

FÜR KINDER/KURSE

Fußball - Kids

König Fußball für die Prinzen und Prinzessinnen!
Kursbeginn: Dauerangebot jeden Mittwoch 14:30 Uhr
Turnraum Kita
Anmeldung: Werner Wilk
Info 037464/88415

Teilnahmegebühren
können anfallen.

Power - Kids

Sport für Kinder von 4-6 Jahren, der richtig Spaß macht!
Kursbeginn: 02.03.2023 und 07.09.2023
donnerstags 15:00 Uhr
Dauer 1 Stunde, Turnraum Kita
Anmeldung: Petra Jäkel, Info 037464/88415

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 1€
pro Teilnahme

Kinderdisco

Gemeinsam macht das Tanzen erst so richtig Spaß!
Am 23.09.2023, 16:00 Uhr,
Treff im Bürgerhaus Schöneck
Infos in der Stadt Schöneck Tel.: 037464/330011

Mitglieder frei
Eintritt: 3€

Familien- und Einzelberatung

Wenn das Leben zu schnell läuft und Probleme ungelöst bleiben,
ist manchmal auch Hilfe von Dritten sinnvoll.
Angebot: laufend nach telefonischer Voranmeldung
Anmeldung: Katrin Vahl (Dipl.soz.päd. /Systemische Beratung)
Tel: 037464/88415

Mitglieder frei
Schnupperstunde frei!
Nichtmitglieder 20 €

traditionelles Taekwondo

Taekwondo ist eine **kontaktlose** asiatische Kampfsportart für jede
Generation, die geistig und körperlich fit bis ins Alter
bleiben wollen.
Kursbeginn: 07.03.23 und 10.10.23, 10 Einheiten,
dienstags 18:00 Uhr, neue Turnhalle Schule
Anmeldung: Claudia Bangert 037464/82214

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50
pro Kurs

KURSE

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Entspannungsverfahren bei dem durch die willentliche und bewusste
An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer
Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.
Kursbeginn: 03.01.2023, 8 Einheiten,
dienstags 18.30 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 40€
(pro 8er Kurs)

Body Balance Pilates „Beginners“

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der
Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Kursbeginn: 28.02.2023, 10 Einheiten,
dienstags 20.00 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
(pro 10er Kurs)

Rückenschule

Rückenschule bezeichnet das Erlernen von rückenfreundlichen
Bewegungsabläufen im Alltag - insbesondere das richtige Stehen,
Heben und Tragen.
Kursbeginn: 11.09.2023, 10 Einheiten,
montags 20:00 Uhr, alte Turnhalle Schule
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
(pro 10er Kurs)

Bauch-Beine-Po-Kneipp Gymnastik

Effektive Übungen für einen flacheren Bauch, schlanke und
straffe Beine sowie einen knackigen Po.
Kursbeginn: 22.02.2023 und 23.08.2023
12 Einheiten, mittwochs 19:30 Uhr,
alte Turnhalle Schule Schöneck
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info 037464/88094

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 60€
(pro 12er Kurs)

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauerart, bei der das schnelle Gehen durch
den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.
Kursbeginn: 20.04.2023 10 Einheiten
17.08.2023, 8 Einheiten,
donnerstags 18:30 Uhr, am Meiler
Anmeldung: Oliver Roch, Info 037464/851231

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 3€
pro Teilnahme

KURSE

Aqua -Fitness

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in
Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät durchgeführt wird.
Kursbeginn: 04.03.2023 und 02.09.2023, samstags
10 Einheiten, sonntags 09:00 Uhr,
IFA Erlebnisbad
Anmeldung: Heike Fleck, Info 037464/31082

Mitglieder frei
mit Kneipp-Ausweis
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Lauftreff - „Auch für Anfänger“

Als eine Form des Ausdauertrainings steigert Joggen nicht nur
körperliche Ausdauer, sondern auch die psychische Leistungsfähigkeit.
Kursbeginn: 21.08.2023, montags oder mittwochs 17:00 Uhr
am Meiler (nach Absprache)
Anmeldung: Kerstin Weinper, Info 0152/23411543

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 2€
pro Teilnahme

QiGong

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur
Kultivierung von Körper und Geist.
Kursbeginn: 04.05.2023, 10 Einheiten,
donnerstags 18:00 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Bob Noritsch, Info 0172/5668282

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
pro 10er Kurs

E-Bike Treff

Geführte Radtouren mit dem E-Bike rund um Schöneck für alle,
die nicht gern allein radeln möchten oder sich nicht so
gut auskennen.
Kursbeginn: 24.04.2023, 10 Einheiten,
montags 17:15 Uhr, Am Meiler
Anmeldung: Sandra Engelbrecht, Info 0172/3573004

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 3€
pro Teilnahme

MTB / Mountain Bike Treff

Gemeinsame Radtouren rund um Schöneck für alle, die Freude an
gemeinsamen Mountainbiketouren haben. Für alle
Altersklassen geeignet.
Kursbeginn: 24.04.2023, 10 Einheiten,
montags 17:00 Uhr, Am Meiler
Anmeldung: Kerstin Weinper, Info 0152/23411543

