

Info Juli/August 2024

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel besteht im Barfußgehen.“ (S.Kneipp)

Liebe Kneipp-Freunde,

jetzt beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres: SOMMER

Der Sommer ist die Zeit der großen Feste, Ferien, Urlaub. Doch schon zuvor konnten wir feiern: an unserem Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag. Viele Helfer, Unterstützer und Akteure sorgten – auch ohne Jubiläum – für ein gelungenes Fest. Dafür ein herzliches DANKESCHÖN !!!

Sehr heiße Sommertage sind für den untrainierten Menschen eine Belastung. Plötzlicher Wechsel zwischen klimatisierten und damit zu kalten und trockenen Räumen (oder Fahrzeugen) und schwül-feuchter Hitze ist besonders ungünstig für Kreislauf und Atemwege. Bei Hitze können wir weniger gut denken und schwitzen bereits bei leichten körperlichen Belastungen. So wird man schneller müde und fühlt sich schlapp und matt, kann aber oft dennoch nur schlecht schlafen. In den Tagesablauf kann man dann immer wieder die anregenden und ausgleichenden Kneippschen Kaltwasserreize einbauen, sei es ein Knie- oder Armguss, ein kaltes Fußbad, Wassertreten oder auch ein kurzes Erfrischungsbad im Pool oder Gewässer. So härtet man den Körper ab gegen Stress und gegen die im Herbst zu befürchtenden Infektionen.

Nicht nur Urlaub macht glücklich. Oft sind es große Ereignisse im Leben, aber manchmal auch kleine überwältigende Augenblicke, die unser Herz vor Freude hüpfen lassen. Ob Picknick, Grillen mit Freunden oder einfach nur an einem lauen Sommerabend im Garten oder auf dem Balkon – viel Freude beim Genießen!

Ich wünsche Ihnen erfüllende Sommertage, am Meer, in den Bergen, oder wo auch immer Sie sind. Möge der Sommer Ihnen Spaß und gute Laune bringen: Bleiben Sie gesund und aktiv!

Ihre/Eure *Christel Michély-Fickinger*

Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff unter dem Motto: Gemeinsam statt einsam

Mittwoch,	03. Juli,	14.30 Uhr	Mittwoch,	10. Juli,	14.30 Uhr
Mittwoch,	17. Juli,	14.30 Uhr	Mittwoch,	24. Juli,	14.30 Uhr
Mittwoch,	31. Juli,	14.30 Uhr	Mittwoch,	07. August,	14.30 Uhr
Mittwoch,	14. August,	14.30 Uhr	Mittwoch,	21. August,	14.30 Uhr
Mittwoch,	28. August,	14.30 Uhr			



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

Beim Besuch unserer wöchentlichen Nachmittage beachten Sie auch unser monatlich wechselndes Angebot an **Gesundheitsbüchern** zu günstigen Preisen.

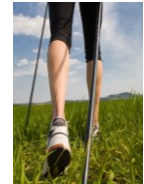
Außerdem können Sie aus dem „**Bücherturm**“ sich Bücher ausleihen oder neue hinzufügen.

„**Kneipp-Jahrbücher**“ aus früheren Jahren können Sie kostenlos mitnehmen, auch wenn das Kalendarium nicht mehr zu verwenden ist, findet man dennoch interessante Abhandlungen und Rezepte darin.

Und wer möchte, dass nicht mehr benutzte **Brillen** eine neue Verwendung finden, legt sie in die bereitgestellte Kiste im Kneipp-Treff.

Veranstaltungen und Kurse Juli/August:

Samstags, 14.00 Uhr **Walken und Spazieren**
Treffpunkt: beim Parkplatz Glashütter Hof
in Zusammenarbeit mit der Pfarrei Heiliger Martin
Leitung: Beate Dohr, Tel. 06894-52455
und Susanne Fassbender



Bewegung kann z.B. viele Symptome von Diabetes lindern oder gar verbessern und Folgeerkrankungen verhindern und kann eine wichtige Ergänzung zur Therapie mit Medikamenten sein. 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.

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



Der nächste Spaziergang findet statt am Mittwoch, **03. Juli und 7. August**. Zum Abschluss warten im Kneipp-Treff leckere Torten oder Kuchen und entsprechende Getränke.
Info und Anmeldung: Tel. 06894 580888

Montag, 26.08., 19.00 Uhr **Aquafitness**, „das blau“, St.Ingbert
Leitung: Birgit Neises, Tel.: 06894/39378

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Die positiven Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem effektiven Training verbinden. Gelenkbelastungen wie bei anderen Sportarten werden durch das Wasser zum Großteil aufgehoben. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit können in idealer Weise trainiert werden. Der Spaß im Element Wasser und die leichteren Bewegungsmöglichkeiten stärken das Wohlbefinden. Überaus gesund ist die Gewichtsentslastung für Übergewichtige, die dennoch sportlich aktiv sein möchten. Wassergymnastik kann von jedem betrieben werden, auch von Menschen, die schon lange keinen Sport mehr gemacht haben. Wassergymnastik sollte bei akuten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Entzündungserkrankungen nicht durchgeführt werden. Die Aufrechterhaltung von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit steht im Vordergrund



