

Info September/Oktober 2023

„Alt wollen sie werden, gesund wollen sie bleiben, aber etwas tun dafür wollen sie nicht.“ (S. Kneipp).

Liebe Kneipp-Freunde,
die Ferien sind vorüber, die Schulturnhallen sind ab 04. September wieder geöffnet und somit beginnen auch wieder alle dort stattfindenden Kurse. »Es liegt an uns, ob unsere Tage gute Tage werden«, schreibt Max Feigenwinter. Oft ist Geduld gefragt, Ausdauer und der Blick auf die kleinen Dinge im Leben, die manchmal so viel bewirken können. Ich hoffe, Sie hatten gute Tage und haben sich gut erholt. Eigentlich brauchen wir nur Ja zum Leben zu sagen und dieses Ja lässt uns jeden Tag als besonders und wertvoll erleben. Natürlich gehören Widerstände auch dazu, das Leben ist kein ruhiger Fluss. Immer wieder stößt man auf Herausforderungen, die man meistern muss. Für den Vorstand des Kneipp- Verein Rohrbach besteht die Herausforderung darin, jüngere ehrenamtliche Mitarbeiter und Übungsleiter zu finden. Deshalb freut es mich besonders, dass wir nach den Sommerferien neben den bewährten Kursen neue Kurse wie „Vinyasa Flow Yoga“ im Kneipp-Treff und „Pilates/Rückenschule“ in der Turnhalle der Pestalozzischule anbieten können. Auch auf die interessanten Vorträge möchte ich Sie aufmerksam machen und bitte um rechtzeitige Anmeldung hierzu sowie zu den Kursen, die Sie kennenlernen möchten.

Bleiben Sie gesund und aktiv, in Krankheit nicht mutlos und herzlich begrüßt von Ihrer/ Eurer *Christel Michély-Fickinger*

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

Mittwoch, 06. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 13. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 20. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 27. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 04. Oktober, 14.30 Uhr

Mittwoch, 11. Oktober, 14.30 Uhr

Mittwoch, 18. Oktober, 14.30 Uhr

Mittwoch, 25. Oktober, 14.30 Uhr

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



Kurse & Veranstaltungen im September/Oktober

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.

Montag, 04.09., 09.45 Uhr **Fröhliches Gedächtnistraining**, Kneipp-Treff
11.00 Uhr Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/53784



Montag, 04.09., 18.30 Uhr **Drums Alive**, Konditionsraum Rohrbachhalle
Leitung: Sabine Keiper



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



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

Samstag/Sonntag 09.09./10.09 Teilnahme am Solilauflauf in St. Ingbert, Mühlwaldstadion
 Lauf- und Spendenkarten sind über die ÜL und im Kneipp-Treff erhältlich.

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 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.

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. 15.00 Uhr Teilnahme beim „**Kerwesingen**“
 an der Wiesentalschule



neu



Pilates/Rückenschule

Ab Mittwoch, 27.09. um 18.45 Uhr
 Turnhalle der Pestalozzischule
 Leitung: Rolf Mathieu



neu

Klassisches Pilates ist eine ausgereifte Trainingsmethode, bei der die stabilisierenden und vor allem die tiefliegenden Muskeln in der Körpermitte gestärkt und gedehnt werden. Damit wird die Haltung verbessert und mehr Körpergefühl herausgearbeitet. Beweglichkeit, Kraft, Elastizität und Ausstrahlung verbessern sich durch die abgestimmte Ergänzung von körperlichem und mentalem Training. Die kontrollierte und *präzise* Ausführung der Übungen erfordert Konzentration und Zentrierung. Dies hilft, den Alltag auszublenden und durch die spezielle Atmung Stress abzubauen. Das Training fühlt sich harmonisch und ganzheitlich an. Die Regelmäßigkeit des Trainings führt zum Erfolg.

Info und Anmeldung unter: Tel.: 06894/580 888 bzw. kneippvrohrbach@aol.com

!! Seniorenachmittag am Samstag, 30.09. in der Rohrbachhalle !!

Für den Seniorenachmittag am Samstag, 30.09. in der Rohrbachhalle wird noch **Hilfe zum Bedienen** benötigt. Bei Interesse bitte melden unter der Tel. Nr. 06894-580 888

Mittwoch, 11.10., 18.00 Uhr **Vortrag "Die Bedeutung von Ayurveda"**, Kneipp-Treff
 mit Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV),
 ab 14.30 Kaffee und Kuchen



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.

Sonntag, 15.10., 15.00 Uhr **Lesung** mit der Mundartdichterin Relinde Niederländer
 bei Kaffee und Kuchen, Kneipp-Treff – **Eintritt frei**



Sonntag, 22.10., 14.00 Uhr **Pilzexkursion**
 Treffpunkt: Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“
 Leitung: Holger Kleinhanß



Herbst Vortrag: „**Bachblüten** und ihre Wirkung“, Kneipp-Treff
 Referentin: Rosemarie Gehring, Heilpraktikerin
 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.

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 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.



Dienstags 10.00 Uhr **Fitnessgymnastik am Morgen**, Kneipp-Treff
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.



