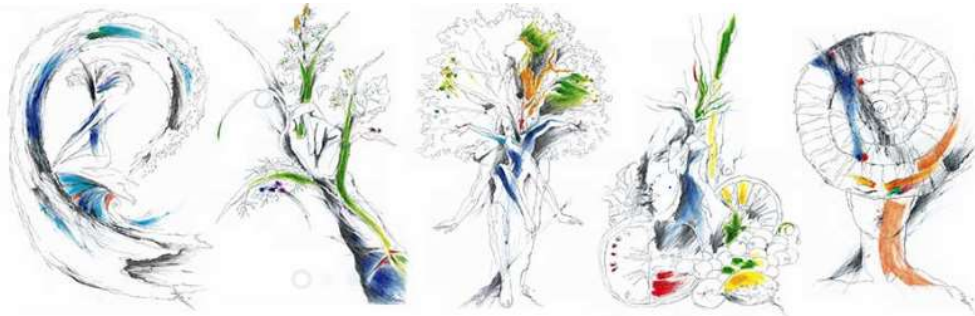




# Kneipp-Verein Spiesen e.V.



[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

Beachten Sie unsere Internetseite:  
[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)

## Kursprogramm



Stand 05.2019

## Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

wurde als Sohn eines Webers im Allgäu geboren. Trotz großer Armut und fast unbezwingbarer gesundheitlicher Probleme kämpfte er jahrelang um die Erfüllung seines Wunsches, katholischer Priester zu werden. Nachdem er seine schwere Tuberkulose, die damals noch als unheilbar galt, durch eiskalte Bäder in der Donau selbst kuriert hatte, entwickelte er eine Methode, die die Heilwirkung des Wassers nutzt. Als Seelsorger in Wörishofen arbeitete er unermüdlich an seiner „Wasserkur“, dann an Konzepten für gesunde Lebensführung, für ausgewogene Ernährung, für ausreichende Bewegung und für den Einsatz heimischer Heilpflanzen.

Pfarrer Sebastian Kneipp formulierte schon vor über hundert Jahren Prinzipien, die heute mehr denn je für die moderne Gesundheitsbildung gültig sind. Im Mittelpunkt steht die Betrachtungsweise von Körper, Geist und Seele als Einheit.

### Die fünf Säulen der Kneippschen Lehre

Unter den Naturheilverfahren ist die Ganzheitstherapie von Sebastian Kneipp nicht nur eine der ersten, sondern auch eine der umfangreichsten. Überzeugt von der Symbiose zwischen Mensch und Natur stellte Kneipp seine Therapie auf fünf Säulen: Wasser, Bewegung, die Heilkraft der Pflanzen, ausgewogene Ernährung und eine bewusste Lebensführung. Die Kneippsche Lehre bietet hervorragende Möglichkeiten zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit und Mobilisierung der Selbstheilungskräfte.

### Wasser



*"Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als das Wasser."*

Die Kneippschen Güsse mit warmem oder kaltem Wasser werden vorbeugend und therapeutisch eingesetzt. Ganz individuell abgestimmte Reize können dabei den Blutkreislauf anregen, die Abwehrkräfte stärken, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden steigern.

### Workshops

Samstags und sonntags zu interessanten Themen.

### Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Vorträge.

### Reisen

- Tagesausflüge, Mehrtagesreisen
- Städtereisen, Wanderreisen usw.

Alle weiteren Informationen werden zeitnah in der Presse und im Internet bekannt gegeben.

### **Weitere Auskünfte und Anmeldung: Kneipp-Verein Spiesen e.V.**

Ute Born-Hort (1. Vorsitzende)

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

Ute.Born-Hort@Kneipp-Verein-Spiesen.de

Brigitte Uhlig (2. Vorsitzende)

Tel. 0 68 21 - 74 28 62

Brigitte.Uhlig@Kneipp-Verein-Spiesen.de

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

**Beachten Sie unsere Internetseite:**

[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)

**In facebook sind wir ebenfalls zu finden.**



### Entspannungswochenende

### Letztes Wochenende im Januar

Ute Born-Hort und Michael Hort, Tel. 06821 - 74 03 37



### Bewegung



**„Untätigkeit schwächt. Übung stärkt, Überlastung schadet.“**

Sebastian Kneipp empfahl maßvolle Bewegung, damit der Bewegungsapparat leistungsfähig, Herz und Kreislauf gestärkt, der Stoffwechsel angeregt werden. Wer sich bewegt, wird belastbarer, erholter, lockerer, stärker, körperlich und geistig leistungsfähiger.

### Ernährung



**„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche... Was nun die Kost betrifft, so soll eine solche gewählt werden, welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.“**

Kneipps prophetische Aussage kann von der modernen Ernährungswissenschaft nur bestätigt werden. Wir wissen heute, dass viele Krankheiten durch gesunde, vollwertige Ernährung vermieden oder deren Verlauf günstig beeinflusst werden kann.

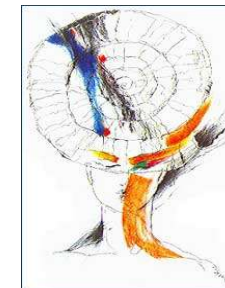
### Kräuter und Pflanzen



**„Für jede Krankheit hat der Herrgott ein Kraut wachsen lassen.“**

Der Rat Pfr. Kneipps, Heilkräuter zu verwenden - innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen in Wickeln und Bädern -, hat sich bewährt. Die Wirksamkeit zahlreicher Heilpflanzen wurde inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen.

### Lebensordnung



**„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“**

Kneipp war sich sicher: Leib und Seele sind eine untrennbare Einheit, insbesondere wenn es um Gesundheit oder Heilung geht. In der Kneipp-Idee wird daher eine bewusste, ausgewogene, natürliche Lebensführung ebenso beachtet wie die Aspekte und Kräfte, die für unser körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wohlbefinden wichtig.

## Kinderprogramm:

### Babys in Bewegung BIB und BIB Plus

Jennifer Clemens Tel. 06897 - 17 25 42

Birgit Denk Tel. 06894 / 58 03 46

Karoline Wohlfahrt Tel. 06897 - 9 99 05 16

- 3 bis 6 Monate, 6 bis 9 Monate

- 9 bis 12 Monate, 12 bis 18 Monate

09.00 bis 10.30 Uhr und 10.45 bis 12.15 Uhr

BIB, Gänsberg 13, Spiesen

### Babymassage

Jennifer Clemens Tel. 06897 - 17 25 42

jenny.clemens@kneipp-verein-spiesen.de

Mittwochs 12.15 bis 13.15 Uhr, BIB, Spiesen

### Mami in Bewegung - Indoor

Simone Richter Tel. 06894 - 9 90 36 55

Dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9,

### Outdoor Fit mit Kind

Lisa Hoffmann lihoma221@googlemail.com

Montags 18.00 - 19.00 Uhr, Galgenbergturm, Elversberg

Donnerstags 10.30 - 11.30 Uhr, Galgenbergturm, Elversberg

### Jumping Kids

Celine + Sebastian Göddel Tel. 0176 - 57 98 29 30

Samstag 11.00 - 12.00 Uhr und 12.00 - 13.00 Uhr,

Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

## Tanzen:

### Orientalischer Tanz

Heidrun Woll Tel. 06831 - 50 65 18

Samstag (1 x Monat, Termine im Internet)

