

Angebote des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus e.V. im Juni

Kräuterstammtisch

Uta Lippold (Heil- und Wildkräuterexpertin) informiert über die heimischen Kräuter und gibt altes Wissen weiter. Ein reger Austausch in den Kneipp-Räumen, Emser Straße 3 am 02.06. von 18 – 20 Uhr. Bei schönem Wetter wird auch der Heilpflanzengarten besucht. Infos und Anmeldung: wildkraeuter12@gmx.de

Filzen für Anfänger

Gefilzt wird mit bunter Wolle, Wasser und Seife. Es entstehen unter Anleitung von Marianne van den Berg am 06.06. von 16 – 18 Uhr in den Kneipp-Räumen in der Emser Straße 3 Schalen, Armstulpen, Handyhüllen, Blüten, Kugeln, Lichterketten etc. Anmeldung erforderlich unter 06124/3968 oder mberg@pvdberg.de

Sagenhaftes aus dem Kneipp-Heilpflanzengarten

Viele Menschen kennen Heilpflanzen fast nur noch aus der Apotheke in Form von Tees, Extrakten oder Tinkturen. Die Führung durch den Kneipp-Heilpflanzengarten in Bad Schwalbach gibt die Möglichkeit, die Pflanzen in natura mit allen Sinnen zu erleben. Sagenhaft, was die kleinen und großen Kräuter für Wirkungen auf Herz-Kreislauf-System, Verdauung oder Psyche haben. Neben viel Wissenswertem gibt es auch Sagenhaftes aus der Mythologie zu berichten. Dozentin ist die Taunussteiner Apothekerin und Heilpraktikerin Petra Schicketanz.

Die Führung findet am 08.06. in Kooperation des Kneipp-Verein Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus und der vhs statt. Treffpunkt ist um 17.00 Uhr am Parkplatz hinter dem Kurhaus in Bad Schwalbach. Anmeldung erforderlich unter Angabe der VA: V41760T bei der vhs, Tel. 06128/927739 oder tsst@vhs-rtk.de

Aquafitness im Thermalfreibad Schlangenbad

Unter Leitung von Lydia Kretschmer finden donnerstags ab 09.06. um 08.00 und 18.00 Uhr Aquafitness-Kurse – außer an Feiertagen – in Einheiten von 45 Minuten statt. Bitte eine eigene Schwimmmüde mitbringen. Die Kursgebühr beträgt 10,-- € für Nichtmitglieder und 8,-- € für Mitglieder und ist bar vor Ort zu zahlen. Bei Gewitter und Starkregen fallen die Kurse aus. Die Hygiene- und Abstandsregeln sind einzuhalten. Anmeldung per E-Mail an lydiakretschmer@hotmail.de

Sommer-Oxymel mit Wildkräutern herstellen

Ein Elixier aus Honig, Essig und weiteren Zutaten wie Wildkräutern oder Früchten, auch Sauerhonig genannt. Es stärkt das Immunsystem und wird gerne als Isotonikum beim Sport oder Erfrischungsgetränk an heißen Sommertagen getrunken. Der Workshop findet am 09.06. von 18 – 20 Uhr in den Kneipp-Räumen statt. Anmeldung: Uta Lippold, wildkraeuter12@gmx.de

Klangreise in Idstein

Dem Alltag entfliehen und neue Kraft tanken, Zeit für sich selbst nehmen und es erst gar nicht zum Burnout kommen lassen, darum geht es bei der Klangmeditation des Kneipp-Vereins Bad Schwalbach/Rheingau-Taunus. Eintauchen in die sphärischen Klänge der Klangschalen und Gongs.

Für kurze Zeit die Sorgen des Alltags vergessen und der Phantasie freien Lauf lassen, sich entspannen und die Widerstandskraft stärken am Donnerstag, 09.06., 18.30 – 19.30 Uhr im Gesundheitsquartier in der Egerlandstraße 15 in Idstein. Anmeldung bei Christine Ott, Tel. 06126/5097394 oder willems.idstein@gmail.com.

Meditatives Singen

Einfache Kreislieder miteinander singen, die zusammen gelernt werden. Jedes Lied seine eigene Kraft entfalten lassen und danach in die Stille eintauchen, kann man beim meditativen Singen am 10.06. von 19.00 – 21.00 Uhr in den Kneipp-Räumen in der Emser Straße 3. Anmeldung bei Alexandra Hodgson, Tel. 06120/6229 oder info@atemfluss.de

Wanderung in Taunusstein

Treffpunkt ist am 11.06. um 14.00 Uhr der Parkplatz Eiserne Hand an der B 54 zwischen Taunusstein und Wiesbaden. Ca. 3 Stunden nimmt Erlebniswanderleiter Andreas Ott die Wanderlustigen mit auf eine Wandertour. Festes Schuhzeug, etwas zu trinken, wetterfeste Kleidung sowie evtl. ein Sonnenhut sollte zur Ausrüstung gehören. Anmeldung: Tel. 06124/722429 oder info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Barfußwanderung in Ramschied

Zur nächsten monatlichen Barfußwanderung nehmen Christine Ott und Hannelore Schmiechen interessierte und versierte Barfußläufer mit auf die Strecke rund um Ramschied. Treffpunkt ist am 15.06., 18.30 Uhr auf dem Naturparkplatz am Friedhof. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden. Anmeldung erbeten unter Tel., 06126/5097394 oder 0160/94663325. Für den Notfall sind Sandalen im Gepäck eine Erleichterung.

