

## Mitteilungsblatt für die Monate August, September, Oktober 2023

Liebe Kneipp-Freundinnen, liebe Kneipp-Freunde

Wir freuen, dass wir etwas unternehmen können und laden euch herzlich dazu ein.

Die Geschäftsstelle haben wir zum 1. Juli in den Königsweg 25 in der Kieler Innenstadt verlegt.

Alle Anfragen, Anmeldungen und Auskünfte gelingen über die oben angegebene Telefonnummer.

## August 2023

**Samstag 12. August 2023, Kneippwanderung** von Falkenstein nach Schilksee

Einladung zum anregenden 1 ½ stündlichen Spaziergang mit Wassertreten, Eisessen, QiGong  
Mit dem Fördedampfer starten wir um 12.05 Uhr am Bahnhofskai und sind um 13:16 Uhr in Falkenstein. Über den Strand wandern wir am Hochufer entlang nach Schilksee, wo wir Kaffee trinken. Vom Olympiazentrum fahren wir um 16:56 oder 17:26 Uhr mit dem Bus der Linie 12/13 zurück an den Bahnhof.

**Mittwoch 16. August 2023, 15:00 Uhr, Beratungsstunde** im Gemeinschaftsraum Prüne 23.

Herr Conradi beantwortet in gemütlicher Runde bei Tee und Gebäck Ihre medizinischen Fragen  
*Wie gefährlich ist Cholesterin? Wie steht die Naturheilkunde zu diesem Laborwert?*

16:30 Uhr Atemgymnastik: mit Inge Unger im Anschluss an die Sprechstunde.

**Samstag 25. August 2023, Sommerfest** in der Forstbaumschule auf der Terasse

Einladung zum gemütlichen Kaffeetrinken, Klönen und Schnacken, QiGong, Wassertreten, Bauerngartenbesuch und Kurzwanderung im Park. Beiträge sind herzlich willkommen und können in der Geschäftsstelle geplant werden.

## September 2023

**Mittwoch 6. September, 15:00 Uhr, Beratungsstunde** Gemeinschaftsraum Prüne 23.

Wir besprechen in aufmerksamer Runde bei Tee und Gebäck medizinischen Fragen.

Kneippthema: Welche Fette sind gut für eine gesunde Ernährung?

16:30 Uhr Atemgymnastik mit Inge Unger im Anschluss an die Sprechstunde.

**Sonnabend, 9. September, Kräuterspaziergang** am Mönkeberger See mit Arno Ketelsen,

Treffpunkt 13:00 Uhr an der Hermannstrasse, die Buslinien 11 oder 14 fahren um 12:30 Uhr am Hauptbahnhof ab. Wir wandern dort durchs Gehölz im Naturschutzgebiet zum See und zurück.

Bei Edeka trinken wir dann einen Kaffee.



Vom **11.09.2023 bis 19.09.2023**, findet wieder eine Reise zur Kneippkur auf den Heickenberg in Bad Lauterberg statt. Anmeldung bitte bei Herrn Conradi Tel. 0431-67939672.

**Donnerstag, 21. September, Tagesausflug** nach Amrum, Einstieg 7:00 Uhr am Exerzierplatz  
Busreise nach Dagebüll im Vorzugsbus von Ruser, Fähre auf die Insel, Spaziergang und Einkehr  
nach persönlicher Vorliebe, Rückkehr gegen 19:00Uhr, Kosten € 45,-, Anmeldung bis 21. August!

## Oktober 2023

**Dienstag, 3.Oktober, Aktionstag der Naturheilkunde**, Beginn 11:00Uhr- 18:00Uhr  
**Gesundheitsfest im Cafe Medusa in Kiel-Gaarden**  
mit Ständen, Vorträgen, Aktionen, Essen und Musik, Eintritt frei

**Sonnabend, 7.Oktober Kneippwanderung** um den Tröndelsee  
Treffen ist um 12:00 Uhr am Papenkamp, Bushaltestelle der Linie 31. Wir wandern am Wasser an  
der Ostseite entlang zur Tröndelsau. Über die Schafwiese gehen wir dann auf den Holzsteig und  
steigen am Ende zur Preetzer Strasse hinauf. Bei Steiskal in familia trinken wir Kaffee. .

**Mittwoch 4. Oktober 2023**, 15:00 Uhr, Beratungsstunde Gemeinschaftsraum Prüne 23.  
Herr Conradi beantwortet in gemütlicher Runde bei Tee und Gebäck Ihre medizinischen Fragen.  
Kneippthema: Gesundheit aus dem Bauch  
16:30 Uhr Atemgymnastik mit Inge Unger, nach der Sprechstunde

**Sonntag, 29.Oktober - 10. November, Mayr-Kneipp-Kur** im Landhaus Ostseeblick bei Gelting

### Unsere wöchentlichen Aktivitäten

Wir bitten darum, sich anzumelden für Veranstaltungen, die im Mitteilungsblatt stehen, damit wir planen

<b>Dienstag:</b>		<b>Mitglieder</b>	<b>Nichtmitglieder</b>
15:00 - 15:30 Uhr	Wassergymnastik, Städt. Krankenhaus	6,00 €	7,00€
<b>Mittwoch:</b>			
15:00 – 16:00 Uhr	med. Beratungsstunde Prüne 23 (jeden 2. Mi. im Monat)	kostenlos	3,00 €
16:30 – 17:30 Uhr	monatlich nach der Sprechstunde Atemgymnastik	2,00 €	3,00 €
14:00 – 15:00 Uhr	NordicWalk Schrevenpark (jeden Mittwoch, Treffpunkt Costello)	1,00 €	2,00 €
<b>Freitag:</b>			
10:00 – 11:00 Uhr	Qi Gong Körpertherapie, Prüne 23	5,00 €	7,00 €

Es wird monatlich eine Wanderung von einem Mitglied ausgearbeitet

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen und Vorhaben erfolgt auf eigenes Risiko.  
Der Kneipp-Verein Kiel e.V. kann keine Haftung übernehmen.

*Es grüßt Sie  
Ihr Vorstand!*

Bankkonto: Kieler Volksbank e.G.,  
**IBAN: DE33210900070091405009, BIC: GENODEF1 KIL**