



Ernährung



Bewegung



Wasser



Heilpflanzen



Lebensordnung

Programm 2026

Kneipp

VEREIN

Eschwege e.V.

Kneippen
ist Kult

Kneipp

VEREIN

Eschwege e.V.

AKTIONSTAGE

TAGE

Kneipp-Aktionstage 2026

7. März:

Tag der gesunden Ernährung

17. Mai:

Sebastian-Kneipp-Tag (Element Wasser)

15. August:

Tag der Heilkräuter

23. - 30. September:

Europäische Woche des Sports (Element Bewegung)

20. November:

Tag der Ausgewogenheit (Element Lebensordnung)

Weitere Informationen zu den Tagen können Sie
der Presse entnehmen.

*Was du hier
erfährst,
überrascht dich.*



FÜNF GEWINNT - Die Kraft der Kneippschen Elemente

Mit dem Jahresmotto der bundesweiten Kneipp-Bewegung möchten wir mit unserem Programm 2026 starten.

Die Kneipptherapie ist ein ganzheitliches Konzept, das auf natürliche Weise zu Gesundheit und Entspannung verhilft. Sie ist ein Klassiker, der – heute wieder entdeckt – vom Geheimtipp zum Kult wird.

Denn was Sebastian Kneipp vor mehr als 200 Jahren basierend auf den 5 Säulen seiner Gesundheitslehre entwickelte, ist heute aktuell wie nie. Nach diesem Motto haben wir für jung und alt unser Programm aufgestellt.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Mit herzlichem Gruß
Der Vorstand

weitere Kneippanlagen:

Eschwege-Eltmannshausen
Am Kirschteich

Freizeitanlage
Niederdünz bach



Armbadebecken in Eschwege-Hospitalbrunnen
Birkengrund/Boyneburgerstraße

Die 5 Säulen der Kneipp-Lehre

Der Pfarrer Sebastian Kneipp, auch als Wasserdoktor bekannt, erkrankte als junger Mensch an einer schweren Tuberkulose. Auf seiner Suche nach Heilung entdeckte er ein Buch zur heilenden Wirkung des kalten Wassers. Durch seine Selbstversuche im eiskalten Wasser der Donau und mit seinem großen Lebenswillen gelang es ihm, die lebensbedrohliche Erkrankung zu kurieren.

Diese Erfahrung nahm er zum Anlass, die verschiedenen Heilmittel der Natur zu erforschen.

Er setzte sich intensiv mit der Heilkraft des Wassers, der Wirkung von Heilpflanzen, einer ausgewogenen Ernährung, der Bewegung an frischer Luft und einem geordneten Lebensrhythmus auseinander. Dabei sollte die Muße und Freude nicht vergessen werden.

So entstand seine **Fünf-Säulen-Philosophie**.

Nachhaltigkeit, Achtsamkeit mit sich selbst und seinen Mitmenschen ist in unserer digitalen Welt wertvoll und wichtig.



Was bedeutet eigentlich 1x5?

Das kleine Kneipp 1x5

Kneipp bedeutet mehr als nur Wasser-Anwendungen. Beim Kneipp-schen Gesundheitssystem wirken fünf Elemente zusammen: neben **Wasser** auch moderate **Bewegung**, eine frische, gesunde **Ernährung**, **Heilpflanzen** etwa in Form von Tees oder Badezusätzen und nicht zuletzt die **Lebensordnung** – ein vernünftiges Verhältnis zwischen An- und Entspannung im Alltag.

- Zusammen wirken die fünf Kneippschen Elemente sanft, aber wohltuend auf den ganzen Menschen
- Kneipp-Anwendungen sind mühelose Maßnahmen nach dem Motto: kleiner Aufwand, große Wirkung. Bauen Sie Schritt für Schritt unterschiedliche und für Sie passende Kneipp-Verfahren in Ihren Alltag ein



Wasser



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung

Mit Kneipp durchs Jahr 2026

28.03. Mitglieder-Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Sa **anschl. Imbiss**

16.00 Uhr Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9

22.04. Vortrag „Gesundheitswesen immer teurer - immer schlechter?“

Mi

Was man selbst tun kann - und was man lassen sollte... und was man allein schon über die 5 Säulen der Kneipp-Therapie alles erreichen kann.

Anhand ausgewählter Beispiele sollen sinnvolle Verhaltensweisen besprochen werden, die die meisten von uns selbst durchführen können. Wie gehe ich mit erhöhten Blutfetten um? Sind "Statine" immer erforderlich?

Rücken- und Gelenkbeschwerden - warum gibt es in Deutschland so viele Operationen? Aspekte, die bei Reizdarm entscheidend sind. Warum Schlafstörungen auf Dauer so gefährlich sind und was man dagegen tun kann.

