

Info Mai/Juni 2024

„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein.“ (S.Kneipp)

Liebe Kneipp-Freunde,

immer wieder starten wir den Aufruf, sich zu engagieren: für sich selbst und für andere. Längst wissen wir, wie hilfreich es ist, sich zu bewegen, um länger mobil bleiben zu können. Gerade in der Gemeinschaft macht das viel Freude und somit finden Sie beim Kneipp-Verein Rohrbach stets neue Angebote und die bewährten werden fortgeführt. Dieses Engagement sollte aber auch im Ehrenamt gelten und auch hier gibt es Studien, dass helfen fit hält. Durch meine über 30jährige Erfahrung im Ehrenamt kann ich dies nur bestätigen. Es gab viel mehr positive Begegnungen und Erfahrungen, als dass ich mich hätte müssen ärgern. Der Kneipp-Verein Rohrbach ist gut aufgestellt und dass es immer wieder Menschen gibt, die bereit sind, sich in die Vereinsarbeit einzubringen, haben wir bei unserer Mitgliederversammlung gesehen. Nachdem Volker Rupp sein Amt als Schriftführer zur Verfügung stellte und in den Beirat wechselte, wurden für folgende Ämter neu gewählt:

Schriftführerin: Kornelia Sinner, bisher Beirat

Schatzmeisterin: Susanne Kuhn, bisher Beirat

2. Vorsitzende: Edel Kunzelmann, bisher 2. Vorsitzende und Schatzmeisterin

Ich bin zuversichtlich, dass für die Wahlen in 2025 weiterhin die Bereitschaft besteht, sich auf irgendeine Art und Weise zu engagieren. Die Arbeit im Vorstand und Beirat ist vielfältig, so dass sicher für jede Präferenz etwas dabei ist. Melden Sie sich einfach, lernen Sie das Team und die Vielfalt des Angebotes kennen. Es würde mich freuen, wenn die Kontinuität weitergeführt und ich mich zurückziehen könnte. Möge der Sommer Ihnen Spaß und gute Laune bringen und dass die Freude und das Lächeln für Sie der Sommer Ihres Lebens ist, wünscht ganz herzlich

Ihre/Eure Christel Michély-Fickinger

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.

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:

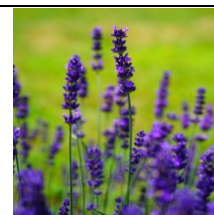
kneippvrohrbach@aol.com



Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag

Sonntag 16.06.2023

Im und um den Kneipp-Treff



10.30 Uhr Gottesdienst in der Kirche St. Konrad, Rohrbach

Frühschoppen, Mittagessen in Zusammenarbeit mit der Gaststätte „Luitpolds Lust“, Salatbuffet, Kaffee und Kuchen im Kneipp-Treff, Vorführungen, Ehrungen.

Zum Gelingen dieses Festes benötigen wir noch Unterstützung.

Wir würden uns sowohl über Kuchen- und Salatspenden 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, 08. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 22. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 05. Juni, 14.30 Uhr
Mittwoch, 19. Juni, 14.30 Uhr

Mittwoch, 15. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 29. Mai, 14.30 Uhr
Mittwoch, 12. Juni, 14.30 Uhr
Mittwoch, 26. Juni, 14.30 Uhr



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

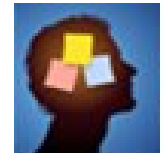
**! Einstieg bei allen Kursen jederzeit möglich bei vorheriger Anmeldung
unter Tel.: 06894-580 888 bzw. kneippvrohrbach@aol.com !**

Montags, 09.45 Uhr oder
11.00 Uhr

Fröhliches Gedächtnistraining, Kneipp-Treff

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. Das Lernprogramm ist für Personen ab 40 Jahren zugeschnitten, wobei nach oben keine Grenzen gesetzt sind.



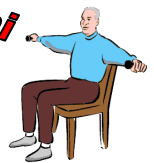
Montags, 15.00 Uhr

Gymnastik und Tanzen im Sitzen, Kneipp-Treff

Anmeldung: 06894-580 888

**neu
ab 27. Mai**

Wer nicht mehr auf den Boden kommt oder nicht mehr lange stehen kann, ist genau richtig im Kurs. Auch mit Stühlen und an Stühlen kann man - egal ob Frau oder Mann - einiges für seine Gesundheit tun. Besonders beliebt sind die thematischen Tänze im Sitzen. Koordinations- u. Balanceübungen steigern das Gleichgewichtsgefühl und dienen dadurch der Sturzprophylaxe. Fingerübungen regen das geistige Zentrum an, vermehrte Bewegung stärkt die Muskelkraft, verbessert die Motorik und setzt nicht zuletzt Hormone frei, die zur Stimmungsaufhellung führen; wozu auch die lockere Gesellschaft unter Gleichgesinnten beiträgt. Als Hilfsmittel werden Thera-bänder, Hanteln, Bälle und Musik benutzt. Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen.



Montags, 17.30 Uhr

Radfahren mit Spaß, Treffpunkt: gegenüber der Feuerwehr

Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146

Gerhard Scherer, Tel.: 06894/53388

Der regelmäßige Tritt in die Pedale fördert nicht nur die körperliche Ausdauer und Kondition, sondern hat eine Reihe weiterer positiver Effekte auf unseren Körper, wie z.B. Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, Aktivieren des Fettstoffwechsels, Steigerung des Wohlbefindens, Training der Muskulatur, positive Effekte auf die Atemwege und zu guter Letzt: Gemeinsam fahren macht Spaß. Gemeinsam radeln wir durchschnittlich 25 km in ca. 2 Stunden, vorwiegend auf Feld- und Waldwegen.



