



 Verein
Kneipp

aktiv & gesund

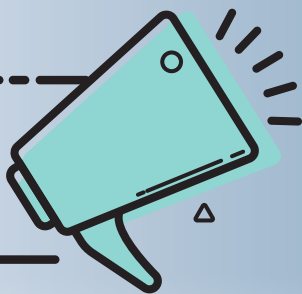
Prien am Chiemsee e.V.



**KNEIPP
VEREIN**

PROGRAMM 2024
MÄRZ BIS AUGUST 2024

Wichtige Hinweise:



Während der Veranstaltungen werden Fotos gemacht. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich mit der Veröffentlichung der Aufnahmen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Kneippverein Prien e.V. einverstanden.

An allen Veranstaltungen nehmen Sie in eigener Verantwortung teil und erheben keine Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter, bzw. den Kursleitern.



 **Verein**
Kneipp
aktiv & gesund

Prien am Chiemsee e.V.

Alpenblick
Am Sportplatz 2
83209 Prien am Chiemsee

Geschäftsführung: Christiane Möhner
Telefon 080 51 / 663 89 15
christiane.moehner@kneippvereinprien.de

www.kneippvereinprien.de

Volksbank-Raiffeisenbank Rosenheim Chiemsee eG
IBAN: DE25 7116 0000 0001 0228 57

KNEIPP-WASSER-TAGE BAD ENDORF

Bei trockenem Wetter treffen wir uns an der Kneipp-Anlage im Bad Endorfer Kurpark. Die ruhige Anlage lädt nicht nur zum Kneippen ein. Die weitläufigen Wiesen locken zum Bewegen und Qi-Gong üben. Es wird jeweils ein kleiner Impulsvortrag über die kneippsche Lehre gehalten, Anwendungen gezeigt, erklärt, sowie abschließend meditative Qi-Gong-Übungen gemacht, nach dem Motto: jede Anwendung ist auch eine Zuwendung

Beginn: 9 Uhr, jeweils Samstag,
Termine: 25. Mai, 29. Juni, 20. Juli, 10. August
Dauer: circa 1 Stunde
Treffpunkt: Kneipp-Anlage Bad Endorf,
Kurpark Nähe Orangerie

Samstag, 02.03. WORKSHOP 1

JIN SHIN JYUTSU – STRÖMEN mit Birgit Schelle

Jin Shin Jyutsu, auch „Strömen“ genannt, ist eine tausende Jahre alte Heilkunst aus Japan, die mit den Händen durchgeführt wird. Der Mensch besitzt viele Energiebahnen, die sich durch Stress, negative Gedanken und Gefühle stauen können. Dadurch verlieren wir an Vitalität und Krankheiten entstehen. Durch Auflegen der Hände mit einfachen Griffen bringen wir den Energiefluss zum „Strömen“ und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Workshop 1: Kurze Einführung in Jin Shin Jyutsu. Wir lernen den wichtigsten Hauptstrom kennen. Er schenkt uns am Morgen Vitalität, am Tag Ausgeglichenheit und am Abend beruhigt er uns und fördert einen guten Schlaf.

Samstag, 09.03. WORKSHOP 2

JIN SHIN JYUTSU – STRÖMEN mit Birgit Schelle

Workshop 2: Wir lernen das wichtigste Ströminstrument, unsere Finger, kennen. Was hat der Mittelfinger mit der Laus auf der Leber zu tun? Warum ist es gut beim Zahnarzt den Zeigefinger zu halten? Die Antworten dazu finden Sie in dieser Kursstunde.

Anmeldung erforderlich: Birgit Schelle,
☎ 0157/54805738, info@jsj-birgitschelle.de,
Dauer ca. 1,5 Std Beginn 16.30 Uhr, Clubraum 4, Alpenblick, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 10 € MG, 12 € NMG



Dienstag, 9.4. BASENFASTEN mit Veronika Nickl

Am Einführungsabend erfahrt ihr alles Notwendige, um anschließend eure Basenfastenwoche selbstständig beginnen zu können. Basenfasten ist eine wirkungsvolle Methode zur Entlastung, Entgiftung, Entsäuerung deines Körpers und gibt dir die Chance, gewohnte Essmuster zu verändern und den so oft gewünschten Gewichtsverlust zu erreichen. Basenfasten ist eine milde Form des Fastens und damit ausgesprochen alltagstauglich. Beim Basenfasten darf gegessen werden – alles, was der Körper basisch verstoffwechselt. Im Wesentlichen sind dies Obst, Gemüse, Nüsse, Kräuter und Keimlinge. Während der Woche sind zwei weitere Treffen mit kleinen Unternehmungen an der frischen Luft geplant.

Anmeldung erforderlich: Veronika Nickl, ☎ 0170/2852125, info@ernaehrungsberatung-veronikanickl.de, Beginn 19 Uhr, Clubraum 4, Alpenblick, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten: Kurs 80 € MG, 90 € NMG



Samstag, 13.04. MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN mit Leo Führen

Samstag, 11.05. MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN mit Leo Führen

Erfolgreich entschleunigen, zur Ruhe kommen, aus der Ruhe handeln – und treffen! Dies erlernt man bei Leo Führen, mehrfacher deutscher Meister im intuitiven Bogenschießen. Unterstützende Übungen aus dem Qi-Gong Yangsheng helfen die notwendige Gelassenheit zu finden, um Pfeil und Bogen sicher zu beherrschen. Dauer ca. 2 Stunden.

Anmeldung erforderlich, Leo Führen, leofuehren@gmail.com, ☎ 01525/3203323
Beginn 10 Uhr, Clubraum 4, Alpenblick, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 10 € MG, 12 € NMG



TANZEN ZU LATEIN-AMERIKANISCHEN KLÄNGEN

Donnerstag, 04.04. KUBANISCHER SALSA Einsteiger – mit Editha & Leonardo

In 4 Abenden lernt ihr die Grundschrirte und Figuren kennen, um euch auf der Tanzfläche wohlfzufühlen. Die speziellen Schritr- und Körperbewegungen werden einfühlsam und mit viel Spaß erklärt und geübt. Wichtig, beim Kurs für Paare ist es erforderlich, dass ein männlicher und ein weiblicher Part dabei ist, wegen der Führung.

Beginn 17.30 Uhr Salsa Grundkurs für Singles

Beginn 19.30 Uhr Grundkurs Salsa für Paare

Anmeldung erforderlich, Editha Disisi, editha-disisi@web.de,

☎ 0151 40791094 (SMS), Clubraum 4, Alpenblick,
Am Sportplatz 2, Prien, Kosten Kurs 60 € pro Person



Vorteile Ihrer Mitgliedschaft in unserem Verein

- ▶ Kennenlernen der Kneippschen Gesundheitslehre
- ▶ Kostenfreie bzw. ermäßigte Teilnahme an den Angeboten und Kursen
- ▶ Kostenfreier Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ 6x im Jahr
- ▶ Wanderungen, Seminare und Vorträge
- ▶ Wöchentlich: Wasser- und Wirbelsäulengymnastik, sowie Qi-Gong und Feelgood Gruppe
- ▶ 2 €/Monat Mitgliedschaft im Feelgood Studio, Prien
- ▶ 10%/Monat Mitgliedschaft im Promoveo Fitnesszentrum, Bad Endorf, nur 60 € Starterpaket
- ▶ Ausflüge, Kultur, Geselligkeit und Feiern
- ▶ Ermäßigte Preise im Kneipp Hotel Bad Wörishofen plus ermäßigte Kurtaxe
- ▶ Ermäßigte Seminargebühren bei der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA)
- ▶ 10 % Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen (gültig nur in leguano-Barfußläden und gegen Vorlage des Mitgliedsausweises)
- ▶ 10 % Rabatt beim Einkauf (telefonisch & Online-Shop) in MyReformhaus (www.my-reformhaus.de) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der Mitgliedsnummer
- ▶ 10 % Rabatt beim Einkauf in einem Kneipp-Shop der Kneipp GmbH auf das gesamte, reguläre Sortiment (keine Sonderangebote) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises in Kombination mit einem gültigen Lichtbildausweis. Einlösbar ist dieser Vorteil in allen Shops (auch Outlets) in Deutschland, Österreich und Italien (nicht im Online-Shop)
- ▶ 5 % Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de



REGELMÄSSIG STATTFINDENDE KURSE

Montags 19 Uhr Wassergymnastik im Medical Park Kronprinz

Endlich wieder und eigentlich schon immer gibt's die heiß geliebte Wassergymnastik mit dem Therapeutenhepaar Renk. Nach 30 Minuten intensiver Gymnastik kann man 15 Min Schwimmen oder im Wasser relaxen.

Beginn: 19 Uhr, Schwimmbad Medical Park Kronprinz, Alte Rathausstr. 9

Kursleiter: Ehepaar Renk, ohne

Kosten: 5 € MG, 7 NMG (10er Karte 40€ für MG)

Ohne Anmeldung

Dienstags um 10 Uhr, QI GONG YANGSHENG mit Leo Führen

Mit Qi-Gong die eigenen Kraftquellen entdecken und Ressourcen auffüllen. Die Selbstwahrnehmung stärken und ein angenehm waches Körpergefühl mit den sanften Übungen des Qi-Gong Yangsheng entwickeln. Anmeldung erbeten, Leo Führen, leofuehren@gmail.com, ☎ 01525 3203323

Beginn 10 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde, Clubraum 4, Alpenblick, Am Sportplatz 2, Prien, Kosten 5 € MG, 7 € NMG, 10er Karte 40€ für MG

Mittwochs um 19 Uhr WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule, sowie die Muskulatur wieder ins Gleichgewicht bringen ist bereits seit vielen Jahren das Anliegen von Sabine Gentner, Physiotherapeutin mit Spezialisierung im Bereich Beckenboden.

Beginn: 19 Uhr, Turnhalle Klinik St. Irmingard, Osternacher Str. 103, ohne Anmeldung

Kosten: 5 € MG, 7 € NMG (10er Karte 40€ für MG)

VEREINS-VERANSTALTUNGEN

Freitag, 12.4.24 um 18 Uhr JAHRESHAUPT- VERSAMMLUNG des Kneippvereins Prien am Chiemsee e.V.

Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen sich aktiv einzubringen, Neuigkeiten aus erster Hand zu erfahren, über wichtige Anliegen abzustimmen und einfach wieder einmal andere Vereinsmitglieder zu treffen.

Beginn: 18 Uhr, Sportgaststätte Alpenblick, Am Sportplatz 2, Prien. Anmeldung: bei Christiane Möhner, ☎ 0160 6661468

Samstag, 08.06.24 um 8 Uhr Jahresfahrt nach Linz in Österreich

An diesem Wochenende finden die berühmten „Bubble Days“ statt. Das etwas andere Hafenfest mit Musik und Streetart. Prinzipiell ist der Eintritt frei, für weitere Informationen www.bubbledays.at. Wer lieber einen klassischen Kulturbesuch der 3. größten Stadt Österreichs wünscht, kann sich unabhängig machen, denn es ist freies Programm. Im Bus werden detaillierte Infos und Tipps zur individuellen Tagesgestaltung vermittelt. Anmeldung zwingend erforderlich.

Abfahrt 8 Uhr am Busbahnhof Prien, weitere Zustiege auf Anfrage, Mindestteilnehmer 25 Personen, Anmeldung: christiane.moehner@kneippvereinprien.de, ☎ 0160 6661468

Kosten 35 € MG, 40 € NMG



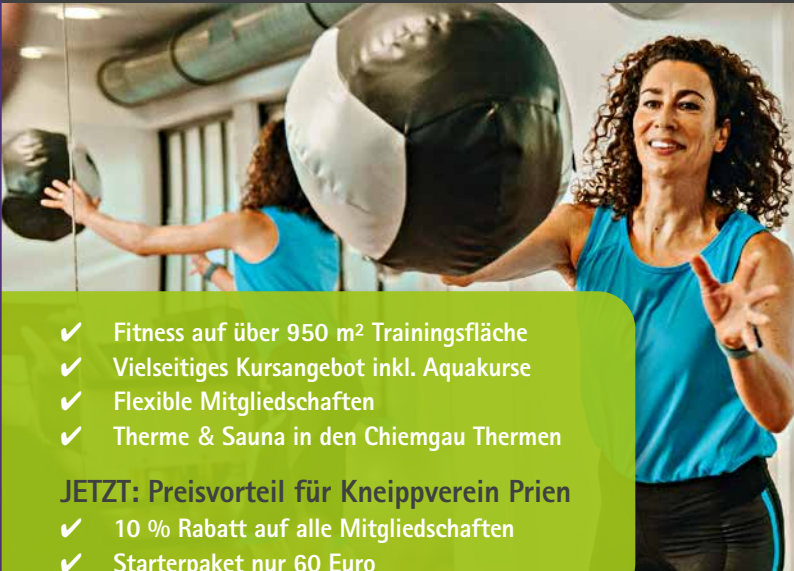
SPARTIPP:

Für preisbewusste Mitglieder gibt es die Möglichkeit 10er Karten zu 40 € bei den Kursleitern zu kaufen. Das gilt für gilt für Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Qi-Gong. Der Gesamtpreis von 40 € wird im Voraus bezahlt und kann für alle Angebote verwendet werden. Die 10er Karte ist ein Jahr lang gültig.

PROMOVEO
Fitnesszentrum



FÜHL DICH GUT!



- ✓ Fitness auf über 950 m² Trainingsfläche
- ✓ Vielseitiges Kursangebot inkl. Aquakurse
- ✓ Flexible Mitgliedschaften
- ✓ Therme & Sauna in den Chiemgau Thermen

JETZT: Preisvorteil für Kneippverein Prien

- ✓ 10 % Rabatt auf alle Mitgliedschaften
- ✓ Starterpaket nur 60 Euro



Chiemgau Thermen GmbH
PROMOVEO Fitnesszentrum
Ströbinger Straße 18, 83093 Bad Endorf
Tel. +49 8053 200-970, promoveo@chiemgau-thermen.de



www.promoveo.de

Ein Unternehmen der
Gesundheitswelt Chiemgau





Montags um 9 Uhr FEELGOOD für Kneippianer

Eine Runde an 12 Geräten üben und fit für die Woche werden. Das spezielle Bewegungskonzept an automatisierten Feelgood-Geräten. Jeder kann nach seiner individuellen Kondition und Kraft gezielt die Beweglichkeit verbessern. Freizeitkleidung und Indoor-Schuhe erbeten.

Anmeldung erforderlich, Andrea Wöhler, info@feelgood-prien.de, ☎ 08051 9666590 oder ☎ 0160 96721610

Beginn: 9 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde,

Ort: Feelgood Center Prien, Bernauer Str. 31, Prien

Kosten: 60 € 10er Karte für MG, ohne Vertragsbindung



Gesundheit & Mobilität
bis ins hohe Alter

Unser Bewegungskonzept richtet sich an alle Menschen, die etwas für ihre Mobilität und ihre Gesundheit tun möchten.

Ein Trainingszirkel besteht aus 12 Geräten und dauert etwa 45 Minuten.

Die automatisierten Geräte mobilisieren, dehnen und kräftigen den gesamten Bewegungsapparat.

Für jede Frau/jeden Mann
- ohne Leistungsdruck - in Freizeitkleidung!

EINFACH – SICHER – EFFEKTIV

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Andrea Wöhler

Jetzt gratis
Probetraining
vereinbaren.

Kneippverein-Mitglieder
erhalten einen
Rabatt von 2 € auf die
Mitgliedschaft.



Feelgood Center Prien
Bernauer Straße 31
83209 Prien



08051 966 659 0 oder 0160 967 216 10



info@feelgood-prien.de
www.feelgood-prien.de



@FeelgoodPrien




feelgood_prien



Verein
Kneipp

aktiv & gesund

Prien am Chiemsee e.V.



**“Das Wasser ist das allererste,
vorzüglichste und allgemeinste Heilmittel
für den menschlichen Körper.“**

Sebastian Kneipp

www.kneippvereinprien.de