

Kneipp-Verein

Weilheim – Pfaffenwinkel e. V.

Verein für naturgemäße Lebens- und Heilweise

Wasser-Heilpflanzen-Ernährung-Bewegung-Lebensordnung

Programm Januar bis Juni 2026

Liebe Mitglieder und Freunde des Kneipp-Vereins,

In vielen Gegenden Deutschlands, so auch bei uns in Bayern, ist der Grundwasserspiegel auf ein bedenklich niedriges Niveau gesunken. Für die Wasserwerke wird es immer schwerer frisches Trinkwasser für die Bevölkerung bereitzustellen und die Preise steigen. Die Einführung eines Wassercents ab 1. Juli 2026 soll zum sparsamen Verbrauch dieses kostbaren Gutes anregen. Leider sieht das neue bayerische Gesetz trotz heftiger Proteste Ausnahmen für Großverbraucher vor. Mineralwasser kann weiterhin günstig aus der Tiefe gefördert und für teures Geld auch ins Ausland verkauft werden. Die Gemeinden, auf deren Gebiet die Quellen liegen, erhalten von den hohen Gewinnen wenig.

Die Nutzung unserer Kneipp-Anlagen ist weiterhin selbstverständlich kostenlos und wir ermuntern alle, davon regen Gebrauch zu machen.

In diesem Jahr wollen wir einen Ausflug nach Wasserburg machen. Auch wenn diese Stadt sehr viel älter ist als die Lehre von Pfarrer Kneipp, hat sie doch nicht nur im Namen einen starken Bezug zum Wasser. Denn die historische und sehenswerte Altstadt ist fast vollständig vom Wasser des Inn umschlossen und nur ein schmaler Streifen verbindet sie mit dem festen Land.

Wir wünschen viel Spaß mit dem neuen Programm und freuen uns, wenn Sie rege an den Aktivitäten und Veranstaltungen teilnehmen.

Wie immer sind Gäste herzlich willkommen.

In diesem Jahr muss ein neuer Vorstand in der Hauptversammlung gewählt werden. Eine rege Wahlbeteiligung wäre sehr erfreulich.

Im Namen des gesamten Vorstands

Prof. Dr. Hans-Joachim Reinhard Gabriele Hoss-Reinhard
(1. Vorsitzender) (2. Vorsitzende)

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

KNEIPP-VEREIN WEILHEIM-PFAFFENWINKEL e. V.,
82362 Weilheim in Oberbayern, Moosstraße 30, Telefon 0881/61446
Internet: www.kneipp-weilheim.de - E-Mail: Kneipp-weilheim@t-online.de

1. Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Joachim Reinhard
2. Vorsitzende: Gabriele Hoss-Reinhard
Schatzmeisterin: Irmgard Reinhardt
Schriftführer: Sylvia Koppold
Beirätinnen: Rosi Schwaiger, Theresia Bereczuk, Renate Schweiger, Brigitte Rossow, Elisabeth Soyer
Bei Spenden SPENDENQUITTUNG möglich

1. Montagswandern im Oberland mit dem Kneipp-Verein

Kneippmitglieder und Gäste, die Spaß am Wandern haben, treffen sich jeden Montag zu einer ca. 2 stündigen Wanderung. Die Dauer der Wanderung ist abhängig von der Witterung. Die Idee ist das gemeinsame Wandern in einer Gruppe. Bitte bei erstmaliger Teilnahme zuvor anmelden, da möglicherweise der Treffpunkt ein anderer sein kann.



Termine: jeden Montag um 10.00 Uhr (Anmeldung erstmalig erforderlich).

Treffpunkt: Weilheim, Ammersteg an der BMX-Bahn.

Info und Anmeldung unter: Tel.: 0881/4343, (Rosi Schwaiger)
Tel.: 0160/91173532, (Elisabeth Straßmeir)

2. Mittwochspaziergang

Bewegung ist ein zentrales Motto von Kneipp.

Nach einigen leichten Übungen am Bewegungsparkours gehen wir gemeinsam in die Au zum Wassertreten, **Muskeltraining** und miteinander ratschen.

Danach besteht, wer möchte, noch Gelegenheit für einen Tee oder Kaffee.



Der Kneippverein bietet dieses für alle, die sich in geselliger Runde bewegen wollen, aber nicht mehr so weit und so schnell laufen können,

Termin: jeden Mittwoch von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr,

Treffpunkt: Weilheim, Bewegungsparkours beim Stadttheater

Info und Anmeldung: 0881/9279966 (Sylvia Koppold) oder 0881/61446 (G. Hoss-Reinhard)

3. Musikantentreff

Der Musikantentreff begeistert jeden ersten Mittwoch im Monat die Gäste. Lustige Musikanten und eine gemütliche Atmosphäre bei gutem Essen sorgen für einen angenehmen und fröhlichen Abend.



Termine: 07. Januar 2026 04. Februar 2026,
04. März 2026 01. April 2026,
06. Mai 2026, 03. Juni 2026,

Treffpunkt: Weilheim, Schießstätte (Schützenstraße 28), ab 19:00 Uhr.

Gebühr: Spende

4. Yoga auf dem Stuhl

Mit Maria Rubensdörffer (Lehrerin für Seniorenyoga)

Es ist eine große Kunst, seine eigenen Möglichkeiten zu erkennen, zu entwickeln und auch zu respektieren. Darin üben wir uns, von einer sicheren Basis - dem Stuhl - ausgehend, mit Spaß und Freude an der Bewegung und Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst. Auch Entspannung und Meditation werden nicht zu kurz kommen. Alle Interessierten, insbesondere ältere Menschen, sind herzlich eingeladen.



Termine:

Kurs 1 Gruppen A+B: (5 Einheiten): 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.2026,

Kurs 2 Gruppen A+B: (5 Einheiten): 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.2026

Kurs 3 Gruppen A+B: (6 Einheiten): 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2026

Kurs 4 Gruppen A+B: (8 Einh.): 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.26

Gruppe A: Montag 14.00 – 15.30; Gruppe B: Montag 16:00 – 17:30 Uhr.

Ort: Weilheim Bürgerheim Gymnastikraum im Untergeschoss

Gebühren: Mitglieder 10,00 € pro Einheit/Nichtmitglieder 12,00 € pro Einheit.

Die Kursgebühr ist jeweils für den gesamten Kurs zu zahlen

Anmeldung bitte bis eine Woche vor Kursbeginn unter 0881/49961 (Irmgard Reinhardt) oder 08192/2650612 (Maria Rubensdörffer)

Es sind noch Plätze frei. SCHNUPPERSTUNDE ist möglich!

5. Yoga für Alle

Mit Frau Maria Rubensdörffer (ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin)

„Lebensfreude ist ein Geschenk, das man sich selber machen kann!“

Durch achtsame Bewegung, richtige Atmung, Entspannung und Meditationsübungen, unterstützt von Musik, Klang und Stille gelangen wir zu körperlichem Wohlbefinden und innerer Gelassenheit. Jeder Abend hat einen thematisch anderen Schwerpunkt aus dem Gesundheitsbereich; Wünsche von Teilnehmerinnen und Teilnehmern können gerne berücksichtigt werden.

Auch Anfänger jeden Alters sind herzlich willkommen.

Die Kurse finden jeweils am **Montag von 18.30 – 20:00 Uhr**

im **Raum Ahammer** (ehemalige Gärtnerei Ferchl), Angerkapellenstr. 16 statt.

Termine: **Kurs 1** (5 Einheiten): 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.2026,

Kurs 2 (5 Einheiten): 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.2026

Kurs 3 (6 Einheiten): 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2026

Kurs 4 (8 Einh.): 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.26

Gebühren: **Mitglieder 10,00 € pro Einheit/Nichtmitglieder 12,00 € pro Einheit.**

Die Kursgebühr ist jeweils für den gesamten Kurs zu zahlen

Anmeldung: bitte bis eine Woche vor Kursbeginn unter 0881/7062 (Elisabeth Soyer) oder 08192/2650612 (Maria Rubensdörffer).

