

## Info September/Oktober 2024

Liebe Kneipp-Freunde,

die Ferien sind vorüber, die Schulturnhallen sind seit 26. August wieder geöffnet und alle Kurs-Teilnehmer haben sich bestimmt gut erholt und freuen sich auf die beginnenden Kurse. Sollten Sie noch keiner Gruppe angehören, dann schauen Sie sich unser vielfältiges Angebot an unter: [www.kneippverein-rohrbach.de](http://www.kneippverein-rohrbach.de) oder holen Sie sich ein Programm im Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50 in Rohrbach. Dort ist jeden Mittwoch für Auskünfte und Anmeldungen geöffnet von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Für den Vorstand des Kneipp-Verein Rohrbach besteht nach wie vor die Herausforderung darin, jüngere oder jung gebliebene ehrenamtliche Mitarbeiter und Übungsleiter zu finden. Wer ein solches Amt begleiten möchte, wird nicht alleine gelassen. Es finden immer wieder Seminare – wie demnächst - und Ausbildungskurse bei unserem Dachverband oder anderen Institutionen statt und der Kneipp-Verein Rohrbach unterstützt Sie dabei. Wenn Sie selbst keine Möglichkeit haben, sich zurzeit ehrenamtlich zu engagieren, vielleicht kennen Sie jemanden, der Interesse hätte und geben die Info einfach weiter. Weitere Fragen kann man dann in einem persönlichen Gespräch klären.

Gerne möchte ich auf die nächsten interessanten Vorträge aufmerksam machen und bitte um rechtzeitige Anmeldung hierzu sowie zu den Kursen, die Sie kennenlernen möchten. Bleiben Sie gesund und aktiv, in Krankheit nicht mutlos und herzlich begrüßt von

Eurer/Ihrer *Christel Michély-Fickinger*

„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.“ (S. Kneipp).

### Gewinnen mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland!

Animiert Familie, Freunde und Nachbarn, für uns abzustimmen, denn es lohnt sich. Wir können bis zu 3.000 € für unseren Verein gewinnen. Das Vereinsvoting erfolgt durch die Stimmabgabe für unseren Verein über das Gewinnspielformular auf [www.gerngesund.de/vereins-champions](http://www.gerngesund.de/vereins-champions).

Dort kann unser Verein, der Kneipp-Verein Rohrbach, aus einem Ausklapp-Menü ausgewählt werden. **Aber erst ab 12.09.2024**

Auf unserer Webseite [www.kneippverein-rohrbach.de](http://www.kneippverein-rohrbach.de) kann dieser Link einfach angeklickt werden. **Also: Vom 12.09. bis zum 04.10.2024 voten, voten, voten!**

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

Mittwoch, 04. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 18. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 02. Oktober, 14.30 Uhr

Mittwoch, 16. Oktober, 14.30 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober, 14.30 Uhr

Mittwoch, 11. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 25. September, 14.30 Uhr

Mittwoch, 09. Oktober, 14.30 Uhr

Mittwoch, 23. Oktober, 14.30 Uhr



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

# Kurse & Veranstaltungen im September/Oktober

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



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

09.45 Uhr

## **Fröhliches Gedächtnistraining**, Kneipp-Treff

11.00 Uhr

Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/580 888  
Ab 02.09. neuer Kurs, jedoch Einstieg jederzeit möglich



Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert in spielerischer Form und ohne Stress die Leistung des Gehirns. Dabei werden alle Sinne angesprochen und beide Gehirnhälften trainiert. Das ist wichtig, damit das Gehirn optimal funktionieren kann. Dazu benötigt es aber auch immer neue Herausforderungen. Erst dann können Verbesserungen erreicht werden, unabhängig vom Alter und der Lebenssituation eines Menschen. Die Gedächtnisleistung lässt sich nur steigern, wenn das Training interessant und abwechslungsreich gestaltet ist. In der Gruppe macht das richtig Spaß und keiner muss Angst haben, sich zu blamieren. Es geht nicht darum, der oder die Beste zu sein, sondern, dass jeder Teilnehmer mit Freude von den Übungen profitiert

Montags,

15.00 Uhr

## **Gymnastik und Tanzen im Sitzen**, Kneipp-Treff

Anmeldung: 06894-580 888

Seit 26.08. neuer Kurs, jedoch Einstieg jederzeit möglich

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.



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.



## **Pilates/Rückenschule**

mittwochs, 18.45 Uhr

Turnhalle der Pestalozzischule

Leitung: Rolf Mathieu



Klassisches Pilates ist eine ausgereifte Trainingsmethode, bei der die stabilisierenden und vor allem die tief liegenden Muskeln in der Körpermitte gestärkt und gedehnt werden. Damit wird die Haltung verbessert und mehr Körpergefühl herausgearbeitet. Beweglichkeit, Kraft, Elastizität und Ausstrahlung verbessern sich durch die abgestimmte Ergänzung von körperlichem und mentalem Training. Die kontrollierte und *präzise* Ausführung der Übungen erfordert Konzentration und Zentrierung. Dies hilft, den Alltag auszublenden und durch die spezielle Atmung Stress abzubauen. Das Training fühlt sich harmonisch und ganzheitlich an. Die Regelmäßigkeit des Trainings führt zum Erfolg.

**Info und Anmeldung unter: Tel.: 06894/580 888 bzw. [kneippvrohrbach@aol.com](mailto:kneippvrohrbach@aol.com)**

Donnerstag, 19.09., 17.00 Uhr **neuer Kursbeginn: Rücken-Qigong**, Kneipp-Treff  
Leitung: Ingeborg Schub,  
Qi Gong-Kursleiterin der Dt. Qi Gong Gesellschaft e.V.



Qi Gong führt zu einer Verbesserung der Körperhaltung. Durch die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule entspannt sich die Rückenmuskulatur. Man lernt, alle Bewegungen achtsam auszuführen, wodurch es seltener zu falschen und unkoordinierten Bewegungen kommt und somit Rückenschmerzen vermieden werden. Spezielle Rückenübungen mobilisieren die Wirbelsäule, stärken die Muskeln, lösen Verspannungen und führen den Geist zur Ruhe.

**! Einstieg bei allen Kursen jederzeit möglich bei vorheriger Anmeldung unter Tel.: 06894-580 888 bzw. [kneippvrohrbach@aol.com](mailto:kneippvrohrbach@aol.com) !**

Donnerstag, 12.09., 17.00 Uhr **Akupressur: Vortrag mit Übungen**, Kneipp-Treff  
Referentin: Ingeborg Schub, Qi Gong Kursleiterin

Mit der Stimulierung bestimmter Reizpunkte, die mit unseren Organen verbunden sind, können wir die Einnahme von Tabletten reduzieren und uns von den Beschwerden so genannter "Zivilisationskrankheiten" befreien. Die Selbstmassage (Akupressur) von Energiezentren löst Energieblockaden, aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Der Vortrag beinhaltet praktische Anleitungen zur Eigenbehandlung von Alltagsbeschwerden, die zuhause geübt werden können.



Samstag, 21.09. Teilnahme beim „**Kerwesingen**“  
an der Wiesentalschule



Sonntag, 20.10., 14.00 Uhr **Pilzexkursion**  
Treffpunkt: Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“.  
Leitung: Holger Kleinhanß.  
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.  
Ein Kostenbeitrag wird erhoben



**Samstag, 26.10., 08.00 Uhr Fahrt zur Chrysanthema nach Lahr**  
mit Mader Reisen, Rohrbachhalle

Das Blumen- und Kulturfestival Chrysanthema steht in diesem Jahr unter dem Motto „Blühende Meisterwerke“.

In der herbstlichen Jahreszeit ist Lahr für ein farbenfrohes Blütenmeer aus Chrysanthemen. Auf einem Rundweg durch die historische Innenstadt erleben Sie die Chrysantheme in Form faszinierender Blumenbeete, künstlerischer Blumenwagen und als üppigen Häuserschmuck mit ausgefallenen Kaskadenchrysanthemen. In strahlendem Gelb, leuchtendem Purpur und sattem Orange tauchen mehr als 10 000 Chrysanthemen Sie in ein buntes prachtvolles Farbenspiel. Auf dem Marktplatz findet täglich ein vielfältiges Kultur- und Musikprogramm mit renommierten Gruppen und einzigartigen Aufführungen statt. **Anmeldungen werden schon jetzt entgegen genommen.**



**Montag, 28.10., 19.00 Uhr Klangreise, Kneipp-Treff**  
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin  
Ein Kostenbeitrag wird erhoben

Lernen Sie Klangschalen kennen und lassen sie sich in die Welt des Klangs entführen. Bei einer Fantasiereise, die von Klangschalen, Sansula, Koshi und anderen Klanginstrumenten begleitet wird, erfahren wir eine Atmosphäre von Wärme, Sicherheit und Geborgenheit, in der kreisende Gedanken zur Ruhe kommen und Körper, Geist und Seele eine tiefe und wohltuende Entspannung erfahren. Mitzubringen sind: eine Matte, ein Kissen und eine Decke, evtl. dicke Socken.



Aktuelle Informationen über unsere Kurse und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter:

[www.kneippverein-rohrbach.de](http://www.kneippverein-rohrbach.de)

Wir möchten Sie künftig über Aktuelles im Kneipp- Verein informieren.

Haben Sie Interesse und eine Email-Adresse, dann teilen Sie uns dies mit unter:

[kneippvrohrbach@aol.com](mailto:kneippvrohrbach@aol.com)

**Wer vermisst seinen Geldbeutel seit dem Kneipp-Gesundheitstag?**

**Bitte melden unter: 06894-53784 oder [kneippvrohrbach@aol.com](mailto:kneippvrohrbach@aol.com)"**

## Vorschau:

# Vorweihnachtliches Basenfasten

Dienstag, 05.11. Einführung und Vortrag

Die Bedeutung des Säure-Basen- Haushaltes im Körper



Freitag, 08.11. Vortrag: Das Geheimnis der Vitalität, natürlicher Leistungssteigerung und optimaler Regeneration – **Beginn der Fastentage**

Freitag, 15.11. Vortrag: Die Bedeutung des Darms und des Stoffwechsels für den Säure-Basen-Haushalt



Freitag, 22.11. Abschluss der Fastentage – **Fastenbrechen**

**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.**

Veranstaltungsort: Kneipp-Treff, Beginn: 18.30 Uhr

Leitung: Uschi Kohns, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Anmeldung und Info: Christel Michély-Fickinger, Tel.: 06894/ 580 888

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



## Super-Food: Die Brombeere

Die kalorien- und kohlenhydratarmen Brombeeren gehören zu den Rosengewächsen (Rosaceae). Bereits im Mittelalter spielten sie in der Heilmedizin eine große Rolle, was sie vor allem ihren Blättern zu verdanken hat, die viele Gerbstoffe, Flavone und ätherische Öle enthalten. Tees und Tinkturen daraus können blutstillend und entzündungshemmend wirken. Aber auch die Früchte der Brombeere sind regelrechte Vitaminbomben, neben Vitamin A und Vitamin C enthalten sie Kalium, Magnesium und Karotine.

US-Forschende stellten fest, dass das Naschen der saftigen Früchte den Alterungsprozess bremsen kann. In einer Studie hatten bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die sogenannten Anthocyane, die den Beeren die dunkle Farbe verleihen, direkte Auswirkungen auf das Gehirn. Der Verzehr könnte demnach helfen, altersbedingte Neurodegeneration, dazu gehört der Funktionsverlust der Gehirnzellen, und daraus resultierende geistige und motorische Veränderungen, zu verhindern. Schwer zu sagen ist allerdings, wie viele Beeren wie lange gegessen und getrunken werden müssten, damit sich ein spürbarer Effekt einstellt.

Brombeeren enthalten viele verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Procyanidine und Tannine, denen einzeln und in Kombination ein medizinischer Nutzen nachgesagt wird. Die Polyphenolverbindungen der Früchte haben eine entzündungshemmende Wirkung. Da Entzündungen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und dem Verlauf chronischer Krankheiten, kann sich der Verzehr von Brombeeren hier positiv auswirken. Ebenso enthalten sie eine Vielzahl bioaktiver Substanzen, die Zellschäden vorbeugen, reduzieren und reparieren können. Eine weitere Untersuchung, die sich mit dem krebshemmenden Potenzial der kleinen Beeren beschäftigte, hat gezeigt, dass die Früchte eine vorteilhafte Wirkung gegenüber verschiedener Tumorerkrankungen beim Menschen haben können.

