

Info November/Dezember 2025

Liebe Kneipp-Freunde,

wie schnell ist der November vorbei mit seinen bunten Farben und der Dezember steht vor der Türe. Ein Monat, der sich spürbar vom Rest des Jahres unterscheidet: Adventskalender, Firmenfeiern, Plätzchen backen und gute Vorsätze. Lassen wir daraus keinen Weihnachtstress entstehen. Solche Traditionen sollen eher dazu dienen, Zeit miteinander zu verbringen, zur Ruhe zu kommen und sich darauf zu konzentrieren, was einem wichtig ist und guttut. Dazu lade ich ein zum Weihnachtsbasteln, zum Adventskaffe und zu den adventlichen und weihnachtlichen Klangreisen. Auch die Mittwochnachmittage dienen der Entspannung bei einem netten Gespräch, dem Genuss von frisch gebackenem Kuchen und Torten und der geistigen Fitness bei verschiedenen Gesellschaftsspielen. Und damit die Bewegung nicht zu kurz kommt, stehen viele Kurse zur Auswahl: angefangen von Gymnastik und Tanzen im Sitzen bzw. Stehen oder im Wasser, über Drums Alive, Pilates, Qigong bis zu Step-Aerobic. Gemeinsam statt einsam heißt das Motto, von dem man sich leiten lassen soll; denn dann gelingt ein erfülltes Leben.

Ich hoffe sehr, dass alle eine frohe Weihnachtszeit verbringen und das Zusammensein mit Familie, Freundinnen oder Freunden genießen können.

Einen gesunden und schwungvollen Start ins neue Jahr wünscht

Eure/Ihre Christel Michély-Fickinger

„Wer lange leben will, muss die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken.“
(S.Kneipp)

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

Mittwoch, 05. November, 14.30 Uhr: Überraschungsnachmittag ? ? ? ? ?

Mittwoch, 12. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 19. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 26. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 03. Dezember, 14.30 Uhr: Adventskaffee

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



Teilnahme am Rohrbacher Weihnachtsmarkt Samstag und Sonntag 29. und 30. November



Lassen Sie sich an unserem Stand verwöhnen mit frisch zubereitetem Punsch mit und ohne Alkohol und leckeren herhaften Waffeln - auch vegetarisch -.

Sollten Sie noch eine kleine Aufmerksamkeit für einen lieben Menschen suchen, wäre das Gesundheitsjahrbuch „Kneipp-Kalender“ 2026 für € 4,00 genau das Richtige.

Aber auch Gesundheitsbücher bieten sich an zum Verschenken oder um sich selbst wertvolle Tipps zu besorgen.

Falls noch jemand für den Stand Muffins backen möchte, kann man sich gerne melden unter Tel. 06894/580888 oder per Email: kneippvrohrbach@aol.com

Zu allen Kursen und Veranstaltungen bitte anmelden:

Montags, 09.45 Uhr, **Fröhliches Gedächtnistraining**, Kneipp-Treff
 11.00 Uhr Leitung: Christel Michély-Fickinger



In diesen Kursen wird das Gehirn durch vielseitige, interessante und abwechslungsreiche Übungen trainiert. Gedächtnistraining fördert die Konzentration, aktiviert die Wahrnehmung, steigert die Merkfähigkeit, übt das Erinnern an vergessene Namen, Wörter und Ereignisse, trainiert das Ausdrucksvermögen und weckt das Interesse für vieles, was das Leben sinnerfüllter und fröhlicher macht. Das „Bewegungstraining“ für das Gehirn ist sicherlich genauso wichtig wie Bewegungstraining für den Körper. Das Lernprogramm ist für Personen ab 40 Jahre zugeschnitten, wobei nach oben dem Alter keine Grenzen gesetzt sind. In fröhlicher Runde, in gelockerter Atmosphäre und ohne Stress und Leistungsdruck können wichtige Gehirnfunktionen, nämlich Wortfindung, Formulierung, Konzentration, Merkfähigkeit und Reproduktion trainiert werden.
Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Montags, 15.00 Uhr, **Gymnastik und Tanzen im Sitzen**, Kneipp-Treff
 Anmeldung: 06894/580888



Wer sich bewegt ist klar im Vorteil - auch wenn es Einschränkungen gibt. G-rade dann !!! 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 zu-letzt Hormone frei, die zur Stimmungsaufhellung führen; wozu auch die lockere Gesellschaft unter Gleichen gesinnten beiträgt. Als Hilfsmittel werden Therabänder, Hanteln, Bälle und Musik benutzt.
Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen.

Dienstags, 10.00 Uhr, **Fitnessgymnastik am Morgen**, Kneipp-Treff
 Leitung: Daniela Holzer, Tel. 06894/3953



Nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System wird auf Vordermann gebracht, sondern auch Ihre Muskeln werden gedehnt und gekräftigt und so die Beweglichkeit und Ausdauer gestärkt. Ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gymnastikprogramm mit musikalischer Unterstützung macht diesen Kursus zu einem kurzweiligen Vergnügen.



Freitag, 07.11., 18.00 Uhr, **Tanz dich frei**, Kneipp-Treff
 Leitung: Verena Dumont

Tanz ist Bewegung mit Freude. Von meditativer Musik über Reggae, klassischer- und Pop-Musik wird alles angeboten.

Dienstag, 18. 11., 15.00 Uhr, **Weihnachtliches Basteln**, Kneipp-Treff
 Leitung: Gisela Seib



In diesem Jahr basteln wir Sterne, die mit Kugeln dekoriert werden. Die notwendigen Materialien sind vorhanden und werden zum Selbstkostenpreis verkauft. Gerne können Sie aber Ihre eigenen Kugeln (wenn möglich keine Glaskugeln) mitbringen. Ein kleiner Unkostenbeitrag wird erhoben.
Weitere Infos bei Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580888

Dienstag, 25. 11., 15.00 Uhr, **Weihnachtliches Basteln**, Kneipp-Treff
 Leitung: Gisela Seib



Montag, 01.12., 19.00 Uhr, **Adventliche Klangreise**, Kneipp-Treff
 Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin

Mit zu bringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke



Mittwoch, 03.12., 14.30 Uhr **Adventskaffee**, Kneipp-Treff



Genießen Sie in einer gemütlichen und festlichen Atmosphäre selbstgebackenen Kuchen und wärmende Getränke, während Sie sich auf die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage einstimmen.

Zu diesem besonderen Anlass treffen sich auch die Spieleteilnehmer zum letzten Mal in diesem Jahr und lassen in geselliger Runde das Jahr 2025 ausklingen. Es erwartet Sie ein Nachmittag voller Freude, Zusammenhalt und inspirierender Gespräche. Der Kneipp-Treff ist barrierefrei erreichbar, so dass alle Mitglieder und Gäste – unabhängig von ihrer Mobilität – gerne teilnehmen können. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



!!! Noch bis 10. November anmelden !!!



Fahrt nach Stuttgart auf den Weihnachtsmarkt

mit Mader Reisen

Mittwoch, 10.12.2025

Abfahrt zwischen 08:30 und 09:30 Uhr

Ankunft ca. 19:00 bis 20:00 Uhr

Rohrbachhalle



Weitere Infos und Anmeldung bei Christel Michély-Fickinger,
Tel. 06894/580888 oder per Email: kneippvrohrbach@aol.com

Freitag, 12.12., 18.00 Uhr, **Tanz dich frei**, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont



Montag, 15.12., 19.00 Uhr, **Weihnachtliche Klangreise**, Kneipp-Treff
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin
Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.



Weihnachten kommt immer so plötzlich !!!

Verschenken Sie doch in diesem Jahr **Gutscheine**, die der Gesundheit zu Gute kommen, z.B. für unsere verschiedenen Kurse oder für ein beitrags-freies Mitgliedsjahr für eine*n liebe*n Freund*in oder Bekannte*n.

Infos: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580 888



Gesundheitsjahrbuch "Kneipp-Kalender" 2026

Wie in jedem Jahr gibt es auch diesmal den neuen Kneipp-Kalender zum Erwerb **von 4,00 €** im Kneipp-Treff, am Stand des Weihnachtsmarktes oder über Ihre Übungsleiter/in. Dieses traditionsreiche Jahrbuch begleitet die Kneipp-Bewegung bereits seit 1891, als es von Sebastian Kneipp selbst ins Leben gerufen wurde. Nun erscheint es bereits im 135. Jahrgang und erfreut sich ungebrochener Beliebtheit. Der Kalender bzw. das Gesundheitsjahrbuch bietet einen abwechslungsreichen Mix: Wissenswertes zu Gesundheit, Prävention und Wohlbefinden, spannende Beiträge, Rätsel, unterhaltsame Inhalte sowie köstliche Rezeptideen zum Nachkochen. Als wunderbares Geschenk für sich selbst und für alle, die gesundheitsbewusst denken und die Kneipp-Idee verwirklichen, ist es ein schöner Begleiter für das ganze Jahr!



Vorschau 2026

Mittwoch, 07.01., 14.30 Uhr Überraschungsnachmittag ?? ?? ?? ?? ?, Kneipp-Treff

Donnerstag, 08.01., 17.00 Uhr **Finger-Qigong: Vortrag mit Übungen**, Kneipp-Treff
Referentin: Ingeborg Schub,
Diplom Sozialpädagogin, Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.



Mittwoch, 14.01., 14.30 Uhr Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff

Donnerstag, 15.01., 17.00 Uhr neuer Kurs: **Qigong**, Kneipp-Treff
Leitung: Ingeborg Schub, Diplom Sozialpädagogin
Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.

Gesundheitsübungen zur Stärkung der Lebenskraft – auch für Einsteiger geeignet
Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.



Dienstag, 20.01., 19.00 Uhr „Wie gestalte ich mein Leben“ – Ein Ermutigungs-

training für Erwachsene, Kneipp-Treff

Leitung: Christiane Krass, Ermutigungstrainerin

Zur besseren Planung wird um Voranmeldung gebeten.

Die zehn Einheiten beinhalten unter dem Leitgedanken „Wir sind Gestalter unseres Lebens“ als Ermutigungstraining für Erwachsene ein umfangreiches Trainingsprogramm: Das Selbstbewusstsein stärken, sich der eigenen Fähigkeiten bewusstwerden, die Selbstachtung weiter zu untermauern ist ebenso Weg dahin wie auch, in Frieden mit sich selbst und anderen zu leben, sinnvolle Kontakte zu anderen Menschen aufzubauen und zu pflegen.

Welches sind meine Begabungen, wie gehe ich besser um mit meiner Familie, Gemeinschaft, Nachbarschaft oder den Menschen im beruflichen Umfeld? Wie finde ich den Mut, konstruktive Entwicklungsprozesse in Gang zu setzen, Lösungen zu erarbeiten?

Das sind weitere Fragen, auf die der Kursus Antworten gibt und – darüber hinaus - mit praktischen Übungen in die Lage versetzt, Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu erkennen und anzupacken.

Infos und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger, Tel. (0 68 94) 58 08 88 oder kneippvrohrbach@aol.com

Mittwoch,	21.01.,	14.30 Uhr	Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff	
Mittwoch,	28.01.,	14.30 Uhr	Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff	
Mittwoch,	28.01.,	17.00 Uhr	Vortrag: „ Arten der Bestattungs(kosten)vorsorge “ Referent: Martin Wirtz	
Mittwoch,	04.02.,	14.30 Uhr	Überraschungsnachmittag ? ? ? ? ?, Kneipp-Treff	
Mittwoch,	11.02.,	14.30 Uhr	Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff	
Mittwoch,	18.02.,	ab 12.00 Uhr	Heringssessen im Kneipp-Treff Bitte anmelden Essen kann auch abgeholt werden!	
Samstag,	28.03.,	15.00 Uhr	Mitgliederversammlung Restaurant „Zum Mühlehannes“	

Kneipp Gesundheitstipp: Kartoffel vs. Süßkartoffel

Knolle ist nicht gleich Knolle. Die Süßkartoffel – auch Batate oder Knollenwinde genannt – zählt zu den ältesten Kulturpflanzen Amerikas. In den USA sind Süßkartoffeln als Beilage zum traditionellen „Thanksgiving-Truthahn“ nicht wegzudenken. Und dabei ist sie gar keine „Kartoffel“ im botanischen Sinn. Während unsere Kartoffeln zu den Nachtschattengewächsen zählen, ist die Süßkartoffel ein sog. Windengewächs. Ursprünglich wohl in Mittelamerika beheimatet, wurde die Süßkartoffel als Kulturpflanze von Seefahrern nach Afrika und Europa gebracht. Mittlerweile ist China der größte Produzent; sie wird aber auch in fast allen tropischen und subtropischen Ländern der Erde angebaut. In Europa in Ländern wie Spanien, Italien und Portugal.

Kartoffel als auch Süßkartoffel gelten gemeinhin als gesunde Nahrungsmittel – auch wenn die Süßkartoffel einen relativ hohen Gehalt an Zucker aufweist. Durchschnittlich enthalten 100 Gramm Süßkartoffel rund 4 Gramm Zucker. Weit wichtiger sind aber ihre anderen Inhaltsstoffe: Der Gehalt an Vitamin A und Beta-Carotin ist höher als bei der Kartoffel; lediglich beim Vitamin C kann sie nicht mit „unseren Erdäpfeln“ mithalten (auch der Gehalt an Stärke ist bei der Kartoffel etwas höher). Die Süßkartoffel enthält auch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und Zink. Eine Reihe an B- Vitaminen (B1, B2 und B6) machen sie zu einer gesunden Alternative. Darüber hinaus wird ihr eine blutzuckersenkende Wirkung nachgesagt, wobei diese Aussage noch durch Studien bestätigt werden muss.

Süßkartoffeln können – im Gegensatz zur Kartoffel – auch roh verzehrt werden; auch die Blätter sind essbar. Einige Süßkartoffelarten können geringe Mengen an Blausäure enthalten, wobei diese durch Erhitzung auf ein Minimum reduziert werden kann; andere Wurzelknollen wie z.B. Maniok weisen eine deutlich höhere Konzentration an Blausäure auf. Süßkartoffeln können also ohne Bedenken zubereitet werden. Zur Lagerung: Am besten kühl, dunkel und trocken im Keller lagern – so können Süßkartoffeln bis zu rund 10 Wochen haltbar bleiben.

www.kneippbund.de : Hier finden Sie im „Download-Center“ Anregungen, wie Sie gegen Alltagsstress angehen, sich entspannen und ihr Wohlbefinden steigern können.