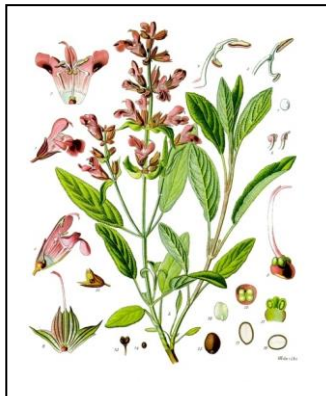


Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth  
 Tel. 0906/700 12 55 Vereinshaus Fax 0906/7001257  
 Ottokar Müller, 1. Vorsitzender Tel./Fax.: 0906/21373  
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de> E-Mail: [vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de)



Arzneipflanze des Jahres:

### Echter Salbei

Der Echte Salbei wirkt bei Halsschmerzen als Kräutertee oder gegen übermäßiges Schwitzen. Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes werden handelsübliche wässrige oder alkoholische Auszüge zum Gurgeln eingesetzt. Außerdem besitzt der Salbeitee auch eine verdauungsfördernde Wirkung. Beispielhaft erwähnt sei die Linderung von Magen- und Darmschmerzen nach einer Antibiotika-Therapie.

### Verehrte Mitglieder, liebe Kneipp-Freunde!

12. Juli, Mi 10.00 Uhr	Radtour " <b>Emersacker - Wertinger Kapelle</b> " mit M. Krepkowski (70 km). Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth. Gäste willkommen!
13. Juli, Do 14.00 Uhr	Wanderung " <b>Harburg - Bock - Eisbrunn</b> " mit K. Stix (8 km).. Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth. Gäste willkommen!
17. Juli, Mo 17.00 Uhr	Aktiv-Tour 2023 " <b>wandern - pilgern - kneippen</b> " des KB von Hamburg nach Bad Wörishofen trifft an der Tretanlage ein. Gemeinsames Kneippen, danach gemütliches Beisammensein. Am nächsten Morgen 08.30 Uhr Gymnastik an der Tretanlage und evtl. kurze Begleitung der Abreisenden. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden! Gäste willkommen!
26. Juli, Mi 10.00 Uhr	Radtour " <b>Oettingen</b> " mit E. Hofer (80 km). Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth. Gäste willkommen!
09. Aug., Mi 10.00 Uhr	Radtour " <b>Thierhaupten</b> " mit M. Hörmann (70 km). Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth. Gäste willkommen!
17. Aug., Mi 08.45 Uhr	Zugfahrt zur Ausstellung " <b>Barock - Bayern und Böhmen</b> " nach Regensburg. Treffpunkt Bahnhof Donauwörth, Rückkehr ca. 19.00 Uhr. Fahrt, Eintritt und Führung 35,00 Euro. Max. 20 Teiln. Anmeldung O. Müller bis 09.08.23, AB/Fax 0906-21373 oder E-Mail: <a href="mailto:ottokar.mueller@kabelmail.de">ottokar.mueller@kabelmail.de</a>
23. Aug., Mi 10.00 Uhr	Radtour " <b>Gailach - Urdonautal</b> " mit W. Kurka (85 km). Treffpunkt NORMA-Parkplatz (Ostseite) Donauwörth. Gäste willkommen!

**ACHTUNG!!!** Neue Kurse im Vereinshaus. Frau Lidia Glas (Reiki-Meisterin und Doula) bietet ab September 2023 Reiki-Kurse im Vereinshaus an: "Reiki - bring die Energie in DIR ins Fließen", "Reiki für den Mann - mehr Erfolg für Beruf und Partnerschaft", "Willkommens-Ritual - vom Mädchen zur Frau".  
 Kurse erfolgen in Eigenregie von Frau Glas. Nähere Infos auf [www.lidia-glas.de](http://www.lidia-glas.de) oder Tel. 0178 1332985.

Redaktionsschluss für den nächsten Monatsbrief ist der 19. Aug. 2023.

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an Claudia Rister Tel. 0906-22527 oder E-Mail [claudiarister@web.de](mailto:claudiarister@web.de).

Sommerliche Grüße

Claudia Rister



### WALKING-TREFF

**Donauwörth ab Kneipp-VH:** Dienstag 9.00 Uhr  
 Freitag 9.00 Uhr