

Kneipp

VEREIN

Rosenheim e.V.

Programm 2025

Alle Termine und Angebote
auf einen Blick

Fünf Säulen für ein gesundes Leben – lassen Sie sich inspirieren!



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung



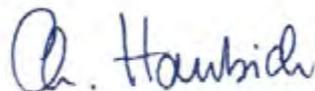
Grußwort von Christina Haubrich, Präsidentin des Kneipp-Bundes

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
liebe Kneipp-Freundinnen und Kneipp-Freunde,

aktiv sein und gesund bleiben. Das Ziel haben viele. Doch auf diesem Weg zu bleiben, ist eine Entscheidung, die man immer wieder aufs Neue treffen muss. Unsere Kneipp Vereine erleichtern diese Entscheidung: Denn in Gemeinschaft braucht man sich nicht selbst zu motivieren. Aktive Gesundheitsförderung bringt hier Menschen zusammen und bringt sie gemeinsam weiter.

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp (1821 – 1897) ist ganzheitlich und durch die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung so wirkungsvoll. Deshalb möchte ich Sie einladen, das Jahresprogramm Ihres Kneipp-Vereins auf sich wirken zu lassen und die Angebote für sich herauszusuchen, die Ihnen persönlich zusagen. Nutzen Sie die Möglichkeiten und bleiben Sie aktiv! Denn Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles, das in Gemeinschaft am besten gelingt.

Ihre
Christina Haubrich
Präsidentin Kneipp-Bund e.V.



Vorwort von unserer Vereinsvorsitzenden Gertraud Jerger

Liebe Freunde der Kneippidee,

das Wohlbefinden der Menschen steht bei uns an erster Stelle. Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorzubeugen und Heilung zu finden, ist unser Ansporn. In unserem Jahresprogramm 2025 finden Sie unser reichhaltiges Angebot.



Vorwort von unserer Vereinsvorsitzenden Gertraud Jerger

Wir setzen mit unseren Angeboten das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp um. Es umfasst heute die fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hierzu hat der Kneippbund Logos entworfen, die sich an den fünf Elementen orientieren.



Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz des Gesundheitskonzepts verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein wirksames Immunsystem und eine umfassende körperliche Fitness die Selbstheilungskräfte anregt und die Widerstandsfähigkeit stärkt, was auch wissenschaftlich belegt wurde. Diese Erfahrung hat mich auch persönlich über viele Jahre zu einem besonderen Wohlfühl gebracht.

Dieses Jahr feiern wir ein besonderes Jubiläum. Unsere Kneipp-Anlage im Riedergarten wurde vor 30 Jahren eingeweiht. Der Kneipp-Verein Rosenheim, unter dem damaligen Vorsitzenden Bernhard Bojanowski (1976 – 2007) hat ihn an die Stadt gespendet und eingeweiht. Die dauerhafte Pflege hat der Bauhof der Stadt Rosenheim übernommen, wofür wir dankbar sind. Hier finden auch immer wieder kostenlose Info-Treffs für alle statt.

In unserem Programm entdecken Sie sicher etwas, das Sie interessiert und anregt. Die Kursleiterinnen und Kursleiter des Kneipp-Vereins Rosenheim freuen sich auf Ihre Teilnahme. Bei fortlaufenden Angeboten ist es möglich, unverbindliche Schnupperstunden zu vereinbaren. Fragen Sie gerne beim jeweiligen Kursleiter nach.

Ich habe noch einen besonderen Tipp für Sie: Werden Sie Mitglied bei uns im Verein und genießen viele Vorteile. Sie zahlen bei jedem Angebot die reduzierte Gebühr für Mitglieder - das lohnt sich im ganzen Jahr. Die Vorteile als Mitglied finden Sie auf Seite 29.

Sie helfen unserem Verein, die Ziele auf der Grundlage von Sebastian Kneipps fünf Wirkprinzipien der Gesundheit zu erreichen und unseren Verein zu erhalten. Ob als Kursteilnehmer, Mitglied, Mitarbeit als Beirat oder neuer Kursleiter, wir freuen uns auf Sie.

Viel Spaß beim Blättern in unserem Programm. Es würde mich freuen, wenn wir uns bei einem Angebot persönlich sehen.

Gertraud Jerger
1. Vorsitzende





8 - 11

Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp9
 IKAT – Internationale Kneipp-Aktions-Tage in Südtirol von Kneipp-Worldwide9
 Kneipp-Info-Treffs im Riedergarten Rosenheim9
 Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel 🌀 🌿 🍃10
 Kneipp-Wohlfühltag für Füße & Beine 🌀 🌿 🍃10
 Kneippbecken Brannenburg – Wassertreten und Kneippguss Infotreff10
 Kneippwendungen und Heilströmen für die Wechseljahre11
 Mit Kneippen zum Eisbaden – NEU11



12 - 27

After Work Fitness für Sie & Ihn13
 Bauch – Beine – Po – NEU13
 Bewegt durch den Alltag13
 ChanMi QiGong 🌀13
 Damengymnastik14
 Gemütliche Bus-Wanderfahrten mit Astl-Reisen 🌀14
 Gymnastik auf dem Hocker15
 Irische Volkstänze15
 Komm in Deine Kraft – NEU15
 Nordic Walking – Grundkurs – NEU15
 Nordic Walking – Wiederholungs- und Vertiefungskurs – NEU16
 Orientalischer Tanz – Schnupperstunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse – NEU 🌀16
 Orientalischer Tanz – Workshop für Anfänger – NEU 🌀16
 Orientalischer Tanz – Workshop mit Vorkenntnissen 🌀17
 Orientalischer Tanz – Workshop Tanztechniken mit kurzem Trommelsolo – NEU 🌀17
 Orientalischer Tanz – Workshop mit Choreografie – NEU 🌀17
 Orientalischer Tanz – Workshop mit Choreografie – NEU 🌀18
 Orientalischer Tanz – Workshop mit Choreografie – NEU 🌀18
 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene 🌀18
 PILATES – Fit für Körper und Geist mit Pilates19
 RückenQiGong19
 QiGong am Vormittag 🌀20

QiGong für den ruhigen Tagesausklang 🌀20
 Sturzprophylaxe-Training – aktiv sein, Stürze vermeiden20
 Trommeln orientalischer Rhythmen21
 Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining21
 Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen21
 Yoga – Fit für Körper und Geist mit Yoga21

Wanderungen 22 - 27

Keschtnweg/Südtirol22
 Via Bregaglia/Schweiz-Italien22
 Vom Ritten zum Radlsee/Südtirol22
 Langkofel-Umrandung/Dolomiten23

Schneeschuhwandern 24

Tageswanderungen 25 - 27



34 - 37

Basenfasten – NEU35
 4 Tage Basenfasten – Auszeitseminar in den Bergen Österreichs – NEU35
 Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!35
 Sanft Fasten = Leichter leben – Fastenwoche nach Hildegard von Bingen – NEU36
 Ganzheitliche Bauchgesundheit als Wurzel der Gesundheit – NEU36



38 - 43

Ätherische Öle wertvolle Helfer im Alltag und bei Erkältung – NEU 🌀39
 Erschöpfungssyndrom Burnout - Hilfe mit Heilpflanzen – NEU 🌀39
 Erste Hilfe mit Kneipps Hausapotheke – NEU 🌀39
 Vortrag – Post-Covid mit TCM behandeln – NEU39
 Power Flower für die Frau – NEU41
 Kräuter-Yoga Workshop: Die Rose – NEU 🌀 🌀41
 Kräuter-Yoga Workshop: Die Holunderblüte – NEU 🌀 🌀41
 Kräuter-Yoga Workshop: Die Kraft der Bienen – NEU 🌀 🌀41
 Räuchern im Jahreskreis – NEU42
 Wildkräuterwanderung – sammeln, kochen und genießen42

Aktiviere Deine Chakren – NEU	45
Die Energie für den Winter stärken mit dem Nierenmeridian – NEU	45
Der kleine Energiekreislauf – Workshop – NEU	45
Fußreflexzonenmassage – Workshop – Tu deinen Füßen etwas Gutes – NEU	46
Japanisches Heilströmen: Entgiften und regenerieren.....	46
Japanisches Heilströmen: Zuversicht und Resilienz für die Seele.....	46
Japanisches Heilströmen: Gesundheit und Vitalität für die Selbstanwendung.....	47
Japanisches Heilströmen: Wir strömen für Ihre Beschwerden.....	47
Klangmeditation für einen entspannten Abschluss.....	47
Kreative Entspannung – Malen mit Acrylstiften – NEU	48
Märchenabend.....	48
Face-Aktiv: Erlernen Sie für Ihre Gesundheit und Entspannung diese neue Behandlungsmöglichkeit – NEU.....	49
Face-Aktiv: Gesundheit, Wohlbefinden, innere und äußere Attraktivität – NEU	49
Japanisches Heilströmen: Unterstützung bei Magen - Darm - Unverträglichkeiten	49
Japanisches Heilströmen: Aufbaukurs - Organströme und mehr Know-how	50
Japanisches Heilströmen: Alle Energiepunkte kennenlernen - Basiskurs	50
Ost trifft West - der Lebermeridian im Jahresrhythmus – NEU	50
Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode – NEU.....	51
Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode	51
Yoga mit dem kleinen Finger – Mudras – Fingerübungen – NEU	51

Kinder- und Jugendangebote

Sonstiges

Vorankündigungen.....	7
Vorteile einer Mitgliedschaft.....	29
Mitgliedsantrag	30 - 31
Unsere Kursorte	54
Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter	56 - 57
Vereinsinformationen / Impressum	58
Informationen zur Kursanmeldung.....	59

 Die Markierungen kennzeichnen Angebote, die mehr als eine Kneippsche-Säule anspricht.



Neue Termine und viele weitere Infos finden Sie unter
www.kneipp-verein-rosenheim.de



Vorankündigungen

IKAT – Internationale Kneipp-Aktions-Tage in Südtirol von Kneipp-Worldwide

Donnerstag, 10.04. bis Sonntag, 13.04.2025

Busfahrt nach Algund/Meran. Vorträge, Erlebnisse und Austausch von Kneipp-Begeisterten aus Europa und der ganzen Welt (siehe Seite 9).

Mitgliederversammlung des Kneipp-Vereins Rosenheim

Samstag, 26. April 2025, 9.30 Uhr, Gasthof Höhensteiger, Westerdorf/St. Peter

Alle Mitglieder erhalten fristgerecht eine persönliche Einladung.

30 Jahre Kneippanlage Riedergarten - Jubiläums-Eröffnungsveranstaltung

Sonntag, 18.05.2025, 14 Uhr

Im Riedergarten mit vielen Gästen und Ankneippen (siehe Seite 9).

Kneipp-Familientag im Riedergarten Rosenheim

Sonntag, 01. Juni 2025, 13 – 15 Uhr

Bewegungsspiele mit Spaß & Kneippen für die ganze Familie (siehe Seite 52).

