

# Kneipp

VEREIN Haßloch e.V.

## FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



2026  
PROGRAMM



**ENGLRAM PRINT**

druck und digitale medien



„HIER...

**DRUCKT** DIE  
**REGION & CO.!“**

**WWW.ENGLRAM.DE**

WWW.ENGLRAM.DE

Siemensstr. 3 · 67454 Haßloch · Telefon 06324 9201-0 · [info@englram.de](mailto:info@englram.de)



Liebe Kneippianer,  
liebe Freunde des Kneipp-Vereins,

„**Fünf gewinnt**“, so lautet das Motto der Kneipp-Bewegung für das Jahr 2026! Mit unserem umfangreichen Angebot leisten wir einen wertvollen Beitrag zum deutschen Gesundheitswesen, zur Kultur und zur Prävention. Outdoor-, Indoor- und Online-Trainings können Sie bei uns buchen.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Gesundheitsangebot mit zahlreichen Kursen über Gymnastik, **zertifiziertem Herzsport**, **Diabetes-Sportgruppe**, **Reha-Orthopädie**, Entspannung, Präventionswochen und Aktivitäten für die ganze Familie. Neu laden wir monatlich zu einem **Kneipp-Frühstückstreff** ein. Auch bieten wir wieder Radtouren und neu einen Singkreis mit Musik an. Wir liegen im Trend der Zeit. Wir leben Lifestyle mit Kneipp. Gönnen Sie sich eine Weiterbildung bei unserer Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung oder lauschen Sie dem Zither-Saitenspiel „Klangvoll durch den Winter“ mit Gaby Kießling und genießen dazu ein Glas Sekt.

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

**„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,  
Überlastung schadet“**

(Pfarrer Sebastian Kneipp)

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

Ihre

Marion Gryger

1. Vorsitzende Haßloch und stellv. Landesvorsitzende Rheinland-Pfalz

# Organisation

## Vorstand des Kneipp-Verein Haßloch:

### 1. Vorsitzende

**Marion Gryger**

06324-9822530

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



### 2. Vorsitzender

**Thomas Kantz**

0173-8497398

e-Mail: kv-thomas.kantz@kantz.org



### Schriftführerin

**Martina Speier**

0621-6296312



### Kassenwartin (komm.)

**Marion Gryger**

06324-9822530



### Organisationsteam:

Hans Konrad  
Sonja Auer

Silke Wessa  
Margaret Weber

### Büroassistentz:

Sabrina Klemmt, Manuela Bäsel

### Öffnungszeiten:

Termine nach telefonischer Vereinbarung

### Anschrift:

Kneipp Verein Haßloch e.V.,  
Marion Gryger  
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)

Facebook: Kneipp Verein Haßloch e.V.

Instagram: kneipp\_verein\_hassloch\_e\_v

# Inhaltsverzeichnis

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|           | <b>Allgemeine Hinweise</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    | <b>13</b> |
| <b>01</b> | <b>Wasser</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     | <b>21</b> |
|           | Saisoneroöffnung, Sebastian Kneipp – Anwendungen, die 5 Elemente, Erlebnistag „Kneipp für Kinder“, Rund um Armbad, Arm- & Beinguss, Augenbad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |           |
| <b>02</b> | <b>Bewegung</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    | <b>24</b> |
|           | Kräftigende Beckenbodenschule-Prävention, Rückenfit-Wirbelsäulentraining, Fit durch Gymnastik, Stuhlgymnastik – Bewegungsseinschränkungen adé, Pilates & Faszien, Workshop Drums Alive®, Hula Hoop-Fitness, Nordic Walking, Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®, Fit mit smoveyMoves® und Musik, Reha-Herzsport, Reha-Diabetes-Sportgruppe, Rehasport-Orthopädie für Gelenke, Rücken und Wirbelsäule, Line Dance für Fortgeschrittene, AROHA® – Gesundheitskurs im ¾ Takt, Geistig fit! Gedächtnistraining                        |                                                                                     |           |
| <b>03</b> | <b>Lebensordnung</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | <b>41</b> |
|           | Yoga für Jedermann, Hathy-Yoga, Yoga für Menschen mit Krebserfahrungen, In- und Outdoor-Qigong, Herz-Qigong für innere Ruhe und Gelassenheit, Outdoor-Breath Walking, Waldbaden, Singkreis mit musikalischer Begleitung, Zither-Saitenspiel „Klangvoll durch den Winter“ mit Sekt und Brezeln, Klangentspannung nach Peter Hess®, Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Crystal Lyra, Klang- und Fantasiereisen, Fantasie- und Entspannungsreisen, Eine Reise durch die Welt der Aromen, Entspannungstechniken – Gelassen durch den Alltag |                                                                                     |           |
| <b>04</b> | <b>Ernährung</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | <b>59</b> |
|           | Pilzführung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |           |
| <b>05</b> | <b>Heilpflanzen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | <b>60</b> |
|           | Wildkräuterführung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |           |

# Inhaltsverzeichnis

|           |                                                                                                                |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>06</b> | <b>Aktivitäten</b>                                                                                             | <b>61</b> |
|           | Info-Stand beim Neujahrsempfang der Gemeinde Haßloch                                                           |           |
|           | Frühstückstreff                                                                                                |           |
|           | Brunch im Seerestaurant Luisenpark Mannheim                                                                    |           |
|           | Radtour nach Meckenheim zu Zwiebelkuchen & Co                                                                  |           |
|           | Ausflug – Rosengarten in Zweibrücken                                                                           |           |
|           | Kegelabende, Wanderungen, Radtouren                                                                            |           |
|           | Sicherheits- und Gesundheitstag                                                                                |           |
|           | Weihnachtsevent mit Rahmenprogramm                                                                             |           |
|           |                               |           |
|           | Kooperation mit der Gemeindebücherei Haßloch (S. 56)                                                           |           |
|           | Kostenloser Medienverleih der Kneipp-Medien                                                                    |           |
| <b>07</b> | <b>Präventions- und Reha-Kurse<br/>(zertifizierte Kurse)</b>                                                   | <b>70</b> |
|           | Reha-Herzsportgruppe                                                                                           |           |
|           | Reha-Diabetes-Sportgruppe                                                                                      |           |
|           | Rehasport-Orthopädie für Rücken-, Gelenk- und Hüftprobleme                                                     |           |
|           | Kräftigende Beckenbodenschule-Präventionskurs                                                                  | <b>24</b> |
|           | Kneipp-Schnupperwoche in Bad Wörishofen                                                                        | <b>70</b> |
|           | Kneipp-Einführungskurs – Basiskurs in Bad Wörishofen                                                           | <b>71</b> |
| <b>08</b> | <b>Angebote für Kinder</b>  | <b>72</b> |
|           | <b>(Ferienspielwoche der Gemeinde)</b>                                                                         |           |
|           | Erlebnistag „Kneipp für Kinder“                                                                                |           |
|           | Kreativ-Bastel-Workshop für Kinder                                                                             |           |
| <b>09</b> | <b>Anmeldeformulare</b>                                                                                        | <b>75</b> |
|           | <b>Anmeldeformulare</b>                                                                                        | <b>77</b> |

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### Januar

|                                           |                |                   |
|-------------------------------------------|----------------|-------------------|
| <b>Rehasport</b> Diabetes - fortlaufend   | Mo, 12.01.2026 | 18:15 – 19:00 Uhr |
| <b>Rehasport</b> Herzsport – fortlaufend  | Mo, 12.01.2026 | 19:00 – 20:00 Uhr |
| <b>Rehasport</b> Orthopädie – fortlaufend | Mi, 14.01.2026 |                   |
| <b>Rehasport</b> Orthopädie – fortlaufend | Do, 15.01.2026 |                   |
| Kegelabend                                | Do, 15.01.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Neujahrsempfang - Infostand               | Fr, 16.01.2026 | 19:00 – 21:30 Uhr |
| Rückenfit                                 | Fr, 23.01.2026 | 09:00 – 10:00 Uhr |
| Rückenfit                                 | Fr, 23.01.2026 | 10:15 – 11:15 Uhr |
| Line Dance für Fortgeschrittene           | Fr, 23.01.2026 | 17:00 – 18:00 Uhr |
| Singkreis mit Musik                       | Fr, 23.01.2026 | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Wanderung                                 | So, 25.01.2026 | 09:30 – 15:30 Uhr |
| Yoga für Personen mit Krebserfahrg.       | Mo, 26.01.2026 | 10:30 – 11:45 Uhr |
| Yoga für Jedermann                        | Di, 27.01.2026 | 20:00 – 21:30 Uhr |
| Kegelabend                                | Do, 29.01.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Hatha-Yoga                                | Sa, 31.01.2026 | 10:00 – 11:30 Uhr |

### Februar

|                                                   |                |                   |
|---------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| Winterwanderung mit Glühwein & Co                 | So, 01.02.2026 | 10:00 – 15:00 Uhr |
| Fit in die Woche mit Gymnastik                    | Mo, 02.02.2026 | 14:30 – 15:15 Uhr |
| Pilates- & Faszientraining                        | Mo, 02.02.2026 | 15:30 – 16:30 Uhr |
| Indoor-Qigong                                     | Mo, 02.02.2026 | 17:30 – 18:30 Uhr |
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®           | Mo, 02.02.2026 | 17:45 – 18:45 Uhr |
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®           | Do, 05.02.2026 | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®           | Fr, 13.02.2026 | 10:30 – 11:30 Uhr |
| Kneipp-Frühstückstreff                            | Fr, 06.02.2026 | 09:00 – 11:00 Uhr |
| Geistig fit! Gedächtnistraining                   | Sa, 07.02.2026 | 10:00 – 12:00 Uhr |
| Kegelabend                                        | Do, 12.02.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Kristallklang    | Sa, 14.02.2026 | 15:00 – 16:30 Uhr |
| Fit mit smoveyMoves® & Musik                      | Do, 19.02.2026 | 17:15 – 18:00 Uhr |
| Klangentspannung nach Peter Hess®                 | Sa, 21.02.2026 | 15:00 – 16:00 Uhr |
| Aroha – Gesundheitskurs® im ¾ Takt                | Mo, 23.02.2026 | 19:30 – 20:30 Uhr |
| Stuhlgymnastik – Bewegungseinschr. adè            | Di, 24.02.2026 | 10:30 – 11:30 Uhr |
| Kräftigende Beckenbodenschule - <b>Prävention</b> | Di, 24.02.2026 | 17:30 – 18:45 Uhr |
| Wanderung                                         | So, 22.02.2026 | 09:30 – 15:30 Uhr |

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### Februar

|                                   |                |               |     |
|-----------------------------------|----------------|---------------|-----|
| Kegelabend                        | Do, 26.02.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung | Fr, 27.02.2026 | 18:30 – 19:30 | Uhr |
| Eine Reise d. die Welt der Aromen | Sa, 28.02.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |

### März

|                                                |                |               |     |
|------------------------------------------------|----------------|---------------|-----|
| Entspannungstechniken                          | Mo, 02.03.2026 | 16:45 – 17:45 | Uhr |
| Kneipp-Frühstückstreff                         | Fr, 06.03.2026 | 09:00 – 11:00 | Uhr |
| Fantasie- und Entspannungsreise                | Sa, 07.03.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |
| Online-Hula Hoop Fitness                       | Do, 12.03.2026 | 17:30 – 18:30 | Uhr |
| Wildkräuterführung                             | Sa, 14.03.2026 | 10:00 – 12:00 | Uhr |
| Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Kristallklang | Sa, 14.03.2026 | 15:00 – 16:30 | Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung®             | Fr, 20.03.2026 | 18:30 – 19:30 | Uhr |
| Wanderung                                      | So, 22.03.2026 | 09:30 – 15:30 | Uhr |
| Kegelabend                                     | Do, 26.03.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Kristallklang | Sa, 28.03.2026 | 15:00 – 16:30 | Uhr |
| Klangentspannung nach Peter Hess®              | Sa, 15.03.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |
| Eine Reise d. die Welt der Aromen              | Sa, 28.03.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |

### April

|                                                |                |               |     |
|------------------------------------------------|----------------|---------------|-----|
| Workshop Drums Alive®                          | Mi, 08.04.2026 | 18:15 – 20:00 | Uhr |
| Kegelabend                                     | Do, 09.04.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Workshop Drums Alive®                          | Sa, 11.04.2026 | 10:00 – 11:45 | Uhr |
| Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Kristallklang | Sa, 11.04.2026 | 15:00 – 16:30 | Uhr |
| Outdoor-Breath Walking                         | Di, 14.04.2026 | 18:15 – 19:15 | Uhr |
| Nordic Walking                                 | Di, 16.04.2026 | 17:30 – 18:30 | Uhr |
| Kneipp-Frühstückstreff                         | Fr, 17.04.2026 | 09:00 – 11:00 | Uhr |
| Rückenfit-Wirbelsäulentraining                 | Fr, 17.04.2026 | 09:00 – 10:00 | Uhr |
| Rückenfit-Wirbelsäulentraining                 | Fr, 17.04.2026 | 10:15 – 11:15 | Uhr |
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®        | Fr, 17.04.2026 | 10:30 – 11:30 | Uhr |
| Line Dance für Fortgeschrittene                | Fr, 17.04.2026 | 17:00 – 18:00 | Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung              | Fr, 17.04.2026 | 18:30 – 19:30 | Uhr |
| Hatha-Yoga                                     | Sa, 18.04.2026 | 10:00 – 11:30 | Uhr |
| Klangentspannung nach Peter Hess®              | Sa, 18.04.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |
| Pilates- & Faszientraining                     | Mo, 20.04.2026 | 15:30 – 16:30 | Uhr |
| Outdoor-Qigong                                 | Mo, 20.04.2026 | 17:30 – 18:30 | Uhr |

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### April

|                                                |     |            |               |     |
|------------------------------------------------|-----|------------|---------------|-----|
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®        | Do, | 20.04.2026 | 17:45 – 18:45 | Uhr |
| Radtour                                        | Mi, | 22.04.2026 | 10:00 – 14:00 | Uhr |
| Kegelabend                                     | Do, | 23.04.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Waldbaden                                      | Sa, | 25.04.2026 | 10:00 – 12:00 | Uhr |
| Natur-Coaching – Zeit für pers. Relexion       | Sa, | 25.04.2026 | 10:00 – 11:30 | Uhr |
| Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Kristallklang | Sa, | 25.04.2026 | 15:00 – 16:30 | Uhr |
| Wanderung                                      | Sa, | 26.04.2026 | 09:30 – 15:30 | Uhr |
| Entspannungstechniken                          | Mo, | 27.04.2026 | 16:45 – 17:45 | Uhr |
| Aroha® – Gesundheitskurs im ¾ Takt             | Mo, | 27.04.2026 | 19:30 – 20:30 | Uhr |

### Mai

|                                                |     |              |               |     |
|------------------------------------------------|-----|--------------|---------------|-----|
| <b>Schnupperwoche</b> Bad Wörishofen           | Sa, | 16.05. – Sa, | 23.05.2026    |     |
| Stuhlgymnastik – Bewegungseinschr. Adè         | Di, | 05.05.2026   | 10:30 – 11:30 | Uhr |
| Kräft. Beckenbodenschule – <b>Prävent.</b>     | Di, | 05.05.2026   | 17:30 – 18:45 | Uhr |
| Kegelabend                                     | Do, | 07.05.2026   | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Outdoor-Hula Hoop-Fitness                      | Do, | 07.05.2026   | 17:30 – 18:30 | Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung              | Fr, | 08.05.2026   | 18:30 – 19:30 | Uhr |
| Outdoor-Hula Hoop-Fitness                      | Sa, | 09.05.2026   | 10:00 – 11:00 | Uhr |
| <b>Saison-Eröffnung Kneippanlage</b>           | Sa, | 09.05.2026   | 14:00 – 17:00 | Uhr |
| Yoga für Personen mit Krebserfahrg             | Mo, | 11.05.2026   | 10:30 – 11:45 | Uhr |
| Wanderung                                      | So, | 17.05.2026   | 09:30 – 15:30 | Uhr |
| Kegelabend                                     | Do, | 21.05.2026   | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Kristallklang | Sa, | 23.05.2026   | 15:00 – 16:30 | Uhr |
| Radtour                                        | Mi, | 27.05.2026   | 10:00 – 14:00 | Uhr |
| Fantasie- und Entspannungsreisen               | Sa, | 30.05.2026   | 15:00 – 16:00 | Uhr |

### Juni

|                                                |     |            |               |     |
|------------------------------------------------|-----|------------|---------------|-----|
| Entspannungstechniken                          | Do, | 01.06.2026 | 16:45 – 17:45 | Uhr |
| Kneipp-Frühstückstreff                         | Do, | 05.06.2026 | 09:00 – 11:00 | Uhr |
| Sitzmeditation auf dem Stuhl mit Kristallklang | Sa, | 06.06.2026 | 15:00 – 16:30 | Uhr |
| Workshop Herz-Qigong – 1. Tag                  | Fr, | 12.06.2026 | 16:00 – 18:00 | Uhr |
| Workshop Herz-Qigong – 2. Tag                  | Sa, | 13.06.2026 | 10:00 – 13:00 | Uhr |
| Natur-Coaching – Zeit für pers. Relexion       | Sa, | 13.06.2026 | 13:15 – 14:45 | Uhr |
| Klangentspannung nach Peter Hess®              | Sa, | 13.06.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |
| Wanderung                                      | So, | 21.06.2026 | 09:30 – 15:30 | Uhr |

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### Juni

|                                    |                |                   |
|------------------------------------|----------------|-------------------|
| Kneipp-Anwendungen                 | Mi, 17.06.2026 | 10:00 – 11:30 Uhr |
| Kegelabend                         | Do, 18.06.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung  | Fr, 19.06.2026 | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Radtour                            | Mi, 24.06.2026 | 10:00 – 14:00 Uhr |
| Kneipp-Anwendungen                 | Sa, 20.06.2026 | 10:00 – 11:30 Uhr |
| <b>Jahresausflug</b> – Rosengarten | Sa, 27.06.2026 | 09:00 – 17:00 Uhr |
| Zweibrücken mit anschl. Essen      |                |                   |

### Juli

|                               |                |                   |
|-------------------------------|----------------|-------------------|
| Kneipp-Frühstückstreff        | Fr, 03.07.2026 | 09:00 – 11:00 Uhr |
| Workshop Herz-Qigong – 1. Tag | Sa, 03.07.2026 | 16:00 – 18:00 Uhr |
| Workshop Herz-Qigong – 2. Tag | Sa, 04.07.2026 | 10:00 – 13:00 Uhr |
| Radtour                       | Mi, 29.07.2026 | 10:00 – 14:00 Uhr |



Erlebnistag „Kneipp für Kinder“  
Kreativ-Bastel-Workshop für Kinder“

siehe Presseveröffentlichung  
siehe Presseveröffentlichung

### August

|                                           |                |                   |
|-------------------------------------------|----------------|-------------------|
| Kegelabend                                | Do, 13.08.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Outdoor-Hula Hoop-Fitness                 | Sa, 15.08.2026 | 10:00 – 11:00 Uhr |
| Outdoor-Qigong                            | Mo, 17.08.2026 | 17:30 – 18:30 Uhr |
| Radtour                                   | Mi, 18.08.2026 | 10:00 – 14:00 Uhr |
| Outdoor-Hula Hoop-Fitness                 | Do, 20.08.2026 | 17:30 – 18:30 Uhr |
| Rückenfit - Wirbelsäulentraining          | Fr, 21.08.2026 | 09:00 – 10:00 Uhr |
| Rückenfit – Wirbelsäulentraining          | Fr, 21.08.2026 | 10:15 – 11:15 Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung         | Fr, 21.08.2026 | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®   | Mo, 24.08.2026 | 17:45 – 18:45 Uhr |
| Yoga für Personen mit Krebserfahrungen    | Mo, 24.08.2026 | 10:30 – 11:45 Uhr |
| <b>AROHA®</b> – Gesundheitskurs im ¾ Takt | Mo, 24.08.2026 | 19:30 – 20:30 Uhr |
| Outdoor-Breath Walking                    | Di, 25.08.2026 | 18:15 – 19:15 Uhr |
| Radtour                                   | Mi, 26.08.2026 | 10:00 – 14:00 Uhr |

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### August

|                                                    |     |            |               |     |
|----------------------------------------------------|-----|------------|---------------|-----|
| Nordic Walking                                     | Do, | 27.08.2026 | 17:30 – 18:30 | Uhr |
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®            | Do, | 27.08.2026 | 18:30 – 19:30 | Uhr |
| Fit mit smoveyMoves® & Musik                       | Do, | 27.08.2026 | 17:15 – 18:00 | Uhr |
| Kegelabend                                         | Do, | 27.08.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen®            | Fr, | 28.08.2026 | 10:30 – 11:30 | Uhr |
| Klangentspannung nach Peter Hess®                  | Sa, | 29.08.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |
| <b>Brunch</b> – Seerestaurant, Luisenpark Mannheim | So, | 30.08.2026 | 08:30 – 17:00 | Uhr |
| Fit in die Woche mit Gymnastik                     | Mo, | 31.08.2026 | 14:30 – 15:15 | Uhr |
| Pilates- & Faszientraining                         | Mo, | 31.08.2026 | 15:30 – 16:30 | Uhr |

