

### Grünkohlwanderung

Wanderung nach Drübeck in die Waldschänke zum GRÜNKOHLESSEN.

Termin: 22. Februar 2025, 12.00 Uhr

Treffpunkt: Waldschänke Oehrenfeld

Wanderer treffen sich um 11.00 Uhr am Schloss Ilsenburg

Kosten: 15.00 €/P zuzüglich Getränke

Anmeldungen:

Bis zum 10.02.2025 bei den jeweiligen Übungsleiter:innen.

### Hauptversammlung mit Vorstandswahl

Wir treffen uns zur Mitgliederversammlung, um die Vereinsarbeit des vergangenen Jahres auszuwerten und einen neuen Vereinsvorstand zu wählen.

Termin: Donnerstag, 13.03.2025

Treffpunkt: 16.00 Uhr im Heinrich-Heine-Saal  
im Bahnhof Ilsenburg

Verbindliche Anmeldung:

Bis 03.03.2025 bei den jeweiligen Übungsleiter:innen.

### Marmeladenfrühstück - Kneipp-Geburtstag 2025

Unter dem Motto "GEMEINSAM NATÜRLICH LEBEN" wollen wir wieder unser traditionelles MARMELADEN-FRÜHSTÜCK auf dem Klostergelände in Ilsenburg durchführen.

Brötchen und Butter sponsert der Verein, für Marmelade, Kaffee und Geschirr sorgt jeder selbst.

Termin: Donnerstag, 22.05.2025, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Kloster Ilsenburg

Anmeldungen:

Bis zum 12.05.2025 bei den jeweiligen Übungsleiter:innen.

### SOMMERFEST für Groß und Klein – vom Ilsenburger Kneipp-Verein e.V.

Der Ilsenburger Kneippverein lädt zu einem öffentlichen Sommerfest für die ganze Familie ein.

Für Spaß, Spiel und Kneipp-Aktivitäten sowie für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Termin: Sonntag, 22.06.2025, ab 14.00 Uhr

Treffpunkt: Kneippanlage Ilsenburg, Ilsetal



Bildnachweis: Kneipp-Bund e.V., Pixabay

„Gemeinsam verbrachte Zeit ist für unsere seelische und mentale Gesundheit ebenso von Bedeutung wie die Gesunderhaltung unseres Körpers. Denn wie eine der 5 Säulen der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp besagt, sind die Balance und der innere Frieden lebenswichtig.“  
Drum lasst uns gemeinsam glücklich sein, uns austauschen, sich gegenseitig inspirieren, Zeit miteinander verbringen, essen, trinken, reden und lachen.  
Wir freuen uns auf Euch beim Sommerfest!

### Mitgliedsbeiträge und Gebühren im Kneipp-Verein Ilsenburg e.V.

Einmalige Aufnahmegebühr:	5,- €
Jahresbeitrag:	
Einzelpersonen	51,- €
Rentner, Vorruheständler und Arbeitssuchende	36,- €
Ehepaare und Familien	72,- €
Kinder	18,- €

zuzüglich anfallender Kursgebühren

Eingeschlossen ist der Bezug der Gesundheitszeitschrift „Kneipp-Journal“ 6 Mal im Jahr.

### Anmeldung zu den Kursen:

Rehasport, Bodyfit, Fit im Alter und Männerfit:

Franziska Enzenberg  
Mobil 0155 60801269

Walking: Monika Holland  
Tel. 039452 / 88431

Rückenfit: Elke Sulek  
Tel. 039452 / 86620

Hier findet ihr alle aktuellen Kursangebote und Anprechpartner

<https://kneippverein-ilsenburg.de/veranstaltungen/kategorie/kursprogramm/>



### Möchten Sie Mitglied im Kneipp-Verein Ilsenburg werden?

Wenden Sie sich bitte an:

Franziska Enzenberg, 38871 Ilsenburg, Punierstraße 8  
Mobil: 0155 60801269

<https://kneippverein-ilsenburg.de>  
Email: kontakt@kneippverein-ilsenburg.de

Aktuelle Informationen auch in unserem SCHAUKASTEN in der Marienhöfer Strasse.

# Kneipp

VEREIN  
Ilsenburg-Harz e.V.



## PROGRAMM FRÜHJAHR 2025

### Gesundheit ist unser Anliegen

## Rückenfit

Gesundheit ist ein unschätzbare Gut. Mit Kraft-, Balance- und Stretchübungen wollen wir Rückenproblemen vorbeugen. Wir unterstützen Sie dabei, die Gesundheit wirkungsvoll zu stärken und langfristig zu erhalten. Bewegung heißt das Zauberwort. In diesem Kurs werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Der Einsatz von Kleingeräten lässt keine Langeweile aufkommen. Die Stunde schließt mit einer Entspannungsübung.

Leitung: Elke Sulek, Übungsleiterin  
Ort: Harzlandhalle  
Termin: montags 10.00 - 11.00 Uhr  
Kurs 1: 13.01.2025 - 31.03.2025  
Kurs 2: 07.04.2025 - 16.06.2025  
Gebühr:  
Kurs 1: MG 35,00 € / NMG 50,00 €  
Kurs 2: MG 35,00 € / NMG 50,00 €

## Männerfit

Kurs zur Konditionierung für Männer durch Gymnastik, kleine Spiele und Sportarten.

Leitung: Sebastian Clages  
Fitnessfachwirt, Trainer-B-Lizenz  
Ort: Harzlandhalle

### Männerfit 1

Termin: dienstags 14.30 - 15.30 Uhr  
Kurs 1: 14.01. - 25.03.2025  
Kurs 2: 01.04. - 17.06.2025  
Gebühr:  
Kurs 1: MG 35,00 € / NMG 50,00 €  
Kurs 2: MG 35,00 € / NMG 50,00 €

### Männerfit 2

Termin: dienstags 15.30 - 16.30 Uhr  
(zuzüglich einer halben Stunde Ballspiel, wer mag)  
Kurs 1: 14.01. - 25.03.2025  
Kurs 2: 01.04. - 17.06.2025  
Gebühr:  
Kurs 1: MG 35,00 € / NMG 50,00 €  
Kurs 2: MG 35,00 € / NMG 50,00 €

## Rehabilitationssport

Gesundheitssport im Verein macht Spaß und fördert das Wohlbefinden.

Wir bieten anerkannten und zertifizierten Sport unter Anleitung einer **Fach-Übungsleiterin für den Erkrankungsbereich ORTHOPÄDIE - insbesondere bei einer verordneten sportlichen Betätigung bei OSTEOPOROSE, POST/LONG-COVID sowie KREBSERKRANKUNGEN.**

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche, durch die Krankenkasse bestätigte Verordnung!

Leitung: Nikolina Mantho  
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation  
Ort: Harzlandhalle  
dienstags 08.30 - 09.30 Uhr  
09.45 - 10.45 Uhr

Leitung: Verena Melzer  
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation  
Ort: Harzlandhalle  
mittwochs 15.30 - 16.30 Uhr  
16.45 - 17.45 Uhr

## Fit im Alter

Durch körperliche Aktivität halten wir uns gemeinsam fit. Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet, Bewegung hält gesund!  
Durch gezieltes Training und Übungen können Muskelkraft, Ausdauer und Flexibilität verbessert werden.

Kurs zur Ergänzung des Rehasports für Teilnehmer ohne ärztliche, durch die Krankenkasse bestätigte Verordnung!

Leitung: Nikolina Mantho  
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation  
Ort: Harzlandhalle  
Termin: dienstags 11.00 - 12.00 Uhr  
Kurs 1: 14.01.2025 - 25.03.2025  
Kurs 2: 01.04.2025 - 17.06.2025  
Gebühr:  
Kurs 1: MG 38,00 € / NMG 55,00 €  
Kurs 2: MG 32,00 € / NMG 45,00 €

## Bodyfit 1 mit Verena

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Kurs, der Kraft sowie Ausdauer fördert und dabei die Koordination und Körperwahrnehmung nicht außeracht lässt. Einflüsse aus Pilates und der bewegte Weg zur Achtsamkeit werden im Kurs aufgenommen, sodass man die Sorgen des Alltags vergisst und gleichzeitig den gesamten Körper kräftigt sowie das Immunsystem stärkt.

Leitung: Verena Melzer  
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation  
Ort: Harzlandhalle  
Termin: mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr  
Kurs 1: 15.01.2025 - 26.03.2025  
Kurs 2: 02.04.2025 - 18.06.2025  
Gebühr:  
Kurs 1: MG 35,00 € / NMG 50,00 €  
Kurs 2: MG 35,00 € / NMG 50,00 €

## Bodyfit 2 mit Verena

Beschreibung und Leitung siehe Bodyfit 1 mit Verena

Leitung: Verena Melzer  
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation  
Ort: Harzlandhalle  
Termin: mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr  
Kurs 1: 15.01.2025 - 26.03.2025  
Kurs 2: 02.04.2025 - 18.06.2025  
Gebühr:  
Kurs 1: MG 35,00 € / NMG 50,00 €  
Kurs 2: MG 35,00 € / NMG 50,00 €

## Walking

Walking ist ein dynamisches, bewusstes Gehen mit bestimmter Technik. Durch die Ausdauerbelastung wird der Kreislauf gestärkt, aber Muskeln, Sehnen und Gelenke werden geschont.

Leitung: Monika Holland  
DOSB Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation

Treffpunkt: Wienberg (Hinter der Gartensparte)

Termin: montags 09.30 - 10.30 Uhr  
Gebühr: Halbjahresgebühr MG 20,00 € / NMG 30,00 €  
durchlaufender Kurs

Die Kursgebühren gelten pro Person.  
MG = Mitglieder  
NMG = Nichtmitglieder

## Unsere monatlichen Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2025

### Vortrag - Leben bedeutet Stoffwechsel

Cholesterin, Triglyceride und Blutzucker sind wichtige Anzeiger für unsere Gesundheit. Wie wichtig die Funktion von Magen, Darm und Leber für ein gesundes Gleichgewicht des Stoffwechsels sind und wie wir aktiv Einfluss darauf nehmen können, erfahren wir in diesem Vortrag. Diesen öffentlichen Vortrag bieten wir mit Unterstützung der Hirsch-Apotheke Ilsenburg und der Firma Aboca an.

Termin: 16. Januar 2025, 17.00 Uhr  
Ort: Foyer der Harzlandhalle  
Kosten: 3,- €

Anmeldungen:  
Bis zum 06.01.2025 bei den jeweiligen Übungsleiter:innen oder in der Hirsch-Apotheke Ilsenburg.