Gemütliche Bus-Wanderfahrten mit Astl-Reisen – NEU

Ob für eingeschränkte Wanderer oder Senioren, mit dem Bus geht es zu unvergesslichen Zielen. Der genaue Reisekalender wird noch bekanntgegeben (siehe Seite 14).



Wasser

Die von Kneipp entwickelte Anwendung des Wassers zu Wärme- und Kältereizen bildet ein fein differenziertes, individuell anpassbares System in Form von Waschungen, Güssen, Wickeln, Bädern und Kräuterbädern.

Daneben auch Taulaufen und Wassertreten, die den Organismus zu positiven Reaktionen führen.

Gesunder und erholsamer Schlaf mit Kneipp

Einfache Anwendungen zur Verbesserung der Schlafqualität nach dem Gesundheitskonzept von Kneipp.

Mittwoch, 09.04.2025, 19.30 – 21 Uhr | Mittwoch, 29.10.2024, 19.30 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 15 € | für Nichtmitglieder 22 € | je 1 Termin
plus 5 € für Materialkosten und Skript

Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail karin.jehl@web.de

[Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.](#)

IKAT – Internationale Kneipp-Aktions-Tage in Südtirol von Kneipp-Worldwide

Busfahrt nach Algund/Meran. Vorträge, Erlebnisse und Austausch von Kneipp-Begeisterten aus Europa und der ganzen Welt. Ein vielseitiges Rahmenprogramm hält für jeden etwas bereit, in der malerischen Umgebung Südtirols.

Donnerstag, 10.04. bis Sonntag, 13.04.2025

Gebühr: 510 € inkl. Busfahrt, Ü/F Buffet, DZ (EZ + 90 €), Tagungsticket für 4 Tage, Unterbringung im Parkhotel Tirolerhof/Algund, detailliertes Programm auf unserer Webseite.

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de

[Bei der Anmeldung bis 14.02.2025 ist eine Anzahlung von 300 € erforderlich.](#)

[Weitere Zahlungskonditionen bei Anmeldung.](#)

[Wenn es mehr als 35 Personen werden, kann sich der Reisepreis vergünstigen.](#)

[Zustieg in Pfraundorf, ARAL-Tankstelle, geplante Abfahrtszeit 10 – 10.30 Uhr](#)

Kneipp-Info-Treffs im Riedergarten Rosenheim

Wir treffen uns zur Mittagspause oder am Feierabend zum aktiven Kneippen mit Tipps, auch für zu Hause.

Sonntag, 18.05.2025, 14 Uhr, Jubiläums-Eröffnungsveranstaltung, 30 Jahre Kneippanlage Riedergarten mit Ankneippen. Dann fortlaufend zweimal monatlich werktags bei trockenem Wetter. Termine finden Sie auf unserer Webseite und in den Pressemeldungen.

Sonntag, 21.09.2025, 14 Uhr, Saisonabschluss (Ausweichtermin Sonntag, 28.09.2025)

Gebühr: Kostenloses Angebot

Kursort: Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße

Anmeldung: keine

(Gruppen bitte vorher anmelden bei Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64)

[Bitte kurzärmeliges T-Shirt-, kurze Hose/Rock anziehen und kleines Handtuch mitbringen.](#)



Kneipp-Wohlfühltag für Körper & Seele – auf der Fraueninsel

 Abwechslungsreicher Regenerationstag mit reichlichen Anregungen für ein starkes Immunsystem nach Kneipp.

 Samstags, 22.03.2025 und 11.10.2025, 9.30 – 16.30 Uhr,

 Gebühr: für Mitglieder 65 € / 6 bis 7 Tln. 75 € | für Nichtmitglieder 85 € / 6 bis 7 Tln. 95 € plus 10 € für Materialkosten (Tee/Kaffee und Gebäck, Skript, Material)

Kursort: Kloster Frauenwörth, Insel Frauenchiemsee

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

[Bei Anmeldung bis 14 Tage vorher. Dabei erhalten Sie wichtige weitere Infos.](#)

[Kurs findet ab 6 bis max. 12 Teilnehmenden statt.](#)

Kneipp-Wohlfühltag für Füße & Beine

 Ganzheitlicher Ausgleichstag für langes Stehen und Sitzen, bei schweren Beinen, für Füße und Venen. Samstag, 28.06.2025, 9.30 – 14.30 Uhr

 Gebühr: für Mitglieder 55 €, bei 5 – 7 Tln. 65 € | für Nichtmitglieder 70 €, bei 5 – 7 Tln. 80 € plus 10 € für Materialkosten

Kursort: Geplant im Bürgerhaus Raubling, Kursort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

[Bei Ihrer Anmeldung bis 14.06.2025 erhalten Sie weitere wichtige Infos.](#)

[Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.](#)

Kneippbecken Brannenburg – Wassertreten und Kneippguss Infotreff

Infos rund um Kneipp und praktische Wasser-Anwendungen vor Ort für interessierte Kneippianer-Innen und die, die es werden wollen.

Mittwoch, 04.06., 09.07., 06.08.2025, jeweils 17 Uhr, Dauer etwa 45 Minuten

Gebühr: kostenfrei

Kursort: Kneippbecken Brannenburg, Ortsteil Thann (am Ende Kellerweg)

Anmeldung: keine

Infos bei Gudrun Straßer unter gudstras@gmx.de oder bei der Touristinfo Brannenburg

Telefon 0 80 34 / 45 15 oder info@brannenburg.de

[Bei schlechtem Wetter entfällt der jeweilige Termin.](#)

Kneippanwendungen und Heilströmen für die Wechseljahre

Anwendungen in der Praxis: Typische Beschwerden der Wechseljahre mit Kneippen und Strömen reduzieren.

Samstags, 24.05. und 11.10.2025, 10 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 80 Euro | für Nichtmitglieder 90 Euro | je 1 Termin

Kursort: Geplant im Bürgerhaus Raubling, Kursort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de oder Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail Karin.jehl@web.de

[Bitte bequeme Kleidung, Decke, 1-2 Kissen, Geschirrtuch aus Leinen, Handtuch, Körperbürste, evtl. Bikinioberteil, Flip-Flops und kleine Mahlzeit mitnehmen.](#)

[Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 16.05. bzw. 03.10.2025](#)

Mit Kneippen zum Eisbaden – NEU

Ab Herbst gibt es Kneipp Anwendungen, Atem- und Bewegungstraining bis zum Eisbaden durch den Winter. Dies soll eine stufenweise, langsam steigende Einführung ins Eisbaden sein, für alle, die fit und mit Spaß durch den Winter kommen wollen.

Termine werden auf unserer Website bekanntgegeben.

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Erste Treffen an der Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de

[Bitte Bikini/Badehose, Handtuch und warme Kleidung für danach mitnehmen.](#)



WWW.KLANGOASENRAUM.DE
ACHTSAME BERÜHRUNG MIT KLANG & SHIATSU

**WILLKOMMEN IM KLANGOASENRAUM
BY CLAUDIA SCHINDLER**

**Achtsame Berührung, Entspannung & Regeneration für
alle Lebenslagen mit Shiatsu/Meridianbehandlung und
Klangmassagen.**

klang-oasen-raum@gmx.de Handy 0172 / 8 82 09 03

**Mobile Angebote für Firmenevents, Messen &
Betriebliches Gesundheitsmanagement etc.**



Bewegung

Aktive körperliche Bewegung in Form von Gehen, Laufen, gymnastischen Übungen und sportlicher Betätigung – vorbereitend und unterstützend dazu die Massagetherapie – bleibt unerlässlich. Sie trägt vor allem dazu bei, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, die vegetativen Funktionen zu harmonisieren und die Psyche zu entspannen.

After Work Fitness für Sie & Ihn

Variantenreiche Kraft- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper. Jede Stunde ist ein bisschen anders.

Dienstags, 19 – 20 Uhr, fortlaufend

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 6 € | je 1 Termin

Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Rohrdorf-Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte eine Matte mitbringen. | Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Bauch – Beine – Po – NEU

Neben Übungen für den ganzen Körper, mit Kräftigung, Dehnung, Koordination und Mobilisation, legen wir den Schwerpunkt auf die Körpermitte.

Montags, 9.30 – 10.30 Uhr, ab 10.03.2025 fortlaufend

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Pangerstraße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Eveline Ober, Telefon 0 80 52 / 55 00

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Bewegt durch den Alltag

Gezieltes rückenfreundliches Training bringt den Körper in Schwung und hält ihn fit.

Montags, 17.30 – 18.30 Uhr, ab 13.01.2025 fortlaufend

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Sandra Suchomel, Telefon 0 80 31 / 7 96 77 91, E-Mail sandra.suchomel@t-online.de

Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

ChanMi QiGong

Die Wirbelsäule mit fließenden Bewegungen pflegen und geschmeidig werden lassen.

Eine ganz besondere Art von QiGong.

Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr | 13.03. – 03.04.2025

Gebühr: für Mitglieder 40 € | für Nichtmitglieder 48 € | je 4 Treffen

Kursort: Schule/Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Matte mitbringen. | Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Damengymnastik

Gymnastik und Stretching am Freitagvormittag für den gesamten Körper, mit und ohne Kleingeräte.

Freitags, 9 – 10 Uhr

10.01. – 28.02., 14.03. – 16.05., 23.05. – 01.08., 12.09. – 14.11., 21.11. – 12.12.2025

Gebühr: für Mitglieder 45 € | für Nichtmitglieder 60 € | je 8 Treffen

Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, Matte und ein Getränk mitbringen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.



Gemütliche Bus-Wanderfahrten mit Astl-Reisen

Ob für eingeschränkte Wanderer oder Senioren, mit dem Bus geht es zu unvergesslichen Zielen. Der detaillierte Reisekalender erscheint Anfang 2025. Genaue Informationen dann auf unserer Website und unter www.astl-bus.com.

Gebühr: je nach Angebot | Kneipp-Mitgliedschaft bei Anmeldung mit angeben

Abfahrtsort: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung: Astl Reisen, Telefon 0 80 33 / 10 91, E-Mail info@astl-bus.com



GEWÜRZE
heimisch & exotisch



TEE & KRÄUTER
aus der Welt & regional



SCHÖNES & NÜTZLICHES
und vieles zum Entdecken

Erlesene Gewürze 83135 SCHECHEN
Auswahl bester Tees Rosenheimer Str. 21 a
und viel Schönes Aktuelle Öffnungszeiten
zum Verschenken unter www.livadi.de

83022 ROSENHEIM
Am Esbaum 9
Aktuelle Öffnungszeiten
unter www.livadi.de



www.livadi.de

Gymnastik auf dem Hocker

Diese Stunde ist genau richtig, wenn Sie keine Bodengymnastik mögen, aber fit bleiben wollen.

Dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr

07.01. – 11.02., 18.02. – 01.04., 08.04. – 20.05., 24.06. – 29.07., 16.09. – 21.10., 28.10. – 09.12.2025

Gebühr: für Mitglieder: 45 € | für Nichtmitglieder 50 € | je 6 Termine

Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Rohrdorf-Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte eine Matte mitbringen. | Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Irische Volkstänze

Schwungvolle irische Figurentänze für sportliche Tanzbegeisterte.