### September

|                                               |     |            |               |     |
|-----------------------------------------------|-----|------------|---------------|-----|
| Kneipp-Frühstückstreff                        | Fr, | 04.09.2026 | 09:00 – 11:00 | Uhr |
| Line Dance für Fortgeschrittene               | Fr, | 04.09.2026 | 17:00 – 18:00 | Uhr |
| Hatha-Yoga                                    | Sa, | 05.09.2026 | 10:00 – 11:30 | Uhr |
| Wildkräuterführung                            | Sa, | 05.09.2026 | 10:00 – 12:00 | Uhr |
| Fantasie- und Entspannungsreisen              | Sa, | 05.09.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |
| Entspannungstechniken                         | Mo, | 07.09.2026 | 16:45 – 17:45 | Uhr |
| Stuhlgymnastik – Beschränkung. adé            | Di, | 08.09.2026 | 10:30 – 11:30 | Uhr |
| Kräfte. Beckenbodenschule – <b>Prävent.</b>   | Di, | 08.09.2026 | 17:30 – 18:45 | Uhr |
| Kegelabend                                    | Do, | 10.09.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Sicherheits- und Gesundheitstag Schifferstadt | Sa, | 06.09.2026 | 10:00 – 17:00 | Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung             | Fr, | 18.09.2026 | 18:30 – 19:30 | Uhr |
| Natur-Coaching                                | Sa, | 19.09.2026 | 10:00 – 11:30 | Uhr |
| Radtour Meckenheim – Zwiebelkuchen & Co       | Sa, | 19.09.2026 | 14:30 – 16:30 | Uhr |
| Wanderung                                     | So, | 20.09.2026 | 09:30 – 15:30 | Uhr |
| Radtour                                       | Mi, | 23.09.2026 | 10:00 – 14:00 | Uhr |
| Kegelabend                                    | Do, | 24.09.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |

### Oktober

|                                   |     |            |               |     |
|-----------------------------------|-----|------------|---------------|-----|
| Klangentspannung nach Peter Hess® | Sa, | 04.10.2026 | 15:00 – 16:00 | Uhr |
| Kegelabend                        | Do, | 09.10.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Kneipp-Frühstückstreff            | Fr, | 02.10.2026 | 09:00 – 11:00 | Uhr |
| Pilzführung                       | Fr, | 02.10.2026 | 09:30 – 12:00 | Uhr |
| Kegelabend                        | Do, | 08.10.2026 | 19:30 – 21:30 | Uhr |
| Pilzführung                       | Sa, | 10.10.2026 | 09:30 – 12:00 | Uhr |
| Waldbaden                         | Sa, | 10.10.2026 | 10:00 – 12:00 | Uhr |

# Inhaltsverzeichnis

## Terminübersicht

## Beginn:

## Uhrzeit:

### **Oktober**

|                                           |                |                   |
|-------------------------------------------|----------------|-------------------|
| Wanderung                                 | So, 18.10.2026 | 09:30 – 15:30 Uhr |
| Indoor-Hula Hoop-Fitness                  | Do, 22.10.2026 | 17:30 – 18:30 Uhr |
| Kegelabend                                | Do, 22.10.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Pilzführung                               | Fr, 23.10.2026 | 09:30 – 12:00 Uhr |
| Workshop Herz-Qigong – Teil 1             | Fr, 23.10.2026 | 16:00 – 18:00 Uhr |
| Workshop Herz-Qigong – Teil 2             | Sa, 24.10.2026 | 10:00 – 13:00 Uhr |
| Singkreis mit musikal. Begleitung         | Fr, 23.10.2026 | 18:30 – 19:30 Uhr |
| Klangentspannung nach Peter Hess®         | Sa, 24.10.2026 | 15:00 – 16:00 Uhr |
| Klang- und Entspannungsreisen             | Mo, 26.10.2026 | 16:15 – 17:45 Uhr |
| Entspannungstechniken                     | Mo, 26.10.2026 | 16:45 – 17:45 Uhr |
| Indoor-Qigong                             | Mo, 26.10.2026 | 17:30 – 18:30 Uhr |
| <b>AROHA®</b> – Gesundheitskurs im ¾ Takt | Mo, 26.10.2026 | 19:30 – 20:30 Uhr |
| Fit mit smoveyMoves® & Musik              | Do, 29.10.2026 | 17:15 – 18:00 Uhr |

### **November**

|                                      |                |                   |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|
| Klang- und Fantasiereisen            | Mo, 02.11.2026 | 16:15 – 17:45 Uhr |
| Kegelabend                           | Do, 05.11.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Kneipp-Frühstückstreff               | Fr, 06.11.2026 | 09:00 – 11:00 Uhr |
| Geistig Fit! Gedächtnistraining      | Sa, 07.11.2026 | 10:00 – 12:00 Uhr |
| Fantasie- und Entspannungsreisen     | Sa, 07.11.2026 | 15:00 – 16:00 Uhr |
| Klang- und Fantasiereisen            | Mo, 09.11.2026 | 16:15 – 17:45 Uhr |
| Eine Reise durch die Welt der Aromen | Sa, 14.11.2026 | 15:00 – 16:00 Uhr |
| Wanderung                            | So, 15.11.2026 | 09:30 – 15:30 Uhr |
| Klang- und Fantasiereisen            | Mo, 16.11.2026 | 16:15 – 17:45 Uhr |
| Kegelabend                           | Do, 19.11.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| Klangvoll durch den Winter           | Sa, 21.11.2026 | 15:00 – 17:00 Uhr |
| Klang- und Fantasiereisen            | Mo, 23.11.2026 | 16:15 – 17:45 Uhr |
| Klangentspannung nach Peter Hess®    | Sa, 28.11.2026 | 15:00 – 16:00 Uhr |
| Klang- und Fantasiereisen            | Mo, 30.11.2026 | 16:15 – 17:45 Uhr |

### **Dezember**

|                                           |                |                   |
|-------------------------------------------|----------------|-------------------|
| Kegelabend                                | Do, 03.12.2026 | 19:30 – 21:30 Uhr |
| <b>Weihnachtsevent mit Rahmenprogramm</b> | Sa, 05.12.2026 | 15:30 – 17:30 Uhr |

## Anmeldeformulare

Seite 75 & 77

# Allgemeine Hinweise

**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).



**kostenloser Hörtest | moderne Hörsysteme | Audiotherapie**

**[www.hoerakustik-am-rossmarkt.de](http://www.hoerakustik-am-rossmarkt.de)**

**Hauptstraße 79 · 67433 Neustadt · Tel. 06321-921884**

# Allgemeine Hinweise

## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre(n) ich/wir meinen/unseren Eintritt in den:

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

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)

Tel.: 06324-9 82 25 30



Gläubiger-ID: DE56KVH00000165801

Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_

ab 01. \_\_\_\_\_ zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

☐ Einzelperson € 40,-- pro Jahr ☐ Familie € 50,-- pro Jahr ☐ Schüler & Studenten € 20,-- pro Jahr

Aufnahmegebühr € 15,- einmalig

|                   |               |               |             |
|-------------------|---------------|---------------|-------------|
| Nachname _____    | Vorname _____ | geb. am _____ | Beruf _____ |
| Partner/-in _____ | Vorname _____ | geb. am _____ | Beruf _____ |
| Straße _____      | PLZ _____     | Ort _____     |             |
| Telefon _____     | E-Mail _____  |               |             |

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

|                                                  |               |                                                  |               |
|--------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|---------------|
| Vorname (+ ggf. abweichender Familienname) _____ | geb. am _____ | Vorname (+ ggf. abweichender Familienname) _____ | geb. am _____ |
| Vorname (+ ggf. abweichender Familienname) _____ | geb. am _____ | Vorname (+ ggf. abweichender Familienname) _____ | geb. am _____ |

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten. Mit meiner Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins in der jeweils gültigen Fassung an. **Kündigungsfrist: drei Monate zum Jahresende.** Für Fotos, die während der Kurse, Aktivitäten von mir/meiner Familie gemacht werden, erteile ich hiermit die unwiderrufliche Verwendungsbestätigung für Veröffentlichungen (Programm, Homepage).

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z. B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Mitteilung an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art. 13 DS-GVO gelesen habe/n.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_  
Bei Minderj. ges. Vertreter \_\_\_\_\_

### Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IBAN <u>DE</u> _____ | <b>SEPA-Lastschriftmandat:</b><br>Ich/wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von meinem/unserem obengenannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Kneipp-Verein auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Vor dem Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift werden Sie mich/uns über den Einzug in dieser Verfahrensart einmalig unterrichten. |
| BIC _____            | <b>Hinweis:</b> Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.                                                                                                                                                                                                 |
| Bankname _____       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kontoinhaber _____   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ort _____            | Datum _____ Unterschrift _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### Das Neumitglied wurde geworben durch

|                      |               |                |
|----------------------|---------------|----------------|
| Nachname _____       | Vorname _____ | Telefon _____  |
| Straße _____         | PLZ _____     | Ort _____      |
| IBAN <u>DE</u> _____ | BIC _____     | Bankname _____ |

# Allgemeine Hinweise

## Mitgliedsbeiträge pro Jahr:

- Einzelmitgliedschaft: 40,00 €
  - Familienmitgliedschaft: 50,00 €
  - Schüler/Studenten: halber Beitrag
- 
- Kurse für Empfänger von Arbeitslosengeld II und vergleichbare Personengruppen, 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).
- **Einzelcoachings oder Kleingruppen** sind buchbar. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung (Tel. 0 63 24 - 9 82 25 30).



# Allgemeine Hinweise

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/in 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 vollständig 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. Die Kursgebühr wird in Rechnung gestellt.

# 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](mailto: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 Ausgleichsport: 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 Kirch-gasse), laden wir Sie herzlich zu einem kleinen Sektempfang ein. Ebenso werden Kaffee und Kuchen angeboten. Wir freuen uns auf Sie!

