

KNEIPP VEREINT

PROGRAMM
1. Halbjahr 2024



WILLKOMMEN
IM

KNEIPP
VEREIN

Kneipp-Verein ...

... Menschen

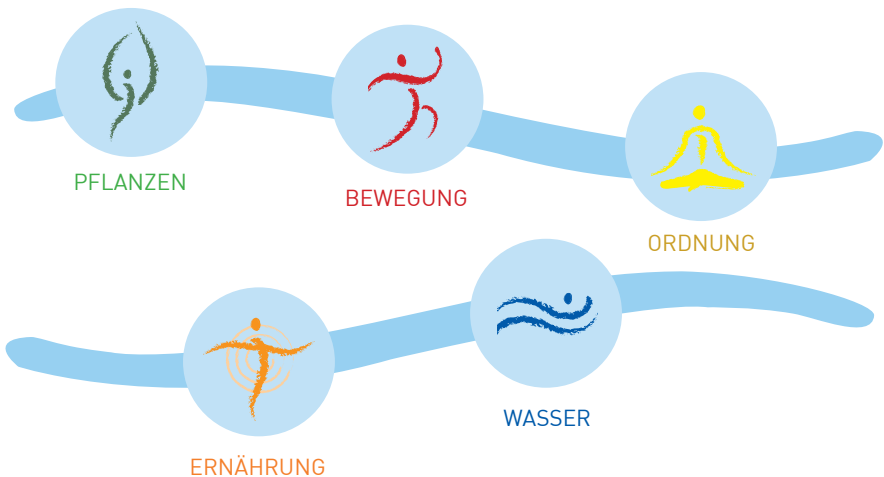
Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles – und gelingt gemeinsam am besten! Das wusste Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlasste selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland. Mittlerweile vereint das Kneippsche Gesundheitskonzept Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand, Nationalität oder sozialem Status. Und davon profitieren Körper und Seele gleichermaßen. Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude – und die Kneipp-Bewegung bietet jede Menge Möglichkeiten dazu.

... das Beste für die Gesundheit

Der gesunde Lebensstil nach Kneipp zeichnet sich durch seinen ganzheitlichen Ansatz aus. Die Kombination der fünf Kneippschen Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und (Lebens-) Ordnung macht es so wirkungsvoll. Kneipps umfangreiche Empfehlungen lassen sich einfach und effektiv in jeden Lebensalltag, egal ob groß oder klein, jung oder alt, reich oder arm, integrieren.

... traditionelles Wissen mit neuen Erkenntnissen

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) sah den Menschen als Einheit aus Körper und Seele und war damit einer der Vordenker der modernen Mind-Body-Medizin. So wird sein Gesundheitskonzept stets auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse weiterentwickelt.



BESONDERE

ANGEBOTE

Aroha

Wir bieten donnerstags in Oberwürzbach einen Aroha-Kurs an.

Aroha ist ein ausdauerbetontes Training und bietet wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente. Es ist ein effektiver Kurs der Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt und zur inneren Ausgeglichenheit führt. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und man kann in jedem Alter daran teilnehmen.

Der Kurs findet donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Oberwürzbach, Hauptstraße 86a statt und umfasst 10 Stunden. Die Kursgebühr beträgt 30 Euro für Mitglieder und 45 Euro für Nichtmitglieder.

Übungsleiterin ist Bettina Stalter, Tel.: 06894 / 88 73 62

Basenfasten-Woche

Wir bieten vom 24. April bis 06. Mai eine Basenfasten-Woche an.

Basenfasten ist die Alternative für alle, die gerne fasten würden, aber aufs Essen nicht völlig verzichten wollen.

Beim Basenfasten stehen drei köstliche Mahlzeiten auf Ihrem Speiseplan. Dabei werden Obst und Gemüse von der Beilage zum Hauptgericht. Aber Sie dürfen nicht nur Obst, Salat und

Gemüse essen, sondern z.B. auch Kartoffeln und Keimlinge, sogar Nüsse und Oliven sind erlaubt. Dazu gibt es jede Menge Wasser ohne Kohlensäure und/oder verdünnten Kräutertee. Das entlastet Ihren Körper ungemein. Ideal ist es, wenn Sie Ihren Körper mit Bürstenmassage, Basenpeeling, Basenbädern, Leberwickel und Einläufen dabei unterstützen. Anleitung dazu geben wir in der Einführung. Ein tägliches Bewegungsprogramm, Zeit für Entspannung und Schlaf runden die Basenfasten-Kur ab.

Sie verlieren nicht nur ein paar Kilo Gewicht, Ihr Hautbild verbessert sich und auch Ihre Laune wird vermutlich steigen. All das hilft Körper, Geist und Seele. Es entlastet den Körper und wirkt damit wie ein Jungbrunnen.

Oft lässt unser Alltag das nicht so ohne weiteres zu. Entdecken Sie Ihr Wohlbefinden wieder und die neue Geschmacksvielfalt. Denn Basenfasten eröffnet Ihnen völlig neue Geschmackswelten. Gesunde Küche kann so lecker sein.

In einer siebentägigen Basenfasten-Kur kann man bis zu 4 kg Gewicht abnehmen. Positive Auswirkungen können sich bei verschiedenen chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Fibromyalgie, Asthma, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, schweren Formen von Neurodermitis uvm. einstellen. Basenfasten dient der Stärkung der Abwehrkräfte, der Gesundheitspflege und kann eine Änderung des Ernährungsstil unterstützen.



Was Sie sonst noch wissen möchten, erfahren Sie bei einem Einführungsabend am 24. April um 18 Uhr in unserer Geschäftsstelle, Rickertstraße 10a in St. Ingbert. Natürlich bleibt auch Raum für Ihre Fragen.

Die KursteilnehmerInnen erhalten tägliche Impulse, Informationen zu Gesundheitsaspekten und eine kleine Rezeptsammlung. Bei Bedarf gibt es die Möglichkeiten zum persönlichen Gespräch. Weitere Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch sind für den 29. April und den 06. Mai geplant.

Der Kurs ist auf 8 TeilnehmerInnen beschränkt und kostet 80 Euro pro Person. Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist unbedingt erforderlich.

Die Kursleitung übernimmt Gabriele Marner-Büdel, Praxis für Naturheilkunde, Tel.: 0173 / 32 19 25 2

Gymnastik im Kneipp-Verein St. Ingbert

Wer sich einfach mal ein bisschen bewegen und was für seine Fitness tun will, kann beim unserem Verein in verschiedenen Gymnastikstunden vorbeischaun und unverbindlich bei einem Schnuppertraining mitmachen. Die Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit sowie die Kräftigung der gesamten Muskulatur einschließlich Bauch, Beine, Po und Rücken sind



Ziel der einzelnen Übungen - um damit die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. In den Trainingsstunden kann man mit einfachen Übungen die Muskulatur aufbauen und stärken, die durch Alltagsgewohnheiten und in der Arbeitswelt häufig nicht mehr gefordert wird. Verspannungen, Nacken- oder Rückenschmerzen wird vorgebeugt oder zumindest entgegengewirkt.

Freie Plätze gibt es noch in folgenden Kursen: Montag, 17.00 oder 18.00 Uhr Gymnastikraum der Wallerfeldhalle und Dienstag um 10.00 Uhr in der Mühlwaldschule mit Claudia Nothof, Dienstag, 18.00 Uhr Gymnastiksaal der Wallerfeldhalle mit Peter Selzer, Dienstag 19.00 Uhr Kurt-Mascholek-Halle (am Leibniz-Gymnasium im Schmelzerwald) mit Waltraud Latz und Donnerstag um 17.00 Uhr in der Rischbachschule mit Klaus Martini.

Jeder kann mitmachen, weil die Intensität der Übungen selbst bestimmt werden kann. Und nicht zu vergessen: Es macht jede Menge Spaß und man trifft dabei nette, gleichgesinnte Leute. Wer also Freude an Bewegung hat und aktiv sein will, ist beim Kneipp-Verein St. Ingbert genau richtig. Also, nicht noch lange überlegen sondern hingehen und mitmachen!

Ganzkörper-Fitness-Training

Bis zu den Osterferien bieten wir wieder ein Ganzkörper-Fitness-Training an.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Frauen und Männer, welche sich über die Wintermonate fit machen oder fit halten wollen. Neben Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur liegt der Schwerpunkt auch auf Stärkung der Rücken-,

Brust- und Arm-Schultermuskulatur, welche komplett in den Trainingsablauf einbezogen werden. Das Training fördert die Gesamtfitness, steigert die Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Das Training findet montags von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Weißgerber-Schule, Robert-Koch-Straße (Roter Flur) statt. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Die Kosten betragen für Mitglieder 25 Euro und 45 Euro für Nichtmitglieder. Übungsleiter ist Volker Kelleter, Übungsleiter Fitness und Gesundheit. Interessierte sind herzlich willkommen.



