

Einladung zu den Vorträgen

Im Bahnhof, am 07.01.2019 hält Frau Jeanine Freier einen **Vortrag über die Wirbelsäule**, als Teil des Haltungskonzeptes unseres Körpers. Von 18:00 – 19:00 Uhr mit Kursangebot

Im Patienten-Forum suchen und finden wir **Die eigenen Möglichkeiten mit unserem Körper zu reden** -. Verschiedene Wege nutzt der Körper ständig. **Im KKH - Pirmasens am 30.01.2019 um 19:00 Uhr**

Ein weiterer Vortrag wird zum Jahresmotto:

Wissen was Gesund hält. angeboten, von Monika Malert, der Vortrag ist am: 22.02.2019 um 15:30 Uhr im Bahnhof. Danach diskutieren wir über die Umsetzung für uns.

Diese Kurse sind für Mitglieder kostenlos

Montags-Gymnastik mit Maria Onrednicek Tel. 06331-64147 in der Turnhalle des Leibniz-Gymnasiums, von 17.00 – 18.00 Uhr

Mittwochs-Gymnastik mit Manuela Schwarz-Thomas, Tel.06396-2270570 in der Turnhalle der Wittelsbach-Schule von 17:15 – 18:15 Uhr. Nur im Winterhalbjahr.

Für beide Kurse bitte leichtes Sportzeug und die Gymnastik-Rolle mitbringen.

Alle Kurse finden in unseren Räumlichkeiten, Bahnhofgebäude, 66953 Pirmasens statt.

Bei Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiter, über die Sie sich auch informieren und anmelden können.

Eine Anmeldung ist auch über den Vorstand oder direkt das Kontaktformular auf unserer Homepage möglich.

www.kneippverein-pirmasens.de
vorstand@kneippverein-pirmasens.de

Die fünf Säulen von Sebastian Kneipp



Das Programm für unsere Angebote „Walking. + Wandern“ finden Sie auf unserer Homepage und in einem separat erschienenen Flyer.



Kursprogramm 1/4 – 2019

Das Motto für dieses Jahr:

Wissen was Gesund hält

Ob Sport, Ernährung, Kräuter oder Bildung, Sebastian Kneipp wusste Rat. Vertrauen auch Sie Ihrem Kneipp-Verein und werden Sie Mitglied

Kneipp-Verein Pirmasens e.V.

Vorsitzende Monika Malert
Dankelsbachstr. 49 – 66953 Pirmasens Tel
06331 – 7267236 + 0157 – 8044 6663

www.kneippverein-pirmasens.de

Bankverbindung: Sparkasse Südwestpfalz
IBAN: DE04 5425 0010 0000 0393 54
Gläubiger-ID: DE32ZZZ00000409897
Reg.-Ger.AG Zweibrücken VR 209

„**Rückentraining**“ mit Janine Freier Tel. 06331-47618; 10 Termine ab **Montag 14.01.-25.03.2019 von 18:00 – 19:00 Uhr**. Bewegen statt schonen, eine Ganzkörperkräftigung. Kursgebühr: 50.00 Euro Mitgl. 45.00 Euro **Kurs Nr. 130**

„**Dance Alive**“ mit Viola Bißbort 0171/8281404; **8 Termine: Montag ab 14.01.-11.03.2019 + 08.04 – 03.06.2019 von 19.30 – 20.30 Uhr** ist ein lebendiger, kreativer Tanz für Körper, Geist und Seele. Dabei kann man sich freudvoll wahrnehmen, ohne Bewertung und Leistungsdruck. Kursgebühr: € 130.- - Mitglieder € 120.-- **Kurs Nr. 140**

„**Gedächtnistraining mit Rhythmus**“ mit Heike Burk Tel. 0170 / 5320408 **10 Termine: 08.01.19.–12.03.19. + 02.04.19 – 18.06.19 jeweils Dienstag von 14.30 – 16.00 Uhr** Durch Tanzen in geselliger Runde bleiben wir beweglich und trainieren gleichzeitig unser Gedächtnis in opti-maler Weise. Teilnehmen kann jeder, ob jung, ob Jung-geblieben, als Single oder Paar Kursgebühr: € 60.-- Mitglieder 45.-- **Kurs Nr. 220**

„**Pilates für Anfänger**“ mit Petra Kämmerer Tel: 0172/1078707; **10 Termine 15.01-02.04. + 09.04-25.06.2019 jeweils Dienstag von 18.15 – 19.15 Uhr** Pilates macht den Körper stark und geschmeidig. Die sanften und fließenden Bewegungen unter höchster Konzentration ausgeführt, kombiniert mit einer bestimmten

Atemtechnik, bilden ein ganzheitliches Trainingskonzept. Kursgebühr: € 50.-- für Mitglieder € 35.-- **Kurs Nr. 230**

„**Pilates für Fortgeschrittene**“ mit P. Kämmerer - Tel. siehe oben **Termine 15.01. – 02.04.19 und 09.04.-25.06.19 jeweils Dienstag von 19.30 – 20.30 Uhr** Kursgebühr: € 50.-- Mitglieder € 35.- **Kurs Nr. 240**

„**Bewusst atmen und achtsam meditieren**“ mit Klaus Eitel - Tel. 06333/275970 **7 Termine: 06.02. - 27.03.19 + 08.05. – 26.06.19 jeweils Mittwoch von 10.00 – 11.30 Uhr**. Ein Weg zur inneren Balance und Ruhe des Geistes. Dem Stress in Beruf und Privatleben einen Gegenpol zu setzen. Durch bewusstes Atmen und achtsames meditieren finden Sie einen Weg zur Ruhe, Gelassenheit und innerer Freude. Kursgebühr: € 70.-- für Mitglieder € 63.-- **Kurs Nr. 310**

„**Malen für die Gesundheit**“ mit Manuela Schwarz-Thomas – Tel. 06396/2270570 **für Anfänger und Fortgeschrittene 12 Termine ab 06.02.2019 Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr** Beim Malen löst man sich vom Alltag und entfaltet die eigene Kreativität. Die Grundlagen der Maltechnik wie Farbenlehre und Perspektive werden vermittelt oder ein Stillleben vorgegeben. Kursgebühr: € 84.-- Mitglieder € 72.-- **Kurs Nr. 320**

„**Schmerzfrei nach L & B**“ mit Martina Stegner-Tel. 06331-64015 **10 Termine ab 16.01. – 27.03.2019 Mittwoch von 17:30 – 18:30 + Fortgeschrittene. von 19:00 – 20:00 Uhr** Erlernen der Faszien-Engpassdehnungen sowie die Selbstbehandlung mit den Faszien-Rollmassagen als Selbsthilfe Programm. Entspannte Muskeln sind leistungsfähiger und beweglicher. Kursgeb. 110.00 Euro Mitglieder 102.00 Euro **Kurs 330/331**

„**Gesundheitsgymnastik**“ mit Maria Onrednicek Tel.- 06331-64147 ab **Donnerstag 10.01.2019 – 28.03.2019 und ab 04.04.2019 – 27.06.2019** Durch Wohlfühlübungen für den Körper mit Kleingeräten (Thera-Band, Igelball, Stab usw.) als auch durch Atem- und Entspannungsübungen werden besonders die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Kursgeb. 50.00 Mitglieder 40.00 Euro **Kurs 410**

Trommeln Sie sich frei: mit Monika Malert Tel. 06331-726 7236 ab **Donnerstag den 10.01.2019 - 11.02.2019** ein **Schnupperkurs** Bauen sie Frust ab, es macht Spaß. Von **16:00 – 17:00 Uhr 6 Termine;** Kursgebühr: 30.00 Mitglieder 25.00 Euro **Kurs 420**

Gymnastik der besonderen Art. Mit M. Malert In der Ruhe liegt auch Kraft. Ab **Donnerstag den 10.01.2019 von 17:15 – 18:15 ein Schnupperkurs.** Den Körper durch ruhige Bewegungen stabilisieren und beweglich erhalten. **6 Termine;** Kursgebühr 30.00 Euro Mitglieder 25.00 Euro **Kurs 430**

Samstag den 04.05.2019 bietet die

Praxis Klaus Eitel

für ganzheitliche Atemerfahrung, Entspannung und Meditation

Einen **Tageskurs = Resilienz** = die Fähigkeit, im Leben innerlich stark zu sein.

1. Teil - 10:00 – 13:00 Uhr
2. Teil - 14:00 – 17:00 Uhr

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und schwieriger Verhältnisse, nicht zu verzweifeln und innerlich aufzugeben, sondern guten Mutes und mit innerem Vertrauen Lösungswege zu suchen, um eine vertrackte Situation zu verändern, In diesem Kurs geht es darum, sich mit vier innerlichen Ebenen zu beschäftigen, die die Grundlagen für eine resiliente Geisteshaltung sind.

Wer an sich und in sich arbeiten will, wer die eigene Verantwortung stärken will, sich besser in den Griff kriegen will, der sollte dieses Workout buchen.

Tel.: 06333 – 27597-0