



Tipp: Kneipp-Verein Prien im Frühjahr

Beitrag

Frühjahrstipp der Samerberger Nachrichten: Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Prien im April für Mitglieder und Gäste – nehmen Sie ruhig und rege teil!

- **Wirbelsäulengymnastik:** Mit der Physiotherapeutin Sabine Gentner jeweils mittwochs am 4., 11., 18. und 25. April von 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle der Klinik St. Irmingard, Osternacher Straße 103. Eintritt 2,50 € für Mitglieder und 3,50 € für Gäste.
- **Literatur-Lesung:** Mit Hilla Waltenbauer jeweils donnerstags am 5., 12., 19. und 26. April von 15.30 bis 16.30 Uhr im Clubraum der Kursana-Residenz, Prien, Schillerstraße 8. Gelesen wird im März das Buch „Die Frauen des Hauses Wu“ von der amerikanischen Literaturnobelpreisträgerin Pearl S. Buck. Vor jeder Lesung erfolgt eine kurze Zusammenfassung des bisherigen Inhalt. Sie wird mit Musik aus der klassischen Literatur beendet. Nach dem Abschluss des Buches voraussichtlich im Mai erfolgt die Vorführung des Films. Der Eintritt ist frei.
- **Wassergymnastik:** Unter der Leitung der Physiotherapeuten Ewa und Roman Renk jeweils montags am 9., 16., 23. und 30. April von 19 bis 20 Uhr im Hallenbad Medical Park Prien Kronprinz, Alte Rathaus-Straße 9. Eintritt 2,50 € für Mitglieder und 3,50 für Gäste.
- **Selbstbestimmt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung:** Ist das Thema des Vortrags, zu dem der Kneipp-Verein Prien Frau Chadya Kamel von JURA DIREKT München eingeladen hat. Er findet statt am 10. April von 19 Uhr 30 bis 21 Uhr im Vortragsraum Medical Park Prien Kronprinz, Alte Rathausstraße 9. Wer handelt für Sie, wenn Sie es nicht mehr können? Wie wird man zum Betreuungsfall? Welche Möglichkeiten gibt es, rechtskonforme Vorsorgedokumente erstellen zu lassen? Was muss man noch beachten, um im Betreuungsfall selbst-bestimmt zu bleiben? Die Teilnehmer erfahren, wie sie mit Vollmachten und Verfügungen verhindern können, dass ein Fremder über Vermögen, medizinische Behandlungen oder Unternehmen entscheidet oder ihr Partner nicht mehr frei handeln darf. Der Eintritt ist frei.
- **Wohlfühlbauchtanz:** Mit der Bauchtanzlehrerin Christiane Möhner jeweils donnerstags von 18 bis 19 Uhr 30 im KULTURRAUM e.V., Prien, Ernsdorfer Straße 2. Der Kurs 2 läuft im April noch am 12., 19. und 26. An diesen Abenden geht es vor allem darum, die wohltuenden Bauchtanzbewegungen zu üben und zu genießen. Die Bewegungen im orientalischen Tanz entsprechen dem weiblichen Körper und seinen Bedürfnissen in besonderem Maße. Bauchtanz tut gut, macht einfach gute Laune und schmeichelt jeder Frau. Ganz nebenbei wird die Tänzerin

dabei beweglicher, geschmeidiger und einfach immer besser! Die Gebühr für einen Kurs (5 Abende) beträgt 35,- € für Mitglieder des Kneipp-Vereins und 40,- für Nichtmitglieder oder bei Einzelbezahlung 10,- € pro Abend. Mitzubringen: körperbetonte Kleidung wie Body, Leggings, Lederschläppchen oder ähnliches und ein Tuch, das man um die Hüfte bindet.