Mit dem Kneipp-Verein ins Theater

In der **laufenden Theatersaison 2023/2024** werden noch vier Vorstellungen im Staatstheater Saarbrücken jeweils freitags angeboten, die zusammen oder auch einzeln buchbar sind.

Der Kneipp-Verein St. Ingbert bietet seinen MitfahrerInnen einen Busservice an. Wir fahren mit dem Bus direkt vor das Staatstheater. An folgenden Haltestellen haben Sie die Möglichkeit zu- bzw. auszusteigen: Rohrbach in Höhe Mühlstraße 40, St. Ingbert am „Alten Hallenbad“, Albert-Weisgerber-Allee (Bushaltestelle gegenüber Leibniz-Gymnasium) und Ensheimer Straße in Höhe des Hotel-Restaurant „La Fontana“.

Wir würden uns über neue InteressentInnen und AbonnentInnen freuen. Auch einzelne Vorstellungen können gebucht werden.

Hier der restliche Spielplan für die laufende Saison 2023/24:

09.02.2024	Anatevka (Musical von Jerry Bock)
19.04.2024	Die Jungfrau von Orléans (Oper von Peter Tschaikowsky)
24.05.2024	Arsen und Spitzenhäubchen (Komödie von Joseph Otto Kesselring)
28.06.2024	Die Entführung aus dem Serail (Oper von Wolfgang Amadeus Mozart)

Informationen zu den Vorstellungen und den verschiedenen Preiskategorien erhalten Sie bei unserer Gruppenleiterin Agnes Bambach-Schläger, Tel.: 06894/87 11 3



REISEN &

TAGES-
FAHRTEN

Besuch des Kabarett-Theater Royal Palace in Kirrwiller im Elsass

Am **Mittwoch, 24. April** fahren wir zum Kabarett nach Kirrweiler. Seit 1980 empfängt die Bühne des Königspalastes von Kirrwiller im Elsass, 30 Minuten von Straßburg entfernt, jedes Jahr die größten Music-Hall-Künstler aus der ganzen Welt.

Jung und Alt staunen über diese außergewöhnliche Show, deren Darbietungen, eine beeindruckender als die andere sind und in rasendem Tempo aufeinander folgen. Entdecken Sie das Kabarett-Erlebnis in unserem majestätischen Theater mit 1.000 Plätzen und genießen Sie die Atmosphäre einer Dinnershow.

Abfahrt ist um 09.30 am Rendezvous-Platz mit Willis-Busreisen (BISW GmbH).

Anreise durch den Naturpark Vogesen mit kurzem Zwischenstopp zu einem Frühstück. Ankunft im Royal Palace. Von 12 Uhr bis ca. 14.30 Uhr Mittagessen im Restaurant „Le Majestic“. Es wird das 3 Gang-Menü „Plaisir“ angeboten, das aus folgenden Gänge besteht: Galantine von Geflügel und Ente mit Gänseleberpastete und Apfel-Frucht in farbigen Varianten, zart gekochtes Rindfleisch, Trüffelpüree und Saisongemüse und zum Abschluss gibt es eine „Süße Rosenblüte“ leichte Quarksahne

auf knusprigem Sandkuchen und Zwetschgen-Kompott und ein Litschi Sorbet. Um 14.45 Uhr Beginn der Show „Grand Amour“. Anschließend Unterhaltung im Lounge Club bis 18.00 Uhr.
Rückfahrt gegen 18.15 Uhr.

Der Preis für Mitglieder und Nichtmitglieder beträgt 126 Euro und beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, kleines Frühstück unterwegs, Mittagessen und den Eintritt zur Show.