Radfahren ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich!

Montags, 19.00 Uhr

Step-Aerobic, Turnhalle der Pestalozzischule

Leitung: Ursula Ritter, Tel. 06894/52515

Wenn Sie bei Musik nicht stillhalten können, dann ist Step-Aerobic genau das Richtige. Nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System wird auf Vordermann gebracht, sondern auch Ihre Muskeln werden gedehnt und gekräftigt und so die Gelenkigkeit und Ausdauer gestärkt. Ob verspannter Nacken, schmerzender Rücken, Stress im Büro oder ein paar Pfunde zu viel, die Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining ist die ideale Therapie. Die vielen Schrittkombinationen und die intensive Armarbeit halten die Pulsfrequenz hoch, die mitreißende Musik sorgt für die entsprechende Motivation und den Spaß.



Montags, 19.00 Uhr

Aquafitness, „das blau“, St.Ingbert

Leitung: Birgit Neises, Tel.: 06894/39378

Bewegung im Wasser ist eine gute Therapie bei vielen Problemen des Bewegungsapparates und der Muskulatur. Vor allem die Beweglichkeit bei Arthrose in Hüft- und Kniegelenken kann verbessert werden, verbunden mit einer Minderung der Schmerzen und einer gleichzeitigen Stärkung des Gleichgewichtes. Aber nicht nur bei schon vorhandenen Problemen ist die Wassergymnastik hilfreich. Die Bewegung im Wasser erhöht das allgemeine Wohlbefinden und kann dabei helfen, gesundheitlichen Schwierigkeiten rechtzeitig vorzubeugen.



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

Yin-Yoga, Kneipp-Treff

Leitung: Verena Dumont, Yoga-Lehrerin (BYV)

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert. Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen.



Mittwochs, 13.00 Uhr

Radl-Fit, Treffpunkt: Rohrbachhalle

Leitung: Martin Staut, Tel.: 06894/52745

Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558

Das Freizeitprogramm dieser Gruppe im Alter zwischen 60 und um die 75 Jahre beinhaltet sportliches altersgerechtes Radfahren zwischen 40 und 60 km auf überwiegend Rad- und Waldwegen, wobei man auch kurze Anstiege nicht scheuen sollte. Die ersten Touren sind immer ausgesprochene Flachtouren für Einsteiger und neue Teilnehmer. In den Sommermonaten stehen einige Ganztagestouren zwischen 60-80 km auf dem Programm. Gefahren wird nur bei trockenem Wetter und mit Helm. Eine zünftige Einkehr gehört dazu. Falls es am Mittwoch regnet, wird die Tour auf Freitag verschoben.



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

Mittwochs, 18.00 Uhr

Leichtathletik, Sportplatz am Schützenhaus

Leitung: Kurt Jung, Tel.: 06894/57929

Franz-Josef Thiel, Tel.: 06894/5441

Das Leichtathletik-Team vertritt den Verein bei Seniorenwettkämpfen. Es wurden schon viele Titel und auch schon etliche Podest-Plätze errungen. Zum Beispiel immer wieder bei den Saarländischen Seniorenmeisterschaften.



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.



Donnerstags, 10.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl, Kneipp-Treff

Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)

Das Praktizieren von Yoga auf dem Stuhl ist für alle Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel. Es eignet sich besonders gut für Personen mit körperlichen Einschränkungen oder Verletzungen, die keine traditionellen Yogapraktiken ausüben können. Mit Yoga im Sitzen werden Schultern, Wirbelsäule, Hüftgelenke und Flanken sanft bewegt. Yoga auf dem Stuhl ist geeignet, wenn man gerne Yoga ausprobieren möchte, aber nicht auf der Matte trainieren kann."



Donnerstags, 17.00 Uhr

Qi Gong, Kneipp-Treff

Leitung: Ingeborg Schub,

Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich

Qi Gong steht für ein umfangreiches System von Übungen, die das Ziel haben, Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen und zu harmonisieren. Energieblockaden werden gelöst, der Fluss des Qi im menschlichen Körper wird gefördert und reguliert. Dadurch werden die Organe genährt; Muskeln entspannen sich; Gelenke werden geschmeidig und elastisch. Durch die Konzentration auf die Übungen beruhigt sich der Geist und die Gedanken werden positiv. Durch regelmäßiges Üben wird das Immunsystem gestärkt, Krankheiten werden vorgebeugt bzw. gesundheitliche Beschwerden bessern sich.



Freitags, 15.00 Uhr

Spielkreis „Purzelbände“

Für Kinder ab ca. 1 1/2 bis 3 Jahre
Konditionsraum der Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445



Freitags, 16.00 Uhr

Kreatives Tanzen „Mini-Dance“

Für Kinder von 3-5 Jahre
Konditionsraum der Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445



Freitags, 17.00 Uhr

Kreatives Tanzen „Tanzfeen“

Für Kinder ab 7 Jahre
Konditionsraum der Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445



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



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



Mittwoch, 28.08., 17.00 Uhr

Vortrag „Tomatenvielfalt“ mit Verkostung, Kneipp-Treff
Mit Gärtnermeisterin Katrin Gödtel
Ein Kostenbeitrag wird erhoben

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.

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, bitte rechtzeitig anmelden.



!!! Jetzt schon Vormerken !!!

Samstag, 26.10. Fahrt zur Chrysanthema nach Lahr mit Mader Reisen

Abfahrt zwischen 8.00 und 9.00 Uhr, 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.

