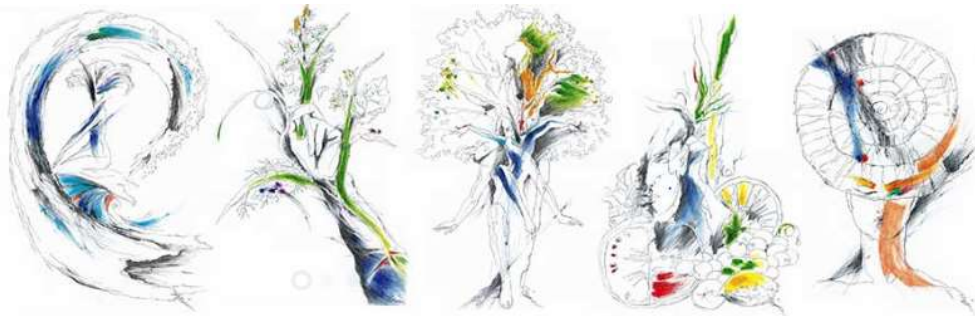




hort



[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)

# Kneipp-Verein Spiesen e.V.



## Kursprogramm



Stand 01.2026

## 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

Einmal in Jahr - veröffentlich auf der Homepage und Presse  
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.

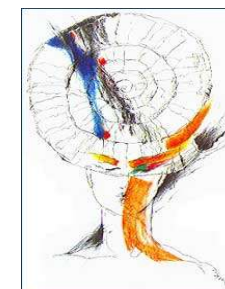
### Kräuter und Pflanzen



**„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

- 3 bis 6 Monate, 6 - 9 Monate, 9 bis 12 Monate

**Birgit Denk**

### Entdeckerzeit

Babys von 3 - 6 Monate; 6 - 9 Monate

**Melanie Lind**

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

### Babys in Bewegung - BIB Plus

- 12 bis 16 Monate

**Birgit Denk und Simone Richter**

Donnerstag 15 - 16 Uhr

Turnhalle Langdell, Spiesen

### Baby - und Kleinkindschwimmen

**Melanie Lind**

Donnerstags 15.30 - 16.15; 16.15 - 17 Uhr

17 - 17.15 Uhr

Hallenbad Friedrichsthal

### Babymassage

**Melanie Lind**

Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

### Mamis in Bewegung - Indoor und Outdoor

**Simone Richter**

Montag 10 - 11 Uhr

Turnhalle Langdell, Spiesen

### Buggy-Workout

**Celine Göddel**

Frühjahr bis Herbst

## Tanzen:

### Tanzkurse für Paare (Anfänger und Fortgeschrittene)

**Erik und Ursula Becker**

Samstag 18 - 19.30 Uhr

kath. Pfarrheim, Pastor-Kollmann-Straße 2a, Spiesen

### Tanzen für Frauen - geselliges Tanzen

**Herta Grotzfeld**

Mittwoch 16.30 - 18 Uhr,

kath. Pfarrheim, Pastor-Kollmann-Straße 2a, Spiesen

### Line Dance

**Tanja Zimmermann**

Dienstag 17 - 18 Uhr

18 - 19 Uhr

19 - 20 Uhr

kath. Pfarrheim, Pastor-Kollmann-Straße 2a, Spiesen

### Zumba®-Fitness

**Christine Pejic-Berrard**

Dienstag 18 - 19 Uhr,

Turnhalle Mittelberg, Spiesen



## 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

### Waldbaden

**Ute Born-Hort**

Mehrmals jährlich - Termine im Internet und Presse

### Wandern

**Beate Bucher**

**Petra Dörrenbecher**

**Christiane Hans**

### Reisen

**Christiane Hans**

Veröffentlicht auf der Homepage



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

**Simone Richter**

Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

## Eltern-und-Kind-Turnen Laufalter bis 4 Jahren

**Karoline Wohlfahrt / Janine Weller**

Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr

**Nina Breder**

Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr

**Nicole Makary**

Mittwoch 17 - 18 Uhr

**Emelie Lind**

Freitag 15 - 16 Uhr und 16 - 17 Uhr

Turnhalle Mittelberg, Spiesen

## Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

**Karoline Wohlfahrt / Janine Weller**

Dienstag 16.45 - 17.45 Uhr

**Christina Kaps / Kristina Kemfelia**

Donnerstag 17 - 18 Uhr

Turnhalle Mittelberg, Spiesen

## Mädchen-Turn- und Spielstunde ( 6 bis 10 Jahre)

**Anne Haffke und Sandra Roncoroni**

Montag 16.30 - 18 Uhr

Turnhalle Mittelberg, Spiesen

## Känguru-Bande

**Celine + Sebastian Göddel**

## Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Gesundheitsvorträge speziell über Kinder





### Bewegung:

#### Aktiv in die 2. Lebenshälfte

**Petra Dörrenbecher**

Donnerstag 16 - 17 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

#### Bodyshaping

**Christine Pejic-Berrard**

Donnerstag 18 - 19 Uhr,  
Turnhalle Mittelberg, Spiesen

### Körper und Geist:

#### Fastenwochen für Gesunde

**Kerstin Wohnig**

#### Gedächtnistraining

**Beate Tambue**

Dienstag 10 - 11 Uhr

Gewerbepark 5, Besprechungsraum, Spiesen

#### Stille Meditation und Achtsamkeit

**Karin Limbach**

Montag 19.30 - 21 Uhr für Geübte

#### 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

**Martina Hege-Frenzel**

Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr, kath. Gemeindehaus, Elversberg

### Taiji

**Michael Hort**

Donnerstag 19 - 20 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

### Hatha-Yoga für Damen und Herren

**Petra Plöger**

Dienstag 18 - 19 Uhr  
19.15 bis 20.15 Uhr

**Ute Born-Hort**

Montag 18 - 19 Uhr  
19.15 - 20.15 Uhr  
Dienstag 19 - 20 Uhr, via Zoom  
Mittwoch 19 - 20 Uhr

**Martina Hege-Frenzel**

Mittwoch 19.00 - bis 20.00 Uhr, via Zoom  
Donnerstag 17.45- bis 18.45 Uhr

**Jutta Robert-Jacob**

Montag 9 - 10 Uhr  
10.15 bis 11.15 Uhr

**Susanne Uhl** - Yoga auf dem Stuhl

Montag 16.45 - 17.45 Uhr  
Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

### Yoga trifft Muskellängentraining

**Katrin Selzer**

Montag 19 - 20 Uhr, kath. Gemeindehaus, Elversberg

### Yoga Breath Walk

**Gabi Kurz**

Samstag 10.30 - 12 Uhr; CfK, Zum Nassenwald 1, Spiesen

## Beckenbodentraining

**Melanie Lind**

Mittwoch 18 - 19 Uhr  
kath. Pfarrheim Spiesen

### Indian Balance

**Nicole Forve**

Montag 19 - 20 Uhr,  
kath. Gemeindehaus, Elversberg

### Fitness- und Gesundheitstraining für Frauen

**Dorothea Stolte**

Montag 19 - 20 Uhr  
Turnhalle Mittelberg, Spiesen

### Mach mit - bleib fit

**Dieter Seufert**

Mittwoch 18 - 19 Uhr  
Turnhalle Mittelberg, Spiesen



### Jumping

**Sabrina Rieth**

Montag 18 - 19 Uhr  
Turnhalle Mittelberg, Spiesen

### Move Your Body

**Celine Göddel**

Montag 19 - 20 Uhr  
Turnhalle Mittelberg, Spiesen

### Pilates

**Dieter Seufert**

Mittwoch 10.30 - 11.30 Uhr  
Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

**Steffi Mischo**

Mittwoch 17.45 - 18.45 Uhr  
Räumlichkeiten Hauptstr. 261, Spiesen

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

**Christine Pejic-Berrard**

Mittwoch 17.45 - 18.45 Uhr, via Zoom



### Kräuterwanderungen / Workshops

**Marie Spettel**

Mehrmals jährlich Termine im Internet und Presse



### Heilfastenwochen für Gesunde

**Kerstin Wahnig**

Frühjahr und Herbst eines jeden Jahres

### Vitalkur

**Marie Heidenfelder**

Frühjahr und Herbst eines jeden Jahres

### Fastenwandern

**Kerstin Wahnig**

September eines jeden Jahres