**Termin:**                    **Samstag, 09.05.2026, 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-Armbecken) 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 Kopfweh 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 mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, ggf. Kirsch kern- oder Reissäckchen, Handtuch, Getränk

### **Beginn – Kurs A:**

Dienstag, 24.02.2026, 17:30 – 18:45 Uhr

### **Beginn – Kurs B:**

Dienstag, 05.05.2026, 17:30 – 18:45 Uhr

### **Beginn – Kurs C:**

Dienstag, 08.09.2026, 17:30 – 18:45 Uhr

### **Dauer:**

8 x 75 min

### **Gebühr:**

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

### **Ort:**

DRK Haus, Rotkreuzstr. 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, 23.01.2026, 09:00 – 10:00 Uhr  
**Beginn – Kurs B:** Freitag, 23.01.2026, 10:15 – 11:15 Uhr  
**Dauer:** 10 x 60 min  
**Gebühr:** 80,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 95,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Freitag, 17.04.2026, 09:00 – 10:00 Uhr  
**Beginn – Kurs D:** Freitag, 17.04.2026, 10:15 – 11:15 Uhr  
**Dauer:** 8 x 60 min  
**Gebühr:** 64,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 76,00 Euro

**Beginn – Kurs E:** Freitag, 21.08.2026, 09:00 – 10:00 Uhr  
**Beginn – Kurs F:** Freitag, 21.08.2026, 10:15 – 11:15 Uhr  
**Dauer:** 13 x 60 min  
**Gebühr:** 104,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 123,50 Euro

**Ort:** Diakonissenhaus, Langgasse 109, 1. OG, Haßloch  
**Leitung:** Britta Bug, Yoga Übungsleiterin  
**Leitung:** Veit Gutermann, Yoga Übungsleiter  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0203 Fit in die Woche mit Gymnastik

Ziel ist es, durch einfache Übungen Körper, Geist und Seele zu stärken. Die Übungen erhöhen Ihre Beweglichkeit, Vitalität und Körperkondition. Dadurch können Sie Ihr Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und neue Energie mobilisieren. Gehen Sie positiv gestimmt und vitalisiert in die Woche.



Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Getränk

**Beginn – Kurs A:**

Montag, 02.02.2026, 14:30 – 15:15 Uhr

**Dauer:**

7 x 45 min

**Gebühr:**

49,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Beginn – Kurs B:**

Montag, 20.04.2026, 14:30 – 15:15 Uhr

**Dauer:**

8 x 45 min

**Gebühr:**

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

**Beginn – Kurs C:**

Montag, 01.09.2026, 14:30 – 15:15 Uhr

**Dauer:**

10 x 45 min

**Gebühr:**

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

**Ort:**

1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.,  
Siegfried-Perrey-Str. 3, Haßloch, Dojo, 1. OG

**Leitung:**

Petra Kempf, ÜL Breitensport

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0204 Stuhlgymnastik - Bewegungseinschränkungen adé

In diesem Kurs ist es das Ziel, den ganzen Körper mit einfachen Übungen zu stärken, kräftigen und zu mobilisieren. Er richtet sich an Personen mit orthopädischen Beschwerden wie Rücken-, Gelenk- oder Hüftproblemen und bietet gezielte Übungen zur Schmerzlinderung und Mobilisation. Wir versuchen Lebensqualität zu verbessern.



Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränk

**Beginn – Kurs A:**

Dienstag, 24.02.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

**Dauer:**

7 x 60 min

**Gebühr:**

49,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Beginn – Kurs B:**

Dienstag, 05.05.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

**Dauer:**

7 x 60 min

**Gebühr:**

49,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Beginn – Kurs C :**

Montag, 08.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

**Dauer:**

7 x 60 min

**Gebühr:**

49,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Ort:**

DRK Haus, Rotkreuzstraße 9, Haßloch

**Leitung:**

Thomas Huber, ÜL Breitensport

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0205 Pilates- & Faszientraining

Was sind Faszien? Faszien sind Bindegewebsstrukturen, welche unter anderem Organe und Muskeln wie ein dünnes Netz umhüllen. Regelmäßiges Faszientraining – dynamische Übungen und Dehnen – hält dieses Netzwerk geschmeidig, versorgt den Körper besser mit Nährstoffen. Zusammen mit gezielten Dehnübungen fühlt man sich frischer, fitter und ist gestärkt für den Tag. Mit Pilates ergänzen wir das **sanfte Ganzkörpertraining**, das Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Rückenproblemen kann vorgebeugt werden.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**Beginn – Kurs A:**

Montag, 02.02.2026, 15:30 - 16:30 Uhr

**Dauer:**

7 x 60 min

**Gebühr:**

49,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Beginn – Kurs B:**

Montag, 20.04.2026, 15:30 - 16:30 Uhr

**Dauer:**

8 x 60 min

**Gebühr:**

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

**Beginn – Kurs C :**

Montag, 01.09.2026, 15:30 - 16:30 Uhr

**Dauer:**

6 x 60 min

**Gebühr:**

42,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 54,00 Euro

**Ort:**

1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,  
Siegfried-Perrey-Str. 3, Haßloch, Dojo, 1. OG

**Leitung:**

Petra Kempf, ÜL Breitensport

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## **0206 Workshop Drums Alive® Golden Beats**

Rhythmische Bewegungskombinationen aus Aerobic und Trommeln für Jung und Alt mit Musik. Mit Pezzi-Bällen und Schlagzeugschlägern trommeln und bewegen wir uns zur Musik. Spaß, Freude, Konzentration, Rhythmusgefühl, werden gefördert. Durch die freigesetzten Endorphine verstärken sich die positiven Gefühle. Durch das rhythmische Trommeln verstärkt sich die Synchronisation der Gehirnhälften, das 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> | kleines Handtuch und Getränk                    |
| <b>Beginn – Kurs A:</b>  | Mittwoch, 08.04.2026, 18:15 - 20:00 Uhr         |
| <b>Dauer:</b>            | 1 Abend                                         |
| <b>Beginn – Kurs B:</b>  | Samstag, 11.04.2026, 10:00 - 11:45 Uhr          |
| <b>Dauer:</b>            | 1 Vormittag                                     |
| <b>Gebühr:</b>           | 25,00 Euro / <b>Nichtmitglieder:</b> 30,00 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                       |



## 0207 Hula Hoop-Fitness mit Musik

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 mitbringen:

kleines Handtuch, Getränk, Hula Hoop-Reifen

|                                 |                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Beginn – Online-Kurs A:</b>  | Donnerstag, 12.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr |
| <b>Beginn – Outdoor-Kurs B:</b> | Donnerstag, 07.05.2026, 17:30 - 18:30 Uhr |
| <b>Beginn – Outdoor-Kurs C:</b> | Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 11:00 Uhr    |
| <b>Beginn – Outdoor-Kurs D:</b> | Samstag, 15.08.2026, 10:00 - 11:00 Uhr    |
| <b>Beginn – Outdoor-Kurs E:</b> | Donnerstag, 20.08.2026, 17:30 - 18:30 Uhr |
| <b>Beginn – Online-Kurs F:</b>  | Donnerstag, 22.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr |

**Dauer:** 6 x 60 min

**Gebühr:** 48,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 54,00 Euro

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

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

**Leitung:** Angelina De Luca, ÜL Hula Hoop

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



## 0208 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“.



Ideal um Altersbeschwerden zu 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, 16.04.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

### **Beginn – Kurs B:**

Donnerstag, 27.08.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

### **Dauer:**

8 x 60 min

### **Gebühr:**

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

### **Treffpunkt:**

Parkplatz Vogelpark, Rennbahnstraße 161,  
Haßloch

### **Leitung:**

Veit Gutermann, ÜL Breitensport

Thomas Huber, ÜL Breitensport

### **Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0209 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: ggf. smoveyRinge  
(Möglichkeit – Leihgebühr: 1,00 Euro für NM)

**Beginn – Kurs A:** Montag, 02.02.2026, 17:45 – 18:45 Uhr  
**Beginn – Kurs B:** Donnerstag 05.02.2026, 18:30 – 19:30 Uhr  
**Beginn – Kurs C:** Freitag, 13.02.2026, 10:30 – 11:30 Uhr

**Beginn – Kurs D:** Montag, 20.04.2026, 17:45 – 18:45 Uhr  
**Beginn – Kurs E:** Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 – 19:30 Uhr  
**Beginn – Kurs F:** Freitag, 17.04.2026, 10:30 – 11:30 Uhr

**Beginn – Kurs G:** Montag, 24.08.2026, 17:45 – 18:45 Uhr  
**Beginn – Kurs H:** Donnerstag, 27.08.2026, 18:30 – 19:30 Uhr  
**Beginn – Kurs I:** Freitag, 28.08.2026, 10:30 – 11:30 Uhr

**Dauer:** 8 x 60 min  
**Gebühr:** 48,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 64,00 Euro

**Dauer:** 12 x 60 min  
**Gebühr:** 72,00 Euro / 96,00 Euro



**Treffpunkt:**

Parkplatz Vogelpark  
Rennbahnstraße 161, Haßloch

**Leitung:**

Marion Gryger, smoveyCoach®

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## **0210 Outdoor – Die bewegte Mittagspause mit smoveyMoves®**

Energie tanken an der frischen Luft, Abschalten, Verspannungen lösen und wieder fit in den Nachmittag starten. Training nach Absprache (15 min/ 20 min/30 min).

**Leitung:**

Marion Gryger, smoveyCoach®

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30





## 0211 Indoor – Fit mit smoveyMoves® & Musik

Rhythmische Bewegungen, passende smoveyMoves® zur Musik. Ein Konditionstraining das Herz-Kreislauf stärkt, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Für alle, die Freude und Spaß an Bewegung zur Musik haben.



Bitte mitbringen:

ggf.smoveyRinge  
(Möglichkeit – Leihgebühr: 1,00 Euro für NM)

**Beginn – Kurs A:**

Donnerstag, 19.02.2026, 17:15 – 18:00 Uhr

**Beginn – Kurs B:**

Donnerstag, 29.10.2026, 17:15 – 18:00 Uhr

**Dauer:**

je 6 x 45 min

**Gebühr:**

48,00 Euro

**Nichtmitglieder:**

57,00 Euro

**Ort:**

DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch

**Leitung:**

Marion Gryger, smoveyCoach®

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0212 Reha-Diabetes-Sportgruppe

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.



Bitte bringen Sie Ihren genehmigten Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport mit. Bei Vorlage eines vollständig ausgefüllten Antrags rechnet der Kneipp Verein mit der zuständigen Krankenkasse ab.

**Beginn:** jeweils montags, 18:15 – 19:00 Uhr  
**Dauer:** jeweils 45 min  
**Gebühr:** Abrechnung über die Krankenkasse

**Ort:** Sporthalle, Ernst-Reuter-Schule,  
Martin-Luther-Str. 25, Haßloch  
**Kursleitung:** Besnik Musmurati, Martina Speier  
ÜL für Diabetessport mit Lizenz für  
Rehabilitationssport Herz-Kreislauf und  
Innere Medizin

**Anmeldung und Info:** Martina Speier, Tel: 01 76 – 63 13 19 79  
**E-Mail:** [martina.speier@arcor.de](mailto:martina.speier@arcor.de)



## 0213 Reha-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 Übungsleitende mit einer Ausbildung in Breitensport und Herzsport.

