

Info Januar/Februar 2024

Liebe Kneipp-Freunde,

„Das Beste, was man gegen Krankheit tun kann, ist etwas für seine Gesundheit zu tun.“ (S.Kneipp)

das Kneippjahr 2024 hat begonnen. Vieles hatte sich jeder von uns zu Beginn des Jahres vorgenommen, auch bezüglich seiner Gesundheit. Manches hat er vielleicht schon im letzten Jahr in die Wege geleitet, hat an den Spaziergängen, an den Gymnastikstunden, beim Yoga, beim Schwimmen, beim Gedächtnistraining, beim Qigong oder den vielen anderen Kursen und Veranstaltungen teilgenommen und somit seinem Körper, aber auch seiner Seele und seinem Geist Gutes getan. Einiges blieb vielleicht auch nur angedacht, aber nicht in die Tat umgesetzt. Ich wünsche allen Kneippvereinsmitgliedern, ihren Familien und allen Kneippvereinsfreunden, dass sie in diesem Jahr Zeit dafür finden, ihrer Gesundheit Gutes zu tun, inne zu halten, sich im Sinne Pfarrer Kneipps den fünf Kneipssäulen, der Ernährungs-, Heilpflanzen-, Bewegungs-, Wasser- und Ordnungstherapie zuzuwenden und somit zu einer gesunden und harmonischen Lebensweise zu finden. Wir werden Sie gerne auf diesem Weg unterstützen mit unserem neuen Jahresprogramm, das Sie im Kneipp-Treff, in Ihren Gruppen oder auf Anforderung erhalten. Auch das neue **Gesundheitsjahrbuch „Kneipp-Kalender“ 2024** können Sie auf diesem Weg erhalten als wunderbares Geschenk für sich selbst und für alle, die gesundheitsbewusst denken und die Kneipp-Idee verwirklichen. Der Kneipp-Kalender informiert nicht nur zu aktuellen Themen aus Gesundheitsförderung und Prävention, er bietet außerdem Unterhaltung, Rätselspaß sowie leckere Rezeptideen zum Ausprobieren.

Das Jahressmotto 2024 lautet: „**Kneipp vereint**“. Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten! Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und der Kneipp-Verein Rohrbach bietet jede Menge Möglichkeiten dazu, auch im Ehrenamt!

Alle guten Wünsche für ein glückliches neues Jahr 2024 mit vielen netten Begegnungen wünscht von Herzen

Ihre/Eure *Christel Michély-Fickinger*

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

Mittwoch, 10. Januar, 14.30 Uhr

Mittwoch, 24. Januar, 14.30 Uhr

Mittwoch, 07. Februar, 14.30 Uhr

Mittwoch, 21. Februar, 14.30 Uhr

Mittwoch, 17. Januar, 14.30 Uhr

Mittwoch, 31. Januar, 14.30 Uhr

Mittwoch, 14. Februar (Heringessen)

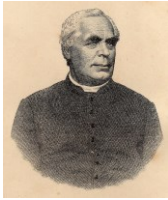
Mittwoch, 28. Februar, 14.30 Uhr



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

Jeden 1. Mittwoch im Monat **Spaziergang**, Treffpunkt: 14.00 Uhr, Rohrbachhalle
Abschluss mit Kaffee und Kuchen im Kneipp-Treff,
Leitung: Gisela Seib, Tel. 06894/5908146
Susanne Kuhn, Tel. 0160 9660 8331





Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2023
am **Samstag, 16. März 2024** um **15.00 Uhr**
Gaststätte „Luitpolds Lust“

Die vorläufige Tagesordnung umfasst folgende Punkte:



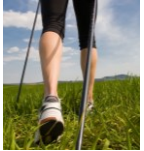
1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit der Mitglieder
3. Genehmigung der Tagesordnung gemäß Einladung
4. Totengedenken
5. Tätigkeitsbericht für das Jahr 2023
6. Kassenbericht für das Jahr 2023
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Aussprache zu 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. Ergänzungswahlen
14. Programmvorschau
15. Verschiedenes
16. Schlusswort

Anträge und Wünsche sind schriftlich bis **10. März 2024** an den Vorstand zu richten.
Wir möchten darauf hinweisen, dass wir uns vorbehalten, die Mitgliederversammlung abzusa-
gen, wenn es die Lage erfordert.

