

Vorbemerkung zum aktuellen **Kneipp-Journal Mai/Juni 2023**.

Die Redakteure des Journals teilen mit, dass dort ein Abbildungsfehler unterlaufen ist:

Auf Seite 19 ist anstatt eines essbaren "Veilchens" ein "Kleines oder großblättriges Immergrün" abgebildet, welches NICHT zum Verzehr geeignet ist.



**66386 Rohrbach
In der Haselheck 3**

☎ / Fax 06894/580888

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

mail: kneippvrohrbach@aol.com

Internet: www.kneippverein-rohrbach.de

Info Mai/Juni 2023

Liebe Kneipp-Freunde,

es gibt so viele gute Gründe, das Leben zu feiern. Die müssen gar nicht mal groß sein. Oft steckt das Glück in den kleinen Dingen, die einem viel Lebensfreude bereiten. Ein Stückchen Natur, der Farbfleck einer gelben Blume auf einer grünen Wiese oder ein schönes Miteinander. Dieses Miteinander können wir feiern am **Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag am Sonntag, 18. Juni bei unserem 95-jährigen Vereinsjubiläum** im und um den Kneipp-Treff. Wer uns an diesem Tag unterstützen möchte mit einem Kuchen, einem Salat oder für zwei Stunden Helferdienst, dem sei heute schon gedankt und die Freude ist auf beiden Seiten garantiert: Bei denen, die helfen und bei denen, die Hilfe erfahren. Ich freue mich auf jede nette Begegnung, gute Gespräche und ein fröhliches Miteinander!

Bleiben oder werden Sie gesund und aktiv

Eure *Christel Michély-Fickinger*

„Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig.“ (S.Kneipp)



95 Jahre Kneipp-Verein

Unter der Schirmherrschaft
von Prof. Dr. Ulli Meyer

Sonntag 18.06.2023
Im und um den Kneipp-Treff



10.30 Uhr Gottesdienst, Frührschoppen,
Mittagessen in Zusammenarbeit mit der Gaststätte „Luitpolds Lust“,
Salatbuffet, Kaffee und Kuchen im Kneipp-Treff,
Vorfürhrungen, Ehrungen und so manche Überraschung
Wer möchte, kann seinen Kuchen auch „to go“ für zuhause mitnehmen

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 ihrem/r Übungsleiter/In
Ein herzliches Dankeschön schon im Voraus.



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

Mittwoch, 03. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 17. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 31. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 14. Juni, 14.30 Uhr
Mittwoch, 28. Juni, 14.30 Uhr

Mittwoch, 10. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 24. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 07. Juni, 14.30 Uhr
Mittwoch, 21. Juni, 14.30 Uhr



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

Weitere Termine:

Mittwoch, 24.05., 18.00 Uhr Vortrag über „Ayurveda“, Kneipp-Treff
Referentin: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)
Ein Kostenbeitrag wird erhoben

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung

Die Referentin spricht über die Bedeutung von Ayurveda, Ziel und Wirkung, die unterschiedlichen Konstitutionen und ihre Ernährung und Lebensweise. Sie gibt Ayurvedische Tipps und kann einen Konstitutionstest durchführen.



Montag, 05.06., 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 Durstlöscher. 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.

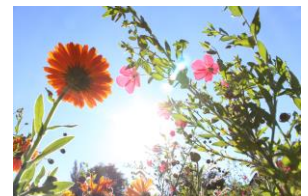


Sonntag, 18.06. ab 10.30 Uhr „95 Jahre Kneipp-Verein Rohrbach“
im und um den Kneipp-Treff



Sonntag 25.6. 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.



Für die Fahrten **am 25. Juni und am 20. August können ab sofort Anmeldungen erfolgen.**

Montags, **09.45 Uhr** oder Fröhliches Gedächtnistraining, Kneipp-Treff
11.00 Uhr Leitung: Christel 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. Die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich nach Belieben in den Alltag integrieren.



Dienstags, 10.00 Uhr

Fitnessgymnastik am Morgen, Kneipp-Treff
Leitung: Daniela Holzer, Tel: 06894/39530

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.



Dienstags, 18.30 Uhr

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.

Donnerstags, 10.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl, Kneipp-Treff
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.



Donnerstags, 17.00 Uhr

Rücken-Qi Gong, 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.



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

Samstags, 14.00 Uhr

Walken und Spazieren, Treffpunkt: beim Parkplatz Fröschenpfehl Hassel, in Zusammenarbeit mit der Pfarrei Heiliger Martin
Leitung: Beate Dohr und Susanne Fassbender



40 Euro – Aktion zur Gewinnung von Neumitgliedern



**DEIN
SPORTVEREINSSCHECK**

IM WERT VON:
40€

FÜR EINE MITGLIEDSCHAFT IN EINEM SPORTVEREIN!

SO GEHT'S:
Wählen Sie einen passenden Sportverein aus und lassen Sie Ihren Sportvereinscheck innerhalb von vier Wochen im Rahmen Ihrer Vereinsanmeldung ein. Der Sportvereinscheck kann sowohl digital an den Verein weitergeleitet als auch ausgedruckt abgegeben werden. Weitere Informationen unter www.sportnurbesser.de



DEIN CODE:
xyz

VORNAME:
Vorname der Antragstellerin / des Antragstellers

NACHNAME:
Eigener Nachname

GEBURTSJAHR:
Eigenes Geburtsjahr

STARTE IM VEREIN BIS:
Datum dieses Gutscheines + spätestens 4 Wochen

WICHTIG FÜR DEN VEREIN:
Der Sportvereinscheck ermöglicht Neumitgliedern jeden Alters eine vergünstigte Mitgliedschaft in Ihrem Sportverein einzugehen. Als Verein können Sie den Sportvereinscheck auf unserer Förderplattform einlösen und erhalten den Betrag von 40 Euro von uns erstattet. Weitere Informationen unter www.sportnurbesser.de

VOM VEREIN EINZULÖSEN BIS:

Zu unserer Unterstützung bei der Gewinnung von Neumitgliedern bietet der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) einen finanziellen Anreiz an. (Der DOSB ist die regierungsunabhängige Dachorganisation des deutschen Sports):

Mitbürger, die noch nicht Mitglied in unserem Kneipp-Verein sind, können sich über den DOSB einen "Sportvereinscheck" im Wert von 40 € für den Mitgliedsbeitrag sichern.

