

Vorwort

Werte Vereinsmitglieder, liebe Freunde des Vereins!

*W*ieder darf ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit einem kurzen Vorwort zu unserem Programmheft aufs herzlichste begrüßen. Mit unserer Broschüre wollen wir Sie informieren, welche Kurse im nächsten halben Jahr angeboten werden. Auch die Radel- und Wanderziele sollen Ihnen den »Mund wässrig machen« und Sie zahlreich zur Teilnahme an den schönen Veranstaltungen im Freien animieren.

Die Kursbeschreibungen erklären Ihnen, was genau Sie in den Übungseinheiten erwartet. So haben Sie die Möglichkeit, ganz in Ruhe herauszufinden, ob der Kurs, den Sie gerade anvisieren, auch tatsächlich Ihren Vorstellungen entspricht. Unser Gesundheitswesen verlangt von jedem Einzelnen Eigenverantwortung bezüglich der Gesunderhaltung. Bitte sehen Sie dieses Heft als Hilfsmittel genau dazu an. Kommen Sie in unsere Kurse, haben Sie Spaß und halten Sie sich in netter Gesellschaft fit. Ihr Körper wie ihr Geist wird es Ihnen danken. Und die Seele freut sich obendrein.

Zwei neue Angebote möchte ich hervorheben: Auf Grund der großen Nachfrage starten wir am Freitag Vormittag einen weiteren Qigong-Kurs. Unter der fachkundigen Leitung von Frau Jutta Weeber haben Sie die Möglichkeit, dieser bewegten Form der achtsamen Meditation beizuwohnen. Frau Verena Meier hält einen Vortrag über die Kneippschen-Wasseranwendungen und gibt Ihnen danach in einem Kurs die Möglichkeit die Theorie in der Praxis zu erfahren. Nutzen Sie diese Chance! Frau Meiers Herzblut steckt in diesem Thema und sie wird Ihnen erquickend Gutes tun. Als besonderes Bonbon bieten wir, unter der Leitung von Frau Elisabeth Seifert, in den Sommermonaten wieder die Gymnastik am Kneipp-Wasserbecken an. Näheres wird Ihnen mit der Eröffnung der Wassertretanlage über den Monatsbrief im Mai mitgeteilt.

Mit dieser Fülle an Informationen möchte ich mich heute von Ihnen verabschieden. Bleiben Sie gesund und uns treu.

Mit freundlichen Grüßen

*Ihre Martina Gerstenmeyer
2. Vorstand des Kneipp-Vereins Donauwörth e.V.*