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 3€
pro Teilnahme

KURSE

Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie
internationalen Tänzen.
Kursbeginn: Dauerangebot, Beginn u. Modalitäten unter
zumba-plauen@web.de, montags 19:00 Uhr,
alte Turnhalle Schule Schöneck
Anmeldung: Simone Sachs, Info 0176/12269010,
zumba-plauen@web.de

Teilnahmegebühren
unter: 0176/12269010
oder per Email

Fitness - Wandern

Die Natur genießen, vom Alltag abschalten und etwas für die eigene
Fitness tun.
Kursbeginn: 16.05.2023, 10 Einheiten,
dienstags 18:30 Uhr, DISKA Parkplatz
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Autogenes Training

Autogenes Training, auch konzentrierte Entspannung ist ein auf Auto-
suggestion basierendes Entspannungsverfahren.
Kursbeginn: 29.08.2023, 10 Einheiten
dienstags 18:30 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 40€
(pro 8er Kurs)

Body Balance Pilates „Advanced“

Für fortgeschrittene Pilateteilnehmer.
Kursbeginn: 27.02.2023 und 12.09.2023
10 Einheiten, montags bzw. dienstags
20:00 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
pro 10er Kurs

Klöppelgruppe Schöneck

Klöppeln ist eine Handwerkskunst.
Der gesundheitliche Aspekt liegt in der Schulung der
Geschicklichkeit, der Konzentration und dem
geselligen Miteinander.
Kursbeginn: Dauerangebot, donnerstags 13:00 Uhr
Bürgertreff Schöneck
Anmeldung: Heidrun Petermann, Info 0174/3871771

kostenfrei

KURSE

Sportgruppe „Power Steps“

Die Gymnastik ist die Kunst der Leibesübungen,
wobei in den beiden Gymnastikgruppen des
Kneipp Vereins Schöneck das Miteinander und
der Spaß nicht zu kurz kommen.
Termine: Dauerangebot, dienstags 20:00 Uhr,
alte Turnhalle Schule Schöneck
Anmeldung: Heike Meinel, Info 037464/88044 o. 0171/6991300

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Sportgruppe „Tradition“

Die Gymnastik ist die Kunst der Leibesübungen,
wobei in den beiden Gymnastikgruppen des
Kneipp Vereins Schöneck das Miteinander und
der Spaß nicht zu kurz kommen.
Termine: Dauerangebot, montags 17:30 Uhr,
alte Turnhalle Schule Schöneck
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info 037464/88094

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Senioren-gymnastik

Senioren-gymnastik ist eine eigenständige Bewegungsform
des Sports, die Altersveränderungen des Menschen
berücksichtigt.
Termine: 05.09.2023, 10 Einheiten,
dienstags 18:00 Uhr, Paracelcus Klinik/Physio
Anmeldung: Andrea Borckmann, Info 037464/851230

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
pro 10er Kurs

Yogasana-Yoga

Eine Yogaform in der Tradition nach B.K.S. Iyengar.
Die Körperhaltungen werden mit hoher Präzision, Achtsamkeit
und Unterstützung mit Geräten ausgeführt.
Termine: Ganzjähriges Dauerangebot,
mittwochs 19:30 Uhr, Bürgertreff
Anmeldung: Roxelane Zierold, Info 0151/18201709

Einzelstunde 12€
Mitglieder 90€
Nichtmitglieder 100€
pro 10er Kurs

Hatha-Yoga

Yoga ist eine indische, philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger
und körperlicher Übungen, Meditation und Askese umfasst.
Kursbeginn: 27.03.2023 und 04.09.2023, 10 Einheiten
montags 17:30 Uhr und 18:45 Uhr,
Schulgarten
Anmeldung: Sabine Rudert,
Info 0170/4706458

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
(pro 10er Kurs)

Werden Sie Mitglied!

Die meisten unserer Angebote sind dann für Sie kostenfrei.*

Buchinger Fastenwoche

Unter dem Motto "Fasten soll ein Erlebnis sein" bietet der Kneipp-Verein Schöneck eine Fastenwoche an. Interessierte können gemeinsam mit Fastenleiterin Grit Hardegen-Dullies in einer ambulanten Gruppe an der Fastenwoche teilnehmen. Neben wichtigen Hinweisen zu unterstützenden Maßnahmen, Entspannungsübungen aus dem QiGong und Nordic Walking Training erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über vollwertige Ernährung und richtiges Essen nach dem Fasten.

