

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Programm 1. Halbjahr 2026



## „Fünf gewinnt – Die Kraft der Kneippschen Elemente“

Das Jahr 2026 steht beim Kneipp-Bund e.V. ganz im Zeichen der fünf Elemente, die das Fundament der Kneippschen Gesundheitslehre bilden: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Unser Jahresmotto „Fünf gewinnt - die Kraft der Kneippschen Elemente“ lädt uns alle ein, diese kraftvolle Vielfalt bewusst in unser Leben zu integrieren. Oft wird Kneipp vor allem mit dem Element Wasser verbunden - den erfrischenden Güßen, den belebenden Wassertreten und den wohltuenden Bädern. Doch die anderen vier Elemente sind ebenso wertvoll und ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Lebensstil, der Körper, Geist und Seele stärkt. Besonders spannend ist, wie Kinder spielerisch und mit Freude die fünf Elemente entdecken und in ihren Alltag einbauen. Sie sind unsere kleinen Gesundheitsbotschafter und können mit ihrem natürlichen Vorbild die ganze Familie inspirieren. Wenn Kinder die Kraft von Wasser, Bewegung, gesunder Ernährung, Heilpflanzen und einer ausgewogenen Lebensordnung erleben, wächst in ihnen ein Bewusstsein für Gesundheit, das sie ein Leben lang begleiten wird. Lassen Sie uns alle dafür sorgen, dass dieses wertvolle Kneipp-Wissen in unserem Alltag lebendig wird und wir 2026 die Kraft der Kneippschen Elemente bewusst nutzen, weitergeben und dabei gemeinsam gewinnen!

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



BESONDERE

ANGEBOTE

## Ganzkörper-Fitness-Training

**Bis zu den Osterferien bieten wir weiterhin 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-Weisgerber-Schule, Robert-Koch-Straße (Roter Flur) statt. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.**

**Die Kosten betragen für Mitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder 45 Euro. Übungsleiter ist Volker Kelleter, Übungsleiter Fitness und Gesundheit, Tel.: 0171/3125230. Interessierte sind herzlich willkommen.**

## **Yoga für Einsteiger und Genießer**

**Wir bieten einen weiteren Yogakurs an. Genießen Sie Yoga und nehmen Sie sich Zeit für sich.**

Dieser Kurs hat die Zielsetzung den Körper zu kräftigen und zu lockern, Achtsamkeit und ein besseres Körperbewusstsein zu schulen, Entspannung zu finden und in eine tiefe Verbindung mit dir selbst zu treten. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das Erkennen der eigenen Grenzen gefördert. Erfahren Sie mehr Beweglichkeit für Ihren Körper und reduzieren Sie Stress für mehr Wohlbefinden.

Sie können jederzeit einsteigen und die Wohltat der Bewegungen spüren. Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

**Der Kurs findet mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Altenbegegnungsstätte/Stadthalle statt und die Kursgebühr für 10 Stunden beträgt für Mitglieder 35 Euro und für Nichtmitglieder 45 Euro.**

**Die Übungsleiterin ist Sandra Hubertus,  
Tel.: 173 / 6507571. Bequeme Kleidung  
und eine Matte sind mitzubringen.**

**Anmeldung über den Kneipp-Verein  
oder direkt bei der Übungsleiterin.**



## Feel Good – Ganzkörpertraining

**Ab Donnerstag, 05. März bieten wir ein neues Ganzkörpertraining mit dem Namen Feel Good an.**

Im Kurs werden unter anderem Ausdauer und Kraft geschult aber auch Entspannung darf nicht fehlen.

Es werden Übungen mithilfe verschiedener Trainingsgeräte für bestimmte Muskelgruppen wie z.B. die Rücken- und Schulter- und Bauchmuskulatur trainiert.

Nur durch regelmäßiges Training werden Haltungsschwächen korrigiert, die Wirbelsäule stabilisiert sowie die Muskulatur gekräftigt.

**Der Kurs findet ab Donnerstag, 05. März von 18.00 bis 19.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Oberwürzbach statt.**

**Übungsleiterin ist Bettina Stalter, Tel.: 06894 / 887362.**

**Wir bitten um Voranmeldung.**

## Mit dem Kneipp-Verein ins Theater



In der **Theatersaison 2025/2026** bieten wir noch vier Vorstellungen jeweils freitags im Staatstheater Saarbrücken an, 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 Mühlstraße 50 Firma "Chephasar", St. Ingbert an der Bushaltestelle am „Alten Hallenbad“ Theodor-Heuss-Platz, 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 2025/26**

09.01.2026	La Cage aux Folles – Musical von Jerry Hermann und Harvey Fierstein
13.02.2026	Napoléon – Schauspiel von Armin Petras
15.05.2026	Monthy Python's NOT THE MESSIA – Komisches Oratorium nach dem Film Das Leben des Brian von Idle & du Prez
05.06.2026	Sommernachtstraum – Ballett nach William Shakespeare

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

REISEN &

TAGES-  
FAHRTEN

## Information zur Anmeldung

Die Anmeldung zu den Tages- und Mehrtagesfahrten ist ab Dienstag, den 10. Februar möglich.

## Straßburg

Am Samstag, 11. April besuchen wir Straßburg.

Eine zweitausend Jahre alte Stadt, die über einen unglaublichen Reichtum an Erbe verfügt, das durch eine dreifache Klassifizierung als UNESCO-Weltkulturerbe geweiht wurde. Die Inschrift der Grande Île im Jahr 1988 und des Kaiserviertels Neustadt im Jahr 2017, zwei monumentale Ensembles von bemerkenswerter Qualität, würdigt die außergewöhnliche Einzigartigkeit der Geschichte Straßburgs am Schnittpunkt der lateinischen und germanischen Welt. Dieses unvergleichliche Erbe wurde Ende 2020 dank der Aufnahme der Fondation de l'Œuvre Notre-Dame in das immaterielle Kulturerbe der UNESCO erneut gewürdigt.

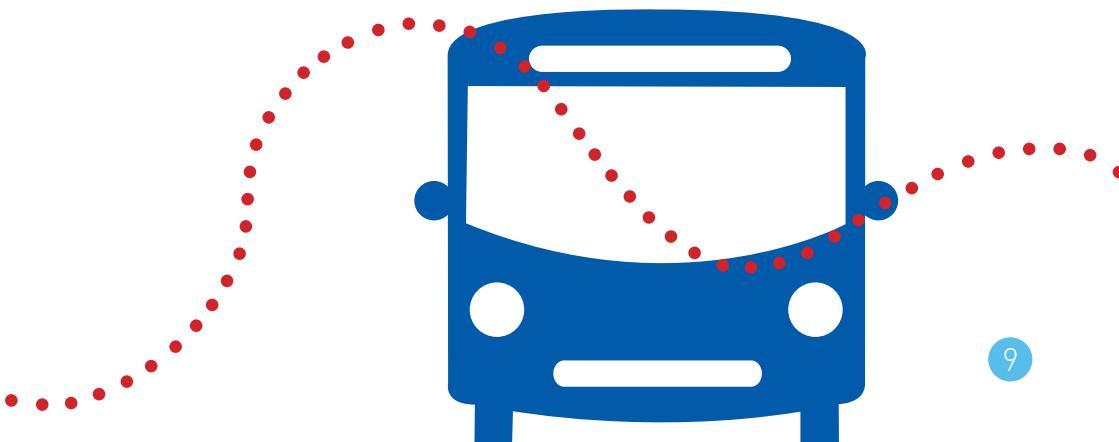
An Bord unseres Busses erkunden wir mehrere Stadtteile, insbesondere die Neustadt (das deutsche Kaiserviertel, rund um den Place de la République) und das Europaviertel (Passage vor dem Palais de l'Europe, dem Palais des Human Rights und das Europäische Parlament). Eine gemütliche Schifffahrt auf der Île rundet unseren Besuch in Straßburg ab.

**Abfahrt ist um 07.30 Uhr am Rendezvous-Platz in St. Ingbert.**

Unterwegs gibt es ein kleines Frühstück. Vormittags findet eine ausführliche Stadtrundfahrt in Straßburg statt. Dann Mittagsessen zur freien Verfügung bevor nachmittags die Schifffahrt auf der Île erfolgt. Die Heimreise erfolgt gegen 17.30 Uhr.

**Der Preis für Mitglieder beträgt 98 Euro und für Nichtmitglieder 109 Euro. Der Preis beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, ein kleines Frühstück unterwegs, die Stadtrundfahrt und die Schifffahrt auf der Île.**

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



## **Frankfurt am Main**

# **Money, Money, Money und Demokratie**

**Am Dienstag, 19. Mai fahren wir nach Frankfurt am Main.**

Wir besichtigen die „Wiege der Demokratie“, die Paulskirche, das nationale Symbol für Freiheit und Demokratie. Das erste frei gewählte Parlament traf hier zusammen, um eine Verfassung für ein vereintes Deutschland zu erarbeiten. Die bekannteste wiederkehrende Veranstaltung in der Paulskirche ist heute noch die Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels.

Das Deutsche Grundgesetz vom 23.05.1949 sieht vor, die 1948 gegründete „Bank deutscher Länder“ durch eine Währungs- und Notenbank als Bundesbank zu ersetzen. Die wichtigste Aufgabe der Deutschen Bundesbank ist die Sicherung der Preisstabilität. Bei einer Führung durch das Geldmuseum der Bundesbank erfahren Sie viel Wissenswertes über das Thema.

**Abfahrt ist um 07.00 Uhr in St. Ingbert am Rendezvous Platz.** Unterwegs gibt es ein kleines Frühstück. Vormittags Führung durch die Paulskirche (unter Vorbehalt, dass keine Veranstaltung dort stattfindet). Die Mittagspause in der Innenstadt steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Nachmittag Führung und Besichtigung des Geldmuseums in der Deutschen Bundesbank. **Die Heimreise treten wir gegen 17.00 Uhr an.**

**Der Preis für Mitglieder beträgt 89 Euro und für Nichtmitglieder 98 Euro und beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, kleines Frühstück unterwegs, Eintritt und Führung Paulskirche, Führung Geldmuseum der Deutschen Bundesbank und zum Abschluss Crémant und Kuchen.**

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

## Mainz ZDF und Kloster Rosenthal

**Am Dienstag, 28. Juli besichtigen wir das ZDF in Mainz und die Klosterruine in Rosenthal.**

Der wesentliche Auftrag des ZDF ist es den Zuschauer mit einem Programm aus Information, Bildung und Unterhaltung einen objektiven Überblick über das Weltgeschehen und der deutschen Wirklichkeit zu vermitteln. Dabei müssen alle Programme den publizistischen, ethisch-moralischen und gesellschaftlichen Standards und rechtlichen Vorgaben der Objektivität, Ausgewogenheit und Fairness entsprechen.

Die 3.900 festen MitarbeiterInnen arbeiten dabei in den Standorten Mainz, Hauptstadtstudio Berlin sowie in 16 Inlands- und 18 Auslandsstudios. Die Arbeit des ZDF wird dabei durch den Fernsehrat und den ZDF Verwaltungsrat überwacht.

Das Frauenkloster St. Maria im Rosenthal wurde 1241 von Graf Eberhard II. von Eberstein gegründet und später in den Zisterzienser-Orden aufgenommen. Im Zuge der Reformation jedoch trat die 14. Äbtissin, Elisabeth von Geispitzheim, 1572 alle Rechte an Graf Philipp IV. von Nassau-Saarbrücken ab. In der Folgezeit wurde das Kloster-Gefälle von weltlichen Schaffnern im Auftrag wechselnder Linien des Hauses Nassau verwaltet. Heute verwaltet der Historische Verein Rosenthal die Klosterruinen und das Museum.

**Abfahrt ist um 07.30 Uhr Abfahrt am Rendezvous Platz in St. Ingbert.** Unterwegs gibt es ein kleines Frühstück. Vormittags findet eine Führung durch die Klosterruine St. Maria in Rosenthal statt. Im Anschluss folgt die Führung durch das ZDF in Mainz (12.30 bis 14.00 Uhr). Die Besucherführung ist barrierefrei. Sie besteht unter ander-

em aus einem Rundgang von ca. 2 km und beinhaltet daher viel Gehen und Stehen. Sitzgelegenheiten sind nur wenige vorhanden. Danach gibt es ein gemeinsames Mittagessen (14.00 bis 15.00 Uhr). **Die Heimreise erfolgt gegen 16.30 Uhr.**

**Der Preis für Mitglieder beträgt 95 Euro und Nichtmitglieder 105 Euro. Er beinhaltet die Fahrt im modernen Reisebus, kleines Frühstück unterwegs, Führung durch die Kloster-ruine, die Führung durchs ZDF, gemeinsames Mittagessen (3 Gang Menü) und zum Abschluss Crémant und Kuchen.**

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

## Bei den Tagesfahrten gelten folgende Zahlungs- und Stornobedingungen

Bei Anmeldung zu einer Tagesfahrt ist der Reisepreis innerhalb der nächsten 10 Tage nach Anmeldung fällig und kann bar bei uns im Büro oder per Überweisung bezahlt werden. Erfolgt dies nicht, wird der reservierte Platz wieder frei gegeben. Sollten Sie die Tagesfahrt absagen, fallen folgende Kosten an:

- Absagen bis 14 Tage vor Reiseantritt fallen keine Stornokosten an und der Reisepreis wird zurück erstattet
- Absagen ab dem 13. bis zum 8. Tag vor Reiseantritt 50%
- Absagen ab dem 7. Tag vor Reisebeginn 75%
- Absagen ab 2 Tage vor Reisebeginn 100%

# Bad Staffelstein im Gottesgarten – 8 Tage das Frankenland genießen

**Von Dienstag, 09. Juni bis Montag, 15. Juni bieten wir Ihnen  
eine Reise ins Frankenland an.**

Die Stadt Bad Staffelstein liegt im oberfränkischen Landkreis Lichtenfels, im Gottesgarten am Obermain. Die Kombination aus herrlicher, erlesener Landschaft, Kunst- und Kulturdenkmälern bietet eine hervorragende Grundlage für erholsame und abwechslungsreiche Urlaubstage. Nicht unerwähnt darf die gesellige Seite der Franken bleiben: Hier gibt es noch das selbstgebraute Bier, die deftige Brotzeit mit Hausmacherwurst und Brot aus dem Holzbackofen – gut und reichhaltig, wie zu Großmutters Zeiten!

Wir wohnen im Landhotel „Sonnenblick“ in Bad Staffelstein direkt am Wald gelegen und herrlich eingebettet in die oberfränkische Landschaft. Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet und verfügen über eine Dusche, Haartrockner, Bademantel, Telefon und Fernseher. Während des Aufenthaltes stehen Ihnen das Schwimmbad und die Sauna zur Verfügung. Das Hotel verfügt über einen Aufzug. Im Hotel findet das ganze Jahr über jeden Freitag und Samstag ab 19 Uhr Tanz mit Musikkapelle in der separat angebauten, schallisolierten Tenne statt. Jeden Sonntag ab 14.30 Uhr Tanztee mit Kuchenbuffet.

## **Leistungen:**

Fahrt im modernen Reisebus mit Willis-Busreisen (BISW GmbH), 7 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstück vom Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendmenü) sowie freie Schwimmbad- und Saunanutzung. Es sind verschiedene Aus-

flüge in die Region geplant wie z.B. Nürnberg (auf der Hinreise), Bamberg, Coburg, Kulmbach, Bayreuth, Veitshöchheim (auf der Heimreise), Schifffahrt auf der Pegnitz und dem Main-Donau-Kanal (Änderungen vorbehalten).

**Der Preis pro Person beträgt:**

Doppelzimmer für Kneipp-Mitglieder	998 Euro
Doppelzimmer für Nichtmitglieder	1.048 Euro
Einzelzimmer für Kneipp-Mitglieder	1.148 Euro
Einzelzimmer für Nichtmitglieder	1.198 Euro

**Die Kurtaxe von derzeit 2 Euro pro Nacht und Person (14 Euro) wird von jedem Teilnehmer direkt im Hotel bezahlt.**

**Die Reiseleitung hat das Kneipp-Reiseteam**

## Bad Wörishofen

**Vom 23. bis 30. August fahren wir 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 und eine Teilmassage, eine Stadtführung und zwei Ausflugsfahrten am Nachmittag.

### **Der Preis pro Person beträgt:**

Doppelzimmer für Kneipp-Mitglieder	1.029 Euro
Doppelzimmer für Nichtmitglieder	1.079 Euro
Einzelzimmer für Kneipp-Mitglieder	1.099 Euro
Einzelzimmer für Nichtmitglieder	1.149 Euro

### **Die Reiseleitung hat das Kneipp-Reiseteam**



## Information zur Stornierung:

**Bei den Mehrtagesfahrten  
gelten folgende Bedingungen**

Der Verein kann die Reise absagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Sollten Sie von einer gebuchten Reise zurücktreten müssen, berechnen wir folgende Rücktrittskosten:

- 30 Tage vor Reisebeginn 30% des Reisepreises
- 21 Tage vor Reisebeginn 60% des Reisepreises
- 14 Tage vor Reisebeginn 70% des Reisepreises
- 7 Tage vor Reisebeginn 80% des Reisepreises
- 1 Tag vorher oder bei Nichtantritt der Reise 100% des Reisepreises

Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert.



# Meine Heimat. Meine Sparkasse.

**Vertrauen, Nähe und Engagement.  
Seit Generationen an der Seite der  
Menschen in unserer Region.**

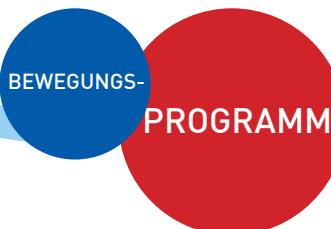
Ob in der individuellen Beratung,  
im persönlichen Service, bei bedeutenden  
Projekten oder als zuverlässiger Arbeitgeber.

Wir stehen für Heimat, denn diese ist mehr als  
ein Ort. Sie ist das sichere Gefühl, gut  
aufgehoben zu sein.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Kreissparkasse  
Saarpfalz**



BEWEGUNGS-  
**PROGRAMM**

<b>Rücken Fit</b>	<b>Vitalgymnastik</b>	<b>Fit und Vital</b>
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
<b>Fitnessgymnastik</b>	<b>Fitnessgymnastik</b>	<b>Fitnessgymnastik</b>
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
<b>Power Fitness (Herz-Kreislauf-Training)</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>	<b>Wirbelsäulen- gymnastik</b>
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	Nicole Müller

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	Pilates	Pilates
Mittwoch	Montag	Dienstag
19.00 bis 19.45 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr	10.30 bis 11.30 Uhr
Schwimmbad das blau St. Ingbert	Albert-Weisgerber- Schule	Kurt-Marschollek- Halle
Nicole Müller	Steffi Mischo	Steffi Mischo
Qi Gong	Yoga	Yoga
Dienstag	Montag	Montag
18.00 bis 19.30 Uhr	18.30 bis 19.30 Uhr	20.15 bis 21.15 Uhr
Jugendraum an der KiTa Rentrisch	Dorfgemeinschafts- haus (Oberwürzbach)	Albert-Weisgerber- Schule
Claudia Busch	Sigrid Schmoll	Sigrid Schmoll
Yoga	Yoga	Yoga
Dienstag	Dienstag	Mittwoch
10.30 bis 11.30 Uhr	19.15 bis 20.15 Uhr	17.00 bis 18.00 Uhr
Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle	Gymnastiksaal Wallerfeldhalle	Altenbegegnungs- stätte, Stadthalle
Sandra Hubertus	Gisela Frühauf-Franke	Sandra Hubertus

## Programm 1. Halbjahr 2024

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

**Lauftreff – 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 Aktiventreining**

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 Euro.

**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 Euro**

## KURS-

## GEBÜHREN

10er Block

### Gymnastik

### Yoga

### Wassergymnastik

Mitglieder: 25,00 € Mitglieder: 25/35 € Mitglieder: 35,00 €

Nichtmitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 55,00 €

### Pilates

### Zumba

Mitglieder: 40,00 € Mitglieder: 45,00 €

Nichtmitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 55,00 €

### Gedächtnistraining (inklusive Material)

Mitglieder: 33,50 €

Nichtmitglieder: 50,50 €

1x im Monat

12x1,5 Stunden

### Badminton

### Qi Gong

Kinder und Jugendliche: 8,00 € Mitglieder: 60,00 €

Hobby-Spieler: 9,00 € 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](http://www.kneipp-verein-stingbert.de)  
E-Mail: [kneipp-verein@t-online.de](mailto: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**