

**66386 Rohrbach  
In der Haselheck 3**

☎ / Fax 06894/580888

☎ Kneipp-Treff: 0178 8867499  
(mittwochs 14.30 Uhr - 17.00 Uhr)

mail: [kneippvrohrbach@aol.com](mailto:kneippvrohrbach@aol.com)

Internet: [www.kneippverein-rohrbach.de](http://www.kneippverein-rohrbach.de)

## Info Mai/Juni 2022

„Was gibt es Schöneres als die Liebe zur Einfachheit?“ (S.Kneipp)

Liebe Kneipp-Freunde,

die Tage werden wieder länger und die Sonne lässt mit ihrer wärmenden Kraft nicht nur die Natur, sondern auch unsere Seele aufblühen. Nutzen Sie diese Energie für Ihr Wohlbefinden. Nachdem wieder alle Kurse – unter Berücksichtigung der geltenden Hygienebestimmungen – stattfinden können, werden Sie in unserem Programm bestimmt das Richtige für sich finden. In einigen Kursen ist die Kapazität erfüllt, doch in den neu gestarteten Kursen sind noch Plätze frei, wie z.B. in AROHA, Yoga auf dem Stuhl, u.a. Da für alle Kurse eine Voranmeldung nötig ist, rufen Sie einfach an und erkundigen Sie sich.

Ansonsten genießen wir das Wiedererwachen der Natur! Welche ist eigentlich die schönste der Jahreszeiten? Darüber mag man streiten, doch ist es nicht so, dass jede Jahreszeit ihren ganz eigenen Reiz hat? So wie auch jede Zeit unseres Lebens ihren ganz eigenen Charme hat. Nicht immer bekommt man das, was man sich wünscht. Doch wer klug ist, versteht die Kunst, auszukosten, was er bekommt. Dann ist die schönste Zeit immer **jetzt** und die wichtigste stets die, die man gerade erlebt.

Das wünsche Ihnen allen von Herzen, den Kranken gute Besserung, den Traurigen ein Lächeln, den Gestressten etwas Ruhe und allen eine gute Zeit bis vielleicht zu einem Wiedersehen bei unserem „Tag der offenen Tür“ im Kneipp-Treff am Sonntag, 12. Juni.

*Eure/Ihre Christel Michély-Fickinger*

### Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff

Mittwoch, 04. Mai, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 18. Mai, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 01. Juni, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 15. Juni, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 29. Juni, 14.30 Uhr

Mittwoch, 11. Mai, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 25. Mai, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 08. Juni, 14.30 Uhr  
Mittwoch, 22. Juni, 14.30 Uhr



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

#### Weitere Termine:

Montags, 16.00 Uhr

Gymnastik und Tanz für Jeden, **Kneipp-Treff**  
(da die Rohrbachhalle geschlossen ist)  
Leitung: Erica Bayerl

Fehlende Aktivität ist meist die Hauptursache für eine Verschlechterung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter. Bei dem neuen Kurs kann man auf schonende Art und Weise mehr Beweglichkeit erlangen und das Sturzrisiko vermindern. Körperliches Training steigert nicht nur die Fitness, sondern hebt auch die Stimmung, besonders durch die Tanzeinlagen.  
Info und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580888

Mittwochs, 18.45 Uhr

Aroha, Pestalozzischule  
Leitung: Erica Bayerl

Aroha ist ein ausdauerbetontes Workout zu speziell im  $\frac{3}{4}$  Takt komponierter Musik, das zwar aus intensiven aber gelenkschonenden Anteilen besteht und somit für alle Altersgruppen in unterschiedlichem Trainingszustand geeignet ist. Das mittlere Tempo ermöglicht Anfängern einen leichten Einstieg. Die Choreografie ist eingängig und unkompliziert, auch Beginner finden schnell in die Schrittfolge. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt. Info und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580888



Donnerstags, 10.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl, Kneipp-Treff

Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin

Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit für die älteren Yogis und Yoginis unter uns, um weiterhin mit Freude Yoga zu üben. Aber es eignet sich nicht nur für Senioren. Egal ob jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, Stuhlyoga kann für alle Praktizierende eine wertvolle Ergänzung sein, ist leicht in den Alltag zu integrieren und bietet dadurch vielfältige Vorteile; denn Yoga im Sitzen benötigt wenig Platz und ist fast überall möglich, auch zwischendurch im Büro. Yoga auf dem Stuhl richtet auf, vermeidet Schmerzen sowie Schonhaltung, ist zur Meditation geeignet, die Konzentration verbessert sich sowie die Atmung.



Donnerstags, 17.15 Uhr

Qi Gong, Kneipp-Treff

Leitung: Ingeborg Schub, Qi Gong-Kursleiterin  
der Dt Qi Gong Gesellschaft e.V.

Bei der aus China stammenden Bewegungskunst geht es darum, meditativ und mit langsamen, fließenden Bewegungen einen persönlichen (Lebens-)Rhythmus zu finden sowie Bewusstsein, Atem und Körper zu verbinden. Daher ist sie auch für Einsteiger ideal. Die Lebenskraft (Qi) kann gesteigert, innere Ruhe und körperliche Leistungsfähigkeit (Gong) verbessert, die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Qi Gong ist eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verknüpft. Die Bewegungsübungen sind also präventiv ausgerichtet auf Herz-Kreislauf, Immunsystem und Muskelapparat. Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Anmeldung unter Tel.: 06894/580888



Montag, 02. Mai, 19.00 Uhr

Step-Aerobic, Pestalozzischule

Leitung: Ursula Ritter, Tel.: 06894/52515

Step-Aerobic ist ein Ausdauertraining, das zusätzlich auch noch die Koordination schult. Die Kurse sind hocheffektiv, gelenkschonend und trainieren optimal das Herz- Kreislauf-System. Es ist eine Kombination aus Fitness und dabei Spaß haben bei fetziger Musik. Mittelpunkt und einziges Gerät ist eine kleine Fußbank, die stets eingebunden ist in die Schrittchoreografie. Das Auf und Ab beansprucht vor allem die Muskelgruppen des Unterkörpers. Dabei werden Bein- und Gesäßmuskeln gestrafft. Es werden verschiedene Schrittkombinationen und ganze Choreografien erlernt.



Freitag, 06. Mai, 13.00 Uhr

Radl-Fit, Rohrbachhalle

Leitung: Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558

Hans-Walter Treitz, Tel.: 06894/666219

Die Radl-Fit-Gruppe unternimmt von März bis Oktober wöchentlich sportliche Radtouren in den Bliesgau, die nahe Pfalz sowie ins französische Grenzgebiet. In den Sommermonaten werden auch ausgiebige Tagestouren angeboten. Die Streckenlänge beträgt bei den Nachmittagstouren ca. 30 - 70 km, bei Tagestouren auch schon mal 70 - 90 km. Gefahren wird seit einigen Jahren überwiegend mit einem E-Bike, natürlich nur bei trockenem Wetter und mit Helm!

Freitag, den 06. Mai 2022, Tour zu historischen Stätten im Saar-Pfalz-Kreises, ca. 55.0 km

Freitag, den 13. Mai 2022, Tagestour ins Hornbacher Land, ca. 80.0 km

Freitag, den 20. Mai 2022, Gräfinthaler-Runde, ca. 70.0 km

Freitag, den 27. Mai 2022, 13:00 Uhr Rohrbachhalle // 13:15 Uhr Altes Hallenbad St Ingbert,  
Tour ins Zweibrücker Land, ca. 80.0 km

Für den Juni sind Touren im Saar-Pfalz-Kreis, Westpfalz und ins nahe Frankreich geplant.

Start ist immer an der Rohrbachhalle um 13:00 Uhr

Bei geplanten Tagestouren werden die Termine bei den Treffs rechtzeitig bekannt gegeben

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



Montags, 16. Mai, 18.30 Uhr

Drums alive, Konditionsraum Rohrbachhalle

Leitung: Sabine Keiper, Tel.: 06386/999090

Jeden Montag können Sie sich beim Trommeln auspowern. Der Fitnesssport Drums alive ist ein Ganzkörpertraining, das die Kondition und Koordination genauso fördert, wie die Muskelkraft von Armen, Bauch, Beine und Po. Wer trommelt, wird merklich ruhiger und ausgeglichener. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Sabine Keiper oder bei Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580888.



Samstag, 14. Mai, 15.00.Uhr

Wasser wirkt: Zur Arbeit von UNICEF, Kneipp-Treff

Vortrag bei Kaffee und Kuchen

Referentin: Christiane Siewert,

Leiterin der Unicef-Arbeitsgruppe Saarbrücken



Sonntag, 15. Mai, 14.00 Uhr

Steine bemalen—den Frühling erahnen, Kneipp-Treff

Workshop für Familien, Jung und Alt

– anschließend Kaffee und Kuchen

Leitung: Birgit Neises



## Vorschau Juni:

Montag, 20. Juni, 10.00 Uhr

Fröhliches Gedächtnistraining, Kneipp-Treff  
Leitung: Chr. Michély-Fickinger, Tel.: 06894/53784

In netter Runde und lockerer Atmosphäre können ohne Stress und Leistungsdruck wichtige Gehirnfunktionen wie Wortfindung, Formulierung, Konzentration, Merkfähigkeit und Reproduktion trainiert werden. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass unabhängig vom Alter und der Lebenssituation ein regelmäßiges Gedächtnistraining zur geistigen Fitness führt. Jung gebliebene Senioren erkennt man nicht zuletzt an ihrer geistigen Beweglichkeit. Daher ist es wichtig, schon früh das Gedächtnis in Schwung zu halten. Gedächtnistraining kann helfen, die Denkgeschwindigkeit zu erhöhen, das Gedächtnis zu verbessern, Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhöhen und somit auch die emotionale Stabilität zu fördern. Die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich nach Belieben in den Alltag integrieren.



! Bei den genannten Kursen kann man jederzeit einsteigen, aber bitte nur mit **Voranmeldung** !



### Mitmachen bei der Aktion „Scheine für Vereine“ bei REWE

Die Kampagne findet vom **25.04.2022** bis zum **05.06.2022** statt, unser Verein nimmt unter dem Namen „**Kneipp-Verein Rohrbach**“ teil.

Kunden der REWE erhalten vom 25.04. bis zum 05.06.2022 bei einem Einkauf in allen REWE-Märkten, beim REWE Lieferservice und beim REWE Paketservice für je **15 €** Einkaufswert einen Vereinsschein (mit univorem QR Code). Sie können ihre gesammel-

ten Vereinsscheine über mehrere Wege dem **Kneipp-Verein Rohrbach** zuordnen:

1. Im Internet den QR Code des Vereinsscheins scannen oder manuell eingeben
2. In die Box einwerfen, die bei REWE Rohrbach im Eingangsbereich für den Kneippverein Rohrbach aufgestellt ist.

3. **Am einfachsten:** Wir erledigen die Registrierung für Sie.

**Werfen Sie ihre Vereinsscheine in den blauen Briefkasten am Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50, oder übergeben Sie die Vereinsscheine Ihren ÜL, einem Vorstands- oder Beiratsmitglied.**

Vereinsscheine können bis zum 19.06.2022 hochgeladen/gutgeschrieben werden.

Der Verein erhält keine Information darüber, welcher Kunde Vereinsscheine hochgeladen hat, sondern nur die Information über die Gesamtzahl der ihm zugeordneten Vereinsscheine.

**Der Verein kann für die Scheine attraktive Prämien erhalten, z.B. Fitnessgeräte, Bälle, die wiederum den Mitgliedern zugutekommen. Der Vorstand des Kneipp-Verein Rohrbach e.V. bittet deswegen um rege Beteiligung und bedankt sich schon vorab dafür.**



## Tag der offenen Tür

- anlässlich des Kneipp - Gedenk- und Gesundheitstages -
- anlässlich 15 Jahre Kneipp-Treff -

**Sonntag 12.06.2022, 14.30 Uhr**

### Kneipp-Treff

10.30 Uhr Gottesdienst, bei schönem Wetter an der Geistkircher Kapelle

14.00 Uhr ab Kneipp-Treff: **Spaziergang** zu den Kneipp-Anlagen am Rohrbacher Weiher mit Abschluss im Kneipp-Treff bei Kaffee und Kuchen  
Wer möchte, kann seinen Kuchen auch „to go“ für zuhause mitnehmen

- Aktionen -

Änderung vorbehalten



Zum Gelingen dieses Festes benötigen wir noch **Unterstützung**.

Wir würden uns sowohl über **Kuchenspenden** als auch über **Helfer** freuen, die einen Dienst von 2-3 Stunden übernehmen würden.

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 06894/580 888 oder bei ihrer Übungsleiter/In.

Ein herzliches Dankeschön schon im Voraus.



Samstag, 25. Juni  
Sonntag, 26. Juni

Teilnahme am Brunnenfest und evtl. auch  
mit Kirchenparade



Viele zeigen sich solidarisch mit den ukrainischen Flüchtlingen. Auch der Kneipp-Verein Rohrbach möchte Solidarität zeigen mit den ukrainischen Flüchtlingen in Rohrbach und würde den Kneipp-Treff für gemeinsame Begegnungen zur Verfügung stellen, am besten mit jemand, der dolmetschen kann. Ansprechpartner: Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580 888 bzw. [kneippvrohrbach@aol.com](mailto:kneippvrohrbach@aol.com)

## Aktionstag zum Element Wasser am 17. Mai 2022



### Sebastian Kneipp:

„Für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste und – wenn recht angewendet – das sicherste Mittel.“

### Aktionstag zum Element Wasser mit bundesweiter Mitmachaktion

Das Kneippsche Element Wasser ist ebenso bekannt wie vielfältig. Viele der über 120 verschiedenen Wasseranwendungen sind zur Stärkung des Immunsystems gut geeignet. Darauf möchten wir am Aktionstag gezielt aufmerksam machen. Informationen zu den Anwendungen im Internet:

<https://www.kneippbund.de/download-center/gesundheitsstipps/>

### Kneipp-Tipp für daheim: Warmes Fußbad

Es muss nicht immer kaltes Wasser sein! Diesmal zeigen wir eine Kneippsche Anwendung mit warmem Wasser: Das warme Fußbad. Es ist eine gute Einschlafhilfe, stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert die Körperfunktionen im Bauch.



Man stellt eine Fußbadewanne in die Badewanne oder in die Dusche mit einem Hocker davor und lässt 36 - 39 Grad warmes Wasser einlaufen. Nun bleibt man maximal 20 Minuten mit beiden Füßen im warmen Wasser. Im Anschluss kurz mit kaltem Wasser knieabwärts abgießen. Bei Venenproblemen (Krampfadern) sollte die Fußbadewanne nur bis zum Knöchel gefüllt werden.

Das warme Fußbad ist ideal für alle, die oft kalte Füße und Hände haben und kann auch bei chronischen Infekten der oberen Atemwege Besserung bringen.

### Kneipp-Tipp für daheim: „Regt an, nicht auf“ – das Wechselarmbad

Das Wechselarmbad kann ein gutes Mittel bei Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arthrose, Atemwegskrankheiten, chronisch kalten Händen oder Erschöpfung sein. Vorsicht ist geboten bei Angina pectoris, organischen Herzkrankheiten sowie Gefäßkrämpfen. Dafür brauchen Sie zwei Armwannen: Eine mit gut warmem Wasser (Richtwert 36-38 Grad) und eine mit kaltem (Richtwert unter 18 Grad). Beginnen Sie nun mit dem warmen Wasser. Tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Bleiben Sie so sitzen, bis Ihnen wohliger warm ist. Achten Sie auf eine bequeme Haltung. Nach fünf Minuten tauchen Sie die Arme dann für wenige Sekunden ins kalte Wasser. Maximal zehn Sekunden halten, dann zurück ins Warme. Den Vorgang einmal wiederholen, also nochmal fünf Minuten warm tauchen und zehn Sekunden kühlen. Das restliche Wasser von den Armen nur abstreifen, warm anziehen und zur Wiedererwärmung entweder bewegen oder ab ins Bett.



Unterstützend kann man Zusätze ins warme Wasser geben, beispielsweise:

- Rosmarin bei Kreislaufstörungen
- Fichte bei Arthrose
- Thymian bei Bronchitis
- Heublumen bei rheumatischen Erkrankungen

### **Kreativ-Wettbewerb – Gestalten Sie die fünf Kneippschen Elemente als Signets**

Oftmals liegt die Kunst gerade in der Einfachheit. Überflüssiges weglassen, sich auf das Wesentliche beschränken: Das gilt auch für die einfache Darstellung der fünf Kneippschen Elemente, die Signets. Sie stehen seit vielen Jahren symbolisch für die Wirkprinzipien nach Kneipp. Nun möchten wir den Symbolen eine neue Optik verleihen und an dieser Stelle ist Ihre Kreativität gefragt. Mit wenigen Strichen viel auszusagen – das ist die Aufgabe des Kreativ-Wettbewerbs für unsere neuen Signets zu den Elementen



•Wasser



•Bewegung



•Ernährung



•Heilpflanzen



•Lebensordnung

Die Skizzen sollen eine einfache, aber eindeutig erkennbare Darstellung des jeweiligen Themenbereichs bieten. Die Zeichnungen können per Hand oder auch digital entworfen werden. Wenn Sie wissen möchten, welche Signets es in den vergangenen Jahrzehnten bereits gab, können Sie sich auf

[www.gemeinsamnatuerlichleben.de](http://www.gemeinsamnatuerlichleben.de) bei „Signets“ informieren.

Zu gewinnen gibt es folgende Preise: 1. Preis: 500,- €, 2. Preis: 250,- €, 3. Preis: 100,- €

Senden Sie Ihren Entwurf mit den 5 Signets bis zum **Montag, 27.06.2022** entweder per E-Mail mit dem Betreff „Signets“ an [kneippvrohrbach@aol.com](mailto:kneippvrohrbach@aol.com) oder werfen Sie ihren Vorschlag in den blauen Briefkasten am Kneipp-Treff. Wir leiten es weiter nach Bad Wörishofen.

Wir freuen uns auf viele kreative Vorschläge!