

Info März/April 2022

Liebe Kneipp-Freunde,

der Frühling steht vor der Tür, alle hoffen auf bessere Zeiten, sei es aufgrund der Pandemie oder in Bezug auf die Witterung. Wir rechnen mit schönem Wetter bei unserer Frühjahrswanderung oder für den Osterputz in Haus und Garten. Doch die Tage vor Ostern sind auch eine Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und diese Zeit zu nutzen, um Ballast abzuwerfen und dem Alltagstrott zu entkommen. Hierzu bieten wir den Basenfastenkurs an. Aber auch für alle anderen – seit Jahren bewährten - Kurse oder für einen der neuen Kurse kann man sich anmelden.

So wünsche ich einen wunderschönen Frühling, ein Osterfest, das wir unbeschwert feiern können und Vorfreude auf ein Wiedersehen bei etlichen Veranstaltungen mit einem Glücksrezept: **„Würze dein Leben täglich mit einer Prise Humor und einem Teelöffel voll Vergnügen. Gib ein Glas Wagemut hinein und gieße noch einen Becher Hoffnung dazu. Rühre alles kräftig durch und stelle es für eine Weile an einen sonnigen Platz. In der Wärme geht dir das Glück nach und nach auf, und du darfst vom Geschmack guten Lebens dich nähren.“** Bleiben oder werden Sie aktiv und gesund und herzlich begrüßt

Eure Christel Michély-Fickinger

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt und Überbelastung schadet.“ (S. Kneipp)

Wegen „Corona“ stehen alle Veranstaltungen unter Vorbehalt !
Es gelten die jeweiligen Hygienebestimmungen !
Voransmeldungen sind unbedingt erforderlich !

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

Mittwoch, 09. März, **14.30 Uhr**
Mittwoch, 23. März, **14.30 Uhr**
Mittwoch, 06. April, **14.30 Uhr**
Mittwoch, 20. April, **14.30 Uhr**

Mittwoch, 16. März, **14.30 Uhr**
Mittwoch, 30. März, **14.30 Uhr**
Mittwoch, 13. April, **14.30 Uhr**
Mittwoch, 27. April, **14.30 Uhr**



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

Weitere Termine:

Mittwoch, 02. März, **ab 12.00 Uhr** **Heringssessen**, Kneipp-Treff: Bitte anmelden
Essen kann auch abgeholt werden!



Montag, 07. März, **10.00 Uhr** Fröhliches Gedächtnistraining, Kneipp-Treff
Leitung: Chr. Michély-Fickinger, Tel.: 06894/53784



In netter Runde und lockerer Atmosphäre können ohne Stress und Leistungsdruck wichtige Gehirnfunktionen wie Wortfindung, Formulierung, Konzentration, Merkfähigkeit und Reproduktion trainiert werden. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass unabhängig vom Alter und der Lebenssituation ein regelmäßiges Gedächtnistraining zur geistigen Fitness führt. Jung gebliebene Senioren erkennt man nicht zuletzt an ihrer geistigen Beweglichkeit. Daher ist es wichtig, schon früh das Gedächtnis in Schwung zu halten. Gedächtnistraining kann helfen, die Denkgeschwindigkeit zu erhöhen, das Gedächtnis zu verbessern, Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhöhen und somit auch die emotionale Stabilität zu fördern. Die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich nach Belieben in den Alltag integrieren.

Montag, 07. März, 16.00 Uhr Gymnastik und Tanz für Jeden, Rohrbachhalle
Leitung: Erica Bayerl

neu

Fehlende Aktivität ist meist die Hauptursache für eine Verschlechterung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter. Bei dem neuen Kurs kann man auf schonende Art und Weise mehr Beweglichkeit erlangen und das Sturzrisiko vermindern. Körperliches Training steigert nicht nur die Fitness, sondern hebt auch die Stimmung, besonders durch die Tanzeinlagen.

Info und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580888

Montag, 07. März, 19.00 Uhr Aquafitness, „das blau“ St. Ingbert
Leitung: Birgit Neises, Tel.: 06894/39378



Mittwoch, 09. März, 17.30 Uhr Vortrag "Homöopathische Notfallapotheke"
-bei Kaffee und Kuchen -, Kneipp-Treff
mit Rosemarie Gehring, Heilpraktikerin



neu

ab 9. März

AROHA

Mittwoch, 18.45 Uhr, Pestalozzischule
Leitung: Erica Bayerl

neu

Aroha ist ein ausdauerbetontes Workout zu speziell im $\frac{3}{4}$ Takt komponierter Musik, das zwar aus intensiven aber gelenkschonenden Anteilen besteht und **somit für alle Altersgruppen in unterschiedlichem Trainingszustand** geeignet ist. Das mittlere Tempo ermöglicht Anfängern einen leichten Einstieg. Die Choreografie ist eingängig und unkompliziert, auch Beginner finden schnell in die Schrittfolge. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt.

Info und Anmeldung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580888

Donnerstag, 10. März, 09.00 Uhr Yoga auf dem Stuhl, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin



Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit für die älteren Yogis und Yoginis unter uns, um weiterhin mit Freude Yoga zu üben. Aber es eignet sich nicht nur für Senioren. Egal ob jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, Stuhlyoga kann für alle Praktizierende eine wertvolle Ergänzung sein, ist leicht in den Alltag zu integrieren und bietet dadurch vielfältige Vorteile; denn Yoga im Sitzen benötigt wenig Platz und ist fast überall möglich, auch zwischendurch im Büro. Yoga auf dem Stuhl richtet auf, vermeidet Schmerzen sowie Schonhaltung, ist zur Meditation geeignet, die Konzentration verbessert sich sowie die Atmung.

Donnerstag, 10. März, 10.00 Uhr Yoga für Einsteiger, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin



Yoga handelt von dem, was wir alle in dieser hektischen Zeit suchen: Von der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Yoga schließt den Atem ein, verlangt Sorgfalt und Konzentration. Es wird mit Achtsamkeit, jedoch ohne Ehrgeiz geübt, gerade wie es die derzeitige körperliche Verfassung zulässt. Daher ist der Kurs auch für Ungeübte geeignet. Mit bequemer Kleidung, einer Wolldecke und einem kleinen festen Kissen kann jeder mitmachen.

Donnerstag, 10. März, 19.00 Uhr Kreatives Tanzen, Kneipp-Treff
Leitung: Tanzpädagoginnen Erica Bayerl & Verena Dumont
Workshop mit 5 Veranstaltungen

Tanzen bedeutet so viel mehr, als Schritte und Bewegungen nachmachen. Tanzen ist Ausleben von Phantasie, Darstellen von Ideen, Sichtbarmachen von Emotionen und Erzählen von Geschichten. Neben der Freude an der Bewegung und der Musik geht es beim kreativen zeitgenössischen Tanzen vor allem darum, Bewegungsformen als ein Ausdrucksmittel kennenzulernen. Tanzen bringt Menschen in Bewegung ohne Leistungsanspruch, ohne Richtig und Falsch. Im kreativen Tanz lebt die spielerische Lebensfreude! Die Persönlichkeit wird gefestigt und alle Kompetenzbereiche werden gestärkt.

Sonntag, 13. März, 14.00 Uhr Frühlingswanderung mit Abschluss
Treffpunkt: Parkplatz Jugendheimstraße
zur Bildung von Fahrgemeinschaften
Anmeldung und Leitung: Kornelia Sinner, Tel.: 06894/570384



Mittwoch, 16. März, 13.00 Uhr Radl-Fit, Rohrbachhalle
Leitung: Günter Gerstner, Tel.: 06894/383558
Hans-Walter Treitz, Tel.: 06894/666219

Die Radl-Fit-Gruppe unternimmt von März bis Oktober wöchentlich sportliche Radtouren in den Bliesgau, die nahe Pfalz sowie ins französische Grenzgebiet. In den Sommermonaten werden auch ausgiebige Tagestouren angeboten. Die Streckenlänge beträgt bei den Nachmittagstouren ca. 30 - 70 km, bei

Tagestouren auch schon mal 70 - 90 km. Gefahren wird seit einigen Jahren überwiegend mit einem E-Bike, natürlich nur bei trockenem Wetter und mit Helm!

Mittwoch, 16.03.22 Rohrbacher Wald /Edelweißhütte 30,0 km

Mittwoch, 23.03.22 Tour durch den St. Ingberter Wald/ Kahlenberg-Hütte 30,0 km

Freitag, 01.04.22 Tour ins Ensheimer Gelösch/Wogbachhütte 40,0 km

Freitag, 08.04.22 Über die Kugelfanghütte nach Böckweiler/Sonnenhof/Blieskastel 50,0 km

Mittwoch, 13.04.22 Ostertour durch den Saarkohlenwald/NF-Haus Kirschheck 60,0 km

Freitag, 22.04.22 Bliesgau Runde/Fischerhütte Niederwürzbach 60.0 km

Freitag, 29.04.22 Über den Dragonerweg nach Hanweiler/Bliesgauscheune 70,0 km

„Radl-Fit“ ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich!



Basenfasten

Dienstag, 22.03. Einführung und Vortrag „Basenfasten“ - Gesund werden, gesund bleiben -

Freitag, 25.03. Beginn der Fastentage

Dienstag, 29.03. Vortrag: Entscheidung gesund – unser Immunsystem Darm

Freitag, 01.04. Vortrag: Glück und Erfolg – werde zum Regisseur deines Glücks

Dienstag, 05.04. 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.



Montag, 28. März, 18.00 Uhr Radfahren mit Spaß, Rohrbachhalle

Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/5908146

Es ist wieder soweit! Man startet zu einer ersten leichten Radtour. Im Laufe des Jahres werden wir die Touren wieder auf die gewohnten 20 km bis 30 km ausweiten. Zur eigenen Sicherheit werden Fahrradhelme getragen. Gemeinsam wird unter dem Motto „Radfahren mit Spaß“ etwa 2 Stunden auf Feld- und Waldwegen in einem moderaten Tempo durch unser schönes Umland geradelt, so dass auch Teilnehmer ohne E-Bike problemlos mitfahren können. Jeder ist herzlich willkommen. Wegen „Corona“ steht auch das Radfahren unter Vorbehalt. Sollte es nicht möglich sein, am 28. März zu starten, wird Gisela Seib es allen Teilnehmern des Jahres 2021 rechtzeitig mitteilen. Neue Mitfahrer melden sich bitte telefonisch, damit auch sie informiert werden können. **„Radfahren mit Spaß“ ist gebührenfrei, jedoch ist eine Mitgliedschaft im Kneippverein erforderlich!**



Folgende Kurse sind schon am Laufen:

Wer sich neu für einen Kurs interessiert, sollte sich vorher bei der Geschäftsstelle anmelden und erhält dort weitere Auskunft.

Montags, 19.00 Uhr

Step-Aerobic, Pestalozzischule

Leitung: Ursula Ritter, Tel.: 06894/52515

Step-Aerobic ist ein Ausdauertraining, das zusätzlich auch noch die Koordination schult. Die Kurse sind hocheffektiv, gelenkschonend und trainieren optimal das Herz- Kreislauf-System. Es ist eine Kombination aus sich fit halten und dabei Spaß haben bei fetziger Musik. Mittelpunkt und einziges Gerät ist eine kleine Fußbank, die stets eingebunden ist in die Schrittchoreografie. Das Auf und Ab beansprucht vor allem die Muskelgruppen des Unterkörpers. Dabei werden Bein- und Gesäßmuskeln gestrafft. Es werden verschiedene Schrittkombinationen und ganze Choreografien erlernt.



Dienstags, 20.00 Uhr

Prellball, Rohrbachhalle

Leitung: Kurt Jung, Tel.: 06894/57929

Franz-Josef Thiel, Tel.: 06894/5441

Prellball ist ein Mannschaftssport, es gibt 3 bis 4 Spieler pro Team. Der Ball muss ins eigene Feld „geprellt“ und am Ende eines Spielzugs zum Gegner geschlagen werden. Ein Spielzug funktioniert genau wie im Volleyball: Annahme, Vorlage, Angriff. Bei jeder Aktion muss der Ball mit der Faust zuerst direkt auf den Boden vor dem Spieler geschlagen werden. Der Mitspieler muss dann den Ball wieder ins eigene Feld prellen, bevor der Ball den Boden erneut berührt hat. Quasi wie Volleyball, nur andersrum. Und der Ball muss natürlich über die Leine, die 40cm hoch ist, und nicht unten durch. Die Gruppe freut sich auf weitere Mitspieler.



Mittwochs, 16.15 Uhr

Rückenyooga, Pestalozzischule

Leitung: Heike Backes, Yogalehrerin

Der neue Kurs richtet sich an alle, welche die Rückenmuskulatur kräftigen und stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen lindern möchten. Unterschiedliche Atemübungen und die sanften und regenerierenden Körperübungen dehnen den Körper, der Geist wird ruhiger und kann sich entspannen.



Donnerstags, 17.15 Uhr

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 zielen auf die Gesunderhaltung des Menschen ab – sie sind also präventiv ausgerichtet auf Herz-Kreislauf, Immunsystem und Muskelapparat. Besuchung durch die Krankenkasse ist möglich.

Kururlaub in Bad Wörishofen

Der Kneipp-Verein Rohrbach bietet in diesem Jahr einen 14-tägigen Kururlaub in Bad Wörishofen an. Interessierte erhalten weitere Informationen bzw. können sich ab sofort anmelden unter:

Tel.: 06894/580888 oder
kneippvrohrbach@aol.com



!!! Jetzt schon vormerken !!!

Tag der offenen Tür

- anlässlich des Kneipp - Gedenk- und Gesundheitstages -
Sonntag 12.06.2022, 15.00 Uhr
Kneipp-Treff



Dienstag, 15. März 2022 TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

Der Tag der Rückengesundheit wurde im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt. Mit dem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Bei einer Befragung gaben 25% der Frauen und 17% der Männer Kreuzschmerzen an, die länger als 3 Monate andauern. Die Kreuzschmerzen nehmen auch mit dem Alter zu. 11% der unter 30-jährigen und 30% der über 65-Jährigen gaben Kreuzschmerzen an (RKI, 2015). Grund genug, dass wir uns gemeinsam um eine stabile Mitte kümmern. Dabei spielt Bewegung eine wichtige Rolle, da moderate Bewegung zur Basistherapie der Rückenbeschwerden gehört (NVL, 2017). Machen Sie mit und schenken Sie Ihrem Rücken die Aufmerksamkeit, die er verdient: Auf dem YouTube-Kanal des Kneipp-Bundes finden Sie ab dem Aktionstag ein Video unserer Kneipp-Bund-Präsidentin Christina Haubrich mit Übungen für den Rücken, die Sie zu Hause mitmachen können – und idealerweise fest in Ihre Alltagsroutine integrieren.



Wussten Sie, dass Bewegung nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf das Immunsystem wirken kann? Wer hier allerdings auf das Motto „Viel hilft viel“ setzt, wird nicht zum Ziel kommen, weiß Dr. Hans-Georg Eisenlauer, Orthopäde und Vizepräsident des deutschen Kneipp-Bundes. „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes zu viel oder zu wenig setzt an Stelle von Gesundheit die Krankheit.“ Dieses Zitat von Sebastian Kneipp trifft nämlich auch auf die Bewegung zu. Bewegung beeinflusst den ganzen Menschen mit seinen Haltungs- und Bewegungsorganen (Sehnen, Muskel/Faszien, Bändern, Knochen, Gelenken), dem Herz- Kreislaufsystem, den inneren Organen, dem Gehirn und Nervensystem sowie der Psyche. Auch ist der Einfluss der Bewegung auf das Immunsystem, den Kneipp beobachtete, zwischenzeitlich wissenschaftlich belegt.

Denn Bewegung mit höchster Intensität, wie sie bei vielen Sportarten im Training und Wettkampf durchgeführt wird, schwächt das Immunsystem für eine kurze Zeit oder wenige Tage. Verstärkt wird dieser Effekt bei länger andauernden Belastungen über vier Stunden durch eine vermehrte Cortisolausschüttung. In der Zeit nach dieser starken Belastung werden vermehrt Atemwegserkrankungen beobachtet. Grund für das vorübergehend „schwächeln-de“ Immunsystem ist eine Funktionseinschränkung in der sogenannten Nachbelastungsphase durch eine Verringerung der Anzahl an Lymphozyten und einer geminderten Aktivität der Killerzellen.

Bei moderater Bewegung wird dieser negative Einfluss auf das Immunsystem nicht beobachtet – sondern sogar eine Vermehrung der Immunzellen und eine Steigerung der Aktivität der Killerzellen, die uns vor Infektionskrankheiten, aber auch der Ausbreitung von Tumorzellen schützen. Diese Reaktion des Immunsystems und der zusätzliche mechanische Einfluss der Steigerung des Herzminutenvolumens, die Erhöhung des Blutdrucks mit der damit verbundenen Mehrdurchblutung vorher minderdurchbluteter Gebiete, beeinflussen das Immunsystem positiv.

