

Info Januar/Februar 2025

Liebe Kneipp-Freunde,

wie heißt es so schön: „Neues Jahr, neues Glück“! Das wünsche ich Ihnen von Herzen und freue mich, Ihnen ein attraktives Programm für 2025 vorstellen zu dürfen. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr und stoßen Sie mit uns beim „**Neujahrsbrunch**“ auf ein hoffentlich gesundes und friedvolles neues Jahr an! Das Jahresmotto für 2025 lautet wie gehabt: „**Kneipp vereinT**“. Was kann es Schöneres geben, als die Gemeinschaft zu pflegen; denn gemeinsame Freude ist doppelte Freude! Das Kneippsche Gesundheitskonzept begeistert inzwischen 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, hat sich der Kneipp-Verein Rohrbach zur Aufgabe gemacht und bietet jede Menge Möglichkeiten dazu, auch im Ehrenamt! Wir suchen ehrenamtliche Helfer, die Zeit und Lust haben, uns in der Vorstandsarbeit, bei Veranstaltungen und im Kneipp-Treff zu unterstützen.

Es soll die letzte Amtsperiode des zurzeit bestehenden Vorstandes sein und ich würde mich freuen, die bisher erfolgreiche Arbeit in jüngere Hände legen zu können.

Bitte, rufen Sie uns an; wir benötigen für das Weiterbestehen des Vereins dringend Nachwuchs. In diesem Sinne freue ich mich mit Ihnen auf eine erfolgreiche gesunde Zukunft, hoffe auf viele nette Begegnungen und wünsche alles erdenklich Gute!

Ihre/Eure *Christel Michély-Fickinger*

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



Mittwoch, 15.01., 14.30 Uhr

Mittwoch, 22.01., 14.30 Uhr

Mittwoch, 29.01., 14.30 Uhr

Mittwoch, 05.02., 14.30 Uhr: **Überraschungsnachmittag**

Mittwoch, 12.02., 14.30 Uhr

Mittwoch, 19.02., 14.30 Uhr

Mittwoch, 26.02., 14.30 Uhr

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

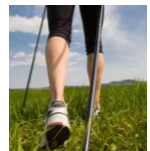
Kurse & Veranstaltungen

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



Diese Initiative ist nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, sondern auch die Natur zu genießen und neue Bekanntschaften zu schließen. Gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein, stärkt das Wohlbefinden und fördert die Gemeinschaft. Bewegung kann z.B. viele Symptome von Diabetes lindern oder gar verbessern und Folgeerkrankungen verhindern. Sport wirkt sich u.a. positiv auf Blutzucker, Blutdruck und Blutfette aus. Wer nicht gerne alleine spazieren geht - auch mit Nordic-Walking-Stöcken -, kann sich der Gruppe anschließen.

Montags,

15.00 Uhr

Gymnastik und Tanzen im Sitzen, Kneipp-Treff

Anmeldung: 06894-580 888

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 Therabänder, Hanteln, Bälle und Musik benutzt. Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen.



Montag, 06.01., 09.45 Uhr **Fröhliches Gedächtnistraining**, Kneipp-Treff
11.00 Uhr Leitung: Christel Michély-Fickinger,
Info und Anmeldung unter Tel. 06894-53784 oder
kneippvrohrbach@aol.com
Einstieg jederzeit möglich



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 bei einem interessanten und abwechslungsreichen Training steigern. 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. Das Übungsprogramm regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Merkfähigkeit.

Donnerstag, 09.01., 17.00 Uhr Vortrag mit Übungen „**Finger-Qi-Gong**“
Referentin: Ingeborg Schub, Kneipp-Treff
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.



neu



Krabbelgruppe „Kleine Strolche“ ab 10. Januar 2025

Leitung: Julia Ruffino, Erzieherin

Hallo ihr kleinen " Strolche " ab 6 Monate

Packt eure Mamas, Omas, Papas oder Opas ein und kommt zum Spielen, Spaß haben & Freunde finden
immer freitags von 10.00-11.00 Uhr, Kneipp Treff, Obere Kaiserstraße 50
Info und Anmeldung: 06894-580 888 und kneippvrohrbach@aol.com



Sonntag, 12.01., 11.00 Uhr **Neujahrsbrunch**, Kneipp-Treff
bis 15.00 Uhr

Mit einem Neujahrsbrunch: Süß – herzhaft – kalt – warm 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, 13.01. 19.00 Uhr **Klangreise**, Kneipp-Treff

Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin

Auf die Kraft der Klangschalen setzt Entspannungspädagogin Jutta Klein. Sie bietet eine „Fantasiereise, die von Klangschalen, Sansula und Gong begleitet wird“. In einer Atmosphäre von Wärme, Sicherheit und Geborgenheit sollen die Gedanken zur Ruhe kommen und Körper, Geist und Seele eine tiefe wohltuende Entspannung erfahren. Lernen Sie Klangschalen kennen und lassen sie sich in die Welt des Klangs entführen in bequemer Kleidung. Mitzubringen ist eine Matte, eine Decke, Kissen und dicke Socken, um es sich gemütlich zu machen. Entspannen kann man aber auch im Sitzen. Eine Anmeldung ist erforderlich per Email: kneippvrohrbach@aol.com oder telefonisch unter: 06894-580 888.



Pilates/Rückenschule

Mittwoch, 15. Januar
18.45 Uhr

Turnhalle der Pestalozzischule
Leitung: Rolf Mathieu



Klassisches Pilates ist eine ausgereifte Trainingsmethode, bei der die stabilisierenden und vor allem die tief liegenden 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

Donnerstag, 16. 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 Lebenskraft (Qi) kann gesteigert, innere Ruhe und körperliche Leistungsfähigkeit (Gong) verbessert, die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Qi Gong ist eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verknüpft. Die Bewegungsübungen sind also präventiv ausgerichtet auf Herz-Kreislauf, Immunsystem und Muskelapparat. Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Anmeldung unter Tel.: 06894-580888



Montag, 20.01., 17.00 Uhr

Vortrag mit Übungen **Kraft der Achtsamkeit**
Leitung: Yvonne Hanhoff, Kneipp-Treff
Stresslevel besser regulieren, entspannter durch den Alltag



Montag, 27.01., 19.00 Uhr

Klangreise, Kneipp-Treff
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin



Montag, 03.02., 19.00 Uhr

Klangreise, Kneipp-Treff
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin

Donnerstag, 06.02., 19.00 Uhr

Progressive Muskelentspannung, 8 Veranstaltungen
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin, Kneipp-Treff

Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.
Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.



Freitag, 07.02., 19.00 Uhr

„**Tanz dich frei**“, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont

Freies Tanzen für jedermann. Tanz ist Bewegung mit Freude. Von meditativer Musik über Reggae, klassische Musik bis Popmusik wir alles geboten. Die Tanzpädagogin gibt gerne Anregungen

Vorschau auf den Monat März

Mittwoch, 05. 03., ab 12.00 Uhr

Heringessen im Kneipp-Treff
Bitte anmelden

Essen kann auch abgeholt werden!



Freitag, 07.03., 19.00 Uhr

„**Tanz dich frei**“, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont



Mittwoch, 12. 03., 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag

Mittwoch, 12. 03., 13.00 Uhr

„**Radl-fit**“

Treffpunkt: Rohrbachhalle
Leitung: Martin Staut, Tel.: 06894-52745

Saisoneroöffnungstour, **immer mittwochs** aufgrund der Öffnungszeiten der Hütten, sportliche Touren auf Rad- und Waldwegen vorwiegend mit dem E-Bike und mit „HELM“



Samstag, 15.03., 15.00 Uhr

Mitgliederversammlung mit Neuwahlen
Im Restaurant „Zum Mühlehanne“



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, 18.03. Einführung und Vortrag:

„Die Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes im Körper“



Freitag, 21.03. Vortrag: Entscheidung gesund – unser Immunsystem Darm
Beginn der Fastentage

Freitag, 25.03. Vortrag: Glück und Erfolg – werde zum Regisseur deines Glücks

Freitag, 04.04. 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.



Mittwoch, 19. 03., 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag

Mittwoch, 19.03., 17.00 Uhr

Vortrag: „**Selbst gesundes Brot backen – kann das jeder?**“

Referentin: Ute Olk, Kneipp-Treff

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



Mittwoch, 26. 03., 14.30 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag



Montag, 31. 03., 18.00 Uhr

Radfahren mit Spaß, Treffpunkt: Feuerwehrhaus

Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146

Touren von ca. 20 – 30 km mit moderatem Tempo



Tag der gesunden Ernährung: 7. März 2025

„**Wer lange leben will, muss vernünftig essen.**“ (S. Kneipp)

Heute wissen wir, dass die Wahl der Nahrungsmittel tatsächlich einen großen Unterschied macht. Regional, saisonal und ausgewogen sind Kriterien, mit denen wir Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 10 Regeln dazu formuliert:

- Lebensmittelvielfalt genießen
- Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
- Vollkorn wählen
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
- Gesundheitsfördernde Fette nutzen
- Zucker und Salz einsparen
- Am besten Wasser trinken
- Schonend zubereiten
- Achtsam essen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Rezept:

Schnelle Gemüsebrötchen (acht halbe Brötchen)

2 Karotten, 1 kleiner Kohlrabi, 1 kl. Stange Lauch, 100 g Käse – gerieben, 1 Ei, 150 g saure Sahne, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer

4 Vollkornbrötchen

Karotten und Kohlrabi waschen, putzen und fein raspeln.

Lauch halbieren, vierteln und in Ringe schneiden.

Gemüse mit Käse, Ei und saurer Sahne mischen, mit den Gewürzen abschmecken. Die Vollkornbrötchen halbieren. Auf jede Hälfte die Masse streichen und bei 180° C im Backofen knappe 10 Minuten backen.

Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat.

Quelle: www.kneippbund.de



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.