

Info Juli/August 2023

Liebe Kneipp-Freunde,

die Tage und auch Abende werden wärmer und wir alle freuen uns wahrscheinlich auf den ersehnten Urlaub und laue Sommernächte. Und nicht nur die warme Außentemperatur macht uns glücklich, auch zwischenmenschliche Wärme und Kontakte mit Menschen, die uns guttun, sind Balsam für die Seele.

Das konnten alle erfahren, die am Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag das 95-jährige Jubiläum des Kneipp-Vereins Rohrbach mitfeierten. Ein einmaliges Erlebnis war der Gottesdienst zur Eröffnung der Feierlichkeiten mit der Frauenschola St. Johannes mit musikalischer Begleitung von Susanne Faßbender. Einmalig auch, nicht, weil erstmals mit einem Gottesdienst begonnen wurde – nein, das hat Tradition -, sondern, dass er erstmalig beim Kneipp-Treff, direkt am Ort der Feierlichkeiten stattfand. Dazu ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben, in erster Linie an Herrn Pfarrer Alexander Klein! Mein Dank geht auch an unsere Vermieter, Familie Kayser, die sich um das Mittagessen in Form von Schwenker und Rostwürsten kümmerte. Viele fleißige Hände benötigt man an solch einem Fest, ob an dem reichhaltigen Salat- oder Kuchenbuffet, in der Küche, bei den Getränken oder beim Bedienen und was sonst noch alles anfällt. Allen Helfern, den Kuchen- und Salatpendern ein ganz herzliches DANKE-SCHÖN. Ein zusätzlicher Höhepunkt waren die Auftritte unserer Kindergruppen unter Leitung von Nicole Buhmann und die Gesangs- und Tanzeinlagen der Gruppe „Fit & Flott“ unter Leitung von Gisela Peters und überraschenderweise der Besuch von „Pfarrer Sebastian Kneipp“ alias Pfarrer Alexander Klein! Das Duo Stefan Schäfer und Fredi Stolz unterstützten zusätzlich die Aufführungen. Es war „Herrgottswetter“ – dafür hat sicher Sebastian Kneipp gesorgt – gute Stimmung, viele Bekannte aus nah und fern konnten sich austauschen und sorgten für über-raschenden Besuch, wie unser Ehrevorsitzender des saarländischen Landesverbandes, Robert Ruffing mit Gattin, Andrea Pielen, frühere Landesvorsitzende, und viele Abordnungen von befreundeten Kneipp-Vereinen und dem Landesverband. Ich durfte die Gelegenheit nutzen, Katharina Pfeifer, Sigrid und Paul Scholz als verdiente Mitglieder für langjähriges Engagement als Ehrenmitglieder zu würdigen. Für 10-jährige Mitgliedschaft konnte ich die anwesenden Gäste Verena Dumont sowie Renate Homberg und Annemarie Mischo aus Kirkel beglückwünschen. Alle weiteren Ehrungen für das Jubiläumsjahr sind in unserer Festschrift abgedruckt. Bevor das Fest seinen gemütlichen Abschluss fand, wurde schon gerätselt, was der Kneipp-Verein Rohrbach sich für sein 100-jähriges Jubiläum ausdenkt. Dass dies dann auch eine erfolgreiche Veranstaltung wird, kann ich nur erbitten und hoffen, dass sich noch mehr Jüngere engagieren um den Fortbestand des Kneipp-Vereins Rohrbach zu gewähren.

Im Herbst werden wir den Tag in Bild und Film Revue passieren lassen und dabei die Gewinner des Kräuter-Rätsels ermitteln.

Am 24. Juli beginnen die Sommerferien und die Urlaubszeit. Ich wünsche allen, die unterwegs sind, eine gute Fahrt und eine glückliche Heimkehr. Den Daheimgebliebenen eine gute Erholung im heimischen Garten oder auf kleinen Entdeckungsreisen in näherer Umgebung.

Dass Sie gesund und aktiv bleiben oder werden, wünscht ganz herzlich

Ihre/Eure *Christel Michély-Fickinger*

„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“ (S.Kneipp)



Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken

bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff

unter dem Motto: Gemeinsam statt einsam

Mittwoch,	05. Juli,	14.30 Uhr	Mittwoch,	12. Juli,	14.30 Uhr
Mittwoch,	19. Juli,	14.30 Uhr	Mittwoch,	26. Juli,	14.30 Uhr
Mittwoch,	02. August,	14.30 Uhr	Mittwoch,	09. August,	14.30 Uhr
Mittwoch,	16. August,	14.30 Uhr	Mittwoch,	23. August,	14.30 Uhr
Mittwoch,	30. August,	14.30 Uhr			



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

neu

Jeden 1. Mittwoch im Monat

Spaziergang

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Rohrbachhalle

Leitung: Gisela Seib und Susanne Kuhn

Abschluss mit

Kaffee und Kuchen im Kneipp-Treff

Info: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580 888

neu

Veranstaltungen und Kurse Juli/August:

Sonntag, 20.08. Busfahrt zur Bundesgartenschau 2023 nach Mannheim
Abfahrt: ca. 8.00-9.00 Uhr In Zusammenarbeit mit Mader Busreisen
Ankunft: ca. 19.00-20.00 Uhr

Vom 14. April bis zum 08. Oktober 2023 findet die Bundesgartenschau Mannheim auf 104 Hektar Fläche statt. Sie ist die zweitgrößte BUGA überhaupt und begeistert doppelt: Einmal auf 42 Hektar im Luisenpark und einmal auf 62 Hektar im Spinelli-Park. Verbindendes Element zwischen beiden Parks ist eine rund 2,2 Kilometer lange **Seilbahn**. Sie transportiert in nur acht Minuten bis zu 2.800 Fahrgäste pro Stunde über den Neckar. Die Fahrt/en mit der Seilbahn sind im Eintrittspreis enthalten. Beste Aussichten beschert Ihnen auch der Blick vom Panoramasteg. 81 Meter lang, davon rund 43 Meter frei schwingend, und 11 Meter hoch ragt der Steg über das Augewässer, das mit einer Wasserfläche von 1,6 Hektar Heimat einer Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten ist. Eingebettet in farbenprächtige Gärten ist die BUGA 23 ein Schaufenster für eine nachhaltige Zukunft. In zahlreichen Beiträgen geht es anschaulich um klimagerechtes Gärtnern, alternative Energieformen, Nahrungsmittelerzeugung, Klimalösungen in Wohnung, Haus und Stadt. Die BUGA 23 bietet ihren Gästen eine Vielzahl gärtnerischer Eindrücke und liefert praktische Tipps und Inspirationen für einen nachhaltigen Alltag, der Spaß macht. So bleibt dieser Ausflug noch lange in Erinnerung.



Karten sind mittwochs zwischen 15.00 und 17.00 Uhr im Kneipp-Treff erhältlich.

Folgende Kurse finden auch während der Sommerferien statt

Wir wissen viel über Gesundheit, darüber, was wir tun und was wir besser lassen sollten. Doch verordnete Diät- und Ernährungspläne, Trainingsprogramme für den optimierten Körper oder Entspannung auf Knopfdruck erzeugen meist Stress und Zeitnot. Also genau die Faktoren, die der Gesundheit schaden. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust! Denn Lebenslust ist gesund. Für unser Wohlbefinden, unser seelisches Gleichgewicht und unseren Körper.

Und deshalb bieten wir auch während den Ferien folgende Kurse an:

Montags 09.45 Uhr „Fröhliches Gedächtnistraining“, Kneipp-Treff
11.00 Uhr Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/53784



In fröhlicher Runde und lockerer Atmosphäre können ohne Stress und Leistungsdruck wichtige Gehirnfunktionen wie Wortfindung, Formulierung, Konzentration, Merkfähigkeit und Reproduktion trainiert werden. Die Gedächtnisleistung lässt sich nur steigern, wenn das Training interessant und abwechslungsreich gestaltet ist. In der Gruppe macht das richtig Spaß. Es geht nicht darum, der oder die Beste zu sein, sondern dass jeder Teilnehmer mit Freude von den Übungen profitiert.

Montags 18.00 Uhr Radfahren mit Spaß,
Treffpunkt: gegenüber Feuerwehrhaus
Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146
Touren von ca. 20 – 30 km mit moderatem Tempo



„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

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen und hält noch zudem die Gelenke geschmeidig. Nicht nur das Herz-Kreislauf System wird auf Vordermann gebracht, auch unerwünschte Fettschichten werden abgebaut.



Mittwochs 13.00 Uhr Radl-Fit, Rohrbachhalle
Leitung: Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558
Martin Staut, Tel. 06894-52745

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

Donnerstags 10.00 Uhr „Yoga auf dem Stuhl“ - **Neuer Kursbeginn: 20.07.**
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)

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 Praktizierenden 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.



Samstags 14.00 Uhr Walken und Spazieren
Treffpunkt: beim Parkplatz Fröschenpfuhl Hassel
in Zusammenarbeit mit der Pfarrei Heiliger Martin
Leitung: Beate Dohr und Susanne Fassbender



Bewegung kann z.B. viele Symptome von Diabetes lindern oder gar verbessern und Folgeerkrankungen verhindern und ist eine wichtige Ergänzung zur Therapie mit Medikamenten. Sport wirkt sich u.a. positiv auf Blutzucker, Blutdruck und Blutfette aus. Und wer nicht gerne alleine spazieren geht – auch mit Nordic-Walking-Stöcken -, kann sich der Gruppe anschließen.

Vorschau September:

Dienstag, 05.09., 18.00 Uhr Hatha/Vinyasa Flow Yoga, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont (BYV)



Vinysa 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.
Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Donnerstag, 07.09., 17.00 Uhr Akupressur: Vortrag mit Übungen, Kneipp-Treff
Referentin: Ingeborg Schub, Qi Gong Kursleiterin

Mit der Stimulierung bestimmter Reizpunkte, die mit unseren Organen verbunden sind, können wir die Einnahme von Tabletten reduzieren und uns von den Beschwerden so genannter "Zivilisationskrankheiten" befreien. Die Selbstmassage (Akupressur) von Energiezentren löst Energieblockaden, aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Der Vortrag beinhaltet praktische Anleitungen zur Eigenbehandlung von Alltagsbeschwerden, die zuhause geübt werden können.



Montag, 11.09., 19.00 Uhr "Wasser" - Vortrag und Verkostung, Kneipp-Treff
Referent: Armin Schönenberger,
Mineralwasserbotschafter & Wassersommelier
Ein Kostenbeitrag wird erhoben
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung!



Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser und für viele nicht mehr nur ein Durstlöcher. Genießer schwören auf das vielseitige Naturprodukt als ideales Begleitgetränk zu feinen Gerichten, Weinen sowie Kaffeespezialitäten oder Whiskeys. Mehr dazu incl. Verkostung erfährt man an diesem Abend.

Samstag/Sonntag 09.09./10.09 Teilnahme am Solilauf in St. Ingbert, Mühlwaldstadion
Spenden- und Teilnehmerkarten sind über die ÜL und im Kneipp-Treff erhältlich.

Donnerstag, 14.09., 17.00 Uhr *neuer Kursbeginn:* Rücken-Qigong, Kneipp-Treff
Leitung: Ingeborg Schub,
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.

Qi Gong führt zu einer Verbesserung der Körperhaltung. Durch die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule entspannt sich die Rückenmuskulatur. Man lernt, alle Bewegungen achtsam auszuführen, wodurch es seltener zu falschen und unkoordinierten Bewegungen kommt und somit Rückenschmerzen vermieden werden. Spezielle Rückenübungen mobilisieren die Wirbelsäule, stärken die Muskeln, lösen Verspannungen und führen den Geist zur Ruhe.



Samstag, 23.09. Teilnahme beim „Kerwesingen“
an der Wiesentalschule



Herbst


Vortrag: „**Bachblüten** und ihre Wirkung“
Referentin: Rosemarie Gehring, Heilpraktikerin
Kneipp-Treff, Obere Kaiserstr. 50, Tel. 06894/580 888

Bachblüten, die die Seele heilen. Je nach Persönlichkeitsstruktur und seelischer Verfassung des Patienten kann die Energie der Blüten psychische Störungen, innere Konflikte und körperliche Leiden verbessern oder sogar heilen. Der walisische Arzt Dr. Bach hat 38 verschiedene Blüten gefunden, die uns Menschen Hilfe leisten können. Durch seine große Feinfühligkeit konnte er Kontakt zu der Energie der Blüte aufnehmen und dann ein heilendes Mittel daraus herstellen. Zum Beispiel kann Impatiens Unruhe in Ruhe und Ausgeglichenheit verwandeln oder Mimulus Ängste lindern. In diesem Vortrag stellt die Referentin die verschiedenen Bachblüten, ihre Anwendung und bewährte Mischungen vor.



Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben, bei Interesse kann man sich aber schon jetzt anmelden.


! Einstieg bei allen Kursen jederzeit möglich bei vorheriger Anmeldung
unter Tel.: 06894-580 888 bzw. kneippvrohrbach@aol.com !



Aktion bei REWE „Scheine für Vereine“

Der Vorstand des Kneipp-Verein Rohrbach bedankt sich ganz herzlich bei allen, die durch ihren Einkauf unseren Verein unterstützten, indem sie ihre Vereinsscheine uns zukommen ließen.

Ein herzliches Dankeschön



Kneipp-Verein Rohrbach
Wir sagen Danke für eure Unterstützung!
Danke für 2.451 Vereinsscheine!
Danke für mehr Leben in unserem Sportverein!