

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Programm 2. Halbjahr 2026



WILLKOMMEN
IM

KNEIPP
VEREIN

„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

Ab Montag, 19. Oktober 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 ab Montag, den 19. Oktober 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.: 0171/31 25 230.

Interessierte sind herzlich willkommen.



Feel Good – Ganzkörpertraining

Donnerstags bieten wir ein Ganzkörpertraining mit dem Namen Feel Good an.

Im Kurs werden unter anderem die Ausdauer und Kraft trainiert und auch die Entspannung darf nicht fehlen. Es werden Übungen für bestimmte Muskelgruppen gemacht wie z.B. die Rücken- und Schultermuskulatur, unterstützt durch verschiedene Trainingsgeräte. Nur durch regelmäßiges Training werden Haltungsschwächen korrigiert, die Wirbelsäule stabilisiert sowie die Muskulatur trainiert und gekräftigt.

Der Kurs findet donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Oberwürzbach statt. Übungsleiterin ist Bettina Stalter, Tel.: 06894 / 88 73 62.

Herz Qi Gong nach Prof. Zhang Guangde

Herz-Qigong umfasst sanfte Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen, die das Herz-Kreislauf-System regulieren, Stress abbauen und das Herz nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beruhigen. Die Praxis soll helfen, das Herz-Qi zu stärken und emotionale Blockaden zu lösen.

Der neue Kurs findet ab Dienstag, 15. September von 18.00 bis 19.30 Uhr im Jugendraum Rentrish bei der Kindertagesstätte, Sebastian-Kurtz-Straße statt und umfasst 12x 1,5 Stunden. Die Kursgebühr beträgt 60 Euro für Mitglieder und 80 Euro für Nichtmitglieder und wird teilweise durch die Krankenkassen bezuschusst. Übungsleiterin ist Claudia Busch, Tel.: 06897/53 67 8.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Stuhl-Yoga

Stuhl-Yoga - sanfte Bewegung für Alle die aktiv und beweglich bleiben möchten, zur Erhaltung der Mobilität und zur Sturzprophylaxe, für Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie Knie-, Hüft- oder Rückenproblemen, Schwindel oder chronischen Schmerzen, gelenkschonend sowie um nach Krankheit oder Verletzung wieder in die Bewegung kommen.

Beim Stuhl-Yoga werden die Übungen sitzend auf einem Stuhl oder stehend mit dem Stuhl als Stütze ausgeführt. Es eignet sich somit perfekt für Personen die nicht auf dem Boden üben möchten oder können. Außerdem werden die Körperwahrnehmung und Atmung geschult und aktiviert.

Wer Lust hat, kann ab Donnerstag, 20. August alle 14 Tage von 15.00 bis 16.00 Uhr an unserem Angebot Stuhl-Yoga teilnehmen. Der Kurs findet in der Altenbegegnung / Stadthalle in St. Ingbert statt.

Der Unkostenbeitrag pro Stunde beträgt 5 Euro und wird direkt im Kurs bezahlt. Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei der Übungsleiterin Franka Süß, 0152/31 9245 19 oder in unserem Büro.





Mit dem Kneipp-Verein ins Theater

Für die **Theatersaison 2026/2027** bieten wir sieben 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 Spielplan für die Saison 2026/27

20.11.2026	Luisa Müller – Oper von Giuseppe Verdi
18.12.2026	Cabaret – Musical von John Kander (Musik), Joe Masteroff (Buch) und Fred Ebb (Gesangstexte)
19.02.2027	Was ihr wollt – Komödie von William Shakespeare
05.03.2027	The Wizard of Oz – Musical von Harold Arler und E.V. Harburg nach dem Roman von L. Frank Baum

23.04.2027	Königskinder – Märchenoper von Engelbert Humperdinck
04.06.2027	Heinze und die Frauen – Eine feministische Operette von Ulf Schmidt
25.06.2027	Fausts Verdammnis / La damnation de Faust – Dramatische Legende von Hector Berlioz

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



Sonntagswanderung

Am **Sonntag, 27. September** möchten wir gerne eine Sonntagswanderung anbieten und hoffen auf eine gute Resonanz. Wir wandern zur Kugelfanghütte in Wattweiler. Die Strecke ist ca. 10 km lang.

