

Power - Kids

Sport für Kinder von 4-6 Jahren, der richtig Spaß macht!
Kursbeginn: Dauerangebot
freitags 14.30 Uhr, Kita Schöneck, Turnraum
Anmeldung: Petra Jäkel, Info unter 0172-3421935
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 3€ pro Teilnahme

Kinderdisco

Unsere Kinderdisco ist speziell für Kinder mit DJ, Musik und Lichteffekten zum Tanzen und Austoben.
Am 07.11.2026, 16 Uhr, im Bürgertreff, Bürgerhaus Schöneck
Anmeldung: ohne Anmeldung
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 3€ pro Teilnahme

Kinderfest 2026

Erlebt einen unvergesslichen Tag voller Spiel, Spaß und Staunen!
Unser buntes Kinderfest bietet aufregende Mitmachspiele, kreative Bastelstationen und jede Menge Unterhaltung. Als Highlight erwartet euch eine fröhliche Theateraufführung, bei der Groß und Klein gemeinsam lachen, träumen und mitfiebern können.
Am 05.06.2026, 14.00 - 18.00 Uhr, Stadtpark Schöneck

Klöppelgruppe Schöneck

Klöppeln ist eine Handwerkskunst. Der gesundheitliche Aspekt liegt in der Schulung der Geschicklichkeit, der Konzentration und dem geselligen Miteinander.
Kursbeginn: Dauerangebot, donnerstags 13.00 Uhr, Bürgertreff Schöneck
Anmeldung: Heidrun Petermann, Info unter 0174-3871771
kostenfrei

E-Bike Treff

Geführte Radtouren mit dem E-Bike rund um Schöneck für alle, die nicht gern allein radeln möchten oder sich nicht so gut auskennen.
Kursbeginn: 27.04.2026, 10 Einheiten, montags 17.15 Uhr, am Meiler, Schöneck
Anmeldung: Sandra Engelbrecht, Info 0172/3573004
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 3€ pro Teilnahme



Mitglieder werden gebeten, ihren Ausweis zu Veranstaltungen mitzubringen.

Body Balance Pilates Beginners

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Kursbeginn: 08.09.2026, 10 Einheiten
dienstags 20.00Uhr, Paracelsus-Klinik Physio, Schöneck
Anmeldung: Heidrun Döring, Info unter 037464-88203
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme, Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

Body Balance Pilates Advanced

Für fortgeschrittene Pilates-Teilnehmer
Kursbeginn: ab 23.02.2026 und ab 07.09.2026, je 10 Einheiten
montags 20.00Uhr, Paracelsus-Klinik Physio, Schöneck
Anmeldung: Heidrun Döring, Info unter 037464-88203
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme, Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

Rückenschule

Rückenschule bezeichnet das Erlernen von rückenfreundlichen Bewegungsabläufen im Alltag – insbesondere das richtige Stehen, Heben und Tragen.
Kursbeginn: 24.02.2026, 10 Einheiten
dienstags 20.00 Uhr, Paracelsus-Klinik Physio, Schöneck
Anmeldung: Heidrun Döring, Info unter 037464-88203
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme, Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.
Kursbeginn: 13.04.2026, 10 Einheiten, montags 18.15 Uhr, am Meiler, Schöneck
Anmeldung: Christin Schlott, Info unter 037464-851230
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 4€ pro Teilnahme

Werden Sie Mitglied!

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät durchgeführt wird.
Kursbeginn: ab 01.03.2026 und ab 06.09.2026, je 10 Einheiten
sonntags 09.00Uhr, IFA-Erlebnisbad, Schöneck
Anmeldung: Heike Fleck, Info unter 037464-31082
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 4€ pro Teilnahme

Fitness-Wandern

Die Natur genießen, vom Alltag abschalten und etwas für die eigene Fitness tun.
Kursbeginn: 12.05.2026, 10 Einheiten
dienstags 18.30 Uhr, am Diska Schöneck, Parkplatz
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info unter 037464-88663
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 6€ pro Teilnahme

Lauftreff - auch für Laufeinsteiger

Als eine Form des Ausdauertrainings steigert Joggen nicht nur die körperliche Ausdauer, sondern auch die physische Leistungsfähigkeit des Körpers insgesamt.
Kursbeginn: 24.08.2026, 10 Einheiten
montags 17.00 Uhr, am Meiler, Schöneck (nach Absprache)
Anmeldung: Kerstin Weinper, Info unter 0152-23411543
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 2€ pro Teilnahme

