

Kneipp-Verein Ruhpolding

 Verein
Kneipp
aktiv & gesund



Programm 2023/24





„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“

Pfarrer Sebastian Kneipp
(Zitat gekürzt)

Fortlaufende Angebote - Hier ist ein Einstieg jederzeit möglich

Wanderungen

Leitung: Renate Daser, Wanderführerin SKA

Treffpunkt: Traunstein

Die Wanderungen finden unregelmäßig statt. Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an die Wanderführerin Renate Daser, Tel. 0861 2903

WhatsApp-Gruppe Wandertreff

Egal, ob Spaziergang oder 10-Stunden-Tour, ob kurzfristig ausgemacht oder langfristig geplant. Jedes Gruppenmitglied kann selbst eine Tour einstellen oder bei einem Angebot mitgehen.

Kontakt: Susanne Harbich, Tel. 0151 24225641

Therapeutisches Waldbaden

Erlernen Sie ausgewählte Techniken zur Reinigung von Körper, Geist und Seele. Ideal zum Abbau von Stress, Burnout, Niedergeschlagenheit, Ausweglosigkeit usw. Tauchen Sie ein in die Welt unserer Urahnen und lassen Sie sich inspirieren von der Schönheit und Energie der Bäume und ihren Wesen. Erfahren Sie die Hintergründe über die Zusammenarbeit zwischen Mensch und Baum.

Leitung: Carl F. Henn

Dauer: 3-4 Stunden, ab 3 Teilnehmer

Kosten: € 60,00, Mitglieder € 52,00

Info und Anmeldung: Tel. 08663 417970

Kursangebote

Zeit für mich - Fit ab 55

Ausgewogene Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen mit unterschiedlichen Übungsgeräten fordern unsere Muskulatur und unseren Geist, die Balance wird trainiert und verinnerlicht.

Leitung: Evi Steger, Gesundheitspädagogin SKA, ÜL Rückenschule und ÜL Venentraining

Kurs Nr. 210: Beginn am Montag, 25.09.2023 und 22.01.2024, 17.00 – 18.00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Ruhpolding, Turnhalle 3, Brander Str. 7

Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 67,00, Mitglieder € 60,00

Info und Anmeldung:
Tel. 0861 90961680 (AB)

Gesunder Rücken

Ein funktionelles Rückentraining, das die Wirbelsäule mobilisiert, die Muskulatur kräftigt und die Faszien gezielt bewegt. Durch Integration von neuromzentriertem Training fördern Sie Ihre Gesundheit ganzheitlich.

Leitung: Johanna Fellner, Internationale Ausbilderin für Fitness und Gesundheit, Rücken-Professional, Yogalehrerin, Neuro-Trainerin, Systemischer Coach und Ausbilderin für NLP

Kurs Nr. 310: Beginn am Montag, 25.09.2023 und Montag, 04.12.2023 jeweils 15.45 – 16.45 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Ruhpolding, Turnhalle 3, Brander Str. 7

Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 143,00, Mitglieder € 136,00

NATURALFLOW

Mobility-Faszientraining mit funktioneller Ganzkörperkräftigung. Krabbeln, Federn, 3-D-Stretch, Stützübungen für sportliche Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung: Johanna Fellner

Kurs Nr. 311: Beginn am Donnerstag, 28.09.2023 und Do., 07.12.2023 jeweils 17.45 – 18.45 Uhr

Wo: Yoga Loft, Schwaig (ehemals Getränke Gimpl)

Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 169,00, Mitglieder € 162,00

Info und Anmeldung „Gesunder Rücken“, „NATURALFLOW“ und „Yoga ohne OM“:
Tel. 0176 62040856 · info@johannafellner.de
Bitte möglichst per Mail oder WhatsApp. Am Telefon bitte auf Mailbox sprechen, ich rufe zurück.

Yoga ohne OM

Yoga ohne Om ist eine fitnessorientierte Yoga Form. Anders als beim klassischen Yoga arbeiten wir nicht vom Geist zum Körper, sondern vom Körper zum Geist. Eine Tiefenentspannung rundet die Stunde ab.