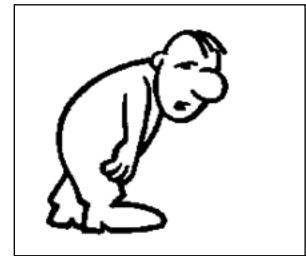
Es sind noch Plätze frei. SCHNUPPERSTUNDE ist möglich!



6. Körperwahrnehmung und Wirbelsäulentraining

Übungsleiterin: Claudia Bauer (Heilpraktikerin)

Wenn ich mir bewusst bin, wie ich mich fühle oder wie ich mich bewege, kann ich ungünstige Verhaltensmuster verändern. Im Kurs werden wir das Körperbewusstsein weiter trainieren, den Körper dehnen und kräftigen, so dass wir leichter und beweglicher durchs Leben gehen.



Termine: dienstags 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 1: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.2026 (5Einheiten)

Kurs 2: 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2026 (6 Einheiten)

Kurs 3: 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2026 (6 Einheiten)

Kurs 4: 02.06., 09.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07.2026 (6 Einheiten)

Gebühren: **5/6 Einheiten:** Mitglieder € 40,00/45,00 Nichtmitglieder € 45,00/54,00.

Die Kursgebühr ist jeweils für den gesamten Kurs zu zahlen

Bitte an eine Decke und bequeme Kleidung denken.

Information und Anmeldung: Elisabeth Soyer, Tel.: 0881/7062

Ort: Raum Ahammer (ehem. Gärtnerei Ferchl) Angerkapellenstr. 16

7. Winterwanderung nach Peißenberg

Unsere diesjährige Winterwanderung führt uns über Grasla nach Peißenberg (ca. 8,5 km / 2 Stunden).

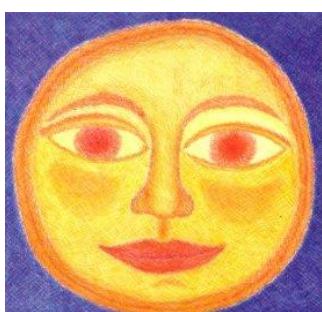


Es besteht auch die Möglichkeit mit dem Zug nach Peißenberg Nord zu fahren und von dort zum Gh. Post (ca. 1,5 km /25 Min) zu laufen. Einkehr ist gegen 12:30 Uhr im Gasthaus Post geplant.

Termin: Dienstag 6. Januar 2026 (Feiertag)

Treffpunkt: Weilheim, Ammerschule, 10:00 oder
WM, Bahnhof 11:00 (Zug 11:16)
Infos und Anmeldung (0881/61446)

8. Vollmond-Abendwanderung



Vollmond

Januar 2026 (**entfällt**):

am 1. Februar 2026 (Sonntag):

Laternenvollmondspaziergang durch das Weilheimer Moos

Treffpunkt: WM Moosstraße/Ecke Eichtweide **17:15 Uhr**

am 3. März 2026 (Dienstag):

Laternenvollmondspaziergang zum Berger Kreuz

Treffpunkt: Huglfing Moosmühle **17:45 Uhr**

April 2026 (**entfällt wegen Gründonnerstag**):



am 1. Mai 2026 (Freitag/Feiertag):
Vollmondspaziergang nach Unterhausen
Treffpunkt: WM Ammerschule um 19:45 Uhr



am 31. Mai 2026 (Sonntag)
Vollmondspaziergang nach Grasla
Treffpunkt: Oderding Ortsmitte um 19:30
Fahrgemeinschaften nach Anmeldung möglich (0881/61446)

am 29. Juni 2026 (Montag)
Vollmondspaziergang rund um den Dietlhofer See
Treffpunkt: Parkplatz Dietlhofer See um 19:30

9. Gesund durch Atemtherapie

Atemtherapie ist nicht erst bei Lungenproblemen wichtig, denn der Atem ist DER Seismograph dafür wie es uns geht: er stockt, wenn wir erschrecken, ist flach, wenn wir müde sind, unruhig, wenn wir überlastet sind und er fließt frei, wenn wir uns wohlfühlen.



