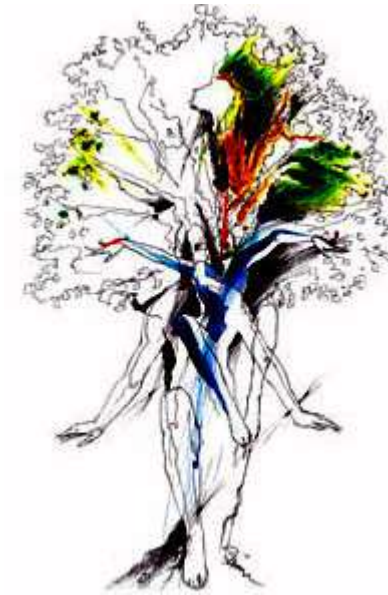
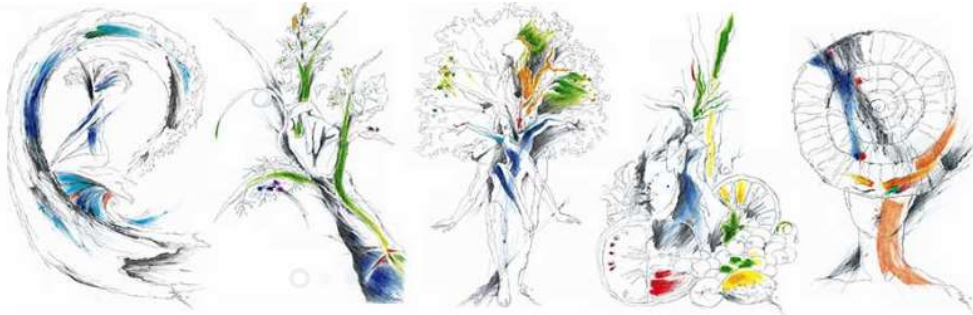


# Kneipp-Verein Spiesen e.V.



[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

## 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

Christine Pejic-Berrard (2. Vorsitzende)

Tel. 0157 86143191

christine.pejic-berrard@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 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.

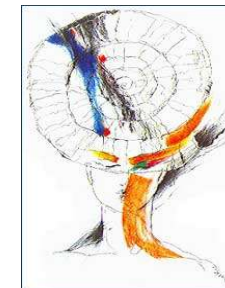
### Kräuter und Pflanzen



**„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

Montag bis Freitag 09.00 bis 10.30 Uhr

**Birgit Denk**

**Nicole Bergmann**

**Kerstin Berens**

**Anja Russert**

**Jennifer Clemens**

- 3 bis 6 Monate, 6 bis 9 Monate

- 9 bis 12 Monate, 12 bis 18 Monate

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9,  
66583 Spiesen-Elversberg

### Babymassage

**Jennifer Clemens**

Mittwoch 9.00 bis 10.00 Uhr,

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9,  
66583 Spiesen-Elversberg

### Mamis in Bewegung - Indoor

**Simone Richter**

Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9,  
66583 Spiesen-Elversberg

### Outdoor Fit mit Kind

**Anja Russert**

Montag ab 9.30 Uhr

CFK, Zum Nassenwald, 66583 Spiesen-Elversberg

## Tanzen:

### Tanzkurse für Paare (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Erik und Ursula Becker**

Samstag 17.00 bis 19.00 Uhr

kath. Pfarrheim, Pastor-Kollmann-Straße, Spiesen

### Tanzen für Frauen - geselliges Tanzen

**Herta Grotzfeld**

Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

### Line Dance

**Tanja Zimmermann**

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 20.00 Uhr

Borussia Vereinsheim, Spiesen

### Zumba®-Fitness

**Christine Pejic-Berrard**

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg



## Bewegung im Freien:

### Nordic Walking

**Gabi Kurz**

Samstag 13.00 bis 14.30 Uhr

Centrum für Kommunikation, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Yoga Breath Walking

**Gabi Kurz**

Samstag 10.30 bis 12.00 Uhr

Centrum für Kommunikation, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Lauftreff

**Peter Kurz**

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Naturfreundehaus

### Wandern

**Beate Bucher**

**Petra Dörrenbecher**

**Toni Hauser**



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

**Simone Richter**

Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr,

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, Turnhalle Langdell

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

**Vlora Franz**

Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr, 16.30 - 17.30 Uhr

**Kerstin Berens**

Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr

**Sinja Jost**

Freitags 16.00 - 17.00 Uhr

Turnhalle Großenbruch Elversberg

### Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

**Anne Haffke**

**Sandra Landgraf**

Montag 15.00 - 16.00 Uhr, Turnhalle Großenbuch, Elversberg

**Vlora Franz**

**Julia Beim**

Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Großenbuch, Elversberg

### Känguruh-Bande

**Celine + Sebastian Göddel**

Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

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

**Silvia Felten**

### Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Gesundheitsvorträge speziell über Kinder





### Bewegung:

#### Aktiv in die 2. Lebenshälfte

**Christine Schmidt**

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Eversberg

#### Aroha

**Eva Klemann**

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

Hallenbad Friedrichsthal

**Nadine Odrich**

**Marie Rausch**

#### Beckenbodentraining (Kurs in den Sommerferien)

**Eva Klemann**

#### Bodyshaping

**Christine Pejic-Berrard**

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Eversberg

### Körper und Geist:

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

**Kerstin Wöhnig**

#### Gedächtnistraining

**Beate Tambue**

Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr, Besprechungsraum Marx, Spiesen

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

#### Progressive Muskelentspannung

**Hedi Marx** (Frühjahr und Herbst)

#### Stille Meditation und Achtsamkeit

**Karin Limbach**

Montag 17.30 - 18.30 Uhr für Anfänger

Montag 19.30 - 21.00 Uhr 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**

Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, via Zoom



## Entspannung

### Qi Gong

**Maria Holthausen**

Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr, kath. Gemeindehaus, Elversberg

### Taiji

**Ute Born-Hort und Michael Hort,**

Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr,

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

- Pekingform und 32-er Schwertform

- Lange Yang Faust- und Schwert-Form

- Fächer- und Säbelform

### Hatha-Yoga für Damen und Herren

**Jutta Robert-Jacob**

Montag 9.00 - 10.00 Uhr, Physio Andraes Keßler, Elversberg

**Nadine Odrich**

Montag 17.30 bis 18.30 Uhr, via Zoom

**Corinne Siebenaler**

Montag 18:45 - 19:45 Uhr, Physio Andreas Keßler, Elversberg

**Ute Born-Hort**

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, via Zoom

Mittwoch 18.45 - 19.45 Uhr, Physio Andreas Keßler, Elversberg

Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, via Zoom

### Entspannt bewegen - bewegt entspannen

**Heidrun Woll**

Montag 19.00 - 20.00 Uhr, via Zoom

### Waldbaden

**Ute Born-Hort**

Mehrmals jährlich - Termine im Internet und Presse

### Deep Work

**Kyra Nawrocki**

Samstag

### Rückenfit

**Lucas Fromme**

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, via Zoom

### Faszientraining

**Lucas Fromme**

Dienstag 19.15 - 20.15 Uhr, via Zoom

### Fitness- und Gesundheitstraining für Frauen

**Dorothea Stolte**

Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

### Form Your Body

**Dieter Seufert**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

### Gymnastik für Damen - Seniorengymnastik

**Hedi Marx**

Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen



### Jumping

**Celine Göddel**

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

### Mowe Your Body

**Celine Göddel**

Montag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Langdell

### Pilates

**Steffi Mischo**

Mittwoch 16.30 - 17.30,

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

### Pilates meets Yoga

**Maike Reichenbach**

### Power dich aus - Kapow, Pound und mehr

**Christine Pejic-Berrard**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

### Präventive Rückenschule - Bewegen statt Schonen

**Nadine Odrich**

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

### Vitalgymnastik - Fit im Alltag

**Gina Müller**

Donnerstag 11.00 - 12.00 Uhr,

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

### Wirbelsäulengymnastik

**Eva Klemann**

Dienstag 18:00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg



### Kräuterwanderungen / Workshops

**Marie Rausch**

Mehrmals jährlich Termine im Internet und Presse



Fastenwochen für Gesunde März und November eines jeden Jahres  
**Kerstin Wohnig**