

Info Juli/August 2021

„Die Natur ist die beste Apotheke.“ (S.Kneipp)

Liebe Kneipp-Freunde,

seit die Inzidenzwerte im Saarpfalz-Kreis gefallen sind, wurden die Hallen wieder geöffnet. Die Teilnahme an den Kursen richtet sich immer nach den dann geltenden Richtlinien. Evtl. benötigte Nachweise sind vor Kursbeginn den ÜbungsleiterInnen vorzulegen. Wie bei vielen Vereinen und Organisationen wurde auch beim Kneipp-Verein Rohrbach so manche Veranstaltung abgesagt. Deshalb freuen wir uns auf all das, was noch bis Jahresende und im nächsten Jahr stattfinden kann. Versuchen wir bis dahin einen weiteren Blickwinkel einzunehmen, zu improvisieren und mit neuer Energie die Arme hochzukrempeln. War im letzten Info die Rede vom Lachen, vergessen wir heute nicht:

Den Wert eines Lächelns!

Ein Lächeln ist eine kostenlose Investition, manchmal kurz wie ein Blitz, aber die Erinnerung daran kann lange währen. Ein Lächeln mildert Traurigkeit, Mutlosigkeit und Ärger. Ein Lächeln ist ein Zeichen für Liebe, Glück und Dankbarkeit Ein Lächeln ist Balsam für die Seele. Schenken wir ein Lächeln vor allem denjenigen, die nicht mehr lachen können, denn sie brauchen es am meisten. Kein Mensch ist so reich, dass er auf ein Lächeln verzichten könnte. Kein Mensch ist so arm, dass er sich ein Lächeln nicht leisten könnte. Ein Lächeln hat den allergrößten Wert, wenn es von Herzen kommt! So darf ich allen ein herzliches Lächeln schenken in der Hoffnung, dass Sie gesund bleiben oder gesundwerden und selbst immer wieder ein kleines Lächeln weitergeben können!

Ihre/Eure Christel Michély-Fickinger

Nachruf

Am **25. Mai 2021** hat uns eine überaus treue Weggefährtin nach längerer Erkrankung, jedoch völlig überraschend, für immer verlassen

Frau Trudel Thiel

Seit September 1966 war sie Mitglied im Kneipp-Verein Rohrbach. In der Jahreshauptversammlung 2017 wurde sie für 50-jährige Mitgliedschaft geehrt. Von 1967 bis 1971 zeigte sie als Beiratsmitglied Verantwortung und von 1992 bis 2000 als Kassenprüferin.

Unvergesslich ist ihre Hinterlassenschaft als Chronistin von 1992 bis 2016. Da es ab 1993 für fast jedes Jahr einen separaten Ordner gibt, kann man sich vorstellen, mit wieviel Hingabe und Leidenschaft sie diese Aufzeichnungen erledigt hat. Ein wahrer Schatz für die nachkommenden Generationen!

In der Jahreshauptversammlung 2012 wurde sie für ihr 20-jähriges Wirken, ihr liebevolles Einbringen und ihr Engagement besonders geehrt. Die persönliche Gestaltung der Chronik, ihr Einfühlungsvermögen und ihre Weitsicht sind von unermesslichem Wert und erfreute uns immer wieder aufs Neue. Frau Thiel war sehr gesellig, war bei den meisten Veranstaltungen und Vorträgen, etlichen Tages- und Halbtagesfahrten, mehrfach bei Kuraufenthalten in Bad Lauterberg und Bad Wörishofen - alleine oder mit ihrer Familie - dabei, so auch bei der Kneippiade 2003.

Dies alles wissen wir sehr zu schätzen und verpflichtet uns zu großem Dank.

Veranstaltungen Juli/August – immer unter Vorbehalt:

Montags

18.00 Uhr

Radfahren mit Spaß, Rohrbachhalle

Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146



- Freitags 13.30 Uhr **Radl-Fit**, Rohrbachhalle
 Leitung: Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558
 Hans-Walter Treitz Tel.: 06894/1666219
- Dienstag 06.07., 10.00 Uhr **Fitnessgymnastik am Morgen**, Kneipp-Treff
 Leitung: Daniela Holzer, Tel.: 06894/3953
auch während der Sommerferien



Fahrten in das Thermarium Bad Schönborn

in Zusammenarbeit mit Becker Reisen

Zustieg: **9.30 Uhr St. Ingbert**, Altes Hallenbad, Theodor-Heuss-Platz (an der Bushaltestelle)
9.45 Uhr Rohrbach, Haltestelle „Kirchhofstraße“ in der Spieser Straße

Samstag, 10.07. Dienstag, 03.08. Samstag, 28.08. Dienstag, 14.09.

Samstag, 09.10. Dienstag, 26.10. Samstag, 13.11. Dienstag, 30.11.

Anmeldungen müssen bis 5 Tage vor Abfahrt erfolgen bei Kornelia Sinner, Tel. 06894/570384



Ab Mittwoch 14. Juli 2021, 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittage im Kneipp-Treff

Mittwoch, 21. Juli, 14.30 Uhr	Mittwoch, 28. Juli, 14.30 Uhr
Mittwoch, 04. August, 14.30 Uhr	Mittwoch, 11. August, 14.30 Uhr
Mittwoch, 18. August, 14.30 Uhr	Mittwoch, 25. August, 14.30 Uhr



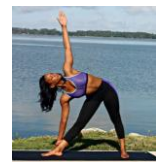
Montag 26. 07., 19.00 Uhr **Aquafitness** im „das blau“
 Leitung: Birgit Neises, Tel.: 06894/39378



Montag 02.08., 09.00 Uhr oder 10.30 Uhr **Fröhliches Gedächtnistraining**, Kneipp-Treff
 Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/53784
auch während der Sommerferien



Donnerstag 12.08., 10.00 Uhr **Yoga für Einsteiger**, Kneipp-Treff
 Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)
auch während der Sommerferien



Stress, Ärger und Zeitnot in unserer modernen Gegenwart lassen Yoga, eine schon einige tausend Jahre alte und bewährte Methode, immer nützlicher und notwendiger werden. Yoga handelt von dem, was wir alle in dieser hektischen Zeit suchen: Von der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Yoga schließt den Atem ein, verlangt Sorgfalt und Konzentration. Es wird mit Achtsamkeit, jedoch ohne Ehrgeiz geübt, gerade wie es die derzeitige körperliche Verfassung zulässt, daher ist der Kurs auch für Ungeübte geeignet. Mit bequemer Kleidung, einer Wolldecke und einem kleinen festen Kissen kann jeder mitmachen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Christel Michély-Fickinger Tel. 06894/580888



Spiel- und Spaßtag im Rahmen des Fun-Ferien-Programms der Stadt St. Ingbert

für Kinder von 2-11 Jahren
 am 14.08.2021 von 11-17.30 Uhr

am Haus der Kahlenbergfreunde, Blücherstraße 55, Rohrbach

Lerne mit viel Spaß, spannenden Experimenten, Sinneserfahrungsspielen, kreativen Basteleien, lustigen und kniffligen Bewegungsaufgaben, kleiner Kräuterkunde, Kinderyoga, Tanz u.v.m und beim gemeinsamen Mittagessen die Gesundheitsphilosophie zu den 5 Säulen von Sebastian Kneipp kennen.

Als Gast wird außerdem die Vollkornbäckerin **Ute Olk** an diesem Tag ihr Wissen an die Kinder weitergeben. Herr **Pfarrer Alexander Klein** wird am Nachmittag gebundene Kräutersträuße segnen und diesen traditionellen Brauch erklären.

Die Teilnahme ist kostenlos, über eine Spende würden wir uns freuen.

Anmeldung : Nicole Buhmann: 06894/ 5908445 Sabine Keiper : 06386/999090

Christel Michély- Fickinger: 06894/ 580888



TAG DER HEILKRÄUTER

Sonntag, 15. August 2021

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter,
nicht das Übel erst groß werden lassen.“



In vielen ländlichen Gebieten in Deutschland, Österreich und in der Schweiz wird am 15. August eines jeden Jahres die „Kräuterboschenweihe“ (Kräuterweihe) gefeiert. Vielerorts findet die Feier dieser Kräuterbündel in Form von Kräuterfesten und Kunsthandwerkermärkten statt.

Üblicherweise werden die Kräuterbündel am Tag zuvor in Gemeinschaft gebunden. Die verschiedenen Kräuter werden dabei Häufchen weise auf einen Tisch gelegt, es geht reihum, man nimmt sich Kraut für Kraut und bindet es zu einem Bündel zusammen. Nach jeder Tischrunde ist ein Kräuterbündel vollendet. Am 15. August, Maria Himmelfahrt, der Tag der Heilkräuter, werden die Bündel dann im Gottesdienst geweiht. Um die Bündel zu kreieren eignet sich meist eine Mischung aus heimischen Kräutern und Blumen aus dem Wald, Wiese oder dem eigenen Garten. Der Tag der Heilkräuter soll auf die Kraft der Natur aufmerksam und uns bewusst machen, für die Gaben der Natur dankbar zu sein.

KRÄUTERTEE

Gesunde und geschmackvolle Kräuterteemischungen kann man ganz einfach selbst herstellen. Es eignen sich viele heimische Gewächse, die man bei Spaziergängen und Ausflügen in der Natur oder im eigenen Garten finden kann:



„Gute Laune“-Tee

- Getrocknete Zitronenmelisse - Getrocknete Kornblumenblüten - Getrocknete Ringelblumen - Getrocknete Gänseblümchen - Getrocknete Rosenblätter

WILDKRÄUTER-SMOOTHIE

„Wilde Birne“

- 1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere) - 1 Banane – 2 Birnen - ¼ Avocado - ½ Zitrone - ¼ Orange - Wasser → Ergibt circa 300 ml



WILDKRÄUTER-WELLNESS-BAD

Zwei Handvoll Kräuter auf ein Geschirrtuch geben, mit einem Band zubinden, so dass ein kleines Kräutersäckchen entsteht. Das Säckchen in einen Topf geben und mit heißem Wasser übergießen (1-2 Liter). 10-20 Minuten ziehen lassen und mitsamt dem Kräutersäckchen ins Badewasser geben. Das Kräuterbad sollte in der Regel bis zu 20 Minuten dauern.

Mögliche Kräuter:

- Frauenmantel: hilft bei Hautproblemen, Wunden, Schlafstörungen, Frauenproblemen
- Beifuß: wirkt wärmend, gut bei Erkältungen, kalten Füßen, Rheuma, Gicht, Rückenschmerzen
- Gundermann: schleimlösend - Holunderblüten: hilft bei Schlafproblemen, kann Ängste und depressive Stimmung mindern
- Kastanien: krampflösend und schmerzstillend
- Brennnesseln: Förderung der Durchblutung, wirksam bei Allergien
- Giersch: wirksam bei rheumatischen Erkrankungen und Rückenschmerzen



Ein **herzliches Dankeschön** an alle, die in dieser schweren Zeit dem Kneipp-Verein Rohrbach die Treue halten!!! Nur miteinander können wir diese Krise überwinden. Wie können Sie den Kneipp-Verein Rohrbach noch unterstützen? Um unsere Veranstaltungen und Kurse weiterhin in vollem Umfang anbieten zu können, ist es gerade jetzt wichtig, Mitglieder zu werben oder vielleicht den Verein mit einer Spende zu unterstützen. Mit einem Betrag von jährlich € 30,00 kann man aber auch Mitglied werden mit vielen Vorteilen und der Betrag ist auf jeden Fall von der Steuer absetzbar, ob als Spende oder Mitgliedsbeitrag. Also werden Sie tätig, liebe Mitglieder: Werben Sie Mitglieder und helfen damit, den Mitgliederbestand des Kneipp-Vereins Rohrbach zu erhalten. Empfehlen Sie den Kneippverein Rohrbach Ihren Freunden, Bekannten, Kollegen und Verwandten. Wir bedanken uns bei jedem Werber mit einer kleinen Aufmerksamkeit und bei jedem *neuen Mitglied* mit zwei Schnupperstunden. Jetzt schon ein **herzliches Dankeschön!!**

Vorschau September:

neu
ab 01. September

Rückenyo

Ihr seid herzlich eingeladen zu unserem neuen Kurs
immer mittwochs von 17.30-18.30 Uhr

Wo: Pestalozzischule

Leitung: Heike Backes (BYV)

Info & Anmeldung: Im Kneipp-Treff oder Tel.: 06894/580888



Yoga ist ein Weg, um Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, welche die Rückenmuskulatur kräftigen und stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen lindern möchten. Unterschiedliche Atemübungen und die sanften und regenerierenden Asanas (Körperübungen) dehnen den Körper, der Geist wird ruhiger und kann sich entspannen. Yoga wirkt sich wohltuend sowohl auf den Rücken als auch auf den ganzen Körper aus. Bitte zum Kurs eine Matte, bequeme Kleidung und evtl. eine Decke und/oder Yogakissen mitbringen

Mittwoch 01.09., 20.00 Uhr „Fit & Flott“, Turnhalle der Pestalozzischule
Leitung: Peters Gisela, Tel.: 06894/53844



Donnerstag 02.09., 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Turnhalle der Pestalozzischule
Leitung: Anne Thiel-Laval



Dienstag, 28.09., 20.00 Uhr Prellball, Rohrbachhalle
Ansprechpartner: Franz-Josef Thiel, Tel.: 06894/5441
Kurt Jung, Tel.: 06894/57929



Sind Sie auf der Suche nach einer Mannschaftssportart, die eine Mischung aus Fitnesstraining, sportlicher Herausforderung, positiver Freizeitgestaltung und Geselligkeit bietet? Dann sind Sie in unserer Prellball-Gruppe genau richtig am Platz. Kommen Sie einfach dienstags in die Rohrbachhalle und schauen sich den Trainingsablauf an. Wir freuen uns auf Sie.

Back-Wochenende für Interessierte mit Ute Olk

Vollkornbäckerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Freitag, 08. Oktober

Samstag, 09. Oktober

15.00-19.00 Uhr

09.00-16.00 Uhr

Das Seminar richtet sich an alle, die Lust und Freude am häuslichen Backen haben und ihre Kenntnisse und Fertigkeiten verbessern möchten.

Das Seminar beinhaltet alle Lebensmittel und Backzutaten, umfassende Beratung, eine Rezeptmappe und Vollverpflegung in Bio-Qualität sowie Kostproben zum Mitnehmen.

Am Dienstag, 05. Oktober um 17.00 Uhr hält Frau Olk eine Vorbesprechung im Kneipp-Treff, Obere Kaiserstr. 50, über Sauerteig und Vollkornbacken.

Diese wichtigen Informationen erleichtern den Einstieg in die Praxis und gehören zum anschließenden Seminar.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Info u. Anmeldung: Christel Michély-Fickinger Tel. 06894/580888



!!! Jetzt schon vormerken !!!
Kururlaub in Bad Wörishofen
vom 07. Mai bis 21. Mai 2022

mit Gelegenheit zum Besuch des „Kneipp-Musicals“
bei rechtzeitiger Anmeldung



Info und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger Tel. 06894/580888