



## Kneipp Parcours

Am 1. Dienstag des Monats, Mai bis September (s. Seiten 3, 5).

Der Parcours dauert ca. 2 1/2 Stunden (je nach Bedürfnis und Kondition) und ist an den 5 Stationen mit Informationstafeln versehen. Start: beim Wassertretbecken am Rhein, Ecke Mühlenberg/St. Alban Rheinweg.



## Anmeldung als Mitglied des Kneippvereins Basel u. U.

Ja ich/wir möchte/n Mitglied werden

Vorname: ..... Name: .....

Strasse/Nr.: ..... PLZ/Ort: .....

Tel.: ..... eMail: .....

Unterschrift: ..... Datum: .....

**Jahresbeitrag: Fr. 50.—** Als Mitglied profitieren Sie von vergünstigten Kurspreisen des Kneippvereins sowie anderer Institutionen im Bereich Gesundheit.

Sie erhalten die Kneipp Zeitschrift des Schweizer Kneippverbandes mit aktuellen Informationen und vielen Tipps zur Gesundheitsvorsorge.

**Einsenden an: Schweizer Kneippverband, Weissensteinstrasse 35, 3007 Bern**

# Jahresprogramm 2019

## Kneippverein Basel u.U.

Schon die Kleinsten sind begeisterte Kneipper



# Die Kneipp-Gesundheitslehre steht auf 5 Säulen



**Ernährung**



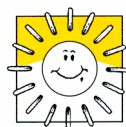
**Bewegung**



**Wasser**



**Heilkräuter**



**Lebensordnung**

## Das ist ganzheitliche Gesundheitspflege!

*„Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden gesund zu bleiben und verständig zu leben, als sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte der Krankheiten bliebe ihnen erspart.“*  
*Sebastian Kneipp*

*Gesund unterwegs dank Kneipp!*

### Vorstand:

<b>Co-Präsidium/ PR:</b>	Dorothee Siefert	Vogesenstrasse 59	4056 Basel	079/659 21 04
		d.siefert@bluewin.ch		
<b>Co-Präsidium/ Kasse / Mutationen:</b>	Moni Gugger	Thiersteinallee 87	4053 Basel	061/331 30 24
		moni@laguba.ch		
<b>Sekretariat:</b>	Heidi Hänggi	Chrummacherweg 7A	4460 Gelterkinden	079/216 32 00
		h_haenggi@eblcom.ch		
<b>Wanderleitung:</b>	Babette Voisard	Starenweg 7	4123 Allschwil	061/481 29 59
		babette.voisard@gmx.ch		

[www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)

**22. Sept. Ausflug auf die Klewenalp - mit Schifffahrt:** Treffpunkt: 08.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: 08.17 (IR). Billett: Spezialtageskarte SBB Duo od. Coop (Strecke: Basel-Luzern-(Schiff) Beckenried-Klewenalp; retour: Klewenalp-Beckenried-(Schiff) Vitznau-Brunnen-Zürich-Basel). Einkehr: Berggasthaus Panorama, Klewenalp. **Anmeldung bis Fr. 20.09.** auf 061/481 29 59 (BV)

**13. Okt. Lupsingen-Schneematt-Seewen:** Dauer: ca. 2 Std. Treffpunkt: 09.30 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 09.43 (IR), Liestal: 10.06 (Bus 72). Billett: UAbO/TNW: Basel-Lupsingen; retour: Seewen-Basel. Einkehr: Landgasthof Pony Ranch, Seewen. (BV)

**10. Nov. Zeiningen-Hellikon\*-Wegenstetten:** Dauer: 2 1/2 - 3 Std. Treffpunkt: 09.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 09.20 (S1), Möhlin: 09.45 (Bus 89). Billett: UAbO/TNW: Basel-Möhlin-Zeiningen; retour: Wegenstetten-Möhlin-Basel. Einkehr: Gasthaus Adler, Wegenstetten. (HH)

**08. Dez. Schlussfeier im Restaurant zur Rose in Flüh**  
Anreise: Basel Heuwaage ab 11.12 (Tram 10, bis Flüh Bahnhof).  
Treffpunkt: ab 12.00 im Rest. zur Rose, 4112 Flüh, Tel. 061/731 31 75.  
**Anmeldung bis 06.12. bei:** Babette Voisard, Tel. 061/481 29 59.

Interessenten können bei der Wanderleitung eine **Zusammenstellung** mit weiteren Hinweisen für die einzelnen Wanderrouten verlangen. **Versicherung** ist Sache des Teilnehmers.  
**Wanderleitung:** Babette Voisard, Tel. 061/481 29 59.

### Allgemeine Informationen:

Der **Mitgliederbeitrag** für 2019 beträgt **Fr. 50.—**, inkl. Kneipp Zeitschrift. Vergünstigungen bei Vorträgen, Kursen, etc. Von der Kneipp-Mitgliedschaft profitiert die ganze Familie; alle Familienmitglieder sind eingeschlossen.

**Kneippverein Basel: PC-Konto-Nr. 40-6201-9**, IBAN-Nr. CH42 0900 0000 4000 6201 9.  
**Für Zahlungen aus dem Ausland:** BIC POFICHBEXX.

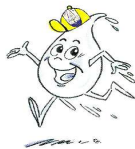
Der **Mitgliederausweis** 2017 bleibt bis Ende 2019 gültig. Der **Mitgliederbeitrag** ist **bis spätestens Ende Januar einzuzahlen**. Wir danken dafür bestens.

Alle Wanderungen und Veranstaltungen werden in der **Kneipp Zeitschrift** und im **Internet** publiziert. Bitte beachten Sie die jeweiligen Angaben unter **Basel**.  
**Programmänderungen bleiben vorbehalten!**

Detaillierte **Ausschreibung** der Anlässe des Jahresprogramms und weitere Informationen im Internet: [www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch) (unsere Vereine).

**Adressänderungen** bitte an Moni Gugger, 061/331 30 24 oder [moni@laguba.ch](mailto:moni@laguba.ch) melden. Sie helfen uns, dass Ihnen die Kneipp Zeitschrift immer pünktlich zugestellt werden kann.

## Wanderungen



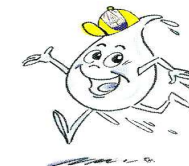
**Wanderleitung:** Babette Voisard (BV) Tel. 061/481 29 59  
Heidi Hänggi (HH) Tel. 079/216 32 00

\* = Hier besteht die Möglichkeit, die Wanderung abubrechen

### Sonntag

- 13. Jan. Rheinfelden–Beuggen–Riedmatt–Möhlin:** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 09.10 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: 09.20 (S1). Billet: UAbo/TNW: Basel-Rheinfelden; retour: Möhlin–Basel. Einkehr: Rest. Storchen, D-Riedmatt. **ID + Euros** mitnehmen. (BV)
- 17. Febr. Rheinuferwanderung: Kaiseraugst–Birsfelden:** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 10.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: 10.20 (S1). Billet: UAbo/TNW. Einkehr: Rest. Waldhaus, Birsfelden. (BV)
- 17. März Zeinigen–Kymshof–Rheinfelden:** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 09.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 09.20 (S1), Möhlin: 09.45 (Bus 89). Billet: UAbo/TNW: Basel–Möhlin–Zeiningen Mitteldorf; retour: Rheinfelden–Basel. Einkehr: Restaurant Feldschlösschen, Rheinfelden. (HH)
- 07. April Läuelfingen–Wittinsburg\*–Rümlingen:** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 08.50 Bahnhof SBB. Abfahrt: Basel: 09.01 (S3), Sissach: 09.31 (S9). Billet: UAbo/TNW. Einkehr: Restaurant Bürgin, Wittinsburg. (HH)
- 19. Mai Knoueram mit Thürlersee und Seleger Moor** (Rhododendren + Azaleen). Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 08.20 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: 08.37 (IR). Billet: Basel–Zürich Altstetten–Affoltern–Aeugst a. Albis; retour: Rifferswil–Affoltern–Zürich–Basel. Picknick od. Camping-Beizli. (BV)
- 16. Juni Chilpen** (Naturschutzgebiet/Orchideen)–**Wittinsburg\*–Sommerau.** Dauer: ca. 2 - 2 1/2 Std. Treffpunkt: 10.30 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 10.43 (IR), Sissach: 11.07 (Bus 107). Billet: UAbo/TNW: Basel–Sissach–Diegten; retour: Sommerau–Sissach–Basel. Picknick + Einkehr: Rest. Bürgin, Wittinsburg. (HH)
- 14. Juli Kaiseraugst–Magden:** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 09.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: 09.20 (S1). Billet: UAbo/TNW. Verpflegung: Gasthaus Blume, Magden. (BV)
- 11. Aug. Gelterkinder–Tecknau–Rünenbeg\*–Gelterkinder:** Dauer: ca. 2 - 2 1/2 Std. Treffpunkt: 09.45 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 10.01 (S3), Gelterkinder: 10.33 (Bus 103 bis Badi). Billet: UAbo/TNW. Verpflegung: Picknick + Schlusseinkehr in Gelterkinder. (HH)

## Angebote des Kneippvereins



### Kneipp Treff:

Jeweils am 1. Dienstag im Monat: **Mai – Sept.: 19.00**

**Wassertreten/Armbad:** Demonstration Wassertretanlage St. Alban am Rhein, Ecke Mühlenberg/St. Alban-Rheinweg. Praktische Wasseranwendungen.

**Kneipp Parcours:** Der Parcours dauert ca. 2 1/2 Stunden (je nach Bedürfnis und Kondition) und ist an den 5 Stationen mit Informationstafeln versehen.

Wo: Start: beim Wassertretbecken am Rhein, Ecke Mühlenberg/St. Alban-Rheinweg.

Anmeldung bei: Dorothee Siefert, Tel. 079/659 21 04 od. d.siefert@bluewin.ch.

### 5-Liber-Turnen

Bewegung nach Musik. Wir stärken und kräftigen unsere Muskeln, trainieren unsere Geschicklichkeit, das Gleichgewicht und das Gedächtnis. Jeden Freitag um 15.00 – 15.45 Uhr, für Damen und Herren, an der Schweizergasse 23, 4054 Basel. Kosten: Fr. 5.— pro Mal für Mitglieder. Leitung: Dorothee Siefert.

Anmeldung bei: Dorothee Siefert, Tel. 079/659 21 04 abends od. d.siefert@bluewin.ch.

### Doro's Wasser-Fitness (Aquajogging)

Lockert und entspannt die Muskulatur, regt den Kreislauf an und sorgt für eine bessere Durchblutung der Muskulatur, Gewebe und Organe. Fördert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Jeden Donnerstag von 12.30 – 13.15 Uhr, im Vogesenschulhaus (Pestalozzi-Schulhaus), St. Johanns Ring 17, Basel; mit Schwimmwesten im 1.90m tiefen Wasser.

Kosten: Mitglieder: Fr.450.—/Jahr

Leitung: Dorothee Siefert Tel. 079/659 21 04 od. d.siefert@bluewin.ch.

### Nordic Walking + Laufftreff – mit Kneippen

**Nordic Walking:** Sie bewegen 90% Ihrer Muskeln, **Kneippen:** zur Stärkung des Immunsystems.

Ort/Zeit: Kannenfeldpark: Freitag 09.45 – 11.00. Tenue: Sportlich, Turnschuhe.

Laufftreff: Dienstag 18.00. **Kosten:** Nur für Mitglieder Kneippverein oder Quartierverein Kannenfeld - gratis. Anmeldung erforderlich!

Anmeldung: Dorothee Siefert, Kneipp Gesundheitsberaterin, Nordic Walking Instructor, Masai Walking Instructor, Tel. 079/659 21 04 od. d.siefert@bluewin.ch.

# Jahresprogramm



## Ausflug zur Bodensee Therme Konstanz

3-4 Mal pro Jahr gönnen wir uns eine eintägige Auszeit.

- **Therme:** Natürlich entspannen in reinem Quellwasser (33-36 Grad). Thermal- und Mineralwasser, Sprudelliegen, Massagedüsen, Quelltopf, Strömungskanal
- **Freibad:** mit 50 m Becken, Grossrutschbahn, Breitwasserrutsche, Kindererlebniswelt
- **Sauna-Oase:** 3 Saunen, Dampfbad, Sanarium

**Anreise:** mit der DB - Kollektivbillett/Baden Württemberg-Ticket ca. Euro 10.--/ Person (Hin-/Rückfahrt).

**Eintritt:** **Bad:** Euro 8.50.--, **Bad + Sauna:** Euro 18.50.

**Auskunft/Anmeldung:** bei Babette Voisard, 061/481 29 59

## Wanderungen/Ausflüge: s. Seiten 6 + 7

## Wöchentlich (Beschreibung s. Seite 3)

**Di** (1. Di/Mt) **Kneipp-Treff:** 19.00, Mai – September

**Di** **Nordic Walking Lauftreff im Allschwilerwald:** 18.00

**Do** **Wasser-Fitness (Aqua jogging):** 12.30 – 13.15

**Fr** **Nordic Walking mit Kneipen im Kannenfeldpark:** 09.45 – 11.00

**Fr** **5-Liber-Turnen:** 15.00 – 15.45

## Januar

**So 13.01.** **Wanderung: Rheinfelden–Beuggen–Riedmatt–Möhlin** (s. Seite 6)

## Februar

**So 17. 02.** **Rheinuferwanderung: Kaiseraugst–Birsfelden** (s. Seite 6)

## März

**So 17. 03.** **Wanderung: Zeiningen–Kymshof–Rheinfelden** (s. Seite 6)

**Sa 23.03.** **Generalversammlung Kneippverein Basel u.U.**  
14.00 Uhr, Seniorendienst Allschwil/Schönenbuch (alte Post), Oberwilerstrasse 3, 4123 Allschwil. (s. Einladung).

## April

**So 07. 04.** **Wanderung: Löufelfingen–Wittinsburg–Rümlingen** (s. Seite 6)

## Mai

**Di 07.05.** **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

**Sa 18.05.** **Kneipp-Gedenktag.** Nähere Angaben folgen im Kneipp Heft.

**So 19. 05.** **Wanderung: Knouaeramt mit Türlensee und Seleger Moor**  
(Rhododendren / Azaleen Show ) (s. Seite 6)

## Juni

**Di 04.06.** **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

**So 16.06.** **Wanderung: Chilpe (Naturschutzgebiet/Orchideen)–Wittinsburg–Sommerau**  
(s. Seite 6)

## Juli

**Di 02.07.** **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

**So 14.07.** **Wanderung: Kaiseraugst–Magden** (s. Seite 6)

## August

**Di 06.08.** **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

**So 11.08.** **Wanderung: Gelterkinden–Tecknau–Rünenberg–Gelterkinden** (Seite 6)

## September

**Di 03.09.** **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

**09.-15.09.** **Mobilitätswoche Basel Dreiland.** Auskunft: Dorothee Siefert,  
Tel. 079/659 21 04 abends.

**So 15.09.** **slowUp Basel-Dreiland.** Kneipp radelt mit. Auskunft: Dorothee Siefert,  
Tel. 079/659 21 04 abends.

**So 22.09.** **Ausflug auf die Klewenalp mit Schiffahrt** (s. Seite 7)

## Oktober

**So 13.10.** **Wanderung: Lupsingen–Schneematt–Seewen** (s. Seite 7)

## November

**10. 11.** **Wanderung: Zeiningen–Hellikon–Wegenstetten** (s. Seite 7)

## Dezember

**So 08.12.** **Gemütlich im Advent/Schlussfeier:** Gemeinsames Mittagessen,  
gemütliches Beisammensein im Restaurant zur Rose, Flüh (Seite 7).

