



 Verein  
**Kneipp**

*aktiv & gesund*

**Haßloch e.V.**

# KNEIPP VEREINT

**PROGRAMM 2024**



**EP**

**ENGLRAM PARTNER**  
druck und digitale medien



„HIER...“

**DRUCKT DIE  
REGION & CO.!“**

**WWW.ENGLRAM.DE**  
WWW.ENGLRAM.DE

Siemensstr. 3 · 67454 Haßloch · Telefon 06324 9201-0 · Fax 06324 9201-50

info@englram.de

# Editorial



Liebe Kneippianer,  
liebe Freunde des Kneipp-Vereins,

„**Kneipp vereint**“, so lautet das Motto der Kneipp-Bewegung für das Jahr 2024! Mit unserem umfangreichen Angebot leisten wir einen wertvollen Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zur Kultur und zur Prävention. Wählen Sie zwischen Outdoor-, Indoor- und Online-Trainings.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Gesundheitsangebot mit zahlreichen Kursen über Gymnastik, **zertifiziertem Herzsport**, **Diabetes-Sportgruppe**, Entspannung, Präventionswochen und kostenlose Aktivitäten für die ganze Familie. Ganz im Sinne von Kneipp vereint. Mit Kursen wie **Drums Alive®**, Vibro Walking mit smoveyRingen®, HIIT, Breath Walking liegen wir im Trend der Zeit. Gönnen Sie sich eine Weiterbildung bei unserer Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung oder lauschen Sie dem Zither-Saitenspiel von Gaby Kießling.

Die 5 Kneippschen Elemente erfreuen sich weltweiter Beliebtheit und verhelfen vielen Menschen zu mehr Gesundheit – machen Sie mit!

**„Wer Schmetterlinge lachen hört,  
der weiß, wie Wolken schmecken...“**

(Carlo Karges)

Im Namen unseres gesamten Teams wünsche ich uns allen ein gesundes und glückliches Jahr!

Ihre  
Marion Gryger  
1. Vorsitzende

# Organisation

## Vorstand des Kneipp-Verein Haßloch:

**1. Vorsitzende**

**Marion Gryger**

06324 - 9822530

e-Mail: kv-marion.gryger@freenet.de



**2. Vorsitzender**

**Alexander Neuen**

0151-43120816

e-Mail: kv-alexanderneuen@web.de



**Schriftführerin**

**Martina Speier**

0621 - 6296312



**Kassenwartin**

**Marion Gryger**

**(kommissarisch)**

06324 – 9822530



**Organisationsteam:**

Hans Konrad

Aloys Wilhelm

Gabriele Jungbluth-Scherer

Annemarie Wageck

Lydia Waschbüsch

Margret Weber

**Büroassistentz:**

Sabrina Klemmt, Elisabeth Metzner,  
Stephanie Stuhlfauth

**Öffnungszeiten:**

Termine nach telefonischer Vereinbarung  
in der Zeit von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

**Anschrift:**

Kneipp Verein Haßloch e.V.,  
St.-Gallus-Weg 8, 67454 Haßloch

**So erreichen Sie uns:** Telefon: 0 63 24 - 9 82 25 30

**Internet:**

E-Mail: [info@kneipp-verein-hassloch.de](mailto:info@kneipp-verein-hassloch.de)

Homepage: [www.kneipp-verein-hassloch.de](http://www.kneipp-verein-hassloch.de)

# Inhaltsverzeichnis

## Allgemeine Hinweise 17

### 01 Wasser



19

Saisoneroöffnung, Sebastian Kneipp – Anwendungen, die 5 Elemente, Erlebnistag „Kneipp für Kinder“, Rund um Armbad, Arm- & Beinguss

### 02 Bewegung



23

Beckenbodenschule-Prävention, Rückenfit-Wirbelsäulentraining, HIIT – High Intensiv Intervall-Training, Moderates Ganzkörpertraining, Fitness & Kraft – Ganzkörpertraining, Wake up-Fitnessmix, Drums Alive®, Hula Hoop-Fitness, Nordic Walking, Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®, Herzsport, Diabetes-Sportgruppe, Line Dance für Anfänger, Line Dance für fortgeschrittene Anfänger, Line Dance für Fortgeschrittene

### 03 Lebensordnung



41

Hatha-Yoga, Entspannung – Yoga in der Natur, Outdoor-Qigong, Outdoor-Breath Walking, Waldbaden, Saitenspiel „Musik und Geschichten aus Mittelalter und Renaissance“

### 04 Ernährung



48

Ausflug zum Weinessighof „Doktorenhof“ in Venningen mit Essigführung inkl. Degustation

### 05 Heilpflanzen



49

Kräuterführung – Ausflug zum Luisenpark Mannheim

# Inhaltsverzeichnis

## 06 Aktivitäten 50

Info-Stand beim Neujahrsempfang der Gemeinde Haßloch,  
Kneipp-Geflüster, Kegelabende, Wanderungen,  
„Tag des Sports“ der Gemeinde Haßloch, Sicherheits- und Gesundheits-  
tag, Saisonabschluss, Weihnachtsevent



Kooperation mit der Gemeindebücherei Haßloch (S. 52)

## 07 Prävention 57

Herzsportgruppe  
Diabetes-Sportgruppe  
Schnupperwoche in Bad Wörishofen  
Kneipp-Einführungskurs – Basiskurs in Bad Wörishofen oder Heilbronn



## 08 Angebote für Kinder 59 (Ferienspielwoche der Gemeinde)

Erlebnistag „Kneipp für Kinder“  
Drums Alive® for Teenager (10 – 12 Jahre)  
Drums Alive® for Teenager (13 – 15 Jahre)

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### **Januar**

Herzsport – fortlaufend	Mo, 08.01.2024	19:00 – 20:00 Uhr
Kegelabend	Do, 11.01.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Wanderung	So, 21.01.2024	09:30 – 15:30 Uhr
Hatha-Yoga	Di, 23.01.2024	20:00 – 21:30 Uhr
Beckenbodenschule – Prävention	Di, 23.01.2024	17:30 – 18:45 Uhr
Kegelabend	Do, 25.01.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Rückenfit-Wirbelsäulentraining	Fr, 26.01.2024	09:00 – 10:00 Uhr
Rückenfit-Wirbelsäulentraining	Fr, 26.01.2024	10:15 – 11:15 Uhr
Line Dance für Anfänger	Mo, 29.01.2024	19:00 – 20:00 Uhr
Neujahrsempfang – Infostand	Fr, 26.01.2024	19:00 – 21:30 Uhr

### **Februar**

HIIT – High Intensiv Interval Training	Do, 01.02.2024	18:00 – 18:45 Uhr
Mod. Ganzkörpertraining	Do, 01.02.2024	19:00 – 20:00 Uhr
Line Dance für Fortgeschrittene	Fr, 02.02.2024	17:00 – 18:00 Uhr
Line Dance für fortg. Anfänger	Fr, 02.02.2024	18:30 – 19:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Mo, 05.02.2024	17:45 – 18:45 Uhr
Drums Alive®	Mi, 07.02.2024	19:00 – 19:45 Uhr
Drums Alive®	Mi, 07.02.2024	19:50 – 20:35 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Do, 08.02.2024	18:30 – 19:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Fr, 09.02.2024	10:30 – 11:30 Uhr
Kegelabend	Do, 08.02.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Wake up – Fitmix	Mi, 21.02.2024	08:15 – 09:00 Uhr
Wake up – Fitmix	Mi, 21.02.2024	09:15 – 10:00 Uhr
Drums Alive®	Sa, 10.02.2024	10:00 – 10:45 Uhr
Drums Alive®	Sa, 10.02.2024	11:00 – 11:45 Uhr
Indoor-Hula Hoop-Fitness	Do, 15.02.2024	19:15 – 20:15 Uhr
Online-Hula Hoop-Fitness	Mo, 19.02.2024	19:00 – 20:00 Uhr
Wanderung	So, 18.02.2024	09:30 – 15:30 Uhr

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### **Februar**

Kegelabend

Do, 22.02.2024

19:30 – 21:30 Uhr

### **März**

#### **Diabetes-Sportgruppe**

Kegelabend

Mo, 04.03.2024

09:30 – 21:30 Uhr

Kneipp-Einführungskurs (Bad Wörishofen)

Do, 07.03.2024

19:30 – 21:30 Uhr

Kneipp-Einführungskurs (Heilbronn)

Fr, 08.03.2024 - So, 10.03.2024

Fr, 22.03.2024 - So, 24.03.2024

Wanderung

So, 17.03.2024

09:30 – 15:30 Uhr

Kegelabend

Do, 21.03.2024

19:30 – 21:30 Uhr

#### **Musik und Geschichten aus Mittelalter und Renaissance (Zither)**

Do, 21.03.2024

19:30 – 20:30 Uhr

#### **Essigführung in Venningen mit Degustation**

Fr, 22.03.2024

14:00 – 19:00 Uhr

### **April**

Kegelabend

Do, 04.04.2024

19:30 – 21:30 Uhr

Drums Alive®

Sa, 13.04.2024

10:00 – 10:45 Uhr

Drums Alive®

Sa, 13.04.2024

11:00 – 11:45 Uhr

Outdoor-Breath Walking

Do, 11.04.2024

18:00 – 19:00 Uhr

HIIT – High Intensiv Interval Training

Do, 11.04.2024

18:00 – 18:45 Uhr

Mod. Ganzkörpertraining

Do, 11.04.2024

19:00 – 20:00 Uhr

Wanderung

So, 14.04.2024

09:30 – 15:30 Uhr

Breath Walking

Di, 16.04.2024

18:00 – 19:00 Uhr

Hatha-Yoga

Di, 16.04.2024

20:00 – 21:30 Uhr

Kegelabend

Do, 18.04.2024

19:30 – 21:30 Uhr

Rückenfit-Wirbelsäulentraining

Fr, 19.04.2024

09:00 – 10:00 Uhr

Rückenfit-Wirbelsäulentraining

Fr, 19.04.2024

10:15 – 11:15 Uhr

Beckenbodenschule – Prävention\*)

