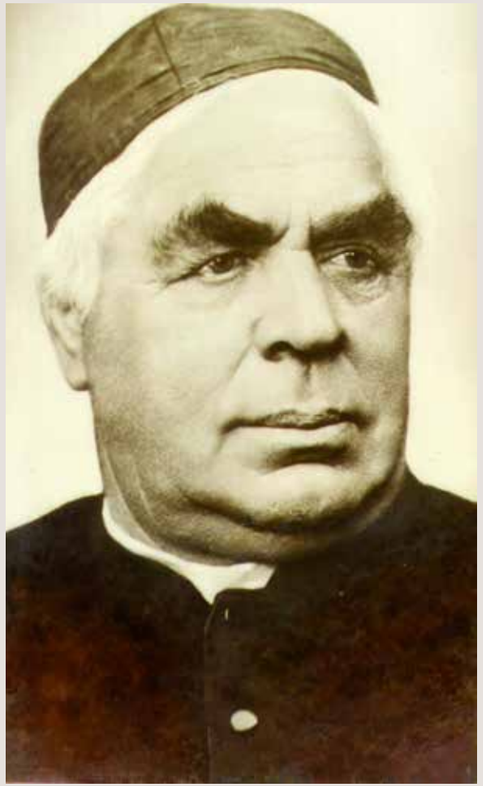
Kneipp-Verein Ruhpolding

Verein Kneipp
aktiv & gesund

Programm 2025/26



„ Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul; wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebraucht hat. Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper.“

Pfarrer Sebastian Kneipp

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

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

Fotografieren in der Natur mit dem Smartphone

Wir machen einen Spaziergang in der Natur und bekommen viele Tipps, damit die Fotos nicht geknipst aussehen, sondern fotografiert - Bild für Bild.

Leitung: Hans Sondermeier, Nahtour-Fotografie

Dauer: 2-3 Stunden

Datum: 11.10.2025 (Ausweichtermin 18.10.2025) 14 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Holzknechtmuseum

Kosten: € 12,00

Info und Anmeldung bei Susanne Harbich:
Tel. 08663 418556

AKTIV sein und FIT bleiben im Alter
Bewegung hält gesund und macht Spaß

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, 22.09.2025 und 26.01.2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Ruhpolding, Turnhalle 3, Brander Str. 7
Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 77,00, Mitglieder € 70,00

Info und Anmeldung:
Tel. 0861 90961680 (AB)

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung - für jedes Alter geeignet

Leitung: Andreas Langhammer

Kurs Nr. 270: Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Kursleiter

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

Achtsamkeit im Alltag - Übungen zur Gesundheitsförderung

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wir alle in uns tragen - die Fähigkeit, Dinge so wahrzunehmen, wie sie gerade sind. In diesem Kurs lernen wir Übungen kennen, die uns dabei helfen, klarer zu sehen, was wir denken und fühlen - und was wir gerade brauchen und was nicht.

Leitung: Johanna Lehmann, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin (MBSR)

Kurs Nr. 240: Beginn am
Mittwoch, 01.10.2025 10.00 Uhr oder 18.00 Uhr

Wo: Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Wie oft: 8 x 90 Minuten
Kosten: € 87,00, Mitglieder € 80,00

Info und Anmeldung:
Tel. 08663 419521 (bitte auf AB sprechen)

Tanz mit - bleib fit

Regt Körper, Geist und Seele an

Leitung: Irmgard Steib, Tanzleiterin BVST

Kurs Nr. 220: Beginn am
Donnerstag, 11.09.2025 und 08.01.2026, jeweils 16.00 – 17.30 Uhr

Wo: Katholisches Pfarrzentrum, Kirchberggasse
Wie oft: 12 x 90 Minuten
Kosten: € 80,00, Mitglieder € 73,00

Info und Anmeldung: Tel. 08651 9056585

Neuro-Ganzkörpertraining

Stärke die Verbindung zwischen Körper und Gehirn und bring dein Bewegungspotenzial auf ein neues Level! Mehr Kraft, mehr Mobilität, weniger Schmerzen - ideal für alle, die fit bleiben oder fitter werden wollen. Auch perfekt für Einsteiger und Aktive 60+ mit kleinen Baustellen wie Rücken oder Knie.

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, 01.09.2025 und dann fortlaufend
jeweils 15.45 – 16.45 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Ruhpolding,
Turnhalle 3, Brander Str. 7
Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 148,00, Mitglieder € 141,00

NATURALFLOW

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

Leitung: Johanna Fellner

Kurs Nr. 311: Beginn im Oktober,
bitte bei der Kursleiterin erfragen.

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

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

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 Yoga der Energie, ausgebildete Astrologin des ASTROKOLLEGes ALLGEIER, Astrologische Seelenaufstellung, Geomantin

Kurs Nr. 290 fortlaufend mit Zehnerkarte
jeweils Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr

Wo: Rangglerraum, Turnhalle
Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 87,00, Mitglieder € 80,00

Info und Anmeldung: Tel. 08663 - 41276

Yoga - Online Kurs (Hatha-Yoga)

Siehe Kurs Nr. 290

Leitung: Gerda Maier

Kurs Nr. 292 für Fortgeschrittene fortlaufend it Zehnerkarte
jeweils Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr

Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 55,00, Mitglieder € 50,00

Info und Anmeldung: Tel. 08663 - 41276

Mit Hatha-Yoga den Alltag stressfreier erleben

Gezieltes Fördern der Schutzfaktoren Kraft, Stabilität, Flexibilität, Beweglichkeit, Koordination sowie die psychosoziale Gesundheit.

Leitung: Gerda Maier

Kurs Nr. 291
Beginn Dienstag, 23.09.2025 und 20.01.2026
18.45 – 20.15 Uhr

Wo: Rangglerraum, Turnhalle
Wie oft: 12 x 90 Minuten
Kosten: € 157,00, Mitglieder € 150,00

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Kassen bezuschusst!

Info und Anmeldung: Tel. 08663 - 41276

Qi Gong - Gestärkt in den Herbst

In diesem Kurs werden Qi Gong-Übungen für eine bessere Immunabwehr und ein gesundes Atemsystem unterrichtet. Das gekräftigte Lungen-Qi schützt die Atemwege vor Kälte, Infekten und Allergien.

Leitung: Susan Engmann, Qi Gong-Lehrerin

Kurs Nr. 280: Beginn am
Donnerstag, 09.10.2025, 17.45 – 18.45 Uhr

Wo: Katholisches Pfarrzentrum, Kirchberggasse
Wie oft: 6 x 60 Minuten
Kosten: € 87,00, Mitglieder € 80,00

Info und Anmeldung: Tel. 0175 2461986

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
Freitag, 17.10.2025, und März 2026
jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

Wo: Katholisches Pfarrzentrum, Kirchberggasse
Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 131,00, Mitglieder € 124,00

Info und Anmeldung: Tel. 0162 7462212

Mobilisation und Dehnen von Kopf bis Fuß

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

Leitung: Gabi Mayer

Kurs Nr. 400: Beginn im
Sept./Okt. 2025 bzw Jan./Feb. 2026, bei Kursleiterin erfragen
jeweils Montag 08.30 – 09.30 Uhr

Wo: Yoga Loft, Schwaig (ehemals Getränke Gimpl)
Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 105,00; Mitglieder € 98,00

Info und Anmeldung: Tel. 0160 7615399

Mobilisation und Dehnen von Kopf bis Fuß

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

Leitung: Gabi Mayer

Kurs Nr. 401: Beginn im
Sept./Okt. 2025 bzw Jan./Feb. 2026, bei Kursleiterin erfragen
jeweils Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: Katholisches Pfarrzentrum, Kirchberggasse
Wie oft: 10 x 60 Minuten
Kosten: € 105,00; Mitglieder € 98,00

Info und Anmeldung: Tel. 0160 7615399

Wechseljahre im Gleichgewicht - Natürliche Impulse für mehr Wohlbefinden

Dieser Workshop bietet praktische und theoretische Anregungen, wie du die Wechseljahre bewusst und positiv begleiten kannst, wie du mit Bewegung, Ernährung, erholsamem Schlaf und Strategien für mentale Gesundheit dein Wohlbefinden stärken kannst.

Leitung: Jessica Kühn, Expertin ganzheitliche Frauengesundheit, Schlaf und mentale Gesundheit, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin

Kurs Nr. 260: Samstag, 25.10.2025,
14.00 – 16.30 Uhr

Wo: Katholisches Pfarrzentrum, Kirchberggasse
Kosten: € 30,00; Mitglieder € 23,00
Bitte bequeme Kleidung, Wasser, Block und Stift mitbringen.

Info und Anmeldung: Tel. 0152 09408492
jessica@kuehnsports.fitness

Räucherrituale im Tipi

Erlebe ein kraftvolles Räucherritual am Lagerfeuer im Tipi. Löse alte Energien, stärke deine Visionen und finde innere Ruhe bei Trommelklängen, duftenden Kräutern und mystischer Atmosphäre.

Leitung: Charlotte Susewind, Heilpraktikerin Psychottherapie, Coach und Expertin für Energie-Heilmethoden

Datum: 25.07.2025, 08.08.2025, 22.08.2025, 05.09.2025, 19.09.2025, 03.10.2025, 24.10.2025, 20.11.2025, 05.12.2025, 21.12.2025

Wo: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Kosten: € 35,00 - 45,00

Info und Anmeldung: Tel. 0172 8416589
charlotte.susewind@t-online.de
www.alpenlicht-praxis-susewind.de

Wassermeditation am Morgen

Starte deinen Tag mit Leichtigkeit und Klarheit. Beim achtsamen Stampfen durch das klare Bergwasser der Traun spürst du das Lebenselixier. In der anschließenden Meditation am Ufer erfährst du innere Reinigung, Klärung und Entspannung.

Leitung: Charlotte Susewind

Datum: jeden Sonntag im August 2025,
9.00 - 10.00 Uhr

Treffpunkt: 8.45 Uhr Eggl-Brücke beim Penny
Kosten: € 19,00
Bitte Isomatte, Decke, Kissen und Handtuch mitbringen.

Info und Anmeldung: Charlotte Susewind

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation und Tiefenentspannung, Klangschalen-meditation, Trommeln, Achtsamkeitstraining und Entspannung mit dem Atem.

Leitung: Charlotte Susewind

Datum: fortlaufend jeden Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr

Wo: Alpenlichtpraxis, Gstatter Au 22, 83324 Ruhpolding
Kosten: € 19,00

Info und Anmeldung: Charlotte Susewind

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

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!

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-ruhpolding.de

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

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

Fritzenwenger Stefan GmbH

Heizung - Sanitär
Biomasse- u. Solaranlagen

OVALROHR
Fußbodenheizung

Ruhpolding · Telefon 08663/1442
www.fritzenwenger-heizung-sanitaer.de

Uhren & Schmuck
BECHER

Manfred Becher
Hauptstraße 61
83324 Ruhpolding
info@uhren-becher.de

Mobil 0175 / 9711921
Fon 08663 / 1784
Fax 08663 / 418953
www.uhren-becher.de

Café Chiemgau
TAGESCAFÉ · KONDITOREI · RUHPOLDING

Fam. Heigermoser, Hauptstr. 59, Tel. 08663/1846, www.cafe-chiemgau.de

Reformhaus
ZACHER

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

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

Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig bewirkt Zwietracht, setzt an Stelle der Gesundheit – Krankheit.
(gekürzt)

Sebastian Kneipp

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. JOSETTE URSO, NEW YORK

HAUPTSTRASSE 28 • RUHPOLDING
ÖFFNUNGSZEITEN:
SA 09:30 - 12:30 UHR
UND NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG:
TEL 0170 - 420 410 9
WWW.GALERIE-KAYSSER.DE

Kneipp-Verein Ruhpolding

Vorderbrand 26 83324 Ruhpolding Tel. 08663 418556

Team-Vorstand
Susanne Harbich, Gerda Maier, 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-ruhpolding.de

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

Sebastian Kneipp

Kneipp Weg
Ruhpolding

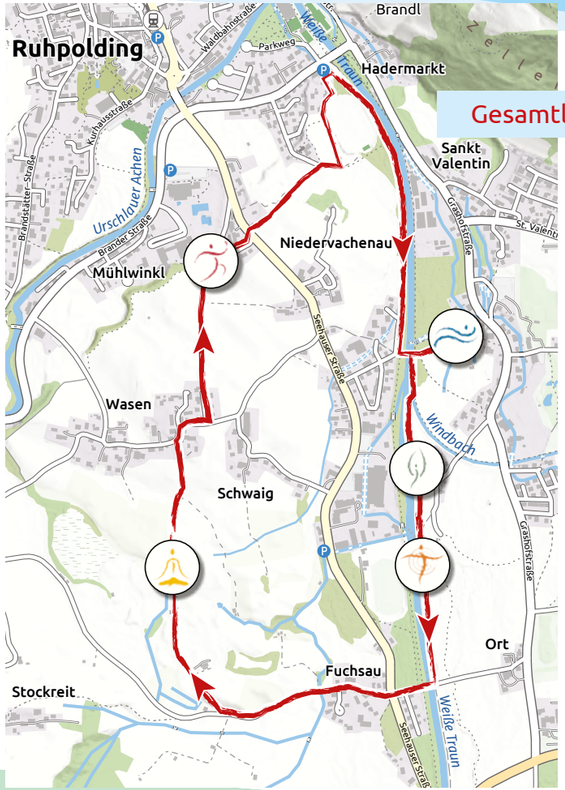
Ernährung

Wasser

Lebens-
ordnung

Heil-
kräuter

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)

mit Berg-Achterbahn
und Bootsrutschen

Freizeitpark RUHPOLDING

NEU

Dornröschen

erwacht