Leitung: Johanna Fellner

Kurs Nr. 312: Beginn am Mittwoch, 27.09.2023 und Dezember 2023 jeweils 18.15 – 19.15 Uhr

Wo: Fit Aktiv Fitnessstudio, Zell

Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 169,00, Mitglieder € 162,00

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung - für jedes Alter geeignet

Leitung: Andreas Langhammer

Kurs Nr. 270: Beginn am
Mittwoch, 20.09.2023 und Mittwoch, 17.01.2024
jeweils 19.15 – 20.15 Uhr

Wo: VR-Bank Ruhpolding, Hauptstraße 58, 2. Stock

Wie oft: jeweils 10 x 60 Minuten

Kosten: € 117,00, Mitglieder € 110,00

Info und Anmeldung:

Tel. 08662 4943178 od. 0151 22532545

Feldenkrais-Online Kurs

Leitung: Andreas Langhammer
Angebot auf Anfrage

Wie oft: jeweils 10 x 60 Minuten
Kosten: € 137,00, Mitglieder € 130,00

Info und Anmeldung:

Tel. 08662 4943178 od. 0151 22532545

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp



Tanz mit - bleib fit

Regt Körper, Geist und Seele an

Leitung: Irmgard Steib, Tanzleiterin BVST

Kurs Nr. 220: Beginn am
Donnerstag, 14.09.2023 und 11.01.2024,
jeweils 16.00 – 17.30 Uhr

Wo: Katholisches Pfarrzentrum, Kirchberggasse

Wie oft: 12 x 90 Minuten

Kosten: € 80,00, Mitglieder € 73,00

Information: Tel. 08651 9057220

Yoga

Entschleunigung von innen nach außen, Übungen individuell an die Gruppe angepasst, zur Entspannung von Körper und Geist. Energielenkung durch Bewegungsfolgen, Roll-dich-fit, Atemtechniken, Beruhigung der Gedanken.

Leitung: Gerda Maier, Dipl. Yogalehrerin, ausgebildete Astrologin des ASTROKOLLEGes ALLGEIER, Astrologische Seelenaufstellung, Geomantin

Kurs Nr. 290 für Fortgeschrittene: Beginn am
Montag, 11.09.2023 und Montag, 15.01.2024,
jeweils 18.30 – 19.30 Uhr

Wo: VR-Bank Ruhpolding, Hauptstraße 58, 2. Stock

Wie oft: 10 x 60 Minuten

Kosten: € 67,00, Mitglieder € 60,00

Info und Anmeldung: Tel. 08663 - 41276

Durch Yoga den Alltag stressfreier leben (Hatha-Yoga)

Siehe Kurs Nr. 290

Leitung: Gerda Maier

Kurs Nr. 291 für Fortgeschrittene: Beginn am Montag, 11.09.2023 u. Montag 15.01.2024, jeweils 17.15 – 18.15 Uhr

Wo: VR-Bank Ruhpolding, Hauptstraße 58, 2. Stock

Wie oft: 10 x 60 Minuten

Kosten: € 67,00, Mitglieder € 60,00

Info und Anmeldung: Tel. 08663 - 41276

Yoga - Online Kurs (Hatha-Yoga)

Siehe Kurs Nr. 290

Leitung: Gerda Maier

Kurs Nr. 292 für Fortgeschrittene: Beginn am Mittwoch, 13.09.2023 u. Mittwoch 17.01.2024, jeweils 18.15 – 19.15 Uhr

Wo: VR-Bank Ruhpolding, Hauptstraße 58, 2. Stock

Wie oft: 10 x 60 Minuten

Kosten: € 50,00, Mitglieder € 45,00

Info und Anmeldung: Tel. 08663 - 41276

Qi Gong

Bewegen, Dehnen, Entspannen, Aufrichten, tief atmen, Ruhe, Schulung von Gleichgewicht und Koordination, sanftes Faszientraining, Aufbau innerer Kraft. Weiche, langsame, fließende Bewegungen.

Leitung: Horst Mittner, Lehrer für Qi Gong, T'ai Chi Ch'uan, Ido Chi Kung

Kurs Nr. 280: Beginn am Mittwoch, 18.10.2023 u. Mittwoch 07.02.2024, jeweils 18.00 – 19.00 Uhr

Wo: VR-Bank Ruhpolding, Hauptstraße 58, 2. Stock

Wie oft: 10 x 60 Minuten

Kosten: € 85,00, Mitglieder € 80,00

Info und Anmeldung: Tel. 08662 - 4182390
horst.mittner@kabelmail.de

Sturzprophylaxe - Fit und aktiv bis ins hohe Alter

Präventionskurs. Zur Verbesserung und Stabilisierung der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Bei Gangunsicherheiten, Schwindel, Unsicherheiten in Alltagssituationen.

Leitung: Birgit Jost, Physiotherapeutin

Kurs Nr. 230: Beginn am Montag, 11.09.2023, und Montag, 04.03.2024 jeweils 14.00 – 15.00 Uhr

Wo: Yoga Loft, Schwaig (ehem. Getränke Gimpl)

Wie oft: 12 x 60 Minuten

Kosten: € 152,00, Mitglieder € 145,00

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Kassen bezuschusst!

