

Jahresprogramm 2021 (Änderungen vorbehalten)



Wichtig!! Solange Corona bedingte Einschränkungen gelten, bei Anlässen mit diesem Zeichen sich unbedingt am Vortag unter Tel. 1600 / Regioninfo Zürich (Rubrik Clubs/Vereine) über Durchführung informieren.

Februar	<p>Generalversammlung mit Essen und Lotto</p>	Datum/Zeit: Ort: Unkostenbeitrag: Anmeldung bis:	Samstag, 13. Februar 2021, 13.15 Uhr Essen, 14.15 Uhr GV Cafeteria im Haus der Gesundheit Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich, Bus 33 bis Nürenbergstrasse für alkoholische Getränke 01. Februar, an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
März	<p>Vortrag "Tag der gesunden Ernährung"</p>	Datum/Zeit: Ort: Referentin: Kosten: Anmeldung bis:	Sonntag, 07. März 2021, 14.00 Uhr Cafeteria im Haus der Gesundheit Rotbuchstr. 46, 8037 Zürich, Bus 33 bis Nürenbergstrasse Frau Dr. med. Christine Rath, Kneippärztin Mitglieder CHF 15.- / Gäste 20.- keine erforderlich
	<p>"Welttag des Wassers" Einführung in die Wasserversorgung. Information, anschl. ca. 1.5 Std. Arealrundgang (man kann auch nur die Information besuchen)</p>	Datum: Besammlung: Leitung: Kosten: Mitnehmen: Anmeldung bis:	Samstag, 20. März 2021, 14.00 - 16.30 Uhr 13.45 Uhr bei Dienstgebäude, Hardhof 9. (Tram 6, Bus 80 / 89) Herr Hans Gonella, Wasserversorgung Zürich Mitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 20.- für Rundgang gutes Schuhwerk und Trinken 10. März, an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
	<p>Vielfältiges Tanzen anschl. Zusammensein mit Essen und Trinken bei Yvonne</p>	Datum: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung bis:	Samstag, 27. März 2021, 14.00 - 16.00 Uhr ab 16.15 Uhr Zusammensein bei Yvonne ABZ Siedlungslokal Entlisberg 2, Entlisbergstrasse 21, 8038 Zürich Frau Helena Stöcklin, Tanzleiterin Mitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 20.- 20. März, an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
April	<p>"Tag des Sports" Diverse Sport- und Fitness-Schnupperlektionen. Unter freiem Himmel oder gedeckter Veranda</p>	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Info/Ausschreibung:	Dienstag, 06. April 2021, Zeit noch offen Stadtoase Zürich VGZ, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich Frau Ute Ruberg, Staatl. Sport- und Gymnastiklehrerin siehe Ausschreibung siehe "Kneipp natürlich Leben", Flyer, Webseiten kneipp-zuerich/VGZ
Mai	<p>Kneippiade in Bad Wörishofen gemeinsame Busreise mit Schweizer Kneippverband</p>	Datum: Treffpunkt: Anmeldung bis: Info/Ausschreibung:	12. bis 17. Mai 2021 Verschiedene Zusteigeorte: Bern, Zürich, St. Gallen Sonntag, 21. Februar 2021 siehe "Kneipp natürlich Leben 1/2021"
Juni	<p>Schweizer Tag der offenen Kneippanlagen Kneipp-Fachpersonen instruieren vor Ort und geben allgemeine Auskünfte über die Kneipp Gesundheitslehre.</p>	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Kosten: Anmeldung:	Samstag/Sonntag, 05. / 06. Juni 2021, 11.00 - 16.00 Uhr Kneippanlage ETH Hönggerberg (Bus 80 / 69) Kneippanlage Klus Park (Tram 3 / 8 / 15 bis Klusplatz) Kneipp Verein Zürich, Fachpersonen von Klus Park freiwilliger Unkostenbeitrag keine erforderlich
	<p>"Tag des Fusses " alles was den Füßen gut tut. Ausprobieren und Entspannen. Barfusslaufen, Kneipp-Fussbäder, -gymnasitk, -reflexzonenmassage, Pedicüre etc.</p>	Datum/Zeit: Ort: Leitung: Anmeldung: Kosten: Info/Ausschreibung:	Mittwoch, 30. Juni 2021, Zeit noch offen (siehe Ausschreibung) Stadtoase Zürich VGZ, Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich Kneipp Verein Zürich, Therapeuten- und Massageteam Stadtoase keine erforderlich freiwilliger Unkostenbeitrag siehe "Kneipp natürlich Leben", Flyer, Webseiten kneipp-zuerich/VGZ
Juli	<p>Heilkräutertage Ballenberg mit Kräuter-/Drogeriemarkt Vereinsausflug</p>	Datum/Zeit: Ort: 1. Treffpunkt 2. Treffpunkt Leitung: Kosten: Verpflegung: Info/Anmeldung bis:	Samstag, 03. Juli 2021, 07.50 - 19.50 Uhr Freilicht Museum Ballenberg 07.50 Uhr Zürich HB, Treffpunkt Gruppen (SBB ab 08.10, retour 19.50) 10.15 Uhr Ballenberg Eingang West Heinz Moser / Rolf Hess Eintritt Ballenberg 28.- / AHV 26.-, SBB Kombibillet selber lösen aus Rucksack oder im Restaurant 24. Juni, an H. Moser, 079 437 36 85, hemos@bluewin.ch
August	<p>Kräuterwanderung am Katzensee "Tag der Kräuterweihe"</p>	Datum/Zeit: 1. Treffpunkt 2. Treffpunkt Mitnehmen: Leitung: Kosten: Anmeldung bis:	Sonntag, 15. August 2021, 13.45 - 16.30 Uhr 13.15 Uhr Endhaltestelle Holzerhurd Bus 32, anschl. 1.4 km zu Fuss 13.45 Uhr Restaurant Waldhaus, Katzensee (Anreise mit Auto) Getränke, Snack, Schere, Stoffsäckli, Schnur/Bändeli für Kräuterstraus Frau Doreen Hüsler, eidg. dipl. Komplementär Therapeutin Mitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 20.- 06. August an M. Homberger, 044 482 86 76, zuerich@kneipp.ch
September	<p>Kneipp-Festtag</p>	Datum/Zeit:	Samstag, 18. September 2021, 09.00 - 16.30 Uhr