Unabhängig von den jeweils individuellen Beschwerden - die Klassiker Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannungsverfahren eignen sich als wichtige Basisbehandlung für die meisten Beschwerdebilder.

Referent: Dr. med. Rainer Matejka, Facharzt für Allgemeinmedizin - Naturheilverfahren, Zierenberg

Beginn: **19.00 Uhr** Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9

20.05. Vortrag „Ayurveda – Wissenschaft vom langen Leben“

Mi

Basiswissen über die drei Körpertemperaturen VATA / PITTA / KAPHA Kräuter- und Gewürzkunde in Bezug auf die verschiedenen Stoffwechseltypen mit Teeverkostung und deren Wirkung.

Referentin: Simone Schneidmüller, Ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Eschwege

Beginn: **19.00 Uhr** Clubräume Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9



12.06. Fahrt ins Theater nach Eisenach inkl. Stadtbummel

Fr

„Über 7 Brücken“ ist ein berührender Abend mit Liedern und eindrucksvollen Szenen aus den letzten 100 Jahren unserer Geschichte. Ein Brückenschlag zwischen Vergangenheit und Gegenwart, Ost und West, persönlichen Erinnerungen und historischen Meilensteinen.

Bewegte Zeiten bauen auf die Kraft der Musik und genau damit geht das Schauspielensemble des Landestheaters Eisenach, der Sängerin und Schauspielerin Anna Steinhardt und der LiveBand mit uns auf eine unvergessliche Reise.

Abfahrt: **15.00** Uhr WIZ, Busbahnhof

15.30 Uhr Eschwege, Stadtbahnhof

Preis: **50,- Euro** Mitglieder, **55,- Euro** Gäste (inkl. Fahrt/Ticket)

Anmeldung: Ortrud Blum, Tel. 05542 – 50 77 81

Margit Burgheim, Tel. 05651 – 95 24 178

25.07. Bad Gandersheimer Domfestspiele, Organisation: KV Münden

Sa

„COME TOGETHER - DIE GROÙE BEATLES-SHOW“

Nach der Show kehren wir im nahegelegenen Köhler's Landgasthaus in Altgandersheim ein. Die Kosten für Speisen sind nicht im Reisepreis enthalten und werden vor Ort individuell bezahlt.

Abfahrt: **11.45 Uhr** Eschwege, Stadtbahnhof

12.20 Uhr WIZ, Tegut Parkplatz

Preis: **75,00 Euro** Mitglieder, **80,00 Euro** Gäste (inkl. Fahrt/Ticket)

Anmeldung: bis 31. März 2026 bei

Margit Burgheim, Tel. 05651 – 95 24 178



Juli/ Kneippen und Gymnastik für Jedermann mit Ulrike Frölich

August Freizeitanlage/ Wassertretanlage in Niederdünz bach

Montags um 17 Uhr (nur in den Sommerferien)

13.08. **Fahrt in den Hortensien-Naturpark „Erbsmühle“, Großalmerode**

Do

Livepräsentation „Leidenschaft Hortensien“ mit Tipps für Vermehrung, Schnitt und mehr... Anschließend wartet leckerer Kuchen und Kaffee auf uns sowie ein Spaziergang durch den Park.

Anreise mit eigenem PKW, Fahrgemeinschaften bilden

Abfahrt: **13.30 Uhr**, ESW, Stadthalle Parkplatz

Preis: Fahrtkostenbeteiligung **5,00 Euro**,

Anmeldung: Ortrud Blum, Tel. 05542 – 50 77 81

Margit Burgheim, Tel. 05651 – 95 24 178



16.09. **Vortrag „Diabetes mellitus“**

Mi

Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über Diabetes mellitus und seine verschiedenen Formen.

Er erklärt die Ursachen, Symptome und mögliche Folgen der Erkrankung. Außerdem wird dargestellt, wie Diabetes diagnostiziert und behandelt werden kann. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Lebensstil. Der Vortrag zeigt auf, wie Betroffene ihren Alltag gut mit Diabetes gestalten können.

ReferentIn: Dr.med Henrike Meincke, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Eschwege

Beginn: **19.00 Uhr** Clubräume, Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9

21.10. **Vortrag „Brainfood - Bewusste Ernährung“**

Mi

Bewusstes Essen für Stoffwechsel und Gehirn - Brainfood - welche Nahrungsmittel braucht unser Gehirn?

Erklärung zum Gehirn- und Körperstoffwechsel und die jeweiligen Zusammenhänge. Welche Rolle spielen Zucker und Fette im Stoffwechsel?

