

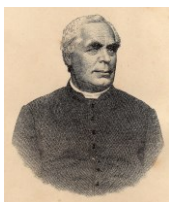
Info März/April 2024

Liebe Kneipp-Freunde,

das Jahresmotto 2024 heißt: „**Kneipp vereinT**“. Das bedeutet, dass traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen zusammengebracht wird. Sebastian Kneipp sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt. Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippischen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-)Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren. Unterstützt werden Sie dabei gerne vom Kneipp-Verein Rohrbach mit seinem umfangreichen Programm für Klein und Groß. Nehmen Sie teil an den Spaziergängen, an den Gymnastikstunden, beim Yoga, beim Schwimmen, beim Gedächtnistraining, beim Qigong oder den vielen anderen Kursen und Veranstaltungen. Ihr Körper, aber auch seine Seele und sein Geist werden es Ihnen danken. In der Gemeinschaft macht dies natürlich besonders viel Freude, auch im Ehrenamt und ich bin zuversichtlich, dass immer wieder die Bereitschaft vorhanden ist, sich auf irgendeine Art und Weise zu engagieren. Melden Sie sich einfach! Vielleicht ist es die befriedigendste Erfahrung von Freude, wenn wir ein Lächeln auf das Gesicht eines anderen zaubern können. „**Was der Sonnenschein für die Blumen, ist das lachende Gesicht für die Menschen.**“ (Joseph Addison)

So wünsche ich für die kommenden Frühlingstage alles Gute und freue mich auf ein fröhliches Wiedersehen, spätestens bei unserer Mitgliederversammlung am 16. März!

Herzlichst Eure/Ihre *Christel Michély-Fickinger*



Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2024

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.
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, 06. März, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 20. März, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 03. April, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 17. April, 14.30 Uhr

Mittwoch, 13. März, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 27. März, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 10. April, 14.30 Uhr
 Mittwoch, 24. April, 14.30 Uhr



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

Kurse und Veranstaltungen:

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

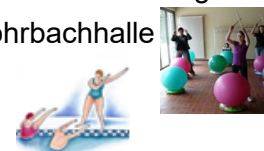
Mittwochs, 18.45 Uhr **„Pilates/Rückenschule“**, Turnhalle der Pestalozzischule
 Leitung: Rolf Mathieu, Pilates-Trainer

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.



Montag, 04. 03., 18.30 Uhr *neuer Kurs:* Drums Alive, Konditionsraum der Rohrbachhalle
 Leitung: Sabine Keiper, Tel.: 06386/999090

Montag, 04. 03., 19.00 Uhr *neuer Kurs:* Aquafitness, „das blau“, St.Ingbert
 Leitung: Birgit Neises, Tel.: 06894/39378



Aqua-Fitness eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke geschont werden. Es ist für Personen jeden Alters und jeden Fitnessniveaus geeignet

Mittwoch, 13. 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“. Falls es am Mittwoch regnet, wird die Tour auf Freitag verschoben.

Tour 1: Mittwoch, 13.03.24 Eröffnungsfahrt mit Abschluss in der Edelweißhütte
 Start: 13:00 h Rohrbachhalle, Tourleitung: Norbert
 Tourverlauf: Glashütterweiher-CFK-Franzosenweg-Ellenfeld-Stadtpark
 Neunkirchen-Wellesweiler-Niederbexbach-Limbach-Kohlhof-Silbersand-
 quelle-Arbeitskammer Kirkel-Edelweißhütte.

Da noch keine Sommerzeit und wir etwas länger verweilen wollen, Ankunft Edelweißhütte spätestens um 16:00 Uhr! Streckenlänge: 34 km

Tour 2: Mittwoch, 20.03.24 Zum Schnapsheisje über Saarbrücken
 Start: 13:00 h Rohrbachhalle, 13:15 h Engelbertskirche,
 13:30 h Sengscheid, Tourleitung: Günter 3
 Tourverlauf: Grumbachtal-Brebach-Saar- Güdingen - Heringsmühle-
 Flughafen-Heckendalheim- Römerweg-Biesingen (Schnapsheisje) –
 Niederwürzbach – Hassel, Streckenlänge: 55 km

Tour 3: Mittwoch, 27.03.24 zur Pilgerrast
 Start: 13:00 h Rohrbachhalle, Tourleitung: Reinhold
 Tourverlauf: Kirkel-Limbach-Beeden-Bierbach-Blieskastel-Einkehr Pilger-
 Rast-Biesingen-Langental-Niederwürzbach-Hassel-Rohrbach-St. Ingbert
 Streckenlänge: ca. 50 -55 km

Tour 4: Mittwoch, 03.04.24 Bliesgautour zur Bierbank
 Start: 13:00 h Rohrbachhalle, Tourleitung: Günter 3
 Tourverlauf: Niederwürzbach-Lautzkirchen-Einöd-Wattweiler Höhe-
 Neukahlenberger Hof-Blickweiler (Einkehr in Bierbank)-Lautzkirchen-
 Rohrbach, Streckenlänge: 57 km

Tour 5: Mittwoch, 10.04.24 Durch den Bliesgau und Medelsheimer Parr
 Start: 13:00 h Rohrbachhalle , 13:15 h Engelbertskirche,

13:30 h Sengscheid, Tourleitung: Martin
 Tourverlauf: Staffel-Heckendalheim-Seelbach-Biesingen-Wolfersheim
 -Rubenheim-Gersheim-Alexanderturm-Rast in Kugelfanghütte-Blieskastel
 -Niederwürzbach-Hassel, Streckenlänge: 65 km

Tour 6: Mittwoch, 17.04.24 Griesweiher
 Start: 13:00 h Rohrbachhalle, Tourleitung: Franz-Josef
 Tourverlauf: Menschenhaus-Limbach-Beeden-Kirkel Taubental-Würzbach-
 Griesweiher (Rast)-Stockweiherbach nach St.Ingbert
 Streckenlänge ca.46 km

Tour 7: Mittwoch, 24.4.24 Seeblick am Netzbachweiher
 Start: 13:00 h Rohrbachhalle, Tourleitung: Günter 3
 Tourverlauf: Schafweiher-Schüren-Altenwald-Hühnerfeld-Quierschied-
 Fischbach-Netzbachweiher (Einkehr im Seeblick)-Rußhütte-Saarbrücken
 Zentrum-Brebach-Schafbrücke-entlang Bahn zurück
 Streckenlänge: 42 km

„Radl-Fit“ ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich!

Mittwoch, 13. 03., 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,
 zertifizierte Ernährungsberaterin

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“



Montag, 08. 04., 17.30 Uhr Radfahren mit Spaß, **Treffpunkt: gegenüber der Feuerwehr**
 Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146

Montag, 22. 04., 09.45 & 11.00 Uhr *neuer Kurs* „Fröhliches Gedächtnistraining“, Kneipp-Treff
 Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580888



Fitness bis ins hohe Alter, körperliche und geistige Beweglichkeit, dafür muss man was tun. Regelmäßiges Training verbessert die körperliche und seelische Befindlichkeit. Mit Bewegungselementen trainieren wir die Grob- und Feinmotorik. Gespräche, Diskussionen und Entspannungsübungen fördern Konzentration und Aufnahmefähigkeit. Und weil Albert Einstein schon wusste, dass „Fantasie und Vorstellungsvermögen wichtiger sind als Wissen“, sind auch Fantasie- und Kreativitätsübungen ein Bestandteil der vielseitigen Übungen. Mit Freude, einer guten Portion Humor und ohne Stress bringen wir mit spielerischer Leichtigkeit unser Gehirn in netter Runde in Schwung und steigern damit unsere Lebensenergie.

Donnerstag, 25. 04., 17.00 Uhr

Vortrag mit Übungen „Finger-Qi-Gong“, Kneipp-Treff
Referentin: Ingeborg Schub, Qi Gong-Kursleiterin



Montag, 29. 04., 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.

Dienstag, 30. 04., 18.30 Uhr

Yin-Yoga, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont, Yoga-Lehrerin (BYV)



Yin Yoga ist eine ruhige Yogaform. Die Übungen/Asanas finden überwiegend auf dem Boden statt. Yin Yoga lockert die Faszien und um die Energieleitbahnen, die Meridiane, zu stimulieren bleibt man zwischen 3 und 5 Minuten in den einzelnen Haltungen. Dies führt zu tiefer Entspannung. In den Übungen werden Hilfsmittel, wie Gurt, Bolster, Kissen und Blöcke verwendet.

Blume des Jahres 2024: Die Grasnelke

Die Grasnelke verträgt sowohl magere als auch salzige oder mit Schwermetallen belastete Böden und ist eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten. Während ihrer langen Blütezeit von Mai bis Oktober liefert sie Nektar und Pollen für Wildbienen und Schmetterlinge. Doch ihre Bestände gehen zurück. Mittlerweile steht sie auf der Vorwarnliste der Roten Liste gefährdeter Pflanzen. Die Merkmale der Pflanzenart weisen zwar insgesamt Ähnlichkeiten mit den Nelkengewächsen auf, tatsächlich handelt es sich hierbei aber um ein Bleiwurzwegwächs.



Heilpflanze des Jahres 2024: Der Schwarze Holunder

„Vor jedem Holunderstrauche möge man den Hut ziehen“ (Sebastian Kneipp)

Nur wenige Heilkräuter sind in der Volksmedizin so beliebt: Im Juni verströmen die gelblichweißen Blütendolden ihren betörenden Sommerduft. Sie regen das Schwitzen und damit die körpereigenen Abwehrkräfte an. Als Tee getrunken und gerne mit den ähnlich wirkenden Lindenblüten kombiniert, helfen sie zuverlässig gegen fiebrige Erkältungskrankheiten. Die im Herbst vollreif, mit schwarzvioletter Farbe geernteten Holunderbeeren sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Als heißer Holunderbeersaft getrunken oder als „Holundersuppe“ mit Äpfeln und Grießklößchen zubereitet, sind auch sie ein beliebtes Hausmittel zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten.



Arzneipflanze des Jahres 2024: Die Blutwurz

Die Blutwurz (*Potentilla erecta*) zählt zu den Rosengewächsen. Ihr kräftiger Wurzelstock kann mehrere Zentimeter Durchmesser erreichen. Ihren Namen verdankt die Pflanze der schnellen Rotfärbung an Bruch- und Schnittstellen des Wurzelstocks. Fingerkräuter (*Potentilla*) werden in Europa seit dem Altertum medizinisch verwendet. Hildegard von Bingen empfiehlt sie Mitte des 12. Jahrhunderts bei Fieber.



Baum des Jahres 2024: Die Echte Mehlbeere (Sorbus aria)

Mit der Echten Mehlbeere (*Sorbus aria*) wurde ein heimischer Laubbaum gewählt. Für die Holzverwertung spielt diese Baumart gegenüber anderen Laubbäumen eher eine Nebenrolle, jedoch ist sie für den Vogelschutz im Wald von herausragender Bedeutung: Bei Untersuchungen in England wurden 18 Vogelarten beim Verzehr der rötlichen Mehlbeeren beobachtet. Und an unseren heimischen Arten der Gattung Sorbus – Mehlbeeren, Elsbeeren, Vogelbeeren und Speierling - konnten Forscher bislang 157 pflanzenfressende Insekten- und Milbenarten nachweisen. Es ist zu erwarten, dass die Mehlbeere auch mit den zunehmenden Trockenperioden gut zurechtkommen wird. Daher wird sie zukünftig eine bedeutende Rolle in der Begrünung der Städte spielen. Ihren Namen bekam die Mehlbeere übrigens daher, weil ihre gemahlene Samen in früheren Zeiten gelegentlich dem Mehl beigemischt wurden, um es zu strecken oder Backwaren zu süßen.



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