Kneipp VEREIN

Rohrbach e. V.
In der Haselheck 3
☎ 06894/580888
Email: kneippvrohrbach@aol.com
Internet: www.kneippverein-rohrbach.de

Info November/Dezember 2026 Januar 2027

„Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg.“ (S.Kneipp)

Liebe Kneipp-Freunde,
ein Rekordsommer voller Sonne liegt hinter uns. Inzwischen zeigt sich die Natur in herbstlichen Farben und die gemütliche Jahreszeit hält Einzug. Mit der kalten Jahreszeit nehmen die Anforderungen an unser Immunsystem und unsere Gesundheit zu. Erkältungen, Grippe, oder andere Beschwerden fordern unserem Körper einige Widerstandskraft ab. Nicht zu unterschätzen für die gesundheitliche Bedeutung ist frische Luft, Sonnenstrahlen, Räucherungen und Weihnachtsgewürze. Genug Bewegung im Alltag und Sport halten umfassend gesund und lindern auch Stimmungstiefs. Um den Effekt für die seelische Gesundheit und die Stimmung noch zu steigern, sucht man sich am besten Gleichgesinnte und betreibt Sport in einer Gruppe. Dazu bietet der Kneipp-Verein Rohrbach für Jeden etwas an. Aber nicht nur beim Sport, sondern ganz allgemein nützt es dem Wohlbefinden besonders auch in der dunklen Jahreszeit, etwas mit anderen zu unternehmen. Wandern oder ein Spaziergang, gemeinsam Kaffee trinken, ein neues Spiel entdecken oder basteln, schauen Sie sich unser Programm an oder melden sich für eine ehrenamtliche Aufgabe bei uns. Von Herzen darf ich jetzt schon schöne Advents- und Weihnachtstage wünschen, überhaupt eine gute Zeit, bleiben oder werden Sie gesund und ich hoffe auf viele nette Begegnungen!
Eure/Ihre *Christel Michély-Fickinger*

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



Mittwoch,	04. November, 14.30 Uhr	Mittwoch, 11. November,	14.30 Uhr
Mittwoch,	18. November, 14.30 Uhr	Mittwoch, 25. November,	14.30 Uhr
Mittwoch,	02. Dezember, 14.30 Uhr	Mittwoch, 09. Dezember,	14.30 Uhr
Mittwoch,	06. Januar, 14.30 Uhr	Mittwoch, 13. Januar,	14.30 Uhr
Mittwoch,	20. Januar, 14.30 Uhr	Mittwoch, 27. Januar,	14.30 Uhr



Mittwoch, 11.11., 14.30 Uhr **„St. Martins-Kaffee“**, Kneipp-Treff



Dienstag, 17. 11., 14.30 Uhr, **Weihnachtliches Basteln mit Papier** -
Dienstag, 24. 11. **Gestaltung von Geschenkverpackungen**, Kneipp-Treff
Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146





Auf vielfachen Wunsch basteln wir in diesem Jahr wieder verschiedene Schachteln, die nicht nur für Weihnachten geeignet sind. Die notwendigen Materialien (Papier und Deko) sind vorhanden und werden zum Selbstkostenpreis verkauft. **Bitte bringen Sie eine Schere mit.** Weitere Infos bei Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580888

Donnerstag, 26.11. 17.00 Uhr, **Finger-Qigong: Vortrag mit Übungen**, Kneipp-Treff
Referentin: Ingeborg Schub,
Diplom Sozialpädagogin, Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.





Teilnahme am Rohrbacher Weihnachtsmarkt Samstag und Sonntag 28. und 29. November 2026



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

Sollten Sie noch eine kleine Aufmerksamkeit für einen lieben Menschen suchen, wäre das Gesundheitsjahrbuch „Kneipp-Kalender“ 2027 für € 5,00 genau das Richtige.
Aber auch Gesundheitsbücher bieten sich an zum Verschenken oder um sich selbst wertvolle Tipps zu besorgen.
Falls noch jemand am Stand helfen oder Muffins backen möchte, kann man sich gerne melden unter Tel. 06894/580888 oder per Email: kneippvrohrbach@aol.com



Montag, 30.11., 19.00 Uhr, **Adventliche Klangreise**, Kneipp-Treff
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin
Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke



Mittwoch, 02.12., 14.30 Uhr „**Glühwein oder Punsch – wie ist der Wunsch“**, Kneipp-Treff



Freitag, 04.12., 09.40 Uhr Weihnachtsmarkt **Traben-Trarbach**
In Zusammenarbeit mit Becker-Reisen
Abfahrt Rohrbachhalle

Mittwoch, 09.12., 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 2026 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!



Montag, 14.12., 19.00 Uhr, **Weihnachtliche Klangreise**, Kneipp-Treff
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin
Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.

Beachten Sie auch die Veröffentlichungen in der Tagespresse, auf unserer Homepage, in Facebook, auf der Webseite der Gemeinde Rohrbach: www.rohrbachsaar.de/termine/ und unsere Plakataushänge!
Anmeldungen zu allen Veranstaltungen und Kursen sollten rechtzeitig vorgenommen werden. Sollten Sie es versäumt haben, sich anzumelden, bringen Sie bitte Ihren Mitgliedsausweis zu den Kursen und Veranstaltungen mit.



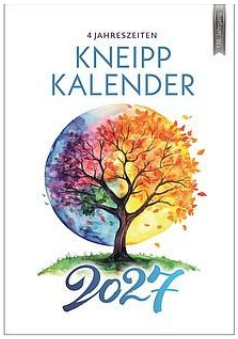
Weihnachten kommt immer so plötzlich !!!

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

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



Gesundheitsjahrbuch “Kneipp-Kalender“ 2027



Wie in jedem Jahr gibt es auch diesmal den neuen Kneipp-Kalender zum Erwerb **von 5,00 €** 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. 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 2027



Jahresmotto 2027 - „Natürlich Kneipp – Prävention, die verbindet“

Prävention ist eine der großen gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Gleichzeitig ist sie seit über 150 Jahren der Kern der Kneippschen Gesundheitslehre. Mit dem Jahresmotto „Natürlich Kneipp – Prävention, die verbindet“ macht die Kneipp-Bewegung 2027 gemeinsam sichtbar, wofür sie steht: für eine alltagstaugliche, ganzheitliche und natürliche Gesundheitsförderung, die Menschen zusammenbringt.

Kneipp versteht Prävention nicht als Verzicht oder medizinische Maßnahme, sondern als Lebensstil, der sich einfach **in den Alltag integrieren** lässt. Die fünf Kneippschen Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung **stärken die Eigenverantwortung** und zeigen, dass jeder Mensch etwas für seine Gesundheit tun kann – unabhängig von Alter oder Lebenssituation.

Dabei geht Kneipp über die individuelle Gesundheitsförderung hinaus: Prävention verbindet. **Sie bringt Generationen und Familien zusammen** und schafft Begegnungen in Vereinen, Kitas, Schulen und Gesundheitseinrichtungen. Ob beim gemeinsamen Wassertreten, bei Bewegung, einer Kräuterwanderung oder beim gesunden Kochen – Kneipp macht Prävention gemeinsam erlebbar.



Beisammensein der „Kneipp-Singers“

neu

ab Januar jeden 1. Montag im Monat
um 19.00 Uhr
im Kneipp-Treff zum Einstudieren neuer Lieder.
Die Gruppe ist offen für Alle, die gerne singen und einen öffentlichen Auftritt nicht scheuen.
Info und Anmeldung unter Tel. 06894-580 888
bzw. per Email: Kneippvrohrbach@aol.com

Mittwoch, 06.01.,	14.30 Uhr	**Drei-Königs-Kaffee**, Kneipp-Treff
Sonntag, 10.01.,	15.00 Uhr	**Neujahrskaffee**, Kneipp-Treff mit Vorstellung des Jahresprogrammes



Donnerstag, 14.01., 17.00 Uhr **Vortrag mit Übungen "Akupressur",** Kneipp-Treff
Referentin: Ingeborg Schub, Diplom Sozialpädagogin,
Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.



Donnerstag, 21.01., 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.

Mittwoch, 03.02., 14.30 Uhr „**Der Kneipp-Treff steht kopp**“
– Kostüme sind erwünscht



Mittwoch, 10.02., ab 12.00 Uhr „**Heringsessen**“ im Kneipp-Treff
Bitte anmelden!
Essen kann auch abgeholt werden



Montag, 15.02., 18.00 Uhr Vortrag: „**Selbstbestimmtes Sterben**“, Kneipp-Treff
Informationsveranstaltung mit Ortrud Römer-Horn,
Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben e.V.

Mittwoch, 17 02., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff
Mittwoch, 24.02., 14.30 Uhr Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff

Mittwoch, 24.02., 17.00 Uhr Vortrag **„Sicher wohnen – Schutz vor Einbruchdiebstahl“**
Referent: Polizeioberkommissar Michael Gottesleben
Kneipp-Treff



Polizeioberkommissar Gottesleben informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise, um Einbrüche zu verhindern.

Tag der gesunden Ernährung: Sonntag, 7. März 2027

„Ausgewogene Ernährung – individuell und genussvoll“

Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Gesundheitsvorsorge – genussvoll, individuell und ohne Verbote.
Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten, das Wohlbefinden zu stärken und ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Prävention beginnt dabei oft im Alltag – mit bewussten Entscheidungen, regelmäßigen Mahlzeiten und einem achtsamen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Entscheidend ist nämlich nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie wir essen. Achtsamkeit, bewusster Genuss und feste Rituale können dabei helfen, Mahlzeiten wieder intensiver wahrzunehmen und ihnen die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen.



Kneipp-Bund e.V., Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention
Postfach 1452, 86817 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 3002-0 / E-Mail: info@kneippbund.de