

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/LONGCOVID sowie KREBSERKRANKUNGEN.**

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

Start der Reha-Kurse am 12.08.2025

Leitung:	DOSB Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation
Ort:	Harzlandhalle
Kurse: dienstags	08:30 - 09:15 Uhr 09:30 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:15 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr
durchlaufende Kurse	

Veranstaltungen im 2. Halbjahr

Wanderung für Jung & Alt zum Bauer Hasenbalg

Eingeladen sind Jung & Alt, Familien, Kinder und wer Lust hat mit uns gemeinsam von der Harzlandhalle über den Jungborn nach Eckertal zum „Waldcafé Jungborn“ Rüdiger Hasenbalg zu wandern. Dort erwartet uns frisch Gegrilltes, Salate und Baguette.

Termin:	Sonntag, 31.08.2025
Treffpunkt:	11 Uhr Treffen der Wanderer und auch Radfahrer an der Harzlandhalle
Kosten:	13 Uhr Treffen am Waldcafé Jungborn frisch Gegrilltes, Salate und Baguette 14,00 € - Getränke trägt jeder selbst

Anmeldung bis 20.8.2025 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg. **Bezahlung bitte vor Ort in Bar.**

Wanderung mit dem Ranger rund um den Meineberg

Rund um Ilsenburgs Hausberg, den Meineberg, entwickelt sich zwischen abgestorbenen Bäumen neuer Wald – so lebendig und dynamisch wie selten zuvor. Zuerst schauen wir uns gemeinsam das Nationalparkhaus an. Auf der anschließenden Wanderung erfahren Sie vom Nationalpark-Ranger, wie ein Wald neu entsteht, wie sich aus einer vermeintlichen Katastrophe Chancen für die Natur ergeben und welche Rolle der Borkenkäfer dabei spielt.

Proviant für eine gemeinsame Stärkung sollte jeder in seinem Wanderrucksack dabeihaben.

Termin: Dienstag, 23.09.2025

Dauer 2-3 Stunden, ca. 4-6 km

Treffpunkt: 10 Uhr Treffen am Nationalparkhaus Ilsenburg

Kosten: 5,00 € pro Person

Anmeldung bis 05.9.2025 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg. **Bezahlung bitte vor Ort in Bar.**

Busfahrt zur Kulturhauptstadt Chemnitz

Anlässlich des Kulturhauptstadtjahres 2025 lädt der Kneipp-Verein herzlich zur Busfahrt nach Chemnitz ein. Gemeinsam starten wir mit einer geführten Stadtrundfahrt. Anschließend ist Zeit Chemnitz kulturell und kulinarisch auf eigene Faust zu erkunden. Wer möchte kann am Nachmittag an einer Stadtführung durch die Altstadt teilnehmen. Freuen Sie sich auf kulturelle Höhepunkte und ein geselliges Miteinander.

Termin: Donnerstag, 09.10.2025

Treffpunkt: 06:30 Uhr LIDL-Parkplatz Ilsenburg

Kosten: 45,00 € pro Person

Anmeldung bis 11.09.2025 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg. Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung! **Bezahlung am 09.10.2025 vor Abfahrt des Busses in Bar.**

Im Reisepreis sind die Kosten für die Busfahrt, die Stadtrundfahrt und die Stadtführung enthalten.

Spieldienstag auf dem Hüttenboden

Treffpunkt: Hüttenboden des Heimatvereins auf dem Handwerkerhof

Termin: 13.11.2025, 15:00 Uhr

Kosten: Getränke nach Verzehr
Gebäck kann gern jeder nach seinen Wünschen mitbringen

Anmeldung bis 30.10.2025 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

Weihnachtsfeier

Wir lassen das Jahr in gemütlicher Runde ausklingen – mit guten Gesprächen, köstlichem Essen und ausgewählten Getränken. In entspannter Atmosphäre wollen wir gemeinsam zurückblicken, wertvolle Momente teilen und einfach die Zeit miteinander genießen. Wir freuen uns auf einen stimmungsvollen Abend mit euch!