Reiseleitung: Josefa und Erich Körner, Tel.: 06894 / 48 02

Tagesfahrt nach Saint Quirin und Abreschwiller entlang der „Roten Saar“

Am **Mittwoch, 15. Mai** geht es ins französische Saint Quirin und nach Abreschwiller entlang der „Roten Saar“. Der Pilgerort Saint Quirin im Departement Moselle entstand um ein Priorat, das früher in Besitz der ungefähr vierzig Kilometer entfernt gelegenen Abtei von Marmoutier war. Saint Quirin, umgeben von den Hügeln der Vogesen, mit seiner idyllischen Umgebung und seinen Brunnen, darunter einer „wunderbaren“ Quelle, der man früher Heilungskräfte zuschrieb, wurde mit dem Gütesiegel „Schönstes Dorf Frankreichs“ ausgezeichnet. Dieser schöne, ruhige, in der Landschaft versteckte Ort verfügt über ein historisches Erbe, das bis auf die gallo-römische Zeit zurückgeht, wovon die archäologische Fundstätte Croix Guillaume im Wald zeugt – ein echter Weiler aus der damaligen Epoche, in dem den Besuchern die Spuren der Besiedelung, der Handels- und Kultaktivitäten usw. gezeigt werden.

Unser Heimatfluss die Saar entspringt in den Vogesen am Cole du Donon und bei der angebotenen Fahrt begeben wir uns durch das Tal der Roten Saar, eines der beiden Quellflüsse. Die Rote Saar entspringt auf dem Gebiet der Gemeinde Abreschwiller. Von hier begleiten wir die Rote Saar mit der Waldeisenbahn auf einer ca. 12 Kilometer langen Strecke. Nach ungefähr 26 Kilometer von der Quelle entfernt verbinden sich dann die Weiße und Rote Saar und fließen noch mehr als 200 Kilometer gemeinsam bis zu ihrer Mündung in die Mosel. Die Fahrt mit der Dampfeisenbahn dauert ca. 1,5 Stunden mit einem Halt, wo Sie das alte Sägewerk besichtigen können.

Abfahrt ist um 07.30 Uhr am Rendezvous-Platz in St. Ingbert mit Willis-Busreisen (BISW GmbH). Unterwegs gibt es ein deutsch-französisches Freundschaftsfrühstück, gegen 10.30 Uhr Spaziergang durch Saint Quirin mit Besichtigung der Kirche. Um circa 12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen (3 Gang-Menü ohne Getränke). Um 15.00 Uhr Fahrt mit der Waldeisenbahn mit Besichtigung des Sägewerkes. Zum Abschluss laden wir Sie zu Kuchen und Crémant ein. **Rückfahrt gegen 17.30 Uhr, Ankunft in St. Ingbert circa 19.30 Uhr.**

Der Preis für Mitglieder beträgt 112 Euro und für Nichtmitglieder 117 Euro und beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, Frühstück unterwegs, Mittagessen (3 Gang-Menü ohne Getränke), Fahrt mit der Waldeisenbahn sowie Kuchen und Crémant.

Reiseleitung: Josefa und Erich Körner, Tel.: 06894 / 48 02



Unser Herz für unsere Region.

Gemeinsam für den Saarpfalz-Kreis!

Benötigst Du Unterstützung für
Deinen Verein oder Dein soziales
Projekt? Oder möchtest Du durch
eine Spende helfen?

Auf **WirWunder** kommt beides
zusammen. Jetzt mit wenigen
Klicks registrieren oder spenden:
www.wirwunder.de/saarpfalz.



Kreissparkasse
Saarpfalz



WIRWUNDER

 betterplace.org

Tagesfahrt nach Cochem und Beilstein an der Mosel

Am **Donnerstag, 20. Juni** geht es zuerst nach Cochem. Die Cochemer Altstadt hat zahlreiche historische Gebäude, wie die geschichtsträchtige Stadtmauer, der Wehrturm oder die Martinskirche mit ihrem auffälligen Tor. Weitere Besonderheiten wie das im Barockstil erbaute Rathaus, der Bockbrunnen an der Moselpromenade sowie die Fachwerkhäuser in den Gassen der Altstadt laden zum Verweilen ein.

