

Ihr Gesundheits- und Freizeitpartner

KNEIPP VEREIN



Jahresprogramm 2025



Ihre ambulante Facharztpraxis für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie



MVZ Gesundheitspark Saarpfalz gGmbH, Standort St. Ingbert (am Kreiskrankenhaus)

Klaus-Tussing-Str. 2, 66386 St. Ingbert

Telefon 0 68 94 / 42 20

www.mvz-saarpfalzkreis.de

info@mvz-saarpfalzkreis.de

Michael Brang

Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie

Zusatzbezeichnung Spezielle Unfallchirurgie, Durchgangs (D)-Arzt

Dr. med Johannes Schmidt

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Zusatzbezeichnung Manuelle Medizin / Akupunktur / Notfallmedizin

Behandlungsschwerpunkte:

Konservative und operative Chirurgie ▪ Orthopädie ▪ Unfallchirurgie ▪
Operation von Haut- und Weichteilveränderungen ▪ Handchirurgie ▪ D-Arzt
Verfahren ▪ Ambulantes Operieren ▪ Versorgung von Knochenbrüchen ▪
Wundversorgung und Behandlung chronischer Wunden ▪ Gelenkinjektionen ▪
Versorgung von Knochenbrüchen ▪ Infusionstherapie ▪ Sportmedizin ▪
Stoßwellentherapie ▪ Hyalurontherapie ▪ Akupunktur ▪ Manuelle Therapie ▪
Atlasterapie ▪ Manuelle Therapie bei Kindern Infusionstherapie ▪ Gutachten

MVZ Gesundheitspark Saarpfalz gGmbH, Standort Blieskastel

Saargemünder Str. 3, 66440 Blieskastel

Telefon 0 68 42 / 5 22 44

www.mvz-saarpfalz.de

info@mvz-saarpfalzkreis.de

Umair Ahmad Bajwa

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Behandlungsschwerpunkte:

Orthopädie ▪ Unfallchirurgie ▪ Stoßwellentherapie ▪ Infusionstherapie ▪
Gelenkinjektionen ▪ Manuelle Therapie bei Kindern



Chirurgie



Orthopädie



Akupunktur



Chirotherapie



Osteologie



Spezielle Unfall-
chirurgie





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 Kneippschen 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.

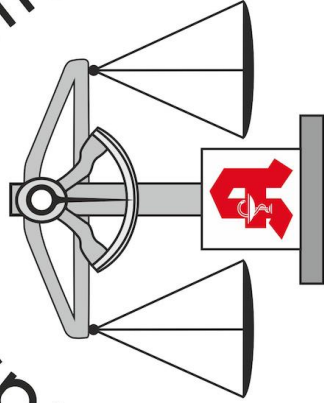
Das umfassende Bewegungsangebot des Kneipp-Vereins Rohrbach sowie die vielfältigen Aktivitäten als Gesundheits- und Freizeitpartner bietet allen Altersgruppen die Möglichkeit, ihre freien Stunden sinnvoll zu gestalten und sich gesundheitlich fit zu halten.

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

**Jeden
Mittwoch**

Nachmittag der Begegnung

Kaffee, Plaudern, Spielen, Stricken, Vorträge,
mit selbstgebackenem Kuchen,
14.30 Uhr, **Kneipp-Treff.**

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



**Jeden 1.
Mittwoch
im Monat**

Überraschungsnachmittag

14.30 Uhr, **Kneipp-Treff.**



**09.01.
Donnerstag**

Vortrag mit Übungen „Finger-Qigong“

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



**12.01.
Sonntag**

Neujahrsbrunch

11.00 bis 15.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung



**13.01.
27.01.
03.02.
Montag**

Klangreise

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

Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.
Termine sind auch einzeln buchbar.



**20.01.
Montag**

Vortrag mit Übungen „Kraft der Achtsamkeit“

mit Yvonne Hanhoff,
17.00 bis 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Stresslevel besser regulieren, entspannter durch den Alltag.

**ab 06.02.
Donnerstag**

Progressive Muskelentspannung, 8 Veranstaltungen

Donnerstag, 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin.
Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.
Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

**07.02. , 07.03.
11.04. , 23.05.
Freitag**

Tanz dich frei

Freitag, 18.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Leitung: Verena Dumont
Tanz ist Bewegung mit Freude. Von meditativer Musik
über Reggae, klassischer- und Pop-Musik wird alles angeboten.



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



05.03.
Aschermittwoch

Heringssessen

ab 12.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**

Bitte anmelden! Essen kann auch abgeholt werden!



15.03.
Samstag

Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

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

18.03.
Dienstag

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

18.30 Uhr, **Kneipp-Treff.**

21.03.
Freitag

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

18.30 Uhr, **Kneipp-Treff.**

**Basenfasten mit
Uschi Kohns**

25.03.
Dienstag

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

18.30 Uhr, **Kneipp-Treff.**

04.04.
Freitag

Abschluss der Fastentage

18.30 Uhr, **Kneipp-Treff.**

19.03.
Mittwoch

Vortrag „Selbst gesundes Brot backen – kann das jeder?“

mit Ute Olk

17.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**

09.04.
Mittwoch

Vortrag „Tomatenvielfalt“

mit Gärtnermeisterin Katrin Gödtel,

17.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.



04.05.
Sonntag

Wildkräuterexkursion

Treffpunkt: 14.00 Uhr,

Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“.

Leitung: Susanne Ratering

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.



14.05.
Mittwoch

Vortrag „Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Bestattungsvorsorge“

mit Martin Wirtz,

17.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**

18.05.
Sonntag

Kneipp-Gedenk- und Gesundheitstag

Im und um den **Kneipp-Treff,**

Gottesdienst, Frühschoppen, Brunch, Kaffee und Kuchen, Aktionen
und vieles mehr.

21.05.
Mittwoch

Informationen rund um die Pflegebedürftigkeit

mit Silke Lichtblau-Brosius,
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**

26.06.
Donnerstag

Vortrag mit Übungen „Finger-Qigong“

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



06.07.
Sonntag

Beteiligung am Schwimmbadfest im Hallenbad "das blau"

14.00 bis 18.00 Uhr Infostand und Kuchen- und Kaffeeverkauf.

20.08.
Mittwoch

Tomatenverkostung

mit Gärtnermeisterin Katrin Gödtel,
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.



ab 02.09.
Dienstag

**Diagnose Krebs - auf einmal ist alles anders,
10 Veranstaltungen**

Dienstag, 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Leitung: Christiane Krass.
An jedem Abend wird ein Thema angeboten, das
zu der Erkrankung gehört. Z.B. Gefühle, die in mir toben.

Neu!

Ab 04.09.
Donnerstag

"Mut tut gut" - Encouraging-Training , 10 Veranstaltungen

mit jeweils 2 Stunden
Donnerstag, 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Leitung: Christiane Krass.
Lernen, an sich selbst und seine Möglichkeiten und Ziele zu glauben.

Neu!

05.09. - 24.10.
07.11. - 12.12.
Freitag

Tanz dich frei

Freitag, 18.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Leitung: Verena Dumont
Tanz ist Bewegung mit Freude. Von meditativer Musik
über Reggae, klassischer- und Pop-Musik wird alles angeboten.



06. und 07.09.
Sa und So

Beteiligung am Solilauf in St. Ingbert

Gustav-Clauss-Anlage



10.09.
Mittwoch

„Schöner Tag an der Mosel“ mit Mader Reisen

Abfahrt zwischen 7.30 und 8.30 Uhr, Rohrbachhalle
Ankunft ca. 20:30 bis 21:30 Uhr.
Bitte bis 11. August anmelden!

ab 15.09.
Montag

Autogenes Training, 8 Veranstaltungen

Montag, 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**
Leitung: Jutta Klein, Entspannungspädagogin.
Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.
Bezuschussung durch Krankenkasse möglich.

Neu!

September

Vortrag mit Übungen "Akupressur"

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



**15.10.
Mittwoch**

Vortrag „Arten der Bestattungs(kosten)vorsorge“

mit Martin Wirtz,
17.00 Uhr, **Kneipp-Treff**.

**24.10.
07.11.
12.12.
Freitag**

Tanz dich frei

Freitag, 18.00 Uhr, **Kneipp-Treff**.

Leitung: Verena Dumont

Tanz ist Bewegung mit Freude. Von meditativer Musik
über Reggae, klassischer- und Pop-Musik wird alles angeboten.



**26.10.
Sonntag**

Pilzexkursion

Treffpunkt: 14.00 Uhr,

Parkplatz „Zur Rohrbacher Glashütte“.

Leitung: Holger Kleinhanß.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.



**18. und
25.11.
Dienstag**

Weihnachtliches Basteln

mit Gisela Seib, jeweils 15.00 Uhr, **Kneipp-Treff**.

**29. + 30.11.
Samstag +
Sonntag**

**Teilnahme am Weihnachtsmarkt
in Rohrbach**



**01.12.
Montag**

Adventliche Klangreise

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

Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen
und eine Decke.



**03.12.
Mittwoch**

Adventskaffee

14.30 Uhr, **Kneipp-Treff**.



**10.12.
Mittwoch**

Fahrt nach Stuttgart auf den Weihnachtsmarkt mit Mader Reisen

Abfahrt zwischen 08:30 und

09:30 Uhr, Rohrbachhalle

Ankunft ca. 19:00 bis 20:00 Uhr..

Bitte bis 10. November anmelden!



**15.12.
Montag**

Weihnachtliche Klangreise

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

Mitzubringen sind: Eine Matte, ein Kissen und eine Decke.



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.**

Kurse für Kinder und Jugend

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

Preis pro
Kursus

Mo

Elternabend zur Vorstellung und Einführung des Encouraging-Trainings "Mut tut gut"

für Kinder zwischen 9 und 11 Jahren.

Referentin: Eva Schwarz, Individualpsychologische Beratung
und Encouraging Training

Montag, 07.04. 19.00 Uhr, **Kneipp-Treff**



Fr

Encouraging-Training "Mut tut gut" nach Schoenacker & der Individualpsychologie

für Kinder im Alter zwischen 9 und 11 Jahren.

Referentin: Eva Schwarz, Individualpsychologische Beratung
und Encouraging Training.

Freitag, 16.00 bis 17.30 Uhr, **Kneipp-Treff.**

5 Termine: 09.05. - 16.05. - 23.05. - 06.06. und 13.06.

Neu!

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, Tel. 06894/5908445



30 €

Fr

„Mini-Dance“

(ab 5 Jahre)

Freitag, 16.00 Uhr, **Konditionsraum Rohrbachhalle.**

Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445



30 €

Fr

Tanzgruppe „PINK“

(ab 8 Jahre)

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

Leitung: Nicole Buhmann, Tel. 06894/5908445



30 €



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



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

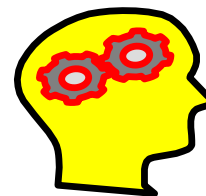
Wochenprogramm ganzjährig
Kurse fortlaufend à 10 Stunden
Schulturnhallen in den Ferien geschlossen
Preise gelten für Mitglieder

Preis pro
Kursus

Mo

„Ganzheitliches Gedächtnistraining“

Montag, 09.45 Uhr und
11.00 Uhr, **Kneipp-Treff**.
Leitung: Christel Michély-Fickinger, Tel. 06894/580888



27 €

Mo

„Gymnastik und Tanzen im Sitzen“

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

25 €

Mo

„Radfahren mit Spaß“ (vom 31. März bis 29. September)

Montag, 18.00 Uhr,
Treffpunkt: **Gegenüber Feuerwehrhaus**.
Touren von ca. 20 – 30 km mit moderatem Tempo.
Leitung: Gisela Seib, Tel. 06894/5908146



frei
Mitglied-
schaft
erforderlich

Mo

„Drums alive“

-für alle Altersklassen-,
Montag, 18.30 Uhr, **Konditionsraum Rohrbachhalle**.
Leitung: Sabine Keiper, Tel. 06386/999090



50 €

Mo

Step-Aerobic

Montag, 19.00 Uhr, **Pestalozzischule**.
Leitung: Ursula Ritter, Tel. 06894/52515



22 €

Mo

Aquafitness

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



33 €

Di

„Fitnessgymnastik am Morgen“

Dienstag, 10.00 Uhr, **Kneipp-Treff**.
Leitung: Daniela Holzer, Tel. 06894/39530



23 €

Di

Yoga

Dienstag, 17.30 Uhr, **Jochen-Klepper-Haus, Kinkel**,
Triftstrasse 8a.
Leitung: Heide Johann
Anmeldung über Tel. 06894/580888

30 €

Inhaberin: Sylvia Kötteritzsch
Rentamtstraße 40 (Ecke Ensheimer Str.)
66386 St. Ingbert

Tel./Fax: 0 68 94 / 87 07 72

E-Mail: info@physiotherapie-igb.de
www.physiotherapie-igb.de

Behindertengerechter Eingang mit Rollstuhlrampe



KG Lauer

THERAPIE · PRÄVENTION

Praxis für Physiotherapie,
Rehabilitation und
Gesundheitsprävention



WIR BESUCHEN SIE AUCH GERNE ZUHAUSE

- Krankengymnastik/Physiotherapie
- Auch auf neurophysiologischer Grundlage für Erwachsene und Kinder
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Craniosakrale und Craniofaziale Therapie
- Manuelle Therapie/Nervenmobilisation
- Triggerpunkt-Therapie/Kinesiotaping
- Bobath-Therapie

- Gesundheitsberatung beruflich und privat
- Atem- und Mukoviszidose-Therapie
- Migräne-/Kopfschmerz-/Tinnitus-Kiefergelenksthherapie
- Ganzheitliche Körper- und Schmerztherapie
- Beckenbodengymnastik
- Prävention – Rehabilitation
- Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik
- Progressive Muskelentspannung, Stressabbau
- Wohlfühl-Massagen (Hot Stone, Fußreflex, etc.)

Tel. 06894/870772

www.physiotherapie-igb.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

Mi

„Radl-fit“ (12. März bis Ende Oktober)

Mittwoch, 13.00 Uhr, Treffpunkt: **Rohrbachhalle.**

Sportliche Touren auf Rad- und Waldwegen,
vorwiegend mit dem E-Bike und mit „HELM“.

Leitung: Martin Staut, Tel. 06894/52745

Günter Gerstner, Tel. 06894/383558



frei
Mitglied-
schaft
erforderlich

Mi

Leichtathletik (von Mai bis September)

Mittwoch, 18.00 Uhr, **Sportplatz am Schützenhaus.**

Ansprechpartner: Kurt Jung, Tel. 06894/57929

Franz-Josef Thiel, Tel. 06894/5441



frei
Mitglied-
schaft
erforderlich

Mi

Pilates / Rückenschule

Mittwoch, 18.45 Uhr, **Pestallozzischule.**

Leitung: Rolf Mathieu, Pilates-Trainer

40 €

Mi

Gymnastik „Fit und Flott“

Mittwoch, 20.00 Uhr, **Pestallozzischule.**

Leitung: Gisela Peters, Tel. 06894/53844



20 €

Do

"Yoga auf dem Stuhl"

Donnerstag, 10.00 Uhr, **Kneipp-Treff.**

Leitung: Verena Dumont, Yogalehrerin (BYV), Tel. 06894/570377

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.,
Tel. 0681/752249.

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.



60 €

Do

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 19.00 Uhr, **Pestallozzischule.**

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.





Inh. Normann Hartz

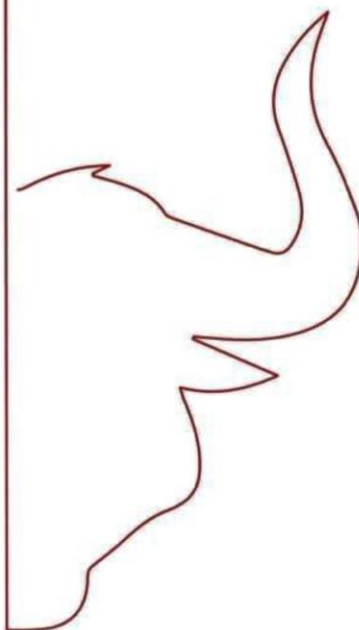
Liebe Kundinnen und Kunden,
wir bedanken uns ganz herzlich bei Ihnen
für all die Treue in den letzten Jahren.
Auf weitere Jahre !

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



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



**ORTHOPÄDIETECHNIK
NICOLINI GmbH**

Einlagen Bandagen Orthesen
Kompressionsstrümpfe

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00-17.00 Uhr

Schlackenbergsstraße 43b • 66386 St. Ingbert
Tel.: 0 68 94-5 90 97 74 • Fax: 0 68 94-5 90 97 75

www.orthopaedietechnik-nicolini.de
info@orthopaedietechnik-nicolini.de

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

Gesichtsguss - „Schönheitsguss“

Diese Anwendung kann

- die Durchblutung der Haut steigern
- die Haut im Gesicht straffen und so Falten entgegenwirken
- bei müden Augen Linderung verschaffen
- Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit mindern

Und so geht man vor:

- Beugen sie sich über die Dusch- oder Badewanne.
- Drehen sie das Wasser auf und wählen sie eine angenehme, sanfte Druckstärke, das Wasser sollte die Haut sanft ummanteln.
- Jetzt wird der **kühle** Wasserstrahl zunächst an der rechten Schläfe angesetzt und dann wie im Bild weitergeführt.
- Zum Schluss **drei** kreisende Bewegungen über das gesamte Gesicht.
- Nicht abtrocknen! Das Wasser mit der Hand stattdessen nur etwas abstreifen.



Aber **Achtung:** Bestimmte Vorerkrankungen vertragen sich nicht mit diesem beschriebenen Ritual: Dazu gehören akute Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung, Augenerkrankungen, wie grauer oder grüner Star, sowie Nervenentzündungen im Gesicht.

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

Blumen Karoline

Öffnungszeiten
Mo-Sa von 09.00 – 12.00 Uhr

Seit 30 Jahren
in Rohrbach

Eckstraße 27
Rohrbach
Tel. 06894 / 5510

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 anderer Institutionen (Stadt und Saarpfalzkreis) 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!

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 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.

Wir danken unseren Sponsoren für die freundliche Unterstützung



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