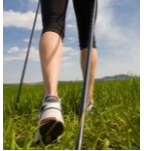

Auf Ihre Teilnahme freut sich Christel Michély-Fickinger, 1.Vorsitzende

Kurse & Veranstaltungen

Einstieg zu allen Kursen ist jederzeit nach Voranmeldung unter 06894-580 888 möglich

Montags,	19.00 Uhr	Aquafitness in „das blau“, St. Ingbert Leitung: Birgit Neises, Tel. 06894/39378	
Donnerstags,	19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik“, Turnhalle der Pestalozzischule Leitung: Anne Thiel-Laval	
Samstags,	14.00 Uhr	Walken und Spazieren Treffpunkt: Parkplatz Fröschenpfuhl Hassel in Zusammenarbeit mit der Pfarrei Heiliger Martin Leitung: Beate Dohr und Susanne Fassbender	

Walken und Spazieren ist gesund, ... weil es das Stresslevel reduziert und die Laune verbessert
... es Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke stabilisiert
... es das Risiko für Bluthochdruck sowie für Herz-Kreislauf-
Erkrankungen mindert und es den Blutzuckerwert senkt.

Mittwoch, 03.01.,	18.45 Uhr	neuer Kurs „Pilates/Rückenschule“ , Turnhalle der Pestalozzischule Leitung: Rolf Mathieu, Pilates-Trainer	
Mittwoch, 03.01.,	20.00 Uhr	Gymnastik „Fit & Flott“, Turnhalle der Pestalozzischule Leitung: Gisela Peters, Tel. 06894/53844	
Montag, 08.01.,	18.30 Uhr	Drums Alive, Konditionsraum der Rohrbachhalle Leitung: Sabine Keiper, Tel. 06386/999090	
Dienstag, 09.01.,	10.00 Uhr	Fitnessgymnastik am Morgen, Kneipp-Treff Leitung: Daniela Holzer, Tel. 06894/39530	

Donnerstag, 11.01., 16.00 Uhr Kreatives Tanzen „Mini-Dance“ für 3-5-Jährige,
Konditionsraum der Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445

Freitag, 12.01., 16.00 Uhr Spielkreis „Purzelbande“ für 1 ½-3-Jährige,
Konditionsraum der Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445



Freitag, 12.01., 17.00 Uhr Kreatives Tanzen „Tanzfeen“ ab 7 Jahre,
Konditionsraum der Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445



Sonntag, 14.01., 11.00 Uhr Neujahrsbrunch, Kneipp-Treff
Bei gesundem Frühstück sowie süßen und herzhaften Speisen wollen wir das neue Jahr begrüßen. Dabei können Sie sich auch über das neue Programm unter dem Motto „**Kneipp vereint**“ informieren. **Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung**



Montag, 15.01., 9.45 *neuer Kurs* „Fröhliches Gedächtnistraining“ , Kneipp-Treff
11.00 Uhr Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580888

Montag, 15.01., 19.00 Uhr Step-Aerobic, Turnhalle der Pestalozzischule
Leitung: Ursula Ritter, Tel. 06894/52515



Donnerstag, 18.01., 17.00 Uhr Vortrag mit Übungen „Finger-Qi-Gong“ , Kneipp-Treff
Referentin: Ingeborg Schub,
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.



Donnerstag, 11.01., 10.00 Uhr Yoga auf dem Stuhl, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin, Tel.06894/570377

Donnerstag, 25. 01., 17.00 Uhr *neuer Kursbeginn: "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 Bewegungsübungen sind also präventiv ausgerichtet auf Herz-Kreislauf, Immunsystem und Muskelapparat. Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Anmeldung unter Tel.: 06894/580888



Montag, 29.01., 19.00 Uhr Vortrag zur Vielfalt und Wirkung verschiedener Gewürze
Kneipp-Treff

Vortrag muss leider entfallen!

Gewürze stammen aus verschiedenen Regionen und werden wegen der vielfältigen Aromen empfohlen und gerne verwendet. An diesem Abend werden verschiedene Kongewürze vorgestellt und die Wirkung auf die Gesundheit des Menschen erläutert. Die Wahrnehmung der Teilnehmer wird geschult, denn es werden viele Riechproben zur Verfügung gestellt.

von „Golden Spices Gewürze“

den Geschmacksveredler
von Ernährungsexperten
Küche. An diesem Abend



Sonntag, 11. 02., **ab 15.11 Uhr** Faasnachtsskaffee, Kneipp-Treff
mit Programm



Mittwoch, 14. 02., **ab 12.00 Uhr** **Heringssessen** im Kneipp-Treff
Bitte anmelden, **Essen kann auch abgeholt werden!**

Mittwoch, 21.02., 17.00 Uhr Buchvorstellung mit Ute Olk.

Die gelernte Bäckerin und Vollkornpionierin teilt ihren großen Erfahrungsschatz und ihre besten Rezepte und steht für Fragen zur Verfügung, auch für alle, die nicht mit Vollkorn backen.



Vorschau auf den Monat März

Mittwoch, 06. 03., 13.00 Uhr „Radl-fit“, Treffpunkt: Rohrbachhalle
Leitung: Martin Staut, Tel.: 06894/52745
Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558



Auch in 2024 **immer mittwochs** aufgrund der Öffnungszeiten der Hütten; sportliche Touren

auf Rad- und Waldwegen vorwiegend mit dem E-Bike und mit „HELM“

Mittwoch, 06.03., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag

Mittwoch, 13.03., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag

Mittwoch, 13. März, 17.00 Uhr Vortrag „Tomatenvielfalt, Kneipp-Treff
Referentin: Gärtnermeisterin Katrin Gödtel
Ein Kostenbeitrag wird erhoben

Zur besseren Planung bitte anmelden



Von Haus aus gelernte Gärtnerin im Blumen- und Zierpflanzenbau, hat Frau Gödtel schon früh die Liebe zu alten Tomatensorten entdeckt. 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 und Pflege weiter.

Eine ausgewogene Ernährung ist Grundlage für die Erhaltung unserer Gesundheit und unserer Leistungsfähigkeit. Bei einer gesunden Ernährung kommt es auf wichtige Regeln an. Bei chronischen Krankheiten spielt unsere Ernährung eine essentielle Rolle.

Basenfasten

ist angesagt bei Gicht, Rheuma, erhöhten Cholesterinwerten, erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Arthrose oder einfach gesünder leben oder gesund abnehmen zu wollen.

Dienstag, 05.03. Einführung und Vortrag „Basenfasten“ - Gesund werden, gesund bleiben -

Freitag, 08.03. Vortrag: Entscheidung gesund – unser Immunsystem Darm
Beginn der Fastentage

Freitag, 15.03. Vortrag: Glück und Erfolg – werde zum Regisseur deines Glücks

Freitag, 22.03. 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.

Samstag, 16. 03., 15.00 Uhr Mitgliederversammlung
Gaststätte „Luitpolds Lust“



Mittwoch, 20.03., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag

Mittwoch, 27.03., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag



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.

Tag des deutschen Apfels

Am **11. Januar** feiern wir den bundesweiten **Tag des deutschen Apfels**. Der Apfel ist das beliebteste Obst der Deutschen. Die ursprüngliche Initiative für den Tag des deutschen Apfels geht auf die Initiative „Deutschland – Mein Garten“ aus dem Jahre 2010 zurück. Darf man einer Umfrage der *Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)* glauben, so verkörpert das knackige Kernobst mit durchschnittlich 18,4 Kilogramm pro Haushalt und Jahr das mit Abstand am häufigsten gegessene und gekaufte Obst. Beliebt sind hauptsächlich die einheimischen Sorten Elstar, Braeburn und Jonagold. Und das aus gutem Grund. Denn Äpfel sind nicht nur aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit fast ganzjährig verfügbar, sondern auch wahre Alleskönner: eine positive gesundheitliche Wirkung durch hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, viele verschiedene Sorten und Geschmacksrichtungen, auch ideal als Durstlöscher.

