

Ihr Gesundheits- und Freizeitpartner

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Jahresprogramm 2026



Bestattungen & Vorsorgeberatung

Wirtz

Bestattungen ■ Beratungen in Sachen Patienten-
verfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorge-
vollmacht ■ Sterbefallvorsorge ■ Versicherungen

Obere Kaiserstraße 118 · 66386 St. Ingbert-Rohrbach
Ludwigstraße 17 · 66386 St. Ingbert

www.bestattungen-wirtz.de · info@bestattungen-wirtz.de
Tel: 06894-590540 & 0160-5552228



im

Kneipp-Verein Rohrbach e.V.

Entspannung und Geselligkeit,
Freude an Bewegung und Fahrten,
Informationen bei Vorträgen und Exkursionen

Die fünf Wirkprinzipien nach Sebastian Kneipp

Wasser



Das Wasser dient als Vermittler von Temperaturreizen. Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, des Stoffwechsels und der Muskulatur bewirken verbesserte Durchblutung, Entschlackung und allgemeine Entspannung. Zu dieser Anwendungsform gehören Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Packungen. Wiederholte Anwendungen bewirken einen Trainingseffekt, der zur Abhärtung führt. Die Infektanfälligkeit wird vermindert und allgemeines Wohlbefinden erreicht.

Bewegung



Körperliche Bewegung schafft Ausgleich, baut Stress ab und führt zu geistiger Entspannung. Je nach Konstitution kann man z.B. mit Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Gymnastik Herz und Kreislauf stärken. Gleichzeitig wird durch ein aktives Bewegungsprogramm der Muskelaufbau gefördert, der Bewegungsapparat fit gehalten.

Heilpflanzen



Die Behandlung mit pflanzlichen Zubereitungen besitzt eine große therapeutische Vielfalt, eine sanfte Wirkung, hat selten Nebenerscheinungen und eignet sich deshalb besonders auch zum längerfristigen Einsatz. Die Therapie mit Heilkräutern kennt man schon seit dem Altertum. Der Nachweis ihrer Wirksamkeit wurde aber erst durch neuzeitliche Untersuchungsverfahren möglich. Heilpflanzen werden in Form von Teezubereitungen, Säften, Dragees, aber auch als Badezusätze, ätherische Öle und Salben verwendet.

Ernährung



Die Ernährung ist korrekt, wenn sie den Kalorienbedarf deckt und alle notwendigen Nährstoffe in der ausreichenden Menge und dem richtigen Verhältnis enthält. Sie beeinflusst den Organismus wesentlich in seiner Struktur und Funktion, am meisten aber bezüglich des Stoffwechsels. Viele Zivilisationserkrankungen sind deshalb auch durch Fehlernährung mitbedingt. Neben den angepassten Diäten soll die Ernährung ausgewogen sein; hierzu eignet sich am besten eine hochwertige, möglichst naturbelassene Vollwert- und Basiskost.

Lebensordnung



Die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung ist das Kernstück der Kneippschen Ganzheitstherapie. Das Vermeiden von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung ist ebenso bedeutsam wie das Wiedererlangen des seelischen Gleichgewichts. Dazu eignen sich die bekannten Entspannungs- und mentale Stärkungstechniken wie autogenes Training, Yoga, Qi-Gong, Atemtherapie usw. Aktive Lebensgestaltung führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mehr Lebensfreude und Aufnahmefähigkeit für die wesentlichen Dinge im Leben.

Vereinsportrait des Kneipp-Verein Rohrbach e.V.

Der Kneipp-Verein Rohrbach ist einer der größten Vereine in diesem Ortsteil von St. Ingbert. Der Anteil der Mitglieder liegt bis zu einem Alter von 40 Jahren bei 25 %, von 41 bis 60 Jahre bei 30 % und die über 60-jährigen bei 45 %. Mehrere Mitglieder sind älter als 90 Jahre.

Durch den Gewerbelehrer Wilhelm Schwartz aus St. Ingbert wurde 1928 der Rohrbacher Kneipp-Verein gegründet. Danach bekleideten Alfons Jung und Alfred Tholl das Amt des Vorsitzenden und von 1973 bis zum Jahre 2000 Hedwig Kessler, die heutige Ehrenvorsitzende. Schon seit 1992 als Schatzmeisterin im Vorstand, übernahm Christel Michély-Fickinger am 26. März 2000 die Leitung des Vereins.

