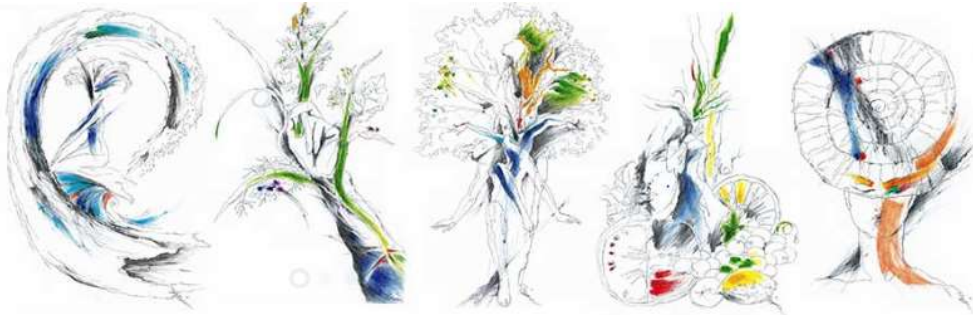


# Kneipp-Verein Spiesen e.V.



[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. 0 68 21 - 9 14 59 00



### 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 bis 10.30 Uhr  
10.45 bis 12.15 Uhr

Birgit Denk

Nicole Bergmann

Kerstin Berens

- 3 bis 6 Monate, 6 bis 9 Monate

- 9 bis 12 Monate, 12 bis 18 Monate

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

### Babymassage

Celine Göddel

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

### Mamis in Bewegung - Indoor und Outdoor

Simone Richter

Montag 10.15 -11.15 Uhr

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

## Tanzen:

### Tanzkurse für Paare (Anfänger und Fortgeschrittene)

Erik und Ursula Becker

Samstag 17 - 19 Uhr

kath. Pfarrheim, Pastor-Kollmann-Straße, Spiesen

### Tanzen für Frauen - geselliges Tanzen

Herta Grotzfeld

Mittwoch 16.30 - 18 Uhr, kath. Pfarrheim, Spiesen

### Line Dance

Tanja Zimmermann

Dienstag 18 - 19 Uhr; 19 - 20 Uhr  
und 20 - 21 Uhr

Borussia Vereinsheim, Spiesen

### Zumba®-Fitness

Christine Pejic-Berrard

Dienstag 18 - 19 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg



## Bewegung im Freien:

### Nordic Walking

**Gabi Kurz**

Samstag 13 - 14.30 Uhr

Centrum für Kommunikation, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Yoga Breath Walking

**Gabi Kurz**

Samstag 10.30 - 12 Uhr

Centrum für Kommunikation, Zum Nassenwald 1, Spiesen

### Wandern

**Beate Bucher**

**Petra Dörrenbecher**

**Toni Hauser**



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

**Simone Richter**

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr,

Donnerstag, 15 - 16 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

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

**Gina Müller**

Dienstag 15 - 16 Uhr und 16 - 17 Uhr

Donnerstag 15 - 16 Uhr

**Kerstin Berens**

Freitag 15 - 16 Uhr und 16 - 17 Uhr

Turnhalle Großenbruch, Elversberg

## Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

**Anne Haffke und Sandra Roncoroni**

Montag 16 - 17 Uhr

**Karoline Wohlfahrt und Jacqueline Bähr**

Dienstag 16 - 17 Uhr

**Julia Beim und Sebastian Göddel**

Donnerstag 17 - 18 Uhr

Turnhalle Großenbruch, Elversberg

## Känguru-Bande

**Celine + Sebastian Göddel**

Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

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

findet zur Zeit nicht statt

## Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Gesundheitsvorträge speziell über Kinder





### Bewegung:

#### Aktiv in die 2. Lebenshälfte

**Christine Schmidt**

Donnerstag 16 - 17 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

#### Aroha

**Eva Klemann - findet zur Zeit nicht statt**

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

Hallenbad Friedrichsthal dienstags

**Nadine Odrich / Marie Spettel**

#### Babyschwimmen Hallenbad Friedrichsthal

**Marie Spettel**

Montag 15 - 16 Uhr

#### Beckenbodentraining (Kurs in den Sommerferien)

**Eva Klemann**

#### Bodyshaping

**Christine Pejic-Berrard**

Donnerstag 18 - 19 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

### Körper und Geist:

#### Fastenwochen für Gesunde

**Kerstin Wohnig**

#### Gedächtnistraining

**Beate Tambue**

Dienstag 10 - 11 Uhr, Besprechungsraum Marx, Spiesen

#### 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 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 - 19 Uhr

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen



## Entspannung

### Qi Gong

**Maria Holthausen**

Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr, kath. Gemeindehaus, Elversberg

### Taiji

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

Donnerstag 19 - 20 Uhr,

- Pekingform und 32-er Schwertform

- Lange Yang Faust- und Schwert-Form, Fächer- und Säbelform

Turnhalle Langdell, Spiesen

### Hatha-Yoga für Damen und Herren

**Petra Plöger**

Dienstag 18 - 19 Uhr

**Ute Born-Hort**

Montag 18 - 19 Uhr

19.15 - 20.15 Uhr

Dienstag 19 - 20 Uhr, via Zoom

Mittwoch 19 - 20 Uhr

Freitag 18 - 19 Uhr, via Zoom

**Martina Hege-Frenzel**

Mittwoch 19.30 - bis 20.30 Uhr, via Zoom

Donnerstag 18 - bis 19 Uhr

**Jutta Robert-Jacob**

Montag 9 - 10 Uhr

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

### Waldbaden

**Ute Born-Hort**

Mehrmals jährlich - Termine im Internet und Presse

## Entspannt bewegen - bewegt entspannen

**Heidrun Woll**

Montag 19 - 20 Uhr, via Zoom

### Rückenfit

**Nadine Odrich**

Montag 17 - 18 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

**Josepha Jansen-Winkeln**

Donnerstag 18 - 19 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 - 20 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

### Mach mit - bleib fit

**Dieter Seufert**

Mittwoch 18 - 19 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

### Gymnastik für Damen - Seniorengymnastik

**Hedi Marx**

Dienstag 16 - 17 Uhr, Turnhalle Langdell



### Jumping

**Celine Göddel**

Mittwoch 19 - 20 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

### Mowe Your Body

**Celine Göddel**

Montag 18 - 19 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

### Pilates

**Steffi Mischo**

Mittwoch 17.45 - 18.45

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

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

**Christine Pejic-Berrard**

Mittwoch 18 - 19 Uhr, Turnhalle Mittelberg, Spiesen

### Präventive Rückenschule - Bewegen statt Schonen

**Nadine Odrich**

Dienstag 17 - 18 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg



### Kräuterwanderungen / Workshops

**Marie Spettel**

Mehrmals jährlich Termine im Internet und Presse



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

**Kerstin Wohnig**