- **Salbenseminar:** In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein werden unter Anleitung von Frau Gertraud Reuther, Apothekerin in der Spitzweg-Apotheke Prien, Marktplatz 1 zwei Produkte hergestellt, am Dienstag, 17. April (18.00 – 19 Uhr 30), Mittwoch, 25. (10.00 bis 11 Uhr 30) und Donnerstag 26. (18.00 – 19 Uhr 30), im Labor ein After Sun Spray (mit Allantoin, Aloe Vera und Ringelblumentinktur) sowie eine Orangenblütencreme (mit Mandelöl und Orangenblütenwasser). Es werden nur hochwertige Naturrohstoffe verwendet. Eine Anmeldung bis zum Vortag ist erforderlich. Telefon 08051 / 90260. Die Kursgebühr beträgt 10,0 €. Für die Produkte gelten die Selbstkostenpreise: je 7,- € für Spray und Orangenblütencreme. Pro Kurs können auch mehrere Portionen hergestellt werden.
- **Tanzen macht glücklich:** Fördert Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Im Rahmen der diesjährigen Gesundheitswoche lädt die Kursleiterin für Kreativen Tanz Elisabeth F. Huber am Dienstag 24. (von 19.00 – 20 Uhr 30) und Freitag 27. (von 10 Uhr 30 – 12.00) ein zum Mittanzen ohne Leistungsdruck und ohne Vorkenntnisse. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung und Begegnung mit sich und anderen in entspannter Atmosphäre, mal mit, mal ohne Anleitung, mal ruhig, mal vitalisierend. Willkommen ist jede Altersgruppe. Nähere Infos und Anmeldung spätestens am Vortag unter Telefon 08051 / 96 95 11. Ort der Veranstaltungen ist der Gymnastikraum der Kursana-Residenz, Schillerstraße 8.
- **Gesundes Buffet während der Chiemsee-Gesundheitswoche:** Der Kneipp-Verein bietet gesunde Köstlichkeiten zum Null-Tarif an am Donnerstag, 26., ab 17 Uhr 30 im Foyer des Chiemsee-Saals, Alte Rathausstraße 11.
- **Trommel dich fit:** Ein Workshop mit Ana Wäsler am Freitag, 27. Im KULTURRAUM Prien, Ernsdorfer Straße 2 von 13 Uhr 45 bis 16 Uhr 30. Trommeln befreit uns von innerer Anspannung, belebt und kann uns in einen ausgeglichenen Gemütszustand versetzen. Durch das Trommeln lassen sich nicht nur Aggressionen abarbeiten, genauso gut können Einsatzfreude und aktives Handeln gefördert werden. Eine Anmeldung bis 2 Tage vorher wird erbeten: 0172 147 3654 oder per Mail info@anawaesler.de. Die Gebühr beträgt 50,- für Mitglieder und 70,- € für Nichtmitglieder.
- **Nordic Walking auf der Herreninsel:** Mit Christiane Möhner am Samstag, 28., 13 Uhr 45 bis 17 Uhr. Treffpunkt um 13 Uhr 45 im Hafen an der Kasse Chiemseeschiffahrt. Wir fahren mit dem Schiff um 14 Uhr ab und kommen um gegen 17.00 Uhr wieder zurück. Während der kleinen Wanderung erproben wir sanft unsere Fitness, lernen die richtigen Techniken und erfahren, welches Material für Nordic Walking am besten geeignet ist. Diese Wanderung rund um die Herreninsel und den Schlosspark hat einen besonders ruhigen und meditativen Charakter. Die langsam erwachende Natur, die ruhige Inselatmosphäre und kleine Wege abseits der üblichen Touristenpfade führen uns zum Schlosspark. Dort machen wir eine kurze Rast. Mitzubringen sind wettergerechte Sportbekleidung, geeignete Sportschuhe, kleiner Rucksack für Trinkflasche, Brotzeit etc.. Die Gebühr beträgt 4,- € für Mitglieder und 5,- € für Nichtmitglieder. Anmeldung erbeten unter Telefon 0160 666 1468. Mindestteilnehmerzahl: 5 Walker. Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt.









**Jubiläumskonzert
1100 Jahre Prutting**

**BLASORCHESTER
DER MÜNCHNER
PHILHARMONIKER**

Unter der Leitung von Albert Osterhammer
Moderation Traudi Siferlinger

**Am Samstag,
den 27.07.2024
Einlass ab
17:30 Uhr**



Karten: www.prutting.de/kartenverkauf

Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Kneippverein
2. Prien am Chiemsee