

KNEIPP – INFO Juli/Aug/Sep 2025



Liebe Mitglieder,

das erste Halbjahr liegt hinter uns. Es verflog wieder im Nu!

Wir freuen uns jetzt alle auf die Sommerpause. Bei vielen ist ein Urlaub oder eine kleine Auszeit angesagt.

Für Ihre kleine Auszeit bieten wir auch in diesem Jahr wieder ein **Armbad, Armguss, Knieguss oder Augenbad an unserer Kneipp-Anlage** an. **Termine** sind über mich buchbar für **Mi, 27.08. und Fr, 29.08.25, jeweils von 10:00 – 11:30 Uhr.**

Möchten Sie einen **Kneipp-Cocktail** probieren? Dann besuchen Sie unseren **Stand am Samstag, 23.08.25 auf dem Wochenmarkt!**

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 unsrem Programmheft oder im Internet auf unserer Homepage oder über Facebook und Instagram. Viele sind bereits Follower.

Bei unserer **WhatsApp-Gruppe „Allgemeine Informationen“** haben sich zwischenzeitlich viele registrieren lassen. Ebenso bei Signal. Falls Sie auch aufgenommen werden möchten, melden Sie sich bitte bei mir. Der Vorteil, Sie sind schnell und aktuell informiert.

Neu! App Kneipp-Anlagen. Diese können Sie sich über Ihren PlayStore installieren. Sie finden alle registrierten Kneipp-Anlagen deutschlandweit. Unsere Anlage ist mit dabei!

Unser **Wassertretbecken** ist seit der Saison-Eröffnung mit Wasser befüllt und für Sie alle nutzbar. Die Wasserqualität wird regelmäßig kontrolliert und das Becken gereinigt. Unserem **Kneipp-Anlage-Reinigungsteam** ein großes Dankeschön!

Ab Freitag, 11.07. starten wir in die **Sommerpause** und stehen ab Montag, 11.08. wieder für alle zur Verfügung.

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

Ihre
Marion Gryger

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 Immunsystems
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

Wassertreten

Wirkung:

Stärkung des Immunsystems
Förderung des venösen Rückflusses des Blutes
Hilfe bei müden Beinen und/oder schwitzenden Füßen
Stoffwechselanregung
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 ist am Nachmittag oder am frühen 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 zum Vormerken:

- **Kneipp-Anwendungen (Armbad, Armguss, Knieguss, Augenbad):**
Mi, 27.08.25, 10:00 – 11:30 Uhr
Fr, 29.08.25, 10:00 – 11:30 Uhr
Anmeldung: 06324 - 9822530
- **Sicherheits- und Gesundheitstag in Haßloch, Pfalzhalle**
Sa, 06.09.2025, 10 – 17 Uhr, Info-Stand – Kneipp Verein-Team
- **Ausflug zum Kneipp Verein Zweibrücken am Samstag, 20.09.2025**
mit Rahmenprogramm: Stadtführung, Mittagessen (Eigenkosten),
Landschloss Fasanerie mit Kneipp-Anlage, Kaffee & Kuchen/Eis
(Eigenkosten). Bei Interesse bitte anrufen.
Kosten: MG 35 € /NM 39 € **Anmeldeschluss: 15.08.2025**

Romantisches Wohlfühlkonzert – Klangvoll durch den Winter im DRK Haus
mit Gaby Kießling am **Samstag, 08.11.25, 15:00 – 17:00 Uhr** incl. Sektausschank
und Brezeln

==> Bei Interesse bitte anmelden.

Weihnachtsevent mit Rahmenprogramm am Sa, 29.11.25, 15:30 – 17:00 Uhr
im DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch

==> Bei Interesse bitte anmelden.

Kneipp-Schnupperwoche in Bad Wörishofen, Sa, 16.05. - Sa, 23.05.2026

==> Bei Interesse bitte vormerken lassen. Wir führen eine Warteliste.

Outdoor-, Indoor- und Online-Kurse:

- **0303 Outdoor-Qigong – Gisela Keller**
B – Mo, 01.09.25, 17:30 – 18:30 Uhr (5x), Gebühr: 40 € /45 € NM
- **0309 Waldbaden – Sabine Scholl**
C - Do, 11.09.25, 16:00 – 18:00 Uhr (1x), Gebühr: 18 €/22 € NM
D - Sa, 13.09.25, 10:00 – 12:00 Uhr (1x), Gebühr: 18 €/22 € NM
- **0306 Klangentspannung nach Peter Hess – Ina Heeb**
C - Sa, 09.08.25, 15:00 – 16:00 Uhr (1x), Gebühr: 18 €/22 € NM
D - Sa, 04.10.25, 15:00 – 16:00 Uhr (1x), Gebühr: 18 €/22 € NM
- **0308 Klangvoll durch den Winter – Ein Wohlfühlkonzert – Gaby Kießling**
Sa, 08.11.25, 15:00 – 17:00 Uhr (1x), Gebühr: 12 €/15 € NM
- **0302 Yoga und Med. zur Unterstützg. bei Krebserkrankungen – Ulrike Morsch**
C - Mo, 03.11.25, 14:45 – 16:00 Uhr (5x), Gebühr: 40 €/50 € NM

Rehasport – kostenlos mit Antrag über Ihren Arzt und Krankenkasse

- **0212 Rehasport - Diabetes**
montags, 18:15 – 19:00 Uhr, Ernst-Reuter-Schule, Sporthalle, nur mit ärztl. Verordnung
- **0213 Rehasport - Herzsportgruppe**
montags, 19:00 – 20:00 Uhr, Ernst-Reuter-Schule, Sporthalle, nur mit ärztl. Verordnung
- **0214 Rehasport - Orthopädie**
mittwochs, 14:00 – 14:45 Uhr, Judoclub Haßloch, nur mit ärztl. Verordnung
mittwochs, 15:15 – 16:00 Uhr, Judoclub Haßloch, nur mit ärztl. Verordnung
donnerstags, ab 18.09., 15:30 – 16:15 Uhr, Judoclub Haßloch, nur mit ärztl. Verordnung
donnerstags, weitere Gruppen im Aufbau

KNEIPP – INFO Juli/Aug/Sep 2025

Outdoor-, Indoor- und Online-Kurse:

- **0208 Hula Hoop-Fitness – Angelina De Luca**
D – Outdoor-Kurs, Sa, 23.08.25, 10:00 – 11:00 Uhr (5x), Gebühr: 40 €/45 € NM
E – Outdoor-Kurs, Do, 28.08.25, 17:15 – 18:15 Uhr (5x), Gebühr: 40 €/45 € NM
- **0304 Outdoor-Breath Walking – Bernadette Stauder-Buschlinger**
B – Di, 26.08.25, 18:15 – 19:15 Uhr (7x), Gebühr: 42 €/56 € NM
- **0210 Nordic Walking – Marion Gryger**
B – Do, 04.09.25, 17:30 – 18:15 Uhr (4x), Gebühr: 28 €/36 € NM
- **0211 Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen – Marion Gryger**
G – Mo, 08.09.25, 17:45 – 18:45 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
H – Do, 11.09.25, 18:30 – 19:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
I – Fr, 12.09.25, 10:30 – 11:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
- **0202 Rückenfit - Wirbelsäulentraining – Britta Bug1) und Veit Gutermann2)**
C – Fr, 05.09.25, 09:00 – 10:00 Uhr (12x), Gebühr: 96 €/114,00 € NM 1)
D – Fr, 05.09.25, 10:15 – 11:15 Uhr (8x), Gebühr: 64 €/76,00 € NM 2)
- **0215 Ganzheitl. Rückentraining mit Spinefitter – Yvonne Weimer**
C – Mo, 23.09.25, 17:00 – 18:00 Uhr (3x), Gebühr: 30 €/40 € NM
- **0206 Pilates & Faszien– Petra Kempf**
C – Mo, 08.09.25, 10:30 – 11:30 Uhr (10x), Gebühr: 70 €/90 € NM
- **0215 AROHA Gesundheitskurs im ¾ Takt – Carmen Henschke**
C – Mo, 08.09.25, 19:00 – 20:00 Uhr (10x), Gebühr: 70 €/85 € NM
- **0216 KAHA – Kraft, Mobilisation, Entsp. mit Musik – Carmen Henschke**
C – Mo, 08.09.25, 20:05 – 21:05 Uhr (10x), Gebühr: 70 €/85 € NM
- **0201 Kräftigende Beckenbodenschule - Prävention – Beate Rheinwald**
B – Di, 28.10.25, 17:30 – 18:45 Uhr (8x), Gebühr: 90 €/90 € NM (Zuschuss Krankenk.)
- **0203 HIIT – High Intensiv Interval Training – Christiane Scheib**
C – Do, 30.10.25, 18:00 – 18:45 Uhr (5x), Gebühr: 35 €/45 € NM
- **0204 Moderates Ganzkörpertrainig – Christiane Scheib**
E – Do, 30.10.25, 19:00 – 20:00 Uhr (5x), Gebühr: 35 €/45 € NM
- **0217 Hula-Workshop – Hawaiianischer Tanz – Semira B. Karg**
D – Sa, 23.08.25, 15:00 – 17:30 Uhr (1x), Gebühr: 30 €/36 € NM
E – Sa, 13.09.25, 15:00 – 17:30 Uhr (1x), Gebühr: 30 €/36 € NM
- **0218C Line Dance für Fortgeschrittene – Heike Hess**
C – Fr, 05.09.25, 17:00 – 18:00 Uhr (12x), Gebühr: 60 €/84 € NM

- **0310 Outdoor-Yoga in der Natur – Veit Gutermann**
A – Sa, 23.08.25, 09:00 – 10:00 Uhr (5x), Gebühr: 40 €/45 € NM
- **0301 Vinyasa-Yoga – Petra Kempf**
B – Mo, 08.09.25, 09:00 – 10:30 Uhr (10x), Gebühr: 80 € /90 € NM
- **0303 Hatha-Yoga – Britta Bug**
E – Di, 02.09.25, 20:00 – 21:30 Uhr (12x), Gebühr: 114 € /132 € NM
- **0311 Hatha-Yoga – Veit Gutermann**
A – Sa, 08.11.25, 09:00 -10:30 Uhr (5x), Gebühr: 45 €/60 € NM