Samstags, 17 – 19 Uhr, vierzehntägig (nicht in den Schulferien)

11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 15.03., 29.03., 12.04., 03.05., 17.05., 31.05., 28.06., 12.07., 26.07., 20.09., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12.2025

Gebühr: für Mitglieder 5 € | für Nichtmitglieder 6 € | je 1 Tanzabend

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Marlies Jahns, Telefon 0 80 35 / 69 25, E-Mail marlies.jahns@gmx.de

Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.

Komm in Deine Kraft – NEU

Durch Stockkampfkunst zu mehr innerer Ruhe und Stärke. Für alle Neugierigen ab 14 Jahren.

Samstags, 15 – 17 Uhr | geplant ab Herbst 2025 – Termine, Kosten und Kursort werden noch auf unserer Website bekannt gegeben.

Anmeldung: Selma Kogler, Telefon 01 72 / 1 42 53 14, E-Mail kogler@gg-gestaerkt.de

Bitte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken mitnehmen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Nordic Walking – Grundkurs – NEU

Das sanfte Ganzkörpertraining

Montags, 8.30 – 10 Uhr, 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06.2025

Gebühr: für Mitglieder 70 € | für Nichtmitglieder 80 € | 5 Termine

Kursort: Verschiedene Strecken im Raum in und um Rosenheim. Bekanntgabe rechtzeitig vor Kursbeginn.

Anmeldung: Brigitte Petzinger, Telefon 0 80 31 / 9 82 29, E-Mail brigitte.petzinger@freenet.de

Bitte wettergemäße Kleidung und Sportschuhe anziehen, Stöcke (können sonst nach Absprache ausgeliehen werden) und kleines Getränk in der Plastikflasche mitbringen. | Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.



Nordic Walking – Wiederholungs- und Vertiefungskurs –NEU

Voraussetzung: Teilnahme am Grundlagenkurs Nordic Walking. Jetzt können Sie Ihre Technik üben und vertiefen.

Montags, 8.30 – 10 Uhr, 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07.2025

Gebühr: für Mitglieder 72 € | für Nichtmitglieder 84 € | 6 Termine

Kursort: Verschiedene Strecken im Raum in und um Rosenheim.

Bekanntgabe rechtzeitig vor Kursbeginn.

Anmeldung: Brigitte Petzinger, Telefon 0 80 31 / 9 82 29, E-Mail brigitte.petzinger@freenet.de

Bitte wettergemäße Kleidung und Sportschuhe anziehen und Stöcke mitbringen (können sonst nach Absprache ausgeliehen werden). Kleines Getränk in der Plastikflasche dabeihaben.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz – Workshop mit Vorkenntnissen

In diesem Workshop wiederholen wir die Grundtechniken und tanzen damit Kombinationen.

Donnerstags, 19.45 - 20.45 Uhr, 30.01., 06.02. und 13.02.2025

Gebühr für Mitglieder 35 € | für Nichtmitglieder 45 € | je 3 Termine

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte ein Hüfttuch, Schleier und Tanzschlappchen mitnehmen.

Nach einer Teilnahme von Einsteiger-Workshops im fortlaufenden Kurs willkommen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz – Schnupperstunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse – NEU

Einstieg in den Tanz der Lebensfreude, für mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein für Frauen.

Donnerstags, 09.10.2025, 19.45 – 20.45 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 12 €

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte weiten, schwingenden, langen Rock und Tanzschlappchen mitbringen. Hüfttücher und Schleier werden gestellt. | Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz – Workshop Tanztechniken mit kurzem Trommelsolo – NEU

Wir wiederholen Grundtechniken und lernen eine Choreografie zu einem kurzen Trommelsolo.

Grundkenntnisse sind notwendig.

Samstag, 18.01.2025, 9.30 - 12 Uhr

Gebühr für Mitglieder 30 € | für Nichtmitglieder 40 €

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte ein Hüfttuch, Schleier und Tanzschlappchen mitnehmen.

Nach einer Teilnahme von Einsteiger-Workshops im fortlaufenden Kurs willkommen.

Kurs findet ab 5 bis max. 10 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz – Workshop für Anfänger – NEU

Einstieg in diesen Tanz der Lebensfreude für mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein für Frauen jeden Alters.

Donnerstags, 19.45 – 20.45 Uhr, 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2025

Gebühr für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 75 € | 5 Termine

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte weiten, schwingenden, langen Rock und Tanzschlappchen mitbringen. Hüfttücher und Schleier werden gestellt.

Bei genügend Interessentinnen kann der aufbauende Kurs fortgeführt werden.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz – Workshop mit Choreografie – NEU

Wir wiederholen Grundtechniken und lernen eine Choreografie zum „Küsschenhit“ Simarik.

Grundkenntnisse sind notwendig.

Samstag, 22.02.2025, 9.30 - 12 Uhr

Gebühr für Mitglieder 30 € | für Nichtmitglieder 40 €

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte ein Hüfttuch, Schleier und Tanzschlappchen mitnehmen.

Nach einer Teilnahme von Einsteiger-Workshops im fortlaufenden Kurs willkommen.

Kurs findet ab 5 bis max. 10 Teilnehmenden statt.



Orientalischer Tanz – Workshop mit Choreografie – NEU

Wir wiederholen Grundtechniken und lernen eine Schleier-Choreografie zum Orientthit Habibi.

Gute Vorkenntnisse sind notwendig.

Samstag, 29.03.2025, 9.30 - 12 Uhr

Gebühr für Mitglieder 30 € | für Nichtmitglieder 40 €

Kursort: Bürgerhaus Happung, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte ein Hüfttuch, Schleier und Tanzschlappchen mitnehmen.

Nach einer Teilnahme von Einsteiger-Workshops im fortlaufenden Kurs willkommen.

Kurs findet ab 5 bis max. 10 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz – Workshop mit Choreografie – NEU

Wir wiederholen Grundtechniken und lernen eine Choreografie zu einem Arabic Flamenco.

Donnerstags, 19.45 – 20.45 Uhr, 13.03., 20.03., 27.03.2025

Gebühr für Mitglieder 35 € | für Nichtmitglieder 45 € | 3 Termine

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Bitte weiten Tellerrock, Tanzschlappchen und Hüfttuch mitbringen.

Nach der Teilnahme von Einsteiger-Workshops im Fortlaufenden Kurs gerne willkommen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

In dieser fortlaufenden Gruppe wiederholen wir die Grundtechniken und verfeinern bisherige Choreografien.

Donnerstags, 18.20 – 19.35 Uhr, ab 09.01.2025 fortlaufend (nicht in den Schulferien)

Gebühr: für Mitglieder 110 € | für Nichtmitglieder 130 € | je 10 Termine

Kursort: Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Wiedereinsteiger nach Teilnahme von Einsteiger-Workshops willkommen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

PILATES - Fit für Körper und Geist mit Pilates

Fitnessprogramm für den gesamten Körper, welches gelenkschonend auf Matten ausgeübt wird.

Mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr, fortlaufend (nicht in den Schulferien)

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim, (Eingang Hohenzollernstraße)

Anmeldung: Ulrike Hösch, Telefon 0 80 31 / 2 21 19 75

Bitte Gymnastikmatte und Hallenturnschuhe mitbringen.

RückenQiGong

Spezielle Übungen für Nacken, Schultern und Rücken. Vorbeugend bei Rundrücken bzw. Skoliose.

Dienstags, 17.45 – 18.45 Uhr

07.01. – 11.02., 18.02. – 01.04., 08.04. – 20.05., 24.06. – 29.07., 16.09. – 21.10., 28.10. – 09.12.2025

Gebühr für Mitglieder 54 € | für Nichtmitglieder 60 € | je 6 Termine

Kursort: Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 9, 83101 Rohrdorf-Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung und weiche Schuhe oder Stoppersocken tragen und eine Matte mitbringen.

Im Sommer bei trockenem Wetter findet der Kurs im Freien statt. | Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

*Die beste Turnübung wäre,
von Zeit zu Zeit eine körperliche Arbeit zu verrichten,
die nicht nur gelenkig macht,
sondern auch durch Heben und Tragen die Kräfte vermehrt.*



über alle Berge mit ASTL-Reisen
einsteigen und genießen

BUSREISEN  www.astl-bus.com Astl - Reisen GmbH | Tiroler Str. 5 | 83080 Oberaudorf | reisen@astl | Tel. 08033 / 1091



Richtig einkaufen. Regional einkaufen. ORO-Bio-Säfte kaufen.

Das wohl einzigste regionale Bio-Sortiment!

Klasse statt Masse
Jetzt erst recht!

...weil's guad is!

ORO
Die regionale Kelterei

REGIONAL

www.oro-saft.de





QiGong am Vormittag

Die Woche gut ausklingen lassen und die eigene Mitte pflegen, so kann die Energie wieder fließen.

Freitags, 10.15 – 11.15 Uhr,

10.01. – 14.02., 21.02. – 04.04., 11.04. – 23.05., 13.06. – 25.07., 12.09. – 24.10., 07.11. – 12.12.2025

Gebühr: für Mitglieder 66 € | für Nichtmitglieder 72 € | je 6 Termine

Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequem kleiden und weiche Schuhe oder dicke Socken mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.



QiGong für den ruhigen Tagesausklang

QiGong eignet sich sehr gut, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken, sich zu konzentrieren und die Körpermitte zu stabilisieren.

Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr, 09.01. – 27.02., 09.10. – 04.12.2025

Gebühr: für Mitglieder 78 € | für Nichtmitglieder 88 € | je 8 Termine

Kursort: Schule/Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte möglichst weiche Schuhe anziehen oder dicke Socken und eine Matte mitbringen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Sturzprophylaxe-Training – aktiv sein, Stürze vermeiden

Gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining zur Vermeidung von Stürzen

Montags, 16.45-17.45 Uhr, 16.06. – 07.07.2025

Gebühr: für Mitglieder 36 € | für Nichtmitglieder 44 € | je 4 Termine

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Ralf Staude, Telefon 0 80 35 / 9 55 79 29, E-Mail ralf.staude@gmail.com

Kurs findet ab 6 bis max. 12 Teilnehmenden statt.

BRUNNER
WERBEGRAFIK

Druckprodukte | Werbetechnik
Textildruck | Werbeartikel

www.brunner-werbegrafik.de
Lagerhausstraße 8 · 83109 Großkarolinenfeld · Tel. 0 80 31-8 111 8

Trommeln orientalischer Rhythmen

Für alle, die fremde Rhythmen entdecken möchten. Trommeln erdet und baut Stress ab.

Donnerstags, 20 – 21 Uhr

23.01., 20.02., 20.03., 22.05., 26.06., 10.07., 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2025

Gebühr: für Mitglieder 10 € pro Termin / 5er Karte 40 €

für Nichtmitglieder 12 € pro Termin / 5er Karte 50 €

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Ursula Lang, Telefon 0 80 31 / 8 45 59, E-Mail uschilang58@gmail.com

Bitte eigene Trommel (Leihtrommeln sind nur begrenzt vorhanden) mitbringen.