Makro- und Mikronährstoffe und ihre Bedeutung in der Ernährung

Kurzes kognitives Training für Gehirn und Körper für zu Hause

ReferentIn: Julia Roth, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung, Vita Sport

Beginn: **19.00 Uhr** Clubräume, Stadthalle Eschwege, Wiesenstraße 9



08.11. Wohlfühlwoche im Hotel Heikenberg in Bad Lauterberg/Harz

bis Einzelzimmer ca. 682,00 Euro

15.11. Doppelzimmer ca. 1060,00 Euro

So-So mit kleinem Gesundheitspaket,
kostenfreier Rücktritt bis 28 Tage vorher.

Anmeldung: Ortrud Blum

Tel. 0 55 42 - 50 77 81

Margit Burgheim

Tel. 0 56 51- 95 24 178



09.12. Adventsfeier

Mi in der Stadthalle in Eschwege, Clubräume

Beginn: 14.30 Uhr

Mitglied werden - Gemeinschaft erleben

**Ich bin dabei
und mache mit ...**



Als Mitglied habe ich viele Vorteile:

- ✓ gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
- ✓ ermäßigte Preise bei Yoga- und Feldenkraiskursen
- ✓ kostenfreie, informative Vorträge zu den 5 Kneipp'schen Säulen
- ✓ ermäßigte Preise bei einem Aufenthalt in den Kurhotels des Kneipp-Bundes in Bad Wörishofen und Bad Lauterberg/Harz
- ✓ Informationen über unsere Kurse und Veranstaltungen
- ✓ Wanderungen, Ausflüge, Busfahrten, gesellige Treffs

Gymnastik

Fit & gesund – mit Freude an der Bewegung.

Durch unsere funktionelle Gymnastik – Kräftigung und Dehnung von Muskeln und Muskelgruppen – wird die Stabilität des Körpers unterstützt und zurückgewonnen.

- Termine:** ganzjährig (ausgenommen Schulferien)
- Wann:** Montags von **17.00 - 18.00 Uhr**
- Wo:** Sporthalle Brüder-Grimm-Schule, Dünzebacherstr. 21, Eschwege
- Kursleiterin:** Ulrike Frölich, Gesundheits- und Bewegungstherapeutin
- Kontakt:** Tel. 0151 - 256 16 153
- Preis für die Teilnahme:** 55,00 € pro Jahr, für Mitglieder



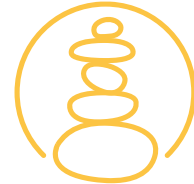
Feldenkrais

Wer **Feldenkrais** praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit – seines Körpers, seiner Gedanken. Sie werden beweglicher, körperlich und geistig fitter und entwickeln ein neues, gestärktes Selbstwertgefühl. Schmerzen und Einschränkungen können sich in einem solchen Prozess von alleine verändern.

- Termin:** 13. Januar 2026
- Wann:** Dienstags **17.00 - 18.00 Uhr**
- Wo:** Waldorf-KiGa, Eschwege, Am Bahnhof 2
- Kursleiter:** Wolfgang Hielscher, Feldenkraislehrer
- Kontakt:** Tel.: 0 56 57 – 91 34 90
- Preis für 10 ÜEinheiten:** 80,00 € für Mitglieder | 100,00 € für Gäste

Yin und Yang Yoga

Länger gehaltene Yin-Übungen zum Dehnen, kurz gehaltene Yang-Übungen zum Kräftigen führen zu körperlicher und seelischer Gesundheit, innerer Ruhe und bewusster Atmung. Wir treffen uns in angenehmer Atmosphäre, auch der Spaß sollte nicht zu kurz kommen.



KURS A

- Termin:** 12. Januar 2026
Wann: **Montags 17.00 – 18.30 Uhr**
Wo: **Dorfgemeinschaftshaus, Eltmannshausen**
Kursleiterin: Doris Schäfer, Yogalehrerin
Kontakt: Tel. 0171 - 420 84 86
Preis für 10 ÜEinheiten: 60,00 € für Mitglieder | 75,00 € für Gäste

KURS B

- Termin:** 14. Januar 2026
Wann: **Mittwochs 17.00 – 18.30 Uhr**
Wo: **Waldorf-KiGa, Eschwege, Am Bahnhof 2**
Kursleiterin: Doris Schäfer, Yogalehrerin
Kontakt: Tel. 0171 - 420 84 86
Preis für 10 ÜEinheiten: 65,00 € für Mitglieder | 80,00 € für Gäste

Das Armbad: der Muntermacher für den Kita- und Schulstart

Kennst du das? Du wurdest morgens aufgeweckt und bist aus dem Bett aufgestanden. Draußen ist es noch leicht dunkel und du hast das Gefühl, der neue Tag ist noch genau so müde wie du? Dann kannst du einen Trick ausprobieren, der dich wach macht, damit du richtig fit wirst für den Kindergarten oder den Schultag.