Meditation

Meditation ist eine Praxis, die darauf abzielt, Konzentration, Achtsamkeit und Ruhe zu fördern.
Kursbeginn: 14.09.2026 Osho Kundalini Meditation, 1 Einheit
26.10.2026 Herz/ Chakra-Meditation, 1 Einheit
18.30 Uhr, Schulgarten Schöneck
Anmeldung: Sabine Rudert, Info unter 0170-4706458
Mitglieder 12€, Nichtmitglieder 15€

Die meisten unserer Angebote sind dann für Sie kostenfrei

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.
Kursbeginn: 06.01.2026, 8 Einheiten
dienstags 18.30Uhr, Schulgarten Schöneck
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info unter 037464-88663
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Qi Gong

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.
Kursbeginn: 07.05.2026, 10 Einheiten
donnerstags 18.00 Uhr, Schulgarten Schöneck
Anmeldung: Bob Noritsch, Info unter 0172-5668282
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Autogenes Training

Autogenes Training, auch Konzentrative Entspannung, ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren.
Kursbeginn: 25.08.2026, 8 Einheiten
dienstags 18.30 Uhr, Schulgarten Schöneck
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info unter 037464-88663
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Yogasana-Yoga

Eine Yogaform in der Tradition nach B.K.S. Iyengar. Die Körperhaltungen werden mit hoher Präzision, Achtsamkeit und Unterstützung mit Geräten ausgeführt.
Kursbeginn: Dauerangebot, mittwochs 19.00 - 20.15 Uhr, 75 min Bürgertreff Bürgerhaus Schöneck
Anmeldung: Roxelane Zierold, Info unter 0151-18201709
Einzelstunde 12€, 10er Kurs, Mitglieder 90€, Nichtmitglieder 100€

Hatha-Yoga

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, Meditation und Askese umfasst.
Kursbeginn: 16.03.26, jeweils 10 Einheiten
montags 17.45 Uhr und 19.00 Uhr, Schulgarten Schöneck
Anmeldung: Sabine Rudert, Info unter 0170-4706458
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Sportgruppe „Power Steps“

In der Sportgruppe „Power Steps“ zeigen wir dir effektive Übungen und kurze Work-outs, mit denen du Muskelgruppen stärkst und dabei die Problemzonen straffst. Du wirst dich schon bald insgesamt stärker, fitter und somit auch selbstbewusster fühlen.
Kursbeginn: Dauerangebot
dienstags 20.00 Uhr, Alte Turnhalle, Schule Schöneck
Anmeldung: Heike Meinel, Info unter 037464-88044 oder 0171-6991300
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Sportgruppe „Tradition“

Die Gymnastik ist eine Sportart, die eine Vielzahl von körperlichen Übungen umfasst. In unserer Gymnastikgruppe kommt das Miteinander und der Spaß nicht zu kurz.
Kursbeginn: Dauerangebot
montags 17.30 Uhr, Alte Turnhalle, Schule Schöneck
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info unter 037464-88094
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Seniorengymnastik

Seniorengymnastik ist eine eigenständige Bewegungsform des Sports, die die Altersveränderungen des Menschen berücksichtigt.
Kursbeginn: ab 03.03.2026 und ab 01.09.2026, je 10 Einheiten
dienstags 18.00 Uhr, Paracelsus-Klinik Physio, Schöneck
Anmeldung: Heike Meinel, Info unter 037464-88044 oder 0171-6991300
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Bauch-Beine-Po - Kneipp-Gymnastik

Effektive Übungen für einen flachen Bauch, schlanke und straffe Beine sowie einen knackigen Po
Kursbeginn: ab 25.02.2026 und ab 19.08.2026, je 12 Einheiten
mittwochs 19.30 Uhr, Alte Turnhalle, Schule Schöneck
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info unter 037464-88094
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 8€ pro Teilnahme

Buchinger Fastenwoche

Unter dem Motto „Fasten soll ein Erlebnis sein“ bietet der Kneipp-Verein Schöneck eine Fastenwoche an. Interessierte können gemeinsam mit der Fastenleiterin Grit Hardegen in einer ambulanten Gruppe an der Fastenwoche teilnehmen. Neben wichtigen Hinweisen zu unterstützenden Maßnahmen, Entspannungsübungen aus dem QiGong und Nordic Walking Training erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über vollwertige Ernährung und richtiges Essen nach dem Fasten.