Hinweis: Schnupperstunde nach Voranmeldung möglich

Für Interesse an einem Workshop Trommeln - Zimbeln - Tanzen gerne melden!

Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

Zu leichter Musik wird der ganze Körper und Rücken mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Ergänzt durch intensives Beckenbodentraining.

Montags, 9 – 10 Uhr, fortlaufend, ab 13.01.2025

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Vereinsheim Stephanskirchen (neben der Kirche)

Anmeldung: Marie-Luise Kaiser, Telefon 0 80 31 / 7 09 25, E-Mail ml.kaiser@gmx.de

Wohlfühlgymnastik für Frauen am Morgen

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik kombiniert mit mental moving.

Mittwochs, 08.45 – 9.45 Uhr, fortlaufend ab 08.01.2025

Gebühr: Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden (siehe Seite 59)

Kursort: Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Marion Diedrich, Telefon 0 80 31 / 89 22 28

Yoga - Fit für Körper und Geist mit Yoga

Der Schwerpunkt von Yoga besteht darin, die Haltung und das Wohlbefinden zu verbessern.

Mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr, ein Block besteht aus 10 Kurseinheiten, Termine auf Anfrage

Gebühr: für Mitglieder 90 € | für Nichtmitglieder 100 € | je 10 Termine

Kursort: Turnhalle Prinzregenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim

Anmeldung: Ulrike Hösch, Telefon 0 80 31 / 2 21 19 75

Bitte Yogamatte (Gymnastikmatte) mitbringen. | Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.





Wanderungen

Keschnweg/Südtirol

Weitwanderweg von Brixen nach Bozen | Donnerstag, 15.05. – Sonntag, 18.05.2025
 Gebühr: für Mitglieder 470 € | für Nichtmitglieder 490 €
 Leistungen: 3 x DZ/HP, Bahn und Bus, Wanderbegleitung, GZ bis zu 6 Std.
 Anmeldung: Peter Birle, Telefon 0 80 36 / 80 32 oder 01 73 / 6 44 62 77, E-Mail peterbirle@gmail.com
 Wanderung findet ab 6 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 27.04.2025

Via Bregaglia/Schweiz-Italien

Panoramaweg vom Maloja-Pass nach Chiavenna | Donnerstag, 29.05. bis Sonntag, 01.06.2025
 Gebühr: für Mitglieder 570 € | für Nichtmitglieder 590 €
 Leistungen: 3 x DZ/ÜF, Fahrkosten, Wanderbegleitung, GZ bis zu 6 Std.
 Anmeldung: Peter Birle, Telefon 0 80 36 / 80 32 oder 01 73 / 6 44 62 77, E-Mail peterbirle@gmail.com
 Wanderung findet ab 6 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 11.04.2025

Vom Ritten zum Radlsee/Südtirol

Entschleunigte Bergwanderung über die Villanderer Alm | Donnerstag, 03.07. bis Sonntag, 06.07.2025
 Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €
 Leistungen: 3 x Ü/F, Bahn und Bus, Seilbahnnutzung möglich, Wanderbegleitung, GZ bis zu 5 Std.
 Anmeldung: Peter Birle, Telefon 0 80 36 / 80 32 oder 01 73 / 6 44 62 77, E-Mail peterbirle@gmail.com
 Wanderung findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Langkofel-Umrandung/Dolomiten

Blumenparadies unter steilem Fels | Sonntag, 20.07. bis Dienstag, 22.07.2025
 Gebühr: für Mitglieder 370 € | für Nichtmitglieder 390 €
 Leistungen: 2 x Ü/HP, Fahrkostenbeteiligung, Wanderbegleitung, GZ bis zu 5 Std.
 Anmeldung: Peter Birle, Telefon 0 80 36 / 80 32 oder 01 73 / 6 44 62 77, E-Mail peterbirle@gmail.com
 Wanderung findet ab 6 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 01.07.2025



Rohrdorf

Hotel zur Post

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Behagliche & gemütliche Atmosphäre
- Gepflegte & gemütliche neu renovierte Gästezimmer
- Qualitativ hochwertige und frische Produkte aus eigener Metzgerei und Schlachterei
- Warme Küche bis 22.00 Uhr
- Ausgezeichnete regionale Küche
- Große & kleine Feiern
- Räume für Hochzeiten und Familienfeiern
- Konferenzräume
- Ideale Lage für Ausflüge
- Verkehrsgünstige Lage
- Neuerbautes Gästehaus

Ausgezeichnet!
 Mit dem Service Q-Bayern, Winter 3 x Gold für Metzgerei.

genießen, erleben, sich einfach erholen...

Hotel zur Post
 Dorfplatz 14 • 83101 Rohrdorf • Tel. 08032 / 1830 • Fax: 08032 / 5844 • hotel@post-rohrdorf.de • www.post-rohrdorf.de





Schneeschuhwandern



Tageswanderungen

Arzmoosalm

Samstag, 05. und 11.01.2025
Grundkenntnisse werden vermittelt

Wildbichlreib'n

Samstag, 18. und 25.01.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Erlberg - Höhenwanderung durch Wald und Alm

Samstag, 01. und 08.02.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Brennkopf - Höhenwanderung im Kaiserwinkel

Samstag, 22.02.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Almwanderung am Fuß des zahmen Kaisers

Samstag, 01.03.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Tristmahlnalm-Runde unterm Spitzstein

Samstag, 15.03.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Laubenstein 1350m

Samstag, 22.03.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Almwanderung zwischen Feichteck und Heuberg

Samstag, 29.03.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Viele Wanderungen finden unter dem Aspekt Gesundheitswandern statt. Zu Beginn werden Atem- und Dehnübungen angeboten und am Ende der Wanderung Entspannungsübungen. Wegen ihrer einfachen Wegführung sind diese Touren mit (G) gekennzeichnet.

Prientalweg (G)

Samstag, 05.04.2025
Gehzeit ca. 4 Std.

Tegernseer-Höhenweg (G)

Samstag, 12.04.2025
Gehzeit ca. 4 Std.

Almbachklamm und kleiner Barmstein

Samstag, 10.05.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Harauerspitz 1147 m

Samstag, 14.06.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Klobenstein (G)

Samstag, 21.06.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Taubensee im Kaiserwinkel

Samstag, 28.06.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Wilhelm Leibl Weg (G)

Samstag, 02.08.2025
Gehzeit ca. 4 Std.

Hochplatten-Rundweg

Samstag, 09.08.2025
Seilbahnnutzung, Gehzeit ca. 3 Std.





Das Leben kann sich
so leicht anfühlen.

Schwarzenberg-Rundweg (G)

Samstag, 23.08.2025
Seilbahnnutzung, Gehzeit ca. 3 Std.
mit Kneippen am Hocheck

Nattersberg-Almrunde

Samstag, 30.08.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Hohe Asten

Samstag, 06.09.2025
Gehzeit ca. 4 Std.

Thierberg-Runde (G)

Samstag, 13.09.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Sonnenuntergang

Samstag, 20.09. und 05.10.2025
auf der Altkaser- und Nöslbrand Alm

Gießbachklamm

Samstag, 27.09.2025
Gehzeit ca. 2 Std.

Rundweg zum Toten Mann 1391m

Samstag, 11.10.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Kneifelspitze

Samstag, 18.10.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Inzell – Frillenseerunde (G)

Samstag, 08.11.2025
Wanderzeit ca. 3 Std.

Schröcken 1316m

Samstag, 15.11.2025
Gehzeit ca. 2 Std.

Ratzinger Höhe 700m (G)

Samstag, 29.11.2025
Gehzeit ca. 2 Std.

Nußberg Klause 882m

Samstag, 06.12.2025
Gehzeit ca. 3 Std.

Grafenloch in der Luegsteinwand (G)

Samstag, 13.12.2025
Wanderzeit ca. 2,5 Std.

Für Schneeschuhwanderungen und Tagestouren

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 € | ab 2 Teilnehmenden
Bei Tagestouren werden Fahrgemeinschaften gebildet und individuell
vereinbart. Für den Fahrer werden 20 Cent pro km/Person gerechnet.

Anmeldung: Peter Birle, Telefon 0 80 36 / 80 32 oder 01 73 / 6 44 62 77, E-Mail peterbirle@gmail.com

Sämtliche Wanderungen sind nach besten Wissen und Gewissen ehrenamtlich organisierte Gemein-
schaftsfahrten. Die Teilnehmenden handeln auf eigenes Risiko. Eine Haftung wird ausgeschlossen.



**Für die Liebsten vorsorgen.
Auf alles andere vorfreuen.**

Beim Thema Erbschaft gibt es oft viele Fragen.
Wir haben die passenden Antworten. Gerne
beraten wir Sie umfassend dazu. Damit Sie
sich weiter auf das konzentrieren können, was
wirklich zählt im Leben: leben.

spk-ro-aib.de

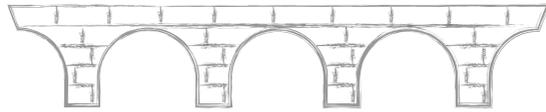
Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Rosenheim-
Bad Aibling

Wir verbinden Tradition mit Moderne
Ihre Apotheken vor Ort!

Römer Apotheke



Am Mitterfeld 1 • 83024 Rosenheim
Tel.: 0 80 31/900 45 -99 • Fax: -98
mail@roemerapo.de

Inn Apotheke

Apotheker Markus Bauer e.K.
Rosenheimer Str. 45 • 83101 Rohrdorf/Thansau
Tel.: 0 80 31/900 30 77 • Fax: 900 30 78
mail@innapotheke-online.de
www.innapotheke-online.de



Alte Apotheke

Ludwigsplatz 21
83022 Rosenheim
Tel.: (0 80 31) 30 96 -0
info@alteapotheke-rosenheim.de

Homöopathie • Naturheilmittel
Kräuterammerl®
www.kraeuterammerl.de



Vorteile
einer Mitgliedschaft
im Kneipp-Verein Rosenheim e.V.

- Wir senden Ihnen unser jährliches Programmheft druckfrisch unmittelbar nach Erscheinen zu.
- Sie bekommen Ihren persönlichen, deutschlandweit gültigen Ausweis direkt vom Kneipp-Bund.
- Sie erhalten 6x jährlich das Kneipp-Journal vom Kneipp-Verlag in Bad Wörishofen zugesandt.
- Preisvorteile erhalten Sie bei unseren Angeboten, aber auch überregional bei Nachbar-Kneipp-Vereinen sowie Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp Akademie in Bad Wörishofen.
- Sie erhalten Bonuspunkte – erkundigen Sie sich bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.
- Sie finden Kontakt mit Gleichgesinnten beim Kneipptreff im Riedergarten, bei Wanderungen und vielseitigen Kursangeboten, sowie bei unserer Mitgliederversammlung.
- Sie lernen Kneipp-Anwendungen und ihre positiven Wirkungen kennen.
- Sie können bei laufenden Kursen unverbindlich schnuppern.
- Sie erhalten Zugang zur Kneipp-Visite auf der Homepage des Kneipp-Bundes für alle geläufigen Kneipp Anwendungen.
- Sie lernen die Verwendung von Heilkräutern bei Kursen, Workshops, Vorträgen oder Wanderungen kennen.
- Sie unterstützen nachhaltig unsere präventive Gesundheitskonzeption.
- Sie helfen uns, unsere Ziele auf der Grundlage von Sebastian Kneipps fünf Wirkprinzipien der Gesundheit zu erreichen.
- Sie erhalten Preisvorteile beim Urlaub in den Kneipp-Kurhotels in Bad Wörishofen und bei Kneipp-Gesundheitshöfen deutschlandweit.
- Sie können alle 2 Jahre an den internationalen Kneipp-Aktions-Tagen von Kneipp-Worldwide (IKAT) Gleichgesinnte aus ganz Europa treffen.