Di, 23.04.2024

17:30 – 18:45 Uhr



# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### *April*

Outdoor-Hula Hoop-Fitness	Do, 25.04.2024	17:15 – 18:15 Uhr
<b>'Saison-Eröffnung Kneippanlage</b>	Sa, 27.04.2024	14:00 – 17:00 Uhr
Outdoor-Qigong	Mo, 29.04.2024	17:30 – 18:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Mo, 29.04.2024	17:45 – 18:45 Uhr

### **\*) Prävention**

### *Mai*

Kegelabend	Do, 02.05.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Line Dance für Fortgeschrittene	Fr, 03.05.2024	17:00 – 18:00 Uhr
Line Dance für fortg. Anfänger	Fr, 03.05.2024	18:30 – 19:30 Uhr
Line Dance für Anfänger	Mo, 06.05.2024	19:00 – 20:00 Uhr
<b>Schnupperwoche Bad Wörishofen</b>	Sa, 11.05.2024 - Sa, 18.05.2024	
Wanderung	So, 12.05.2024	09:30 – 15:30 Uhr
Kegelabend	Do, 16.05.2024	19:30 – 21:30 Uhr

### *Juni*

Entspannung – Yoga in der Natur	Di, 04.06.2024	17:15 – 18:15 Uhr
Nordic Walking	Do, 06.06.2024	17:30 – 18:30 Uhr
<b>Kräuterführung – Luisenpark Mannheim</b>	Sa, 08.06.2024	09:15 – 16:30 Uhr
Wake up – Fitmix	Mi, 12.06.2024	08:15 – 09:00 Uhr
Wake up – Fitmix	Mi, 12.06.2024	09:15 – 10:00 Uhr
Drums Alive®	Mi, 12.06.2024	19:00 – 19:45 Uhr
Drums Alive®	Mi, 12.06.2024	19:50 – 20:35 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Do, 13.06.2024	18:30 – 19:30 Uhr
Kegelabend	Do, 13.06.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Fr, 14.06.2024	10:30 – 11:30 Uhr
Drums Alive®	Sa, 15.06.2024	10:00 – 10:45 Uhr
Drums Alive®	Sa, 15.06.2024	11:00 – 11:45 Uhr

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### **Juni**

Kneipp-Geflüster	Sa, 15.06.2024	15:00 – 16:30 Uhr
Wanderung	So, 16.06.2024	09:30 – 15:30 Uhr
Waldbaden	Sa, 22.06.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Kegelabend	Do, 27.06.2024	19:30 – 21:30 Uhr

### **Juli**

Waldbaden	Sa, 06.07.2024	10:00 – 12:00 Uhr
<b>Kneipp-Anwendungen</b>	Sa, 13.07.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Kegelabend	Do, 11.07.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Line Dance für Anfänger	Mo, 15.07.2024	19:00 – 20:00 Uhr
Line Dance für fortg. Anfänger	Fr, 19.07.2024	18:30 – 19:30 Uhr



Erlebnistag „Kneipp für Kinder“  
Drums Alive® for Teens & Teenager

[siehe Presseveröffentlichung](#)  
[siehe Presseveröffentlichung](#)

### **August**

Entspannung – Yoga in der Natur	Di, 27.08.2024	17:15 – 18:15 Uhr
Outdoor-Hula Hoop-Fitness	Do, 29.08.2024	17:15 – 18:15 Uhr

### **September**

Wake up - Fitmix	Mi, 04.09.2024	08:15 – 09:00 Uhr
Wake up - Fitmix	Mi, 04.09.2024	09:15 – 10:00 Uhr
Nordic Walking	Do, 05.09.2024	17:30 – 18:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Do, 05.09.2024	18:30 – 19:30 Uhr
Kegelabend	Do, 05.09.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Rückenfit-Wirbelsäulentraining	Fr, 06.09.2024	09:00 – 10:00 Uhr
Rückenfit-Wirbelsäulentraining	Fr, 06.09.2024	10:15 – 11:15 Uhr

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### **September**

Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Fr, 06.09.2024	10:30 – 11:30 Uhr
Drums Alive®	Sa, 07.09.2024	10:00 – 10:45 Uhr
Drums Alive®	Sa, 07.09.2024	11:00 – 11:45 Uhr
Kneipp-Geflüster	Sa, 07.09.2024	15:00 – 16:30 Uhr
Outdoor-Qigong	Mo, 09.09.2024	17:30 – 18:30 Uhr
Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen	Mo, 09.09.2024	17:45 – 18:45 Uhr
Line Dance – für Anfänger	Mo, 09.09.2024	19:00 – 20:00 Uhr
Hatha-Yoga	Di, 10.09.2024	20:00 – 21:30 Uhr
Drums Alive®	Mi, 11.09.2024	19:00 – 19:45 Uhr
Drums Alive®	Mi, 11.09.2024	19:50 – 20:35 Uhr
Line Dance – für Fortgeschrittene	Fr, 13.09.2024	17:00 – 18:00 Uhr
Line Dance für fortg. Anfänger	Fr, 13.09.2024	18:30 – 19:30 Uhr
Waldbaden	Sa, 14.09.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Wanderung	So, 15.09.2024	09:30 – 15:30 Uhr
Beckenbodenschule - Prävention*)	Di, 17.09.2024	17:30 – 18:45 Uhr
Kegelabend	Do, 19.09.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Kneipp-Einführungskurs (Bad Wörishofen)	Fr, 20.09.2024 - So, 22.09.2024	
Sicherheits- und Gesundheitstag der Gemeinde Böhl-Iggelheim	Sa, 21.09.2024	10:00 – 17:00 Uhr

### **\*) Prävention**

### **Oktober**

Fitness & Kraft - Ganzkörpertraining	Mi, 09.10.2024	18:00 – 19:00 Uhr
Stuhlgymnastik	Do, 10.10.2024	17:15 – 18:00 Uhr
HIIT – High Intensiv Interval Training	Do, 10.10.2024	18:00 – 18:45 Uhr
Moderates Ganzkörpertraining	Do, 10.10.2024	19:00 – 20:00 Uhr
<b>Saison-Abschluss - Kneippanlage</b>	Sa, 12.10.2024	11:00 – 16:00 Uhr
Kegelabend	Do, 17.10.2024	19:30 – 21:30 Uhr



# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### ***Oktober***

Wanderung	So, 20.10.2024	09:30 – 15:30 Uhr
Indoor-Hula Hoop-Fitness	Do, 31.10.2024	19:15 – 20:15 Uhr
Kegelabend	Do, 31.10.2024	19:30 – 21:30 Uhr

### ***November***

Online-Hula Hoop-Fitness	Mo, 04.11.2024	19:00 – 20:00 Uhr
Kegelabend	Do, 14.11.2024	19:30 – 21:30 Uhr
Wanderung	So, 17.11.2024	09:30 – 15:30 Uhr
Kegelabend	Do, 28.11.2024	19:30 – 21:30 Uhr

### ***Dezember***

Weihnachtsevent mit Rahmenprogramm	Sa, 07.12.2024	15:30 – 17:00 Uhr
Kegelabend	Do, 12.12.2024	19:30 – 21:30 Uhr

# Inhaltsverzeichnis

**Zusätzliche Kursangebote** werden durch die quartalsweisen Kneipp-Info-Briefe an die Mitglieder bekanntgegeben. Eine Pressemitteilung wird ggf. zusätzlich erscheinen.

**Einzelcoachings oder Kleingruppen** sind buchbar.  
Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).



smoveyTraining

**Bewegte Mittagspause.** Sie möchten für Ihre Mitarbeiter eine bewegte Mittagspause? Dann setzen Sie sich bitte für Beratung und Absprache mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).

Ob Weihnachten oder Geburtstage, es gibt immer Anlässe für ein außergewöhnliches Geschenk! Wie wäre es mit einem

**Geschenk -**

**GUTSCHEIN**

für einen Kurs des Kneipp-Vereins Haßloch. Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus den Angeboten des Kneipp-Vereins Haßloch frei wählen.



# Inhaltsverzeichnis

## Mitgliedsbeiträge pro Jahr:

- Einzelmitgliedschaft: 30,00 €
- Familienmitgliedschaft: 39,00 €
- Schüler/Studenten: halber Beitrag
  
- Kurse für Empfänger von Arbeitslosengeld II und vergleichbare Personenkreise, auf Anfrage halber Mitgliedsbeitrag
- Die Gebühren für die **Kurse** werden per **Lastschriftverfahren** eingezogen
- Die Gebühren für **Vorträge** werden **per Barzahlung** am Veranstaltungstag entgegengenommen

## Finanzielle Förderung:

- Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar
- Sie erhalten einen Stempel für Ihr Bonusheft
- Eine Teilnahmebestätigung wird bei 80 % der Teilnahme ausgestellt

## Hausordnung:

- Unsere Teilnehmenden werden gebeten, die Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, zu beachten

## Sonstiges:

- **Nichtmitglieder** können ebenfalls an den Angeboten teilnehmen
- Teilnahme/Kurseinstieg auch in **bereits laufende Kurse** möglich. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).

# Inhaltsverzeichnis

Der Kneipp-Verein Haßloch e. V. ist ein gemeinnützig anerkannter Verein.

**Programme** sind kostenlos erhältlich.

**Anmeldungen** und **Informationen** zu unseren Angeboten und Aktivitäten, erhalten Sie über unsere Homepage oder den jeweiligen Übungsleiter und Aktivitätsleiter.

