



Liebe Mitglieder,

wir bewegen uns mit großen Schritten auf die Sommerpause zu.
Jeder freut sich auf die Sommerferien, Urlaub oder eine kleine Auszeit!

Ihre kleine Auszeit möchten wir gerne bereichern mit einem **Armbad, Armguss, Knieguss oder Augenbad an unserer Kneippanlage. Termine sind über mich zu buchen.**

Bei den **Ferienspielwochen** der Gemeinde beteiligen wir uns wieder mit Kursen für Kinder. Erlebnistag „Kneipp für Kinder“ (6 – 12 J.), Kid Beats – Trommeln, Tanzen, Rhythmus-Spiele (8 – 12 J.), Abenteuer-Team-Tag (8 – 12 J.), Bewegung von Kopf bis Fuß (7 – 10 J.). Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen.

Nutzen Sie unsere **Outdoor-, Indoor- und Online-Angebote**. Über die Presse veröffentlichen wir immer aktuell beginnende Kurse, Vorträge und Aktivitäten. Alle Angebote finden Sie in unserem Programmheft oder im Internet auf unserer Homepage oder über Facebook. Viele sind bereits Follower. Nutzen Sie auch den QR-Code. Sie kommen direkt zu unserem Programm.

Tipp: Buchvorstellung „Gesundheit selbstgemacht“. Die Autorin stellt ihr Werk unter dem Slogan „Mein Weg aus der Vollkasko-Mentalität“ am Mi, 06.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr bei uns an der Kneippanlage vor. Um Anmeldung wird vorab gebeten.

Wichtig! Das **Wassertretbecken** ist seit der Saison-Eröffnung mit Wasser befüllt und für Sie alle nutzbar. Wir bitten Sie zu beachten, dass unsere Kneippanlage - **während Kurse vor Ort durchgeführt werden** - nicht genutzt werden kann und die Anlage **für die Dauer des Kurses gesperrt** bleibt. Wir bitten um Ihr Verständnis und bedanken uns schon jetzt im Namen der Kursteilnehmenden und Übungsleiterinnen.

Unsere Sommerpause steht nun vor der Tür!

**Das Vorstands- und Organisationsteam
wünscht Ihnen allen eine
schöne Sommerzeit!**

*Ihre
Marion Gryger*

Sie erreichen mich unter **e-Mail:** kv-marion.gryger@freenet.de

Einige Kneipp-Anwendungen:

Kaltes Armbad

Wirkung:

Stärkung der Abwehrkräfte
Förderung der Blutzirkulation in den Armen
Anregung des Stoffwechsels
Durchblutungsförderung für den Herzmuskel
Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
Schmerzlinderung bei Ellbogenbeschwerden

Vorsicht bei / :
nicht geeignet bei:

Angina Pectoris, organischen Herzerkrankungen
kalte Hände vorher erwärmen

Beachten:

Die Hände müssen vorher warm sein und danach wieder erwärmt werden durch Bewegung
Die geeignete Zeit ist der frühe Nachmittag



Kalter Armguss

Wirkung:

Stärkung des Immunsystem
Wirkt erfrischend und belebend (Frühjahrmüdigkeit)
Hilfe bei Entzündungen, z. B. Sehnenscheiden, Ellbogen, Schulter
Hilfe bei nervösen Herzstörungen, Herzmuskelschwäche
Hilfe bei Schwindelgefühl, Blutandrang im Gehirn und Katarrh, da ableitende Wirkung auf Kopf und Hals

Vorsicht bei / :
nicht geeignet bei:

Angina Pectoris, organischen Herzerkrankungen
kalte Hände vorher erwärmen

Beachten:

Die Hände müssen vorher warm sein und danach wieder erwärmt werden durch Bewegung
Die geeignete Zeit ist der frühe Nachmittag

Kalter Knieguss

Wirkung:

Stärkung der Abwehrkräfte und Beckenorgane
Verstärkte Durchblutung der Haut und der Muskeln
Gefäßtraining für die Venen
Senkung des Blutdrucks
Ableitende Wirkung auf die inneren Organe
Beruhigungs- und Einschlafhilfe

nicht geeignet bei:

akuten Nieren- und Blasenentzündungen

Seite 2 von 5

Wassertreten

Wirkung:

- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des venösen Rückflusses des Blutes
- Hilfe bei müden Beinen und/oder schwitzenden Füßen
- Stoffwechsellanregung
- Hilfe bei zu hohem Blutdruck
- Wirkt wohltuend und erfrischend
- Gegen Nervosität, Stress, Erschöpfung
- Gegen Kopfschmerzen, Einschlafstörungen
- Harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem

Beachten:

