

Info November/Dezember 2022

Liebe Kneipp-Freunde,

hoffentlich geht es Ihnen gut und Sie und Ihre Lieben sind gesund durch die vergangenen Wochen und Monate gekommen. Nun liegen die letzten Wochen des Jahres vor uns. Erfreuen Sie sich an den positiven Aspekten des Herbstes und nutzen Sie die stillen Momente, die die Adventszeit uns bietet, zum Innehalten. Versuchen Sie, sich kleine Ruheinseln in dem hektischen Alltag zu schaffen. Ihre Seele und Ihr Körper werden es Ihnen danken. Melden Sie sich an für unsere letzte Veranstaltung in 2022, nämlich *am Mittwoch, den 07. Dezember, zum Adventskaffee* mit der **bekannten Mundartdichterin Relinde Niederländer**.

Doch zuvor haben wir noch Einiges zu bieten (s. weiter unten) und wenn Sie uns auf irgendeine Art und Weise unterstützen können, sage ich im Voraus DANKE!

Mein spezielles DANKESCHÖN gilt all jenen, die uns auch in diesen schwierigen Zeiten die Treue gehalten haben. Danken möchte ich auch allen, die an mehreren Veranstaltungen mich geehrt haben, ob für meinen runden Geburtstag oder wegen der 30-jährigen Tätigkeit beim Kneipp-Verein Rohrbach. Es waren Tage voller Freude, Harmonie und vielen Überraschungen. **Allen, die dazu beigetragen haben, danke ich aus ganzem Herzen.** Freude, die ich mit Vielen teilen durfte und in der Erinnerung haften bleibt!

Freuen sollten wir uns auch auf Weihnachten. Weihnachten – das Fest des Friedens und der Versöhnung. Manch einem mag es angesichts der Herausforderungen und Widrigkeiten in unserer Welt schwerfallen, an den Frieden zu glauben. Doch vielleicht ist es die Weihnachtsgeschichte selbst, die uns den Weg weist. Der Friede der Welt, er fängt im Kleinen an. Bei jedem Einzelnen von uns, der mit sich selbst und seinen Nächsten versöhnt ist. Von dort möge er wachsen und gedeihen. Für alle Ihre Angelegenheiten wünsche ich Ihnen die Kraft, Frieden und Versöhnung zu schenken, um somit die frohe Botschaft der Weihnacht in die Welt zu tragen. Ich danke Ihnen für das uns entgegengebrachte Vertrauen und wünsche Ihnen und Ihren Lieben Gottes Segen für die nahenden Weihnachtstage und das kommende Jahr. Bleiben Sie behütet und uns weiterhin wohlwollend verbunden!

Ihre/Eure Christel Michély-Fickinger

Veranstaltungen im November/Dezember

- gemäß den jeweils geltenden Hygienevorschriften -

Bei Voranmeldungen unter Tel. 06894-580888 oder kneippvrohrbach@aol.com zu allen Kursen und Veranstaltungen erleichtern Sie uns die Organisation

Unsere Nachmittage der Begegnung mit Plaudern, Spielen, Stricken

bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen im Kneipp-Treff

Mittwoch, 09. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 16. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 23. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 30. November, 14.30 Uhr



Mittwoch, 07. Dezember, 14.30 Uhr – Adventskaffee mit Lesung der bekannten Mundartautorin Relinde Niederländer



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

Freitag, 04. November, 18.30 Uhr Vortrag: Die Bedeutung des Darms und des Stoffwechsels für den Säure-Basen-Haushalt 
 Kneipp-Treff, Tel.: 06894/ 580 888
 Leitung: Uschi Kohns, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Dienstag, 15. November, 15.00 Uhr Weihnachtliches Basteln, Kneipp-Treff
 Bücher werden durch Falten zu Kerzen/Engeln

Dienstag, 22. November, 19.00 Uhr Weihnachtliches Basteln, Kneipp-Treff
 Bücher werden durch Falten zu Kerzen/Engeln
 Leitung: Gisela Seib, Tel.: 06894/ 5908146



Es ist inzwischen eine schöne Tradition für alle, ob jung oder schon älter, sich kurz vor Weihnachten zu treffen und zusammen im Kneipp-Treff kleine Aufmerksamkeiten oder Geschenke zu basteln. In diesem Jahr hat man die Möglichkeit, Papierkerzen oder einen Engel aus alten Büchern herzustellen. Wer möchte, kann ein Buch mitbringen, es sollte aber gebunden sein – Taschenbücher sind dafür nicht geeignet. Die weiteren notwendigen Materialien sind vorhanden und werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.



Weihnachtliches Backen mit Ute Olk

Vollkornbäckerin und ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

Freitag, 18. November
 15.00-19.00 Uhr

Samstag, 19. November
 09.00-16.00 Uhr

Das Seminar beinhaltet alle Lebensmittel und Backzutaten, umfassende Beratung, eine Rezeptkarte, Vollverpflegung in Bio-Qualität sowie Kostproben zum Mitnehmen.

Die Teilnehmer sollten für ihren persönlichen Gebrauch (Hände abputzen) Handtücher mitbringen, die sie dann an ihrer Schürze tragen.

Ort: Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50
 t. Ingbert- Rohrbach



Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



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

Mittwoch, 07. Dezember, 14.30 Uhr Adventskaffee mit Lesung
 es liest: Relinde Niederländer
 Kneipp-Treff



Montags, 16.00 Uhr Gymnastik und Tanz für Jeden, **Kneipp-Treff**
 (da die Rohrbachhalle geschlossen ist)
 Leitung: Erica Bayerl

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

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 Fitness 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, 10.00 Uhr

Fitnessgymnastik am Morgen, Kneipp-Treff
Leitung: Daniela Holzer, Tel: 06894/39530

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen und hält noch zudem die Gelenke geschmeidig. Nicht nur Ihr Herz-Kreislauf System wird auf Vordermann gebracht, auch unerwünschte Fettschichten werden abgebaut.



neu

Vinyasa Flow Yoga

Ihr seid herzlich eingeladen zu unserem neuen Kurs

immer dienstags, 18.30 Uhr

Ort: Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50
Leitung: Verena Dumont (BYV)

Anmeldung unbedingt erforderlich unter:

06894/580 888 bzw. kneippvrohrbach



neu

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische Variante des Hatha-Yoga. Es handelt sich um Reihen von verschiedenen, aufeinander aufbauenden Haltungen (Asanas), die durch fließende Bewegungen und in Synchronisierung mit der Atmung verknüpft werden. Es zielt darauf ab, die Beweglichkeit, das Energieniveau und die Vitalität zu erhöhen. Es ist von Vorteil, Grundkenntnisse im Yoga zu haben. Bitte zum Kurs eine Matte, bequeme Kleidung und evtl. eine Decke und/oder Yogakissen mitbringen.

Mittwochs, 18.45 Uhr

Aroha, Pestalozzischeule
Leitung: Erica Bayer

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



Donnerstags, 10.00 Uhr

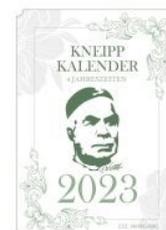
Yoga auf dem Stuhl, Kneipp-Treff
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)

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.



Gesundheitsjahrbuch "Kneipp-Kalender" 2023

Ein neues – und wie wir hoffen aktives und gesundes – Jahr steht vor der Tür. Wie es alljährlich Tradition ist, bieten wir Ihnen den neuen Kneipp-Kalender bzw. das Gesundheitsjahrbuch „Kneipp-Kalender“ 2023 an. Als wunderbares Geschenk für sich selbst und für alle, die gesundheitsbewusst denken und die Kneipp-Idee verwirklichen, steht das neue Exemplar, das Sie durch das ganze Jahr begleitet, wie-



der zum Erwerb von € 4,00 im Kneipp-Treff oder über Ihre Übungsleiter/in zur Verfügung. Das Jahrbuch der bundesweiten Kneipp-Bewegung wurde 1891 noch von Sebastian Kneipp persönlich gestaltet und erfreut sich nun im mittlerweile 132. Jahrgang großer Beliebtheit. Der Kneipp-Kalender informiert nicht nur zu aktuellen Themen aus Gesundheitsförderung und Prävention, er bietet außerdem Unterhaltung, Rätselspaß sowie leckere Rezeptideen zum Ausprobieren.



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



In Rohrbach wird gegen Corona geimpft

Unterstützt von Dr. Nicole Fürst und Dr. Oliver Fürst, Fachärzte für Anästhesiologie, Intensiv- und Notfallmedizin, sowie einigen ihrer ärztlichen Kollegen bieten der Rohrbacher Ortsrat und die Kirchengemeinde Heiliger Martin eine Impfung oder Auffrischimpfung gegen Corona an. Der **Impftermin** ist der **12. und 13. November**. Geimpft wird im **Jugendheim Rohrbach**, Jugendheimstraße 20. Und zwar an beiden Tagen jeweils von **13 bis 17 Uhr**. Zur Wahl stehen nach Angaben der Veranstalter die aktuellen Impfstoffe von Biontech und Moderna sowie proteinbasierter Impfstoff. Berechtig zur Impfung ist jeder ab dem 6. Lebensjahr, Auffrischimpfungen sollten im Abstand von vier bis sechs Monaten zur letzten Impfung oder Infektion erfolgen. Es wird darum gebeten, einen Lichtbildausweis und einen Impfpass (wenn vorhanden) mitzubringen. **Für jede Impfung spenden die Veranstalter wieder fünf Euro an einen Verein in Rohrbach, den die Geimpften auswählen können. Sollten Sie den Kneipp-Verein Rohrbach auswählen, bedanken wir uns im Voraus recht herzlich!** Für Bürgerinnen und Bürger mit eingeschränkter Mobilität wird über die Praxis Dr. Fürst ein Hausbesuch durch ein mobiles Impfteam angeboten. Anmeldungen hierfür unter Tel. (06894) 38912095.



Bitte beachten Sie im **Kneipp-Treff** künftig auch die **Info-Tafel** über der Heizung mit neuesten Nachrichten, den Gesundheitsvisiten von Prof. Dr. med. Bernhard Uehleke und die interessanten Infos auf den Kalendern.
Es lohnt sich und Sie sind immer aktuell informiert !

Tipp für die Festtage nach Kneipp:

KALTE BAUCHWASCHUNG

Anwendung

Bei dieser Waschung liegt man flach auf dem Rücken und zieht die Beine an, dadurch entspannt sich die Bauchmuskulatur. Ein mit kaltem Wasser angefeuchtetes Baumwolltuch wird 20 bis 40 Mal kreisförmig im Uhrzeigersinn über die Bauchmuskulatur gerieben. Das Tuch kann gewendet und zwischendurch neu befeuchtet werden. Im Anschluss sollte eine Wiedererwärmung im Bett erfolgen.

Vorteile der kalten Bauchwaschung

Die kalte Waschung des Bauches ist ein natürliches Mittel bei Schlafproblemen, Verstopfung und Völlegefühl. Diese Art der Waschung kann bei allen sitzenden Berufen präventiv angewandt werden, da hierdurch Stauungen und Ansammlungen von Luft im Verdauungstrakt beseitigt werden.

Nicht anwenden bei: Harnwegsinfekten