Info-Abend: am **05.03.2026**, 19.00 Uhr, Schulgarten Schöneck
Fastenwoche: 19.03.-27.03.2026
Fastenleiterin: Grit Hardegen, Info unter 0173-9433001
oder: fasteninfo@web.de
Mitglieder 100€, Nichtmitglieder 130€

Kneipp -Schulgarten Wir freuen uns über helfende Hände



Gestaltung des Schulgartens
April - September
Ansprechpartnerin Frau Seifert, Info 037464/82 102

Sie finden Gefallen an unseren Angeboten und wollen mehr erfahren? Sie möchten Mitglied werden? Sie haben Fragen, Anregungen, Kritik? Dann sprechen Sie uns einfach an!

Kontakt
Kneipp-Verein Schöneck e.V.
Sonnenwirbel 3, 08261 Schöneck
Info: 01522 34 11 543
Mail: schoneck@kneipp-sachsen.de
www.kneipp-sachsen.de/schoneck

Impressum: Herausgeber Kneipp-Verein Schöneck e.V.
Bilder Kneipp-Verein | Gestaltung: Werbestudio Schöneck 2025

WANDERUNGEN

Winterwanderung anlässlich der 3. Vogtländischen Winterwandertage

Wanderung im „Meilergebiet“ Richtung Muldenberg auf dem „Heuweg“ und zurück nach Schöneck,
Treffpunkt: 10.45 Uhr, Bahnhofsteppunkt IFA Ferienpark
Einkehr: Versorgungspunkt im Stadtpark (Selbstzahler) mit Musik und Unterhaltung
Länge: 6 km, **Startgebühr: 4,00 €**
Wanderleiterin: Claudia Bangert, Info 037464-82214
08.02.2026

Wanderung im „Röhrholz Oelsnitz“

Wanderung im „Röhrholz“ über die „Schafhäuser“
Treffpunkt: eigene Anfahrt nach Oelsnitz,
Treff am Parkplatz „Schwimmbad“
Einkehr: „Vogtlandklausen“
Länge: 8 km
Gebühr: **Mitglieder frei! Nichtmitglieder 3€ pro Teilnahme**
Wanderleiterin: Claudia Bangert, Info 037464-82214
April 2026

Wanderung über die „Rißfälle“ nach Grünbach

Wanderung von Schöneck nach Hammerbrücke und weiter über die „Rißfälle“ nach Grünbach, Rückfahrt mit dem Zug
Treffpunkt: Bahnhof Schöneck
Einkehr: „Bauernschänke Hammerbrücke“
Länge: Strecke 1: 12 km; Strecke 2 (ab Muldenberg): 6 km
Gebühr: **Mitglieder frei! Nichtmitglieder 3€ pro Teilnahme**
Wanderleiterin: Claudia Bangert, Info 037464-82214
Juni 2026

Kräuterwanderung und Ausprobieren

Erleben Sie die Welt der heimischen Kräuter bei 3 kleinen Wanderungen (jeweils maximal 2 km). Gemeinsam entdecken wir duftende Wiesen und spannende Kräuter. Zum Abschluss jeder Wanderung gibt es etwas zum Ausprobieren und zum 4. Termin gestalten wir kleine Geschenke mit Kräutern – kreativ und duftend natürlich!
Termine: Die Wanderungen finden voraussichtlich im Mai, Juli und September statt. Genaue Termine und weitere Informationen werden rechtzeitig im Anzeiger veröffentlicht.
Gemeinsamer Abschluss **04.11.26**, 17.30 Uhr
Anmeldung: Andrea Seltner, Info unter 037464 343871

WANDERUNGEN/VERANSTALTUNGEN

Kräuterwanderung

Geführte Wanderung zum Kennenlernen verschiedener Wildkräuter.
Treffpunkt: Treff 17.00 Uhr, eigene Anfahrt zum Parkplatz am Museum Eubabrunn,
Gebühr: **Mitglieder frei! Nichtmitglieder 3€ pro Teilnahme**
Wanderleiterin: Sandy Schmidt,
Anmeldung über Stadt Schöneck 037464-8700
07.08.2026

Wanderung im „Burgsteingebiet“

Wanderung über „Burgsteinruinen“, „Kienmühle“ und zurück nach Ruderitz
Treffpunkt: eigene Anfahrt nach Ruderitz, Einkehr: „Gasthof Ruderitz“
Länge: 8 km
Gebühr: **Mitglieder frei! Nichtmitglieder 3€ pro Teilnahme**
Wanderleiterin: Claudia Bangert, Info 037464-82214
August 2026

Wanderung von Bad Elster nach Doubrava (CZ)

Fahrt mit dem Bus nach Bad Elster, Wanderung nach Doubrava und wieder zurück nach Bad Elster; Rückfahrt mit dem Bus
Treffpunkt: Bahnhof Schöneck, Einkehr: Gasthof „Magdalena“
Länge: 8 km, **Startgebühr: 3,00 €**
Wanderleiterin: Claudia Bangert, Info 037464-82214
Oktober 2026

„Fahrt ins Blaue“

Eine geführte Kräuterwanderung incl. Abendessen, Getränke und Herstellung eines Kräutersalzes
Treffpunkt: eigene Anfahrt zum Kräuterhof Lottengrün
Gebühr: **Mitglieder 17€, Nichtmitglieder 22€**
Wanderleiterin: Claudia Bangert, Anmeldung über Stadt Schöneck
Tel: 037464-8700 **21.05.2026**, 17.00 – 19.00 Uhr

Gesundheitsstammtisch

Informelles Treffen und Austausch zu verschiedenen Gesundheitsthemen, Erfahrungsaustausch mit Experten aus verschiedenen Bereichen
Beginn: vierteljährlich, am 1. Montag im Monat
Termine: **05.01.26, 14.04.26, 06.07.26, 05.10.26**
17.00 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Kerstin Weinper, Info unter 0152-23411543
Mitglieder frei! Nichtmitglieder 2€ pro Teilnahme

Jahresmotto 2026

„Fünf gewinnt - Die Kraft der Kneippschen Elemente“

Das Jahr 2026 steht beim Kneipp-Bund e.V. ganz im Zeichen der fünf Elemente, die das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Unser Jahresmotto „Fünf gewinnt - die Kraft der Kneippschen Elemente“ lädt uns alle ein, diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben zu integrieren. Oft wird Kneipp vor allem mit dem Element Wasser verbunden - den erfrischenden Güssen, den belebenden Wassertreten und den wohltuenden Bädern. Doch die anderen vier Elemente sind ebenso wertvoll und ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Lebensstil, der Körper, Geist und Seele stärkt. Besonders spannend ist, wie Kinder spielerisch und mit Freude die fünf Elemente entdecken und in ihren Alltag einbauen. Sie sind unsere kleinen Gesundheitsbotschafter und können mit ihrem natürlichen Vorbild die ganze Familie inspirieren. Wenn Kinder die Kraft von Wasser, Bewegung, gesunder Ernährung, Heilpflanzen und einer ausgewogenen Lebensordnung erleben, wächst in ihnen ein Bewusstsein für Gesundheit, das sie ein Leben lang begleiten wird. Lassen Sie uns alle dafür sorgen, dass dieses wertvolle Kneipp-Wissen in unserem Alltag lebendig wird und wir 2026 die Kraft der Kneippschen Elemente bewusst nutzen, weitergeben und dabei gemeinsam gewinnen!

Mitgliederversammlung

Jährliche Mitgliederversammlung mit Osterbasteln und im Anschluss gemütlicher Ausklang
23.03.2026, 18.00 Uhr, Bürgerhaus Schöneck

Weihnachtsfeier

Alljährliche Weihnachtsfeier
23.11.2026, 18.00 Uhr, Nähere Infos werden noch bekannt gegeben.

Arbeitseinsatz an den Kneippanlagen

Wir wollen uns regelmäßig zur Pflege der Anlagen treffen. Im Anschluss findet ein gemütliches Beisammensein statt.
Kerstin Weinper, Info 01522 34 11 543
Termine werden rechtzeitig im Schönecker



FÜNF GEWINNT DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



WWW.KNEIPPBUND.DE

PROGRAMM 2026 Kurse, Wanderungen & Veranstaltungen