Leichte Atemübungen im Gehen, Stehen oder Sitzen und Liegen fördern das bewusste Spüren des eigenen Körpers. Sie stärken die innere Balance und unterstützen so einen Zustand von Gelassenheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Bei der Atemtherapie geht es nicht um Atemtechnik, sondern um den natürlichen Atem, der in mal kraftvollen, mal sanften Bewegungen meist indirekt angesprochen wird. Der Atem ist soviel mehr als die Atmung über die Lungen; er hat eine tiefgehende körperlich-seelische Bedeutung für den Menschen und man kann mit einfachen Atemübungen die Gesundheit fördern. Dabei reguliert sich der körpereigene

Gleichgewichtszustand. Sind wir müde und erschöpft, machen wir Übungen, die das Einatmen verstärken, das macht wacher und lebendiger. Sind wir überreizt und unruhig, bieten sich Übungen an, die den Ausatem verstärken. Diese beruhigen, so dass wir wieder in den Bereich unseres persönlichen Wohlgefühls zurückfinden.

Termin [Vortrag mit kleinen Übungen 90 Min.]: 09.01.2026 (Freitag) 17:00

Termin [Atemkurs]: 90 Min. 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02.2026

Treffpunkt: Weilheim, Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Mitglieder: 12 € / Nichtmitglieder: 15 €

Es ist jeweils der gesamte Kurs zu buchen

Anmeldung: Gabriele Hoss-Reinhard, Telefon: 0881 61446.

Mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

10. Weiberfasching Polling

Mit dem letzten Donnerstag vor der Fastenzeit, dem Unsinnigen Donnerstag (Weiberfasching), beginnt der erste Höhepunkt des Faschingsendspurts. Alle Kneippianerinnen sind herzlich aufgerufen, diesen Weiberfasching im **Trachtenheim Polling** zu feiern. Verkleidung und Masken sind erwünscht.

Termin: 12. Februar 2026 (Unsinniger Donnerstag) von 14:00 bis 18:00 Uhr.

Information: Gabriele Hoss-Reinhard, Tel.: 0881/61446, **Fahrgemeinschaften möglich.**

11. Vortrag: „Gesundes Leben für Faule und Genießer“

Ein Vortrag für alle 5 Sinne zeigt wie im Alltag mit Hilfe von Kleinigkeiten eine wesentliche Verbesserung der Gesundheit erreicht werden kann. Basierend auf neuen wissenschaftlichen, pharmazeutischen und homöopathischen Erkenntnissen sowie uraltem Naturwissen, Kräuterkunde, Ayurveda, asiatischer Medizin, Tai Chi und Jahrzehntelanger Selbsterprobung. Die Referentin möchte einen kleinen Einblick ermöglichen, der zum Umdenken und verantwortungsvollem Handeln für sich selbst anregen soll. Einblicke in Ernährungsumstellung, Verwendung von Naturmedizin und -materialien wie auch in Bewegung und Körperpflege werden gegeben.

Termin: 20. Februar 2026 (Freitag) 17:00 Uhr

Treffpunkt: Weilheim, Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Frau Gabriele Hoss-Reinhard, Telefon: 0881 61446.

Gebühr: Spende

12. Pilgerwanderungen „Rund um den Landkreis Weilheim-Schongau“® - Auf neuen Pilgerpfaden“®

mit Frau Gabriele Hoss-Reinhard (zertifizierte Pilgerbegleiterin)

22. Januar 2026 (Donnerstag) 24. April 2026 (Freitag)

26. Februar 2026 (Donnerstag) 8. Mai 2026 (Freitag)

27. März 2026 (Freitag) 5. Juni 2026 (Freitag)

Neben den bekannten Pilgerimpulsen, dem Singen, Lachen, Schweigen, Tanzen lernen wir die Artenvielfalt der Flora und Fauna sowie Kneippanwendungen kennen und nicht zuletzt uns selbst. Wir gehen Etappen mit Streckenlängen um die 15 km. Festes Schuhwerk, angepasste Kleidung und Verpflegung sind erforderlich.