Dieser Sportvereinscheck ist ein Gutschein, den unser Verein zur Begleichung des Mitgliedsbeitrages (z.Zt. jährlich € 30,00/39,00) eines Neumitgliedes annimmt. Mit Einreichen des Gutscheines ist also auch der Aufnahmeantrag für eine Mitgliedschaft notwendig. Unser Verein bekommt den Betrag dann wiederum vom DOSB erstattet.

Auf unserer Internetseite „kneippverein-rohrbach.de“ ist erläutert, wie man mit wenigen persönlichen Angaben den Gutschein per Email erhalten kann.

Wenn jemand keine Emailadresse hat, kann auch jemand anderes sich den Gutschein zusenden lassen. Der Gutschein wird auf den Namen des Neumitgliedes ausgestellt.

Auch über den QR-Code rechts kann man unsere Internetseite erreichen, auf der dann alles Notwendige zu finden ist.

Diese tolle Aktion ist sicher für Bekannte, Verwandte und Freunde sehr interessant und sie sollte auch entsprechend beworben werden. Die Aktion läuft noch bis Ende August 2023.

Weitere Informationen sind zu erhalten bei der ersten Vorsitzenden (06894/580 888), per Mail und beim Internetbeauftragten Otmar Kunzelmann, Tel. 06894/53203.



Der Kneipp-Verein Rohrbach e.V. beteiligt sich als "**Anerkannter Stützpunktverein**" am Bundesprogramm "Integration durch Sport", das darauf abzielt, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund für ein Engagement in Sportvereinen zu gewinnen.

Weitere Informationen finden sie auf der Homepage des Vereins.



Hinweise für die Aktion bei REWE „Scheine für Vereine“

Die Aktion läuft vom 1. Mai bis zum 11. Juni 2023



Unser Verein nimmt unter dem Namen „Kneipp-Verein Rohrbach“ teil.

Und so geht es:

Kunden erhalten in dieser Zeit bei einem Einkauf in allen REWE-Märkten und beim REWE Onlineshop pro 15 € Einkaufswert einen Vereinsschein (mit unique QR Code).

Die gesammelten Vereinsscheine können über mehrere Wege unserem Verein zugeordnet werden:

- ☺ Im Internet den QR Code des Vereinsscheins scannen oder manuell eingeben
- ☺ In den Briefkasten am Kneipp-Treff werfen
- ☺ Anonym bei der Übungsleiterin oder dem Übungsleiter abgeben
- ☺ In die Box einwerfen, die bei REWE Rohrbach im Eingangsbereich für den

Kneippverein Rohrbach aufgestellt ist

Der Verein erhält so keine Information darüber, wer welche Vereinsscheine dem Verein überlassen hat, sondern letztendlich nur die Information über die Gesamtzahl der ihm zugeordneten Vereinsscheine. Unser Verein kann für die Scheine attraktive Prämien erhalten, z.B. Fitnessgeräte, Elektrogeräte,... die wiederum den Mitgliedern zugutekommen.

Weitere Informationen zu der Aktion und die Prämien können im Internet eingesehen werden:

scheinefuervereine.rewe.de

Der Vorstand des Kneipp-Verein Rohrbach e.V. bittet um rege Zuordnung der Scheine zu unserem Verein und bedankt sich schon vorab dafür.

Spendenaktion mit Unterstützung der KSK Saarpfalz

Gemeinsam helfen hilft: In Deutschland engagieren sich viele Menschen mit viel Herzblut in Vereinen und für gemeinnützige Projekte. Die Sparkassen-Finanzgruppe möchte dabei helfen, das Engagement weiter zu stärken und hat das **Spendenprojekt „WirWunder“** ins Leben gerufen.

Vereine und soziale Projekte sollen damit unterstützt werden. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass sich möglichst viele Helfer finden. Nur gemeinsam schaffen **wir Wunder!**

Von unserem Verein wurde das **Projekt „Unterstützung der Kindergruppen“** erstellt. Ziel ist, die Kindergruppen im Kneipp-Verein Rohrbach verstärkt aufzubauen und zu fördern. Die dazu notwendigen Materialien, z.B. Spielgeräte, sollen auch über Spenden finanziert werden.

Hier kann unser Projekt angesehen und gespendet werden.

<https://www.betterplace.org/de/projects/120852?wirwunder=225>

Der nebenstehende QR-Code führt ebenfalls auf diese Webseite.

Diese Aktion ist für unseren Verein wichtig und sie sollte bei Bekannten, Verwandten und Freunden bekannt gemacht werden.

Wichtig:

Vom **29.04.2023 bis 03.05.2023** ist **Spendenmarathon!**

Jede Spende in diesen Tagen zählt. Je mehr Spenden ein Verein erhält, desto mehr Geld erhält der Verein aus dem Aktionstopf der KSK Saarpfalz.

Weitere Informationen sind zu erhalten bei der ersten Vorsitzenden, per Mail und beim Internetbeauftragten Otmar Kunzelmann, Tel. 06894/53203.

