

Mit Tradition  
in die Zukunft!



125 Jahre  
Kneipp-Bund

Während das eine Jubiläumsjahr zu Ende geht, beginnt bereits das nächste: 2021 haben wir den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp gefeiert; aufgrund der Corona-Pandemie sind unsere geplanten Feierlichkeiten leider ausgefallen. 2022 begeht der Kneipp-Bund sein 125-jähriges Bestehen. Am 24. August 1897, nur zwei Monate nach Kneipps Tod, gründeten die Vertreter von 45 Vereinen in Wörishofen den Kneipp-Bund. Seitdem leisten unsere Mitglieder in allen Kneipp-Vereinen und die vom Kneipp-Bund anerkannten Einrichtungen einen unverzichtbaren Beitrag für den Erhalt der Gesundheit. Wir begleiten und unterstützen Menschen in allen Lebenswelten im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Lebensstils. „Mit Tradition in die Zukunft! “ – Mit seinen ganzheitlichen Naturheilverfahren hat Kneipp den Grundstein für eine nachhaltige Gesundheitsförderung und -prävention gelegt, die die bundesweite Kneipp-Bewegung mit dem Jahresmotto 2022 entsprechend würdigt und zeitgemäß in die Zukunft trägt.

Die Folgen der Corona-Pandemie sind auch an unserem Verein nicht spurlos vorübergegangen. Wir mussten unsere Aktivitäten von heute auf morgen auf fast null herunterfahren. Lockdown, Lockerung, Lockdown, Lockerung. Das ist der Rhythmus, mit dem nicht nur unser Verein seit nunmehr fast zwei Jahren leben muss. Ein Hü und Hott, ein Hoch und runter – das macht auch uns in vielerlei Hinsicht mürbe.

Wir können Ihnen mit dieser Broschüre nur unser derzeitiges Bewegungsprogramm präsentieren. Tagesfahrten und Mehrtagesfahrten sind zwar in der Planung aber wir wissen noch nicht, unter welchen Voraussetzungen wir diese anbieten können.

**Bitte informieren Sie sich vorab in unserem Büro, ob der von Ihnen ausgesuchte Kurs stattfindet.**

## BEWEGUNGSPROGRAMM

### Rücken Fit

Montag 17.00 bis 18.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle  
Montag 18.00 bis 19.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle

Claudia Nothof

## Vitalgymnastik für Frauen und Männer

Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr Schillerschule/Turnhalle

**(Kurs ist ausgebucht)**

Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr Schillerschule/Turnhalle

Claudia Nothof

## Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle

Peter Selzer

Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle

Dorothea Stolte

Donnerstag 15.45 bis 16.45 Uhr Kurt-Marschollek-Halle

Claudia Nothof

Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

Klaus Martini

## Fit & Vital Gymnastik

Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr Kurt-Marschollek-Halle

Waltraud Latz

## Power Fitness (Herz-Kreislauf-Training)

Mittwoch 17.00 bis 18.00 Uhr Albert-Schweitzer-Schule/Turnhalle

Claudia Nothof

## Wirbelsäulengymnastik

Montag 18.00 bis 19.00 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

**(Kurs ist ausgebucht)**

Nicole Müller

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr Dorfgemeinschaftshaus (Oberwüzbach)

Bettina Stalter

## Wassergymnastik

Montag	15.00 bis 16.00 Uhr	Schwimmbad das blau St. Ingbert
Montag	16.00 bis 17.00 Uhr	Schwimmbad das blau St. Ingbert Nicole Müller
Montag	17.00 bis 18.00 Uhr	Schwimmbad das blau St. Ingbert
Montag	18.00 bis 19.00 Uhr	Schwimmbad das blau St. Ingbert Bettina Stalter
Montag	19.00 bis 20.00 Uhr	Schwimmbad das blau St. Ingbert Gabriele Zenker

## Zumba

Montag	18.30 bis 19.30 Uhr	Südschule/Turnhalle Peggy Müller
--------	---------------------	----------------------------------

## Pilates

Montag	19.00 bis 20.00 Uhr	Albert-Weisgerber-Schule/Turnhalle
Dienstag	10.30 bis 11.30 Uhr	Kurt-Marschollek-Halle Steffi Mischo

## Qi Gong

Dienstag	18.00 bis 19.30 Uhr	Altenbegegnungsstätte/Stadthalle Claudia Busch
----------	---------------------	---

## Yoga

Montag	18.45 bis 19.45 Uhr	Dorfgemeinschaftshaus (Oberwürzbach)
Montag	20.15 bis 21.15 Uhr	Albert-Weisgerber-Schule/Turnhalle Sigrid Schmoll
Dienstag	19.15 bis 20.15 Uhr	Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle Gisela Frühauf-Franke