Treffpunkt: Weilheim, Bahnhof Uhrzeit nach Absprache,

Info und Anmeldung: Tel.: 0881/61446, Frau Gabriele Hoss-Reinhard.



13. Führung Kloster Beuerberg



Noch vor wenigen Jahren war das Leben im Kloster Beuerberg geprägt vom stillen Alltag der Ordensschwestern. Heute haben sich die historischen Mauern zu einem offenen Ort für alle gewandelt. Mit der Wiederbelebung des Klosters sollen das Erbe der Ordensschwestern bewahrt und zugleich neue Nutzungen der Baulichkeiten erschlossen werden.

Termin: 17. März 2026 (Dienstag)

mit Führung (Mitglieder 6 €/Nichtmitgl. 8 €)

Treffpunkt: WM Bahnhof 10:00 Uhr (Fahrgemeinschaften)

Info und Anmeldung: G. Hoss-Reinhard, Telefon: 0881 61446.

14. Seniorennachmittag auf dem Weilheimer Volksfest

Wieder wollen wir im Bierzelt gemeinsam bei Speis und Trank einen Nachmittag auf dem Volksfest bei Musik vom Ziach-Wolf (Wolfgang Malner) verbringen.

Termin: 18. Mai 2026 (Montag) **Treffpunkt:** 14:00 Uhr Eingang zum Bierzelt



Kneipp-Mitgliedschaft

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im
Kneipp-Verein Weltweit - Kaffee - Kneipp, Postfach 30, 82362 Wallersee

ab zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € **33**, pro Jahr Familie € **39**, pro Jahr Fördermitglied € pro Jahr
 Jugend € pro Jahr Kind € pro Jahr Einrichtung/Betrieb € pro Jahr

Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname Vorname geb. am
ggf. Partner/in Nachname Vorname geb. am
Straße PLZ Ort
Telefonnummer (freiwillige Angabe) E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)
Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art. 13 DS-GVO erhalten habe/n.

Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

.....
Ort Datum Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)
.....
Ort Datum ggf. Unterschrift Partner/-in

Ausfüllen vom Kneipp-Verein:
Lieferung des Kneipp-Journals per Einzelversand Frachtversand

15. Jahreshauptversammlung

Termin: 20. März 2026 (Freitag) um 17.00 Uhr

Ort: Paterzell, Gasthof Eibenwald

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Teilnehmer/-innen,
2. Bericht des Vorstandes,
3. Kassenbericht,
4. Ehrung der Jubilare,
5. **Neuwahl der Vorstandsschaft**
6. Wünsche, Anregungen und Anträge der Mitglieder,
7. Bilder-Präsentation der letzten Kneipp-Saison mit gemütlichem Beisammensein.

Fahrgemeinschaft möglich 0881/61446



16. Zukunftsfest 2026



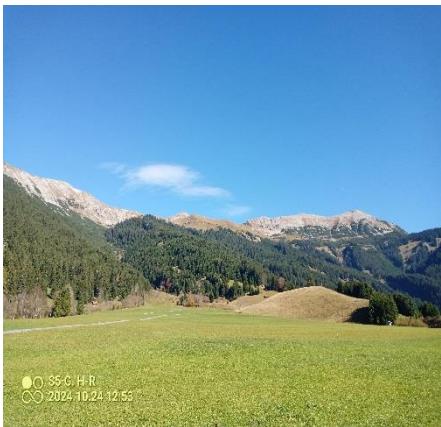
Beim „Zukunftsfest“ soll mit einem bunten Programm „Wissen für ein gutes Morgen in Weilheim“ vermittelt werden – und zwar an Menschen aller Altersgruppen. Jung und Alt sollen für Nachhaltigkeit begeistert werden und es wird aufgezeigt, wie Umweltschutz ohne Komfortverzicht einfach im Alltag gelebt werden kann“, Der Kneipp-Verein beteiligt sich mit einer „Rama-dama“-Aktion rund um den Theaterplatz und Vorführungen von Wickeln und anderen Kneipp-Anwendungen. Helfer/innen herzlich willkommen.

Termin: 25. April 2026 (Samstag)

Treffpunkt: WM, Theaterplatz 10:00 Uhr

Info/Anmeldung: G. Hoss-Reinhard, 0881 61446.

17. BERG-Wandergruppe



Unter dem Motto „Die Berge genießen“ wollen wir eine BERG-Wandergruppe bilden.

Geplant ist eine monatliche Wanderung.

Fest steht der 21.03.2026 (Samstag) auf den Hohen Peißenberg

Aufgrund der Wetterlage kann diese allerdings nur relativ kurzfristig terminiert werden.

Interessierte melden sich bei Gabriele Hoss-Reinhard 0881/61446.

18. „Deutschlandreise“- Pilgerweg von Weilheim zum Marienwallfahrtsort Kevelaer - von Oberbayern an den Niederrhein

mit Frau Gabriele Hoss-Reinhard und Frau Theresia Bereczuk
(zertifizierte Pilgerbegleiterinnen)

Von Heidelberg geht es über den Rhein nach Speyer, Worms,...
immer gen Nordwesten, Flussläufen folgend, Höhenzüge überquerend, Sehenswürdigkeiten bewundernd, Jakobs-/Pilgerwege verbindend

Termin: vom 09. April 2026 (Donnerstag)
bis 18. April 2026 (Samstag)

Info und Anmeldung: ab sofort

– bei Frau Gabriele Hoss-Reinhard, Telefon: 0881 61446.



19. Frühlingswanderung Irisblüte in Raisting



In diesem Jahr führt uns unsere Frühlingswanderung zu den Iriswiesen im Raistinger Naturschutzgebiet. Hunderte von Blüten der Schwertlilien tauchen die Wiesen in ein magisches Blau.
Nach einer Wanderung von ca. 1-1½ Stunden (auf ebener Strecke) ist eine Einkehr in Raisting geplant.

Termin: 7. Juni 2026 (Sonntag)

Treffpunkt: Weilheim, Bahnhof 10:00 (Zug 10:15)

Info: Gabriele Hoss-Reinhard 0881/61446

20. „Deutschlandreise“- Pilgerweg von Weilheim zum Marienwallfahrtsort Kevelaer (Fortsetzung) - von Oberbayern an den Niederrhein

mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk
(zertifizierte Pilgerbegleiterinnen)

Wir setzen unsere „Deutschlandreise“ ab Bingen fort (s. oben Nr. 18)

Termin: vom 13. Juni 2026 (Samstag)
bis 20. Juni 2026 (Samstag)

Info und Anmeldung: ab sofort –

bei Gabriele Hoss-Reinhard, Telefon: 0881 61446.



21. Busfahrt nach Wasserburg am Inn

Unsere Busfahrt führt uns in diesem Jahr nach Wasserburg.
Die historische Stadt liegt in einer Schleife des Inn und wird von diesem fast vollständig umschlossen.

Eine Führung wird uns die Sehenswürdigkeiten erläutern.

Termin: 1. August 2026 (Samstag),

Afahrt 8:00 (Römerstr.) 8:05 (Stadthalle) Rückfahrt. ca. 17:00 Uhr

Mitglieder 20 € / Nichtmitglieder 28 €

Anmeldung bis 15. März 2026 [Maximal 28 Plätze im Bus]



22. Sportabzeichen

Bewegung gehört zu Kneipp.

Jährlich kann jede/r -gleich welchen Alters (auch Ü 90)-das Sportabzeichen machen. Mit viel Gaudi absolvieren wir Übungen zur Ausdauer, Koordination, Schnellspur und Kraft. Der Kneipp-Verein übernimmt für Vereinsmitglieder die Teilnahmegebühr von 5 €.

