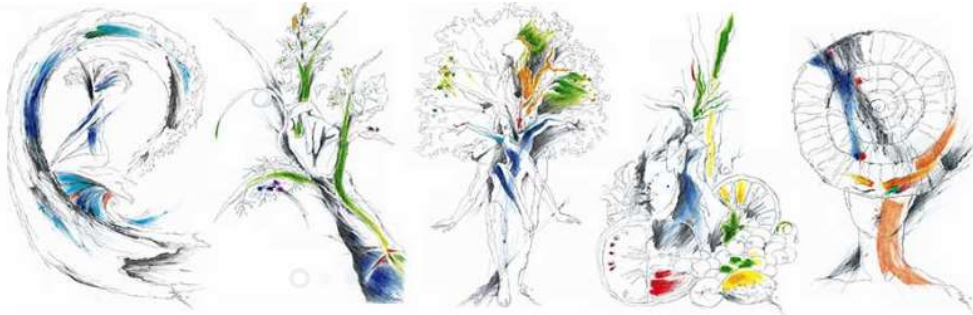


Kneipp-Verein Spiesen e.V.



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

Christine Pejic-Berrard (2. Vorsitzende)

Tel. 0157 86143191

christine.pejic-berrard@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.

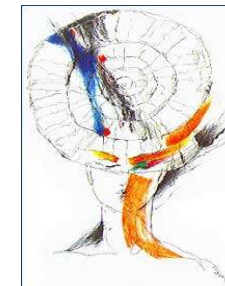
Kräuter und Pflanzen



„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

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

Leo Meissner (Gasthaus zum Wildbertsstock), Hauptstraße 261,
66583 Spiesen-Elversberg

Babymassage

Jennifer Clemens

Mittwoch 9.00 bis 10.00 Uhr,

Leo Meissner (Gasthaus zum Wildbertsstock), Hauptstraße 261,
66583 Spiesen-Elversberg

Mamis in Bewegung - Indoor

Simone Richter

Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr

Leo Meissner (Gasthaus zum Wildbertsstock), Hauptstraße 261,
66583 Spiesen-Elversberg

Outdoor Fit mit Kind

Anja Russert

findet zurzeit nicht statt

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, kath. Pfarrheim, Spiesen

Line Dance

Tanja Zimmermann

Dienstag 17.00 bis 18.00 Uhr; 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

Wandern

Beate Bucher

Petra Dörrenbecher



Grashüpfer - Turngruppe für Minis von 1 bis 2 Jahren

Simone Richter

Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr,

Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

Eltern-und-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahren

Gina Müller

Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr

Gina Müller

Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr

Kerstin Berens

Freitags 15.00 - 16.00 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr

Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Anne Haffke

Sandra Roncoroni

Montag 15.00 - 16.00 Uhr, Turnhalle Großenbuch, Elversberg

Julia Beim

Sebastian Göddel

Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Großenbuch, Elversberg

Känguru-Bande (Jumping Fitness für Kinder)

Celine + Sebastian Göddel

Findet zurzeit nicht statt

Klanggarten - Musik für Kinder von 0 bis 4 Jahren

Silvia Felten - findet zurzeit nicht statt

Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Gesundheitsvorträge speziell über Kinder



Bewegung:

Aktiv in die 2. Lebenshälfte

Christine Schmidt

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Aroha

Eva Klemann - findet zurzeit nicht statt

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

Hallenbad Friedrichsthal dienstags

Nadine Odrich / Marie Rausch

Babyschwimmen Hallenbad Friedrichsthal

Marie Rausch

Montag 15.00 - 16.00 Uhr

Beckenbodentraining (Kurs in den Sommerferien)

Eva Klemann

Bodyshaping

Christine Pejic-Berrard

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Körper und Geist:

Fastenwochen für Gesunde

Kerstin Wohnig

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 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

- 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, Leo Meissner Wildbertsstock, Spiesen

Nadine Odrich

Montag 17.30 bis 18.30 Uhr, via Zoom

Rita Beck

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr, Leo Meissner Wildbertsstock, Spiesen

Ute Born-Hort

Montag 19:00 - 20.00 Uhr, Leo Meissner Wildbertsstock, Spiesen

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, via Zoom

Mittwoch 19:00 - 20.00 Uhr, Leo Meissner Wildbertsstock, Spiesen

Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, via Zoom

Martina Hege-Frenzel

Mittwoch 19.30 - bis 20.30 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

Findet zurzeit nicht statt

Samstag

Rückenfit

Lucas Fromme

Dienstag 17.00 -18.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Sarah Hen - online

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, via Zoom

Faszientraining online

Josepha Jansen-Winkeln

Donnerstags 19.30 -20.30 Uhr, via Zoom

Fitness- und Gesundheitstraining für Frauen

Dorothea Stolte

Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

Mach mit - bleib fit

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 Fitness

Celine Göddel

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Move Your Body

Celine Göddel

Montag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

Pilates

Steffi Mischo

Mittwoch 17.45 - 18.45 Uhr

Leo Meissner Wildbertsstock, Hauptstr. 261, Spiesen

Pilates meets Yoga

Findet zurzeit nicht statt

Power dich aus - Kapow, Pound und mehr

Christine Pejic-Berrard

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr,

→ findet aktuell online statt bis Mittelberghalle in Spiesen wieder geöffnet ist !!!

Präventive Rückenschule - Bewegen statt Schonen

Nadine Odrich

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Vitalgymnastik - Fit im Alltag

Gina Müller

Findet zurzeit nicht statt

Wirbelsäulengymnastik

Eva Klemann

Findet zurzeit nicht statt



Kräuterwanderungen / Workshops

Marie Rausch

Mehrmals jährlich Termine im Internet und Presse



Fastenwochen für Gesunde März und November eines jeden Jahres

Kerstin Wohnig