

# Jahresprogramm 2020

Februar	<b>Vortrag:</b> <b>Wie bleibe ich gesund bis ins hohe Alter</b>	Datum/Zeit: Ort: Referentin: Unkostenbeitrag: Anmeldung:	<b>Dienstag, 11. Februar 2020, 19.00 bis 20.30 Uhr</b> Cafeteria im Haus der Gesundheit Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich, Bus 33 bis Nürenbergstrasse Frau Dr. med. Christine Rath, Kneippärztin Mitglieder, Angehörige Spitex CHF 15.- / Gäste CHF 20.- keine erforderlich
	<b>Führung:</b> <b>Botanischer Garten Zürich</b>	Datum/Zeit: Ort /Treffen: Führung Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 22. Februar 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr</b> Zollikerstrasse 107, Haltestelle Botanischer Garten, Bus 33 Manfred Knabe, Mitglied und Gärtner Botanischer Garten Mitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 20.- Donnerstag, 06.02. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
März	<b>Generalversammlung</b> Mittagessen, Versammlung und Lottospiel	Datum/Zeit: Ort: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 07. März 2020, 13.00 Uhr Mittagessen 14.15 Uhr</b> Versammlung, danach <b>Dessert und Lottospiel</b> Cafeteria im Haus der Gesundheit Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich, Bus 33 bis Nürenbergstrasse keine, ausser für alkoholische Getränke und Lotto Donnerstag, 27.02. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	<b>Bärlauch-Spaziergang</b> mit Besuch im Naturschutzzentrum Sihlwald und Spagettiplausch mit selbstgemachter Pesto etc.	Datum: 1. Treffpunkt 2. Treffpunkt (Essen) Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 28. März 2020 12.05 Uhr</b> Zürich HB, Gleis 21 <b>15.45 Uhr</b> ABZ Siedlungslokal im Moos, Moosstrasse 80, 8038 Zürich Zugbillett selber lösen (Zonen 110+150+151) Essen ca. CHF 15 bis 20.- + Wein Donnerstag, 19.03. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
April	<b>Vielfältiges Tanzen</b> mit anschl. Zusammensein	Datum/Zeit: Ort: Kosten: Leitung: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 18. April 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr Tanzen, 17.15 Uhr Zusammensein mit Essen und Trinken</b> <b>Plasma-Yoga</b> , Moosstrasse 82, 8038 Zürich und anschl. bei Yvonne zu Hause Mitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 20.- für Tanzanlass mit Pausengetränk. Einkehr bei Yvonne, freiwilliger Unkostenbeitrag. Yvonne Spühler + Helena Stöckling Donnerstag, 09.04. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	<b>Ausflug zur Insel Mainau, mit Führung</b> bei <b>Schlechtwetter</b> gibt es stattdessen einen Vortrag. Details siehe 16. September. (Auskunft über Durchführung unter Tel. 1600 / Regio Zürich, ab Dienstag, 21.04., 17.00h)	Datum/Zeit: Treffpunkt: <b>Verschiebedatum</b> Anreise-Zeiten Rückreise-Zeiten: Kosten: Führung: Anmeldung bis:	<b>Mittwoch, 22. April 2020, 09.15 Uhr</b> Zürich HB, Treffpunkt Gruppen Mittwoch, 16. September 2020 Zürich ab 9.35 h; Konstanz Hafen ab 11.50 h Mainau ab 15.40 h; Konstanz ab 17.09 h, Zürich HB an 18.25 h Mitglieder CH 40.- / Gäste CHF 45.- (Eintritt und Führung) Reisekosten auf eigene Rechnung (Bahn und Schiff) Johannes Kammerhofer, Mitglied und Gärtner Sukkulentsammlung Zürich Donnerstag, 09.04. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
Mai	<b>Faszien-Training</b>	Datum/Zeit: Ort: Kosten: Leitung: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 09. Mai 2020, 15.00 bis 16.30 Uhr</b> <b>Alterszentrum Klus Park</b> , im Park oder Gymastikraum Asylstrasse 130, 8032 Zürich, Tram 3, 8, 15 ; Bus 31 Mitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 20.- Ute Ruberg, Sport- und Gymnastiklehrerin / Bewegungstherapeutin Donnerstag, 30.04. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	<b>Kneipp Gedenktag</b> Kneippanwendungen und Spielfilm " <b>Kneipp der Wasserdoktor</b> "	Datum/Zeit: Ort: Organisation: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 23. Mai 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr</b> Alterszentrum Klus Park Asylstr. 130, 8032 Zürich, Tram 3, 8, 15 ; Bus 31 Kneipp Verein Zürich (Freunde und Bekannte mitbringen!) freiwilliger Unkostenbeitrag, Verpflegungsangebot im Restaurant Klus Park Donnerstag, 14.05. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
Juni	<b>Firmenbesichtigung Kybun und Bioforce</b> Tagesreise mit Kleinbus, Teilnehmerzahl beschränkt auf 16 Personen	Datum/Zeit: Treffpunkt: Kosten: Führung: Programm: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 06. Juni 2020, 07.15 bis 18.30 Uhr</b> <b>07.15 Uhr</b> Bahnhof Zürich-Wollishofen, Seite Kiosk Mitglieder CHF 45.- / Gäste CHF 50.- inkl. Bus, Verpflegung, Führungen Eugen Jud, Naturheilpraktiker und dipl. Drogist HF Detail-Programm mit Anmeldeplan liegt an der Generalversammlung auf <b>Donnerstag, 30.04.!!</b> an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
Juli	<b>Begleitete Wanderung in Bubikon-Wolfhausen</b> durch Verein Zürcher Wanderwege, zum Thema Unterhalt von Wanderwegen	Datum/Zeit: Treffpunkt: Leitung Kneipp Zürich: Präsentation: Verpflegung: Kosten: geplante Rückkehr: Zusatzprogramm: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 04. Juli 2020</b> <b>08.10 Uhr</b> Zürich HB, Treffpunkt Gruppen Yvonne Spühler <b>09.15 Uhr</b> mit Peter und Ursula Lechman, im Schulhaus Bergli, Bubikon <b>10.15 Uhr</b> begleitete Wanderung aus dem Rucksack Mitglieder CHF 10.- / Gäste CHF 15.-, Bahnbillett selber lösen 13.24 Uhr ab Bubikon, Zürich an 13.50 Uhr Baden beim Egelsee ( Eintritt CHF 5.- ) Donnerstag, 18.06. an Y. Spühler, 079 641 71 81, yvonspue@goldnet.ch
August	<b>Mittlere Schiffrundfahrt</b> mit Verpflegungsmöglichkeit an Bord	Datum/Zeit: Treffpunkt: Leitung:	<b>Freitag, 21. August 2020, 17.15 bis 20.30 Uhr</b> <b>17.15 Uhr</b> Schiffssteg Bürkliplatz <b>17.30 Uhr</b> Schiffsabfahrt, mit Umsteigen in Männedorf Heinz Moser

Kosten: Schiffbillet selber lösen, CHF 26.- / 13.- (Zonen 110+150+142+151+152)  
Info / Anmeldung bis: Donnerstag, 13.08. an H. Moser, 079 437 36 85, hemos@bluewin.ch

<b>September</b>	<b>Vortrag:</b> <b>Heilpflanzen und Aromatherapie, mit Apéro oder Ausweichdatum</b> für Ausflug auf die Insel Mainau, Details siehe 22. April.	Datum/Zeit: Ort: Treffpunkt: Referent: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Mittwoch, 16. September 2020, 18.00 Uhr, anschl. Apéro im Gewächshaus</b> Botanischer Garten Zürich Zollikerstrasse 107, mit Bus 33 bis Haltestelle Botanischer Garten Manfred Knabe, Mitglied und Gärtner Botanischer Garten Mitglieder CHF 10.- / Gäste CHF 15.-, für Apéro freiwilliger Unkostenbeitrag Donnerstag, 10.09. an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
<b>Oktober</b>	<b>Spaziergang mit Kneippen Einkehr im Schützenhaus Höngg</b> und Abschluss nach Lust und Laune in "Luise's" Garten.	Datum/Zeit: Treffpunkt: Leitung / Info: Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 10. Oktober 2020, 10.15 bis 16.00 Uhr</b> <b>10.15 Uhr</b> Haltestelle Bucheggplatz, bei Denner Diverse Bus- und Tramlinien Heinz Moser Mittagessen auf eigene Rechnung Donnerstag, 01.10. an H. Moser, 079 437 36 85, hemos@bluewin.ch
<b>November</b>	<b>Kneipp-Workshop</b> • <b>Wickel und Auflagen</b> • <b>Güsse und Waschungen</b>	Datum: Ort: Leitung: Zeiten: (austauschbar) Kosten: Anmeldung bis:	<b>Samstag, 07. November 2020</b> Wollishofer Sauna, Moosstrasse 26, 8038 Zürich Haltestelle Wollishoferplatz, Tram 7, Bus 184,185 Rolf Hess, dipl. Kneipp Gesundheitsberater, Pflegefachmann HF <b>09.30 bis 12.00 Uhr</b> Wickel und Auflagen (lockere Kleidung) <b>14.00 bis 16.30 Uhr</b> Güsse und Waschungen (Badekleid mitbringen) <b>Mittagspause</b> im Pflegezentrum Entlisberg (auf eigene Rechnung) <b>pro Halbtag</b> , Mitglieder CHF 35.- / Gäste CHF 45.- Donnerstag, 22.10. an R. Hess, 044 482 04 87, zuerich@kneipp.ch

- Unfall-Versicherung ist Sache des Teilnehmers
- Änderung vorbehalten. Vergleiche die 2-monatlichen Informationen (Vereinsnachrichten) in unserer Zeitschrift "natürlich leben"
- Anmeldungen sind auch möglich über unsere Vereinswebsite [kneipp-zuerich.ch](http://kneipp-zuerich.ch).



#### Individuelle Kursangebote:

##### Wollishofer Sauna:

Leitung Rolf Hess, dipl. Kneipp Gesundheitsberater, - Hydrotherapeut, Pflegefachmann HF

- **Kneipp Güsse und Waschungen:** Theorie und Praxis (Badekleid mitbringen), 1 - 4 Personen
- **Wickel und Auflagen:** Theorie und Praxis, 2 - 4 Personen

Dauer ca. 3 Std., Preise und Termine auf Absprache (Ermässigung für Kneippmitglieder)

##### Faszientraining:

laufende Kurse (Auskunft bei Yvonne Spühler)