

Info Juli/August 2022

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.“ (S.Kneipp)

Liebe Kneipp-Freunde,

als unser Jahresprogramm gestaltet wurde, war nicht klar, was das Jahr bringt, welche Veranstaltungen und Kurse stattfinden können. Deshalb wurde der Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag dieses Jahr nicht im großen Rahmen geplant.

Es bot sich an, den Tag mit dem Jubiläum „15 Jahre KNEIPP-TREFF“ zu begehen. Die fünf kneippschen Säulen wurden jedoch nicht außer Acht gelassen. „Klein, aber fein“, so könnte man den Tag umschreiben und mit den folgenden Worten eröffnete ich die Begrüßung:

„Sehr geehrte Gäste, liebe Kneipp-Freunde, ohne Freunde kommt niemand weit. Das wissen wir aus unserem eigenen Lebenskreis. Ohne Freunde, Gönner und vor allen Dingen ohne unsere unermüdlichen ehrenamtlichen Helfer kommen wir auch beim Kneipp-Verein Rohrbach nicht weit. Denn ein Verein, der auf dem Geschaffenen aufbauen und für die Zukunft wirken möchte, braucht mehr als nur sporadische Unterstützung. Er braucht ein verlässliches Netz von Menschen, die sich für die Sache engagieren und auf die man sich verlassen kann. Die bereit sind, Entscheidungen mitzutragen, Ideen einzubringen und stets zur Stelle sind, wenn Hilfe vonnöten ist. Auch Sie, liebe Kneipp-Freunde, weben dank Ihrer Spenden und Ihrer Bereitschaft, die Angebote wahrzunehmen, mit an diesem tragfähigen Netz für unsere Aufgabe, unser Ziel: „Gesunde Menschen“. Und dafür möchte ich Ihnen heute DANKE sagen. Danke sagt man frohen Herzens und meist mit einem Lächeln. Doch wo Licht ist, ist auch Schatten, und so hatte ich nicht immer Grund zu lachen. Doch nach all der Mühe, der Arbeit und der Organisation dürfen wir heute auf etwas blicken, auf das der Kneipp-Verein Rohrbach stolz sein kann. Wir haben eine Begegnungsstätte geschaffen für Menschen jeden Alters und die Kinder waren diejenigen, die den Raum zuerst erobert und genutzt haben. Das können Sie in unserem Album, das im „Kneipp-Treff“ ausliegt, nachlesen und ich bitte Sie alle ganz herzlich, sich auch darin einzutragen. Danken möchte ich allen, die mir stets zur Seite stehen, aber insbesondere jenen, die beim Entstehen vom „Kneipp-Treff“ mitgewirkt haben. Das sind zuerst einmal unsere Vermieter, das Ehepaar Gabi und Luitpold Heib, die mit unserem Kneipp-Mitglied Karl-Heinz Menzner überhaupt auf die Idee kamen, dem Kneipp-Verein das Gebäude zur Vermietung anzubieten. Dem Beirat, der kompromisslos dem Vorhaben zustimmte und bis heute tatkräftig mitwirkt. Erwähnenswert sind jene, ohne die es heute nicht so aussehen würde; dies sind Paul Scholz und seine Frau Sigrid, Wilma Hort, Brigitte Rixecker, Edel Kunzelmann und ihr Gatte Otmar, Jutta Robert-Jacob, Michael Schmidt und Herbert Fickinger, meinen Mann, ohne dessen Unterstützung ich mir das gar nicht vorstellen könnte. Die Kneipp-Mitglieder Angelo Scivoli und Hans Wagner waren behilflich bei Änderungswünschen. Angelo hatte ruckzuck die notwendige Außentür zum Lager geschaffen und Hans Wagner stellte Material und seine Auszubildenden für die Trennwand zur Verfügung. Das Ehepaar Ursula und Gerd Treichel spendierten die Einbaugeräte zur Küche, die die Firma Herzer dank Gerd Treichel uns kostengünstig lieferte. Harald Allmannsberger hat uns für die Arbeiten zur Installation und Heizungsmontage beraten. Ausgeführt wurden die Arbeiten dann im Auftrag unseres Vermieters von der Firma Hautz. Herrn Pfarrer Marclin Brylka und Herrn Pastor Stetzer ein herzliches Willkommen und ein großes Dankeschön für die spontane Bereitschaft, dem „Kneipp-Treff“ in Gemeinschaft den Segen zu erteilen.“



Dies waren meine Einführungsworte vor 15 Jahren bei der Einweihung. Und zum Jubiläum waren wieder viele bereit, Kuchen und Brot zu backen, mit herzhaften Teilchen und Dips für das kulinarische Wohlergehen der Gäste zu sorgen. Ein herzliches Dankeschön ging auch an die jetzigen Vermieter Silke und Stefan Kayser, die dafür sorgten, dass neben dem Kneipp-Treff kleine Zelte aufgestellt werden konnten. Bei strahlendem Sonnenschein war Wetter für Jeden dabei und im Kneipp-Treff selbst fand man einen schattigen Platz.



Obwohl wir mit viel weniger Platz als 2019 bei unserem Kneipp-Gesundheitstag auskommen mussten, ließ das Kuchenbuffet, an dem sich auch die Gäste der Gastwirtschaft bedienen konnten, keine Wünsche offen. Man konnte sich den Kneipp-Treff anschauen und sich ins Gästebuch eintragen, damit die Erinnerungen an dieses Jubiläum nicht verloren gehen. Gisela Peters hat dafür gesorgt, etwas Bewegung in den Nachmittag zu bringen, Wasseranwendungen konnte man nach einem Spaziergang am Armbecken genießen und beim Kräuterrätsel gab es drei interessante Hauptpreise und etliche Trostpreise zu gewinnen. Ich bedanke mich herzlich bei jedem einzelnen Gast, den Helfern und Kuchenbäckern, für jede Unterstützung und die Verbundenheit zum Kneipp-Verein Rohrbach, auch bei allen, denen es zu heiß war zu bleiben und ihren Kuchen mit nach Hause holten.

Die etablierten Kurse finden alle wieder statt und neue Kurse konnten ebenfalls beginnen. Doch „Corona“ findet immer wieder jemand, sich einzunisten. Deshalb wird gebeten, sich bei Interesse für einen Kurs oder eine Veranstaltung vorher anzumelden, besonders zu einer Schnupperstunde, damit man nicht vor verschlossener Türe steht oder der Kurs eventuell voll besetzt ist.

Auch während den Sommerferien braucht man auf Bewegung für Körper und Geist nicht zu verzichten. Machen Sie Gebrauch von diesem zusätzlichen Angebot und bleiben oder werden Sie gesund. Genießen Sie die schönen Momente, die der Sommer schenkt, bleiben Sie behütet und dem Kneipp-Verein Rohrbach herzlich verbunden.



Ihre/Eure Christel Michély-Fickinger

Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken

bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff

Mittwoch,	06. Juli,	14.30 Uhr	Mittwoch,	13. Juli,	14.30 Uhr
Mittwoch,	20. Juli,	14.30 Uhr	Mittwoch,	27. Juli,	14.30 Uhr
Mittwoch,	03. August,	14.30 Uhr	Mittwoch,	10. August,	14.30 Uhr
Mittwoch,	17. August,	14.30 Uhr	Mittwoch,	24. August,	14.30 Uhr
Mittwoch,	31. August,	14.30 Uhr			



Ansprechpartner: Edel Kunzelmann, Tel.: 06894/53203 oder Kornelia Sinner, Tel.: 06894/570384

neu

Vinyasa Flow Yoga

immer dienstags 18.30 Uhr

Wo: Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50, Rohrbach

Leitung: Verena Dumont (BYV)

Anmeldung unbedingt erforderlich unter:
06894/580 888 bzw. kneippvrohrbach@aol.com

neu

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische Variante des Hatha-Yoga. Es handelt sich um Reihen von verschiedenen, aufeinander aufbauenden Haltungen (Asanas), die durch fließende Bewegungen und in Synchronisierung mit der Atmung verknüpft werden. Es zielt darauf ab, die Beweglichkeit, das Energieniveau und die Vitalität zu erhöhen. Es ist von Vorteil, Grundkenntnisse im Yoga zu haben. Bitte zum Kurs eine Matte, bequeme Kleidung und evtl. eine Decke und/oder Yogakissen mitbringen

Veranstaltungen und Kurse Juli/August – immer unter Vorbehalt:

Sonntag 03.07., 15.00 Uhr Lesung mit der Mundartdichterin Relinde Niederländer bei Kaffee und Kuchen, Eintritt frei
 Kneipp-Treff, Obere Kaiserstr. 50 Tel. 06894/580 888



Folgende Kurse finden auch während der Sommerferien statt

Montags 10.00 Uhr „Fröhliches Gedächtnistraining“
Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/53784



Montags 16.00 Uhr Gymnastik und Tanz für Jeden, Kneipp-Treff
Leitung: Erica Bayerl

Montags 18.00 Uhr **Radfahren mit Spaß**, Rohrbachhalle
Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146



„Radfahren mit Spaß“ ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich, zumindest eine Fördermitgliedschaft

Dienstags 10.00 Uhr „Fitnessgymnastik am Morgen“
Leitung: Daniela Holzer



Donnerstags 10.00 Uhr „Yoga auf dem Stuhl“
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)



Freitags 13.00 Uhr **Radl-Fit**, Rohrbachhalle
Leitung: Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558



Für die Monate Juli bis Oktober 2022 sind Touren von 50 - 90 km im Saarland (z.B. Bliesgau usw.), in Rheinland-Pfalz (z.B. Westpfalz oder Moselland) oder in Frankreich (z.B. Lothringen) geplant. Diese Touren werden überwiegend auf Rad- und Wirtschaftswegen mit E-Bike gefahren. Termine, Startzeit, Startpunkt und Art der Tour (1/2- oder Ganztages-Tour) werden immer eine Woche vorher bekanntgegeben. Auf allen Touren besteht eine Helmpflicht.

„Radl-Fit“ ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich, zumindest eine Fördermitgliedschaft

Ihr seid herzlich eingeladen zu unserem neuen Kurs

Kreatives Tanzen

donnerstags 19.00 Uhr

Workshop mit 5 Veranstaltungen

Wo: Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50, Rohrbach

Leitung: Erica Bayerl & Verena Dumont, Tanzpädagoginnen

Am Anfang der Kursstunde tanzt man frei, davor oder danach gibt der Lehrer das Thema des Tanzes vor, sei es z.B. Zeit, Frühling, Kindheit etc. Daraufhin werden Ideen gesammelt, wie man dies tänzerisch umsetzen kann. In Gruppen erarbeitet man anschließend eine Choreographie und führt diese vor.

Anmeldung unbedingt erforderlich unter:

Tel. 06894/580 888 bzw. kneippvrohrbach@aol.com

neu

neu

Vorschau September:

Back-Wochenende für Interessierte mit Ute Olk

Vollkornbäckerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Freitag, 09. September
15.00–19.00 Uhr

Samstag, 10. September
09.00-16.00 Uhr

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

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



Am Dienstag, 06. September um 18.00 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



Mittwoch	07.09., 18.45 Uhr	<i>neuer Kurs:</i> AROHA (gelenkschonende Bewegungen) Pestalozzischule Leitung: Erica Bayerl	
Samstag/Sonntag	10.09./11.09	Teilnahme am Solilauflauf in St. Ingbert Mühlwaldstadion	
Mittwoch	14.09., 17.30 Uhr	Vortrag: „ Bachblüten und ihre Wirkung“ bei Kaffee und Kuchen Referentin: Rosemarie Gehring, Heilpraktikerin Kneipp-Treff, Obere Kaiserstr. 50, Tel. 06894/580 888	



Bitte jetzt schon vormerken:
Mitgliederversammlung 2022
 am **Samstag, 08. Oktober 2022**
 um **15.00 Uhr** im Restaurant „**Zum Mühlehanne**s“

TAG DER FREUDE - Sonntag, 24. Juli 2022
 Bundesweiter Aktionstag zum Kneippschen Element
LEBENSORDNUNG

„Vergesst mir die Seele nicht“ (Sebastian Kneipp)

Der internationale Tag der Freude (International Day of Joy) findet jährlich am 24. Juli statt. Er wird seit dem Jahr 1981 gefeiert, obwohl nicht genau bekannt ist, auf welchen Ursprung er zurückgeht oder wer ihn ins Leben gerufen hat. Sinn dieses Tages ist es, anderen Menschen (oder auch sich selbst) eine Freude zu bereiten.

Singen ist Lebensfreude! Und da im vergangenen Jahr das gemeinsame Singen aufgrund der geltenden Einschränkungen nicht überall möglich war, bietet sich in diesem Jahr der Tag der Freude für diese Aktion an: Singen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus, stärkt die Lunge und somit auch das Immunsystem. Gemeinsames Singen ist gut für die Seele, fördert die Gemeinschaft und macht einfach Spaß.



Lavendel - *Lavandula angustifolia*

„Spiköl oder Lavendelöl ist in jeder Apotheke leicht zu kaufen. Es darf unter den Hausmitteln nicht fehlen.“ (Sebastian Kneipp)

Lavendel beruhigt die Nerven, hilft bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden und fördert den Schlaf. Bereits der Duft wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und den Kreislauf, weshalb er traditionell auf die unterschiedlichsten Arten Verwendung findet: als Tee, in Kräuter- und Duftkissen, in der Aromalampe, als Duftwasser oder als Badezusatz. Von seiner Verwendung als Badezusatz leitet sich auch sein Name ab (ital. lavanda, 'was zum Waschen gebraucht werden kann').

Die moderne Medizin setzt Lavendel bei vielen funktionellen Beschwerden (Vegetative Dystonie) ein.

Vor allem das ätherische Öl ist verantwortlich für den charakteristischen Geruch und enthält Wirkstoffe, die zur Ausschüttung von körpereigenem Serotonin und damit zu mehr Wohlbehagen beitragen. Auch Sebastian Kneipp hat „bei Gemütsleidenden“ Lavendelöl „sehr oft mit bestem Erfolge verwendet“.

Er hat dies vor allem auch mit der entblähenden Wirkung des Lavendels in Zusammenhang gebracht - denn Blähungen und Gase können sich, so Kneipp, negativ auf das Gehirn auswirken. So bekämpfte er auch „*Kopfweg* infolge von aufsteigenden Gasen“ mit Lavendelöl - wobei die Wirkung bei Kopfschmerzen und Migräne wissenschaftlich bisher nicht ausreichend belegt werden konnte.

Lavendel stammt aus der Familie der Lippenblütengewächse und ist in den Mittelmeerländern heimisch: Berühmt sind die pittoresken französischen Lavendelfelder der französischen Provence. Die blau-violetten Blüten werden kurz vor dem Aufblühen gesammelt, um das Öl aus den frischen Blüten durch Wasserdampfdestillation zu gewinnen.



Wirkungen: Innere Anwendung: beruhigend, entblähend

Äußere Anwendung: wirkt auf die örtliche Durchblutung - Reizwirkung mit nachfolgender Rötung