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

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

Unter Mitwirkung folgender Ärzte:

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

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| <b>Beginn:</b> | jeweils montags, 19:00 – 20:00 Uhr |
| <b>Dauer:</b>  | jeweils 60 min                     |
| <b>Gebühr:</b> | Abrechnung über die Krankenkasse   |

|             |                                                                    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort:</b> | Sporthalle, Ernst-Reuter-Schule,<br>Martin-Luther-Str. 25, Haßloch |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|

|                     |                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kursleitung:</b> | Martina Speier, Walter Schuff, Petra Kempf<br>ÜL für Rehabilitationssport Herz-Kreislauf<br>mit Lizenz |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Anmeldung und Info:</b> | Martina Speier, Tel: 01 76 – 63 13 19 79                             |
| <b>E-Mail:</b>             | <a href="mailto:martina.speier@arcor.de">martina.speier@arcor.de</a> |



## 0214 Reha-Sport – Orthopädie

Dieser Kurs fördert mit klassischen **Rehasport-Übungen**, die Beweglichkeit, Kraft und Stabilität des Körpers. Er richtet sich an Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie **Rücken-, Gelenk- oder Hüftproblemen** und bietet gezielte Übungen zur Schmerzlinderung und Mobilisierung. Durch individuell dosierte Bewegungstherapie versuchen wir gemeinsam Lebensqualität zu verbessern. Betreut wird der Kurs durch Übungsleitende mit einer Ausbildung in Breitensport, Orthopädie.

Bitte bringen Sie Ihren genehmigten Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport mit.

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

|                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| <b>Kurse:</b>  | jeweils mittwochs und donnerstags |
| <b>Dauer:</b>  | jeweils 45 min                    |
| <b>Gebühr:</b> | Abrechnung über die Krankenkasse  |

|                     |                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort:</b>         | 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,<br>Siegfried-Perrey, Str. 3, 1. OG, Dojo |
| <b>Kursleitung:</b> | Thomas Huber<br>ÜL für Rehabilitationssport Orthopädie<br>mit Lizenz                    |

|                            |                                                                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anmeldung und Info:</b> | Marion Gryger, Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30                                     |
| <b>E-Mail:</b>             | <a href="mailto:kv-marion.gryger@freenet.de">kv-marion.gryger@freenet.de</a> |



## 0215 AROHA® – Gesundheitkurs im ¾ Takt

Sie möchten ein effektives Ganzkörpertraining mit Musik, unkompliziert und festigen dabei alle wichtigen Muskelgruppen. Ein Wechsel aus spannungsvollen und entspannenden Elementen führt zu innerer Ausgeglichenheit. Aroha stärkt das Herz-Kreislauf-System, optimiert das Koordinationsvermögen und ist ganz nebenbei ein Fett- und Kalorienkiller. Aroha ist inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen und wurde entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten.

**Beginn – Kurs A:** Montag, 23.02.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Dauer:** 6 x 60 min

**Beginn – Kurs B:** Montag, 27.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Dauer:** 6 x 60 min

**Beginn – Kurs C:** Montag, 24.08.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Dauer:** 6 x 60 min

**Beginn – Kurs D:** Montag, 26.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Dauer:** 6 x 60 min

**Gebühr:** 42,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 51,00 Euro

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

**Leitung:** Carmen Henschke, Aroha®-Advanced-Trainerin

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



## 0216 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, 23.01.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 10 x 60 min

**Gebühr:** 50,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 70,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Freitag, 17.04.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 8 x 60 min

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 56,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Freitag, 04.09.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Dauer:** 13 x 60 min

**Gebühr:** 65,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 91,00 Euro

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

**Leitung:** Heike Hess

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



## 0217 Workshop – Geistig fit!

Der Knoten im Taschentuch ist out, Bewegung für Körper und Geist sind in. Nach dem Motto. „Wer rastet, der rostet“ fordern Sie in diesem Workshop Ihre grauen Zellen mit dem mentalen Aktivierungstraining/MAT heraus. Dieses wissenschaftlich belegte Gedächtnistraining ist einfacher als Sie denken, ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. Mit viel Spaß und Freude lernen Sie in netter Atmosphäre Übungen kennen, die Konzentration, Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit trainieren. Diese Funktionen sind im Alltag z. B. in der Kommunikation, im Beruf, im Straßenverkehr, ob als Fußgänger/in, Autofahrer/in oder auch auf dem Fahrrad unerlässlich.



Bitte mitbringen: Block, Stift, Brille, falls erforderlich, Getränk

**Beginn – Kurs A:** Samstag, 07.02.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Samstag, 07.11.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Dauer:** je 2 Stunden

**Gebühr:** 40,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 45,00 Euro

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

**Leitung:** Ursula Eberle., zertifi. MAT-Trainerin

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



## 0301 Yoga für Jedermann

Atemübungen, Yogastellungen, Konzentration und Entspannung werden in diesem Kurs 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. Im Fokus steht ein achtsamer Umgang mit seinem Körper. 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, Decke, evtl. Sitzkissen oder Yogablock und Getränk

**Beginn – Kurs A:** Dienstag, 27.01.2026, 20:00 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 8 x 90 min  
**Gebühr:** 76,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 88,00 Euro

**Beginn – Kurs B:** Dienstag, 21.04.2026, 20:00 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 10 x 90 min  
**Gebühr:** 95,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 110,00 Euro

**Beginn – Kurs C:** Dienstag, 25.08.2026, 20:00 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 12 x 90 min  
**Gebühr:** 114,00 Euro  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 132,00 Euro

**Ort:** Diakonissenhaus, Langgasse 109, Haßloch  
**Leitung:** **Kurs A:** Petra Kempf, Yogalehrerin

**Anmeldung:** **Kurs B + C:** Gabi Kleeberger, Yogalehrerin  
Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0302 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 möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen oder Getränk

**Beginn – Kurs A:** Samstag, 31.01.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Samstag, 18.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

**Beginn – Kurs C:** Samstag, 05.09.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

**Dauer:** 8 x 90 min

**Gebühr:** 76,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 88,00 Euro

**Ort:** 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,  
Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG

**Leitung:** Marlene Oliv, Yogalehrerin  
Sonja Ellbrück, Yogalehrerin

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



## 0303 Yoga für Menschen mit Krebserfahrungen

Das Leben wird durch eine Krebsdiagnose stark verändert. Dabei können Yoga und Meditation in den Phasen der Therapie und Nachsorge Menschen dabei unterstützen, sich körperlich und geistig wohler zu fühlen. Angepasste Yoga- und Atemübungen können die Folgen von Nebenwirkungen gut vermindern. Eine wunderbare Methode, um Wohlbefinden zu steigern.



Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

**Beginn – Kurs A:**

Montag, 26.01.2026, 10:30 – 11:45 Uhr

**Dauer:**

8 x 75 min

**Gebühr:**

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

**Beginn – Kurs B:**

Montag, 11.05.2026, 10:30 – 11:45 Uhr

**Dauer:**

6 x 75 min

**Gebühr:**

48,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 60,00 Euro

**Beginn – Kurs C:**

Montag, 24.08.2026, 10:30 – 11:45 Uhr

**Dauer:**

10 x 75 min

**Gebühr:**

80,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 100,00 Euro

**Ort:**

1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,  
Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG

**Leitung:**

Ulrike Morsch, Yogalehrerin,  
Yoga und Krebs-Trainerin

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0304 Indoor- und 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 – Indoor-Kurs A:** Montag, 02.02.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

**Beginn – Indoor-Kurs B:** Montag, 26.10.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

**Beginn – Outdoor-Kurs C:** Montag, 20.04.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

**Beginn – Outdoor-Kurs D:** Montag, 17.08.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

**Dauer:** 7 x 60 min

**Gebühr:** 56,00 Euro / **Nichtmitglieder:** 63,00 Euro

**Ort – Indoor:** Sängervereinigung, Siegfried-Perrey-Str. 3

**Ort – Outdoor:** 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

Physiotherapie:  
Krankengymnastik  
Massage/Fango  
Atemtherapie  
Tuina-Anmo  
(chin. Massage)  
Qi Gong

**Tel. 0 63 24/82 09 90**

**Tel. 0 63 24/5 80 85**



## 0305 Workshop Herz-Qigong

Zeit für eine wohltuende Auszeit für Körper und Seele, für innere Ruhe, Freude und Gelassenheit. Herz-Qigong ist eine sanfte Form der Bewegung bei der Atmung, Achtsamkeit und fließende Körperübungen miteinander verbunden werden. Die Bewegungen sind leicht erlernbar und fördern den harmonischen Energiefluss – besonders im Herzzentrum. Die bewussten und fließenden Körperübungen helfen mehr zur Ruhe zu kommen und schenken Freude und Gelassenheit. Herz-Qigong stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern die Übungen können sich auch positiv auf Nervensystem und Lebensenergie auswirken. Der Workshop ist ideal für alle, die ihre Herzgesundheit stärken, Stress abbauen und Ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise fördern möchten.



|                          |                                                                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Bitte mitbringen:</u> | Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Turnschuhe, Yogamatte, Sitzkissen, Decke, Getränk |
| <b>Beginn – Kurs A:</b>  | Freitag, 12.06.2026, 16:00 – 18:00 Uhr<br>Samstag, 13.06.2026, 10:00 – 13:00 Uhr           |
| <b>Beginn – Kurs B:</b>  | Freitag, 03.07.2026, 16:00 – 18:00 Uhr<br>Samstag, 04.07.2026, 10:00 – 13:00 Uhr           |
| <b>Beginn – Kurs C:</b>  | Freitag, 23.10.2026, 16:00 – 18:00 Uhr<br>Samstag, 24.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr           |
| <b>Dauer:</b>            | 1. Tag 2 Stunden und 2. Tag 3 Stunden                                                      |
| <b>Gebühr:</b>           | 55,00 Euro / <b>Nichtmitglieder:</b> 65,00 Euro                                            |
| <b>Ort freitags:</b>     | Sängervereinigung, Siegfried-Perrey-Str. 2                                                 |
| <b>Ort samstags:</b>     | 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V., Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG        |
| <b>Leitung:</b>          | Blazenka Grmaca, Gesundheitpädagogin, Qigong Trainerin                                     |
| <b>Anmeldung:</b>        | Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30                                                                  |



## 0306 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. 2000 m.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

**Beginn – Outdoor-Kurs A:** Dienstag, 14.04.2026, 18:15 – 19:15 Uhr

**Dauer:** 10 x 60 min

**Gebühr:** 60,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 80,00 Euro

**Beginn – Outdoor-Kurs B:** Dienstag, 18.08.2026, 18:15 – 19:15 Uhr

**Dauer:** 6 x 60 min

**Gebühr:** 36,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 48,00 Euro

**Treffpunkt:** Naturfreundehaus, Haßloch

**Leitung:** Bernadette Stauder-Buschlinger

**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25



## 0307 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

**Kurs A:**

Samstag, 25.04.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Kurs B:**

Samstag, 10.10.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Dauer:**

2 Stunden

**Gebühr:**

18,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:**

22,00 Euro

**Treffpunkt:**

Naturfreundehaus, Haßloch

**Leitung:**

Sabine Scholl

ÜL Waldbaden und Yoga, Deutsche Akademie  
für WALDBADEN & Gesundheit

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30



## 0308 Natur-Coaching: Gemeinsame Zeit für pers. Reflexion

Wir beginnen und beenden diese besondere Zeit gemeinsam – dazwischen steht jedem und jeder ganz bewusst Zeit für sich selbst zur Verfügung. Sie bringen ein persönliches Anliegen, eine Frage oder eine aktuelle Herausforderung mit und lassen sich von der Natur inspirieren: Welche neuen Perspektiven eröffnen sich für Sie? Welche Gedanken werden durch den Kontakt mit der natürlichen Umgebung angestoßen? Während Ihrer individuellen Zeit begleitet der Coach auf Wunsch mit einem kurzen Impuls, einem offenen Ohr oder einer Idee für Ihren weiteren Weg. Gerne zeigt Ihr Coach auch passende vertiefende Methoden oder Angebote auf. Im abschließenden gemeinsamen Kreis besteht die Möglichkeit, auf freiwilliger Basis zu teilen, wie Sie die Reflexion in der der Natur erlebt haben. Dabei geht es nicht um persönliche Inhalte, sondern vielmehr um den Prozess und die Erfahrung in der Stille, im Gehen, im Lauschen.



|                                |                                                                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Bitte mitbringen:</u>       | Schreibmaterial, Block, bequeme Kleidung mit der man sich in die Natur setzen kann, Getränk |
| <b>Beginn – Kurs A:</b>        | Samstag, 25.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr                                                      |
| <b>Beginn – Kurs B:</b>        | Samstag, 13.06.2026, 13:00 – 14:30 Uhr                                                      |
| <b>Beginn – Kurs C:</b>        | Samstag, 19.09.2026, 10:00 – 11:30 Uhr                                                      |
| <b>Dauer:</b>                  | 1 x 90 Minuten                                                                              |
| <b>Gebühr:</b>                 | 40,00 Euro                                                                                  |
| <b>Gebühr Nichtmitglieder:</b> | 45,00 Euro                                                                                  |
| <b>Ort:</b>                    | 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e V.,<br>Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG      |
| <b>Leitung:</b>                | Simone Börschinger, Systemische Beraterin<br>und Therapeutin, staatl. anerk. Erzieherin     |
| <b>Anmeldung:</b>              | Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30                                                                   |



## 0309 Klangentspannung nach Peter Hess®

Klangschalen wirken nicht nur beruhigend und entspannend. Sie reduzieren Stress, Ängste, Schmerzen, unterstützen die Regeneration und Vitalisierung, sowie mentales- und körperliches „Loslassen“. Einfach wieder Energie tanken. Es kommen Mond- und Vollmondschalen zum Einsatz. Diese Klangschalen unterstützen die innere Stabilität, Vorstellungskraft, Bewusstsein, Intuition und psychische Wahrnehmung. Sie fördern zudem den individuellen Zugang zur eigenen Spiritualität.



Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk

|                         |                                        |
|-------------------------|----------------------------------------|
| <b>Beginn – Kurs A:</b> | Samstag, 21.02.2026, 15:00 – 16:00 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs B:</b> | Samstag, 18.04.2026, 15:00 – 16:00 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs C:</b> | Samstag, 13.06.2026, 15:00 – 16:00 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs D:</b> | Samstag, 29.08.2026, 15:00 – 16:00 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs E:</b> | Samstag, 24.10.2026, 15:00 – 16:00 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs F:</b> | Samstag, 28.11.2026, 15:00 – 16:00 Uhr |

**Dauer:** je 1 x 60 min

**Gebühr:** 10,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 13,00 Euro

**Ort:** 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.,  
Siegfried-Perrey-Str. 3, Dojo, 1. OG

**Leitung:** Ina Heeb, Zertifizierte Klangschalen-Arbeit

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



## 0310 Heilende Kristallklänge – Sitzmeditation auf dem Stuhl

Solfeggio-Frequenzen gehören zu den beliebtesten Methoden der Klangheilung zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden. Untersuchungen legen nahe, dass wir durch das Einstellen von Musik auf bestimmte Frequenzen die natürlichen Heilkräfte unseres Körpers steigern können. Solfeggio-Frequenzen können dem Körper zu innerem Frieden verhelfen und sind Balsam für Körper, Geist und Seele. Wirkung: Tiefenentspannung, Verspannungen der Muskulatur lösen, Stressreduktion, Senkung von Cortisol, Blockaden lösen, Unterstützung von Heilungsprozessen, geistige Klarheit, Regeneration DNA.



Bitte mitbringen:

Decke, kleines Kissen, Getränk

|                |                      |               |                     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|
| <b>Kurs A:</b> | Samstag, 14.02.2026, | Schale Pink   | 174 HZ Reinigung    |
| <b>Kurs B:</b> | Samstag, 14.03.2026, | Schale Grün   | 396 HZ Wurzelchakra |
| <b>Kurs C:</b> | Samstag, 28.03.2026, | Schale Gelb   | 417 HZ Sakralchakra |
| <b>Kurs D:</b> | Samstag, 11.04.2026, | Schale Blau   | 528 HZ Solarplexus  |
| <b>Kurs E:</b> | Samstag, 25.04.2026, | Schale Orange | 639 HZ Herzchakra   |
| <b>Kurs F:</b> | Samstag, 23.05.2026, | Schale Rot    | 285 HZ Regeneration |
| <b>Kurs G:</b> | Samstag, 06.06.2026, | Crystal-Lyra  | 432 HZ Wohlbefinden |

**Dauer:** je 1 x 90 min / komplett 7 x 90 min

**Uhrzeit:** 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** 13,00 Euro / komplett 85,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 15,00 Euro / komplett 99,00 Euro

**Ort:** DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch, EG

**Leitung:** Ursula Brausch, anerk. Heilerin,  
Gesprächspsychologin

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



## 0311 Klang- und Fantasiereisen

Wirkungsvolle Entspannungsmöglichkeit mit geführten Meditationen. Im Alltag angesamelter Stress kann sich lösen. In Verbindung mit Atem-, Entspannungs- und Bewusstwerdungs-Übungen, geführten Licht-Farbmeditationen und Klang- und Fantasiereisen kann sich eine tiefe Entspannung einstellen. Die Kombination von Klängen und Farben ist eine effektive Methode. Harmonie und innerer Frieden stellt sich ein. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Einklang und können sich regenerieren.



### Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| <b>Beginn – Kurs A:</b> | Montag, 26.10.2026, 16:15 – 17:45 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs B:</b> | Montag, 02.11.2026, 16:15 – 17:45 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs C:</b> | Montag, 09.11.2026, 16:15 – 17:45 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs D:</b> | Montag, 16.11.2026, 16:15 – 17:45 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs E:</b> | Montag, 23.11.2026, 16:15 – 17:45 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs F:</b> | Montag, 30.11.2026, 16:15 – 17:45 Uhr |

**Dauer:** je 1 x 90 min / komplett 6 x 90 min

**Gebühr:** 13,00 Euro / komplett 72,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 15,00 Euro / komplett 84,00 Euro

**Ort:** 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.  
Siegfried-Perrey-Str. 3, Haßloch, Dojo, 1. OG

**Leitung:** Ursula Brausch, anerk. Heilerin,  
Gesprächspsychologin

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



## 0312 Fantasie- und Entspannungsreisen

Tauchen Sie ein in die Welt Ihrer eigenen Vorstellungskraft und finden Ruhe im Hier und Jetzt. In diesem Kurs lernen Sie, durch geführte Fantasie- und Entspannungsreisen innere Bilder zu entdecken, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Mit sanfter Musik, beruhigender Stimme und achtsamen Atemübungen werden sie in wohlthuende Traumlandschaften geführt, die Körper und Geist gleichermaßen entspannen. Ob zur Regeneration nach einem langen Tag oder als kreative Auszeit – diese Reisen laden Sie ein, loszulassen, Kraft zu schöpfen und Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Offenheit und Neugier.



|                                |                                                                                                |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Bitte mitbringen:</u>       | Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk                                                      |
| <b>Beginn – Kurs A:</b>        | Samstag, 07.03.2026, 15:00 – 16:00 Uhr                                                         |
| <b>Beginn – Kurs B:</b>        | Samstag, 30.05.2026, 15:00 – 16:00 Uhr                                                         |
| <b>Beginn – Kurs C:</b>        | Samstag, 05.09.2026, 15:00 – 16:00 Uhr                                                         |
| <b>Beginn – Kurs D:</b>        | Samstag, 07.11.2026, 15:00 – 16:00 Uhr                                                         |
| <b>Dauer:</b>                  | je 1 x 60 min                                                                                  |
| <b>Gebühr:</b>                 | 10,00 Euro                                                                                     |
| <b>Gebühr Nichtmitglieder:</b> | 13,00 Euro                                                                                     |
| <b>Ort:</b>                    | 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.<br>Siegfried-Perrey-Str. 3, Haßloch, Dojo, 1. OG |
| <b>Leitung:</b>                | Jacqueline Klingler, zertif. Entspannungstrainerin                                             |
| <b>Anmeldung:</b>              | Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30                                                                      |



## 0313 Entspannungstechniken – Mehr Gelassenheit im Alltag

Finden Sie Ihre wirkungsvollste und beste Entspannungsmöglichkeit. Sie entdecken, lernen und üben während der drei Kursstunden unterschiedliche Techniken. Gelassenheit, Harmonie und innerer Frieden stellen sich ein. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang und können sich regenerieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk

**Beginn – Kurs A:** Montag, 02.03.2026, 16:45 – 17:45 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Montag, 27.04.2026, 16:45 – 17:45 Uhr

**Beginn – Kurs C:** Montag, 01.06.2026, 16:45 – 17:45 Uhr

**Beginn – Kurs D:** Montag, 07.09.2026, 16:45 – 17:45 Uhr

**Beginn – Kurs E:** Montag, 26.10.2026, 16:45 – 17:45 Uhr

**Dauer:** je 3 x 60 min

**Gebühr:** 35,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 40,00 Euro

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

**Leitung:** Jacqueline Klingler, zertif. Entspannungstrainerin

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



## 0314 Eine Reise durch die Welt der Aromen

Begeben Sie sich auf eine sinnliche Entdeckungsreise und lassen sich von der Vielfalt der Düfte und Geschmäcker inspirieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Aromen auf Körper und Seele wirken – von belebend bis beruhigend, von exotisch bis vertraut. Gemeinsam erkunden wir ätherische Öle, Kräuter, Gewürze und natürliche Essenzen, die unsere Sinne öffnen und das Wohlbefinden fördern. Durch Riechen, Schmecken und Fühlen erfahren Sie, wie Düfte Erinnerungen wecken, Stimmungen verändern und Entspannung schenken können. Ein Erlebnis für alle Sinne – achtsam, kreativ und wohltuend.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Getränk

**Beginn – Kurs A:** Samstag, 28.02.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

**Beginn – Kurs B:** Samstag, 28.03.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

**Beginn – Kurs C:** Samstag, 14.11.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

**Dauer:** je 1 x 60 min

**Gebühr:** 10,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 13,00 Euro

**Ort:** 1. Judo-Jiu-Jitsu und Karateclub Haßloch e.V.  
Siegfried-Perrey-Str. 3, Haßloch, Dojo, 1. OG

**Leitung:** Jacqueline Klingler,ertif. Entspannungstrainerin, Ausbildung in Aromatherapie

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



## 0315 Singkreis mit Nina Schöne

Klang und Gesang öffnen den Raum jenseits des Verstandes. Gefühle kommen ins Fließen. Außer der Freude am Singen sind keine Voraussetzungen nötig. Man fühlt sich nach dem Singen viel besser und verbundener mit sich selbst. Probieren Sie es aus.



Bitte mitbringen:

Getränk

|                         |                                        |
|-------------------------|----------------------------------------|
| <b>Beginn – Kurs A:</b> | Freitag, 23.01.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs B:</b> | Freitag, 27.02.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs C:</b> | Freitag, 20.03.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs D:</b> | Freitag, 17.04.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs E:</b> | Freitag, 08.05.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs F:</b> | Freitag, 19.06.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs G:</b> | Freitag, 21.08.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs H:</b> | Freitag, 18.09.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |
| <b>Beginn – Kurs I:</b> | Freitag, 23.10.2026, 18:30 – 19:30 Uhr |

**Dauer:** je 1 x 60 min

**Gebühr:** 8,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 10,00 Euro

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

**Leitung:** Nina Schöne, Musikerin, Musiktherapie

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



## 0316 Klangvoll durch den Winter –

### Ein romantisches Wohlfühlkonzert

An diesem Nachmittag entführt Sie Frau Gaby Kießling mit ihrer Zither in eine romantische musikalische Welt. Genießen Sie dieses musikalische Herz-Kreislauf-Training mit entspannenden Wohlfühlmomenten. Töne, die auf den Kammerton 432 Hz basieren, wirken sehr harmonisch auf den Körper, unterstützen die Synchronisation der Gehirnhälften und fördern einen gesunden Zellstoffwechsel. Es können emotionale Blockaden gelöst werden und u. a. den Heilungsprozess unterstützen.



An diesem Nachmittag sind Sie **in der Pause zu Sekt und Brezeln** eingeladen.

**Termin:** Samstag, 21.11.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Gebühr:** 12,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 15,00 Euro

**Ort:** DRK Haus, Rotkreuzstr. 9, Haßloch

**Leitung:** Gaby Kießling, Musikerin

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



## Eine Reise zu mir selbst – Kreative Ausmalbilder

Entdecken Sie 30 bunte Dates mit sich selbst. Ein liebevoll gestaltetes Malbuch, das Sie dazu einlädt, Ihnen bewusste Auszeiten zu schenken. Die Motive zeigen Frauen, die liebevoll mit sich umgehen, und inspirieren Sie, sich selbst die Aufmerksamkeit und Zuneigung zu schenken, die Sie benötigen.

Tauchen Sie ein in fantasievolle Szenen und entspannende Momente, die Sie mit Freude, Leichtigkeit und Inspiration erfüllen. Egal, ob Sie gerade zu sich selbst finden möchten, eine Trennung verarbeiten oder einfach eine **bewusste Me-Time genießen möchten** – dieses Malbuch begleitet Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Auch ein ideales Geschenk oder Mitbringsel für Personen, die Selbstliebe, Achtsamkeit und kreative Entspannung erleben möchten. Für jedes Alter geeignet. Lassen Sie Ihre Kreativität fließen. Finden Sie Ruhe und tanken Sie neue Energie. Machen Sie jeden Tag zu einem liebevollen Date mit sich selbst!



|                 |                                                                                          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ISBN:</b>    | 9798265153845                                                                            |
| <b>Gebühr:</b>  | 8,58 Euro zzgl. Versandkosten                                                            |
| <b>Autorin:</b> | Isabelle Gryger, M.Ed.                                                                   |
| <b>Link:</b>    | <a href="https://www.amazon.com/dp/B08K1K1K1K">Amazon.com: Me-Time! (German Edition)</a> |

## A collage of 15 photographs showing various people participating in outdoor activities. The photos are arranged in a grid-like fashion with some overlapping. The activities include: a woman in a yellow shirt sitting on a boat; a man in a plaid shirt standing on a boat; a woman in a grey shirt standing on a boat; two women sitting on a boat; a woman in a pink shirt standing on a boat; a woman in a yellow shirt standing on a boat; a woman in a white shirt standing on a boat; a group of people on a boat; a woman in a black shirt holding a green object; a man in a blue shirt standing next to a large rock with a 'W' and 'MICK ELBERG' written on it; a woman in a black and white shirt standing on a boat; a woman in a black shirt standing on a boat; a group of people hula hooping; a woman in a black shirt performing a yoga pose; a woman in a pink shirt sitting on a chair; a woman in a pink headband and glasses smiling; and a woman in a black shirt performing a hula hoop trick.



## 0401 Pilzführung

Lassen Sie sich in die spannende Welt der Pilze entführen. Entdecken Sie, welche Pilze bei uns zu finden sind. An welchen Stellen wachsen sie? Wovon leben sie? Was machen Sie in unserem Wald? Wie unterscheidet sich essbare von giftigen Pilzen? Einen ersten Einblick erhalten Sie vor Ort in Haßloch.



|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| <b>Termin A:</b> | Freitag, 18.09.2026, 09:30 – 12:00 Uhr |
| <b>Termin B:</b> | Freitag, 02.10.2026, 09:30 – 12:00 Uhr |
| <b>Termin C:</b> | Samstag, 10.10.2026, 09:30 – 12:00 Uhr |

**Treffpunkt:** wird bei der Anmeldung bekanntgegeben  
(Haßlocher Wald)

**Gebühr:** 13,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 15,00 Euro

**Leitung:** Viola Kirschke-Deck

**Anmelduna:** 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.



## 0501 Wildkräuterführung

Die Schätze der Natur entdecken. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch Wiesen, Wälder und Wegesränder - dort, wo die Natur uns ihre wertvollen Schätze schenkt. Auf dieser Kräuterwanderung lernen Sie gemeinsam heimische Wildpflanzen kennen und erfahren, wie sie uns auf vielfältige Weise unterstützen können – in der Hausapotheke, in der Küche und für das allgemeine Wohlbefinden.



Im Mittelpunkt stehen das Erkennen, Riechen, Schmecken und Erleben der Pflanzen mit allen Sinnen. Wir sprechen über Ihre Wirkung in der Phytotherapie, über altes volksheilkundliches Wissen und über die kulinarischen Möglichkeiten die Wildkräuter in unsere Küche bringen. Jede Jahreszeit hält dabei ihre ganz eigenen Pflanzenfreunde und Geschichten bereit.

**Termin A:** Samstag, 14.03.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Termin B:** Samstag, 05.09.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 10,00 Euro

**Gebühr Nichtmitglieder:** 13,00 Euro

**Treffpunkt:** wird bei der Anmeldung bekanntgegeben  
(Haßlocher Wald)

**Leitung:** Anastasija Langlitz-Rudolf

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

# 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 Programmhefte können mitgenommen werden.



**Termin:** Freitag, 16.01.2026  
**Beginn:** ab 19:00 Uhr

**Ort:** Hannah-Arendt-Gymnasium, Aula, Empore  
**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 - 9 82 25 30)



# Aktivitäten

## 0602 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: [gemeindebucherei@hassloch.de](mailto:gemeindebucherei@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

## 0603 Kegelabend

Teilnehmende haben die Möglichkeit, sich alle 14 Tage zum Kegeln zu treffen. Auf der Kegelbahn dürfen nur Turnschuhe mit weißen Sohlen getragen werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Teilnahmemöglichkeit nur nach Anmeldung.

**Termine:** Donnerstag, 15.01., 29.01., 12.02., 26.02.,  
12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 07.05., 21.05.,  
18.06., 13.08., 27.08., 10.09., 24.09., 08.10.,  
22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2026

**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:** Kurt Klemmt

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



Kegelgruppe

# Aktivitäten

## 0604A Wanderungen

Ziel pro Termin, Länge der Wegstrecke, Beschreibung der Wanderung und Einkehrmöglichkeiten erhalten Sie telefonisch bei dem Wanderleiter. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Teilnahmemöglichkeit nur nach Anmeldung.

**Termine:** Sonntag, 25.01., 22.02., 22.03., 26.04., 17.05.,  
21.06., 20.09., 18.10., 15.11.2026  
**Treffpunkt:** jeweils 9:30 Uhr, Pfalzplatz Haßloch, Parkplatz  
**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Hans Michel  
**Anmeldung:** Tel: 01 62 – 3 04 58 56



Wandergruppen

## 0604B Winterwanderung mit Glühwein & Co

**Termin:** 01.02.2026  
**Treffpunkt:** Eingang VfB Haßloch  
**Gebühr:** kostenlos (Essen auf eigene Kosten)  
**Leitung:** Marion Gryger  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24-9 82 25 30



# Aktivitäten

## 0605 Radtouren

Ziel pro Termin, Länge der Wegstrecke, Beschreibung der Radtour und Einkehrmöglichkeit erhalten Sie telefonisch bei dem Leiter der Radtouren. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Teilnahmemöglichkeit nur nach Anmeldung.



|                        |                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Termine:</b>        | Mittwoch, 22.04., 27.05., 04.06., 29.07.,<br>26.08., 23.09.2026 |
| <b>Anmeldeschluss:</b> | jeweils montags vor dem Termin bis 12:00 Uhr                    |
| <b>Treffpunkt:</b>     | jeweils 10:00 Uhr, Eingang VFB Haßloch                          |
| <b>Gebühr:</b>         | kostenlos                                                       |
| <b>Leitung:</b>        | Michael Seiberth                                                |
| <b>Anmeldung:</b>      | 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

## 0606 Kulinarische Events

**Event:** Brunch im  
Seerestaurant im  
Luisenpark & mehr

**Termin:** So, 30.08.2026,  
08:30 – 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 25.08.2026

**Ort:** Luisenpark, Mannheim

**Leitung:** Stephanie Nickel

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



**Event:** Zwiebelkuchen & neuer Wein

**Termin:** Sa, 19.09.26, 14:30 – 16:30 Uhr

**Anmeldeschluss:** 16.09.2025

**Treffpunkt:** Bahnhof-Vorplatz  
Industriestr., Haßloch

**Ort:** Meckenheim  
Radtour - Nähere Infos bei Anmeldung und  
über den Kneipp Info-Brief für Mitglieder.

**Leitung:** Marion Gryger

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

# Aktivitäten

## 0607 Kneipp-Frühstückstreff

Herzlich Willkommen bei unserem Kneipp-Frühstückstreff. In gemeinsamer Runde genießen wir unser Frühstück. Lassen Sie sich von der Auswahl an Speisen und Getränken überraschen und genießen den Austausch untereinander. Lernen Sie weitere Mitglieder kennen. Glutenfreies Brot oder glutenfreie Brötchen werden ebenfalls angeboten.