Weitere Auskünfte: Gabriele Hoss-Reinhard 0881/61446



23. Heublumensäcke

Der Kneipp-Verein hat einen Vorrat an Heublumensäcken. Heublumensäcke sollten in keiner Natur-Hausapotheke fehlen. Er wirkt unterstützend bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen:



Bezug:	Frau Hoss-Reinhard	Weilheim, Moosstraße 30	0881/61446
Preis:	Mitglieder: 6,-- €; Nichtmitglieder: 8,-- €; Anwendungsvorschrift liegt bei.		

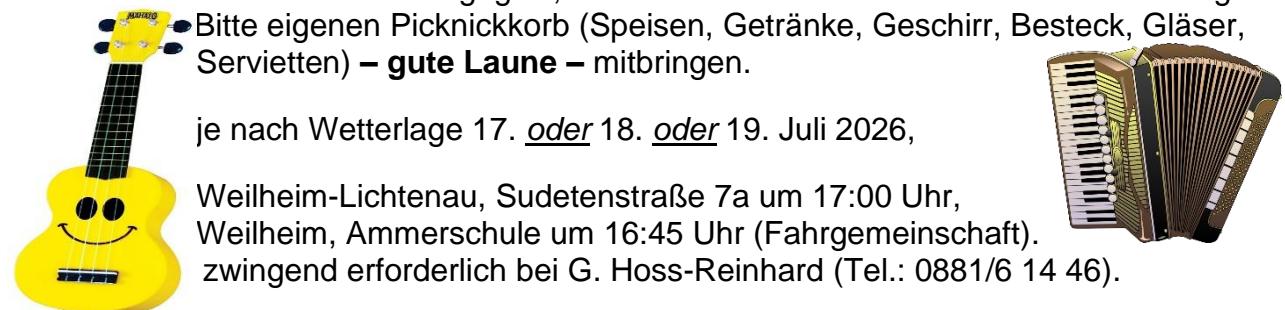
24. Bekämpfung von Neophyten im Weilheimer Moos - Schutzgemeinschaft Weilheimer Moos braucht dringend Unterstützung

Neophyten sind Pflanzen aus verschiedenen Ländern, die durch menschliche Einflussnahme Einzug in ein Gebiet hielten, in dem sie nicht heimisch sind (z. B. Indisches Springkraut, Kanadische Goldrute, Riesen-Bärenklau). Sie wurden wegen ihrer leuchtenden, spektakulären Blüten aus ihren Heimatländern in die hiesigen Gärten geholt, von Imkern als Bienenweide ausgesät und manchmal in den Wald entsorgt. So haben sie sich bei uns erfolgreich etabliert, breiten sich – weil sie keine natürlichen Feinde haben – bodendeckend aus und nehmen der heimischen Flora ihren Lebensraum weg. Zur Erhaltung der Artenvielfalt unserer Pflanzen im Weilheimer Moos müssen die Neophyten deshalb ausgerissen werden.

Unser Kneipp-Verein unterstützt die Schutzgemeinschaft Weilheimer Moos **und sucht Interessierte, die sich an der Beseitigung beteiligen.** Weitere Informationen: Frau Hoss-Reinhard, Tel.: 0881/61446.

Vorschau: Wanderung in der Lichtenau/Sommerfest mit Livemusik

Nach einer kleinen Abendwanderung wollen wir den Sommer bei Livemusik mit dem Ziach Wolf (Wolfgang Malner), guter Laune und mit einem gemeinsamen Picknick begrüßen. Bei schönem Wetter wird im Freien gegrillt, sonst feiern wir in der Halle mit einem Elektrogrill.



je nach Wetterlage 17. oder 18. oder 19. Juli 2026,

Weilheim-Lichtenau, Sudetenstraße 7a um 17:00 Uhr,
Weilheim, Ammerschule um 16:45 Uhr (Fahrgemeinschaft).
zwingend erforderlich bei G. Hoss-Reinhard (Tel.: 0881/6 14 46).