Info-Abend: 09.03.2023 / 19:00 Uhr / Schulgarten Schöneck
Fastenwoche: 23.03.-31.03.2023
Fastenleiterin: Grit Hardegen-Dullies, Info und Anmeldung: 0173/9433001

Kneipp-Schulgarten



Gestaltung des Schulgartens
April - September
Ansprechpartner Frau Seifert
Info 037464 / 82 102

Sie finden Gefallen an unseren Angeboten und wollen mehr erfahren? Sie möchten Mitglied werden? Sie haben Fragen, Anregungen, Kritik? Dann sprechen Sie uns einfach an!

Kneipp-Verein Schöneck e.V.

Sonnenwirbel 3
08261 Schöneck
Tel. 037464/8700
Fax: 037464/870100
E-Mail: schoeneck@kneipp-sachsen.de
www.schoeneck-vogtland.de

Winterwanderung nach Muldenberg

Fußwanderung nach Muldenberg
Einkehr: „Bergschlösschen“, Rückfahrt per Bahn.
Länge: ca. 6 km
Januar 2023 Wanderleiterin: Claudia Bangert 037464/82214

Wanderung zum „Röthelstein“

Wanderung von Beerheide zum „Röthelstein“ und zurück
Fahrt mit eigenem PKW nach Beerheide
Einkehr: „Clubhaus“ Beerheide
Länge: ca. 6km
Mai 2023 Wanderleiterin: Claudia Bangert 037464/82214
Treffpunkt: Bahnhof Schöneck,

Familienwanderung rund um Schöneck

Wanderung durch's Meilergebiet bis zu den „Herrenteichen“ mit Überraschungen für die Kinder
Einkehr: „Brauschänke“
Länge: ca. 6km
09.06.2023 Wanderleiterin: Claudia Bangert 037464/82214

Von Sachsenberg nach Klingenthal

Anfahrt u. Heimfahrt: per Bahn & Bus
Start: Sachsenberg/Bärenloch
Einkehr: „Alte Drogerie“
Länge: ca. 7km
September 2023 Wanderleiterin: C. Bangert 037464/82214

Fasten - ein guter Start in den Frühling

Ehe der Kneipp-Verein vom 23.03.-31.03.2023 zum gemeinsamen Fasten einlädt, gibt dieser Info-Abend wertvolle Tipps zum Thema.
09.03.2023 / 19:00 Uhr / Ort: Schulgarten Schöneck
Fastenleiterin: Grit Hardegen-Dullies

Öffentl. Mitgliederversammlung

Mitgliederversammlung
27.03.2023 / 18:00 Uhr / Ort: Bürgerhaus Schöneck

Kräuterwanderung

Die diesjährige Kräuterwanderung findet zum Thema „Arnikawiesen Winselburg in Mühleithen“ statt.
Treffpunkt am Parkplatz ehemaliges Buschhaus, Mühleithen
12.06.2023 um 17:00 Uhr

Fahrt ins Blaue

September 2023
Info's im Stadtanzeiger

Vortrag über das Pilgern

09.10.2023 / 18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Schöneck

Weihnachtsfeier

Unsere alljährliche Weihnachtsfeier findet am:
27.11.2023, 18.00 Uhr statt.
Ort: evtl. IFA-Ferienpark Schöneck

Jahresmotto 2023

Natürlich zu leben mit Achtsamkeit für die Flora und Fauna, war für Sebastian Kneipp selbstverständlich. Aufgewachsen im kleinen Bauerndorf Stephansried, war ihm von Kindheit an das einfache Leben vertraut und sein Verständnis für die Landwirtschaft und unscheinbare Heilpflanzen-Schätze am Wegesrand wurde dadurch geprägt.

Mit dem Jahresmotto 2023 möchte der Kneipp-Bund die Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellen: Der bewusste Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen ist ein Thema, das uns heute in vielen Bereichen begleitet und in Zukunft begleiten wird – aber auch der achtsame Umgang mit unseren Mitmenschen. Gemeinsam können wir hier in kleinen Schritten viel erreichen. Die Kneipp-Vereine und die vom Kneipp-Bund anerkannten Einrichtungen sind Orte, an denen Gesundheitsbewusstsein eine große Rolle spielt und an denen wir uns gemeinsam für ein lebenswertes Morgen einsetzen können – durch Ideen, Projekte oder auch den achtsamen Blick für das, was wir essen, was wir nutzen und wie wir gemeinsam unsere Zukunft gestalten möchten.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247/3002-102 info@kneippbund.de
www.kneippbund.de
Facebook: @kneippbund | Instagram: #kneippbund_de /
Youtube: Kneipp-Bund e.V.

Arbeitseinsatz an den Kneippanlagen

Wir wollen regelmäßig die Pflege unserer Anlagen planen und für alle zugänglich machen. Anschließend ist eine gemütliche Runde geplant.

Termine: 12.05. oder 13.05.2023
04.08. oder 05.08.2023

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
SCHÖNECKe.V.

**GEMEINSAM
NATÜRLICH
LEBEN**



Mit Tradition in die Zukunft
Einfach. Ganzheitlich. Natürlich. Zeitlos.

PROGRAMM 2023

**Kurse, Wanderungen &
Veranstaltungen**