Die Pflege des Bewährten und der Mut, immer wieder Neues anzubieten, macht die Mitgliedschaft im Kneipp-Verein Rohrbach äußerst attraktiv, zumal für die jungen Leute von 18 – 27 Jahren ein günstiger Jugendbeitrag eingeführt wurde.

Basierend auf den fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre: Wasser – Heilpflanzen – Ernährung – Bewegung – Lebensordnung, bietet der Verein von Drums alive, Gedächtnistraining, Step-Aerobic, Wirbelsäulen-, Wasser- und anderen Gymnastikgruppen und Tanzen, bis Yoga, Pilates, Qigong, sowie verschiedene Kurse für Kinder, wie Krabbelgruppe, Spielkreis, Mini-Dance, kreativer Kindertanz, Tanzgruppe „PINK“, in über 20 Gruppen Gesundheitskurse an. Zu erwähnen sind auch die beiden Gruppen „Radfahren mit Spaß“ und „Radl-fit“. Seit 2007 hat sich eine Leichtathletikgruppe, die damals eine neue Heimat suchte, dem Kneipp-Verein Rohrbach angeschlossen. Die Leichtathleten belegen alljährlich bei den saarländischen Leichtathletikseniorenmeisterschaften erste Plätze. Auch andere Gruppen präsentieren den Verein bei örtlichen und überörtlichen Veranstaltungen.

Angeboten werden Kurse in der Rohrbachhalle, Pestalozzischule, auf dem Sportplatz am Schützenhaus, im Schwimmbad „das blau“ in St. Ingbert, im Jochen-Klepper-Haus in Kirkel und nicht zuletzt seit 2006 im Kneipp-Treff in der Oberen Kaiserstraße 50.

Gerade der Kneipp-Treff wurde eine Begegnungs- und Integrationsstätte für Jung und Alt. Jeden Mittwochnachmittag von 14.30 bis 17.30 Uhr, auch manchmal länger, kann man bei Kaffee, Tee oder anderen Getränken sowie selbstgebackenem Kuchen ein Plauderstündchen einlegen, Kontakte pflegen bei „Rummikub“, oder einem anderen Lieblingsspiel, beim Stricken, Singen oder Basteln.

Das Angebot erweitert sich durch Vorträge mit unterschiedlichsten Themen, Fastenwochen, Wildkräuter- und Pilzexkursionen sowie interessanten Fahrten.

Ein Höhepunkt im jährlichen Veranstaltungskalender ist der Kneipp-Gesundheitstag, der zu Ehren des Namensgebers Sebastian Kneipp anlässlich seines Geburtstages am 17. Mai im Jahre 1821 ausgerichtet wird.

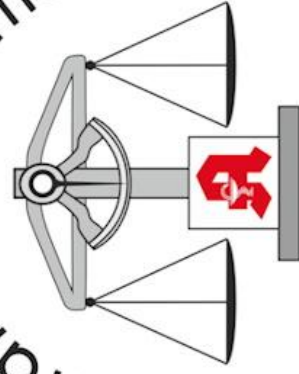
Das umfassende Bewegungsangebot des Kneipp-Vereins Rohrbach sowie die vielfältigen Aktivitäten als Gesundheits- und Freizeitpartner bietet allen Altersgruppen die Möglichkeit, ihre freien Stunden sinnvoll zu gestalten und sich gesundheitlich fit zu halten.

Zum Fortbestand des Vereins auf dem heutigen anspruchsvollen Niveau werden auch immer wieder engagierte Mitglieder gesucht, für die die interessante ehrenamtliche Mitarbeit im Verein ein Vergnügen ist.

Weitere Infos und Anmeldungen zu den verschiedenen Angeboten bei der 1. Vorsitzenden, Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580 888 oder Email an kneippvrohrbach@aol.com.



