



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

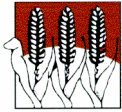
Jahresprogramm 2020

Kneippverein Basel u.U.



Schon die Kleinsten sind begeisterte Kneipper

Die Kneipp-Gesundheitslehre steht auf 5 Säulen



Ernährung



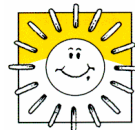
Bewegung



Wasser



Heilkräuter



**Lebensordnung /
Balance**

Das ist ganzheitliche Gesundheitspflege!

„Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden gesund zu bleiben und verständlich 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:

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

www.kneipp.ch

- 13. Sept. Hinterzarten-Löffelal*-Ravennaschlucht.** Dauer: ca. 2 1/2 – 3 Std. Treffpunkt: 08.30 Bad. Bahnhof Basel. Abfahrt: 08.48 (RE). Billet: Baden-württemberg Ticket (Kollektiv). Anmeldung bei Babette Voisard, Tel. 061/481 29 59, wegen Kollektiv-Billet. Einkehr: Hofgut Sternen, D-Breitnau. ID + Euros mitnehmen. (BV)
- 11. Okt. Maisprach-Rheifelden (D).** Dauer: ca. 2 1/2 – 3 Std. Treffpunkt: 09.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 09.17 (IR), Gelterkinden: 09.40 (Bus 100). Billet: UAbo/TNW: Basel-Gelterkinden-Maisprach; retour: Rheinfelden-Basel. Einkehr: Ristorante I Fratelli, D-Rheinfelden. ID + Euros mitnehmen. (HH)
- 15. Nov. Talweiher-Grossholz-Gelterkinden:** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 08.45 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 09.01 (S3), Gelterkinden: 09.33 (Bus 102). Billet: UAbo/TNW: Basel-Anwil, Talweiher; retour: Gelterkinden-Basel. Einkehr: Gasthaus Roseneck, Gelterkinden. (HH)
- 13. 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, Steinrain 4, 4112 Flüh.
Anmeldung bis 09.12. 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 2020 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 2020** ist bis Ende 2022 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 (unsere Vereine/Basel).

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

Wanderungen



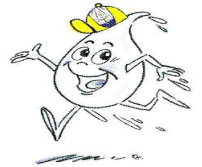
Wanderleitung: Babette Voisard (BV) Tel. 061/481 29 59
Heidi Hänggi (HH) Tel. 079/216 32 00