Termin:

Donnerstag, 11.12.2025 um 18:00 Uhr

Treffpunkt: Heinrich-Heine-Saal im Bahnhof Ilsenburg

Kosten: weihnachtliches Buffet vom Altstadtotel Ilsenburg mit Gulasch, Weihnachtsgeflügel, Klößen, Rotkohl, Gemüse und ein kleines Dessert, Getränke à la carte
25,00 € pro Person

Anmeldung bis 21.11.2025 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

Bezahlung des Buffetpreise und der Getränke vor Ort. Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung, da das Altstadt-Hotel nach der Zahl der Anmeldungen für uns das Buffet herrichtet.

Kneipp
VEREIN
Ilsenburg-Harz e.V.



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

Einmalige Aufnahmegebühr 5,00 €

Jahresbeitrag:

Einzelperson 56,00 €

Rentner, Vorruhestandler und Arbeitssuchende 40,00 €

Ehepaare und Familien 80,00 €

Kinder 18,00 €

zuzüglich anfallender Kursgebühren.

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

Anmeldung zu den Kursen

Veranstaltungen, Sport-Kurse: Franziska Enzenberg, Tel. 0155-60801269

Walking: Monika Holland, Tel. 039452-88431

Rückenfit: Elke Sulek, Tel. 039452-86620

Möchten Sie Mitglied im Kneipp-Verein Ilsenburg werden?

Wenden Sie sich bitte an:
Franziska Enzenberg, 38871 Ilsenburg, Punierstraße 8
Mobil: 0155-60801269
E-Mail: kontakt@kneippverein-ilsenburg.de
www.kneippverein-ilsenburg.de

2025
PROGRAMM
2. Halbjahr

© Kneipp-Bund e.V.

RückenFit*

Mit Kraft-, Balance- und Stretchübungen wollen wir Rückenproblemen vorbeugen. Wir unterstützen Sie dabei, die Gesundheit wirkungsvoll zu stärken und langfristig zu erhalten. In diesem Kurs werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Leitung: Elke Sulek, Übungsleiterin
Ort: Harzlandhalle
Termin: montags 09:00 – 10:00 Uhr
Kurs: 18.08. – 08.12.2025
Achtung: 3 Termine am Donnerstag:
27.11., 04.12. und 11.12.2025
Gebühr: 16 Termine
MG: 56,00 €
NMG: 80,00 €

Stark im Alltag! - MännerFit*

Männer aufgepasst: Hier kommt euer Fitnessprogramm! Gemeinsam trainieren, beweglich bleiben und fit durchs Leben gehen – mit funktionalen Ganzkörperübungen.

Leitung: Sebastian Clages
Fitnessfachwirt, Trainer-B-Lizenz
Ort: Harzlandhalle
Kurs: 21.08. – 18.12.2025
Gebühr: 18 Termine
MG: 63,00 €
NMG: 90,00 €

MännerFit 1
Termin: donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr

MännerFit 2
Termin: donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr
anschließend ½ Std.
zur freien Verfügung, wer mag



Hier findet ihr alle aktuellen
Kursangebote und Ansprechpartner
www.kneippverein-ilsenburg.de



RückenFit*

YOGA Kurs* - Hatha & Yin Yoga Mix -

Unser Yoga Kurs, der für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger geeignet ist. Finden Sie beim Mix aus Hatha & Yin Yoga Ihre eigene Mitte, gepaart mit Atem- und Entspannungsübungen. Tanken Sie neue Kraft und entwickeln ein neues Körpererfühl.

Leitung: Sandra Weber, Yogalehrerin
Ort: Haus der Vereine, Ilsenburg
Termin: freitags 16:30 – 17:45 Uhr
Kurs: 05.09. – 28.11.2025
Achtung: keine Termine am 03.10., 17.10.
und 31.10.2025
Gebühr: 10 Termine
MG: 100,00 €
NMG: 115,00 €

KINDER YOGA*

Wir laden alle interessierten Kinder ein, in die Welt des Yoga einzutreten. Kinder Yoga hilft, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt. Yoga fördert das Selbstbewusstsein der Kinder, ermutigt sie und fördert die Kreativität. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, sodass die Kinder entspannter und fokussierter durch ihren Alltag gehen.

Leitung: Martina Biernath-Gebhardt
Ort: Harzlandhalle
Kurs: 25.09. – 04.12.2025
Achtung: keine Termine am 16.10., 23.10.
und 06.11.2025

Kurs 1 - Kinder 3-5 Jahre

Termin: donnerstags 15:30 – 16:15 Uhr
Gebühr: 8 Termine
€ 64,00

Kurs 2 - Kinder 6-8 Jahre

Termin: donnerstags 16:30 – 17:15 Uhr
Gebühr: 8 Termine
€ 64,00

*Einstieg jederzeit möglich, auch nach dem Kursbeginn
MG = Mitglieder; NMG = Nicht-Mitglieder

BodyFit*

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

Leitung: Angela Hofmann, Übungsleiterin
Ort: Harzlandhalle
Termin: mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr
Kurs: 03.09. – 05.11.2025
Gebühr: 10 Termine
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: Wienbreite (hinter der Gartensparte)
Termin: montags 09:30 – 10:30 Uhr
Gebühr: Halbjahresgebühr
MG: 20,00 € / NMG: 30,00 €

durchlaufender Kurs

Aktiv & Vital*

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs stärken wir gezielt Kraft, Koordination und Körpererfühl – für einen Alltag voller Leichtigkeit und Stabilität. Egal ob Sie gerade erst einsteigen wollen oder schon aktiv sind: Hier finden Sie abwechslungsreiche Übungen, die fordern, aber nicht überfordern. Mit Spaß an der Bewegung bringen wir Körper und Kopf in Schwung – für mehr Vitalität in jedem Lebensalter.

Leitung: DOSB Übungsleiter B Sport in
der Rehabilitation
Ort: Harzlandhalle
Termin: dienstags 11:30 – 12:30 Uhr
Kurs: 02.09. – 09.12.2025
Achtung: kein Kurs am 14.10.2025
Gebühr: 14 Termine
MG: 49,00 € / NMG: 70,00 €

Präventionskurse

Von Experten geleitet, von der Krankenkasse bezahlt: Unsere Präventionskurse sind nach §20 SGB V zertifiziert und helfen Ihnen, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Die Teilnahme wird von vielen Kassen mit bis zu 100 % Kostenerstattung gefördert.

Leitung: Ulrike von Hoff
Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin,
Übungsleiterin Prävention
Ort: Harzlandhalle
Kurse: 29.08. – 12.12.2025, 10 Termine
Achtung: kein Kurs am 03.10., 17.10., 24.10.,
31.10., 14.11. und 28.11.2025

Präventionskurs 1

GanzkörperFit - Zirkel- & Rückentraing -

Ganzheitliches Training für mehr Kraft, Beweglichkeit und einen starken Rücken – mit abwechslungsreichen Zirkel- und Rückenübungen für einen aktiven Alltag!

Termin: freitags 09:00 – 10:00 Uhr
Gebühr: 10 Termine
MG: 80,00 €
NMG: 95,00 €

Präventionskurs 2

Stretch & Relax inkl. Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im ersten Teil mobilisieren und dehnen wir die großen Gelenke und fördern Ihre Harmonie mit der Wirbelsäule – im Stand, in Rücken- und Bauchlage sowie im Vierfüßerstand. Anschließend folgen Entspannung und Regeneration mit Progressiver Muskelrelaxation und mentalen Übungen zur Stressreduktion.

Termin: freitags, 10:15 – 11:15 Uhr
Gebühr: 10 Termine
MG: 80,00 €
NMG: 95,00 €