- Nur mit warmen Füßen
- Nicht bei akuten Blasen- und Nierenleiden
- Die geeignete Zeit sind nachmittags oder der frühe Abend

kaltes Augenbad

Wirkung:

- Hilfe bei müden, überanstrengten Augen (langes Lesen, PC-Arbeit)
- Hilft bei trockenen entzündlichen und juckenden Augen
- Stärkt die Abwehrkräfte und wirkt positiv auf die oberen Atemwege

nicht geeignet bei: grünem Star

Termine Kneipp-Anwendungen (Armbad, Armguss, Knieguss, Augenbad):
Fr, 11.08. und Sa, 12.08.23 von 09:00 – 11:00 Uhr, Gebühr: kostenlos / 5,00 € NM
Anmeldung: 0 63 24 - 9 82 25 30

==> Dein Verein braucht Dich!

Wir suchen eine/n Kassenwart/in. Eine Assistentin unterstützt beim Kursgebühren-Einzug. Alle Belege bucht ein Buchungsbüro.

Anfallende Tätigkeiten: Prüfen und Anweisen von Rechnungen, Überwachung von Zahlungseingängen, Erstellen von Statistiken nach Absprache, Einzug der Mitgliedsbeiträge, Teilnahme an Vorstandssitzungen, Übernahme von Veranstaltungen/Projekten nach Absprache.

Wir suchen ein Mitglied, das die Meldungen unserer Kurse an das Bildungswerk Sport übernimmt. Meldungen und Kontrolle zweimal im Jahr.

Wir suchen ein Mitglied, das Ausflüge organisiert. Je nach Zeitressource ein- bis zweimal pro Jahr.

Outdoor-Kurse und Online-Kurse:

- **0802 „Bewegung von Kopf bis Fuß“ (7 – 10 J.) - Martina Speier**
Di, 25.07.23, 10:00 – 12:00 Uhr (1x), Gebühr: 0,00 €/5 € NM
- **0801 Erlebnistag „Kneipp für Kinder“ (6 – 12 J.) - Isabelle Gryger**
Sa, 29.07.23, 10:00 – 12:00 Uhr (1x), Gebühr: 0,00 €/5 € NM
- **0803 Kids Beats – Trommeln, Tanzen, Rhythmus-Spiele (8–12 J.) - K. Riedel**
Di, 01.08.23, 10 – 12:00 Uhr (1x), Gebühr: 5 €/8 € NM
- **0804 Abenteuer-Team-Tag (8–12 J.) - Kirsten Riedel**
Do, 03.08.23, 10 – 12:00 Uhr (1x), Gebühr: 5 €/8 € NM
- **0307 Outdoor-Entspannung – Yoga in der Natur – Yvonne Weimar**
B – Mi, 06.09.23, 17:00 – 18:00 Uhr, (4x), Gebühr: 30 €/36 € NM
- **0304 Sanftes Yoga - Prävention – Sigrid Scharfenberger (Krankenkasse)**
A - Mi, 06.09.23, 08:45 – 10:15 Uhr (9x), Gebühr: 81 € /81 € NM zzgl. 18 € Energiep.
B - Mi, 06.09.23, 10:30 – 12:00 Uhr (9x), Gebühr: 81 € /81 € NM zzgl. 18 € Energiep.
- **0305 Hatha-Yoga – Britta Bug**
E – Di, 12.09.23, 20:00 – 21:30 Uhr, (10x), Gebühr: 110 € /130 € NM
- **0308 Kundalini-Yoga – Bernadette Stauder-Buschlinger**
B– Mo, 18.09.23, 17:15 – 18:30 Uhr, (10x), Gebühr: 120 € /135 € NM
- **0315 Vinyasa Power-Yoga – Jacqueline Pastor**
B – mittwochs, 20.30 – 22:00 Uhr, (8x), Gebühr: 80 € /96 € NM
- **0311 Qigong – Gisela Keller**
B – Mo, 12.09.23, 17:30 – 18:30 Uhr, (5x), Gebühr: 35 € /45 € NM
- **0211 Outdoor-Walking mit smoveyRingen - Prävention – S. Kolberg-Krill**
C - Di, 12.09.23, 10:00 – 11:15 Uhr (8x), Gebühr: 125 € /125 € NM (Krankenkasse)
D - Di, 12.09.23, 19:00 – 20:15 Uhr (8x), Gebühr: 125 € /125 € NM (Krankenkasse)
- **0210 Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen – Marion Gryger**
G - Mo, 11.09.23, 17:45 – 18:45 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
H - Di, 12.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
I - Fr, 15.09.23, 10:30 – 11:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
- **0209 Nordic Walking – Marion Gryger**
C - Mi, 13.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr (4x), Gebühr: 24 €/32 € NM
- **0208 Hula Hoop-Fitness – Angelina De Luca**
A – Online-Kurs, Mo, 11.09.23, 19:00 – 20:00 Uhr (5x) Gebühr: 35 €/ 45 € NM
B – Outdoor-Kurs, Do, 14.09.23, 17:15 – 18:15 Uhr (5x) Gebühr: 35 €/ 45 € NM
C – Outdoor-Kurs, Sa, 16.09.23, 10:00 – 11:00 Uhr (5x) Gebühr: 35 €/ 45 € NM
- **0207 Rückenfit - Wirbelsäulentraining – Britta Bug**
C – Fr, 15.09.23, 09:00 – 10:00 Uhr (10x), Gebühr: 80 €/95 € NM
- **0201 Rücken- und Haltungstraining – Christiane Scheib**
A – Mi, 20.09.23, 15:45 – 16:45 Uhr (8x), Gebühr: 80 €/96 € NM
- **0203 Stuhlgymnastik mit smoveySwing – Marion Gryger**
C - Do, 14.09.23, 17:15 – 18:00 Uhr (10x), Gebühr: 90 € / 110 € NM
- **0202 Kräftigende Beckenbodenschule - Prävention – Beate Rheinwald**
C - Di, 13.09.22, 17:30 – 18:45 Uhr (8x), Gebühr: 90 €/90 € NM (Krankenkasse)

