



*Liebe Kneippfreundinnen und Kneippfreunde,*

*wir dürfen sie herzlich zu der nächsten Mitglieder-/Jahreshauptversammlung einladen. Der Teamvorstand bittet sehr herzlich um zahlreiche Teilnahme und rege Beteiligung.*

## **Einladung zur Jahreshauptversammlung**

**Ort der Veranstaltung:  
Hofbrauhauskeller, Lankesbergstraße 5, 85356 Freising**

**Freitag, 19. April 2024  
Einlass: ab 17.30 Uhr, Beginn: 18.00 Uhr**

### **TAGESORDNUNG**

1. Eröffnung und Begrüßung durch die Vorständin
2. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Abstimmung über die Annahme der vorgeschlagenen Tagesordnung. (Handzeichen)
4. Gedenken der verstorbenen Mitglieder und Angehörigen
5. Tätigkeitsbericht der Vorständin
6. Kassenbericht der Schatzmeisterin
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Abstimmung: Entlastung der Schatzmeisterin und der Vorstandschaft (Handzeichen)
9. Verlesung des Haushaltsplanes 2024 – Abstimmung und Genehmigung durch die Versammlung (Handzeichen)
10. Ehrung und Urkundenübergabe an langjährige Mitglieder
11. Verschiedenes: Anträge, Vorschläge, Anregungen
12. Schlusswort

Bitte richten Sie **Anträge schriftlich** bis zum **05. April 2024** an den Kneipp – Verein Freising e.V., Am Kneippgarten 10, 85354 Freising.



## Feste Termine:

- Jeden **Montag** treffen sich die **Wanderfreunde** um 9:00 h am **Kriegerdenkmal** zu einer gemütlichen Wanderung durch und um Freising. Bei sehr widrigen Wetterverhältnissen bei unserem Wanderführer Ludwig Holzer nachfragen. Tel. 08161-85070, ob die Wanderung stattfindet.
- Jeden **3. Donnerstag** im Monat findet der Vereinsnachmittag im Kneippheim, gestaltet von Siglinde Herrmann und Elisabeth Mühlbauer, statt. Beginn ist um 13.30 Uhr. Für Fragen bitte an Siglinde Herrmann Tel.: 08161-7362 wenden.
- Eine **Kneippkur** in der Wassertretanlage Schleifer-Moosach im Rosengarten ist selbstverständlich immer möglich.
- Nordic-Walking** am Freitag wird vorerst wegen zu geringer Beteiligung ausgesetzt.

## Ausflüge und Wanderungen:

Am **Mittwoch, dem 20. März**, treffen wir uns um 08.45 am Freisinger Bahnhof zur Fahrt nach Regensburg. In Regensburg werden wir von Freunden zu einer ca. 2-stündigen Führung durch und um Regensburg erwartet. Man sollte gut zu Fuß sein! Nach der gemütlichen Einkehr bleibt noch etwas Zeit für eine Kaffeepause, bevor wir so gegen 16:00 oder 17:00 die Heimfahrt antreten. Sollte an diesem Tag schlechtes Wetter oder ein Bahnstreik uns ausbremsen, verschieben wir die Fahrt auf den 27. März 2024 - bei Unklarheiten rufen Sie uns an 08161/7506

Am **Mittwoch, dem 10. April** um 08:30 treffen wir uns am Freisinger Bahnhof. Heute wollen wir nach Rosenheim. Im Lokschuppen ist eine Ausstellung unter dem Motto: Heldinnen und Helden von Herakles bis Helene Fischer zu sehen. Auch die Stadt selbst hat viel zu bieten. Museen, gute Gastronomie und nicht zu vergessen, diverse Spazierwege auf dem Gelände der 2010 stattgefundenen Landesgartenschau. Für jeden Geschmack wäre etwas dabei. Nach der Einkehr und der Kaffeepause, treten wir gegen 17:00 Uhr die Heimfahrt an. Bei Unklarheiten können Sie uns anrufen. 08161/7506

***Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme unserer angebotenen Aktivitäten und bleiben Sie gesund***

***Ihr Vorstandsteam des Kneippvereins Freising***

*Gäste sind immer herzlich willkommen*

***Der Mitgliedsbeitrag 2024 wir Mitte März abgebucht, sollten sie keine Einzugsermächtigung gegeben haben bitten wir um Überweisung***

**Öffentliche Sauna im Kneippgarten:**

**Öffnungszeiten: Freitag und Samstag von 15.00 – 22.00 Uhr**

**Haftungsausschluss:** Bei den Fahrten handelt es sich um private, Gemeinschaftsunternehmungen, bei der jeder für sich selbst verantwortlich ist. Die Organisatoren sind ehrenamtlich tätig und haften nicht für die Richtigkeit der Angaben, den Ablauf der Fahrt, für die Sicherheit der Teilnehmer oder für körperliche und sachliche Schäden

Journalbeilage März-April 2024 Chr. V.  
Seite 2 von 3



## Gesundheitstipp

### STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Gönnen Sie sich selbst und Ihrem Körper eine wohltuende Auszeit und tanken Sie neue Kraft! Wir zeigen Ihnen Kraftquellen, die Körper und Geist erfrischen und zugleich kräftigen, damit Ihr Immunsystem für **jede Jahreszeit** gewappnet ist.

#### 1. SAUNA UND IMMUNSYSTEM

Regelmäßige Saunagänge stärken das Immunsystem nachhaltig. Das wechselwarme Baden hilft dem Körper beim Ausbau von Abwehrmechanismen. Frisch geduscht, aber niemals nass oder mit kalten Füßen eine Saunagang beginnen. Verweildauer nach persönlichen Wohlbefinden.

#### 2. ÄTHERISCHE ÖLE

Ein Saunaaufguss erfrischt, belebt und tut auch Ihrer Gesundheit Gutes. Pfefferminze zum Beispiel wirkt besonders antiviral und vitalisierend, fördert die Konzentration und wirkt kühlend und entspannend auf den Körper.

Die keimreduzierende und antibakterielle Wirkung ätherischer Öle ist weit besser erforscht und beschrieben als man gemeinhin erwartet. Neben vielfältigen, durch wissenschaftliche Studien nachgewiesenen Effekten ätherischer Öle gegen Bakterien und Pilzen, aber auch gegen Viren kann die Belastung mit Krankheitserregern in der Luft, auf Oberflächen, aber auch auf der Haut und den Schleimhäuten wirksam reduziert werden. Ein als angenehm empfundener Duft kann beispielsweise auch eine vermehrte Produktion und Ausschüttung von Botenstoffen wie des "Glückshormons" Oxytocin bewirken und somit deutlich positive Wirkungen auf das Immunsystem entwickeln.

Die ätherischen Öle von Thymian, Eukalyptus und besonders Pfefferminze entfalten im Sauna-Aufguss ihre reinigenden und antiviralen Eigenschaften. Aber auch Kräutereextrakte, Nadel- und Blatthölzer haben eine gute Wirkung.

**ACHTUNG NUR FRISCHE, NATURREINE ÖLE VERWENDEN!**

#### 3. TEMPERATURWECHSEL

Tiefes Ein- und Ausatmen in der frischen Luft, nach dem Saunagang fördert die natürliche Befeuchtung der Atemwege und kann entzündungshemmend wirken. Nach Abkühlung der Atemwege ist eine kalte Dusche (Schwallbrause) oder eintauchen im Tauchbecken eine Kreislauffördernde Aktion. (Wird in Rehakliniken auch für Herzpatienten angewandt)

**Zur Information:** Die öffentliche Sauna im Kneippgarten ist derzeit jeweils Freitag und Samstag von 15 bis 22 Uhr geöffnet.

Ausgenommen Karfreitag und Karsamstag 29.-30.03. bleibt die Sauna geschlossen

Seite 3 von 3