10.00 bis 13.00 Uhr, Kurt-Marschollek-Halle, St.Ingbert

### Tanzkurse für Paare (Anfänger und Fortgeschrittene)

Erik und Ursula Becker

Anfänger 16.30 bis 18.00 Uhr

Fortgeschrittene 18.00 bis 19.30 Uhr

Samstag Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

### Tanzen für Frauen - geselliges Tanzen

Herta Grotzfeld Tel. 06821 - 7 16 14

Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

### Line Dance

Claudia Procopio c.procopio@gmx.de

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 20.00 Uhr

Borussia Vereinsheim, Spiesen

### Zumba

Christine Pejic-Berrard Tel. 06897 - 76 44 25

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Zumba Gold

Claudia Procopio c.procopio@gmx.de

Montag 17.00 - 18.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen



## Bewegung im Freien:

### Nordic Walking

Gabi Kurz            Tel. 0157 82774450  
Samstag        13.00 bis 14.30 Uhr  
Centrum für Kommunikation, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Lauftreff

Peter Kurz            Mail: peterw.kurz@aol.de  
Dienstag        18.00 - 19.00 Uhr, Naturfreundehaus

### Radfahren

Petra Dörrenbecher    Tel. 06821 - 73 02 85

### Yoga Walking

Ute Born-Hort        Tel. 06821 - 74 03 37

### Wandern

#### Tageswanderungen

Beate Bucher        Tel. 0178 1663867

#### Halbtageswanderungen

Petra Dörrenbecher    Tel. 06821 - 73 02 85



## Grashüpfer - Turngruppe für Minis von 1 bis 2 Jahren

Simone Richter        Tel. 06894 - 9 90 36 55  
Mittwoch        16.00 - 17.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen

## Eltern-und-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahren

Karoline Wohlfahrt    Tel. 06897 - 9 99 05 16  
Dienstag        15.30 - 16.30 Uhr, 16.30 - 17.30 Uhr  
Kerstin Berens        Tel. 0173 8576906  
Donnerstag        15.00 - 16.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

## Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Anne Haffke            Tel. 0151 70 01 93 55  
Sandra Landgraf      Tel. 0175 8 61 43 09  
Montag            15.00 - 16.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

## Powerstunde (Kinder von 6 bis 8 Jahren)

Celine Altmeyer        Tel. 0176 - 57 98 29 30  
Samstag            10.00 - 11.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

## Klanggarten - Musik für Kinder von 0 bis 4 Jahren

Silvia Felten            Tel. 0178 5151276  
Samstag            9.00 - 9.45 Uhr, BIB, Gänsberg 13, Spiesen

## Basteln

Mehrmals jährlich zu verschiedenen Themen

## Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Gesundheitsvorträge speziell über Kinder





### Bewegung:

#### Aktiv in die 2. Lebenshälfte

Christine Schmidt Tel. 06821 - 7 29 25

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

#### Aroha

Eva Klemann Tel. 06821 - 7 74 01

Montag 18:00 - 19.00 Uhr, ev. KITA, Bethelstr. 2, Spiesen

#### Aqua-Fitness Damen und Herren (Sept. - Mai)

Hallenbad Friedrichsthal

Nadine Odrich N.Altmeyer@gmx.de

Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr

Marie Rausch Tel. 01573 4873674

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr

#### Beckenbodentraining (Kurs in den Sommerferien im CFK)

Eva Klemann Tel. 06821 - 7 74 01

#### Bodyshaping

Christine Pejic-Berrard Tel. 06897 - 76 44 25

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Körper und Geist:

#### Fastenwochen für Gesunde März und November eines jeden Jahres

Kerstin Wohnig Tel. 06821 - 9 72 83 65

#### Gedächtnistraining

Beate Tambue Tel. 06821 - - 9 72 91 67

Montag 10.00 bis 11.00 Uhr, Wellnessoase, Spiesen

#### Autogenes Training (Herbst eines jeden Jahres)

#### Progressive Muskelentspannung

Hedi Marx Tel. 06821 - 7 26 40 (Frühjahr und Herbst)

#### Meditation

Karin Limbach Tel. 06821 - 9 64 92 80

Montag 19.30 - 21.00 Uhr, Peterschule, Spiesen

#### Klangmeditation / -reisen - jeden letzten Freitag im Monat

- zusätzliche Termine im Internet

Ute Born-Hort und Michael Hort, Tel. 06821 - 74 03 37

Freitag 18.00 - 19.30 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen



## Entspannung

### Qi Gong

**Maria Holthausen Tel. 06894 - 3 60 65**

Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr, kath. Kindergarten, Elversberg

### Taiji

**Ute Born-Hort und Michael Hort, Tel. 06821 - 74 03 37**

Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

- Pekingform
- 32-er Schwertform
- Lange Yang Form
- Lange Yang Schwertform
- Fächerform
- Säbelform

### Yoga für Damen und Herren

**Rita Beck Tel. 06821 - 7 16 07**

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, ev. KITA Spiesen, Bethelstraße 2

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, ev. KITA Spiesen, Bethelstraße 2

**Ute Born-Hort Tel. 06821 - 74 03 37**

Montag 18:45 - 19:45 Uhr, Physiotherapiepraxis Andres Keßler,  
St. Ingberter Str. 9, Elversberg

Dienstag 18.30 - 19:30 Uhr, Spiesen

Mittwoch 18:45 - 19:45 Uhr, Physiotherapiepraxis Andres Keßler,  
St. Ingberter Str. 9, Elversberg

### Waldbaden

**Ute Born-Hort Tel. 06821 - 74 03 37**

**Mehrmals jährlich - Termine im Internet und Presse**

**Zazen** (Dezember eines jeden Jahres, Spiesen)

## Deep Work

**Kyra Nawrocki Tel. 0157 36944244**

Samstag 10.00 - 11.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen

## Fitness- und Gesundheitstraining für Frauen

**Dorothea Stolte Tel. 06821 - 7 13 61**

Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

## Faszientraining

**Nadine Odrich N.Altmeyer@gmx.de**

## Form Your Body

**Dieter Seufert dseufert@online.de**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch

## Gymnastik für Damen

**Hedi Marx Tel. 06821 - 7 26 40**

Montag 20.00 - 21.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

## Gymnastik - Fit und Vital

**Brigitte Uhlig Tel. 06821 - 74 28 62**

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

## Jumping

**Celine Altmeyer Tel. 0176 - 57 98 29 30**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr und 20.00 - 21.00 Uhr

Freitag 17.00 - 18.00 Uhr

Samstag 9.00 - 10.00 Uhr

Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

## Kapow

**Christine Pejic-Berrard Tel. 06897 - 76 44 25**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

### Mowe Your Body

**Celine Altmeyer** Tel. 0176 - 57 98 29 30

**Montag** 18.00 - 19.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Pilates

**Steffi Mischo** Tel. 06821 - 7 81 10

**Mittwoch** 18.00 - 19.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Pilates meets Yoga

**Maike Reichenbach** Tel. 0152 22630046

**Donnerstag** 17.45 - 18.45 Uhr und 18.45 - 19.45 Uhr

Physiotherapiepraxis Andres Keßler, St. Ingberter Str. 9, Elversberg

### Pound

**Christine Pejic-Berrard** Tel. 06897 - 76 44 25

### Präventive Rückenschule - Bewegen statt Schonen

**Nadine Odrich** N.Altmeyer@gmx.de

**Dienstag** 16.50 -17.50 Uhr, Physiotherapiepraxis Andreas Keßler,

St. Ingberter Str. 9, Elversberg

### **Katharine Trapp**

**Dienstag** 17.45 -18.45 Uhr, Glück-Auf-Halle, Elversberg

### Wirbelsäulengymnastik

**Eva Klemann** Tel. 06821 - 7 74 01

**Dienstag** 18:00 - 19.00 Uhr, Physiotherapiepraxis Andres Keßler,

St. Ingberter Str. 9, Elversberg



### Kräuterwanderungen / Workshops

**Marie Rausch** Tel. 01573 4873674

Mehrmals jährlich Termine im Internet und Presse



Fastenwochen für Gesunde März und November eines jeden Jahres

**Kerstin Wohnig** Tel. 06821 - 9 72 83 65