Vorträge, Workshops,
Unterhaltung, Kulinarik

Ort:
Leitung:
Kosten:
Info/Ausschreibung:

Campus ETH Höggerberg
Schweizer Kneipp Verband
noch offen (Tagespass inkl. Verpflegung und Einzelanlässe buchbar)
siehe "Kneipp natürlich Leben", Lokalpresse, Webseiten Kneipp/ETH

Oktober **Ökumenischer Festanlass**
zum "Welttag der
seelischen Gesundheit"



Datum: **im Oktober** (nach Herbstferien)
Ort: **Zürich-Wollishofen**
Info/Ausschreibung: siehe "Kneipp natürlich Leben", Lokalpresse, Webseiten kneipp-zuerich/
Kirchgemeinde Zürich 2.

November **Kneipp-Workshop**
• **Wickel und Auflagen**
• **Güsse und Waschungen**

Datum: **Samstag, 06. November 2021**
Ort: Wollishofer Sauna, Moosstrasse 26, 8038 Zürich
Haltestelle Wollishoferplatz, Tram 7, Bus 184,185
Leitung: Rolf Hess, dipl. Kneipp Gesundheitsberater, Pflegefachmann HF
Zeiten: **09.30 bis 12.00 Uhr** Wickel und Auflagen (lockere Kleidung)
(austauschbar) **14.00 bis 16.30 Uhr** Güsse und Waschungen (Badekleid mitbringen)
Mittagspause im Pflegezentrum Entlisberg (auf eigene Rechnung)
Kosten: **pro Halbtage**, Mitglieder CHF 35.- / Gäste CHF 45.-
Anmeldung bis: 22. Oktober an R. Hess, 044 482 04 87, zuerich@kneipp.ch

- Unfall-Versicherung ist Sache des Teilnehmers
- Anmeldungen sind auch möglich über unsere Vereinswebseite kneipp-zuerich.ch.

Gesundheit im Quartier

**Wollishofer
Sauna**

Gesundheitszentrum
Moosstrasse 26
8038 Zürich
044 482 04 84

www.wollishofersauna.ch
kassenanerkannte Massage und Therapie

bike
A. + P. Wüthrich
Moosstrasse 82, oberhalb Migros Paradies
8038 Zürich-Wollishofen
Tel. 044 481 85 65, www.amwbike.ch

**Verkauf – Service –
Velo-Reparaturen**

**Wir reparieren jedes Fahrrad, auch
wenn es nicht bei uns gekauft wurde!**


Ernährung


Lebensordnung

Laufende Kurse in der 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)


Bewegung


Pflanzen


Wasser