Am Vormittag machen wir eine Rundfahrt mit der modernen „Bimmelbahn“ wie sie in Cochem liebevoll genannt wird. In nur 25 Minuten geht es vorbei an Denkmälern, über die beiden Moselbrücken und entlang vieler historischer Gebäude. Danach steht Ihnen die Mittagspause zur freien Verfügung bevor es am Nachmittag mit dem Schiff nach Beilstein geht. Beilstein, das „Dornröschen der Mosel“, verzaubert seine Besucher mit seinem mittelalterlichen Charme. Für weiteres Flair sorgen die Reste der alten Festungsmauern, Wehrgänge und Torbögen der oberhalb Beilsteins liegenden Burg Metternich, die von der Familie Metternich 1637 erworben wurde und vom Fürsten Clemens Wenzel Fürst Metternich, der den Wiener Kongress leitete, zuletzt bewohnt. Beilstein ist mit 160 Einwohnern und 28 Wirtschaftsbetrieben, die kleinste Stadt Deutschlands. Zwischen den verwinkelten Gängen und Gassen führt eine Treppe, wie eine Himmelsleiter, mit 108 Stufen zum ehemaligen Karmeliter-Stift hinauf. So wirkt die Stadt Beilstein mit ihren Fachwerkhäusern heute noch wie vor 500 Jahren. Als würde im nächsten Moment ein Ritter erscheinen.

Abfahrt ist um 07.00 Uhr am Rendezvous-Platz in St. Ingbert mit Willis-Busreisen (BISW GmbH). Unterwegs gibt es ein kleines Frühstück. Am Vormittag Rundfahrt mit der Kleinbahn durch Cochem. Die Mittagspause steht zur freien Verfügung. Danach Schifffahrt von Cochem nach Beilstein. Aufenthalt in Beilstein mit Stadtführung. Zum Abschluss laden wir Sie zu Kaffee und Kuchen ein. **Rückfahrt gegen 17.30 Uhr, Ankunft in St. Ingbert circa 19.30 Uhr.**

Der Preis für Mitglieder beträgt 85 Euro und für Nichtmitglieder 90 Euro und beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, Frühstück unterwegs, Fahrt mit der Kleinbahn, die Schifffahrt von Cochem nach Beilstein, Stadtführung in Beilstein sowie Kaffee und Kuchen.

Reiseleitung: Josefa und Erich Körner, Tel.: 06894 / 48 02

Bad Lauterberg - 8 Tage Erlebniswelt Harz genießen

Vom 26. Mai bis 02. Juni bieten wir Ihnen eine Erlebniswoche in Bad Lauterberg im Harz an.

Bad Lauterberg ist eine ehemalige Bergbaustadt und liegt jeweils 45 Kilometer von Göttingen und Goslar entfernt. Die Stadt, Kneipp-Heilbad und Schrothkurort, hat rund 12.000 Einwohner. Der Ort liegt 300 bis 450 Meter über dem Meeresspiegel, ist idyllisch von Bergen mit Mischwäldern umgeben und grenzt direkt an den Nationalpark Harz an. Der Kurpark mit altem Baumbestand, Teichanlagen, historischem Kurhaus und Musikpavillon lädt nicht nur bei Konzerten zum Ver-

weilen und Entspannen ein. Inmitten der Innenstadt beginnt die Burgseilbahn zum Hausberg. Wir wohnen im 3 Sterne Kneipp-Kurhotel Heikenberg. Das Hotel liegt auf einer Anhöhe mit gediegenem Komfort in familiärer Atmosphäre. Der haus-eigene Shuttlebus bringt Sie mehrmals täglich direkt in die Innenstadt. Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet und verfü- gen über eine Badewanne oder Dusche, Haartrockner, Telefon und Fernseher. Während des Aufenthaltes stehen Ihnen die Kneipp-Badeabteilung und Wellnessabteilung mit Hallenbad, Sauna und Dampfbad sowie ein Fitnessraum zur Verfügung. Bademäntel können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden. Das Hotel bietet täglich Gymnastik, Nordic-Walking, Wasser- gymnastik, Entspannung etc. an. Sie können verschiedene Kneipp-Anwendungen mit oder ohne Rezept buchen.

Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus mit Willis-Busreisen (BISW GmbH), 7 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und kalt-warmen Abendbuffet mit regionalen Speisen), Be- grüßungsdrink sowie freie Schwimmbad- und Saunanutzung. Es sind verschiedene Ausflüge in die Region geplant wie z.B. Hann Münden auf der Hinfahrt, Wernigerode und Brocken, Goslar, eine Harzrundfahrt, Halberstadt und Marburg auf der Rückfahrt (Änderungen vorbehalten).

