

Info Februar/März/April 2026

Liebe Kneipp-Freunde,

„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“ (S. Kneipp)

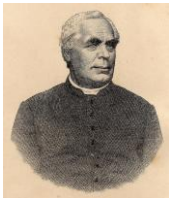
„Veränderung ist die einzige Konstante im Leben“ – Dieses bekannte Zitat begleitet auch den Kneipp-Bund immer wieder aufs Neue und somit auch den Kneipp-Verein Rohrbach. Wie schon im letzten Journal für 2025 zu lesen war, wird sich ab diesem Jahr die Erscheinungsweise des Kneipp-Journals ändern. Das offizielle Organ des Kneipp-Bundes, das bisher zweimonatlich erschienen ist, wird künftig viermal im Jahr veröffentlicht – also vierteljährlich. Mit dieser Umstellung reagiert der Kneipp-Bund auf die veränderten wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und möchte zugleich die inhaltliche und gestalterische Qualität des Journals sichern und weiterentwickeln. Hinzu kommen die in den letzten Jahren deutlich gestiegenen Kosten für Papier, Druck und Versand sowie die angekündigte Portoerhöhung.

Unsere Mitglieder werden wir trotzdem zeitnah mit Informationen und Terminen in unserem Info, das den Kneipp-Journalen weiterhin beigelegt wird, versorgen. Heben Sie sich das „blaue“ Blatt einfach etwas länger auf, damit Ihnen kein Termin verloren geht, bis das nächste Info erscheint. Beachten Sie auch weiterhin die Veröffentlichungen in der Presse, auf unserer Homepage: www.kneippverein-rohrbach.de, in Facebook, auf der Webseite von Rohrbach: www.rohrbachsaar.de/termine/ und unsere Plakataushänge!

Damit Sie von den Vorzügen Ihrer Mitgliedschaft profitieren, bringen Sie am besten zu allen Veranstaltungen Ihren Mitgliedsausweis mit.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie bereit sind für neue Erlebnisse und Begegnungen. Deshalb ist jetzt der perfekte Moment, um einen neuen Kurs zu belegen, sich für die vorgesehenen Veranstaltungen und Fahrten anzumelden und die Basis zu legen für schöne Erinnerungen an 2026. Ganz egal, ob Sie eine kleine Auszeit vom Alltag suchen oder wieder mehr aktiv sein möchten – wir sind das ganze Jahr für Sie da, um Sie zu begleiten. In diesem Sinne von Herzen ein glückliches, gesundes und inspirierendes neues Jahr!

Ihre/Eure *Christel Michély-Fickinger*



Einladung

zur ordentlichen Mitgliederversammlung 2026

am **Samstag, 28. März 2026 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 2025
6. Kassenbericht für das Jahr 2025
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. Programmorschau
14. Verschiedenes
15. Schlusswort

Anträge und Wünsche sind schriftlich bis **20. März 2026** an den Vorstand zu richten.

Im Rahmen einer Jahreshauptversammlung legen die Verantwortlichen am Ende eines Jahres Rechenschaft darüber ab, was ein Verein geleistet hat, was gelungen ist und was man verbessern kann.

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

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

Mittwoch, 11.02., 14.30 Uhr
Mittwoch, 11.03., 14.30 Uhr
Mittwoch, 25.03., 14.30 Uhr
Mittwoch, 08.04., 14.30 Uhr
Mittwoch, 22.04., 14.30 Uhr

Mittwoch, 25.02., 14.30 Uhr
Mittwoch, 18.03., 14.30 Uhr

Mittwoch, 15.04., 14.30 Uhr
Mittwoch, 29.04., 14.30 Uhr



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

Kurse & Veranstaltungen

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. Gerade 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 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



Mittwoch, 18.02., **ab 12.00 Uhr** **Heringssessen** im Kneipp-Treff
Bitte anmelden!
Das Essen kann auch abgeholt werden!



Mittwoch, 25.02., 17.00 Uhr **„Palliativmedizinische Versorgung** aus praktischer und theologischer Sicht,“ Kneipp-Treff
mit Pfarrer Alexander Klein und Lisa Magenreuter

Es geht um Fragen, die sich nicht nur todkranke und sterbende Menschen stellen. Wie können sie in ihren Wünschen und Bedürfnissen unterstützt werden? Dieses Basiswissen der Hospizbegleitung wird an diesem Nachmittag vermittelt.

Montag, 02.03., 19.00 Uhr **„Klangreise“, Kneipp-Treff**
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin
Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke



Mittwoch, 04.03., 14.30 Uhr **„Steine bemalen, den Frühling erahnen“, Kneipp-Treff**

Mittwoch, 11.03., 17.00 Uhr **Vortrag: „Tai Chi“, Kneipp-Treff**
Referentin: Margareta Mathieu



Tai Chi ist ein ganzheitliches Training, das für Menschen jeden Alters bestens geeignet ist. Die fließenden, langsamen Bewegungen fördern nicht nur die tiefe Entspannung, sondern bieten handfeste gesundheitliche Vorteile: besseres Gleichgewicht, gesteigerte Koordination, Achtsamkeit, ganzheitliches Wohlbefinden. Noch mehr Informationen erhält man durch den Vortrag

Freitag, 13.03., 18.00 Uhr

„Selbstbestimmtes Sterben,“ Kneipp-Treff
Informationsveranstaltung mit Ortrud Römer-Horn,
Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V.

Montag, 16.03., 19.00 Uhr

„Autogenes Training“, Kneipp-Treff

8 Veranstaltungen

Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin

Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Bezuschussung durch Krankenkasse möglich



Am Aschermittwoch, dem 18. Februar, beginnt die diesjährige **Fastenzeit**. Es ist eine Zeit, die zum Nachdenken und zur Reflexion einlädt. Jeder kann für sich klären, welche alte Muster er durchbrechen will und erfahren, welche neue Kraft daraus erwachsen kann. Der Kneipp-Verein Rohrbach bietet für den Zeitraum vom 18.03. bis 01.04. einen Basenfastenkurs an. Uschi Kohns, ganzheitliche Ernährungsberaterin, begleitet die Teilnehmer durch die Fastenzeit mit leckeren Rezepten und Ernährungstipps. Ergänzt wird die Basenfastenkur durch die kostenlose Teilnahme an allen Bewegungskursen im Kneipp-Verein Rohrbach. Die Vorträge können auch unabhängig von der Fastenkur besucht werden.

Fasten sorgt für Energie, es hilft, Blutdruck und Blutzucker zu senken und Gelenkschmerzen zu lindern.

Beim Fasten werden im Körper alte Stoffe abgebaut und neue wichtigere aufgebaut. Schon fünf Tage haben einen erstaunlichen Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Basenfasten

Mittwoch, 18.03. Einführung und Vortrag:

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

Freitag, 20.03. Vortrag: Entscheidung gesund – unser Immunsystem Darm
Beginn der Fastentage

Freitag, 27.03. Vortrag: Glück und Erfolg – werde zum Regisseur deines Glücks

Mittwoch, 01.04. Abschluss der Fastentage

Veranstaltungsort: Kneipp-Treff, Beginn: 18.30 Uhr, Leitung: Uschi Kohns



Sonntag, 22.03., 11.00 bis 14.00 Uhr **Frühjahrsbrunch**, danach Kaffee und Kuchen, Kneipp-Treff
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung!



Samstag, 28.03., 15.00 Uhr **Mitgliederversammlung**, Restaurant „Zum Mühlehanne“

Mittwoch, Mitte März, 13.00 Uhr **„Radl-fit“**

Treffpunkt: Rohrbachhalle

Leitung: Martin Staut

Saisoneroöffnungstour, **immer mittwochs** aufgrund der Öffnungszeiten der Hütten, sportliche Touren auf Rad- und Waldwegen nur mit dem E-Bike und mit „HELM“ Der Kurs ist gebührenfrei, doch sollten Sie Mitglied im Kneippverein Rohrbach sein.



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

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, 01.04., 14.30 Uhr **„April, April.....“, Kneipp-Treff**

Donnerstag, 02.04., 17.00 Uhr

Vortrag mit Übungen "Akupressur", Kneipp-Treff

Referentin: Ingeborg Schub, Diplom Sozialpädagogin,
Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.



Sonntag, 26.04., 14.00 Uhr

Wildkräuterexkursion

Leitung: Susanne Ratering

Treffpunkt: Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung



Dienstag, 28.04., 17.00 Uhr

„Tai Chi“, Kneipp-Treff

10 Veranstaltungen

Leitung: Margareta Mathieu



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.

Vorschau Mai :

Mittwoch, 06.05., 14.30 Uhr

Mittwoch, 06.05., 17.00 Uhr

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff

Gesundes Backen zuhause

mit Hefe, Sauerteig und Backferment

Frage- und Informationsstunde mit Ute Olk, Vollwertbäckerin, Kneipp-Treff



Mittwoch, 13.05., 14.30 Uhr

Mittwoch, 20.05., 14.30 Uhr

Sonntag, 17.05.

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff

Kaffee-, Plauder- und Spielenachmittag, Kneipp-Treff

Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag

Im und um den Kneipp-Treff,
Gottesdienst, Frühschoppen, Brunch, Kaffee und Kuchen und vieles mehr



Bitte beachten Sie im Kneipp-Treff auch die neuesten Nachrichten, die Gesundheitsvisiten und die interessanten Infos auf den Kalendern, die man Ihnen gerne kopiert. Das alles ist zu finden auf den weißen Info-Tafeln. Es lohnt sich und Sie sind immer aktuell informiert!

Ehrenamtliche Helfer, die Zeit und Lust haben, uns bei Veranstaltungen und im Kneipp-Treff zu unterstützen, sind jederzeit herzlich eingeladen, sich zu melden unter: 06894-580 888.

Aber auch alle, die einen Kuchen spenden wollen zum Frühjahrsbrunch, zum Kneipp-Gedenktag oder mittwochs können sich telefonisch melden oder gerne per Mail: kneippvrohrbach@aol.com.

Der Vorstand bedankt sich für jede Mithilfe herzlich.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Das hat schon der Philosoph Arthur Schopenhauer erkannt. Trotzdem empfinden viele Zeitgenossen sie als Normalzustand. Erst wenn Sie uns verlässt, merken wir, wie kostbar sie ist. Gesundheit ist unser höchstes Gut und das Fundament für Glück und Freiheit! Das gilt immer – wird uns aber besonders in Krisenzeiten so richtig bewusst. Deshalb bietet der Kneipp-Verein Rohrbach Kurse für Jeden an: Ob für Kinder, Erwachsene, Fitte, Ungeübte, Kneipp-Mitglieder in Rohrbach oder Umgebung, für Nichtmitglieder, einfach für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Bleiben oder werden Sie gesund!

Tag der gesunden Ernährung : 7. März 2026

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,
nicht durch die Apotheke.“ Sebastian Kneipp

Was wir essen ist der Treibstoff für unseren Körper und Geist. Sebastian Kneipp setzte auf einfache, naturbelassene Lebensmittel und riet zu überwiegend pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Vollkorn, Gemüse und Obst. Fleisch empfahl er nur in Maßen. Zucker, Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel lehnte Kneipp ab. Immer betonte er das Maßhalten und eine bewusste Nahrungsaufnahme in Ruhe.

Zutatenbeispiel für eine kraftvolle Gemüsebrühe:

- Karotten - stärken die Augen, die Haut und das Immunsystem
- Frühlingszwiebeln - haben viele Vitamine, v.a. Vitamin C und sind gut für die Verdauung
- Knollensellerie - wirkt entgiftend und steckt voller Ballaststoffe
- Petersilienwurzel - bringt die Verdauung in Schwung und liefert Vitamine und Mineralstoffe
- Liebstöckel - wirkt entwässernd und lindert Blähungen und Völlegefühl