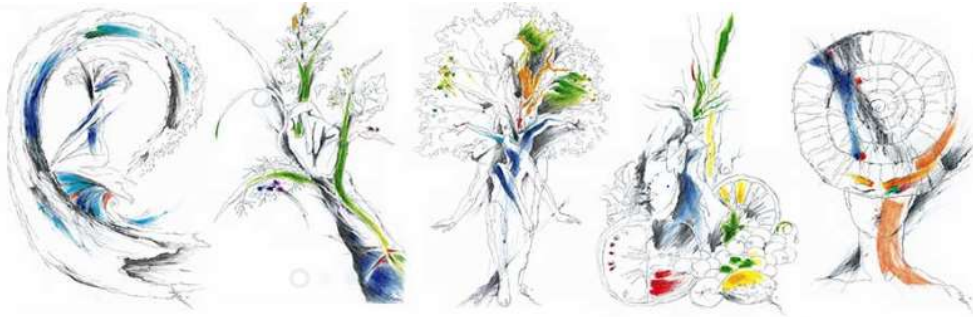


Kneipp-Verein Spiesen e.V.



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.

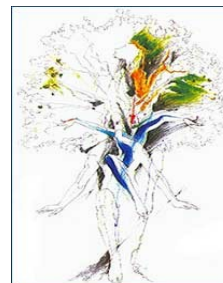


Entspannungswochenende

Einmal in Jahr - veröffentlicht 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

Tanzen:

Tanzkurse für Paare (Anfänger und Fortgeschrittene)

Erik und Ursula Becker

Samstag 18 - 19.30 Uhr

Turnhalle Langdell, Spiesen

Tanzen für Frauen - geselliges Tanzen

Herta Grotzfeld

Mittwoch 16.30 - 18 Uhr,

ehem. kath. Kindergarten, Spiesen

Line Dance

Tanja Zimmermann

Dienstag 17 - 18 Uhr; 18 - 19 Uhr

19 - 20 Uhr

ehem. kath. Kindergarten, Spiesen

Zumba®-Fitness

Christine Pejic-Berrard

Dienstag 18 - 19 Uhr,

Turnhalle Mittelberg, Spiesen

Tanzen im Sitzen

Micheline Bernd

Samstag 15 - 16.30 Uhr

ehem. kath. Kindergarten, 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

Laura Galatz

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

Kristina Kemfelja / Nina Breder

Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr

Janine Weller

Freitag 15 - 16 und 16 - 17 Uhr

Kinderyoga für Kinder und Eltern

Emelie Lind

Mittwoch 17 - 18 Uhr

Turnhalle Mittelberg, Spiesen

Jumping for Kids

Sabrina Rieth

Freitag 17 - 18 Uhr

Turnhalle Mittelberg, Spiesen

Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Karoline Wohlfahrt / Janine Weller

Dienstag 16.45 - 17.45 Uhr

Christina Kaps / Kristina Kemfelja

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



Bewegung:

Aktiv in die 2. Lebenshälfte

Petra Dörrenbecher

Donnerstag 16 - 17 Uhr, kath. Gemeindehaus, 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 und 19.15 bis 20.15 Uhr

Ute Born-Hort

Montag 18 - 19 Uhr und 19.15 - 20.15 Uhr

Dienstag 19 - 20 Uhr, via Zoom

Mittwoch 19 - 20 Uhr

Martina Hege-Frenzel

Mittwoch 19 - 20 Uhr, via Zoom

Donnerstag 17.45- 18.45 Uhr

Jutta Robert-Jacob

Montag 9 - 10 Uhr und 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 18 - 19 und 19 - 20 Uhr,
ehem. kath. Kindergarten, Spiesen

Yoga Breath Walk

Gabi Kurz

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

Beckenbodentraining

Melanie Lind

Mittwoch 18 - 19 Uhr

ehem. kath. Kindergarten, Spiesen

Indian Balance

Nicole Forve

Montag 19 - 20 Uhr,

ehem. kath. Kindergarten, Spiesen

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

Power dich aus - Kapow, Pound und mehr

Christine Pejic-Berrard

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



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