Mittwoch, 28.08., 17.00 Uhr **Vortrag „Tomatenvielfalt“ mit Verkostung**, Kneipp-Treff
Mit Gärtnermeisterin Katrin Gödtel
Ein Kostenbeitrag wird erhoben

Die Tomate, eine der bekanntesten und beliebtesten Kulturpflanzen, gibt es in unterschiedlichsten Variationen: rot, gelb, grün, violett und gestreift, in vielen verschiedenen Formen. Katrin Gödtel, gelernte Gärtnerin im Blumen- und Zierpflanzenbau, hat 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. Ob herb, würzig, erdig oder süß, wie die einzelnen Sorten schmecken, kann man an diesem Nachmittag nach dem Vortrag selbst testen



Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, bitte rechtzeitig anmelden.

Wer zuvor Lust auf leckeren Kuchen und eine Tasse Kaffee oder ein anderes Getränk hat, kann gerne schon ab 15.00 Uhr in den Kneipp-Treff kommen.

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 nachstehende Kurse an:

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



Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert in spielerischer Form und ohne Stress die Leistung des Gehirns. Dabei werden alle Sinne angesprochen und beide Gehirnhälften trainiert. Das ist wichtig, damit das Gehirn optimal funktionieren kann. Dazu benötigt es aber auch immer neue Herausforderungen. Erst dann können Verbesserungen erreicht werden, unabhängig vom Alter und der Lebenssituation eines Menschen. Die Gedächtnisleistung lässt sich nur steigern, wenn das Training interessant und abwechslungsreich gestaltet ist. In der Gruppe macht das richtig Spaß und keiner muss Angst haben, sich zu blamieren. 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

Mit der Fitness-Gymnastik werden die Hauptmuskelgruppen gefestigt, was zu mehr Beweglichkeit führt. Durch das Training erwerben die Muskeln Spannung und die sportliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Davon profitieren die Körperhaltung sowie das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel wird beschleunigt. 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 2024 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: 11.07.24**
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)

Bei der Gymnastik wird der Körper durch gemäßigte Bewegungen auf sanfte Weise ins Gleichgewicht gebracht. Der Schwerpunkt liegt in Dehnungsübungen sowie Rückenkräftigung und Bauchmuskeltraining. Die meisten Übungen werden auf einem Stuhl gemacht. Die Teilnehmer werden dabei gefordert, aber nicht überfordert. Angestrebt wird damit die Verbesserung der Kondition und der Gelenkigkeit und eine stabile Balance.



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

Vorschau September/Oktober:

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



Das genaue Datum entnehmen Sie bitte der Presse oder unserer Homepage

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.

Sonntag, 20.10., 14.00 Uhr

Pilzexkursion

Treffpunkt: Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“.
Leitung: Holger Kleinhanß.
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.
Ein Kostenbeitrag wird erhoben



Samstag, 26.10., 08.00 Uhr

Fahrt zur Chrysanthema nach Lahr mit Mader Reisen Rohrbachhalle

Das Blumen- und Kulturfestival Chrysanthema steht in diesem Jahr unter dem Motto „Blühende Meisterwerke“.

In der herbstlichen Jahreszeit ist Lahr für ein farbenfrohes Blütenmeer aus Chrysanthemen. Auf einem Rundweg durch die historische Innenstadt erleben Sie die Chrysantheme in Form faszinierender Blumenbeete, künstlerischer Blumenwagen und als üppigen Häuserschmuck mit ausgefallenen Kaskadenchrysanthemen. In strahlendem Gelb, leuchtendem Purpur und sattem Orange tauchen mehr als 10 000 Chrysanthemen Sie in ein buntes prachtvolles Farbenspiel. Auf dem Marktplatz findet täglich ein vielfältiges Kultur- und Musikprogramm mit renommierten Gruppen und einzigartigen Aufführungen statt.



Montag, 28.10., 19.00 Uhr

Klangreise, Kneipp-Treff

Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin
Ein Kostenbeitrag wird erhoben

Lernen Sie Klangschalen kennen und lassen sie sich in die Welt des Klangs entführen. Bei einer Fantasiereise, die von Klangschalen, Sansula, Koshi und anderen Klanginstrumenten begleitet wird, erfahren wir eine Atmosphäre von Wärme, Sicherheit und Geborgenheit, in der kreisende Gedanken zur Ruhe kommen und Körper, Geist und Seele eine tiefe und wohltuende Entspannung erfahren. Mitzubringen sind: eine Matte, ein Kissen und eine Decke, evtl. dicke Socken.



Aktion bei REWE „Scheine für Vereine“

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

Ein herzliches Dankeschön

Aktuelle Informationen über unsere Kurse und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter:
www.kneippverein-rohrbach.de

Wir möchten Sie künftig über Aktuelles im Kneipp- Verein informieren.
Haben Sie Interesse und eine Email-Adresse, dann teilen Sie uns dies mit unter:
kneippvrohrbach@aol.com