Der Preis pro Person beträgt:

Doppelzimmer für Kneipp-Mitglieder	759 Euro
Doppelzimmer für Nichtmitglieder	799 Euro
Einzelzimmer für Kneipp-Mitglieder	809 Euro
Einzelzimmer für Nichtmitglieder	849 Euro

Die Reiseleitung hat das Kneipp-Reiseteam

Bad Wörishofen

Vom **17. bis 24. August** fahren wir wieder nach Bad Wörishofen. Bad Wörishofen ist eine der schönsten Kurstädte im Allgäu mit besonderem Flair, dem Thermalbad, der Salzgrotte, dem schönen Kurpark, den Kurkonzerten, bequemen Wanderwegen und Bummelstraßen. Fühlen Sie sich zu Hause und überlassen Sie sich der Schönheit der Natur, dem Duft der Wälder und dem Charme der Kurstadt Bad Wörishofen. Kneipp-Anwendungen bringen Ihre Gesundheit in Schwung und Bewegung an der frischen bayerischen Luft weckt neue Perspektiven.

Wir wohnen im Kurhotel Steinle im Gärtnerweg, Nahe der Fußgängerzone. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Durchwahltelefon, Fernseher und Föhn ausgestattet und haben fast alle einen Balkon. Während des Aufenthaltes stehen Ihnen das Hallenbad, die Sauna und der Whirlpool zur Verfügung.

Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus mit Willis Busreisen (BISW GmbH), 7 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück und Abendessen), fünf Vital-Anwendungen nach Kneipp, eine Teilmassage und zwei Ausflugsfahrten am Nachmittag.

Der Preis pro Person beträgt:

Doppelzimmer für Kneipp-Mitglieder	929 Euro
Doppelzimmer für Nichtmitglieder	959 Euro
Einzelzimmer für Kneipp-Mitglieder	999 Euro
Einzelzimmer für Nichtmitglieder	1.029 Euro

Die Reiseleitung hat das Kneipp-Reiseteam

BEWEGUNGS-

PROGRAMM

Rücken Fit	Vitalgymnastik	Fit und Vital
Montag	Dienstag	Dienstag
17.00 bis 18.00 Uhr 18.00 bis 19.00 Uhr	09.00 bis 10.00 Uhr 10.00 bis 11.00 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Turnhalle Mühlwaldschule	Kurt-Marschollek-Halle
Claudia Nothof	Claudia Nothof	Waltraud Latz
Fitnessgymnastik	Fitnessgymnastik	Fitnessgymnastik
Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18.00 bis 19.00 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr	17.00 bis 18.00 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Turnhalle Rischbachschule
Peter Selzer	Dorothea Stolte	Klaus Martini
Power Fitness (Herz-Kreislauf-Training)	Wirbelsäulen- gymnastik	Wirbelsäulen- gymnastik
Mittwoch	Montag	Dienstag
17.00 bis 18.00 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr
Albert-Schweitzer- Schule	Turnhalle Rischbachschule	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)
Claudia Nothof	Nicole Müller	Bettina Stalter

Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
Montag	Montag	Montag
15.00 bis 15.45 Uhr 16.00 bis 16.45 Uhr	17.00 bis 17.45 Uhr 18.00 bis 18.45 Uhr	19.00 bis 19.45 Uhr
Schwimmbad das blau St. Ingbert	Schwimmbad das blau St. Ingbert	Schwimmbad das blau St. Ingbert
Nicole Müller	Bettina Stalter	Gabriele Zenker

Wassergymnastik	Aroha	Pilates
Mittwoch	Donnerstag	Montag
19.00 bis 19.45 Uhr	18.00 bis 19.00 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Schwimmbad das blau St. Ingbert	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)	Albert-Weisgerber- Schule
Nicole Müller	Bettina Stalter	Steffi Mischo

Pilates	Qi Gong	Yoga
Dienstag	Dienstag	Montag
10.30 bis 11.30 Uhr	18.00 bis 19.30 Uhr	18.30 bis 19.30 Uhr
Kurt-Marschollek- Halle	Jugendraum an der KiTa Rentrisch	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)
Steffi Mischo	Claudia Busch	Sigrid Schmoll

Yoga	Yoga
Montag	Dienstag
20.15 bis 21.15 Uhr	10.30 bis 11.30 Uhr
Albert-Weisgerber- Schule	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle
Sigrid Schmoll	Gisela Frühauf-Franke



Programm 1. Halbjahr 2024

Yoga	Yoga	Yoga
Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
19.15 bis 20.15 Uhr	19.30 bis 20.30 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle
Gisela Frühauf-Franke	Franka Süß	Sandra Hubertus
Zumba	Gedächtnistraining	Hobby-Fußball
Montag	Donnerstag	Donnerstag
18.30 bis 19.30 Uhr	09.00 bis 10.00 Uhr 10.15 bis 11.15 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
Turnhalle Südschule	Geschäftsstelle Rickertstraße	Oberwürzbachhalle
Peggy Müller	Margit Quack	Georg Steinfeltz
Volleyball	Nordic Walking	Nordic-Walking
Montag	Montag	Mittwoch
19.00 bis 22.00 Uhr	10.00 Uhr	09.30 Uhr
Rohrbachhalle	Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren
Andreas Regula	Team Kneipp	Team Kneipp
Nordic Walking	Radfahrgruppe Jeden Samstag um 14 Uhr am "Alten Stadtbad" St. Ingbert	
Freitag	März bis Oktober	
09.30 Uhr	Ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke	
Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Radtouren in naher und weiterer Umgebung von St. Ingbert	
Team Kneipp	Inge Graß und Team 06894/35 10 1	

**Lauffreff – Walking – Nordic-Walking
Parkplatz Mühlwaldschule,
Hanspeter-Hellenthal-Straße 68**

Januar und Februar	März	April bis September
Samstag	Dienstag + Freitag	Dienstag + Freitag
15.00 Uhr	17.30 Uhr	18.30 Uhr
Oktober	November und Dezember	
Dienstag + Freitag	Samstag	
17.30 Uhr	15.00 Uhr	

Badminton SchülerInnen und Jugendliche

Donnerstag	Freitag
18.00 bis 20.00 Uhr	17.30 bis 19.00 Uhr
Turnhalle Rischbachschule	Wallerfeldhalle

Badminton Erwachsene und HobbyspielerInnen

Donnerstag	Freitag
20.00 bis 21.45 Uhr	19.00 bis 22.00 Uhr
Turnhalle Rischbachschule	Wallerfeldhalle

Badminton Aktiventraining

Dienstag	Freitag
20.00 bis 21.45 Uhr	19.00 bis 22.00 Uhr
Turnhalle Rischbachschule	Wallerfeldhalle

Abteilungsleiter: Holger Baus, Tel.: 0160/90 70 88 66



Frauenfrühstück

Ein Frühstück für Frauen bieten wir jeden 3. Mittwoch im Monat, um 09.00 Uhr in der Altenbegegnungsstätte/Stadthalle an. Die Kosten betragen 5,00 €.

Infos erhalten Sie bei Gaby Huy, Tel. 06894/37 76 7

**Bei den Außenveranstaltungen wie
Lauftreff, Nordic-Walking und
Radfahren fallen keine zusätzlichen
Kursgebühren an**

**Es ist aber eine Mitgliedschaft
erforderlich.**

Der Jahresbeitrag beträgt 42,00 €

KURS-

GEBÜHREN

10er Block

Gymnastik	Aroha	Wassergymnastik
Mitglieder: 25,00 €	Mitglieder: 30,00 €	Mitglieder: 35,00 €
Nichtmitglieder: 45,00 €	Nichtmitglieder: 45,00 €	Nichtmitglieder: 55,00 €
Pilates	Zumba	Yoga
Mitglieder: 40,00 €	Mitglieder: 45,00 €	Mitglieder: 25/35 €
Nichtmitglieder: 50,00 €	Nichtmitglieder: 55,00 €	Nichtmitglieder: 45,00 €

Gedächtnistraining (inklusive Material)

Mitglieder: 33,50 €

Nichtmitglieder: 50,50 €

1x im Monat

12x1,5 Stunden

Badminton	Qi Gong
Kinder und Jugendliche: 6,00 €	Mitglieder: 60,00 €
Hobby-Spieler: 8,00 €	Nichtmitglieder: 80,00 €
Aktive: 11,00 €	



Rickertstraße 10a
66386 St. Ingbert
Tel.: 06894/38 20 04
Fax.: 06894/38 20 84

www.kneipp-verein-stingbert.de
E-Mail: kneipp-verein@t-online.de

IBAN: DE28 5945 0010 1010 5022 66
BIC: SALADE51HOM
Kreissparkasse Saarpfalz

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr