

Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Tel. 0906/24 44 42 Fax 0906/7001257 oder 0906/6432  
 Armella Bisle, 1. Vorsitzende, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth  
 Bürozeiten im Kneipp-Vereinshaus: montags 16.30-17.45 Uhr, Telefon 0906/700 12 55  
[http:// www.kneipp-verein-donauwoerth.de](http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de) e-Mail: [vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de)



### Maibowle

- 500 ml Weißwein trocken
- 2 Eßl. braunen Zucker
- 1 P. Vanillinzucker
- 250 ml Sekt trocken
- 5 Stängel Waldmeister (nicht blühend)
- 1 Stängel Minze
- 1 Stängel Zitronenmelisse
- 2 Zitronen (als Scheiben gefroren)

Braunen Zucker u. Vanillinzucker im Wein auflösen. Waldmeister welken lassen u. mit Zitronenmelisse u. Minze kopfüber für mindestens 30 Min., aber maximal 45 Min. hineinhängen. Die Schnittstellen der Pflanzen nicht in den Wein tauchen. Nach dem Parfümieren des Weins wird der Ansatz im Kühlschrank herunter gekühlt u. erst kurz vor dem Servieren mit gekühltem Sekt aufgefüllt. Die Bowle wird in Weinkelchen mit gefrorenen Zitronen-Scheiben als "Insel" serviert.

### Verehrte Mitglieder, liebe Kneipp-Freunde!

<b>03. Mai, Di</b> 13.00 Uhr	Wanderung „ <b>Daiting - Natterholz</b> “ mit U. Vellinger (ca. 8-12 km) (Gäste willkommen). Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth.
<b>08.-13.05.16</b> 06.00 Uhr	Radtour " <b>Via Claudia Füssen-Bozen</b> " (bis 8 P.) Treffpunkt: Bahnhof Infos und Anmeldung: O. Müller 0906-21373
<b>13. Mai, Fr</b> 17.30 Uhr	" <b>Sing dich fit</b> " Singkreis mit Doris Pfalz im Vereinsheim. Singen hält Körper und Geist fit!
<b>18. Mai, Mi</b> 16.00 Uhr	Lieselotte Schindele führt durch den Donauwörther Kräutergarten. Thema " <b>Kneipps Heilpflanzen I</b> " zur Stärkung des Immunsystems
<b>19. Mai, Do</b> 13.00 Uhr	Radtour ins „ <b>Donauried</b> “ mit H. Schmidtkunz (30-50 km) Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth.
<b>Vorschau:</b>	
<b>01. Juni, Mi</b> 10.00 Uhr	Radtour „ <b>Thierhaupten - Baar</b> “ mit L. Scheller (ca. 65 km) Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth.

Der Sommer hat noch gar nicht begonnen und dennoch sind wir – die Übungsleiter des Vereins - schon wieder voll in den Planungen der Herbst/Winter Kurs-Angebote. Seit Jahren läuft mit großem Erfolg der Kurs „In Balance bleiben“ mit Qi Gong. Sibylle Hofmann ist der Garant für die rege Teilnahme in dieser Achtsamkeits-Veranstaltung. Leider mussten wir etliche Jahre darauf hinweisen, dass der Kurs ausgebucht ist. Mit großer Freude kündigen wir nun für den Herbst zusätzliche Qi Gong Einheiten unter der Leitung von Martina Gerstenmeyer an. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich doch bitte telef. bis spätestens 29.05.2016 bei Frau Gerstenmeyer unter 0906/ 2 17 54. Details zum Kurs erfahren Sie rechtzeitig mit dem Herbstprogramm. Desweiteren beabsichtigen wir den Kurs Bauch- und Beckenboden-Training fortzuführen. Alle (!) Interessenten melden sich bitte bei Frau Gerstenmeyer Tel 0906/2 17 54 bis spätestens 29.05.2016.

Redaktionsschluss für den nächsten Monatsbrief ist der 19. Mai 2016. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an Claudia Rister unter Tel. 0906/22527 oder e-Mail: [claudiarister@web.de](mailto:claudiarister@web.de).

Mit sonnigen Grüßen



Rister Claudia

### WALKING-TREFF

Donauwörth ab Kneipp-Vereinshaus:	jeden Dienstag	9.00 Uhr
	jeden Freitag	9.00 Uhr
Wörnitzstein ab RaiffVbk/Bhf:	jeden Mittwoch	19.00 Uhr