Wöchentliche Veranstaltungen

Montagswandern	Montag	10:00	Ammersteg BMX-Bahn
Yoga auf dem Stuhl I	Montag	14:00	Bürgerheim
Yoga auf dem Stuhl II	Montag	16:00	Gymnastikraum
Yoga für alle	Montag	18:30	Raum Ahammer
Körperwahrnehmung	Dienstag	18:00	Raum Ahammer
Mittwochspaziergang	Mittwoch	10:00	Bewegungsparkours

Januar 2026

Winterwanderung Raisting	Dienstag (Feiertag)	6. Januar	10:00 11:00	Ammerschule Bahnhof WM
Musikantentreffen	Mittwoch	7. Januar	19:00	Schießstätte
Gesund durch Atemtherapie (Vortrag) Gesund durch Atemtherapie (Übungen)	Freitag	9.Januar 16.01.-13.02.	17:00	Bekanntgabe b. Anmeldung
Pilgerwanderung	Donnerstag	22. Januar	n.A	Bahnhof Weilheim

Februar 2026

Laternenvollmondspaziergang	Sonntag	1. Februar	17:15	WM Moosstr/Eichtwde.
Musikantentreff	Mittwoch	4. Februar	19:00	Schießstätte
Weiberfasching	Donnerstag	12. Februar	14:00	Trachtenheim Polling
Gesundes Leben für Faule u. Genießer	Freitag	20. Februar	17:00	Bekanntgabe b. Anmeldung
Pilgerwanderung	Donnerstag	26. Februar	n.A.	Bahnhof WM

März 2026

Laternenvollmondspaziergang	Dienstag	3. März	17:45	Huglfing Moosmühle
Musikantentreff	Mittwoch	4. März	19:00	Schießstätte
Führung Kloster Beuerberg	Dienstag	17. März	10:00	Bahnhof WM
Hauptversammlung mit Wahl	Freitag	20. März	17:00	Paterzell, Gh. Eibenwald
Wanderung auf den Hohen Peißenberg	Samstag	21. März	n.A.	n.A.
Pilgerwanderung	Freitag	27. März	n.A.	Bahnhof WM

April 2026

Musikantentreff	Mittwoch	1. April	19:00	Schießstätte
Pilgern "Deutschlandreise"	Do-Samst.	09.-18. April	n.A.	Bahnhof WM
Pilgerwanderung	Freitag	24. April	n.A.	Bahnhof WM
Zukunftsfest	Samstag	25. April	10:00	Theaterplatz WM

Mai 2026

Vollmondspaziergang	Freitag (Feiertg)	1. Mai	19:45	Ammerschule
Musikantentreff	Mittwoch	6. Mai	19:00	Schießstätte
Pilgerwanderung	Freitag	8. Mai	n.A.	Bahnhof WM
Seniorennachmittag Volksfest	Montag	18. Mai	14:00	Eingang Bierzelt
Vollmondspaziergang	Sonntag	31. Mai	19:30	Oderding Ortsmitte

Juni 2026

Musikantentreff	Mittwoch	3. Juni	19:00	Schießstätte
Pilgerwanderung	Freitag	5. Juni	n.A.	Bahnhof WM
Frühlingswanderung Irisblüte	Sonntag	7. Juni	10:00	Bahnhof WM
Pilgern „Deutschlandreise“	Samst.-Samst.	13.-20.Juni	n.A.	Bahnhof WM
Vollmondwanderung	Montag	29. Juni	19:30	Parkpl. Dietlhofer See

Juli 2026

Vollmondspaziergang anschlie- ßendem Sommerfest	17. oder 18. oder 19. Juli	16:45	Ammersch. (Fahrgem.)
		17:00	Sudetenstraße 7a.

August 2026

Busfahrt Wasserburg	Samstag	1. August	8:00 Römerstr. 8:05 Stadthalle
Sommerwanderung Planetenweg	Termin und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben		