

Info März/April 2023

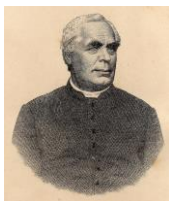
Liebe Kneipp-Freunde,

Wie in unserem ersten Info für das Jahr 2023 schon bemerkt, ist das Motto der bundesweiten Kneipp-Bewegung: GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN. Der bewusste Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und mit der Natur und ihren Ressourcen sind Themen, die uns in vielen Bereichen begleiten und die in Zukunft eine noch viel stärkere Rolle spielen werden. Bitte, beachten Sie im Kneipp-Treff auch die neuesten Nachrichten, die Gesundheitsvisiten und die interessanten Infos auf den Kalendern, die man Ihnen gerne kopiert. Das alles ist zu finden auf der Info-Tafel über der Heizung: Es lohnt sich und Sie sind immer aktuell informiert! Gemeinsam können wir in kleinen Schritten viel erreichen. Im Kneipp-Verein Rohrbach hat die Gemeinschaft und natürliches Gesundheitsbewusstsein schon immer eine große Rolle gespielt und auch für die Zukunft wollen wir uns gemeinsam für ein lebenswertes Morgen einsetzen. Also besuchen Sie unsere Veranstaltungen, Vorträge und die angebotenen Kurse.

Lebensfreude ist etwas, was uns besonders stark macht und vielleicht sogar gesund hält. Wenn wir uns selbst respektvoll begegnen und uns mit Dingen beschäftigen, die wirklich gut für uns sind, kann dies das beste Fundament dazu sein.

„Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her“, ein Lieblingsspruch von vielen, die andere trösten möchten. Es wird nicht unbedingt alles so werden, wie wir es uns wünschen. Aber alles kann gut werden und wir sind nicht alleine auf dem Weg. Beharrlich der Hoffnung zu vertrauen, das wünsche ich uns allen und somit ein aktives und gesundes Jahr mit vielen persönlichen Begegnungen, angefangen bei unserer Mitgliederversammlung bis zum Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag als Jubiläumsfeier zum 95. Bestehen des Kneipp-Verein Rohrbach.

Herzlichst Eure/Ihre *Christel Michély-Fickinger*



Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2023
am **Samstag, 25. März 2023** um **15.00 Uhr**
im Restaurant „**Zum Mühlehanes**“

Die vorläufige Tagesordnung umfasst folgende Punkte:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit der Mitglieder
3. Genehmigung der Tagesordnung gemäß Einladung
4. Totengedenken
5. Tätigkeitsbericht für das Jahr 2022
6. Kassenbericht für das Jahr 2022
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Aussprache zu den Punkten 5 - 7 der Tagesordnung
9. Entlastung des Vorstandes
10. Genehmigung des Haushaltsplans für das laufende Jahr
11. Ehrungen
12. Anträge und Wünsche
13. Programmvorschau

- 14. Verschiedenes
- 15. Schlusswort

Anträge und Wünsche sind schriftlich bis **15. März 2023** an den Vorstand zu richten.
Wir möchten darauf hinweisen, dass wir uns vorbehalten, die Mitgliederversammlung abzusagen, wenn es die aktuelle Lage erfordert.
Auf Ihre Teilnahme freut sich Christel Michély-Fickinger, 1.Vorsitzende

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

Mittwoch, 08. März, 14.30 Uhr	Mittwoch, 15. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 22. März, 14.30 Uhr	Mittwoch, 29. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 05. April, 14.30 Uhr	Mittwoch, 12. April, 14.30 Uhr
Mittwoch, 19. April, 14.30 Uhr	Mittwoch, 26. April, 14.30 Uhr



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

Wer sich neu für einen Kurs interessiert, sollte sich vorher bei der Geschäftsstelle anmelden und erhält dort weitere Auskunft, wie z.B. für:

Montags, 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 sich fit halten 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.

Montags, 17.30 – 19.30 Uhr Tanz und Meditation, Kneipp-Treff
Leitung: Vera Eich, **neu**
zertifizierte Gesundheitspraktikerin und Meditationsleiterin

Durch die Kombination von Meditation in Bewegung (Tanz) und in der Ruhe, ist die Verbindung und Einheit von Körper, Geist und Seele deutlicher spür- und erlebbar, fördert im Sinne der ganzheitlichen Betrachtungsweise das Wohlbefinden und die Lebensfreude und somit die Lebensqualität auf allen Ebenen.
Info & Anmeldung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/58088

Dienstags, 10.00 Uhr Fitnessgymnastik am Morgen, Kneipp-Treff
Leitung: Daniela Holzer, Tel.: 06894/39530



Nicht nur das Herz-Kreislauf System wird auf Vordermann gebracht und unerwünschte Fettschichten abgebaut, sondern auch die Muskeln gedehnt und gekräftigt und so die Gelenkigkeit und Ausdauer gestärkt.

Dienstags, 20.00 Uhr Prellball, Rohrbachhalle
Leitung: Kurt Jung, Tel.: 06894/57929
Franz-Josef Thiel, Tel.: 06894/5441



Prellball ist ein Mannschaftssport, es gibt 2 bis 4 Spieler pro Team. Der Ball muss ins eigene Feld „geprellt“ und am Ende eines Spielzugs zum Gegner geschlagen werden. Ein Spielzug funktioniert genau wie im Volleyball: Annahme, Vorlage, Angriff. Bei jeder Aktion muss der Ball mit der Faust zuerst direkt auf den Boden vor dem Spieler geschlagen werden. Der Mitspieler muss dann den Ball wieder ins eigene Feld prellen, bevor der Ball den Boden erneut berührt hat. Quasi wie Volleyball, nur andersrum. Und der Ball muss natürlich über die Leine, die 40cm hoch ist, und nicht unten durch. Die Gruppe freut sich auf weitere Mitspieler.

Mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr Tanz und Meditation, Kneipp-Treff
Leitung: Vera Eich, **neu**
zertifizierte Gesundheitspraktikerin und Meditationsleiterin

Mittwochs, 18.45 Uhr Aroha, Pestalozzischule
Leitung: Erica Bayer

Aroha ist ein ausdauerbetontes Workout zu speziell im ¾ 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, 17.00 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

Folgende Kurse beginnen im März:

Montag, 06. März, **09.30 Uhr** oder **11.00 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 geliebene 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.



Donnerstag, 02. März, 16.00 Uhr Mini Dance (3 bis 5 Jahre)
Konditionsraum Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann



Donnerstag, 02. März, 17.00 Uhr Yoga für Kinder „Mini-Yogis“ (ab 5 Jahre)
Konditionsraum Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann



Freitag, 03. März, 16.00 Uhr Spielkreis „Purzelbände“ (ca. 1,5 bis 3 Jahre)
Konditionsraum Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann



Freitag, 03. März, 17.00 Uhr Kreatives Tanzen „Tanzfeen“ (ab 6 Jahre)
Konditionsraum Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann

Weitere Veranstaltungen:

Mittwoch, 01. März, 16.00 Uhr Vortrag „Tomatenvielfalt“, Kneipp-Treff
Referentin: Gärtnermeisterin Katrin Gödtel
Ein Kostenbeitrag wird erhoben



Zur besseren Planung **bitte anmelden Tel.: 06894 580 888**

Von Haus aus gelernte Gärtnerin im Blumen- und Zierpflanzenbau, hat Frau Gödtel schon früh die Liebe zu alten Sorten entdeckt, insbesondere zu alten Tomatensorten. Beim Blick in die Obst- und Gemüsetheken in den Supermärkten versteht sicher jeder, warum es ihr so wichtig ist, die wahnsinnig große genetische Vielfalt erhalten zu wollen. In diesem Fachvortrag gibt sie ihr Wissen, gepaart mit Infos über Anbau, Pflege und sonstige Themen zum Tomatenanbau alter Sorten, weiter.

Basenfasten

Dienstag, 07.03. Einführung und Vortrag „Basenfasten“ - Gesund werden, gesund bleiben -
Freitag, 10.03. Vortrag: Entscheidung gesund – unser Immunsystem Darm
Beginn der Fastentage
Freitag, 17.03. Vortrag: Glück und Erfolg – werde zum Regisseur deines Glücks



Dienstag, 21.03. Abschluss der Fastentage

Veranstaltungsort: Kneipp-Treff, Beginn: 18.30 Uhr, Leitung: Uschi Kohns

Die Vorträge können auch unabhängig von der Fastenkur besucht werden. Während der Fastenkur haben die Fastenden die Möglichkeit, an dem gesamten Bewegungsprogramm des Kneipp-Vereins kostenfrei teilzunehmen.

Sonntag, 12. März, 14.00 Uhr

Frühjahresspaziergang mit Abschluss

Treffpunkt: Kneipp-Treff

Anmeldung & Leitung: Kornelia Sinner, Tel.: 06894/570384
bzw. bei der Geschäftsstelle unter Tel.: 06894/580888



Mittwoch, 15. März, 13.00 Uhr

„Radl-fit“, Treffpunkt: Rohrbachhalle

Leitung: Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558

Martin Staut, Tel.: 06894/52745

Saisoneröffnungstour, jetzt **immer mittwochs** aufgrund der Öffnungszeiten der Hütten, sportliche Touren auf Rad- und Waldwegen vorwiegend mit dem E-Bike und mit „HELM“

15.03 Durch den Rohrbacher-Wald ca. 40 km, Rast in der Edelweiß-Hütte /Rohrbach

22.03 Bliesgau-Runde ca. 50 km, Rast im Schnapsheisje / Biesingen

29.03 Durch den St Ingberter-Wald ca. 40 km, Rast in der Bischmisser Alm

05.04 Gollenstein-Tour ca. 50 km, Rast in der Frohsinn-Hütte O-Würzbach

12.04 Durch den Saarkohle-Wald ca. 60 km, Rast im NFH-Kirschheck/Saarbrücken

19.04 Jägersburger-Weiher ca. 60 km, Rast im Schlosscafé/Jägersburg

26.04 Fahrt ins Blaue ca. 60 km

05.05 Römerweg/Dragonerweg ca. 70 km, Rast in der Bliesgau-Scheune/Hanweiler



Samstag, 25. März, 15.00 Uhr

Mitgliederversammlung

Restaurant „Zum Mühlehanes“



Montag, 27. März, 18.00 Uhr

Radfahren mit Spaß, **Treffpunkt: Feuerwehrhaus**

Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146

Touren von ca. 20 – 30 km mit moderatem Tempo



Mittwoch, 12. April, 17.30 Uhr

Vortrag: Bachblüten und ihre Wirkung, Kneipp-Treff
mit Rosemarie Gehring, Heilpraktikerin
ein Kostenbeitrag wird erhoben



Bach- Blüten, 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.

Gemeinsam mit der Pfarrgemeinde „Heiliger Martin“ bietet der Kneipp-Verein Rohrbach künftig ein Bewegungsprogramm im Freien an und zwar **jeden Samstag ab 14.00 Uhr** zum Spazieren gehen, zum Walken oder Nordic Walking unter Leitung von den Kneipp-Mitgliedern Susanne Faßbender und Beate Dohr. Treffpunkt ist beim „Fröschenpfuhl“ in Hassel.



!!! Jetzt schon vormerken !!!
95 Jahre Kneipp-Verein Rohrbach
aus organisatorischen Gründen verlegt auf
Sonntag, 18.06. 2023
im und um den Kneipp-Treff