Anmeldungen können Sie persönlich, schriftlich, telefonisch und per E-Mail an uns richten. **Alle Anmeldearten sind verbindlich.** Es erfolgt keine Bestätigung der Anmeldung. Die Teilnehmenden werden informiert, wenn ein Kurs oder eine Aktivität ausfällt. Bitte beachten Sie jeweilige Anmeldefristen (z. B. Schnupperwoche, Präventionswochen).

**Anmeldeformulare** sind für den jeweiligen Kurs auszufüllen und zu **unterschreiben** unter Angabe der Bankverbindung. Im Falle einer Rechnungsstellung entsteht eine **zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 3,00 Euro**.

**Gebühren** siehe bei den jeweiligen Kursen oder Aktivitäten.

**Abmeldungen** bei Kursen:

Abmeldungen sind bis **7 Tage vor Kursbeginn** ohne Entrichtung einer Gebühr möglich. Danach ist eine Stornierung nur möglich, wenn die Teilnehmenden nachweisen, dass sie aus nicht selbst zu vertretenden Umständen (z. B. starke Erkrankungen, Brüche) nicht weiter am Kurs teilnehmen können.

# Allgemeine Hinweise

## Stornoregelungen bei Präventionswochen:

- Mit der Anmeldung ist ein Fixbetrag/Person als Anzahlung zu entrichten. Der Restbetrag ist laut Termin auf dem Anmeldeformular vor Antritt der Reise in einer Summe fällig. (siehe jeweiliges Anmeldeformular)
- **Reise-Rücktritt – Wir empfehlen eine Reiserücktritt/Abbruchversicherung:** siehe entsprechendes Anmeldeformular und Angebot
- **Nichtmitglieder:** Bitte komplette Anschrift mit Telefon und Geburtsdatum angeben. Wir machen darauf aufmerksam, dass Sie als Nichtmitglied bei dem Aufenthalt am Zielort nicht **über den Kneipp Verein** versichert sind. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.



**Media-Frank**  
PC Hard- & Software Medien Center

*... only the best for you!*

- Beratung und Verkauf im Ladengeschäft
- PC- & Notebookreparaturen aller Art
- Gaming-PCs, Multimedia-PCs, Office-PCs
- Druckerreparaturen & Verbrauchsmaterialien
- Vor-Ort Service
- Netzwerklösungen für Firmen und Privatkunden

Media-Frank - Bismarckstrasse 26 - 67454 Haßloch - Tel. 0 63 24 / 92 96 60 - info@mediafrank.de  
Unsere Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:30 Uhr - 12:30 Uhr - 14:30 Uhr - 18:30 Uhr - Samstags 9:30 Uhr - 13:00 Uhr



# Die 5 Elemente



## Wasser

Das Element Wasser ist Grundvoraussetzung für alles Leben auf diesem Planeten. Doch nicht nur für die Entstehung von Leben ist Wasser unverzichtbar, auch für die Erhaltung und Förderung von Gesundheit ist das Element von zentraler Bedeutung. Daher werden die spezifischen Wasserheilverfahren individuell an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst. Durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize kann Wasser im menschlichen Organismus Reaktionen stimulieren die alle Körperfunktionen beeinflussen können.



## Bewegung

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress und empfahl vielmehr maßvolle Bewegung. Das bedeutet Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Walking, Yoga, Radfahren, Reiten, Joggen, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik (auch Krankengymnastik) und vieles mehr - Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen. Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker, leistungsfähiger, insgesamt also gelassener.

# Die 5 Elemente



## Lebensordnung

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebenshaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen Umfeld an. Lebensordnung bedeutet auch, sich seiner persönlichen und kollektiven Verantwortung für Gesundheit bewusst zu werden. Gesundes Verhalten ist lernbar und bedeutet verantwortungsvolles Umgehen mit den persönlichen und natürlichen Ressourcen.



## Ernährung

Eine zeitgemäße Ernährung basiert auf den Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung. Sie bevorzugt pflanzliche Nahrungsmittel, die mit Milch und Milchprodukten, wenig Fleisch, Fisch und Eiern ergänzt wird. Im Vordergrund stehen frische Lebensmittel, die schonend und mit wenig Fett zubereitet werden.



## Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen, riet Pfarrer Sebastian Kneipp seinen Patienten. Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden Heilpflanzen, am besten aus der heimischen Umgebung. Sebastian Kneipp verwendete sie auch als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte.



## Kleine Einführung

Kneipp-Anwendungen sind mühelose Maßnahmen nach dem Motto: kleiner 'Aufwand', große Wirkung. Bauen Sie Schritt für Schritt das Kneipp-Verfahren in Ihren Alltag ein und wechseln Sie ab. Fangen Sie mit kleinen Dingen an und steigern Sie Ihr persönliches Kneipp-Wohlfühl-Programm langsam. Sebastian Kneipp folgte dem Grundsatz, "möglichst gelinde auf die Natur einzuwirken."

### **Kneipp-Allrounder – das Wassertreten Harmonie und Balance für Ihre Energie**

Am schönsten ist diese Anwendung in der Natur; in einem Bach, an einem flachen Seeufer oder in einem Kneipp-Becken, es geht aber auch in dem Badewasser zuhause. Der Allrounder wirkt wohltuend, erfrischend und heilsam, nicht nur bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, sondern auch – unter anderem – bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, bei müden Beinen oder übermäßig schwitzenden Füßen. Nicht zuletzt ist es auch eine angenehme Mini-Erfrischungskur bei großer Hitze oder während einer Wanderung. Es stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem (also alle willensunabhängigen Körperfunktionen). Je öfter Sie Wasser treten, desto besser wird es Ihnen gehen!

#### **So wird's gemacht:**

Das Wasser soll bis zwei Handbreit unter Knie reichen. Vor Beginn müssen Ihre Füße unbedingt gemütlich warm sein. Nun stapfen Sie wie der Storch im Salat durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Wenn man die Kälte schneidend an den Füßen und Unterschenkeln spürt, ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füße nicht abtrocknen, nur das Wasser mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füße wieder warm werden.



## 0101 Saison-Eröffnung Kneippanlage:

Zur Saison-Eröffnung unseres Kneipp-Wassertretbeckens auf dem Gelände des Tennis-Vereins Rot-Weiß, August-Schön-Weg 15 (verlängerte Kirchgasse), laden wir Sie herzlich zu einem kleinen Sektempfang ein. Ebenso werden Kaffee und Kuchen angeboten. Wir freuen uns auf Sie!

**Termin: Samstag, 27.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr**



**Marion Gryger (1. Vorsitzende),  
Tobias Meyer (Bürgermeister)**



Sebastian Kneipp schrieb über das Wasser

„... ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt.“

## **Kneipp-Muntermacher – das kalte Armbad**

### **Regt an, ohne aufzuregen**

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ macht geistig fit, beruhigt aber auch. Denn der Muntermacher wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Sie können diese beliebte Kneippanwendung morgens oder besser noch am frühen Nachmittag machen und werden sehen, dass Müdigkeit oder Erschöpfung verschwinden.

### **So wird's gemacht:**

Bitte beachten – nur mit warmen Armen und Händen ins kalte Wasser! Füllen Sie Ihr Waschbecken (besser: Ihr Kneipp-Armbekken) mit kaltem Wasser (12 Grad oder wärmer – es soll sich nicht unangenehm anfühlen) und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein.

Nach 30 Sekunden – falls die Kälte schmerzt, früher – beenden.

Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.





## Kneipp-Morgentau – das Tautreten

### Aktiviert Körper und Geist

Wussten Sie, dass 15 Prozent der Menschheit zur Gattung der Morgenmuffel gerechnet werden? Für sie gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden, den Kneipp-Morgentau. Das macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfwegh und häufig gegen Schweißfüße.

### So wird's gemacht:

Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuß durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden.





## 0201 Kräftigende Beckenbodenschule - Präventionskurs\*)

Verschiedene Einflüsse, wie z. B. Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre, um nur einige zu nennen, fordern unseren Beckenboden. Ziel ist es, zu lernen den Beckenboden wieder bewusst wahrzunehmen und ihn mit verschiedenen Übungen zu kräftigen. So können Sie einer Blasenschwäche vorbeugen. Die praktischen Übungen kommen auch anderen Körperpartien, wie zum Beispiel der Rückenmuskulatur zu gute und können leicht zu Hause weitergeführt werden. Weiterhin erhalten Sie viele Tipps zu beckenbodenschonendem Verhalten im Alltag.

