

# Bad Camberg **live.**

**KNEIPPKURORT**  
im Taunus

**Kur- und Kneipp-  
Programm 2024**

**Bad Camberg**  
  
**MARKETING**

## Grußwort



Liebe Gäste unserer Stadt,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,

„Vorbeugen ist besser als heilen.“ Dieses Zitat von Sebastian Kneipp ist unser Jahresmotto, unter dem wir das diesjährige Kneipp- und Gesundheitsprogramm stellen. Wir möchten mit unseren Angeboten dazu einladen, etwas Gutes für sich zu tun. Entweder draußen an der frischen Luft oder im angenehmen Ambiente unserer Kursräume. Und immer gemeinsam mit anderen. Die Kneipp'sche Lehre hat viel zu bieten und erfordert keine Vorkenntnisse. In unserem Kursangebot sind alle fünf Kneippsäulen vertreten. Bedienen Sie sich aus diesem Angebot und wählen Sie das, was Ihnen gut tut.

Stöbern Sie in Ruhe durch unser Kneipp- und Gesundheitsprogramm. Wir würden uns freuen, wenn Sie dabei etwas finden, das Ihnen zusagt. Mein Tipp: Probieren Sie doch einfach mal etwas aus, auch wenn Sie vielleicht keine konkrete Vorstellung haben, was Sie erwartet oder Sie nicht sicher sind, ob es zu Ihnen passt. Unsere Kursangebote sind niederschwellig und für jedermann und jederfrau geeignet. Und die Freude, auf diese Art und Weise etwas Neues für sich zu entdecken, wird sicherlich groß sein.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre unseres Programms und viel Freude bei der Teilnahme an einem unserer Kurse.

Herzliche Grüße  
Ihr

Michael Sinn  
Kurdirektor



## Mit Kneipp sanft bewegt ins Frühjahr!

Mit kleinen Bewegungsübungen rund um den Kurpark werden wir uns gemeinsam unter fachkundiger Anleitung körperlich stärken und auf eine wertvolle Bewegung achten. „Ein gesunder Körper – ein gesunder Geist“ sind das Motto. Wir folgen dem ganzheitlichen Ansatz nach Sebastian Kneipp und bewegen uns an der frischen Luft im schönen Kurpark in Bad Camberg. Gemeinsam absolvieren wir leichte Mobilisationsübungen, Dehnübungen und achten dabei auf unsere bewusste Atmung. Befassen werden wir uns auch mit dem Thema: „Wie gehe ich richtig?“

### TERMIN

um 16.00 Uhr

Di, 26.03.2024

DAUER 1,5 Std.

### TEILNEHMER

maximal 20

### TREFFPUNKT

Badehaus,  
Badehausweg 1

KOSTEN 10,00 €

### ANMELDUNG

Tourist-Information  
Tel. 06434 202411

kurverwaltung@  
bad-camberg.de





## Wassertreff

Theoretische und praktische Wissensvermittlung der Hydrotherapie nach dem Wasserdoktor Sebastian Kneipp. Sie lernen die Anwendungen und deren Heilwirkung kennen: Im Kurmittelhaus können Sie alles ausprobieren und wissen dann, was Sie tun können, um gesund und fit zu bleiben.

### TERMINE

jeweils dienstags  
um 18.00 Uhr

28.05.2024  
25.06.2024  
30.07.2024  
27.08.2024

DAUER 1,5 Std.

### TEILNEHMER

maximal 10

### TREFFPUNKT

Badehaus,  
Badehausweg 1

KOSTEN 10,00 €

### ANMELDUNG

Tourist-Information  
Tel. 06434 202411  
kurverwaltung@  
bad-camberg.de



## Kräuterküche mit Uta und Antje

Wir werden Kräuter sammeln und daraus ein wunderbares gemeinsames Essen zaubern, was wir in gemütlicher Runde genießen werden.

Sie erlernen von ausgebildeten Kneipp-Experten die Wunderwelt der Kräuter, deren Heilwirkung und die Zubereitung in der Küche kennen.

### TERMIN

um 14.00 Uhr

Sa, 14.09.2024

DAUER 2,5 Std.

### TEILNEHMER

maximal 10

### TREFFPUNKT

Badehaus,  
Badehausweg 1

KOSTEN 25,00 €

### ANMELDUNG

Tourist-Information  
Tel. 06434 202411  
kurverwaltung@  
bad-camberg.de







## Atemgymnastik & Qi Gong

Qi Gong ist eine umfassende, ganzheitliche Übungslehre nach den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch die Verbindung von ruhig ausgeführten Körperübungen, Atmung, innerer Wahrnehmung und Konzentration werden die Lebenskräfte gestärkt, die Immunkräfte aktiviert, die Beweglichkeit gefördert, Konzentration und Wahrnehmung geschult und die Atmung vertieft.

Qi Gong beeinflusst alle körperlichen und psychischen Prozesse, so dass Blockaden in den Leitbahnen gelöst und die Funktion aller Organe verbessert werden.

**KURSLEITERIN** Rita Barth  
**KONTAKT**  
praxis@physiotherapie-barth.de

**TERMINE**  
von Mai bis September  
freitags um 9.30 Uhr

**DAUER** 1 Std.

**TREFFPUNKT**  
Schachbrett am  
Minigolfplatz

**KOSTEN** 5,00 €

**ANMELDUNG**  
bei der Kursleiterin



## Yoga im Park – Inside Flow

Sing einen Song mit Deinem Körper: Inside Flow ist die Weiterentwicklung von Vinyasa Yoga. Wir erleben die Synergie von Körper und Musik. Dabei bauen wir eine Sequenz aus Yoga-Haltungen (Anas) auf, die fließend ineinander übergehen. Es gibt kein Anfang und kein Ende. Musik, Atem und Bewegung werden eins.

**KURSLEITERIN** Lena Peuser  
**KONTAKT** lena@yoga-and-mind.com



**TERMINE**  
von Mai bis September  
dienstags um 18.30 Uhr

**DAUER** 1,25 Std.

**TREFFPUNKT**  
Schachbrett am  
Minigolfplatz

**KOSTEN** ab 11,00 €

**ANMELDUNG**  
bei der Kursleiterin







## Yoga im Park – Yin & Yang

In diesem Kurs geht es um das Gleichgewicht von Yin & Yang, von Körper, Geist und Seele, von Kraft und Dynamik sowie Ruhe und Entspannung. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Hier bist Du richtig, wenn Du Dich nach Stressabbau und Entspannung sehnst, gleichzeitig Deine Kraft und Flexibilität steigern möchtest. Für alle, die nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit suchen.

**KURSLEITERIN** Lena Peuser  
**KONTAKT** lena@yoga-and-mind.com



**TERMINE**  
 von Mai bis September  
 donnerstags  
 um 18.30 Uhr und  
 sonntags um 9.30 Uhr

**DAUER** 1,25 Std.

**TREFFPUNKT**  
 Schachbrett am  
 Minigolfplatz

**KOSTEN** ab 11,00 €

**ANMELDUNG**  
 bei der Kursleiterin



## Yoga im Park – Hatha und Vinyasa Yoga

Yoga als Praxis auf und fernab der Matte: In den themenorientierten Stunden sind Achtsamkeit, bewusste Körperwahrnehmung, Naturzyklen und die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele wesentliche Ankerpunkte.

**KURSLEITERIN** Judith Krekel  
**KONTAKT** yogamitjuds@web.de

**TERMINE**  
 von Mai bis September  
 mittwochs um 18.30 Uhr

**DAUER** 1 Std.

**TREFFPUNKT**  
 Schachbrett am  
 Minigolfplatz

**KOSTEN** PWYC  
 (Zahle, was Du kannst)

**ANMELDUNG**  
 bei der Kursleiterin







## Zumba im Kurpark

Das Fitness-Konzept Zumba kombiniert Aerobic mit Tanzstilen aus aller Welt, insbesondere aus Lateinamerika. Dadurch werden die Muskeln, die Kondition und das Herz-Kreislaufsystem trainiert sowie die Fettverbrennung angeregt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zumba stellt den Spaß an Bewegung, Rhythmus und Musik in den Vordergrund.

**KURSLEITERIN** Iris Toups  
**KONTAKT** iris.toups@web.de

**TERMINE**  
 ab dem 17. Mai bis  
 September freitags  
 um 18.00 Uhr

**DAUER** 1 Std.

**TREFFPUNKT**  
 Schachbrett am  
 Minigolfplatz

**ANMELDUNG**  
 bei der Kursleiterin



## Meditative Tänze

Lassen Sie den Alltag los! Meditatives Tanzen schafft die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen. Ein Angebot für alle, auch für ältere Menschen, die Freude an der Bewegung in der Gruppe haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**VERANSTALTER** Kath. Pfarrei  
 St. Peter und Paul  
**KONTAKT** Pfarrbüro  
 Bad Camberg  
 Tel. 06434 908840

**TERMINE**  
 jeweils mittwochs  
 um 20.00 Uhr

13.03.2024  
 10.04.2024  
 08.05.2024  
 12.06.2024  
 10.07.2024

**DAUER** 1,5 Std.

**TREFFPUNKT**  
 Katholisches Pfarrheim,  
 Eichbornstraße 11,  
 Bad Camberg

**KOSTEN** 2,50 €

**ANMELDUNG**  
 nicht erforderlich





## Yoga mit Wassertreten und Kräutern

Von den Füßen über den Kreislauf und das Nervensystem: Yoga betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit. Diese Yogastunden möchten die kneipp'schen Ansätze aufnehmen und in den Kursablauf integrieren. So erhalten wir eine wertvolle Erfahrung im Austausch mit den Elementen und den sanften Bewegungen.

**KURSLEITERIN** Brigitte Mollnow  
**KONTAKT** biggyoga@web.de

### TERMINE

von Mai bis September  
montags um 9.30 Uhr

**DAUER** 1,25 Std.

### TREFFPUNKT

Schachbrett am  
Minigolfplatz

**KOSTEN** 10,00 €

### ANMELDUNG

bei der Kursleiterin



## Kneipp-Kräutergartenführung

Getreu dem Spruch von Sebastian Kneipp: „Die Natur ist die beste Apotheke“ informiert Margaretha Kilian bei einem Spaziergang durch den Kneipp-Kräutergarten ausführlich über die Kräutervielfalt auf 14 verschiedenen Beeten.

### TERMINE

jeweils samstags  
um 15.00 Uhr

11.05.2024

15.06.2024

20.07.2024

24.08.2024

21.09.2024

19.10.2024

### TREFFPUNKT

Kneipp-Kräutergarten  
im Kurpark

### KOSTENFREI

### ANMELDUNG

nicht erforderlich







## Aqua-Fitness

Die gesundheitsfördernde Bedeutung und der Spaß an der gemeinsamen Bewegung stehen im Mittelpunkt dieser Kurse. Durch Aqua-Fitness wird die Beweglichkeit und Koordination verbessert, das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet und der Stoffwechsel angeregt. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Personen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden. Interessenten sollten sich im Zweifelsfall zuvor von ihrem Arzt beraten lassen. Die Wassertiefe beträgt 1,50 Meter.

### TERMINE

dienstags und freitags  
um 13.30 Uhr

### DAUER

45 Minuten

### ORT

Hallenbad im Kurhaus

**KOSTEN** 64,00 €

für 8 Einheiten

### ANMELDUNG

in der Tourist-Info

### KURSLEITERINNEN

Jutta Ost/Judith Hanich

### KONTAKT

kurverwaltung@bad-camberg.de



## Geführter Kneipp-Rundweg

Die Kneippsche Gesundheitslehre steht für eine ganzheitliche gesunde Lebensweise und berücksichtigt hierbei alle Aspekte der Persönlichkeit. Sie bedient sich dabei der Heilkräfte der Natur. Antje Martin erklärt die 5 Säulen des Naturheilverfahrens auf dem Kneipp-Rundweg.



### TERMIN

um 15.00 Uhr

**Sa, 06.04.2024**

### TREFFPUNKT

Kneipssäule am Kräutergarten im Kurpark

### KOSTENFREI

### ANMELDUNG

nicht erforderlich





## ARZTVORTRÄGE

mit Nadine Brands-Gündling

**DO, 21.03.2024**

**Lehm-Info-Abend** mit praktischen Anwendungen

**DO, 25.04.2024**

**Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

**DO, 23.05.2024**

**Lehm-Info-Abend** (nur Vortrag)

**DO, 27.05.2024**

**Hydrotherapie**

**DO, 25.07.2024**

**Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

### TERMINE

jeweils um 19.30 Uhr

### ORT

Badehaus,  
Badehausweg 1

### KOSTENFREI

### ANMELDUNG

nicht erforderlich



## WANDERUNGEN

Die kleine Bad Camberger Runde

**DI, 30.04.2024, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Mit Kräutern in den Mai wandern**

Dazu gibt's Snacks und Maibowle.

**SA, 27.07.2024, 19.00 bis 22.00 Uhr**

**In den Abend zu Fledermäusen und Eulen**

Mit Snacks und verschiedenen Biersorten

**SA, 14.09.2024, 17.00 bis 20.00 Uhr**

**Am Bachlauf mit Einblick in die Ökologie**

Mit Worscht, Weck und Woi

**SA, 09.11.2024, 15.00 bis 18.00 Uhr**

**Verborgenes Leben  
im Winterwald**

Mit Lebkuchen und Punsch

Alle Wanderungen leitet  
Hans J. Bufe, Förster und  
Waldpädagoge.

### TREFFPUNKT

Parkplatz gegenüber  
dem Lokal „Wald-  
schlösschen“ in  
Bad Camberg

**KOSTEN** 25,00 €

### ANMELDUNG

Tourist-Information  
Tel. 06434 202411  
kurverwaltung@  
bad-camberg.de



## Wandern mit offenen Augen

Jeden Samstag wandern die Naturkenner Rita Kulzer-Weidenbach bzw. Helmut Zingraf und machen auf die Vielfalt in der Natur aufmerksam.

Abwechselnd findet eine Zielwanderung oder eine Rundwanderung statt. Bei der Zielwanderung besteht die Möglichkeit der Rückkehr mit dem Bus.

### TERMINE

jeweils samstags  
um 13.00 Uhr

### TREFFPUNKT

Bürgerhaus „Kurhaus“

### KOSTENFREI

### ANMELDUNG

nicht erforderlich



## Pilgern auf dem Kercheweg

Der Kirchenhahn mit seinen Wanderstöcken macht sich auf den Weg durch die Gemeinden Bad Cambergs und stellt den mit ihm wandernden Pilger/innen Kirchen, Kapellen und Bildstöcke im Goldenen Grund vor. Je nach Lust und Laune kann die Wanderung auch mit einem gemeinsamen Abendessen abgeschlossen werden. Schön wäre es, wenn alle Teilnehmer/innen das Pilgerbuch und Getränke mitbringen würden.

Anmeldung bis jeweils mittwochs vor dem Termin erforderlich bei Gemeindereferentin Anne Schmitt, Tel. 06434-7351 oder per E-Mail an [hpm-ferrutius@web.de](mailto:hpm-ferrutius@web.de).



### TERMIN

um 14.00 Uhr

Sa, 25.05.2024

### TREFFPUNKT

Erbach, Kirche

### KOSTENFREI

### ANMELDUNG

nicht erforderlich



## Öffentliche und kostenfreie KNEIPPEINRICHTUNGEN



### Wassertretbecken „Betty“

#### STANDORT

am Wipfelwanderweg, zwischen der Klinik Medical-Park und dem Waldschloss

#### BESONDERHEIT

schön in der Natur gelegen, schöne Aussicht und Ruheliegen



### Wassertretbecken im Wald

#### STANDORT

im Nordic-Walking-Park zwischen Waldschloss/Kreuzkapelle und Dombach

#### BESONDERHEIT

idyllisch inmitten der Natur gelegen

### Wassertretbecken am Kräutergarten

#### STANDORT

beim Badehaus im Kurpark

#### BESONDERHEIT

schön gelegen am Kräutergarten im Kurpark



### Barfußpfad

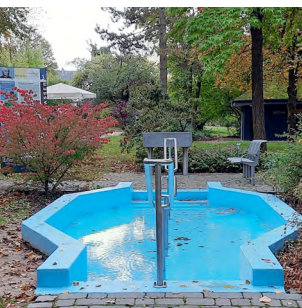
#### ERÖFFNUNG SOMMER 2024

#### STANDORT

zwischen Kurpark und der Klinik Medical-Park

#### BESONDERHEIT

naturnah in unmittelbarer Nähe des Kurparks



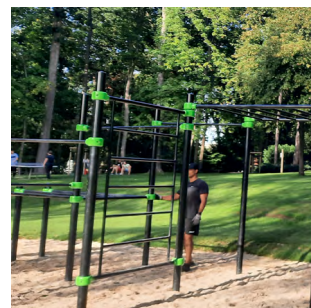
### Wassertretbecken am Minigolfplatz

#### STANDORT

im Kurpark oberhalb der „Bewegungswiese“

#### BESONDERHEIT

schön gelegen, Kiosk mit Außenbereich und behindertengerechtem WC



### Sportgeräte im Kurpark

#### STANDORT

auf der „Bewegungswiese“ zwischen Tennisplätzen und Minigolfplatz

#### BESONDERHEIT

unterschiedliche Freiluft-Sportgeräte zum Eigengebrauch



## Öffentliche und kostenfreie KNEIPPEINRICHTUNGEN

### Kneipp-Rundweg

**STANDORT**

im Kurpark

**BESONDERHEIT**

alle fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre erlebbar



### Terrainkurwege

**START**

am Kurhaus

**BESONDERHEIT**

mehrere Wege in unterschiedlichen Längen



### SinnesErlebnisPfad

**STANDORT**

im Kurpark

**BESONDERHEIT**

acht Stationen mit der Möglichkeit, die eigenen Sinne spielerisch neu zu erfahren



### Nordic-Walking-Park

**STANDORT**

im Waldgebiet hinter dem Waldschloss und der Kreuzkapelle, Parkplatz gegenüber Waldschloss oder Parkplatz „Vorderwald“

**BESONDERHEIT**

Wander- und Nordic-Walking-Wege inmitten der Natur in unterschiedlichen Längen

### WipfelWanderWeg

**START/ZIEL**

entweder am Kurhaus oder am

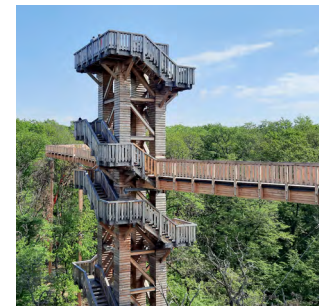
**BaumWipfelWeg.**

**BESONDERHEIT**

Weg mit vielen Attraktionen, Wegführung durch den Kurpark, vorbei am **SinnesErlebnisPfad**, Barfußpfad, Wassertretbecken „Betty“

**SPEZIELLES ANGEBOT**

„Wipfelwanderrucksack“ in der Tourist-Info im Kurhaus; auch als Rundweg über die Kreuzkapelle möglich



### Lesecke im Kurhaus

**BESONDERHEIT**

öffentliche Auslage der Tageszeitung und direkte Verbindung zur Stadtbücherei





## Öffentliche und kostenfreie KNEIPEINRICHTUNGEN

### Kräutergarten

#### STANDORT

im Kurpark beim Badehaus, unterhalb der Tennisplätze

#### BESONDERHEIT

Erklärung der Heilpflanzen nach Kneipp, schön gelegen mit Sitzgelegenheiten zum Verweilen

### Venentreppe

#### STANDORT

in der historischen Altstadt, zwischen Eichbornstraße und Hainstraße

#### BESONDERHEIT

öffentliche Treppe mit Anleitung zu verschiedenen Übungen zur Stärkung der Venen



### Minigolf (kostenpflichtig)

#### STANDORT

im Kurpark oberhalb der Tennisplätze und der „Bewegungswiese“

#### BESONDERHEIT

Boulebahnen in der Minigolfanlage, Kiosk mit Außenbereich und behindertengerechtem WC, Wassertretbecken und „Bewegungswiese“ direkt nebenan

### Badehaus

#### STANDORT

im Kurpark unterhalb der Tennisplätze

#### BESONDERHEIT

schön gelegen mit angrenzendem Kräutergarten und Freiluft-Wassertretbecken in einem Bereich des Kurparks, in dem alle fünf Kneipssäulen vorhanden sind

Angebot von physiotherapeutischen Behandlungen, Kneippanwendungen und Medical-Wellness sowie Anwendungen mit „Camberger Lehm“.

Die Angebote im Badehaus sind kostenpflichtig.

Weitere Informationen unter:  
[www.physioimbadehaus.de](http://www.physioimbadehaus.de)



### Boulebahnen

#### STANDORT

im Kurpark in der Minigolfanlage oberhalb der Tennisplätze und der „Bewegungswiese“

#### BESONDERHEIT

Kiosk mit Außenbereich und behindertengerechtem WC, Wassertretbecken und „Bewegungswiese“ direkt nebenan





## Lassen Sie sich mit unseren Kneipp-Pauschalen verwöhnen!

Die nachfolgenden Pauschalen sind buchbar nach erfolgter Terminabsprache. Die Behandlungen werden im Badehaus, Badehausweg 1, 65520 Bad Camberg, durch fachkundiges Personal durchgeführt. Übernachtungsmöglichkeiten sind nicht inbegriffen.

### INFOS/TERMINABSPRACHE/BUCHUNG

Tel. 06434 9041088 oder  
per E-Mail an [info@physioimbadehaus.de](mailto:info@physioimbadehaus.de)  
Informieren Sie sich auch im Internet:  
[www.physioimbadehaus.de](http://www.physioimbadehaus.de)

Touristische Informationen und Unterstützung bei der Suche nach einer passenden Übernachtung erhalten Sie in der Tourist-Information im Kurhaus, Chambray-les-Tours-Platz 2, 65520 Bad Camberg, oder telefonisch unter Tel. 06434 202-412 sowie per E-Mail an [kurverwaltung@bad-camberg.de](mailto:kurverwaltung@bad-camberg.de)

## Venenwoche

- 5 x Wassertreten
- 3 x Lehmbehandlung an den Beinen
- 5 x Kneippguss oder Wechselfußbad
- 1 x Venengymnastik
- 2 x Lymphdrainage (40 Minuten)
- 1 x Abschlusslymptape  
an beiden Waden

Pauschalpreis  
**298 €**

## Rückenwoche

- 5 x Wassertreten
- 3 x Fango- oder Heusackbehandlung
- 3 x Massage (20 Minuten)
- 1 x Einweisung in die Trainingstherapie
- 4 x Trainingstherapie/ohne Aufsicht  
(30 Minuten)
- 2 x Kneippguss
- 1 x Wechselfußbad

Pauschalpreis  
**245 €**

## Entspannungs- und Entgiftungswoche

- 2 x Fußreflexzonentherapie (25 Minuten)
- 2 x Heublumenleberwickel
- 1 x Lehmbehandlung an den Beinen
- 2 x Massage (20 Minuten)
- 5 x Wassertreten
- 5 x Kneippguss
- 1 x Wechselfußbad

Pauschalpreis  
**245 €**



# Bad Camberg



## MARKETING

**Tourist-Info Bad Camberg**  
Chambray-les-Tours-Platz 2  
65520 Bad Camberg

Tel. 06434 202-411 und -412

Fax 06434 202-414

kurverwaltung@bad-camberg.de

[www.bad-camberg.de](http://www.bad-camberg.de)

**Fotos:**

Thomas Hein

Taunus-Info

Matthias Rohde

Adobe Stock

**Gestaltung:**

DREYSPRING Werbung und Design