Info und Anmeldung: Tel. 0162 7462212

Beckenboden

In diesem Kurs lernen Sie, Kontakt zu Ihrem Beckenboden aufzunehmen und ihn im Alltag mit einfachen Übungen bewusst einzusetzen. So können Beschwerden wie z. B. beim Husten, Niesen, Lachen, Laufen, Anstrengung gelindert bzw. vermieden werden.

Leitung: Birgit Jost, Physiotherapeutin

Wann: Dienstag, 01.08.2023, 17.00 – 18.00 Uhr
Montag, 11.09.2023, 18.00 – 19.00 Uhr

Wo: Otto-Filitz-Straße, Ruhpolding

Wie oft: 10 x 60 Minuten

Kosten: € 130,00

Info und Anmeldung: Tel. 0162 7462212

T'ai Chi Ch'uan Kurzform

Klassischer Yang-Stil nach Toyo und Petra Kobayashi. Kampfkunst, Heilgymnastik und Meditation in einem.

Leitung: Marianne Pistor

Kurs Nr. 251 für Anfänger: Beginn am Freitag, 29.09.2023 u. Freitag 12.01.2024, jeweils 17.30 – 18.45 Uhr

Wo: VR-Bank Ruhpolding, Hauptstraße 58, 2. Stock

Wie oft: 10 x 75 Minuten

Kosten: € 122,00; Mitglieder € 115,00

Info und Anmeldung: Tel. 0861 165126

Mobilisation und Dehnen von Kopf bis Fuß

Ein aufeinander abgestimmtes Mobilisations- und Muskellängentraining für den ganzen Körper, auch mithilfe eines Elastikbandes. Das Gleichgewichtsstraining ist dabei ein wichtiger Bestandteil.

Leitung: Gabi Mayer

Kurs Nr. 400: Beginn am Sept./Okt. 2023 bzw Jan./Feb. 2024, bei Kursleiterin erfragen
jeweils Montag 08.30 – 09.30 Uhr

Wo: Yoga Loft, Schwaig (ehemals Getränke Gimpl)

Wie oft: 10 x 60 Minuten

Kosten: € 97,00; Mitglieder € 90,00

Info und Anmeldung: Tel. 0160 7615399

Die Teilnahme an den Wanderungen und an allen Kursen erfolgt auf eigene Gefahr und auf eigenes Risiko.

Kneipp Weg Ruhpolding

Wasser



Heil-
kräuter



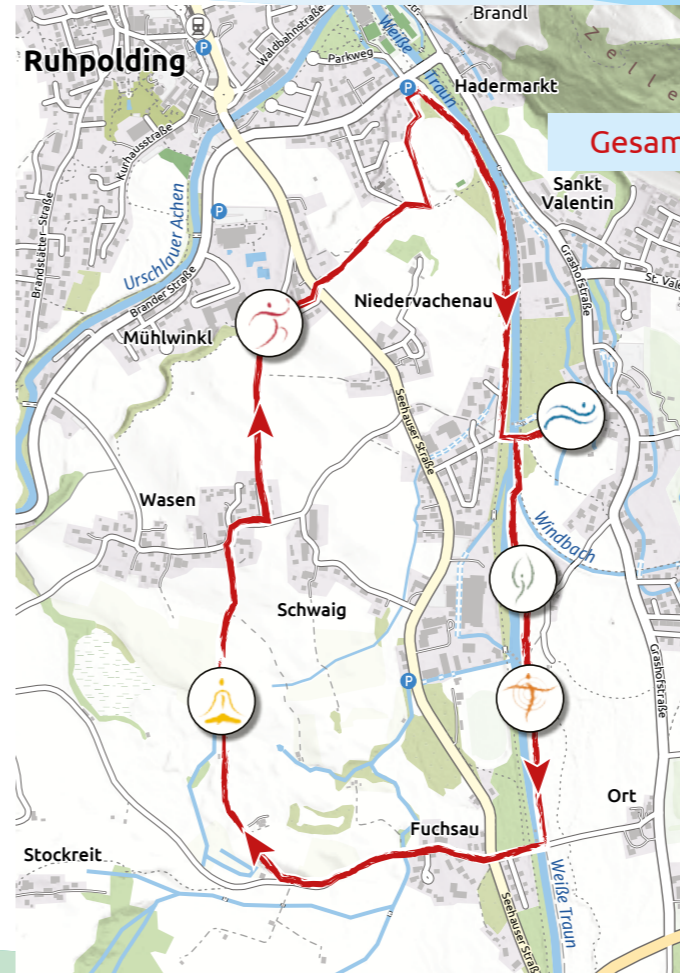
Ernährung



Lebens-
ordnung



Bewegung



Gesamtlänge: 5 km



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

ZEIT FÜR MICH.



Stark für die Region

Als vielfältiger Kultur-, Sport- und Sozialförderer unterstützen wir unsere Heimatregion.

meine Volksbank
Raiffeisenbank eG



ADLER-APOTHEKEN
IN RUHPOLDING · VERTRAUEN AUF KOMPETENZ

Ihr starkes Duo für Gesundheit und Wohlbefinden – an zwei Standorten:

Unsere **moderne Zentrale** im Haus der Gesundheit Ruhpolding (Rathausplatz 5)

... und natürlich unsere **Filiale im Ortskern** (Hauptstraße 44)

Entdecken Sie unsere Qualitätsprodukte!

GUTSCHEIN 1€ RABATT*

* Bei Vorlage dieser Anzeige. Nur 1 Gutschein pro Kunde. Gilt nur für ADLER-Produkte. Keine Barauszahlung.

Alle unsere Produkte können Sie auch im **Webshop kaufen!**
www.adler-apotheke-ruhpadding.de

ADLER NATURPRODUKTE AGI RUHPOLDING
ARNIKAFLUID mit Latschenkiefern
ARNIKA GEL
MURMELTIER SALBE mit Latschenkiefern

ADLER-APOTHEKEN · 83324 Ruhpolding · www.adler-apotheke-ruhpadding.de
Rathausplatz 5 (Telefon: 08663-880920) & Hauptstraße 44 (Telefon: 08663-880910)

Wir danken den Firmen,
die uns mit einem Inserat bei der Herausgabe
unseres Jahresprogramms finanziell unterstützen.
Bitte beachten Sie diese Inserenten
auch bei Ihren Einkäufen!

Fritzenwenger

Stefan GmbH

Heizung - Sanitär
Biomasse- u. Solaranlagen

0 VALROHR

Fußbodenheizung

Ruhpolding · Telefon 08663/1442

www.fritzenwenger-heizung-sanitaer.de



Radl Sepp

www.die-sattelkompetenz.de

**DU MUSST
DICH DEINEM RAD
NICHT ANPASSEN –**

**WIR PASSEN
DAS RAD
AN DICH AN!**

Bahnhofstraße 3 · 83324 Ruhpolding · Tel. 08663-5607 · www.radl-sepp.com

GALERIE KAYSSER
INTERNATIONALE MODERNE KUNST



z.B. THERESA GIMPEL, WÜRZBURG

HAUPTSTRASSE 28 • RUHPOLDING
ÖFFNUNGSZEITEN:
MI - FR 10 - 12 UND 15 - 18 UHR
SA 10 - 17 UHR • SO 11 - 17 UHR U.N.V.
TEL 08663-355 97 98
WWW.GALERIE-KAYSSER.DE

Reformhaus

ZACHER

„Die Natur ist die beste Apotheke“
(Sebastian Kneipp)

Ruhpolding-Hauptstraße 61 - Tel. 0 86 63 / 9622

Sport Plenk

RUHPOLDING

62
Jahre



Ob Funktionsbekleidung,
Sportfashion oder Bademode, wir führen
ein umfassendes Sortiment,
von 34-50 und 46-64.



Sport Plenk | Hauptstr. 55 | Tel. 08663/328 | www.sportplenk.com

Kneipp-Verein Ruhpolding

Vorderbrand 26 83324 Ruhpolding Tel. 08663 418556

Team-Vorstand

Susanne Harbich, Gerda Maier, Ruth Siegel, Angela Mandel

Mitgliedsbeitrag (inklusive Kneipp-Journal, jeden 2. Monat)
Einzelmitgliedschaft: 28 €

Ehepaare 38 € (Kinder unter 18 sind beitragsfrei)

Bankverbindung

VR- Bank Rosenheim Chiemsee

BIC: GENODEF1VRR

IBAN: DE34 7116 0000 0009 2758 43

www.kneippverein-ruhpoling.de

*Von 100 Kranken, die bei mir über einen
kranken Magen klagen, tun dies 99 zu Un-
recht. Nicht der Magen ist krank, sondern der
Körper.*

Sebastian Kneipp



DAS *lebendige*
WASSER

*St. Georgs
Quelle*



Erfahre mehr über unsere
St. Georgsquelle **still** & **medium**
www.st-georgsquelle.de