

Info März/April 2025

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



Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung mit **Neuwahlen 2025**

am **Samstag, 15. März 2025** um **15.00 Uhr**

Restaurant „Zum Mühlehanne“

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 2024
6. Kassenbericht für das Jahr 2024
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. Anträge und Wünsche
12. Ehrungen
13. Wahl des Versammlungsleiters
14. Neuwahlen
15. Programmvorschau
16. Verschiedenes
17. Schlusswort

Anträge und Wünsche sind schriftlich bis **10. März 2025** an den Vorstand zu richten.

Auf Ihre Teilnahme freut sich Christel Michély-Fickinger, 1.Vorsitzende

Liebe Kneipp-Freunde,

eine ausgewogene Ernährung kann keine Wunder bewirken, aber erheblich zum täglichen Wohlbefinden und zur langfristigen Gesundheit beitragen. Die moderne Ernährung steht oft in einem direkten Zusammenhang mit der Entstehung von vielen Zivilisationskrankheiten. Egal wie gesund man sich ernährt, richtig kombiniert erweckt dies ungeahnte Heilkräfte. Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut, können nicht mehr richtig laufen...? Bei chronischen Krankheiten spielt unsere Ernährung eine essentielle Rolle.

Wollen auch Sie gesünder leben? Fangen Sie jetzt damit an!

Durch eine basenüberschüssige Ernährung erhalten Sie mehr Vitalität und Lebensenergie und Sie werden begeistert sein von der Abnahme. Melden Sie sich an für ein neues Seminar, das im März beginnt. Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen 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. Der Kneipp-Verein Rohrbach unterstützt dabei gerne mit seinem neuen Programm. 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. Wir suchen engagierte Ehrenamtliche, die Interesse haben, im Vorstand des Kneipp-Verein Rohrbach e.V. mitzuarbeiten. Wenn Sie aktiv zur

Weiterentwicklung unserer Arbeit beitragen möchten, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle. Auch wenn Sie jemanden kennen, der für diese Aufgabe in Frage kommt, sprechen Sie die Person gerne an und ermutigen sie, sich bei uns zu melden. Herzlichen Dank. Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll für sich selbst und im Umgang miteinander.

Herzlichst Eure/Ihre *Christel Michély-Fickinger*

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

Mittwoch, 05. März, 14.30 Uhr	Mittwoch, 12. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 19. März, 14.30 Uhr	Mittwoch, 26. März, 14.30 Uhr
Mittwoch, 02. April, 14.30 Uhr: Überraschungsnachmittag	
Mittwoch, 09. April, 14.30 Uhr	Mittwoch, 16. April, 14.30 Uhr
Mittwoch, 23. April, 14.30 Uhr	Mittwoch, 30. April, 14.30 Uhr



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

Kurse und Veranstaltungen:

Mittwoch, 05.03., **ab 12.00 Uhr** **Heringssessen** im Kneipp-Treff
Bitte anmelden
Essen kann auch abgeholt werden!



Freitag, 07.03., 18.00 Uhr **„Tanz dich frei“**, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont



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“ Der Kurs ist gebührenfrei, doch sollten Sie Mitglied im Kneippverein Rohrbach sein.



Samstag, 15.03., 15.00 Uhr **Mitgliederversammlung mit Neuwahlen**
Im Restaurant „Zum Mühlehanes“

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., 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.



Krabbelgruppe „Kleine Strolche“ neuer Kurs 28.03.2025

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

Montag, 31. 03., 18.00 Uhr **Radfahren mit Spaß**, gegenüber Feuerwehrhaus
Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146

Es ist wieder soweit! Wir starten gegenüber dem Feuerwehrhaus wieder zu einer ersten leichten Radtour. Im Laufe des Jahres werden wir die Touren auf die gewohnten 20 km bis 30 km ausweiten. Zu unserer eigenen Sicherheit tragen wir Fahrradhelme. Gemeinsam radeln wir unter dem Motto „Radfahren mit Spaß“ etwa 2 Stunden auf Feld- und Waldwegen in einem moderaten Tempo durch unser schönes Umland, sodass auch Teilnehmer ohne E-Bike problemlos mitfahren können. Jeder ist herzlich willkommen, mit uns unterwegs zu sein. Der Kurs ist gebührenfrei, doch sollte man Mitglied im Kneippverein Rohrbach sein. Bitte melden Sie sich telefonisch (06894 5908146 - Gisela Seib) an, so dass man Sie auch rechtzeitig über eventuelle Änderungen informieren kann.



Mittwoch, 09.04., 17.00 Uhr **Vortrag „Tomatenvielfalt“**, Kneipp-Treff
Referentin: Gärtnermeisterin Katrin Gödtel
Ein Kostenbeitrag wird erhoben
Zur besseren Planung bitte anmelden



Elternabend zur Vorstellung und Einführung des Encouraging-Trainings "Mut tut gut"

für Kinder zwischen 9 und 11 Jahren.

Referentin: Eva Schwarz, Individualpsychologische Beratung
und Encouraging Training

Montag, 07.04. 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**



Encouraging-Training "Mut tut gut" nach Schoenacker & der Individualpsychologie

für Kinder im Alter zwischen 9 und 11 Jahren.

Referentin: Eva Schwarz, Individualpsychologische Beratung
und Encouraging Training.

Freitag, 16.00 bis 17.30 Uhr, **Kneipp-Treff**.

5 Termine: 09.05. - 16.05. - 23.05. - 06.06. und 13.06.

Neu!

Freitag, 11.04., 18.00 Uhr **„Tanz dich frei“**, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont



Montag, 28.04., 09.45 Uhr neue Kurse: **„Fröhliches Gedächtnistraining“**, Kneipp-Treff
11.00 Uhr Leitung: Christel Michély-Fickinger

Ein Viertel aller Menschen ist der Ansicht, ein schlechtes Gedächtnis zu haben. Doch Gedächtnisleistungen lassen sich steigern. Das „Bewegungstraining“ für das Gehirn ist sicherlich genauso wichtig wie Bewegungstraining für den Körper. In fröhlicher Runde, in gelockerter Atmosphäre und ohne Stress und Leistungsdruck können wichtige Gehirnfunktionen trainiert werden. In den Kursen wird das Gehirn durch vielseitige, interessante und abwechslungsreiche Übungen trainiert. Gedächtnistraining fördert die Konzentration, aktiviert die Wahrnehmung, steigert die Merkfähig-



keit, 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 Lernprogramm ist für Personen ab 40 Jahre zugeschnitten, wobei nach oben dem Alter keine Grenzen gesetzt sind.

Vorschau Mai:

- Freitag, 02.05., 18.00 Uhr „**Tanz dich frei**“, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont 
- Sonntag, 04.05., 14.00 Uhr **Wildkräuterexkursion**
Treffpunkt: Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“
Leitung: Susanne Ratering
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung 
- Mittwoch, 07.05., 14.30 Uhr **Überraschungsnachmittag**, Kneipp-Treff
- Mittwoch, 14.05., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff
- Mittwoch, 14.05., 17.00 Uhr **Vortrag „Patientenverfügung“ – Vorsorgevollmacht – Bestattungsvorsorge**, Kneipp-Treff
Referent: Martin Wirtz 
- Sonntag, 18.05. **Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag**, Kneipp-Treff
- Mittwoch, 21.05., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff
- Mittwoch, 21.05., 17.00 Uhr Informationen rund um die Pflegebedürftigkeit**
Referentin: Silke Lichtblau-Brosius 
- Mittwoch, 28.05., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff


Kurse und Veranstaltungen:

Einstieg in alle laufenden Kursen ist nach Voranmeldung jederzeit unter 06894-580 888 möglich

- 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.



- Freitags, 16.00 Uhr **Kreatives Tanzen „Mini-Dance“**
Für Kinder von 3-5 Jahre
Konditionsraum der Rohrbachhalle
Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445 

- Samstags, 14.00 Uhr **Walken und Spazieren**
Treffpunkt: Fröschenpfuhl am Kreuz
Leitung: Beate Dohr und
Christine Bastian 

Bitte an unsere Mitglieder:

Um auch bei Wohnungswechsel einen ordnungsgemäßen Versand von Infos und der Kneipp-Journale zu gewährleisten, bitten wir, uns rechtzeitig die neue Adresse bekanntzugeben.