Dienstags, 20.00 Uhr **Prellball**, (Zweier-Prellball), Rohrbachhalle
Leitung: Kurt Jung, Tel.: 06894/57929

Franz-Josef Thiel, Tel.: 06894/5441

Prellball ist ein Mannschaftssport, bei dem der Ball ins eigene Feld „geprellt“ und am Ende eines Spielzugs zum Gegner geschlagen werden muss. 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 40 cm hoch ist, und nicht unten durch. Die Gruppe freut sich auf weitere Mitspieler.



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

In eigener Sache:

Sie ziehen um oder Sie ändern Ihre Bankverbindung

Bitte teilen Sie uns dies mit, nur so erhalten Sie regelmäßig das Kneipp-Journal und wir können Ihren Beitrag ohne zusätzliche Kosten von Ihrem Konto einziehen.

Die Telefonnummer dafür: **06894-580 888**. Für den Fall, dass sich nur der Anrufbeantworter meldet, nennen Sie nur deutlich Ihre Telefonnummer, wir rufen zurück.



FÜR MOMENTE, DIE GOLD WERT SIND UND KAUM WAS KOSTEN.

DEIN SPORTVEREINSSCHECK

IM WERT VON: **40€**

FÜR EINE MITGLIEDSCHAFT IN EINEM SPORTVEREIN!

SO GEHT'S:
Wählen Sie einen passenden Sportverein aus und lösen 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:

VORNAME:

NACHNAME:

GEBURTSJAHR:

STARTE IM VEREIN BIS:

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:

40 Euro – Aktion zur Gewinnung von Neumitgliedern Verlängert bis Ende Oktober

Mitbürger, Bekannte, Verwandte und Freunde, die noch nicht Mitglied in unserem Kneipp-Verein sind, es aber werden möchten, können sich an dieser **tollen Aktion beteiligen, die noch bis Ende Oktober 2023 läuft**. Weitere Informationen sind zu erhalten bei der ersten Vorsitzenden (06894/580 888), per Mail und beim Internetbeauftragten Otmar Kunzelmann, Tel. 06894/53203

Vorschau November:

Vorweihnachtliches Basenfasten



Dienstag, 07.11. Einführung und Vortrag

Die Bedeutung des Säure-Basen- Haushaltes im Körper

Freitag, 10.11. Vortrag: Das Geheimnis der Vitalität, natürlicher Leistungssteigerung und optimaler Regeneration – **Beginn der Fastentage**

Freitag, 17.11. Vortrag: Die Bedeutung des Darms und des Stoffwechsels für den Säure-Basen-Haushalt

Dienstag, 21.11. Abschluss der Fastentage – **Fastenbrechen**

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.

Veranstaltungsort: Kneipp-Treff, Beginn: 18.30 Uhr

Leitung: Uschi Kohns, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

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



Dienstag, 21.11. 15.00 Uhr und
28.11. 15.00 Uhr

Weihnachtliches Basteln - Gestaltung von Grußkarten
mit Gisela Seib, Kneipp-Treff

Samstag, 25.11. 8.00/9.00 Uhr

Busfahrt zur Kürbisausstellung & zum Barock-
Weihnachtsmarkt in Ludwigsburg



KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE: Kürbis/Kern/Öl

Der Kürbis hat in der Naturheilkunde eine lange Tradition. Vor allem in Süd- und Mittelamerika wurde der Kürbis bereits vor über 12.000 Jahren von einigen Indianerkulturen als Nahrungs-, aber auch als Heilmittel bei Brandwunden und Verletzungen, verwendet. Das Fruchtfleisch und die Kerne des Kürbis sind sehr gesund. Mit durchschnittlich rund 25 Kalorien auf 100g Fruchtfleisch ist er ein sehr leichtes und gesundes Nahrungsmittel. Wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamin A und E, Magnesium, Kalzium, Kalium und Beta-Karotin sind in der Frucht der einjährigen Pflanze enthalten. Besonders gesundheitsförderlich sind die Kerne und das daraus gewonnene Kürbiskernöl – mittlerweile ein beliebter und erfolgreicher Exportschlager aus der Steiermark. Das Öl beinhaltet wichtige, ungesättigte Fettsäuren, wie etwa Linolsäure. Viele wichtige Vitamine, aber auch Mineralstoffe wie u.a. Eisen, Mangan, Phosphor, Zink und Selen sind Inhaltsstoffe des Öls. Für Männer besonders interessant: Die Phytosterole im Kürbiskernöl. Diese wertvollen chemischen Verbindungen bilden eine Art Gegenpol zu einem körpereigenen Hormon, das zur Vergrößerung der Prostata führen kann. Um das Öl optimal vor Sonnenlicht zu schützen, wird es in einer dunklen Flasche abgefüllt und sollte im Idealfall im Kühlschrank aufbewahrt werden. Gut zu wissen ist außerdem, dass Kürbiskernöl maximal auf 100 Grad erhitzt werden sollte, sonst gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Zum Braten ist es somit nicht geeignet, im Idealfall wird es zum Verfeinern von Salat, Suppen verwendet; auch im Bereich der Süßspeisen kann es tolle Akzente setzen.



Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke (Abt. Naturheilkunde -
Charité Berlin)