|                                |                                                                                                                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termine:</b>                | <b>jeweils freitags von 09:00 – 11:00 Uhr</b><br><b>06.02., 06.03., 17.04., 05.06., 03.07.,</b><br><b>04.09., 02.10., 06.11.2026</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>         | <b>jeweils mittwochs 12:00 Uhr</b>                                                                                                   |
| <b>Ort:</b>                    | DRK Haus, Rotkreuzstr.9, 67454 Haßloch                                                                                               |
| <b>Gebühr:</b>                 | 8,00 Euro                                                                                                                            |
| <b>Gebühr Nichtmitglieder:</b> | 10,00 Euro                                                                                                                           |
| <b>Leitung:</b>                | Silke Wessa, Regina Keil                                                                                                             |
| <b>Anmeldung:</b>              | Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30                                                                                                            |

# Aktivitäten

## 0608 Kneipp-Anwendungen

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

**Termin 1:** Mi, 17.06.2026

**Termin 2:** Sa, 20.06.2026

**Uhrzeit:** 10:00 – 11:30 Uhr



**Leitung:** Marion Gryger

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

## 0609 Jahresausflug – Rosengarten in Zweibrücken mit gemeinsamen Essen

Nähere Infos bei Anmeldung und über den Kneipp Info-Brief für Mitglieder.

**Anmeldeschluss:** 17.06.2026

**Termin:** Sa, 27.06.2026

08:00 – 16:30 Uhr

**Leitung:** Marion Gryger

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



# Aktivitäten

## 0610 Sicherheits- und Gesundheitstag in Schifferstadt

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, 12.09.2026, 10:00 – 17:00 Uhr  
**Ort:** Schifferstadt  
**Leitung:** Marion Gryger (Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30)



## 0611 Weihnachtsevent mit Rahmenprogramm

Nähere Infos werden über den Kneipp Info-Brief für Mitglieder, unsere Homepage und die Presse veröffentlicht.

**Termine:** Samstag, 05.12.2026, 15:30 – 17:30 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 16.05. – 23.05.2026**

Wie in den vergangenen Jahren bieten wir auch im kommenden Jahr 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. Unser Hotel ist ein Kur- und Wellnesshotel zum Wohlfühlen und Entspannen mit eigenem Hallenbad und Saunalandschaft. Kneipp-Anwendungen bringen Ihre Gesundheit in Schwung und Bewegung an der frischen bayerischen Luft wecken 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 oder Halbpension
- 2 Wechselgüsse, 1 Heublumensack, 1 Lendenwickel oder Auflage, 1 Teilmassage, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Fakultatives Rahmenprogramm (Radtouren, Ausflüge, kleine Wanderungen)
- Fakultatives Bewegungsprogramm (Vibro-Walking mit smoveyRingen, Gymmix, Tischtennis)

**Preise:** 8 Tage, 7 Ü/**EZ/F** 880 € und **DZ/F** 830 € p. P. \*)  
8 Tage, 7 Ü/**EZ/HP** 980 € und **DZ/HP** 930 € p. P. \*)

**Nichtmitglieder:** Aufpreis von 50 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:** **01.04.2026**

**Stornoregelung:** siehe Seite 17

\*) zzgl. Kurtaxe

# Präventionswochen

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

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:** 225006 (Bad Wörishofen)  
**Termin A:** Freitag, 17.04.2026 – Sonntag, 19.04.2026

**Seminarnummer:** 225007 (Bad Wörishofen)  
**Termin B:** Freitag, 25.09.2026 – Sonntag, 27.09.2026

**Dauer:** je 3 Tage

**Gebühr:** 209,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten  
**Gebühr Nichtmitglieder:** 259,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten

**Leitung:** Birgit Widmann & Kollegen  
**Anmeldung:** Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

Eigenanreise oder auch Fahrgemeinschaften sind möglich.  
Kostenlose Parkmöglichkeiten direkt an der Akademie.

# Angebote für Kinder



## **0801 Erlebnistag „Kneipp für Kinder“ (6 – 11 Jahre)**

Die Kinder lernen den Kneipp-Allrounder „Wassertreten“ und das „Armbad“ kennen. 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)  
Mittwoch, 01.07.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:**

Kneippanlage,  
auf dem Gelände des Tennis-Vereins Rot-Weiß, August-Schön-Weg 15 (verlängerte Kirchgasse)

**Anmeldung:**

Mai 2026 im Jugend- und Kulturhaus Blaubär  
(siehe auch Ferienprogramm der Gemeinde)

**Gebühr Mitglieder:**

kostenlos

**Gebühr Nichtmitglieder:**

9,00 Euro

**Leitung:**

Marion Gryger, Gesundheitstrainerin (M1, M2)

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

# Angebote für Kinder



## 0802 Workshop –Bastelevent für Kinder (6 – 11 Jahre)

Dieser Workshop ist für alle Kinder, die Spaß und Freude an kreativem Arbeiten und den Schätzen der Natur haben. Wir basteln mit Wolle und Naturmaterialien, stellen eigene Blumenzucker oder Kräutersalz her. Zwischendurch gibt es kleine Achtsamkeits- und Auflockerungsspiele, so bleibt die Energie frisch und die Freude groß. Es werden Kreativität, Ruhe, Konzentration und Feinmotorik gefördert. Zudem können die Kinder ihre Batterie aufladen und den Abstand von schulischen und alltäglichen Herausforderungen finden.

Bitte mitbringen:

Bastelschere, Alleskleber, Malkittel und Kleidung, die auch schmutzig werden darf, ein Getränk

**Termin:**

in den Sommerferien (siehe Presse)  
Samstag, 04.07.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

**Ort:**

Raum im Jugend- und Kulturhaus Blaubär

**Anmeldung:**

Mai 2026 im Jugend- und Kulturhaus Blaubär  
(siehe auch Ferienprogramm der Gemeinde)

**Gebühr Mitglieder:**

kostenlos

**Gebühr Nichtmitglieder:**

9,00 Euro

**Leitung:**

Blazenka Grmaca, Gesundheitspädagogin

**Anmeldung:**

Tel: 0 63 24 – 9 82 25 30

**Zauberer Stefanus**  
**Humor trifft Zauberei**  
**Isch weerr verriggt!!!**  
☎ 06324 / 9 11 24 55  
☎ 0173 / 3 00 65 58  
✉ info@zauberer-stefanus.de  
🌐 www.zauberer-stefanus.de  
📘 Zauberer Stefanus  
📷 Zauberer\_Stefanus

# 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.

Dein Wasser.

Trinkwasser aus der Region –  
das Lebenselixier, naturbelassen  
und in höchster Qualität!



Gemeindewerke Haßloch

Hier  
gelangen Sie  
direkt zur  
Trinkwasser-  
Analyse



Strom | Erdgas | Wasser | Dienstleistungen

Aus Haßloch. Für Haßloch.

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

**Ein cleveres  
Konto ist einfach.**

**Bis zu  
100 %  
Rabatt\***

© Sparkasse für  
Qualitätsprüfung...  
**BESTE BANK  
2024**  
**1. Platz**  
Gesamtwertung: Fachzeitschrift "Finanztest" 12/2023  
PRIVATKUNDENBERATUNG  
Sparkasse  
Rhein-Haardt  
**DIGITAL  
CHECK**  
Neuheiten 2023: 100 % Bonus & Bonusprogramm

**Girokonto mit  
Bonusprogramm  
und Mehrwerten.**

Belohnt Ihre Treue und  
bietet Mehrwerte.

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



Sparkasse  
Rhein-Haardt

\*auf mtl. Kontoführungspreis im Bonusprogramm

# 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: .....



**PUMPEN-BERECHNUNGSANLAGEN-POOLS-ZUBEHÖR**

Hans-Böcklerstr. 63A - Haßloch

Tel: 06324 80474 Mail: gillich@t-online.de

Mir gehört  
ein Teil  
meiner Bank

**Du machst  
den Unterschied.**

**Morgen  
kann  
kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Jetzt  
*Mitglied*  
werden

## Mitgliedschaft, die sich auszahlt

Als Mitglied in deiner Genossenschaftsbank profitierst du von zahlreichen exklusiven Vorteilen wie Rabatten auf deine R+V Versicherung.

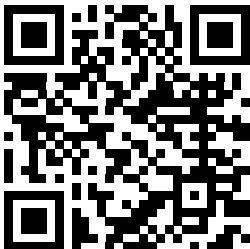
Doch das ist erst der Anfang, denn als Mitglied gehört dir ein Teil deiner Bank. Und das heißt für dich: mitwissen, mitbestimmen, mitverdienen und mitgestalten.

Über 71.000 Mitglieder machen den Unterschied – für unsere Bank und für unsere Region.

**zusammen. möglich machen.**

So funktioniert unsere  
genossenschaftliche Idee.  
Unser Videospot wird dich  
überzeugen.

[vvrbank-krp.de/geno-idee](http://vvrbank-krp.de/geno-idee)



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

# Sie suchen einen Verein mit vielfältigen Angeboten?



- Online-, In- und Outdoor-Kurse
- Reha-Diabetes- und Herzsportgruppe
- Reha-Orthopädie
- Rücken-, Haltungs- und Beckenbodentraining
- Moderates Ganzkörpertraining
- Vibro-Walking mit smovey-Ringen®
- Nordic Walking, Breath Walking
- Yoga/Qigong/Waldbaden
- Klang- und Entspannungsreisen
- Drums Alive®
- Line Dance
- Hula-Hoop-Fitness-Kurse
- Kneipp-Wassertretanlage
- Einführung in Kneipp-Anwendungen
- Kneipp-Schnupperwoche
- Viele Aktivitäten und Events
- Kegelabende/Wanderungen/Radtouren/Singkreis
- Kneipp-Frühstückstreff

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Kneipp-Verein Haßloch e. V.**

St. Gallus-Weg 8 • 67454 Haßloch

Tel.: 0 63 24 / 9 82 25 30

[kv-marion.gryger@freenet.de](mailto:kv-marion.gryger@freenet.de)

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



Besuchen Sie uns  
auch auf Facebook  
und Instagram

**Kneipp**  
VEREIN

Haßloch e.V.

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)

**Kneipp**

VEREIN

Haßloch e.V.