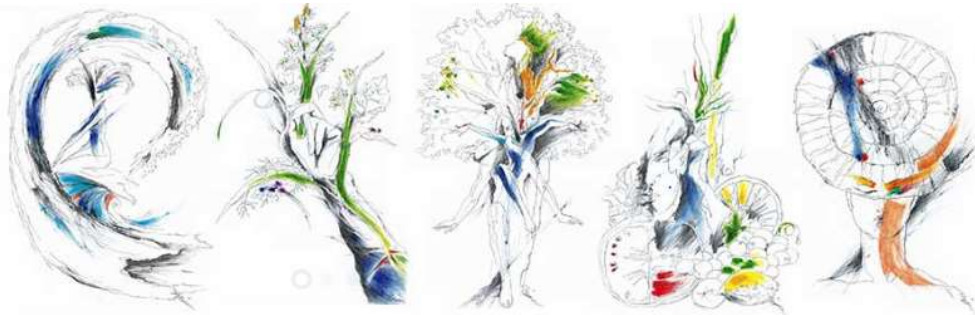


Kneipp-Verein Spiesen e.V.



anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Beachten Sie unsere Internetseite:
www.kneipp-verein-spiesen.de

Kursprogramm

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

Beachten Sie unsere Internetseite:

www.kneipp-verein-spiesen.de

In facebook und twitter 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.

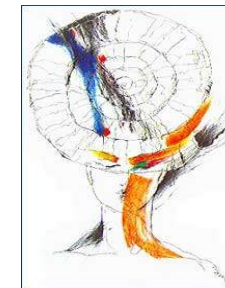
Kräuter und Pflanzen



„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

Kerstin Berens Tel. 0151 40181701

- 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

Mittwoch 12.15 bis 13.15 Uhr, BIB, Spiesen

Mamis in Bewegung - Indoor

Simone Richter Tel. 06894 - 9 90 36 55

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

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

Outdoor Fit mit Kind

Lisa Hoffmann lihome221@googlemail.com

Montag 18.00 - 19.00 Uhr, Galgenbergturm, Elversberg

Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr, Galgenbergturm, Elversberg

Känguruh-Bande

Celine + Sebastian Göddel celine-altmeyer@web.de

Samstag 10.00 - 11.00 Uhr

Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

Tanzen:

Orientalischer Tanz

Heidrun Woll

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, Spiesen

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®-Fitness

Christine Pejic-Berrard Tel. 0157 86143191

Dienstag 18.00 - 19.00 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 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
Dienstag, 15.30 bis 16.30 Uhr, Grundschule in Heinitz

Eltern-und-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahren - Turnhalle Mittelbergschule Spiesen

Karoline Wohlfahrt Tel. 06897 - 9 99 05 16
Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr, 16.30 - 17.30 Uhr

Kerstin Berens Tel. 0151 40181701

Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr

Sinja Jost Tel. 0157 37238147

Freitags 16.00 - 17.00 Uhr

Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Anne Haffke Tel. 0151 70019355

Sandra Landgraf Tel. 0175 8614309

Montag 15.00 - 16.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

Powerstunde (Kinder von 6 bis 8 Jahren)

Celine Göddel celine-altmeyer@web.de

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 17.00 - 18.00 Uhr, CFK, Zum Nassenwald 1, 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. 0157 86143191

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

Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr, Besprechungsraum Marx, Spiesen

Autogenes Training (Herbst eines jeden Jahres)

Progressive Muskelentspannung

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

Stille Meditation und Achtsamkeit

Karin Limbach Tel. 06821 - 9 64 92 80

Montag 17:30 - 18:30 für Anfänger

Montag 19:30 - 21:00 für Geübte

Einführung in Meditation und Achtsamkeit - 1 x monatlich

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. Gemeindehaus, 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)

After Work Out

Gina Müller

Mittwoch 20.00 -21.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule

Deep Work

Kyra Nawrocki Tel. 0157 36944244

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

Faszientraining

Jan Sefrin Tel. 0152 09405796

Dienstag 19.00 -20.00 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

Form Your Body

Dieter Seufert dseufert@online.de

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

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 Göddel **celine-altmeyer@web.de**

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Freitag 17.00 - 18.00 Uhr

Samstag 9.00 - 10.00 Uhr

Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

Mowe Your Body

Celine Göddel **celine-altmeyer@web.de**

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

Power dich aus - Kapow, Pound und mehr

Christine Pejic-Berrard **Tel. 0157 86143191**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

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

Vitalgymnastik - Fit im Alltag

Gina Müller Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr, Physio. Andreas Keßler

Wirbelsäulengymnastik

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

Dienstag 18:00 - 19.00 Uhr, Physiotherapiepraxis Andreas Keßler,



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**