- **0205 Drums Alive Golden Beats – Kirsten Riedel**
E – Mi, 20.09.23, 19:00 – 20:00 Uhr, (9x), Gebühr: 72 € /90 € NM
F – Mi, 20.09.23, 20:15 – 21:15 Uhr, (9x), Gebühr: 72 € /90 € NM
- **0213 Line Dance – für Anfänger – Andrea Fritsch**
C - Fr, 22.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 € /80 € NM
- **0214 Line Dance – für fortgeschrittene Anfänger – Andrea Fritsch**
C - Mo, 11.09.23, 19:00 – 20:00 Uhr (10x), Gebühr: 60 € /80 € NM
- **0215 Line Dance – für Fortgeschrittene – Heike Hess**
C - Fr, 22.09.23, 17:00 – 18:00 Uhr (12x), Gebühr: 72 € /96 € NM
- **0604 Spieleabende im Naturfreundhaus - Nebengebäude**
Fr, 21.07., 15.09. und 13.10., jeweils ab 17:30 – 20:00 Uhr (kostenlos)
- **0605 Kegelaabende bei der TSG – Susanne Klauke/Sibylle Schwarz**
im 14-tägigen Rhythmus, jeweils Do, ab 19:30 – 21:30 Uhr, Gebühr: 2 €/5 € NM
- **0606 Wanderungen am Sonntag – Hans Michel**
So, 17.09, 15.10 und 19.11.23, jeweils ab 09:30 Uhr (kostenlos)
- **0212 Herzsporttraining mit Reha-Antrag und ärztl. Kursbegleitung**
Start ab 11.09.23, jeweils montags von 19:00 - 20:00 Uhr, 60 € Verwaltungsgebühr

- **Sicherheits- und Gesundheitstag in Haßloch - Pfalzhalle**
Sa, 09.09.2023, 10 – 17 Uhr, Info-Stand – Kneipp Verein-Team

- **Jahresausflug am 30.09.2023 – Wilhelma in Stuttgart**
Eintritt Wilhelma – Gruppenticket ab 15 Personen möglich
Anmeldeformular ab Anfang September erhältlich

- **Buchvorstellung „Gesundheit selbstgemacht“ - an der Kneippanlage mit Yvonne Weimer**
Mi, 06.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr, Gebühr: 2,00 €/5,00 € NM
Raus aus der Komfortzone, hinein ins Wohlbefinden! Ein Wegbegleiter für alle, die gerne gesünder leben würden, aber nicht wissen, wie.
Sie möchten mehr Klarheit und Bewusstsein für mehr Eigenverantwortung, Genuss und Lebensqualität? Nach der Buchvorstellung bleibt genügend Zeit für Fragen.
(tredition, GmbH, ISBN 978-3-347-69844-4, E-Book, ISBN 978-3-347-69846-8)

zurück an: Kneipp Verein Haßloch e. V., Marion Gryger, St.-Gallus-Weg 8, 67454 Haßloch

**Ich habe Interesse am Ausflug am 30.09.2023 zur Wilhelma in Stuttgart.
Bitte lassen Sie mir ein Anmeldeformular mit näheren Infos zukommen.**

Name: _____

Anschrift: _____

e-Mail-Adresse: _____