Johannis-Apotheke



Beatrice Reichert
Obere Kaiserstraße 113
66386 St. Ingbert - Rohrbach
(0 68 94) 5 35 00

Veranstaltungen

bei Vorträgen, Kursen und Exkursionen wird ein Kostenbeitrag erhoben

Zu allen Veranstaltungen: Bitte anmelden.

Kneipp-Mitglieder werden gebeten, ihren **Mitgliedsausweis** mitzubringen.

**Jeden
Mittwoch**
(s. auch die
1. Mittwoche
im Monat)

Nachmittag der Begegnung
Kaffee, Plaudern, Spielen, Stricken, Vorträge
mit selbstgebackenem Kuchen
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**



**07.01.
Mittwoch**

„Neujahrskaffee“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

**08.01.
Donnerstag**

Vortrag mit Übungen „Finger-Qigong“
mit Ingeborg Schub, Diplom Sozialpädagogin
Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.,
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**



**ab 20.01.
Dienstag**

**„Wie gestalte ich mein Leben “ –
Ermutigungstraining für Erwachsene
10 Veranstaltungen à 2 Stunden**
Jeweils dienstags, 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Leitung: Christiane Krass, Ermutigungstrainerin

**28.01.
Mittwoch**

Vortrag „Arten der Bestattungs(kosten)vorsorge“
mit Martin Wirtz
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

**04.02.
Mittwoch**

„Der Kneipp-Treff steht kopp“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

**09.02
Montag**

Klangreise
mit Jutta Klein, Entspannungspädagogin,
19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke



**18.02.
Aschermittwoch**

Heringssessen
ab 12.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Bitte anmelden! Essen kann auch abgeholt werden!



**25.02.
Mittwoch**

**Palliativmedizinische Versorgung aus praktischer und
theologischer Sicht**
mit Pfarrer Alexander Klein
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung St. Ingbert GmbH & Co. KG (ZPG)



Ergotherapie

- bei allen Krankheitsbildern aus den Bereichen Neurologie, Geriatrie, Psychiatrie, Orthopädie, Rheumatologie und Traumatologie
- Hirnleistungstraining
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Hilfsmittelberatung

Physiotherapie/ Krankengymnastik

- bei allen Krankheitsbildern aus den Bereichen Orthopädie, Chirurgie und Neurologie sowie bei Sport- und Unfallverletzungen
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Bobath- und PNF-Therapie
- Klassische Massage
- Thermo-therapie
- Kinesio-Taping

Rehabilitationssport (nach § 64 SGB IX)

Wir sind zu allen Krankenkassen zugelassen. Termine nach Vereinbarung.

Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung St. Ingbert GmbH & Co. KG (ZPG)

Klaus-Tussing-Str. 2 (Gesundheitspark), 66386 St. Ingbert

Tel.: 06894/963090 Fax: 06894/9630910 Email: info@zpg-igb.de



Ihre Adresse für Vorsorge, Behandlung und Nachsorge



02.03.
Montag

Klangreise

mit Jutta Klein, Entspannungspädagogin,
19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke



04.03.
Mittwoch

„Steine bemalen, den Frühling erahnen“

14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

11.03.
Mittwoch

Vortrag „Was bedeutet Tai Chi“

Referentin: Margareta Mathieu

17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

Der Vortrag bereitet den Kurs "Tai Chi" vor, der am 28.04. beginnt

13.03.
Freitag

Selbstbestimmtes Sterben

Informationsveranstaltung mit Ortrud Römer-Horn, Deutsche
Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V.

18.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

ab 16.03.
Montag

Autogenes Training, 8 Veranstaltungen

Jeweils montags, 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin

Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke

Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

22.03.
Sonntag

Frühjahrsbrunch

11.00 bis 14.00 Uhr, danach Kaffee und Kuchen

Kneipp-Treff

Zur besseren Planung bitten wir um **Anmeldung!**



18.03.
Mittwoch

Einführung und Vortrag „Die Bedeutung des Säure-Basen- Haushaltes im Körper“

18.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

20.03.
Freitag

Vortrag: "Entscheidung gesund – unser Immunsystem Darm" und Beginn der Fastentage

18.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

27.03.
Freitag

Vortrag: "Glück und Erfolg - werde zum Regisseur deines Glücks“

18.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

01.04.
Mittwoch

Abschluss der Fastentage



18.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

**Basenfasten mit
Uschi Kohns**

28.03.
Samstag

Mitgliederversammlung

15.00 Uhr, **Restaurant „Zum Mühlehanne“**

- 01.04. Mittwoch** „April, April.....“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**
- 02.04. Donnerstag** **Vortrag mit Übungen "Akupressur"**
mit Ingeborg Schub, Diplom Sozialpädagogin,
Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
- 
- 26.04. Sonntag** **Wildkräuterexkursion**
Treffpunkt: 14.00 Uhr,
Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“
Leitung: Susanne Ratering
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung
- 
- 06.05. Mittwoch** **Gesundes Backen zuhause mit Hefe, Sauerteig und Backferment**
Frage- und Informationsstunde mit Ute Olk, Vollwertbäckerin
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
- 17.05. Sonntag** **Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag**
Im und um den **Kneipp-Treff**,
Gottesdienst, Frühschoppen, Brunch, Kaffee und Kuchen
und vieles mehr
- 03.06. Mittwoch** „Bingo – Was gibt's“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**
- 01.07. Mittwoch** „Spiele-Treff für alle von 12 bis 99 Jahre“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**
- 04.07. Samstag** „Power Kauer“
Kostenloser Workshop für Kinder, 1. bis 4. Klasse
mit Silke Jensen
10 bis 11:30 Uhr, **Kneipp-Treff**
Für max. 16 Kinder, **bitte anmelden!**
- 05.08. Mittwoch** „Rund um die Melone: „Interessiert mich nicht die Bohne –
ich ess' Wassermelone“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**
- 17.08. Montag** **Vortrag „Stille Entzündungen“** (ca. 45 Min.)
mit Silke Jensen
19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
- 26.08. Mittwoch** **Vortrag „Eigenharntherapie“**
Referentin: Irmgard Rösch
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

ab 28.08.
Freitag
Yin Yang Yoga
10 Veranstaltungen
Jeweils freitags, 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)

02.09.
Mittwoch
„Goldener Spätsommer“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

05. und 06.09.
Sa und So
Beteiligung am Solilauf in St. Ingbert
Gustav-Clauss-Anlage



14.09.
Montag
Vortrag „Leicht umsetzbare Routinen für mehr Bauchwohl und Lebensfreude“ (Darmgesundheit) (ca. 45 Min.)
mit Silke Jensen
19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

07.10.
Mittwoch
„Erntedank-Kaffee“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

Herbst
Tagesfahrt
Abfahrt **Rohrbachhalle**
Ziel wird noch bekanntgegeben

10.10.
Samstag
„Geschmacks- und Sinnesparcours“
Kostenloser Workshop für Kinder, 1. bis 4. Klasse
mit Silke Jensen
10 bis 11:30 Uhr, **Kneipp-Treff**
Für max. 24 Kinder, **bitte anmelden!**

Herbst
Donnerstag
Vortrag mit Übungen „Finger-Qigong“
mit Ingeborg Schub, Diplom Sozialpädagogin,
Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.,
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**



11.10.
Sonntag
Pilzexkursion
Treffpunkt: 14.00 Uhr,
Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“.
Leitung: Holger Kleinhanß
Maximal 20 Teilnehmer, bitte anmelden!



Herbst
Vortrag „Natürlich gut versorgt: Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll einsetzen“
Referentin: Beatrice Reichert & Team
Kneipp-Treff

16.10.
Freitag
Vortrag „Kinderernährung: Die gesunde Brotbox“ (ca. 45 Min.)
Referentin: Silke Jensen
18.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

11.11.
Mittwoch

„St. Martins-Kaffee“
14.30 Uhr, Kneipp-Treff

17. und
24.11.
Dienstag

Weihnachtliches Basteln
mit Gisela Seib, jeweils 15.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

28. + 29.11.
Samstag +
Sonntag

**Teilnahme am Weihnachtsmarkt
in Rohrbach**



30.11.
Montag

Adventliche Klangreise
mit Jutta Klein, Entspannungspädagogin
19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Mitzubringen sind:
Eine Matte, ein Kissen und eine Decke



02.12.
Mittwoch

„Glühwein oder Punsch – wie ist der Wunsch?“
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**

09.12.
Mittwoch

Adventskaffee
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**



**Dezember
Mittwoch**

Fahrt zu einem Weihnachtsmarkt
Abfahrt Rohrbachhalle
Ziel wird noch bekanntgegeben.



14.12.
Montag

Weihnachtliche Klangreise
mit Jutta Klein, Entspannungspädagogin
19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Mitzubringen sind:
Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.



Tipp

Nutzen Sie die Wassertretanlage und das Armbad am Rohrbacher Weiher!

Beide Anlagen sind ganzjährig geöffnet und das Quellwasser hat Sommer wie Winter eine Temperatur von ca. 9° C.

Der Kältereiz wirkt auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und vegetatives Nervensystem. Körperfunktionen werden aktiviert.

Kurse für Kinder und Jugend

Wochenprogramm ganzjährig
Kurse fortlaufend à 10 Stunden
Schulturnhallen in den Ferien geschlossen
Preise gelten für Mitglieder

Preis pro
Kursus

Di

Spielkreis „Purzelbände“

(ca. 1 $\frac{1}{2}$ bis 3 Jahre)

Dienstag, 16:00 Uhr, **Konditionsraum Rohrbachhalle**

Leitung: Sarah Güngerich-Hetmank



30 €

Fr

Krabbelgruppe „Kleine Strolche“

(ab 6 Monate)

Freitag, 10.00 Uhr, **Kneipp-Treff**

Leitung: Julia Ruffino



30 €

Fr

„Kreativer Kindertanz“

(3 bis 4 Jahre)

Freitag, 15.00 Uhr, **Konditionsraum Rohrbachhalle**

Leitung: Nicole Buhmann



30 €

Fr

„Mini-Dance“

(ab 5 Jahre)

Freitag, 16.00 Uhr, **Konditionsraum Rohrbachhalle**

Leitung: Nicole Buhmann



30 €

Fr

Tanzgruppe „PINK“

(ab 9 Jahre)

Freitag, 17.00 Uhr, **Konditionsraum Rohrbachhalle.**

Leitung: Nicole Buhmann



30 €

Alle sagten: „Das geht nicht“.

Dann kam einer, der wusste das nicht und
hat's einfach gemacht.



Debeka-Bausparen

JETZT NIEDRIGZINS SICHERN !

Für die eigenen vier
Wände von morgen



Michael Fickinger
Mobil 0177 8727898
Michael.Fickinger@debeka.de
Servicebüro Elversberg

www.debeka.de



Debeka

Ihr **Zuhause-Finanzierer.**



0 68 94 / 5 11 81

Mo.: 8.00 - 14.00 Uhr

Di., Do., Fr.: 8.00 - 17.00 Uhr

Sa.: 8.00 - 13.00 Uhr

Hotel-Restaurant "Zum Mühlehanne"

Obere Kaiserstraße 97-101
66386 St. Ingbert-Rohrbach

Tel.: +49 6894 9556-0
Fax: +49 6894 955619
E-Mail: muehlehanne@t-online.de
www.zum-muehlehanne.de



Gaststätte

Luitpold's Lust



Nebenzimmer + Gastraum mit Platz für bis zu 100 Gäste

Sie finden uns auch auf Facebook!

Dienstag bis Freitag ab 16 Uhr

Wochenende ab 10 Uhr geöffnet

Montag Ruhetag

Obere Kaiserstraße 50

66386 ST INGBERT/

ROHRBACH

Tel. 06894 57293

Mobil +4915736952510



In unserem Naturkostladen finden Sie wertvolle Naturkostprodukte aus biologischem und konventionellem Anbau. Hier wird Ihnen eine große Auswahl an Getreidesorten, Müsli und vielen weiteren Vollwertprodukten angeboten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**mühle
schuwer** 

**Mühlenprodukte,
Naturkost und Tierfutter**

Mühle

Andreas Schuwer

Neumühle 2

66399 Ormesheim

Tel.: 0 68 93 / 22 04

Fax: 0 68 93 / 73 41

Kurse für Erwachsene

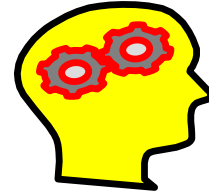
Wochenprogramm ganzjährig
Kurse fortlaufend à 10 Stunden
Schulturnhallen in den Ferien geschlossen
Preise gelten für Mitglieder

Preis pro
Kursus

Mo

„Ganzheitliches Gedächtnistraining“

Montag, 09.45 Uhr und
11.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
 Leitung: Christel Michély-Fickinger



27 €

Mo

„Gymnastik und Tanzen im Sitzen“

Montag, 15.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
 Anmeldung: 06894/580888

25 €

Mo

„Radfahren mit Spaß“ (vom 30. März bis 28. September)

Montag, 18.00 Uhr,
 Treffpunkt: **Gegenüber Feuerwehrhaus**
 Touren von ca. 20 – 30 km mit moderatem Tempo
 Leitung: Gisela Seib



frei
Mitglied-
schaft
erforderlich

Mo

„Drums alive“

-für alle Altersklassen-,
 Montag, 18.30 Uhr, **Konditionsraum Rohrbachhalle**
 Leitung: Sabine Keiper



50 €

Mo

Step-Aerobic

Montag, 19.00 Uhr, **Pestalozzischule**
 Leitung: Ursula Ritter



22 €

Mo

Aquafitness

Montag, 19.00 Uhr, „**das blau**“, **St. Ingbert**
 Leitung: Birgit Neises



33 €

Di

„Fitnessgymnastik am Morgen“

Dienstag, 10.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
 Leitung: Daniela Holzer



23 €

Di

„Tai Chi“ -ab 28.04.-

Dienstag, 17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
 Leitung: Margareta Mathieu

neu

60 €

Di

Yoga

Dienstag, 17.30 Uhr, **Jochen-Klepper-Haus, Kinkel,
 Triftstrasse 8a**

Leitung: Heide Johann
 Anmeldung über Tel. 06894/580888

30 €



Inh. Normann Hartz

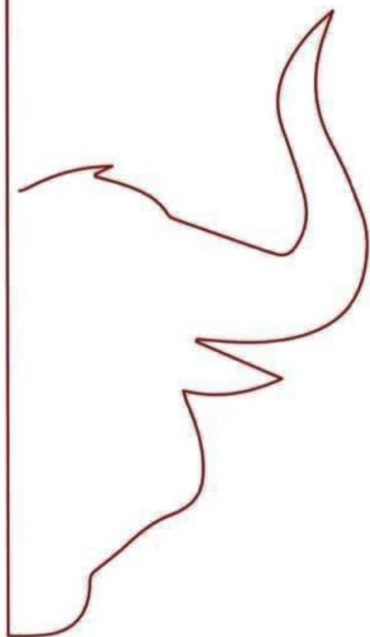
Liebe Kundinnen und Kunden,
wir bedanken uns ganz herzlich bei Ihnen
für all die Treue in den letzten Jahren.
Auf weitere Jahre !

Unser **Party-Service** bietet Ihnen
kalte und warme Buffets
für Ihre Festlichkeiten

Südstr. 62 a
66386 St. Ingbert
Tel. 06894 888 986

Obere Kaiserstr. 132
66386 IGB-Rohrbach
Tel. 06894 5403
Fax. 06894 5235 6

metzgerei.kiefer@t-online.de



Preis pro
Kursus

Mi

„Radl-fit“ (Mitte März bis Ende Oktober)

Mittwoch, 13.00 Uhr, Treffpunkt: **Rohrbachhalle**
Sportliche Touren auf Rad- und Waldwegen
nur mit dem E-Bike und mit „HELM“
Leitung: Martin Staut und Günter Stolz



frei
Mitglied-
schaft
erforderlich

Mi

Leichtathletik (von Mai bis September)

Mittwoch, 18.00 Uhr, **Sportplatz am Schützenhaus**
Ansprechpartner: Kurt Jung und Franz-Josef Thiel



frei
Mitglied-
schaft
erforderlich

Mi

Lauftreff (ab 22. April)

Mittwoch, 18.00 Uhr,
Treffpunkt: **Rohrbacher Weiher, Parkplatz an der Hütte**
Leitung: Keven Isringhaus

neu



frei

Mi

Pilates / Rückenschule

Mittwoch, 18.45 Uhr, **Pestalozzischule**
Leitung: Rolf Mathieu, Pilates-Trainer



40 €

Mi

Gymnastik „Fit und Flott“

Mittwoch, 20.00 Uhr, **Pestalozzischule**
Leitung: Gisela Peters



20 €

Do

"Yoga auf dem Stuhl"

Donnerstag, 10.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV)

30 €

Do

Qigong - Gesundheitsübungen zur Stärkung der Lebenskraft -

auch für Einsteiger geeignet
Donnerstag, 17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**
Leitung: Ingeborg Schub, Diplom Sozialpädagogin,
Qigong-Kursleiterin der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.
Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich

60 €



Do

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 19.00 Uhr, **Pestalozzischule**
Leitung: Anne Thiel-Laval



20 €

Sa

Bewegungsprogramm im Freien

Samstag, 14.00 Uhr, **Fröschenpfuhl „am Kreuz“**
Leitung: Beate Dohr und Christine Bastian
Bewegungsprogramm im Freien gemeinsam mit der
Pfarrgemeinde „Heiliger Martin“:
Spazieren gehen, Walken oder Nordic Walking



Orthopädie-Schuhtechnik

ch. Reyinger

- Schuhhaus
- Bequem und Gesund
- orthopädische Maßschuhe
- orthopädische Einlagen
- Schuhzurichtungen
- hochwertige Schuhreparaturen

*Service für den Kunden
ist unser Motto!*



66386 St. Ingbert · Kohlenstraße 38
Telefon 0 68 94 / 28 96



**OPTIK
WIND**

Obere Kaiserstraße 141
66386 St. Ingbert-Rohrbach
Tel. 0 68 94 - 5 73 99
www.optikwind.de

Gesichtsguss – „Schönheitsguss“

Ein Handtuch um den Hals legen, leicht nach vorne über ein Waschbecken beugen.
Wassertemperatur & Druck: Kaltes Wasser (16–18 °C), weicher, sanfter Strahl.

Gussführung:

1. Rechte Schläfe -> Stirn -> linke Schläfe (und zurück), mehrmals wiederholen.
2. Rechte Gesichtshälfte: 3-mal senkrecht auf- und abfahren.
3. Linke Gesichtshälfte: 3-mal senkrecht auf- und abfahren.
4. Abschluss: Das gesamte Gesicht 3-mal umkreisen.



Während der Anwendung ruhig und tief durch den Mund atmen.

Das Wasser nicht abtrocknen, sondern nur mit den Händen abstreifen.

Die Anwendung morgens ist am effektivsten, erfrischt und strafft die Haut.

Nicht bei akuten Nebenhöhlenentzündungen, Augenerkrankungen (grüner/grauer Star) oder Gesichts-Nervenentzündungen anwenden!

WIR BEWEGEN UNS FÜR SIE!

 Reha Zuhause



Die Mobile Reha der Geriatriischen Rehaklinik in St. Ingbert bietet älteren Menschen die Möglichkeit, ihre Rehamaßnahme zu Hause zu absolvieren, um nach Krankheit oder langem Klinikaufenthalt wieder eigenständig ihren Alltag zu meistern.

Unser interdisziplinäres Team aus Ärzt:innen, Therapeut:innen, Pflegefachkräften und dem Sozialdienst unterstützt Sie dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen – in Ihrem Zuhause.



Unsere
Reha kommt
zu Ihnen!

E-Mail: rehazuhaue@kkh-geriatrie-igb.de | Telefon: +49 (0) 6894/108-505 | www.kreiskrankenhaus.saarland

Blumen Karoline



Eckstraße 27
Rohrbach
Tel. 06894 / 5510

Öffnungszeiten
Mo-Sa von 09.00 – 12.00 Uhr

Seit über 30 Jahren
in Rohrbach

Eckstraße 27 | Rohrbach
Tel. 0 68 94 / 55 10

MADER TOURISTIK

 Tagesfahrten -  Mehrtagesfahrten
 Flughafentransfer

Hermannstraße 141 - 66538 Neunkirchen

Telefon 0 68 21 - 94 30 015

mader-touristik@t-online.de

www.mader-touristik.de

Allgemeine Hinweise

- Die Kurse finden teilweise in Räumen der Stadt statt. Es wird gebeten, die Räumlichkeiten so zu verlassen, wie sie vorgefunden wurden.
- Dies gilt selbstverständlich auch für Kurse, die im Kneipp-Treff stattfinden.
- Die Turnhallen sind mit den entsprechenden Turnschuhen zu betreten.
- Sofern gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen bzw. zu beachten sind, sind diese vor Kursbeginn unbedingt der Übungsleiterin/dem Übungsleiter mitzuteilen.
- Die volle Kursgebühr ist spätestens am 2. Termin nach Beginn des Kurses an die Übungsleiterin/den Übungsleiter zu entrichten.
- Rückzahlungen: Grundsätzlich werden Entgelte nur zurückgezahlt, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die der Kneipp-Verein Rohrbach e.V. zu vertreten hat, durch die Leitung abgesagt wird. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung.
- Wird ein Kurs von der Kursteilnehmerin/dem Kursteilnehmer abgebrochen, kann in begründeten Ausnahmefällen (z. B. Krankheit) bei Vorlage des entsprechenden Nachweises eine volle oder teilweise Erstattung der Entgelte gewährt werden.
- Haftungsausschluss: Der Kneipp-Verein Rohrbach e.V. haftet nicht für Unfälle, Sachschäden, Diebstähle usw., die bei Veranstaltungen des Kneipp-Verein Rohrbach e.V. entstehen.
- Bei den Veranstaltungen Leichtathletik und Radfahren fallen keine Kursgebühren an.
Eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein ist allerdings erforderlich!
- **Kneipp-Mitglieder bitten wir, ihren Mitgliedsausweis zu den Kursen und Veranstaltungen mitzubringen.**

Mitgliedsbeiträge:

Jahresbeitrag (Einzel)	30 € (mit Kinder bis einschließlich 17. Lebensjahr)
Jahresbeitrag (Paare)	39 € (mit Kinder bis einschließlich 17. Lebensjahr)
Jugendbeitrag (Einzel)	15 € (von 18 bis 27 Jahre)
- für Paare	18 € (von 18 bis 27 Jahre)

Bitte beachten Sie auch die „Infos“ im Kneipp-Journal, 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 bitte **rechtzeitig** vornehmen!

Alle Veranstaltungen können nur bei genügend Teilnehmerinnen/Teilnehmern und wenn die jeweils aktuelle Gesundheitslage es zulässt, stattfinden!

Änderungen und Irrtum vorbehalten!

Anmeldungen und weitere Informationen zu allen Angeboten erhalten Sie bei der

Geschäftsstelle des Kneipp-Verein Rohrbach e.V.

Christel Michély-Fickinger

In der Haselheck 3, 66386 Rohrbach - Tel. und Fax: 06894 580888

Email: kneippvrohrbach@aol.com - Internet: www.kneippverein-rohrbach.de

IBAN: DE12 5945 0010 1010 5124 48 - BIC: SALADE51HOM

und

Jeden Mittwoch-Nachmittag von 14.30 bis 17.00 Uhr

im Kneipp-Treff, Obere Kaiserstraße 50 (neben „Luitpolds Lust“)

Der „**Datenschutzhinweis gemäß Art. 13 DSGVO**“ kann bei der Geschäftsstelle angefordert oder auf unserer Internetseite eingesehen werden.



Unser Herz für unsere Region.

Gemeinsam für den Saarpfalz-Kreis!

Benötigst Du Unterstützung für
Deinen Verein oder Dein soziales
Projekt? Oder möchtest Du durch
eine Spende helfen?

Auf **WirWunder** kommt beides
zusammen.

Jetzt mit wenigen
Klicks registrieren
oder spenden:



www.wirwunder.de/saarpfalz.



Kreissparkasse
Saarpfalz