dass  
unsere Kurse nur bei ausreichender  
Teilnehmeranzahl stattfinden können. Melden  
Sie sich daher frühzeitig an, damit wir gut  
planen können.

# Wir kneippen weiter!

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns sehr, dass Sie auf unser Kursangebot für die Monate Januar bis März 2025 aufmerksam geworden sind! Auch dieses Jahr bieten wir wieder Vorträge und Kurse rund um die Kneippsche Gesundheitslehre an.

Als kleiner, regionaler Verein mit rund 60 Mitgliedern setzen wir uns aktiv für das Gesund-Bleiben ein – ganz im Sinne des ganzheitlichen Gesundheitskonzepts von Pfarrer Sebastian Kneipp,

Unsere Kurse sind für alle offen, Vereinsmitglieder nehmen vergünstigt oder sogar kostenfrei teil!

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von vielen Vergünstigungen!

Einzelmitgliedschaft: nur 38 Euro /Jahr

Familienmitgliedschaft: nur 43 Euro/Jahr

Einen Mitgliedsantrag finden Sie im Internet unter

**<https://kneipp-gunzenhausen.de>**

Nun wünschen wir viel Spaß mit unserem Programm!

## **Die Vorstandschaft:**

1. Vorstand: Stephan Meier

2. Vorstand: Markus Steinhöfer, Kneipp-Gesundheitstrainer

3. Vorstand: Enikő Phleps, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Schriftführerin: Manuela Csikor, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Kassier: Stephan Meier

**Unterstützungsteam:** Anja Csikor, Gerhard Ditz, Margit Eckert, Doris Krauss

**Ehrevorsitzender** Dr. Ulrich Braune



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

# Highlights aus 2024

## Kräuterspaziergang im Burgstallwald

Mit unserer erfahrenen Kräuterexpertin Margit Eckert ging es auf lehrreiche Entdeckungstour in den Burgstallwald.



## Kanutour auf der Altmühl

Mit Kneipp-Gesundheitstrainer Markus Steinhöfer ging es entlang der renaturierten und wenig befahrenen Altmühl von Gunzenhausen nach Treuchtlingen mit Zwischenstopp an der Einsetzstelle Windsfeld.

Neben spannenden Begegnungen mit der Tier- und Pflanzenwelt aus ungewohnter Perspektive, gab es fundierte Informationen zu Natur, Kultur und Umwelt - und natürlich zu Kneipp.



Beide Angebote werden auch im Sommer wieder auf dem Programm stehen.

# Mit Kneipp wird's heiß

Samstag, 25.1.2025,  
12 - 18 Uhr



Markus Steinhöfer,  
Kneipp-Gesundheitstrainer

Mörsach, Biergarten  
Kraftwerk

## Mit der Schäferwagensauna an der Altmühl

Auf Grundlage der auf 5 Säulen basierenden Kneipp'schen Gesundheitslehre, heizen wir dem Immunsystem mal richtig ein.

Nachdem Körper und Seele in der holzbeheizten Schäferwagensauna auf die richtige Betriebstemperatur gebracht wurde, bringt das erfrischende Eintauchen in die winterliche Altmühl die körpereigenen Abwehrkräfte in Wallung. Für die Regenerationspausen stehen gesundheitsfördernde Getränke zur Verfügung.

### Bitte mitbringen:

Liegestuhl/Klappstuhl, warme Decken/Schlafsack, Mütze, Kaffeetasse

Teilnahmegebühr: 20 Euro

In Kooperation mit der vhs Gunzenhausen  
Anmeldung unter <https://vhs-gunzenhausen.de>  
Nummer GG-0001-251



# Erkältungsfrei durch den Winter mit Kneipp



Mittwoch, 29.1.2025  
19 Uhr

Enikö Phleps, Kneipp-  
Gesundheitstrainerin

Studienkreis Gunzenhausen, Dr.-  
Heinrich-Eidam-Platz 4, Gunzenhausen

„Madame Influenza hat keinen schrecklicheren Feind als das Wasser“, S. Kneipp

Erfahren Sie mehr über die Grundlage der Kneipp - Therapie und nutzen Sie die Möglichkeit zu erlernen und ausprobieren, wie Sie die körpereigenen Abwehrkräfte mit Kneipp Anwendungen stärken können.

20 Euro  
für Kneipp-Mitglieder 10 Euro

Telefonische Anmeldung unter 0151 / 70800297  
oder enikophleps@hotmail.com



Anleitung für ein Armbad nach Kneipp

Bild mit freundl. Genehmigung des Kneipp-Bund e.V.

# Gedankenhygiene: Klarheit im Kopf, Leichtigkeit im Leben



Manuela Csikor  
HP (Psych)

Montag, 3.2.2025  
19 - 21 Uhr

Herzcoaching-Praxis, Aha 47,  
Gunzenhausen

Erleben Sie einen inspirierenden Abend, an dem wir gemeinsam erkunden, wie Ihre Gedanken Ihr Wohlbefinden beeinflussen – und wie Sie sie positiv lenken können.

Mit praktischen Übungen und einfachen Techniken lernen Sie, belastende Gedanken loszulassen und stärkende Überzeugungen zu entwickeln.

Gönnen Sie sich diese Zeit, um mehr Klarheit, Fokus und innere Ruhe zu finden!

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

30 Euro,  
Mitglieder 20 Euro

Anmeldung bis 31.1.25 bei Manuela Csikor:  
[manuela@herzcoaching.jetzt](mailto:manuela@herzcoaching.jetzt)



# Bewegen mit Kneipp

ab Donnerstag, 6.2.2025

Weitere Termine: 13.2, 20.2,  
27.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3.25



Margit Eckert

**Treffpunkt: 8 Uhr, Parkplatz oberhalb der Pizzeria "Forno D'Oro", Frickenfelder Straße**

Sebastian Kneipp: *"Zu Fuß will heute niemand mehr gehen und doch hat das Gehen im Freien einen sehr großen Einfluß auf unsere Gesundheit."*

Gemeinsam und regelmäßig an der frischen Luft bewegen. Was liegt näher als unser schöner Burgstallwald mit seinen gepflegten Wegen? Wir genießen die heilsame Wirkung eines regelmäßigen Aufenthalts im Wald. Bereits ein einziger Spaziergang im Wald stärkt unser Immunsystem und erhöht die Lungenkapazität. Er verbessert die Elastizität der Arterien, Stresshormone werden reduziert. Untersuchungen zufolge ist das Blut nach einem Waldspaziergang um einiges sauerstoffreicher, als wenn man sich in der Stadt bewegt hätte. Egal zu welcher Jahreszeit, der Wald ist immer ein Erlebnis. Wir üben dabei jedesmal ein wenig Waldbaden"

Wir treffen uns jeden Donnerstag (ab 6. Februar 2025) um 8 Uhr auf dem Parkplatz oberhalb der Pizzeria "Forno D'Oro" an der Frickenfelder Straße und gehen dann (kein Joggen) ca. 1 Stunde durch den Wald.

Teilnahmegebühr 5 Euro,  
Mitglieder: kostenfrei

Anmeldung nicht erforderlich

Weitere Informationen bei Margit Eckert:

Tel. 09831-8430 oder unter [info@mimafit.de](mailto:info@mimafit.de)



# Herzmeditation

3 Abende, ab Donnerstag,  
13.2.2025, je 19:00 - 19:45 Uhr

Herzcoaching-Praxis, Aha 47,  
Gunzenhausen



Manuela Csikor  
HP (Psych)

Zeit für sich selbst nehmen, sich spüren, im Körper ankommen, entspannen und auf das Herz lauschen.

An 3 Abenden lassen Sie den Alltag hinter sich und werden empfänglich für die Botschaften des Herzens.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

45 Euro,  
Mitglieder 35 Euro

Anmeldung bis 10.2.25 bei Manuela Csikor:  
manuela@herzcoaching.jetzt





# Fit im Alltag – Die Kneipp-Philosophie für ein gesundes Leben



Donnerstag, 19.3.2025  
ab 18:30 Uhr

Enikö Phleps, Kneipp-  
Gesundheitstrainerin

Familienzentrum Sonnenhof  
Hensoltshöhe, Lindleinswasenstraße 28,  
Gunzenhausen

 „Gesundheit bekommt man nicht im Handel,  
sondern durch den Lebenswandel.“  S. Kneipp

Lassen Sie sich inspirieren. Der Vortrag bietet spannende Einblicke sowie praktische Tipps zur Anwendung der Kneipp-Methode im Alltag.

20 Euro  
für Kneipp-Mitglieder 10 Euro

Telefonische Anmeldung unter 0151 / 70800297  
oder [enikophleps@hotmail.com](mailto:enikophleps@hotmail.com)





Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

## Die ganzheitliche Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp

...ruht auf fünf Säulen – Wasser, Bewegung, Lebensordnung, Ernährung und Heilpflanzen:

**Wasser:** Spüren Sie die belebende Kraft von Kneipp-Anwendungen – Wassertreten, Wechselbäder und Güsse stärken Ihre Abwehrkräfte und geben Ihnen Energie.

**Bewegung:** Aktiv in der Natur sein stärkt Ihre Fitness und verbindet Körper und Geist.

**Lebensordnung:** Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht durch bewusste Tagesrhythmen, Stressabbau und ausreichend Erholung.

**Ernährung:** Frische, natürliche Lebensmittel aus der Region spenden Kraft – ganz ohne Verzicht auf Genuss.

**Heilpflanzen:** Die Schätze der Natur unterstützen Ihre Gesundheit und fördern die Selbstheilung sanft und wirksam.

Starten Sie jetzt Ihren Weg zu mehr Wohlbefinden – mit dem Kneipp-Verein Gunzenhausen e.V.!



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



DIE SCHLAUE  
**WAHL**

91,7% Notenverbesserung  
**gratis testen!\***



[www.studienkreis.de/zwischen-zeugnisse](http://www.studienkreis.de/zwischen-zeugnisse)

Werbung

D:\72GF\\*Erläuterungen siehe Rückseite



Vereinbart noch heute einen  
persönlichen Beratungstermin!

09831-88 29 36  
oder  
[gunzenhausen@studienkreis.de](mailto:gunzenhausen@studienkreis.de)