* = Hier besteht die Möglichkeit, die Wanderung abzubrechen

Sonntag

- 12. Jan. Rehberger-Weg: Kleinhüningen-Schliff-Vitra Museum.** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 10.00 Basel Kleinhüningen, Tramstation 8. Einkehr: Landgasthof Rebstock, D-Weil am Rhein-Haltingen. ID + Euros mitnehmen. (BV)
- 16. Febr. Aesch-Angenstein-Duggingen*-Grellingen.** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 10.15 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: 10.37 (S3, Gleis 17). Billet: UAbo/TNW. Einkehr: Rest. Sternen, Duggingen. (BV)
- 15. März Gelterkinder-Diepfingen*-Sissach.** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 09.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 09.17 (IR, Gleis 15). Billet: UAbo/TNW: Basel-Gelterkinder. Einkehr: Rest. Phad Thai, Sissach. (HH)
- 19. April Ettingen-Flüh*-Biel-Benken.** Dauer: ca. 2 Std. Treffpunkt: 10.00 Basel Heuwege, Tram 10. Abfahrt: 10.12 (BLT Tram 10). Billet: UAbo/TNW. Einkehr: Restaurant Pizzeria Sternenberg, Flüh. (BV)
- 17. Mai Über den Glaskopf:** Zell-Glaskopf-Schopfheim. Dauer: ca. 2 1/2 – 3 Std. Abfahrt: Bahnhof SBB Basel 08.34 (S6), resp. Bad. Bhf. 08.47 (S6). Billet: Badenwürttemberg Ticket (Kollektiv). Anmeldung bei Babette Voisard, Tel. 061/481 29 59, wegen Kollektiv-Billet. Einkehr: Rest. Läubin, D-Hausen im Wiesental. ID + Euros mitnehmen. (BV)
- 12. Juni Von Fluh zu Fluh.** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 08.30 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: Basel: 08.43 (IR), Sissach: 09.06 (Bus 106). Billet: UAbo/TNW: Basel-Sissach-Sissacher Fluh; retour: Gelterkinder-Basel. Einkehr: Gasthaus Roseneck, Gelterkinder. (HH)
- 14. Juli Buuseregg-Farnsburg-Gelterkinder.** Dauer: ca. 2 1/2 – 3 Std. Treffpunkt: 09.00 Bahnhof SBB Basel. Abfahrt: 09.17 (IR). Billet: UAbo/TNW: Basel-Gelterkinder-Buuseregg; retour: Gelterkinder-Basel. Verpflegung: Picknick. (HH)
- 09. Aug. Ausflug/Wanderung: Rheinfall / Rheinuferwanderung mit Bootsfahrt.** Dauer: ca. 2 1/2 Std. Treffpunkt: 09.20 Bad. Bahnhof Basel. Abfahrt: 09.42 (IRE). Billet: Badenwürttemberg Ticket (Kollektiv). Anmeldung bei Babette Voisard, Tel. 061/481 29 59, wegen Kollektiv-Billet. Einkehr: Rest. Park am Rheinfall. ID mitnehmen. (BV)

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 Kneippen im Kannenfeldpark:** 09.45 – 11.00

Fr **5-Liber-Turnen:** 15.00 – 15.45

Januar

So 12.01. **Wanderung: Rehberger-Weg: Kleinhüningen-Schliff-Vitra Museum** (Seite 6)

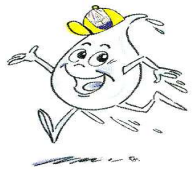
Februar

So 16. 02. **Wanderung: Aesch-Angenstein-Duggingen-Grellingen** (s. Seite 6)

März

So 15. 03. **Wanderung: Gelterkinden-Diepfingen-Sissach** (s. Seite 6)

Sa 21.03. **Generalversammlung Kneippverein Basel u.U.**
14.00 Uhr, Seniorendienst Allschwil/Schönenbuch (alte Post), Oberwilerstrasse 3, 4123 Allschwil. (s. Einladung).



April

So 19. 04. **Wanderung: Ettingen-Flüh-Biel-Benken** (Seite 6)

Mai

Di 05.05. **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

So 17. 05. **Wanderung: Über den Glaskopf** (s. Seite 6)

Juni

Di 02.06. **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

So 14.06. **Wanderung: von Fluh zu Fluh** (s. Seite 6)

Juli

Di 07.07. **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

So 12.07. **Wanderung: Buuseregg-Farnsburg-Gelterkinden** (s. Seite 6)

August

Di 04.08. **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

So 09.08. **Ausflug / Wanderung: Rheinfall / Rheinuferwanderung - mit Bootsfahrt** (s. Seite 6)

September

Di 01.09. **Kneipp-Treff am Rhein:** 19.00 (s. Seite 3)

So 13.09. **Wanderung: Hinterzarten-Löffeltal-Ravennaschlucht** (s. Seite 7)

So 20.09. **slowUp Basel-Dreiland:** Kneipp radelt mit. Auskunft: Dorothée Siefert, Tel. 079/659 21 04 abends.

Oktober

So 11.10. **Wanderung: Maisprach-Rheinfelden** (s. Seite 7)

November

So 15. 11. **Wanderung: Talweiher-Grossholz-Gelterkinden** (s. Seite 7)

Dezember

So 13.12. **Gemütlich im Advent/Schlussfeier:** Gemeinsames Mittagessen, gemütliches Beisammensein im Restaurant zur Rose, Flüh (Seite 7).