Bitte bereitlegen: Bequeme Kleidung, Handtuch, ggf. Kirschkern- oder Reissäckchen, Handeln, Handtuch, Getränk

**Beginn – Kurs A:** Dienstag, 23.01.2024, 17:30 – 18:45 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Dienstag, 23.04.2024, 17:30 – 18:45 Uhr

**Beginn – Kurs C :** Dienstag, 17.09.2024, 17:30 – 18:45 Uhr

**Dauer:** 8 x 75 min

**Gebühr:** 90,00 Euro\*) / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro\*)

**Ort:** DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch

**Leitung:** Beate Rheinwald, Physiotherapeutin

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

\*) von der Krankenkasse anerkannter Präventionskurs nach Vorgaben der ZPP  
Kosten werden bis zu 80 % erstattet



## 0202 Rückenfit - Wirbelsäulentraining

Die Ursache von Rückenbeschwerden liegt am häufigsten in einer unzureichenden muskulären Stabilisierung der Wirbelsäule aufgrund mangelnder körperlicher Aktivität sowie in einem rückenfeindlichen Alltagsverhalten. Durch gezielte Anspannung und Entspannung werden die für einen stabilen Rücken relevanten Muskelpartien gekräftigt und gedehnt, Kraft und Beweglichkeit werden aufgebaut. Vom Yoga inspirierte Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen vervollständigen die Stunde und tragen zu einem rückenbewussten Verhalten auch im Alltag bei.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Handtuch und Getränk

**Beginn – Kurs A:** Freitag, 26.01.2024, 09:00 – 10:00 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Freitag, 26.01.2024, 10:15 – 11:15 Uhr

**Beginn – Kurs C:** Freitag, 19.04.2024, 09:00 – 10:00 Uhr

**Beginn – Kurs D:** Freitag, 19.04.2024, 10:15 – 11:15 Uhr

**Dauer:** 10 x 60 min

**Gebühr:** 80,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 95,00 Euro

**Beginn – Kurs E:** Freitag, 06.09.2024, 09:00 – 10:00 Uhr

**Beginn – Kurs F:** Freitag, 06.09.2024, 10:15 – 11:15 Uhr

**Dauer:** 11 x 60 min

**Gebühr:** 88,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 104,50 Euro

**Ort:** Diakonissenhaus, Langgasse 109, 1. OG  
Haßloch

**Leitung:** Britta Bug, Yoga Übungsleiterin

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30





## 0203 HIIT – High Intensiv Interval Training

In diesem Kurs werden durch kurze hochintensive Intervalle von Belastung und Erholung die Kraft und Ausdauer gesteigert. Ziel ist, dass jeder in den Belastungsphasen an seine körperlichen Grenzen geht, dadurch die Herz-Kreislaufleistung erhöht und die Fettverbrennung schnell einsetzt. Da diese Trainingsform auch einen hohen Effekt auf die Fett-Nachverbrennung hat, werden auch noch Stunden nach dem Training Kalorien verbrannt. Obwohl die Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden, wirken sie trotzdem sehr intensiv auf den Kreislauf und Körpermuskulatur ein. Deshalb wird nach 30 min Training in die Regenerationsphase übergegangen, um den Kreislauf mit Entspannungs- und Dehnübungen wieder zu beruhigen.

Bitte mitbringen:

Matte, Badehandtuch, Getränk

**Beginn – Kurs A:**

Donnerstag, 01.02.2024, 18:00 - 18:45 Uhr

**Dauer:**

8 x 45 min

**Gebühr:**

56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

**Beginn – Kurs B:**

Donnerstag, 11.04.2024, 18:00 - 18:45 Uhr

**Dauer:**

10 x 45 min

**Gebühr:**

70,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro

**Beginn – Kurs C:**

Donnerstag, 10.10.2024, 18:00 - 18:45 Uhr

**Dauer:**

8 x 45 min

**Gebühr:**

56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

**Ort:**

DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG

**Leitung:**

Christiane Scheib, ÜL Breitensport

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0204 Moderates Ganzkörpertraining

In diesem Kurs ist es das Ziel, den ganzen Körper mit einfachen Übungen zu trainieren. Mit gezielten Übungen wird die Grundmuskulatur des Körpers (Rücken, Beine, Schultern, Brust, Po) aufgebaut und gestärkt. Durch dieses gezielte Training können Sie unterschiedlichste persönliche Ziele und Vorhaben unterstützen, sei es eine Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, erhöhte Beweglichkeit oder generell eine verbesserte Vitalität und Körperkoordination. Zum Ende einer jeden Trainingsstunde wird mit einer Faszienrolle und gezielten Dehnübungen der Körper entspannt.

Bitte mitbringen: Matte, Badehandtuch, Getränk

**Beginn – Kurs A:** Donnerstag, 01.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8 x 60 min  
**Gebühr:** 56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10 x 60 min  
**Gebühr:** 70,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 90,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Donnerstag, 10.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8 x 60 min  
**Gebühr:** 56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

**Ort:** DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG  
**Leitung:** Christiane Scheib, ÜL Breitensport  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Bewegung



## 0205 Wake up - Fitmix

Einfache Gymnastikeinheiten und Moves aus Energy Dance und Arobic wechseln sich zur Musik ab. Dieser Kurs ist für Jung und Alt geeignet. Durch die freigesetzten Endorphine verstärken sich die positiven Gefühle. Erleben Sie wie es ist, vitalisiert, in-sich-ruhend und entspannt nach dem Training zu sein.

### Bitte mitbringen:

Matte, Badehandtuch, Getränk

### **Beginn – Kurs A:**

Mittwoch, 21.02.2024, 08:15 - 09:00 Uhr

### **Beginn – Kurs D:**

Mittwoch, 21.02.2024, 09:15 - 10:00 Uhr

### **Dauer:**

8 x 45 min

### **Gebühr:**

56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

### **Beginn – Kurs B:**

Mittwoch, 12.06.2024, 08:15 - 09:00 Uhr

### **Beginn – Kurs E:**

Mittwoch, 12.06.2024, 09:15 - 10:00 Uhr

### **Dauer:**

5 x 45 min

### **Gebühr:**

35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

### **Beginn – Kurs C:**

Mittwoch, 04.09.2024, 08:30 - 09:15 Uhr

### **Beginn – Kurs F:**

Mittwoch, 04.09.2024, 09:30 - 10:15 Uhr

### **Dauer:**

8 x 45 min

### **Gebühr:**

56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

### **Ort:**

Diakonissenhaus, Langgasse 109, 1.OG, Haßloch

### **Leitung:**

Marion Gryger, ÜL Breitensport

### **Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0206 Fitness & Kraft - Ganzkörpertraining

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden eine ganzheitliche Körperkräftigung geboten. Außerdem sollen Körperwahrnehmung und Koordination geschult werden. Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte und dem eigenen Körpergewicht, werden sowohl die großen, als auch die kleinen und tiefliegenden Muskelgruppen gekräftigt. Der Kurs soll den Teilnehmenden durch eine Ganzkörperkräftigung eine Pause des stressigen Arbeitslebens bieten, Wissen vermitteln und durch Spaß zu mehr Wohlbefinden und Kraft führen.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch, Getränk

**Beginn – Kurs A:**

Mittwoch, 09.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

**Dauer:**

8 x 60 min

**Gebühr:**

64,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 80,00 Euro

**Ort:**

Diakonissenhaus, Langgasse 109, 1. OG, Haßloch

**Leitung:**

Besnik Musmurati, ÜL Breitensport

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

Unser Beitrag  
für den Klimaschutz.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Infos hier

[www.vrbank-krp.de/klima-initiative](http://www.vrbank-krp.de/klima-initiative)

**Vereinigte VR Bank**  
Kur- und Rheinpfalz eG

# Bewegung



## 0207 Drums Alive® Golden Beats

Rhythmische Bewegungskombinationen aus Aerobic und Trommeln für Jung und Alt mit Musik. Durch die freigesetzten Endorphine verstärken sich die positiven Gefühle. Durch das rhythmische Trommeln verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften, was wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit sowie das Selbstbewusstsein fördert. Erleben Sie wie es ist, vitalisiert, in-sich-ruhend und entspannt durch dieses Training zu sein.

<u>Bitte mitbringen:</u>	Handtuch und Getränk
<b>Beginn – Kurs A:</b>	Mittwoch, 07.02.2024, 19:00 - 19:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs B:</b>	Mittwoch, 07.02.2024, 19:50 - 20:35 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 x 45 min
<b>Gebühr:</b>	95,00 Euro / <b>Nichtmitglieder:</b> 115,00 Euro
<b>Beginn – Kurs C:</b>	Mittwoch, 12.06.2024, 19:00 - 19:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs D:</b>	Mittwoch, 12.06.2024, 19:50 - 20:35 Uhr
<b>Dauer:</b>	5 x 45 min
<b>Gebühr:</b>	47,50 Euro / <b>Nichtmitglieder:</b> 57,50 Euro
<b>Beginn – Kurs E:</b>	Mittwoch, 11.09.2024, 19:00 - 19:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs F:</b>	Mittwoch, 11.09.2024, 19:50 - 20:35 Uhr
<b>Dauer:</b>	8 x 45 min
<b>Gebühr:</b>	76,00 Euro / <b>Nichtmitglieder:</b> 92,00 Euro
<b>Ort:</b>	DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch
<b>Leitung:</b>	Marion Gryger, Drums Alive® Instructor
<b>Anmeldung:</b>	Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0208 Drums Alive® Golden Beats

Rhythmische Bewegungskombinationen aus Aerobic und Trommeln für Jung und Alt mit Musik. Durch die freigesetzten Endorphine verstärken sich die positiven Gefühle. Durch das rhythmische Trommeln verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften, was wiederum Gefühle des Wohlbefindens und gesteigerte geistige Aufmerksamkeit sowie das Selbstbewusstsein fördert. Erleben Sie wie es ist, vitalisiert, in-sich-ruhend und entspannt durch dieses Training zu sein.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

<b>Beginn – Kurs A:</b>	Samstag, 10.02.2024, 10:00 - 10:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs B:</b>	Samstag, 10.02.2024, 11:00 - 11:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs C:</b>	Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 10:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs D:</b>	Samstag, 13.04.2024, 11:00 - 11:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs E:</b>	Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 10:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs F:</b>	Samstag, 15.06.2024, 11:00 - 11:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs G:</b>	Samstag, 07.09.2024, 10:00 - 10:45 Uhr
<b>Beginn – Kurs H:</b>	Samstag, 07.09.2024, 11:00 - 11:45 Uhr

**Dauer:** 4 x 45 min

**Gebühr:** 38,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 46,00 Euro

**Ort:** DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch

**Leitung:** Marion Gryger, Drums Alive® Instructor

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Bewegung

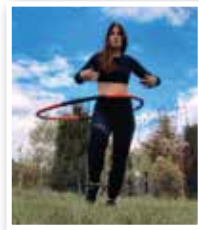


## 0209 Hula Hoop-Fitness

Schwing dich frei, fit und schlank!

Jeder kennt es noch aus seiner Kindheit. In diesem Kurs wird mit richtigen Fitnessreifen trainiert, die es in unterschiedlichen Gewichtsklassen gibt. Jeder erhält solch einen Fitnessreifen während des Kurses, je nach eigenem Körpergewicht. Hula Hoop ist ein sehr effektiver Sport, der besonders die Körpermitte trainiert. Das Ergebnis ist ein straffer Bauch. Ganz nebenbei werden auch Beine, Bauch, Po und die Rückenmuskulatur trainiert.

Je nach Trainingsintensität kann man zwischen 500 - 900 Kalorien pro Stunde verbrennen. Lernen Sie das Hoopen und haben jede Menge Spaß dabei! (Möglichkeit – Leihgebühr: 1,00 Euro)



**Bitte bereitlegen:** kleines Handtuch, Getränk, Hula Hoop-Reifen

<b>Beginn – Online-Kurs A:</b>	Montag,	19.02.2024,	19:00 - 20:00 Uhr
<b>Beginn – Indoor-Kurs B:</b>	Donnerstag,	15.02.2024,	19:15 - 20:15 Uhr
<b>Beginn – Outdoor-Kurs C:</b>	Donnerstag,	25.04.2024,	17:15 - 18:15 Uhr
<b>Beginn – Outdoor-Kurs D:</b>	Donnerstag,	29.08.2024,	17:15 - 18:15 Uhr
<b>Beginn – Outdoor-Kurs E:</b>	Samstag,	24.04.2024,	10:00 - 11:00 Uhr
<b>Beginn – Outdoor-Kurs F:</b>	Samstag,	31.08.2024,	10:00 - 11:00 Uhr
<b>Beginn – Indoor-Kurs G:</b>	Donnerstag,	31.10.2024,	19:15 - 20:15 Uhr
<b>Beginn – Online-Kurs H:</b>	Montag,	04.11.2024,	19:00 - 20:00 Uhr

**Dauer A, D, F, G, H:** 5 x 60 min  
**Gebühr:** 35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

**Dauer B, C, E:** 8 x 60 min  
**Gebühr:** 56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

**Ort – Online-Kurse A, H:** Link wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

**Ort – Outdoor - Kurs C, D, E, F:** Kneippanlage,  
August-Schön-Weg 15, Haßloch

**Ort – Indoor - Kurs B, G:** DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG

**Leitung:** Angelina De Luca, ÜL Hula Hoop  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30



## 0210 Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger

Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. „Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart“.

Altersbeschwerden senken. Beispielsweise für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Rückenschmerzen. Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke  
(Möglichkeit - Leihgebühr: 1,00 Euro)

**Beginn – Kurs A:** Donnerstag, 06.06.2024, 17:30 – 18:30 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Donnerstag, 05.09.2024, 17:30 – 18:30 Uhr

**Dauer:** 5 x 60 min

**Gebühr:** 30,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 40,00 Euro

**Treffpunkt:** Parkplatz Hubertushof  
Lachener Weg 200, Haßloch

**Leitung:** Christine Schorr, Nordic Walking Instructor

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30





## 0211 Outdoor–Vibro Walking mit smoveyRingen®

Wir walken mit smoveys. Durch den Schwung und die Balance kommt der Körper in ein natürliches Bewegungsverhalten, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und die leichte Rotation, bedingt durch das intensive Schwingen der Arme, bewirkt eine Stabilisierung der Wirbelsäule. In regelmäßigen Abständen sprechen wir gezielt einzelne Muskelpartien an, trainieren Gleichgewicht und Koordination und dehnen die Faszien, Verdauung und Lymphe werden ebenfalls aktiviert. Der Alltagsbewegungsradius wird deutlich erweitert. Auch die Entspannung und der Spaß kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Getränk, ggf. smoveyRinge

**Beginn – Kurs A:** Montag, 05.02.2024, 17:45 – 18:45 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Donnerstag, 08.02.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

**Beginn – Kurs C:** Freitag, 09.02.2024, 10:30 – 11:30 Uhr

**Beginn – Kurs D:** Montag, 29.04.2024, 17:45 – 18:45 Uhr

**Beginn – Kurs E:** Donnerstag, 13.06.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

**Beginn – Kurs F:** Freitag, 14.06.2024, 10:30 – 11:30 Uhr

**Beginn – Kurs G:** Montag, 09.09.2024, 17:45 – 18:45 Uhr

**Beginn – Kurs H:** Donnerstag, 05.09.2024, 18:30 – 19:30 Uhr

**Beginn – Kurs I:** Freitag, 06.09.2024, 10:30 – 11:30 Uhr

**Dauer:** 10 x 60 min

**Gebühr:** 60,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 80,00 Euro

**Dauer:** 8 x 60 min

**Gebühr:** 48,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 64,00 Euro

**Dauer:** 5 x 60 min

**Gebühr:** 30,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 40,00 Euro

# Bewegung



**Treffpunkt:**

Parkplatz Vogelpark  
Rennbahnstraße 161, Haßloch

**Leitung:**

Marion Gryger, smoveyCoach®

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



**Teilnehmergruppe**



**Marion Gryger mit Teilnehmergruppe**



## 0212 Diabetes-Sportgruppe – Reha-Sport

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit gezielten Übungen durch individuell dosierte Bewegungstherapie Ihre Lebensqualität verbessern möchten. Betreut wird der Kurs durch Übungsleitende mit einer entsprechenden Ausbildung für Diabetes-Sportgruppen.



Nähere Details bei Anmeldung.

- Beginn:** **Start ab 04.03.2024**  
jeweils montags, 17:30 – 18:30 Uhr
- Dauer:** jeweils 60 min
- Gebühr:** Abrechnung über die Krankenkasse
- Gebühr Nichtmitglieder:** Abrechnung über die Krankenkasse
- Ort:** Sporthalle, Ernst-Reuter-Schule,  
Martin-Luther-Str. 25, Haßloch
- Leitung:** Besnik Musmurati, Martina Speier  
ÜL für Diabetessport mit Lizenz für Prävention  
Herz-Kreislauf und Prävention Haltung und  
Bewegung
- Anmeldung und Info:** Martina Speier, Tel: 01 76 – 63 13 19 79
- E-Mail:** [martina.speier@arcor.de](mailto:martina.speier@arcor.de)

# Bewegung



## 0213 Herzsport



Dieser mit ärztlicher Betreuung durchgeführte Kurs ist für alle gedacht, die sich nach einem Herzinfarkt auf dem Weg der Rehabilitation befinden. Mit gezielten Übungen, durch individuell dosierte Bewegungstherapie versuchen wir gemeinsam Lebensqualität zu verbessern.

Betreut wird der Kurs durch Übungsleiter/-innen mit einer Ausbildung in Breitensport, Herzsport und Sport in der Prävention.

Bitte bringen Sie Ihren genehmigten Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport/Funktionstraining sowie ein Belastungs-EKG mit.

Bei Vorlage eines vollständig ausgefüllten Antrags auf Förderung von Rehabilitationssport/Funktionstraining rechnet der Kneipp Verein mit der zuständigen Krankenkasse ab.

Unter Mitwirkung folgender Ärzte:

Dr. Vanessa Adam, Dr. Tobias Fent, Dr. Lothar Hickmann, Dr. Holger Killat, Dr. Christine Mann, Dr. Angelika Trompeter

- Beginn:** jeweils montags, 19:00 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** jeweils 60 min  
**Gebühr:** Abrechnung über die Krankenkasse\*)  
\*) zzgl. Verwaltungspauschale von 60,00 Euro
- Gebühr Nichtmitglieder:** Abrechnung über die Krankenkasse\*)  
\*) zzgl. Verwaltungspauschale von 80,00 Euro
- Ort:** Sporthalle, Ernst-Reuter-Schule,  
Martin-Luther-Str. 25, Haßloch
- Leitung:** Martina Speier, Walter Schuff  
ÜL für Herzsport mit Lizenz für Prävention  
Herz-Kreislauf und Prävention Haltung und  
Bewegung
- Anmeldung und Info:** Martina Speier, Tel: 01 76 – 63 13 19 79  
**E-Mail:** [martina.speier@arcor.de](mailto:martina.speier@arcor.de)



## 0214 Line Dance – für Anfänger

Die Teilnehmer tanzen einzeln in Reihen neben- und hintereinander. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht erforderlich. Es werden Tänze mit einfachen Schrittfolgen geübt, die für Menschen jeder Altersklasse zu erlernen sind. Dabei wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch die Koordination und Konzentration gestärkt.

**Beginn – Kurs A:** Montag, 29.01.2024, 19:00 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x 60 min  
**Gebühr:** 60,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 84,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Montag, 06.05.2024, 19:00 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8 x 60 min  
**Gebühr:** 40,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 56,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Montag, 15.07.2024, 19:00 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 5 x 60 min  
**Gebühr:** 25,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 35,00 Euro

**Beginn – Kurs D:** Montag, 09.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 12 x 60 min  
**Gebühr:** 60,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 84,00 Euro

**Ort:** DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG  
**Leitung:** Andrea Fritsch  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0215 Line Dance – für fortgeschrittene Anfänger

Die Teilnehmer tanzen einzeln in Reihen neben- und hintereinander. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht erforderlich. Es werden Tänze mit einfachen Schrittfolgen geübt, die für Menschen jeder Altersklasse zu erlernen sind. Dabei wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch die Koordination und Konzentration gestärkt.

**Beginn – Kurs A:** Freitag, 02.02.2024, 18:30 – 19:30 Uhr  
**Dauer:** 12 x 60 min  
**Gebühr:** 60,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 84,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Freitag, 03.05.2024, 18:30 – 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8 x 60 min  
**Gebühr:** 40,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 56,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Freitag, 19.07.2024, 18:30 – 19:30 Uhr  
**Dauer:** 5 x 60 min  
**Gebühr:** 25,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 35,00 Euro

**Beginn – Kurs D:** Freitag, 13.09.2024, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Dauer:** 9 x 60 min  
**Gebühr:** 45,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Ort:** DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG  
**Leitung:** Andrea Fritsch  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0216 Line Dance – für fortgeschrittene Anfänger – Plus

Dieser Kurs ist ein Erweiterungsangebot zu Kurs 0215.

**Beginn – Kurs A:** Freitag, 02.02.2024, 19:30 – 20:00 Uhr

**Dauer:** 12 x 30 min

**Gebühr:** 30,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 42,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Freitag, 03.05.2024, 19:30 – 20:00 Uhr

**Dauer:** 8 x 30 min

**Gebühr:** 20,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 28,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Freitag, 19.07.2024, 19:30 – 20:00 Uhr

**Dauer:** 5 x 30 min

**Gebühr:** 12,50 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 17,50 Euro

**Beginn – Kurs D:** Freitag, 13.09.2024, 19:30 – 20:00 Uhr

**Dauer:** 9 x 30 min

**Gebühr:** 22,50 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 31,50 Euro

**Ort:** DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG

**Leitung:** Andrea Fritsch

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0217 Line Dance – für Fortgeschrittene

Wir bewegen uns gemeinsam im gleichen Rhythmus. Es wird in Reihen getanzt, dabei werden die Beweglichkeit, Konzentration und Koordination verbessert.



Teilnehmergruppe

**Beginn – Kurs A:** Freitag, 02.02.2024, 17:00 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 12 x 60 min

**Gebühr:** 60,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 84,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Freitag, 03.05.2024, 17:00 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 8 x 60 min

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 56,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Freitag, 13.09.2024, 17:00 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 9 x 60 min

**Gebühr:** 45,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Ort:** DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG

**Leitung:** Heike Hess

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 98 99 49



# Lebensordnung



## 0301 Hatha-Yoga

In diesem Kurs werden Atemübungen, Yogastellungen, Konzentration und Entspannung vereint. Ziel ist es, ein inneres Gleichgewicht von Körper und Geist herzustellen, indem einerseits Aktivität und Ruhe ausgeglichen werden, andererseits Muskeln und Sehnen gedehnt und gekräftigt werden. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit seinem Körper gelegt. Der Unterricht richtet sich an Yoganeu- und Wiedereinsteiger, die durch gezielte Übungen ihr Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und neue Energie mobilisieren wollen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, evtl. Sitzkissen oder Yogablock und Getränk

**Beginn – Kurs A:** Dienstag, 23.01.2024, 20:00 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x 90 min  
**Gebühr:** 110,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 120,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Dienstag, 16.04.2024, 20:00 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x 90 min  
**Gebühr:** 110,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 120,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Dienstag, 10.09.2023, 20:00 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 11 x 90 min  
**Gebühr:** 121,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 132,00 Euro

**Ort:** Diakonissenhaus, Langgasse 109, 1. OG, Haßloch

**Leitung:** Britta Bug  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Lebensordnung



## 0302 Entspannung – Yoga in der Natur

Das Zusammenspiel aus Körperhaltungen, Atemschulung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wirkt sich positiv auf unseren ganzen Körper, Geist und Seele aus. Die Energie des Yoga verbunden mit den positiven Eigenschaften der Natur, fördert unsere innere Ausgeglichenheit und Balance. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk

**Beginn – Kurs A:** Dienstag, 04.06.2024, 17:15 – 18:15 Uhr

**Dauer:** 5 x 60 min

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Dienstag, 27.08.2024, 17:15 – 18:15 Uhr

**Dauer:** 5 x 60 min

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

**Ort:** Kneippanlage,  
August-Schön-Weg 15, Haßloch

**Leitung:** Yvonne Weimer

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Lebensordnung



## 0303 Outdoor-Qigong

Qigong ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Übungsmethoden aus China zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

Die Übungen dienen der ganzheitlichen individuellen Gesundheitspflege, sind einfach aufgebaut, leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters geeignet. Eine wunderbare Methode, um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.



Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

**Beginn – Kurs A:**

Montag, 29.04.2024, 17:30 – 18:30 Uhr

**Dauer:**

8 x 60 min

**Gebühr:**

56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 72,00 Euro

**Beginn – Kurs B:**

Dienstag, 09.09.2024, 17:30 – 18:30 Uhr

**Dauer:**

5 x 60 min

**Gebühr:**

35,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

**Ort:**

Kneippanlage,  
August-Schön-Weg 15, Haßloch

**Leitung:**

Gisela Keller

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



**Viva Sanitas**  
Werner Lachenmaier  
Heilpraktiker und Physiotherapeut  
Langgasse 58 • 67454 Haßloch  
[www.viva-sanitas.de](http://www.viva-sanitas.de)

**Traditionelle Chinesische Medizin:**  
Chinesische Kräuter  
Akupunktur/Moxa  
chines. Fußreflex  
Tuina/Qi Gong  
Tai Ji  
**Tel. 0 63 24/82 09 90**

**Physiotherapie:**  
Krankengymnastik  
Massage/Fango  
Atemtherapie  
Tuina-Anmo  
(chin. Massage)  
Qi Gong  
**Tel. 0 63 24/5 80 85**

# Lebensordnung



## 0304 Outdoor-Breath-Walking

Eine Gehmeditation ist eine einfach zu erlernende und vielversprechende Methode Stress abzubauen. Kleine Übungen die wir während des Gehens durchführen, schulen die persönliche Achtsamkeit. Das Erlernte kann im Alltag angewendet werden. Basis ist die Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut durch Atemübungen. Ergebnis des Trainings ist die Reduktion von Schmerz und Muskelverspannungen, Klärung der Gedanken auf geistiger Ebene und mit Übungen einen meditativen Fokus aufzubauen. Die Gehstrecke beträgt ca. 800 m.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

**Beginn – Outdoor-Kurs A:** Dienstag, 16.04.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

**Dauer:** 10 x 60 min

**Gebühr:** 60,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 80,00 Euro

**Ort:** Naturfreundehaus, Haßloch

**Leitung:** Bernadette Stauder-Buschlinger

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30





## 0305 Saitenspiel – Musik und Geschichten aus Mittelalter und Renaissance

Am diesem Abend entführt Sie Frau Gaby Kießling in die musikalische Welt des 13. Jhdts. und durchwandert mit uns die Epochen bis 1616. Mit Ihrer Altzither spielt sie Stücke aus der Anfangszeit der Notenschrift. Diese Musik nennt man „Alte Musik“. Schon Hildegard von Bingen, geb. 1098, berichtete in ihren Schriften und Kompositionen, dass es klingen soll, wie „lebendiges Zitherspiel“. Sie meinte aber damit ihre Lieder, ohne Begleitung von Instrumenten. Die musikalische Reise endet mit maurischen Impressionen.



Momentan genießt diese Musik eine große Popularität. Lassen Sie sich an diesem Abend emotional berühren. Tauchen Sie in die Welt der unterschiedlichen Epochen ein.

Wir begrüßen unsere Teilnehmer an diesem Abend mit einem Glas Sekt.

**Beginn – Kurs A:** Donnerstag, 21.03.2024, 19:30 – 20:30 Uhr  
**Dauer:** 1 x 60 min  
**Gebühr:** 9,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 13,00 Euro

**Ort:** DRK-Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch, EG

**Leitung:** Gaby Kießling  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Lebensordnung



## 0306 Waldbaden

„Tauchen“ Sie ab in die wunderschöne Atmosphäre des Waldes und lernen Sie den Wald mit allen Sinnen kennen und genießen. Durch Entspannungs- und Atemübungen lassen wir den Alltag hinter uns und sammeln wieder neue Kraft. Erfahren Sie die positive Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele. Waldbäder fördern den Stressabbau führen zu mehr Entspannung und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Beschwerden wie Schlafstörungen, Diabetes, hoher Blutdruck, depressive Verstimmungen können verbessert werden.



Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Getränk, evtl. Insektenschutz

**Beginn – Kurs A:** Samstag, 22.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Samstag, 06.07.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

**Beginn – Kurs C:** Samstag, 14.09.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

**Dauer:** je 2 Stunden

**Gebühr:** 18,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 22,00 Euro

**Ort:** Naturfreundehaus, Haßloch

**Leitung:** Sabine Scholl  
ÜL Waldbaden und Yoga, Deutsche Akademie für WALDBADEN & Gesundheit

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Lebensordnung



## „Lifestyle mit Kneipp“





## 0401 Degustation beim Doktorenhof

Auf dem Programm stehen eine Essigführung inklusive Degustation. Wir tauchen ein in das Mysterium saurer Kunst bei einer Führung durch den Essigkeller und die Kräuterkammer. An die Führung schließt sich eine Verkosten an von fünf verschiedenen Edelessigen, Essigpralinen und exquisitem Brot. Es besteht die Möglichkeit, die Produkte des Doktorenhofes zu erwerben. Ab 17:30 lassen wir den Tag im Restaurant Gutshof Bauer in Venningen ausklingen (Speisen und Getränke im Restaurant gehen auf eigene Rechnung).



**Termin 1:** Freitag, 22.03.2024,  
14:00 – 19:00 Uhr

**Treffpunkt und Abfahrt:** Parkplatz am  
Badepark Haßloch,  
14:00 Uhr

**Verkehrsmittel:** Auto  
(Fahrgemeinschaften nach Absprache möglich)

**Rückfahrt:** 19:00 Uhr

**Gebühr:** 35,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 40,00 Euro

**Ort:** Venningen

**Leitung:** Stephanie Nickel

**Anmeldung:** Tel: 01 51 – 16 76 59 87



# Heilpflanzen



## 0501 Kräuterführung im Luisenpark Mannheim

In der 60-minütigen Führung „Frisch und entspannt durchs Jahr“ erfahren Sie bei dieser Führung wie Sie mit Hilfe von Heilpflanzen abschalten, Stress abbauen, durchschlafen und die Sommertage unbeschwert genießen können. Nach der Führung besteht die Möglichkeit den Luisenpark auf eigene Faust zu Fuß, mit der Gondoletta oder der Duoqing-Bahn (auf eigene Kosten) zu erkunden. Je nach Wahl stehen Restaurants, Tier- und Pflanzenschauhäuser zum Besuch zur Verfügung.



**Termin:** Samstag, 08.06 2024, 09:15 – 16:30 Uhr

**Treffpunkt:** Bahnhof Haßloch, 09:15 Uhr

**Verkehrsmittel:** Zug und Straßenbahn

**Treffpunkt – Rückfahrt:** Haupteingang Luisenpark, 15:15 Uhr

**Ankunft in Haßloch:** Bahnhof Haßloch, 16:30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 35,00 Euro

**Ort:** Mannheim

**Leitung:** Stephanie Nickel

**Anmeldung:** Tel: 01 51 – 16 76 59 87

# Aktivitäten

## 0601 Neujahrsempfang der Gemeinde Haßloch

Wir sind mit einem Informationsstand vertreten.  
Über Ihren Besuch freuen wir uns.

Anmeldungen zu Kursen nehmen wir gerne  
an diesem Tag entgegen. Neue Programm-  
hefte können mitgenommen werden.



**Termin:** Freitag, 26.01.2024

**Beginn:** ab 19:00 Uhr

**Ort:** Hannah-Arendt-Gymnasium, Aula, Empore

**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30)

Ob Weihnachten oder Geburtstage, es gibt immer Anlässe für ein  
außergewöhnliches Geschenk! Wie wäre es mit einem

Geschenk -



für einen Kurs des Kneipp-Vereins Haßloch. Mit einem Gutschein  
kann die oder der Beschenkte aus den Angeboten des  
Kneipp-Vereins Haßloch frei wählen.

# Aktivitäten

## 0602 Kneipp-Geflüster

Zu einem gemütlichen Austausch trifft man sich bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde. Lokalitäten werden beim Anmelden bekanntgegeben.

**Termin:** Samstag, 04.05., 15.06., 07.09.2024

**Beginn:** jeweils von 15:00 – 16:30 Uhr

**Treffpunkt:** Bekanntgabe bei der Anmeldung

**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30)



**Ein cleveres Konto ist einfach.**

**Bis zu 100% Rabatt\***

**Girokonto mit Bonusprogramm und Vorteilswelt.**

Belohnt Ihre Treue und bietet Einkaufsvorteile.

[www.sparkasse-rhein-haardt.de/bonusprogramm](http://www.sparkasse-rhein-haardt.de/bonusprogramm)

**1. Platz**

**Beste Bank 2023**

Sparkasse Rhein-Haardt

SPARKASSE RHEIN-HAARDT

**S**

Sparkasse Rhein-Haardt

\*auf mtl. Kontoführungspreis im Bonusprogramm

# Aktivitäten

## 0603 Kooperation mit der Gemeindebücherei Haßloch

Kostenloser Medienverleih von Kneipp-Literatur.

Alle weiteren Medien zum Thema „Gesund Leben“ können unter Vorlage eines gültigen Büchereiausweises entliehen werden. Nähere Informationen siehe Homepage: [www.kneipp-verein-hassloch.de](http://www.kneipp-verein-hassloch.de)



Gemeindebücherei Rathausplatz 3  
67454 Haßloch

Tel: 0 63 24 - 9 35 - 4 51 (Theke)  
- 4 53 (Büro)

E- mail: [gemeindebuecherei@hassloch.de](mailto:gemeindebuecherei@hassloch.de)

### Öffnungszeiten:

Di + Do	10:00 – 14:00 Uhr
Mi + Fr	14:00 – 19:00 Uhr
Sa	10:00 – 12:00 Uhr



**Marion Gryger**  
1. Vorsitzende

**Gabi Pfadt**  
Büchereileiterin

**Tobias Meyer**  
Bürgermeister

# Aktivitäten

## 0604 Kegelabend

Teilnehmende haben die Möglichkeit, sich 14-tägig zum Kegeln zu treffen. Auf der Kegelbahn dürfen nur Turnschuhe mit weißen Sohlen getragen werden.

**Termine:** Januar – Dezember 2024, donnerstags  
**Treffpunkt:** jeweils von 19:30 – 21:30 Uhr, TSG Haßloch

**Gebühr:** 3,00 Euro/Person/Abend (2 Stunden)  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 6,00 Euro/Person/Abend (2 Stunden)

**Leitung:** Susanne Klauke,  
Kurt Klemmt

**Anmeldung:** Tel: 01 70 - 3 87 46 41



Marion Gryger, Thomas Krill, Regina Keil, Julia Butz, Heike Hess,  
vorne: Brigitte Bug, Kerstin Arleth, Yvonne Weimer

# Aktivitäten

## 0605 Wanderungen

Ziel pro Termin, Länge der Wegstrecke, Beschreibung der Wanderung und Einkehrmöglichkeiten erhalten Sie telefonisch bei dem Wanderleiter und über die Presse.

**Termine:** Sonntag, 21.01., 18.02., 17.03., 14.04., 12.05., 16.06.,  
15.09., 20.10., 17.11.2024

**Treffpunkt:** jeweils 9:30 Uhr, Pfalzplatz Haßloch, Parkplatz

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Hans Michel

**Anmeldung:** Tel: 01 62 – 3 04 58 56



**Wandergruppen mit Hans Michel,  
Wanderführer**



# Aktivitäten

## 0606 „Tag des Sports“ der Gemeinde Haßloch

**Termine:** in Planung (siehe Presse)  
**Ort:** Haßloch  
**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30)

## 0607 Kneipp-Anwendungen

Erleben Sie eine kleine Einführung in das Kneippen. Lernen Sie das Augenbad, Armbad, das Wassertreten und den Knieguss kennen.

**Termine:** Sa, 13.07.2024  
**Leitung:** Marion Gryger  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30

## 0608 Saison-Abschluss Kneippanlage

Unsere Saison ist zu Ende. Wir laden Sie herzlich zu unserem Abschluss-Event ein. Nähere Infos werden über den Kneipp Info-Brief, unsere Homepage und Presse veröffentlicht.

**Termin:** Samstag, 12.10.2024, 11:00 – 16:00 Uhr  
**Ort:** Haßloch  
**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)



# Aktivitäten

## 0609 Sicherheits- und Gesundheitstag der Gemeinde Böhl-Iggelheim

Wir sind mit einem Informationsstand vertreten. Wir freuen uns über Ihren Besuch am Stand. Anmeldungen zu Kursen nehmen wir gerne an diesem Tag entgegen.

**Termin:** Samstag, 21.09.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Wahagnishalle, Böhl-Iggelheim

**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)



Marion Gryger



Kurt Klemmt und Sibylle Schwarz

## 0610 Weihnachtsevent

Nähere Infos werden über den Mitgliederbrief, unsere Homepage und die Presse veröffentlicht.

**Termine:** Samstag, 07.12.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch

**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)



# Präventionswochen

## **0701 Schnupperwoche in Bad Wörishofen vom 11.05. – 18.05.2024**

Wie in den vergangenen Jahren bieten wir wieder eine Schnupperwoche in Bad Wörishofen an. Wählen Sie zwischen einem Aktiv-, Kultur- oder Entspannungsurlaub. Bad Wörishofen liegt im Allgäu und ist das Herz der Kneipp-Bewegung. Es liegt Magie in der Landschaft. 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. Leben Sie aktiv und gesund – und nehmen Sie viele Anregungen und innere Ausgeglichenheit mit nach Hause.

### **Programm:**

- Hin – und Rückfahrt mit einem klimatisierten Reisebus (ab Haßloch)
- 8 Tage mit 7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- 2 Wechselgüsse, 1 Heublumensack, 1 Lendenwickel oder Auflage, 1 Teilmassage, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Fakultatives Rahmenprogramm (Ausflüge, kleine Wanderungen)
- Fakultatives Bewegungsprogramm (smoveyVibro-Walking, Drums Alive®)

**Preise:** 8 Tage, 7 Ü/**EZ** und **DZ**/Frühstück 799,00 Euro p.P.\*)  
8 Tage, 7 Ü/**EZ** und **DZ**/Halbpension 890,00 Euro p.P.\*)

**Nichtmitglieder:** (Nichtmitglieder sind über den Verein nicht mitversichert)  
8 Tage, 7 Ü/**DZ**/Frühstück 840,00 Euro\*)  
8 Tage, 7 Ü/**EZ**/Halbpension 930,00 Euro\*)

**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)  
E-Mail: [kv-marion.gryger@freenet.de](mailto:kv-marion.gryger@freenet.de)

**Anmeldeschluss:** 04.04.2024

**Stornoregelung:** siehe Seite 16

\*) inkl. Kurtaxe

# Präventionswochen

## **0702 Kneipp-Einführungskurs - Basiskurs in Bad Wörishofen und Heilbronn**

Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte eines der bekanntesten klassischen Naturheilverfahren: Eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise. Aufbauend auf den fünf Elementen – Haltung und Bewegung, Ernährung, Natürliche Reize/Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen und Selbstmedikation, Lebensordnung – hat er eine den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreifende Heil- und Lebensweise etabliert. In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in die Theorie und Praxis der fünf Kneippschen Elemente. 20 LE.

**Seminarnummer:** 224005 (Bad Wörishofen)  
**Termin A:** Freitag, 08.03. – Sonntag, 10.03.2024

**Seminarnummer:** 224003 (Heilbronn)  
**Termin B:** Freitag, 22.03. – Sonntag, 24.03.2024

**Seminarnummer:** 224007 (Bad Wörishofen)  
**Termin C:** Freitag, 20.09. – Sonntag, 22.09.2024

**Dauer:** je 3 Tage

**Gebühr:** 190,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten

**Gebühr Nichtmitglieder:** 230,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten

**Leitung:** Birgit Widmann

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

Eigenanreise oder auch Fahrgemeinschaften sind möglich.

# Präventionswochen

## 0801 Erlebnistag „Kneipp für Kinder“ (6 – 12 Jahre)

Die Kinder lernen den Kneipp-Allrounder „Wassertreten“ und das „Armbad“ kennen. Ein Barfußpfad und eine Fühl-Station mit Mini-Quiz und Preisvergabe stehen auf dem Programm.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, eine kurze Hose, ein Getränk



**Termin:** in den Sommerferien (siehe Presse)  
Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Kneipp-Wassertretanlage,,  
auf dem Gelände des Tennis-Vereins Rot-Weiß,  
August-Schön-Weg 15 (verlängerte Kirchgasse)

**Anmeldung:** Mai 2024 im Jugend- und Kulturhaus Blaubär  
(siehe auch Ferienprogramm der Gemeinde)

**Gebühr Mitglieder:** kostenlos

**Gebühr Nichtmitglieder:** 8,00 Euro

**Leitung:** Isabelle Gryger

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Angebote für Kinder



## **0802 Drums Alive® für Teens (10 – 12 Jahre)**

Mit Spaß und Freude Musik, Rhythmen und Moves erleben. Im Mittelpunkt stehen Koordination und Bewegung.

- Bitte mitbringen: ein Getränk
- Termin:** in den Sommerferien (siehe Presse)  
Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr
- Ort:** **Sporthalle Haßloch**
- Anmeldung:** Mai 2024 im Jugend- und Kulturhaus Blaubär  
(siehe auch Ferienprogramm der Gemeinde)
- Gebühr:** kostenlos / **Nichtmitglieder:** 8,00 Euro
- Leitung:** Marion Gryger
- Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

## **0803 Drums Alive® für Teenager (13 – 15 Jahre)**

Mit Spaß und Freude Musik, Rhythmen und Moves erleben. Im Mittelpunkt stehen Koordination und Bewegung.

- Bitte mitbringen: ein Getränk
- Termin:** in den Sommerferien (siehe Presse)  
Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr
- Ort:** **Sporthalle Haßloch**
- Anmeldung:** Mai 2024 im Jugend- und Kulturhaus Blaubär  
(siehe auch Ferienprogramm der Gemeinde)
- Gebühr:** kostenlos / **Nichtmitglieder:** 8,00 Euro
- Leitung:** Marion Gryger
- Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

Zauberer  
**Stefanus**



## Humor trifft Zauberei

Programm:



Herr Uffbasse

*Isch werr verriggt !!!*



Zauberer Stefanus

Tel.: 06324 / 911 24 55  
Mobil: 0173 / 3 00 65 58  
Mail: [info@zauberer-stefanus.de](mailto:info@zauberer-stefanus.de)  
[www.zauberer-stefanus.de](http://www.zauberer-stefanus.de)

# MEAT ME AT VOGT

*Vogt*  
METZGEREI



LEBENSCHAFT! GENUSS IST  
UNSERE LEIDENSCHAFT!

**HASSLOCH**  
Langgasse 181a  
Tel. 0 63 24 / 21 41  
Moltkestraße 49  
Tel. 0 63 24 / 81 00 05

**NW-MUSSBACH**  
Im REWE-Markt  
Meckenheimer Straße 15  
Tel. 0 63 21 / 49 90 45

**SPEYER**  
Gilgenstraße 10  
Tel. 0 62 32 / 6 85 18 98

[www.metzgerei-vogt.de](http://www.metzgerei-vogt.de)

# So nicht!

Brillen die zu Ihnen passen gibt es bei:



Komplettpreis  
beinhaltet:  
Fassung aus der  
Optik Blank Kollektion.  
Kunststoffgläser  
mit Superentspiegelung  
und Clean Coat!



Partner von  
**brillen.de**  
Qualität geht günstig.



**OPTIK -  
BLANK**  
**JUWELIER**

Langgasse 4 - 6  
67459 Böhl - Iggelheim  
Tel. 06324 - 5930681  
mail: [optik.blank@yahoo.com](mailto:optik.blank@yahoo.com)

# Kneipp-Verein Haßloch

## **Anmeldung-Kurs**

*Anmeldung per Telefon: 06324/9822530*

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ, Ort: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: ..... Telefon: .....

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: ..... Mitglied:  Nichtmitglied:

Kurstitel: .....

Leitung: ..... Kursgebühr: .....

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN: .....

Bank: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

☞

# Kneipp-Verein Haßloch

## **Anmeldung-Kurs**

*Anmeldung per Telefon: 06324/9822530*

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ, Ort: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: ..... Telefon: .....

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: ..... Mitglied:  Nichtmitglied:

Kurstitel: .....

Leitung: ..... Kursgebühr: .....

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN: .....

Bank: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

☞

# Dein Haßloch.

# Deine Gemeindewerke.

# Deine Energie.

## Energieversorgung ist Vertrauenssache.

Als lokaler Energiedienstleister und Wasserversorger stehen wir für Sicherheit, Zuverlässigkeit und faire Preisgestaltung. Seit mehr als 100 Jahren versorgen wir Menschen und Unternehmen aus Haßloch rund um die Uhr mit Energie.

Mehr als 10.000 Kunden vertrauen uns und unseren Produkten und verlassen sich auf die Erfahrung unserer Experten. Durch die ständige Überwachung und Wartung der Netze ist Ihre reibungslose Energieversorgung auch in Zukunft gesichert.

## Mit Sicherheit gut versorgt.

Unser Kundenservice steht Ihnen im Kundencenter gerne persönlich zur Verfügung. Nach Terminvereinbarung und zu den Öffnungszeiten beantworten wir alle Fragen rund um den aktuellen Energiemarkt, Preise, Abrechnung und informieren über Energiespartipps.

Wir sind TSM Zertifiziert



Telefon: 0 63 24 / 59 94 -330

Gottlieb-Duttenhöfer-Straße 27 | 67454 Haßloch  
info@gwhassloch.de | [www.gwhassloch.de](http://www.gwhassloch.de)



Gemeindewerke Haßloch

Strom | Erdgas | Wasser | Dienstleistungen

Aus Haßloch. Für Haßloch.



# Kneipp-Verein Haßloch

## **Anmeldung-Kurs**

*Anmeldung per Telefon: 06324/9822530*

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ, Ort: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: ..... Telefon: .....

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: ..... Mitglied:  Nichtmitglied:

Kurstitel: .....

Leitung: ..... Kursgebühr: .....

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN: .....

Bank: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

☞

# Kneipp-Verein Haßloch

## **Anmeldung-Kurs**

*Anmeldung per Telefon: 06324/9822530*

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ, Ort: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: ..... Telefon: .....

Ich melde mich für den Kurs-Nr.: ..... Mitglied:  Nichtmitglied:

Kurstitel: .....

Leitung: ..... Kursgebühr: .....

Ich ermächtige den Kneipp-Verein Haßloch, den jeweils fälligen Kursbetrag abzubuchen.

Einzugsermächtigung – Voraussetzung für Teilnahme –

IBAN: .....

Bank: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

☞

# Fliegengitter

## für Fenster & Türen nach Maß!



### Transpatec-Gewebe: das fast unsichtbare Fliegengitter

#### Überzeugend

Extrem hohe Licht- und Luftdurchlässigkeit  
- somit fast unsichtbar!

Lassen Sie nur Licht und frische Luft ins Haus.

#### Qualität

Modernes Hightec-Gewebe - garantiert hohe Reißfestigkeit  
- daher witterungsbeständig und langlebig!

#### Clever!

Innovative Anti-Schmutz-Beschichtung  
- mit **Selbstreinigungseffekt** durch Regen und Wind.  
Das spart Arbeit und somit Zeit



## 5 gute Gründe für Hauck - Insektenschutz:

- **höhere Wohnqualität:** entspannter schlafen - besser wohnen
- **eigene Produktion:** individuell für Sie gefertigte Qualitätsprodukte
- **unauffälliges Design:** zeitlos und schlicht
- **alles aus einer Hand:** persönlicher Service von Meisterhand
- **praktisch:** bedienfreundlich und leicht zu reinigen

Lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern beraten: *individuell und kompetent.*

**HAUCK**  
Fliegengitter

Hans-Böckler Str. 71  
67454 Hassloch  
Tel. 06324-81675  
[www.fliegengitter-hauck.de](http://www.fliegengitter-hauck.de)



# Pizza Drive

HEIMSERVICE

67454 Haßloch

Kirchgasse 131

06324 / 989577

06324 / 9112502

WWW.PIZZADRIVE-HASSLOCH.DE



Faire Preise



Top Qualität



Immer Frisch



Zutaten aus der Region

## Lieferinfos:

- ab 10€ Haßloch (+1,30€ Lieferkosten)
- ab 12€ Meckenheim, Lachen-Speyerdorf,  
Geinsheim und Böhl-Iggelheim (+2,50€ Lieferkosten)
- ab 25€ kostenfreie Lieferung!

## Öffnungszeiten:

Täglich 15:00 - 22:30 Uhr  
So. & Feiertage 11:00 - 22:30 Uhr  
Fr., Sa. und Vor-Feiertags 15:00 - 23:00 Uhr



Jetzt die Pizzadrive App  
downloaden!

Scannen Sie einfach den QR-Code um alle Kontaktdaten + Website auf Ihrem Smartphone zu haben.



**Kneipp Verein Haßloch e.V.**

St.-Gallus-Weg 8  
67454 Haßloch

Telefon: 0 63 24 - 9 82 25 30

E-Mail: [info@kneipp-verein-hassloch.de](mailto:info@kneipp-verein-hassloch.de)

Homepage: [www.kneipp-verein-hassloch.de](http://www.kneipp-verein-hassloch.de)