Ihre Vorstandschaft vom
Kneipp-Verein Rosenheim e.V.



Aufnahmeantrag



für Einrichtungen / Juristische Personen – 70 € Fördermitgliedschaft – xx €
 Einzelmitgliedschaft – 34 € / unter 18 J. – 15 € Familienmitgliedschaft – 44 € **Rosenheim e.V.**

Name / Einrichtung / Firma Vorname Geb. Datum

Straße Postleitzahl Ort

E-Mail Adresse (Pflichtangabe)

Telefon/-Mobilnummer

ggf. Partner/in Name Vorname Geb. Datum

ggf. Kind Name Vorname Geb. Datum

Einrichtungen / Firmen - Ansprechpartner **Firmen - E-Mail Adresse (Pflichtangabe)** Förderbeitrag

Mit meiner Mitgliedschaft erkenne ich die Satzung des Kneipp-Vereins Rosenheim und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. in der jeweils gültigen Fassung an (siehe www.kneipp-verein-rosenheim.de). Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich bin 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. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein Rosenheim e.V. und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO gelesen habe.

Ort / Datum Unterschrift Mitglied (bei minderjährigen gesetzlicher Vertreter)

Ort / Datum ggf. Unterschrift Partner/in

SEPA-Lastschriftmandat

(Kneipp-Verein Rosenheim e.V. Gläubiger-Identifikationsnummer DE14ZZZ00000136002)

Name des Kontoinhabers

IBAN

BIC

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Rosenheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger 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

Ort / Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Bitte senden Sie den Aufnahmeantrag an: E-Mail mitglieder@kneipp-verein-rosenheim.de
oder Kneipp-Verein Rosenheim e.V. | Erlenweg 31a | 83064 Raubling

echo Wochenzeitung für Stadt
und Landkreis Rosenheim

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

Sie sind gerne draußen
an der frischen Luft und
haben einmal die Woche Zeit?
Dann sind Sie bei uns
genau richtig!

(Mindestalter 13 Jahre)



SICHER AUCH IN
IHRER NÄHE!



**Bewerben
Sie sich jetzt:**
T. 0 80 31 / 90 189-0
Hafnerstraße 5-13
83022 Rosenheim
info@prospekt-express.de
www.prospekt-express.de

W I R F E I E R N
A U G E N O P T I K

40 JAHRE

H Ä C K L

FAMILIENBETRIEB SEIT 1984
WWW.UNITEOPTICS.DE



ROSENHEIM
HOLZKIRCHEN
WASSERBURG

H Ä C K L UNITED OPTICS

Natürlich
gesund
Bad
Feilnbach

Zurück in die Balance

Besuchen Sie die Kneippanlage am Osterbach,
Workshops & Vorträge in Bad Feilnbach
und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit
von Ihrem Alltag!

Weitere Infos zu Kneipp und Gesundheit in Bad Feilnbach: Tel.: 08066 887-440 oder www.bad-feilnbach.de



Ernährung

Die von Kneipp gelobte „einfache, nahrhafte Kost“ ist, im Einklang mit den heutigen Erkenntnissen der modernen Ernährungslehre, eine hochwertige, naturreiche Vollkost, ohne Einseitigkeiten und bildet die Basis für verschiedene Diätformen, wie Kranken-, Reduktions- oder Schonkost.

Basenfasten – NEU

7 Tage Basenfasten zu Hause. Entsäuerung und Entgiftung mit professioneller Anleitung.
Dienstag, 11.02.2025, 19 Uhr (Kursstart), Fasten kann dann ab 12.02. begonnen werden. Während Deiner Fastenzeit werden wir uns zweimal mit Bewegungseinheit im Freien treffen.

Gebühr: für Mitglieder 85 € | für Nichtmitglieder 90 € | inklusive Skript

Kursort: Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Veronika Nickl, Telefon 01 70 / 2 85 21 25,

E-Mail info@ernaehrungsberatung-veronikanickl.de

[Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt.](#)

4 Tage Basenfasten – Auszeitseminar in den Bergen Österreichs – NEU

Dieses Auszeitseminar lädt Dich ein, 4 Tage Basenfasten mit den Themen des gelingenden Lebens (Positive Psychologie) zu verbinden. Mit Veronika Nickl, Ganzheitliche Ernährungsberaterin und Fastenleiterin und Maria Grizelj, Referentin und Coach für angewandte Positive Psychologie, Stressmanagement und Resilienz.

Donnerstag, 15.05., 11 Uhr bis Sonntag, 18.05.2025, ca. 14 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 198 € | für Nichtmitglieder 220 € | plus 3 Übernachtungen mit Basenfasten-Vollpension ab 312 € im DZ, EZ ab 357 €, zzgl. Ortstaxe | inkl. Skript

Kursort: Waldrast Natur Resort, bei Matrei am Brenner, www.mariawaldrast.at

Anmeldung: Veronika Nickl, Telefon 01 70 / 2 85 21 25,

E-Mail info@ernaehrungsberatung-veronikanickl.de

[Eigene Anreise, Fahrgemeinschaften können ggf. gebildet werden, kostenlose Anreise ab Bhf. Innsbruck mit einem Hotelvoucher bzw. Shuttledienst vom Bhf. Matrei/Brenner](#)

[Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 28.04.2025](#)

Gemüse fermentieren: Gib Dir Saures!

Schnippeln, mischen, stampfen... – ein Fest für alle Sinne!

Mittwoch, 25.06.2025, 17.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 75 € | für Nichtmitglieder 95 € | inkl. Material und Skript

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Sibylle Hunger, Telefon 0 80 31 / 2 57 69 88, E-Mail erlebnis@gmiashunger.de

Sanft Fasten = Leichter leben – Fastenwoche nach Hildegard von Bingen – NEU

„Maßvolles Fasten bringt die Gesundheit zurück, dem Gesunden erhält es die Gesundheit.“
 Mittwoch, 05.03., 15 – 17 Uhr, Freitag, 07.03., 14 – 16 Uhr, Mittwoch, 12.03., 15 – 17 Uhr | 3 Termine
 Mittwoch, 05.11., 15 – 17 Uhr, Freitag, 07.11., 14 – 16 Uhr, Mittwoch, 12.11., 15 – 17 Uhr | 3 Termine
 Gebühr: für Mitglieder 75 € | für Nichtmitglieder 90 € | je 3 Termine | inkl. Infomaterial
 Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim
 Anmeldung: Brigitte Huber, 08 61 / 6 03 41 oder 01 51 / 57 58 73 44, E-Mail bmhuber@gmx.net
 Kurs findet bis max. 6 Teilnehmenden statt.

Ganzheitliche Bauchgesundheit als Wurzel der Gesundheit - NEU

Als zertifizierte Kräuterefachfrau und lizenzierte Fachberaterin für ganzheitliche Bauchgesundheit stehe ich für eine ganzheitliche Bauchgesundheit. Dazu gebe ich Beratung & Mentalcoaching. Meine Themen sind: Magen, Drüsen, Dünn- & Dickdarm, darmassoziiertes Immunsystem, Enterisches Nervensystem, Vagusnerv und den Themen, Bauch-Hirn-Seele-Achse, Heilkräuter, Ballaststoffe und Probiotika. Die Kurstermine 2025 lagen bis Redaktionsschluss noch nicht vor. Eine persönliche Anfrage ist jedoch jederzeit möglich.
 Anmeldung: Sabine Haase, Telefon 0 80 35 / 15 20, E-Mail achillea-haase@t-online.de



Bad Aibling
 Brannenburg
 Raubling
 Bad Feilnbach

Regional einkaufen & genießen



Freiland-Eier von der Familie Baumann aus Högling



Käsespezialitäten von der Dorfkäserei Hubert Stadler aus Herrmannsdorf



Mehl und Müsli von der Hofbäckerei Steingraber aus Vagen



Bad Feilnbacher Honig von der Familie Spann aus Au/Bad Aibling

Achten Sie beim Einkauf auf unser Logo

Regional einkaufen & genießen

Produkte, die wir mit dem „Regional einkaufen & genießen“ Logo auszeichnen, erfüllen immer folgende Kriterien:

- Ort der Produktion, Verarbeitung oder Veredelung im Umkreis von max. 40 km Luftlinie unserer Märkte
- Stärkung der regionalen Strukturen
- Umweltschonung durch kurze Lieferwege
- Gleichbleibend hohe Qualität der Produkte



Mehr Info

Wir haben für Sie geöffnet: Montag bis Samstag 8.00 bis 20.00 Uhr [precht.de](https://www.precht.de)

Höhensteiger

GASTHOF • HOTEL

BAYERISCH • HERZLICH • FAMILIAR

Westendorfer Straße 101 • 83024 Rosenheim
 E-Mail: info@gasthofhoehensteiger.de
WWW.GASTHOFHOEHENSTEIGER.DE



GASTHOF



EVENTS



LIEFERSERVICE



RUFEN SIE UNS AN:
0 80 31 / 8 66 67



Egger-Stüberl

Rosenheimer Str. 17 • 83135 Schechen
 E-Mail: info@eggerstueberl.de
www.eggerstueberl.de
 T. 08039-90390



Hotel / Gasthof / Biergarten / Kegelbahnen



Heilpflanzen

Die empfohlene Anwendung von Heilkräutern, innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen von Zusätzen zu Wickeln und Bädern, konnte in ihrer Wirksamkeit dank neu geschaffener Nachweisverfahren objektiviert werden und kann vorbeugend und heilend dem Organismus helfen.

Ätherische Öle wertvolle Helfer im Alltag und bei Erkältung – NEU

Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen von ätherischen Ölen im Alltag und was dabei zu beachten ist

Freitag, 28.03.2025, 14 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 25 Euro | für Nichtmitglieder 33 Euro | plus 20 Euro für Material und Skript

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Karin Jehl, Telefon 0 80 36 / 14 51, E-Mail karin.jehl@web.de

[Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 26.03.2025](#)

Erschöpfungssyndrom Burnout - Hilfe mit Heilpflanzen – NEU

Hilfe mit Heilpflanzen bei den unterschiedlichen Symptomen und Stadien des Erschöpfungssyndroms

Samstag, 08.11.2025, 10 – 15 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 70 € | plus 5 € für ausführliches Skript

Kursort: Seminarraum Lebenstraum, Meggendorfer Straße 7, 83043 Bad Aibling

Anmeldung: Brigitte Eder, Telefon 0 80 35 / 52 72, E-Mail eder@naturheilpfade-inntal.de

[Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.](#)

Erste Hilfe mit Kneipps Hausapotheke – NEU

Erste Hilfe mit dem Dreiecktuch, Wickeln, Auflagen und Kräutern – Hilfe bei Krankheit und Verletzung

Samstag, 24.05.2025, 9 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 40 € | für Nichtmitglieder 50 € | 5 € für Material und Skript

Kursort: Bürgerhaus Miteinander, Lessingstraße 77, 83024 Rosenheim

Anmeldung: Ralf Staude, Telefon 0 80 35 / 9 55 79 29, E-Mail ralf.staude@gmail.com oder

Gertraud Jerger, Telefon 0 80 35 / 90 77 64, E-Mail kneipp@kreativstudio.de

Vortrag – Post-Covid mit TCM behandeln – NEU

Die traditionelle chinesische Medizin bietet ein schlüssiges Behandlungskonzept für Post-Covid an.

Mittwoch, 07.05.2025, 19 – 20.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 10 € | für Nichtmitglieder 15 €

Kursort: Bürgerhaus Happening, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Dr. med. Katja Miersch, Telefon 0 80 31 / 9 08 03 31 E-Mail mail@praxis-dr-miersch.de

[Kurs findet ab 3 Teilnehmenden statt.](#)

[Es sind weitere Arztvorträge geplant. Beachten Sie unsere Meldungen in der Presse und auf unserer](#)

[Webseite.](#)





WZ WundZentrum
Rosenheim

Erste spezialisierte ambulante Pflegeeinrichtung für chronische und schwer heilende Wunden in Rosenheim

Das WZ – WundZentrum Rosenheim ist eine spezialisierte ambulante Pflegeeinrichtung mit höchsten hygienischen Standards, in der ausschließlich Patient:innen mit chronischen und schwer heilenden Wunden behandelt werden. Die Kompetenzen der hochqualifizierten Pflegefachpersonen des WundZentrums liegen in der ambulanten Wundbehandlung. Im Vordergrund stehen dabei die Wundheilung, der Erhalt der Lebensqualität und eine enge, ganzheitliche Betreuung der Patient:innen. Dafür nehmen sich die Pflegefachpersonen ausreichend Zeit für eine umfassende Pflegeanamnese, Behandlung und Koordination aller notwendigen Maßnahmen.

Das WZ – WundZentrum in Rosenheim ist ebenfalls auf die Hauterkrankung «Akne

inversa» spezialisiert und bietet seit März 2021 eine ganzheitliche Beratung und Behandlung für Patient:innen mit chronisch rezidivierenden Abszessen an.

Sie leiden an einer schwer heilenden Wunde oder kennen einen Betroffenen, dem Sie helfen möchten? Vereinbaren Sie jetzt einen Termin im WZ – WundZentrum und lassen Sie sich individuell beraten.

Wir sind für Sie da!

Luitpoldstraße 4, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 – 830 37 40
E-Mail: rosenheim@wundzentren.de
www.wundzentren.de/rosenheim

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
08.00–17.00 Uhr und nach Vereinbarung

Power Flower für die Frau – NEU

Heilpflanzen für ein Frauenleben von der Pubertät bis zu den Wechseljahren

Mittwoch, 09.04.2025, 19.30 – 22 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 33 € | für Nichtmitglieder 38 € | incl. Skript

Kursort: Bürgerhaus Happing, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Brigitte Eder, Telefon 0 80 35 / 52 72, E-Mail eder@naturheilpfade-inntal.de

🌀 Kräuter-Yoga Workshop: Die Rose - NEU

Ein Tag mit der Rose: sanftes Yoga, altes Heilwissen und eine Rosencreme selbst herstellen

Samstag, 15.02.2025, 9.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 79 € | für Nichtmitglieder 89 €

Kursort: Haus des Gastes, Seeplatz 5, 83257 Gstadt am Chiemsee

Anmeldung: Bianca Billmaier, Telefon 01 76 / 31 07 27 15, biancabillmaier@yahoo.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und (falls vorhanden) Yogamatte mitbringen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

🌀 Kräuter-Yoga Workshop: Die Holunderblüte - NEU

Ein Tag voller Holunderzauber: sanftes Yoga, altes Heilwissen & selbst Hergestelltes

Samstag, 31.05.2025, 9.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 79 € | für Nichtmitglieder 89 €

Kursort: Schafwollspinnerei Höfer, Schwarzlackstraße 6, 83075 Bad Feilnbach

Anmeldung: Bianca Billmaier, Telefon 017 6 / 31 07 27 15, biancabillmaier@yahoo.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und (falls vorhanden) Yogamatte mitbringen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

🌀 Kräuter-Yoga Workshop: Die Kraft der Bienen - NEU

Die Sonne einfangen mit der Kraft der Bienen: sanftes Yoga, Bienenwissen & selbst Hergestelltes

Samstag, 04.10.2025, 9.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 79 € | für Nichtmitglieder 89 €

Kursort: Haus des Gastes, Seeplatz 5, 83257 Gstadt am Chiemsee

Anmeldung: Bianca Billmaier, Telefon 01 76 / 31 07 27 15, biancabillmaier@yahoo.de

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und (falls vorhanden) Yogamatte mitbringen.

Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.





Heilpflanzen

Räuchern im Jahreskreis – NEU

Räuchern mit kraftvollen Heilkräutern zu den 8 Jahreskreisfesten

Mittwoch, 26.11.2025, 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 € | incl. Skript

Kursort: Bürgerhaus Happung, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim

Anmeldung: Brigitte Eder, Telefon 0 80 35 / 52 72, E-Mail eder@naturheilpfade-inntal.de

[Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.](#)

Wildkräuterwanderung – sammeln, kochen und genießen

Wir entdecken die heilsamen Wildkräuter in der Natur, sammeln sie und kochen feine Gerichte für uns.

Freitags, 14 – 17 Uhr, 09.05. und 08.08.2025

Gebühr: für Mitglieder 50 € | für Nichtmitglieder 55 € | je 1 Termin

Kursort: Kräuterhoch3, Fichtenweg 5, 83346 Bergen bei Traunstein

Anmeldung: Irmengard Linder, Telefon 01 72 / 8 65 31 79, E-Mail info@kraeuterhoch3.de

[Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.](#)

Interessierte für Fahrgemeinschaften aus dem Raum Rosenheim melden sich bitte unter Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de.

*Mit jedem Schritt und Tritt,
welchen wir in der Natur machen,
begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen,
die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.*

**BAD AIBLINGER
MOORKISSEN**



Thermokissen zur lokalen Wärme- und Kältetherapie

Bei Verspannungen · Rückenschmerzen · rheumatischen Beschwerden · Ohrenschmerzen
Prellungen · Verstauchungen · Traumata · Migräne · Insektenstichen · Zahnschmerzen
In 6 verschiedenen Größen erhältlich in vielen Apotheken oder direkt bei
Panradl Moor GmbH · Austraße 7 · 83569 Vogtareuth · www.aiblinger-moorkissen.de

STARTE MIT UNS DURCH!

Massage+Physio
Der Weg
zur Physiotherapeutin
oder
zum Physiotherapeuten -
nach der 9. Klasse
zwei Berufsabschlüsse
in 3½ Jahren

DU ...

✓ ... hast die
9. Klasse beendet

✓ ... hast Spaß an
Bewegung und Gesundheit

✓ ... möchtest zwei
Berufsabschlüsse in 3½ Jahren

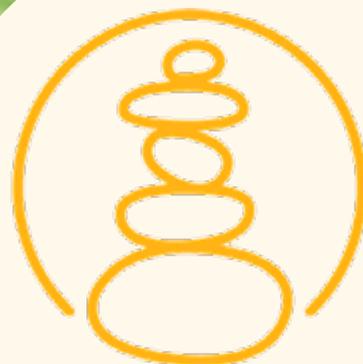
DANN MELDE DICH BEI UNS.

Pschick Group Schulen gGmbH
Private Massageschule Inntal e.V.
Klepperstraße 28, 83026 Rosenheim
Erfahre mehr auf: www.pschick-group-schulen.de



GROUP
PSCHICK





Lebensordnung

Lebensordnung und Gesundheitsbildung müssen als wichtigste Bestandteile der Kneippschen Lebens- und Heilweise angesehen werden. Sie umfasst eine ausgewogene, natürliche Lebensführung, die der Einheit von Körper, Geist und Seele gerecht wird. Über die physischen und psychischen Belange des einzelnen Menschen hinaus, ruft uns die Ordnungstherapie auch zur Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe und zum Streben nach sozialer und ökologischer Ordnung.

Aktiviere Deine Chakren – NEU

Aktiviere Deine Chakren mit einfachen Körperübungen und Farbmeditation

Samstag, 22.11.2025, 14.30 – 18 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 70 €

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke und ein Getränk mitnehmen.

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Die Energie für den Winter stärken mit dem Nierenmeridian – NEU

Speziell in der Wandlungsphase Wasser sollte man die Nierenenergie stärken, um gut durch den Winter zu kommen.

Samstag, 18.10.2025, 9.30 – 12 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 42 € | für Nichtmitglieder 50 €

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke und ein Getränk mitnehmen.

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Der kleine Energiekreislauf – Workshop – NEU

Der kleine Energiekreislauf (Xiao Zhou Tian) ist eine Basisübung des Qi Gongs. Ziel ist die Aktivierung und Harmonisierung des Qi-Flusses im Körper.

Samstag, 27.09.2025, 9.30 – 12 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 42 € | für Nichtmitglieder 50 €

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke und ein Getränk mitnehmen.

Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Fußreflexzonenmassage – Workshop Tu deinen Füßen etwas Gutes – NEU

Fußreflexzonenmassage – Wirkung auf Psyche & Körper

Samstags, 25.01., 08.02.2025, 9 – 14 Uhr,

Gebühr: für Mitglieder 79 € | für Nichtmitglieder 89 € | je 1 Termin

Kursort: Am Inn 5, 83131 Nussdorf/Inn

Anmeldung: Petra Hallermaier, Telefon 01 79 / 3 96 36 55, E-Mail bienepet@yahoo.de

Bitte Yogamatte und ein kleines Kissen mitbringen. | Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Japanisches Heilströmen: Entgiften und regenerieren

„Detox“ unkompliziert ausprobieren und die Selbstheilungskräfte aktivieren; auch jederzeit zu Hause.

Freitag, 10.01.2025, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 40 € | für Nichtmitglieder 45 €

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 1-2 Kissen mitnehmen. Bitte tagsüber schon 2 Liter trinken.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 06.01.2025

Japanisches Heilströmen: Zuversicht und Resilienz für die Seele

Den Alltag besser meistern: Stress und Erschöpfung reduzieren, Ruhe und Gelassenheit aufbauen.

Mittwoch, 22.01.2025, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 €

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 1-2 Kissen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 19.01.2025

Japanisches Heilströmen: Gesundheit und Vitalität für die Selbstanwendung

Nutzen Sie Ihre Hände als „Starthilfekabel“: Gesundheits-Prävention mit den wichtigsten Heilströmen.

Freitag, 31.01.2025, 19 – 21 Uhr | Mittwoch, 01.10.2025, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 25 € | für Nichtmitglieder 30 € | je 1 Termin

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 1-2 Kissen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 26.01. bzw. 28.09.2025

Japanisches Heilströmen: Wir strömen für Ihre Beschwerden

Sie können bestimmen, für welche Beschwerden wir miteinander strömen. Themen bei Anmeldung nennen.

Mittwoch, 12.02.2025, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 50 € | für Nichtmitglieder 60 €

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, 1-2 Kissen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 02.02.2025

Klangmeditation für einen entspannten Abschluss

Entspannen mit sanften Klängen und Schwingungen und vom Alltag „abheben“. Entspannung noch mehr genießen.

Freitags, 18 - 19.30 Uhr, 10.01., 07.02., 11.04., 16.05., 27.06., 25.07., 19.09., 14.11., 12.12.2025

Gebühr: für Mitglieder 18 € | für Nichtmitglieder 20 € | je 1 Termin

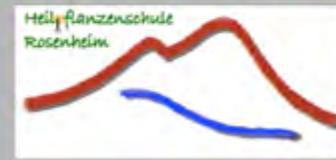
Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Thansau

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte gute Matte, Decke, Kissen und Knierolle für das gemütliche Liegen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.



Heilpflanzenhochschule Rosenheim
Ausbildung & Seminare

Heilpflanzen in der Frauenheilkunde
Heide Fischer, Freiburg, Ärztin, Autorin
Seminar 05. Juli 2025, 9.00 – 16.00 Uhr
www.heilpflanzenhochschule-rosenheim.de

Kreative Entspannung – Malen mit Acrylstiften – NEU

Im kreativen Tun zur inneren Mitte finden.

Montag, 17.02.2025, 18 – 21 Uhr, Samstag, 15.11.2025, 10 – 13 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 € | plus 5 € für Materialkosten

Kursort: Praxis von Manuela Thurisch, Hans-Lorenz-Straße 11, 83059 Kolbermoor

Anmeldung: Manuela Thurisch, Telefon 01 51 / 10 35 80 00, E-Mail ela.maiui@web.de

Kurs findet ab 3 bis max. 6 Teilnehmenden statt.

Märchenabend

Mit Märchen den Frühling bzw. Herbst begrüßen. Passend zu den Themen werden wir Kräuterrezepte ausprobieren.

Freitags, 18.30 – 21 Uhr, 11.04. und 10.10.2025

Gebühr: für Mitglieder 20 € | für Nichtmitglieder 25 € | plus 5 € für Materialkosten

Kursort: Praxis von Manuela Thurisch, Hans-Lorenz-Straße 11, 83059 Kolbermoor

Anmeldung: Manuela Thurisch, Telefon 01 51 / 10 35 80 00, E-Mail ela.maiui@web.de

Kurs findet ab 3 bis max. 10 Teilnehmenden statt.

Face-Aktiv: Erlernen Sie für Ihre Gesundheit und Entspannung diese neue Behandlungsmöglichkeit - NEU

Diese Gesichtspunkte sind leicht zugänglich und lassen sich schnell, effektiv und vielfältig einsetzen.

Samstags, 10 – 15 Uhr, 15.03. und 15.11.2025

Gebühr: für Mitglieder 65 € | für Nichtmitglieder 75 € | je 1 Termin

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Standspiegel, Gästehandtuch, Augencreme falls vorhanden, Häkelnadel bis 3,5 (kein Scherz) und kleine Mahlzeit mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 09.03. bzw. 09.11.2025

Face-Aktiv: Gesundheit, Wohlbefinden, innere und äußere Attraktivität – NEU

Gesichtspunkt-Massage: Entspannung und Balance, Einfaches Gesichtsyoga: Aufbau der Muskulatur
Samstag, 10.05.2025, 10 – 17 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 85 € | für Nichtmitglieder 95 €

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, Standspiegel, Gästehandtuch, Augencreme falls vorhanden, Häkelnadel bis 3,5 (kein Scherz) und kleine Mahlzeit mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 04.05.2025

Japanisches Heilströmen: Unterstützung bei Magen - Darm - Unverträglichkeiten

Stärkung der Verdauungsorgane, um verschiedene Begleitsymptome und Einschränkungen zu minimieren.

Samstag, 05.04.2025, 10 – 13.30 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 60 € | für Nichtmitglieder 68 €

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, 1 – 2 Kissen und eine kleine Mahlzeit mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 30.03.2025



*Gute Aussichten
für Ihre Gesundheit*

LUFTKURORT BERGWELTEN
Oberaudorf

Infos zu den Oberaudorfer Kneipp-Anlagen: **Tourist-Information Oberaudorf**
Kufsteiner Straße 6, 83080 Oberaudorf, Tel. +49 (0) 8033 30120, info@oberaudorf.de, www.tourismus-oberaudorf.de

Japanisches Heilströmen:**Aufbaukurs – Organströme und mehr Know-how**

Sie lernen die Heilströme zur Stärkung der einzelnen Organe kennen und vertiefen Ihre Kenntnisse.

Mittwochs, 19 – 21 Uhr, 12.11. – 26.11.2025 | 3 Termine

Gebühr: für Mitglieder 66 € | für Nichtmitglieder 73 € | 3 Termine

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 1–2 Kissen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 07.11.2025

Japanisches Heilströmen:**Alle Energiepunkte kennenlernen - Basiskurs**

Unterstützung der Selbstheilungskräfte: Setzen Sie passende Energiepunkte zu Ihren Beschwerden ein.

Freitags, 19 – 20.30 Uhr, 07.02 – 21.02.2025 | 3 Termine

Mittwochs, 19 – 20.30 Uhr, 15.10. – 29.10.2025 | 3 Termine

Gebühr: für Mitglieder 55 € | für Nichtmitglieder 62 €

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 1-2 Kissen mitnehmen.

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 02.02. bzw. 10.10.2025

Ost trifft West - der Lebermeridian im Jahresrhythmus – NEU

Der Lebermeridian zeigt seine besondere Energie in der Wandlungsphase Holz, welche im Februar beginnt. So lernen wir u.a. den Leberwickel nach Kneipp kennen.

Samstag, 22.02.2025, 9.30 - 12 Uhr.

Gebühr: für Mitglieder 42 € | für Nichtmitglieder 50 €

Kursort: Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Rohrdorf

Anmeldung: Claudia Schindler, Telefon 0 80 31 / 73 76 46 oder 01 72 / 8 82 09 03,

E-Mail klang-oasen-raum@gmx.de

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Kissen, Decke, eine Wärmflasche!, zwei kleine Handtücher und ein Getränk mitnehmen. | Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

**Waldbaden – Shinrin Yoku –****die sinnliche Entspannungsmethode – NEU**

4 Jahreszeitenwaldbad – lernen Sie bei einem Waldbad die heilende Wirkung des Waldes spüren!

1 Waldstück – 4 Jahreszeiten! Überraschend anders!

Freitag, 21.03.2025, 14 – 17 Uhr

Freitag, 27.06.2025, 17 – 20 Uhr

Freitag, 26.09.2025, 15 – 18 Uhr

Freitag, 19.12.2025, 13 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 100 € | für Nichtmitglieder 110 € | 4 Termine

für Mitglieder 27 € | für Nichtmitglieder 30 € | Einzeltermin

Kursort: Bekanntgabe des Treffpunkts rechtzeitig vor Kursbeginn.

Anmeldung: Brigitte Petzinger, Telefon 0 80 31 / 9 82 29, E-Mail brigitte.petzinger@freenet.de

Bitte wettergemäße Kleidung und feste Schuhe anziehen, sowie Sitzkissen und kleines Getränk im Rucksack mitbringen.

Waldbaden – Shinrin Yoku – die sinnliche Entspannungsmethode

Tauchen Sie mit verschiedenen Sinnes- und Achtsamkeitsübungen und sanften Bewegungen in die Waldatmosphäre ein.

Sonntag, 02.03.2025, 11 – 14 Uhr (Faschingssonntag)

Samstag, 10.05.2025, 8 – 11 Uhr (vor Muttertag)

Sonntag, 19.10.2025, 13 – 16 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 27 € | für Nichtmitglieder 30 € | je 1 Termin

Kursort: Verschiedene Wälder rund um Rosenheim, Bekanntgabe rechtzeitig vor Kursbeginn!

Anmeldung: Brigitte Petzinger, Telefon 0 80 31 / 9 82 29, E-Mail brigitte.petzinger@freenet.de

Bitte wettergemäße Kleidung und feste Schuhe anziehen, sowie Sitzkissen und kleines Getränk im Rucksack mitbringen.

Yoga mit dem kleinen Finger – Mudras – Fingerübungen - NEU

Diese Übungen werden in vielen Traditionen wie Ayurveda, Heilströmen, Yoga verwendet.

Mittwoch, 19.03.2025, 19 – 21 Uhr

Gebühr: für Mitglieder 30 € | für Nichtmitglieder 35 €

Kursort: geplant im Bürgerhaus Raubling, wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Christina Erdl, Telefon 0 80 34 / 6 36 96 49, E-Mail info@heiltherapie-rosenheim.de

Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt. | Anmeldung bis 13.03.2025.





Kinder- und
Jugendangebote, KiTa

Kneipp-Familientag im Riedergarten Rosenheim

-  Bewegungsspiele mit Spaß & Kneippen für die ganze Familie. Für Kinder gibt es kleine Preise.
- Sonntag, 01.06.2025, 13 – 15 Uhr (Ausweichtermine bei Regen 29.06. oder 06.07.2025)
- Gebühr: kostenloses Angebot
- Kursort: Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße
- Anmeldung: keine
- Bitte kurzärmeliges T-Shirt-, kurze Hose/Rock anziehen und kleines Handtuch mitbringen.

Für Teams in Kindergärten und Kindertagesstätten

- Fortbildungstage mit verschiedenen Themen
 - Auszeit- oder Wohlfühltag
 - Schnuppertag zur „Kneipp für Kinder-Ausbildung“
- Infos bei: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de

Projekte für Kindergärten, Kindertagesstätten und Grundschulen im Rahmen der Gesundheitserziehung

- Kindergarten- und Schulprojekte
- Schul- und Vorschulausflüge/-wanderungen
- Kindergruppen

Zur Gesundheitserziehung bieten wir in Rosenheim und Umgebung ganzheitliche Themen mit allen Sinnen: Heilkraft des Wassers, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Lebensordnung sowie „Kräuter-detektive“ an.

Erfahrungsberichte aus Kindergärten, Kindertagesstätten und Schulen, die regelmäßig Kneipp Themen in ihren Alltag einbringen zeigen, dass die Erkältungsrate bei den Kindern und den Teams um 50 % sinkt. Sie werden entweder gar nicht, oder nicht so lange krank.

Infos bei: Gertraud Jerger, Telefon 0 80 31 / 60 92 67, E-Mail info@kneipp-verein-rosenheim.de



Dr. med. Katja Miersch

Fachärztin für Innere Medizin

Privatpraxis für **TCM- und Kneipp-Medizin**



Ärztliche Tätigkeit seit 2001, schulmedizinisches Wissen kombiniert mit den Methoden der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der westlichen Naturheilkunde nach Kneipp bietet eine sehr gute Kombination, um vor allem chronische Krankheiten zu behandeln, aber auch deren Entwicklung vorzubeugen!

Zum Einsatz kommen chinesische und westliche Heilkräuter, Akupunktur, Beratung zur Lebensführung, Tipps für die richtige Ernährung und geeignete Wasseranwendungen.

In regelmäßigen Abständen finden Vorträge zu wichtigen und aktuellen Gesundheitsthemen statt. Die Termine werden auf der Website bekanntgegeben.

Ist die Therapie für Ihren Fall geeignet? Fragen sie mich telefonisch oder per E-Mail!

Am Esbaum 8

Tel: 08031-9080331

www.praxis-dr-miersch.de

83022 Rosenheim

mail@praxis-dr-miersch.de

Termine nach Vereinbarung



Unsere
Kursorte

	Anzahl der Kurse
• Kneippanlage Riedergarten, Ecke König-/Bismarckstraße	3
• Kneippbecken Brannenburg, Ortsteil Thann (am Ende Kellerweg)	3
• Bürgerhaus Happing, Happinger Straße 83, 83026 Rosenheim	9
• Bürgerhaus Miteinander, Lessingstraße 77, 83024 Rosenheim	1
• Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6, 83064 Raubling	18
• Vereinsheim Stephanskirchen (neben der Kirche)	1
• Turnhalle Prinzregentenschule, Prinzregentenstraße 62, 83022 Rosenheim	2
• Kath. Pfarrheim St. Hedwig, Austraße 36, 83022 Rosenheim	6
• Kath. Pfarrheim Pang, Panger Straße 11, 83026 Rosenheim	8
• Kath. Pfarrheim Thansau, Taubenstraße 3, 83101 Thansau	2
• Schule / Hort Thansau, Taubenstraße 7, 83101 Thansau	2
• Kloster Frauenwörth, Insel Frauenchiemsee	2

Weitere Angebote in Räumen unserer Kursleiterinnen und Kursleiter, sowie an vielen Orten im Freien. Insgesamt über 100 Angebote mit etwa 700 Einzelterminen.

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“

Sebastian Kneipp

Auch deshalb verkaufen wir Barfußschuhe.



Freuen Sie sich in unserem kleinen-feinen Ladengeschäft auf freundliche sowie fachlich fundierte Beratung und eine umfassende Auswahl!

BARFUßSCHUHE
Rosenheim

Freiheit für die Füße

www.barfusschuhe-rosenheim.de

Direkt am Busbahnhof!

Heilig-Geist-Straße 11

(und nur da :-)

Heilig-Geist-Str.

Busbahnhof

Eintriale

Nr. 11



Unsere Kursleiterinnen
und Kursleiter stellen sich vor

Bianca Billmaier	Trauma-Yoga-Lehrerin, Kräuterfachfrau, Lehrerin
Peter Birle	Bergwanderführer, Wanderleiter SKA*
Marion Diedrich	Übungsleiterin für Reha-, Breitensport BLSV*, und für Beckenbodengymnastik, Yogalehrerin, Krankenschwester
Brigitte Eder	Heilpraktikerin, Phytotherapeutin/Homöopathie, Kursleiterin für ganzheitliche Entspannungsverfahren
Christina Erdl	Dozentin für Japanisches Heilströmen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Petra Hallermaier	Fußreflexzonenmassagen
Sabine Haase	Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, Fachberaterin ganzheitliche Bauchgesundheit nach Kneipp
Brigitte Huber	Dipl. Ökotrophologin, zertifizierte Fastenleiterin, Diät- und Ernährungstherapeutin VFED* e.V.
Sybille Hunger	Heilpraktikerin Psychotherapie, Wildnispädagogin

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Marlies Jahns	Englischdozentin in der Erwachsenenbildung, Irish Set Dance Kursleiterin
Karin Jehl	Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*, Übungsleiterin Breitensport C-Lizenz, Aromafachberaterin, PTA
Gertraud Jerger	Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*, Übungsleiterin für Reha-, Breitensport und Beckenbodengymnastik, Dozentin für Heilpflanzenkunde, orientalischen Tanz, MFA
Marie-Luise Kaiser	Übungsleiterin in der Prävention und Beckenbodentrainerin
Ursula Lang	Dozentin für Trommeln und orientalischen Tanz
Irmengard Linder	Wildkräuterpädagogin, Bergwanderleiterin
Dr. med. Katja Miersch	Fachärztin für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Kneipp-Diplom-Ärztin, traditionelle chinesische Medizin (AGTCM) Schwerpunkt Phytotherapie und Akupunktur
Veronika Nickl	Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fastenleiterin, staatlich anerkannte Erzieherin
Selma Kogler	Gewaltpräventionstrainerin „PPP“® - Psychomotorikerin I`B`P® - staatlich anerkannte Erzieherin
Brigitte Petzinger	Kursleiter für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
Claudia Schindler	Entspannungspädagogin SKA*, Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Wirbelsäulengymnastik und QiGong, Shiatsu-Praktikerin
Manuela Thurisch	Heilpraktikerin, Phyto-, Schreib- und Märchentherapeutin
Ralf Staude	Übungsleiter für Reha-Sport, Mentalcoach, Stressmanagement-Trainer, Seniorensportlehrer, Physiotherapeut
Gudrun Straßer	Kneipp-Mentorin, Heilpraktikerin
Sandra Suchomel	Übungsleiterin für Reha- und Breitensport, Rückenschullehrerin

*BLSV = Bayerischer Landessportverband

*SKA = Sebastian – Kneipp – Akademie für Gesundheitsbildung

*VFED = Verband für Ernährung und Diätetik e.V.



Vereinsinformation & Impressum

KNEIPP-VEREIN ROSENHEIM E.V.

1. Vorsitzende: Gertraud Jerger

POSTANSCHRIFT

Erlenweg 31a | 83064 Raubling

KONTAKT

Telefon **0 80 31 / 60 92 67** | info@kneipp-verein-rosenheim.de

INTERNET

www.kneipp-verein-rosenheim.de

BANKVERBINDUNG

Sparkasse Rosenheim | IBAN DE37 7115 0000 0000 0066 19



MITGLIEDERVERWALTUNG

Alles, was Ihre Mitgliedschaft betrifft (Vereinsbeitritt, Änderungen, Kündigung, etc.),
senden Sie bitte direkt an die E-Mail mitglieder@kneipp-verein-rosenheim.de

KASSE

Unseren Kassier erreichen Sie unter der E-Mail-Adresse kasse@kneipp-verein-rosenheim.de.
Für Spenden bis 100 Euro gilt der abgestempelte Beleg/Quittung für den Kontoinhaber als Spendenbescheinigung. Bei höheren Beträgen erhalten Sie auf Wunsch gerne eine Spendenquittung.

LAYOUT & DRUCK

Brunner Werbegrafik OHG, Großkarolinenfeld

BILDNACHWEIS

Deutscher Kneippbund, Schweizer Kneippverband,
Gertraud Jerger, Bernd Vierthaler, Peter Birle, pixabay



Information zur Kursanmeldung

- Die **Anmeldung** zu den Kursangeboten erfolgt über unsere Website, per E-Mail, oder telefonisch direkt bei den jeweiligen Kursleiterinnen und Kursleitern. Eine Anmeldung ist verbindlich.
- Eine **Stornoregelung** erfahren Sie bei der Anmeldung durch die Kursleiterin bzw. den Kursleiter.
- Für **Schnupperstunden** bei laufenden Kursen, persönlicher Auskunft und Anmeldungen wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiterinnen und Kursleiter.
- Den **Anmeldeschluss** bei einzelnen Angeboten bitte beachten, besonders bei unseren Tages- und Mehrtagesangeboten.
- Eine **Mitgliedschaft** im Kneipp-Verein können Sie mit Anmeldung eines Kursangebotes verbinden – (siehe Anmeldeformular auf Seite 30). Sie erhalten dadurch Vergünstigungen bei unseren Angeboten, aber auch überregional z.B. in Bad Wörishofen oder unseren Nachbar-Kneipp-Vereinen. Nähere Informationen bekommen Sie gerne über unsere Vorstandschaft.
- Manche **Kursangebote** können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.
- Der Kneipp-Verein Rosenheim e.V. und die Kursleiterinnen und Kursleiter treten nicht als Reiseveranstalter, sondern als **Kursanbieter** auf. Wir sind lediglich behilflich bei Reservierungen und sammeln stellvertretend und zur Kostenabwicklung mit den Unterkünften die Entgelte ein.

Staffelpreise nach Anzahl der Teilnehmenden pro Kursstunde

- **ab 15 Teilnehmenden** 4 € für Mitglieder
6 € für Nichtmitglieder
- **11 - 14 Teilnehmenden** 5 € für Mitglieder
7 € für Nichtmitglieder
- **8 - 10 Teilnehmenden** 6 € für Mitglieder
8 € für Nichtmitglieder
- **6 - 7 Teilnehmenden** 8 € für Mitglieder
10 € für Nichtmitglieder

Eine **Mindestteilnehmerzahl** ist nötig, um die Kosten für Räume und Übungsleiterpauschale zu decken. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, wenn für kleinere individuelle Gruppen unsere qualifizierten Kursleiter eine höhere Aufwandsentschädigung ansetzen müssen, um kostendeckend zu bleiben. Die **Kursgebühren 2025** sind vorbehaltlich nach den Raumpreisen in der Planungsphase kalkuliert. Sollten sich im Laufe der Zeit durch die nicht kalkulierbaren Energiepreise die Mietgebühren kurzfristig erhöhen, sind wir und die Kursleiter gezwungen, die Preise entsprechend anzupassen. Wir bitten um Verständnis.

Das lebendige Wasser

Du schmeckst es. Du spürst es.



Natürlich
aufsteigendes
Quellwasser

- Artesischer Brunnen
- **kein** mechanisches Pumpen aus der Tiefe
- **kein** Zerstören der Wasserstruktur



Reinstes Wasser
aus der Natur

- **keine** Medikamentenrückstände
- **keine** Hormone
- **keine** Pestizide



Umweltschonend
abgefüllt

- **ausschließlich** in der Glas-Mehrwegflasche
- PVC- & BPA-freier Verschluss



Das natürliche Mineralwasser aus den Rosenheimer Voralpen.
Erfahre mehr: www.stlq.de/reinstes-wasser

ST. LEONHARDS
Quellen