Aquajogging in der Aeskulaptherme in Schlangenbad

Zwei weitere Kurse starten ab Donnerstag, 23.06. um 19.00 und 19.30 Uhr. Je 4 Einheiten à 30 Minuten unter Leitung von Katrin Hausmann. Aus hygienischen Gründen sollte eine eigene Schwimnmudel mitgebracht werden. Info und Anmeldung: jambo.hausmann@t-online.de

Führung im Heilpflanzengarten

Hauptthema der Juni-Führung im Heilpflanzengarten unter Leitung von Christine Ott wird „Weißdorn“ sein. Er wächst vorwiegend am Waldrand und in Hecken. Die Weißdornblätter haben eine vielfältige Wirkung. Sie werden bei Herz- und Kreislaufkrankungen eingesetzt. Die Gefäße werden erweitert und die Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Herzens führt zu einer Steigerung der Herzfähigkeit. Weißdornbeeren haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt und eignen sich zur Marmeladeherstellung. Anmeldungen und Infos zur Kneipp-Veranstaltung am 23. Juni, 17.00 Uhr am Heilpflanzengarten unter Tel. 06126/5097394.

Cornhole

Treffen zum beliebten Freizeitspiel für jedes Alter am 23.06., 17.00 Uhr am Armtauchbecken im Mehrgenerationspark an der Reitallee in Bad Schwalbach. Spaß, Geselligkeit und viel Lachen sind vorprogrammiert. Anmeldung: Andreas Ott, Tel. 06124/722429 oder info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Kneipp-Einführungsworkshop

Im Workshop – in Kooperation mit der vhs rtk - am 25.06. von 10 – 16 Uhr erfährt man von Andreas und Christine Ott die Grundlagen zu den 5 Elementen – Wasser – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen – Lebensordnung. Anmeldung: VA: V41781T bei der vhs, Tel. 06128/927714 oder tsst@vhs-rtk.de

Tag des Fußes

Zum Tag des Fußes am 29.06. gibt es eine Barfußführung. Start ist um 18.30 Uhr am Schuhhort am verlängerten Badweg in Bad Schwalbach. Christine Ott und Hannelore Schmiechen führen über die einzelnen Stationen und weiteren ausgesuchten Wegen mit Moos, Waldboden, Gras, Tannenzapfen und anderen Untergründen. Nach knapp zwei Stunden klingt die Wanderung mit einem Schluck Wasser vom Schwalbenbrunnen aus. Infos und Anmeldung unter 06126/5097394 oder 0160/94663325.

Line Dance

Eine muntere Truppe Tanzbegeisterter trifft sich seit 2008 montags in der Grundschule Kemeler Heide in der kleinen Gymnastikhalle im EG in Kemel in der Dr. Karl-Hermann-May-Straße 2 unter Leitung von Gerlinde Kejwal. Um 19.00 Uhr die Anfänger-Gruppe und um 20.00 Uhr die Fortgeschrittenen. Zu Country, New-Country-Musik und moderner Musik wird getanzt. Gerne gesehen sind Neulinge (Männer und Frauen). Infos und Termine auf Anfrage, Tel. 06124/722429 oder info@kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Kräuter at home – was wächst in meinem Garten?

Wollten Sie auch immer schon mal wissen, was in Ihrem Garten so an Wildkräutern wächst und was man damit machen kann? Wir kommen zu Ihnen nach Hause, gehen gemeinsam durch Ihren Garten und schauen, was da so wächst.

Auf Wunsch gibt es Rezepte zur Verarbeitung der Wildkräuter und eine Bücherliste, damit Sie selbst noch mal nachschauen können, welche Schätze Sie in Ihrem Garten haben.

Termine auf Anfrage bis Oktober in Ihrem eigenen Garten. Info und Anmeldung: Uta Lippold/Christine Ott. Tel. 06124/722429 oder wildkraeuter12@gmx.de

Die kompletten Kursausschreibungen sowie weitere Angebote finden Sie im Kalendarium.

www.kneipp-verein-bad-schwalbach.de

Das Kneipptelefon erreichen Sie unter 06124/722429

Bankverbindung: DE67 5105 0015 0366 0500 00 bei der Nass. Sparkasse Bad Schwalbach