Dazu brauchen wir:

- Wanne, Eimer oder Waschbecken
- Kaltes Wasser: Gradzahl wählen
16-18°C starker Reiz
19-22°C temperiert, starker Reiz
23-27°C kühl, mäßiger Reiz
- Badethermometer

So geht's:

Wenn dir kalt ist, laufe oder hüpfе herum, damit du dich warm fühlst. Fülle die Wanne, den Eimer oder das Waschbecken mit kaltem Wasser, so dass du deine Arme eintauchen kannst. Tauche beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Wasser. Zähle bis 10, 20 oder 30, je nachdem, so lange es für dich angenehm ist. Es darf nicht weh tun! Nimm die Arme wieder aus dem Wasser und streife das Wasser mit den Händen ab. Bewege dich und vor allem deine Arme, bis sie wieder schön warm werden.

So wirkt's:

- Es macht dich fit und munter für den Tag
- Es vertreibt leichte Kopfschmerzen
- Es hilft, dass Du Dich wohl fühlst und gesund bleibst

Joachim Scharenberg, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA



AUFNAHMEANTRAG



Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein Eschwege e.V.
Goldbachstr. 39
37269 Eschwege

ab.....zum Mitgliedsbeitrag von Organisation 50,00 € pro Jahr
..... Einzelperson 37,00 € pro Jahr Familie 43,00 € pro Jahr

.....
Nachname Vorname geb. am

.....
Nachname Vorname geb. am

.....
Straße PLZ Ort

.....
Telefon E-Mail

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins an.

Ich willige ein, dass die angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken
verarbeitet werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die gemachten
Fotos bei Veranstaltungen des Vereins, auf denen ich/wir abgebildet sind, für
die Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden dürfen. Diese Einwilligung kann ich
jederzeit widerrufen. Kündigung drei Monate zum Jahresende.



.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Goldbachstr. 39, 37269 Eschwege

SEPA -Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Kneippverein Eschwege e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Kneippverein Eschwege e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: wiederkehrende Zahlung
Zahlungstermin: jährlich zum 01.02.

Name, Vorname.....
(Kontoinhaber)

Straße.....

PLZ, Ort

IBAN: DE.....

BIC:(kann in Deutschland entfallen)

Kreditinstitut:

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift (Kontoinhaber)



Sommerliche Erfrischung

Selbstgemachte Eiswürfel mit Früchten und Kräutern

Bunte, fruchtige Eiswürfel können mehr als nur Erfrischung: Mit Früchten und Kräutern zaubert ihr im Nu einen echten Hingucker für euer Sommergetränk und auch die Herstellung ist für Kinder ein wahres Erlebnis.

Das brauchen wir

- Abgekochtes Leitungswasser
- frische Früchte der Saison (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren etc.)
- Eiswürfelform für den Gefrierschrank
- ein paar Zitronenmelisse- und/oder Minzblätter

So geht´s

Beeren waschen und in den Eiswürfelformen verteilen. Gewaschene und kleingezupfte Kräuter ebenfalls in die Eiswürfelbehälter geben.

Mit Wasser auffüllen und rund 6 Stunden gefrieren lassen.

Serviert in trendigen Gläsern sehen diese Eiswürfel nicht nur hübsch aus, sie sorgen auch für Abkühlung an heißen Tagen.



Martina Seereiner, BA, Österreichischer Kneippbund



Tipp
Damit die Eiswürfel beim Gefrieren klar bleiben, kann abgekochtes Wasser verwendet werden (kurz aufkochen und abkühlen lassen). Abgekochtes Wasser enthält weniger Sauerstoff und bleibt dadurch schön klar.

Kneipp Bund
aktiv & gesund



Geschäftsstelle:
Kneipp-Verein Eschwege e.V.

Margit Burgheim
Goldbachstraße 39
37269 Eschwege

Tel.: 0 56 51 - 95 24 178
info@kneippverein-eschwege.de

www.kneippverein-eschwege.de

1. Vorsitzende:
Ortrud Blum
Tel. 0 55 42 – 50 77 81

2. Vorsitzende:
Regina Güntheroth
Tel. 0151 - 23 66 12 94

Schriftführerin
Gudrun Beck
Tel. 0 56 51 - 46 58

Bankverbindung Sparkasse Werra-Meißner-Kreis:
IBAN DE14 5225 0030 0000 0364 75

Kneipp
VEREIN
Eschwege e.V.



Anerkennung der Gemeinnützigkeit:
Finanzamt Eschwege vom 11.01.1987 Nr. 10 250 6245 5 – K01

Mitglied im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen, Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention