

Info November/Dezember 2024

Liebe Kneipp-Freunde,

mit der kalten Jahreszeit nehmen die Anforderungen an unser Immunsystem und unsere Gesundheit zu. Erkältungen, Grippe, Corona oder andere Beschwerden fordern unserem Körper einige Widerstandskraft ab. 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, selbst fasten müssen Sie nicht alleine, schauen Sie sich unser Programm an oder melden sich für eine ehrenamtliche Aufgabe bei uns.

Ein Ausspruch lautet: „Ein alter Mann braucht keine Arbeit, sondern eine Aufgabe.“ Das gilt auch für Frauen und bedeutet, dass man trotz einem gewissen Alter noch verschiedene Aufgaben gut bewältigen kann. Das ist auch bei unseren derzeitigen Ehrenämtlern der Fall. Nur verschiedene Arbeiten können wir nicht mehr gut erledigen, wie z.B. Zelte aufbauen, Bänke hin und her befördern und auch wieder abbauen. Hier könnten wir die Unterstützung von Jüngeren gut gebrauchen, ein Team, das sich bereit erklärt, bei Veranstaltungen, wie z.B. Kneipp-Tag u.ä. diese Arbeit und andere Dienste zu erledigen. Dazu muss man nicht im Vorstand oder Beirat sein, sondern einfach nur bereit, hier zu helfen. Ich hoffe, dass sich einige junge Männer und Frauen finden, die diese Aufgabe übernehmen könnten. Aber auch für den Vorstand und Beirat suchen wir jüngere Mitglieder, die sich ganz nach ihren Fähigkeiten in die vielfältige Vereinsarbeit einbringen könnten. Rufen Sie mich an, dann können wir Einzelheiten persönlich besprechen. Schon jetzt vielen Dank, allen eine gute Zeit, bleiben oder werden Sie aktiv und gesund! Verbringen Sie viel Zeit mit lieben Menschen – besonders jetzt in der Vorweihnachtszeit - und gehen Sie mit positiven Gedanken in das neue Jahr !!!

Das wünscht ganz herzlich

Ihre/Eure Christel Michély-Fickinger

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

Mittwoch, 06 November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 20. November, 14.30 Uhr

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

Mittwoch, 13. November, 14.30 Uhr

Mittwoch, 27. November, 14.30 Uhr



Kurse & Veranstaltungen

Samstags

14.00 Uhr

Walken und Spazieren

Treffpunkt: beim Parkplatz Glashütter Hof
in Zusammenarbeit mit der Pfarrei Heiliger Martin
Leitung: Beate Dohr, Tel. 06894-52455 und
Susanne Fassbender



Diese Initiative ist nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, sondern auch die Natur zu genießen und neue Bekanntschaften zu schließen. Gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein, stärkt das Wohlbefinden und fördert die Gemeinschaft. Bewegung kann z.B. viele Symptome von Diabetes lindern oder gar verbessern und Folgeerkrankungen verhindern und kann eine wichtige Ergänzung zur

Therapie mit Medikamenten sein. Sport wirkt sich u.a. positiv auf Blutzucker, Blutdruck und Blutfette aus. Und wer nicht gerne alleine spazieren geht - auch mit Nordic-Walking-Stöcken -, kann sich der Gruppe anschließen.

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,	15.00 Uhr	„Kreativer Kindertanz“ (3-4 Jahre) Konditionsraum Rohrbachhalle Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445
Freitags,	16.00 Uhr	„Mini-Dance“ (ab 5 Jahre) Konditionsraum Rohrbachhalle Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445
Freitags,	17.00 Uhr	„Tanzfeen“ (ab 8 Jahre) Konditionsraum Rohrbachhalle Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445

ab 08.11.



Montag, 18.11. 15.00 Uhr Weihnachtliches Basteln, Kneipp-Treff
25.11. 15.00 Uhr Gestaltung von Geschenkverpackungen
Leitung: Gisela Seib, Tel 06894/5908146



Wie in den vergangenen Jahren bietet der Kneippverein Rohrbach für alle die gerne basteln, ob jung oder schon älter einen Bastelkurs an. In diesem Jahr werden wir kleine Geschenkverpackungen (Schachteln und Flaschentaschen), nicht nur für Weihnachten herstellen. Die notwendigen Materialien sind vorhanden und werden zum Selbstkostenpreis verkauft. Ein kleiner Unkostenbeitrag wird erhoben.
Weitere Infos bei Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580888

Mittwoch, 04.12. 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 2024 ausklingen. Es erwartet Sie ein Nachmittag voller Freude, Zusammenhalt und inspirierender Gespräche. Der Kneipp-Treff ist barrierefrei erreichbar, sodass alle Mitglieder und Gäste – unabhängig von ihrer Mobilität – gerne teilnehmen können.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



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





Vollkorn-Lebkuchen



Rezept von Ute Olk, Gesundheitsberaterin GGB, Vollkornbäckerin

Zutaten Früchte:

In 350 g Wasser 3-6 Stunden oder über Nacht zugedeckt einweichen:

70 g Zitronat

70 g Orangeat

80 g gehackte geröstete Mandeln

80 g Rosinen, eventuell **in Rum** einweichen



Zutaten Teig:

350 g feingemahlenes Dinkelvollkornmehl mit

13 g Lebkuchengewürz

10 g Kakao

15 g Weinsteinbackpulver gut vermischen

2 Eier oder 100 g Schmand

80 g weiche Butter

200 g Akazienhonig

Zubereitung:

Butter und Honig gut cremig verrühren, nach und nach Eier oder Schmand zugeben. Mehl mit Gewürz, Kakao, Backpulver in die Masse untermischen. Früchtemischung nach und nach zugeben und langsam unterheben.

Die Masse in ein viereckiges, gut gefettetes Backblech (ca. 20 x 20 cm) füllen.

Backen:

Ofen vorheizen, Ober-Unterhitze 190°C.

Das Blech mit der Lebkuchenmasse in den heißen Ofen stellen und ca. 50 Minuten backen.

Nach dem Erkalten in gleichmäßige Stücke schneiden.

Guss:

Wer möchte, kann jedes Stück mit im Wasserbad erwärmt 100 g dunkler Bio-Schokolade überziehen und mit 4 ganzen Mandeln verzieren.



Selbst hergestellter Schokoladenguss:

60 g flüssige warme Butter

60 g flüssiger Honig

20 g Kakao

Variante:

Vor dem Backen die Lebkuchenstücke mit einem Messer markieren (Teig leicht einschneiden) und auf jedem Stück 4 Mandeln dekorativ anrichten (leicht eindrücken). Anschließend mit einem Sahne-Wasser-Gemisch bepinseln (1 EL Sahne/1 EL Wasser). Nach dem Backen sofort mit einem flüssigen (erwärmten) Butter-Honig-Gemisch bestreichen.

**Der Lebkuchen muss nicht lagern,
sondern kann direkt verzehrt werden.
Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank**

Wer Lust und Interesse am Backen hat, sollte sich folgenden Termin schon vormerken:

Mittwoch, **19. März 2025** 17.00 Uhr **Vortrag „Selbst gesundes Brot backen – kann 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.



TAG DER AUSGEWOGENHEIT: 20. November 2024

Der Kneipp-Bund ruft einen neuen eigenen Aktionstag aus: Den „Tag der Ausgewogenheit“. Oder, um es mit Sebastian Kneipps Worten zu sagen: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“

Viele Menschen pressen zu viel in den Tag hinein. Wenn es dann zu viel ist, macht man zuerst Abstriche bei der „Eigenzeit“ – gemeint ist die Zeit, die nur für sich selbst bestimmt ist. Es ist wichtig, genau das nicht zu tun: also versuchen Sie, jeden Tag eine kleine Phase der Ruhe und Zeit für sich einzubauen. Stellen Sie sich die Frage: Was tut mir gut? Das kann eine kurze Meditation oder Übung sein. Oder eine „To-Do-Liste“ mal anders – nämlich nicht am Anfang, sondern am Ende des Tages: das Erreichte aufschreiben und dafür dankbar sein, was man erlebt und geleistet hat.

Was sich zunächst widersprüchlich anhört, ist eigentlich etwas, was sich ideal ergänzt. Denn, wenn wir uns selbst nicht die Zeit nehmen (möchten), etwas für uns zu tun, dann versuchen wir es doch in der Gruppe. Ein fester Wochentag, eine feste Uhrzeit, ein bestimmter Raum oder ein Treffpunkt im Freien. Und schon gibt es weniger Gründe, dass etwas anderes gerade wichtiger sein könnte.

Nutzen Sie diese gemeinsame Zeit für ein bewusstes Erlebnis, wie beispielsweise einen meditativen Spaziergang. Achten Sie auf sich, Ihren Atem, Ihre Schritte, die sanften Geräusche der Natur. Die Menschen um sie herum sind in dem Moment der sanfte Rahmen; es sind Gleichgesinnte, die nicht nach vielen Worten suchen, sondern in Ruhe neue Kraft tanken möchten.

In eigener Sache:

Sie ziehen um oder Sie ändern Ihre Bankverbindung

Bitte teilen Sie uns dies mit, nur so erhalten Sie regelmäßig das Kneipp-Journal und wir können Ihren Beitrag ohne zusätzliche Kosten von Ihrem Konto einziehen.

Die Telefonnummer dafür: **06894-580 888**. Für den Fall, dass sich nur der Anrufbeantworter meldet, nennen Sie nur deutlich Ihre Telefonnummer, wir rufen zurück.

Gesundheitsjahrbuch „Kneipp-Kalender“ 2025

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“ 2025 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, wieder 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 134. 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.



Vorschau 2025

Das vollständige Jahresprogramm wird beim Neujahrstrunch vorgestellt

Mittwoch, 08.01., 14.30 Uhr
Mittwoch, 15.01., 14.30 Uhr
Mittwoch, 22.01., 14.30 Uhr
Mittwoch, 29.01., 14.30 Uhr

Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff
Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff
Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff
Nachmittag der Begegnung, Kneipp-Treff



Künftig wird der **erste Mittwoch im Monat** (beginnend Februar 2025) als „Überraschungs-Mittwoch-Nachmittag“ angeboten.

Freitag, 10.01., 10.00 Uhr

Krabbelgruppe „Kleine Strolche“
Leitung: Julia Ruffino, Kneipp-Treff



Anmeldungen werden ab sofort angenommen unter
Tel.: 06894/580 888 bzw. kneippvrohrbach@aol.com

Sonntag, 12.01., 11.00 Uhr

Neujahrstrunch, Kneipp-Treff
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung



Mittwoch, 05.03., **ab 12.00 Uhr**

Heringssessen im Kneipp-Treff
Bitte anmelden
Essen kann auch abgeholt werden!



Samstag, 15. 03., 15.00 Uhr

Mitgliederversammlung mit Neuwahlen
Gaststätte „Zum Mühlehannes“