Treffpunkt ist um 10.00 Uhr am Parkplatz der Stadionklause ehemaliges Sportheim des SV St. Ingbert, Spieser Landstraße 7 - Einfahrt Kaiserstraße in St. Ingbert.

In Fahrgemeinschaften geht es zum Startpunkt Freizeitzentrum Blieskastel. Von dort wandern wir zur Kugelfanghütte mit Einkehr. Infos zur Wanderung und Anmeldung bezüglich Platzreservierung in der Hütte bis spätestens 07.09. bei Familie Spath, Tel.: 06894/95 90 180 (gerne auf Band sprechen) oder bei uns im Büro.

REISEN &

TAGES-
FAHRTEN

Information zur Anmeldung

Die Anmeldung zu den Tagesfahrten
ist ab Dienstag,
den 01. September möglich.

Ingelheimer Rotweinfest

Am Dienstag, 29. September fahren wir nach Ingelheim zum Rotweinfest.

Neun Tage lang präsentieren sich die Ingelheimer Winzer mit ihren neuesten und besten Jahrgängen im einzigartigen Ambiente des Burgkirchsengeländes. Es zählt zu den schönsten Weinfesten Rheinhessens. Der Rotweinbrunnen, der von der Ingelheimer Vinothek betrieben wird, fungiert einmal mehr als Schaufenster für die Ingelheimer Weine und lädt zum Probieren und Entdecken ein.

Von Secco über Weißwein, von Rosé bis zum tollen Ingelheimer

Rotwein ist eine große Bandbreite aus dem Sortiment der 25 Vinotheken-Weingüter ausgeschenkt.

Das Rotweinfest im historischen Burgkirchenareal bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, um Ihre Sinne zu verwöhnen und den Alltag hinter sich zu lassen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der Faszination des Weins mitreißen.

Aber zuerst machen wir mit unserem Bus eine Fahrt durch Ingelheim mit Führung Kaiserpfalz.

Für die Dauerausstellung konzipierten MitarbeiterInnen den großen Saal des Museums, der sich ganz der Geschichte der Ingelheimer Kaiserpfalz widmet. Zu sehen sind dort u. a. die Rekonstruktion der „Aula regia“ sowie zahlreiche Einzelfunde der Grabungskampagnen seit 1993, darunter Säulen, Kapitelle, Marmorfragmente oder bemalter Wandputz. Zu den Highlights gehört die Goldmünze mit dem Porträt Karl des Großen, die der Stadt als Dauerleihgabe vom Land überlassen wurde.

Die Forschungsstelle Kaiserpfalz kuratiert die Dauerausstellung, sodass neue Funde oder Erkenntnisse schnell integriert werden können.

Daneben erwarten BesucherInnen weitere Informationen und Funde zur Ingelheimer Vor- und Frühgeschichte, zur Römerzeit und zum Frühmittelalter sowie Sonderausstellungen mit wechselnden Schwerpunkten. Interaktive Terminalpräsentationen, digitale Rekonstruktionen und kindgerechte Infotafeln vermitteln anschaulich die Geschichte Ingelheims.



Abfahrt ist um 07.30 Uhr am St. Ingberter Rendezvous Platz. Unterwegs gibt es ein kleines Frühstück. Von 11.00 bis ca. 13.30 Uhr Rundfahrt mit dem Bus durch Ingelheim mit Führung Kaiserpfalz und Museum danach Aufenthalt auf dem Rotweinfest. Die Heimreise erfolgt um 17.00 Uhr. Ankunft in St. Ingbert gegen 19.00 Uhr.

Der Preis für Mitglieder beträgt 75 Euro und für Nichtmitglieder 85 Euro und beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, kleines Frühstück unterwegs, Stadtrundfahrt mit Gästeführung, Führung Kaiserpfalz und Eintritt ins Museum.

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

Überraschungsfahrt – Oh Du schöne Heimat

Wenn Sie morgens aufstehen, sich fertig machen für eine Reise und nicht wissen, wo das Ziel ist. Dann sind Sie am **Mittwoch, 14. Oktober** richtig bei uns. Die Spannung steigt. Es muss nicht immer in die Ferne gehen, um einen schönen Tag zu erleben. Unsere Heimat bietet viel Schönes und auch Neues und Verborgenes. Kombiniert mit Geschichte, Kultur und kleinen Kunstwerken werden Sie bei dieser Fahrt sicherlich viel erleben. Lassen Sie sich überraschen, wohin es heute geht. Neben den Besichtigungen und Erklärungen gibt es die Möglichkeit zur Einkehr für ein gutes Mittagessen. Sind Sie schon neugierig geworden? Verraten wird aber nichts. Sonst wäre es ja auch keine Überraschungsreise mehr.

Abfahrt ist um 9.00 Uhr am Rendezvous Platz in St. Ingbert. Unterwegs gibt es ein kleines Frühstück. Danach viele Überraschungen, wie Besichtigungen, Führungen etc. Um die Mit-

tagszeit gibt es ein Mittagessen in einem ausgewählten Lokal (à la Carte-Bestellung im Bus). Die Rückankunft in St. Ingbert erfolgt gegen 19.00 Uhr.

Der Preis für Mitglieder beträgt 109 Euro und für Nichtmitglieder 119 Euro und beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, kleines Frühstück unterwegs, Besichtigungen und Führungen, ein Mittagessen und zum Abschluss noch Kuchen und Crémant.

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

Weihnachtsmarkt Neustadt an der Weinstraße

Am **Freitag, 04. Dezember** geht's zum Weihnachtsmarkt nach Neustadt an der Weinstraße. Mit dem Zauber der Weihnachtszeit verwandeln sich die malerischen Gassen der Altstadt von Neustadt an der Weinstraße in eine wahrhaft märchenhafte Kulisse. Der imposante XXL-Adventskalender am Rathaus, der festlich geschmückte Marktplatz sowie romantische Lichter und flackernde Kerzen tauchen die Stadt in ein warmes, magisches Leuchten. Eingebettet in dieses stimmungsvolle Ambiente präsentieren sich die eindrucksvolle Stiftskirche, charmante Fachwerkhäuser und verwunschene Höfe, die gemeinsam eine unvergleichlich besinnliche Atmosphäre schaffen.

Der Weihnachtsmarkt der Kunigunde wird von einem vielfältigen und stimmungsvollen Programm begleitet. Das historische Pferdekarrussell dreht wieder seine Runden und bringt

Kinderaugen zum Leuchten, während festliche Klänge durch die Gassen ziehen und zum Verweilen einladen.

Abfahrt ist um 9.00 Uhr am St. Ingberter Rendezvous Platz. Unterwegs gibt es ein kleines Frühstück. Von 11.30 bis ca. 13.00 Uhr Stadtführung durch die Altstadt in Neustadt. Danach Zeit zur freien Verfügung auf dem Weihnachtsmarkt.

Der Preis für Mitglieder beträgt 75 Euro und für Nichtmitglieder 85 Euro und beinhaltet die Fahrt in einem modernen Reisebus, kleines Frühstück unterwegs, Führung zu Fuß durch die Altstadt in Neustadt.

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%

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	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 Rentrish	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 2. Halbjahr 2026

Yoga	Yoga	Zumba
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
Gedächtnistraining	Hobby-Fußball	Volleyball
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
Nordic Walking	Nordic Walking	Nordic-Walking
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
Radfahrgruppe		
Jeden Samstag um 14 Uhr am "Alten Stadtbad" St. Ingbert		
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 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 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

**Die Kursgebühren können bei den
ÜbungsleiterInnen bar oder per
Paypal bezahlt werden.**

Paypal: kneipp-verein@t-online.de

KURS-

GEBÜHREN

10er Block

Gymnastik

Mitglieder: 25,00 €

Nichtmitglieder: 45,00 €

Yoga

Mitglieder: 25/35 €

Nichtmitglieder: 45,00 €

Wassergymnastik

Mitglieder: 35,00 €

Nichtmitglieder: 55,00 €

Pilates

Mitglieder: 40,00 €

Nichtmitglieder: 50,00 €

Zumba

Mitglieder: 45,00 €

Nichtmitglieder: 55,00 €

Gedächtnistraining (inklusive Material)

Mitglieder: 33,50 €

Nichtmitglieder: 50,50 €

1x im Monat

12x1,5 Stunden

Badminton

Kinder und Jugendliche: 8,00 €

Hobby-Spieler: 9,00 €

Aktive: 11,00 €

Qi Gong

Mitglieder: 60,00 €

Nichtmitglieder: 80,00 €



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

Instagram: [kneipp.verein.igb](https://www.instagram.com/kneipp.verein.igb)