Mittwoch 19.30 bis 20.30 Uhr Gymnastiksaal/Wallerfeldhalle

Franka Süß

Donnerstag 09.00 bis 10.00 Uhr Altenbegegnungsstätte/Stadthalle

Gisela Frühauf-Franke

### Hartha-Yoga trifft Yin-Yoga

Mittwoch 17.00 bis 18.30 Uhr Altenbegegnungsstätte/Stadthalle

Susanne Müller

### Gedächtnistraining

Donnerstag 09.00 bis 10.00 Uhr Geschäftsstelle

Donnerstag 10.15 bis 11.15 Uhr Geschäftsstelle Margit Quack

### Volleyball

Montag 19.00 bis 22.00 Uhr Rohrbachhalle Andreas Regula

### Hobby-Fussball

Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr Oberwürzbachhalle Georg Steinfeltz

### Badminton

#### SchülerInnen und Jugendliche

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

Freitag 17.30 bis 19.00 Uhr Wallerfeldhalle

#### Erwachsene/HobbyspielerInnen

Donnerstag 20.00 bis 21.45 Uhr Rischbachschule/Turnhalle

Freitag 19.00 bis 22.00 Uhr Wallerfeldhalle

## **Aktiventraining**

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

## **Lauftreff – Walking – Nordic Walking**

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

**Treffpunkt ist am Parkplatz des Landesinstitut für Präventives Handeln, Hanspeter-Hellenthal-Straße 68**

## **Nordic Walking**

Montag	10.00 Uhr Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Werner Bier
Mittwoch	09.30 Uhr Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	
Freitag	09.30 Uhr Parkplatz Gasthaus Wommer in Schüren	Walter Sprengart

## **Radfahrgruppe**

Treffpunkt: Samstags um 14.00 Uhr am Alten Stadtbad St. Ingbert, Theodor-Heuss-Platz, ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke von März bis Oktober  
Inge Graß

## Wandergruppe

Am 2. Sonntag im Monat bieten wir eine Tageswanderung an. Die Touren umfassen jeweils 10 bis 15 km, je nach Jahreszeit und Witterung. Treffpunkt ist um 11.00 Uhr an der Minigolfanlage in St. Ingbert. Von dort aus wandern wir direkt oder schließen uns zu Fahrgemeinschaften zusammen (Mitfahrmöglichkeiten sind gegeben) und fahren zum Startpunkt der Wanderung. Unterwegs verpflegen sich die Wanderer aus dem Rucksack. Zum Abschluss der Wanderung wird eine gemeinsame Einkehr geplant. Die Wanderungen werden frühzeitig in der Zeitung veröffentlicht. Um Anmeldung wird gebeten. Infos erhalten Sie bei Familie Alexander Schwarz, Telefon 06894/3 48 03

## Frauenfrühstück für jedes Alter

Ein Frühstück für Frauen bieten wir jeden 3. Mittwoch im Monat um 9.00 Uhr in Altenbegegnungsstätte/Stadthalle an. Die Kosten betragen 4,-- Euro. Die Leitung hat Gaby Huy, Telefon 06894/3 77 67



## Kursbegühren (10er Block)

### Gymnastik:

Mitglieder: 20,00 €uro

Nichtmitglieder: 40,00 €uro

### Wassergymnastik:

Mitglieder: 30,00 €uro

Nichtmitglieder: 50,00 €uro

### Yoga:

Mitglieder: 20,00/30,00/45,00 €uro

Nichtmitglieder: 40,00/60,00 €uro

### Zumba:

Mitglieder: 40,00 €uro

Nichtmitglieder: 50,00 €uro

### Pilates:

Mitglieder: 35,00 €uro

Nichtmitglieder: 45,00 €uro

### Qi Gong (12 x 1,5 Stunden):

Mitglieder: 56,00 €uro

Nichtmitglieder: 76,00 €uro

### Gedächtnistraining (inklusive Material):

Mitglieder: 28,50 €uro

Nichtmitglieder: 45,50 €uro

### Badminton (monatlich):

Kinder und Jugendliche: 6,00 Euro

Hobby-Spieler: 8,00 Euro

Aktive-Mannschaften: 11,00 Euro

Bei den Außenveranstaltungen wie Lauftreff, Nordic-Walking, Wandern und Radfahren fallen keine zusätzlichen Kursgebühren an. Es ist aber eine Mitgliedschaft erforderlich.

Der Jahresbeitrag (Familienbeitrag) beträgt 42,-- Euro



# Entscheiden ist einfach.



[ksk-saarpfalz.de](http://ksk-saarpfalz.de)

Weil die Sparkasse  
verantwortungsvoll mit  
einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

Wenn's um Geld geht  
 Kreissparkasse  
Saarpfalz



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

Homepage: [www.kneipp-verein-stingbert.de](http://www.kneipp-verein-stingbert.de)  
Email-Adresse: [kneipp-verein@t-online.de](mailto:kneipp-verein@t-online.de)

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

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr**