

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!

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

Veranstaltungen im 1. Halbjahr

Grünkohlwanderung – wir laufen los und der Grünkohl kocht schon vor Begeisterung.

Eingeladen sind alle - Jung & Alt, Familien, Kinder und jeder, der Freude an Bewegung, Natur und guter Gesellschaft hat. Gemeinsam wandern wir vom Schloss Ilsenburg zur Waldschänke in Oehrenfeld, genießen die frische Luft und anregende Gespräche. Im Anschluss erwartet uns ein gemütliches Beisammensein bei traditionellem, vitaminreichem Grünkohl und Beilagen.

Termin: Samstag, 28.02.2026, 12:00 Uhr
Treffpunkt: Waldschänke Oehrenfeld
Wanderer treffen sich um 11 Uhr am Schloss Ilsenburg
Kosten: 18,00 € pro Person zzgl. Getränke

Verbindliche Anmeldung bis 10.02.2026 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

Hauptversammlung

Wir laden zur Mitgliederversammlung und werten unsere Vereinsarbeit des vergangenen Jahres aus. Kaffee & Kuchen runden unsere Versammlung ab. Anmeldung bis 26.02.2026

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, um 16 Uhr
Treffpunkt: 16:00 Uhr im Heinrich-Heine-Saal im Bahnhof Ilsenburg

Fitnessnachmittag Mit KNEIPP in Schwung – mit Kuchen in Stimmung

Freuen Sie sich auf ein gemeinsames, abwechslungsreiches Bewegungsprogramm ganz nach unserem sportlichen Geschmack. Lassen Sie sich von unseren Übungsleitern inspirieren & überraschen. Bewegung macht in Gesellschaft umso mehr Spaß und im Anschluss lassen wir den Nachmittag bei selbstgebackenen Kuchen & Kaffee in entspannter Atmosphäre ausklingen.

Termin: Dienstag, 21.04.2026 um 14 Uhr
Treffpunkt: Haus der Vereine

Verbindliche Anmeldung bis zum 13.04.2026 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

Wir freuen uns über fleißige Kuchenbäcker!

Anthroposophische Therapie – Anwendung im Alltag & in der Hausapotheke

Ein Vortrag von Weleda - Anthroposophische Therapie im Kontext moderner Gesundheitsversorgung. Hilfe für den Körper, sich selbst zu heilen.

Die Anthroposophische Medizin wurde vor 105 Jahren begründet und kann als erste Integrative Medizin gelten. Der Vortrag von Dr. med. Martin Schnelle reicht von den Grundzügen dieser Therapierichtung bis zu alltäglichen Anwendungsgebieten und Tipps für Ihre Hausapotheke.

Termin: Donnerstag, 30.04.2026 um 17:30 Uhr
Treffpunkt: Haus der Vereine
freier Eintritt

Unser Verein freut sich über eine Spende. Anmeldung bis zum 20.04.2026 bei den Übungsleitern oder in der Hirsch-Apotheke.

Marmeladenfrühstück – Glück im Glas verbindet

Es ist wieder an der Zeit für unser traditionelles Marmeladenfrühstück. Wie jedes Jahr dürfen Sie Ihre Lieblingsmarmelade einpacken und sich auf ein gemeinsames Frühstück in bester Gesellschaft freuen. Aber Achtung: teilen und kosten sind ausdrücklich erwünscht! Brötchen und Butter sponsert der Verein, Marmelade, Kaffee und eigenes Geschirr bringt jeder mit.

Termin: Donnerstag, 21.05.2026 um 10 Uhr
Treffpunkt: Jungborn Stapelburg

Verbindliche Anmeldung bis zum 13.05.2026 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

Kneipp VEREIN
Ilsenburg-Harz e.V.

Eintritt frei

Sommerfest

28. Juni 14-18 Uhr

Zeit für Leben, Lachen und Gemeinschaft

Schnell, sagt all euren Lieben Bescheid: Der Ilsenburger Kneippverein lädt auch in diesem Jahr herzlich zu einem öffentlichen Sommerfest für die ganze Familie ein.

Neben unserer Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp, warten verschiedenste Spiel & Spaß-Angebote auf alle Besucher. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch ein leckeres Angebot vorhanden.

Unser Sommerfest ist die perfekte Gelegenheit, das Leben zu genießen, gemeinsam zu lachen und unvergessliche Momente mit lieben Menschen und der Familie zu teilen.

Gemeinsam das Vereinsleben genießen, neue Freundschaften knüpfen und unvergessliche Momente erleben. Kommt vorbei, feiert

**Wir freuen uns auf Euch
und sehen uns beim Sommerfest!**

**Festwiese an der Kneipp-Anlage
Ilsetal, Ilsenburg**

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

Einmalige Aufnahmegebühr	5,00 €
Jahresbeitrag:	
Einzelperson	56,00 €
Rentner, Vorruheständler und Arbeitssuchende	40,00 €
Ehepaare und Familien	80,00 €
Kinder	18,00 €

zuzüglich anfallender Kursgebühren.
Eingeschlossen ist der Bezug der Gesundheitszeitschrift „Kneipp-Journal“ 4 mal im Jahr.

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

Kneipp
VEREIN
Ilsenburg-Harz e.V.

2026
PROGRAMM
1. Halbjahr

© Kneipp-Bund e.V.

Anmeldung zu den Kursen

Veranstaltungen, Sport-Kurse: Franziska Enzenberg, Tel. 0155-60801269
Walking: Monika Holland, Tel. 039452-88431
Rückenfit: Elke Sulek, Tel. 039452-86620





Hier findet ihr alle aktuellen Kursangebote

www.kneippverein-ilsenburg.de

RückenFit*

Mit Kraft-, Balance- und Stretchübungen wollen wir Rückenproblemen vorbeugen. Wir unterstützen Sie dabei, die Gesundheit wirkungsvoll zu stärken und langfristig zu erhalten. Der Kurs beginnt mit einer musikalischen Erwärmung und endet mit der progressiven Muskelentspannung.

Leitung: Elke Sulek, Übungsleiterin
Ort: Harzlandhalle
Termin: montags 09:00 – 10:00 Uhr
Kurs 1: 05.01. – 23.03.2026, 12 Termine
Kurs 2: 13.04. – 29.06.2026, 12 Termine
Achtung: kein Termin am 20.04.
Gebühr: 12 Termine, MG: 48,00 €, NMG: 72,00 €

Stark im Alltag! - MännerFit*

Aktiv und fit – in unserer Männersportgruppe trainieren wir Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer mit abwechslungsreichen Kleingeräten und Bewegungsspielen. Gezielt fördern wir Herz-Kreislauf, Balance und Sturzprophylaxe – für mehr Energie und Lebensfreude im Alltag!

Leitung: Sebastian Clages
Fitnessfachwirt, Trainer-B-Lizenz
Ort: Harzlandhalle
Kurs 1: 08.01. – 19.03.2026, 10 Termine
Kurs 2: 09.04. – 02.07.2026, 10 Termine
Gebühr: 10 Termine, MG: 40,00 €, NMG: 60,00 €

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
keine Termine am 16.04., 14.05., 28.05.

YOGA Kurs*
- Hatha & Yin Yoga Mix -

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

Leitung: Sandra Weber, Yogalehrerin
Ort: Haus der Vereine, Ilsenburg
Kurs 1: 23.01. – 22.05.2026, 15 Termine
Termin: freitags 16:30 – 17:45 Uhr
Achtung: keine Termine am 30.01., 03.04., 01.05.

Kurs 2: 24.01. – 23.05.2026, 15 Termine
Termin: samstags 10:00 – 11:15 Uhr
Achtung: keine Termine am 31.01., 04.04., 02.05.

Gebühr : 15 Termine, MG: 150,00 €, NMG: 170,00 €

KINDER YOGA*

Wir laden alle Kinder herzlich ein, Yoga auszuprobieren. Beim Kinder-Yoga lernen sie, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Spielerische Übungen stärken Muskeln, Konzentration und Selbstbewusstsein – und helfen, entspannt und ausgeglichen durch den Alltag zu gehen.

Leitung: Elke Maume
Kinder-Yoga Lehrerin
Ort: Harzlandhalle

Kurs 1. Quartal: 15.01. – 19.03.2026, 8 Termine
Achtung: keine Termine am 22.01., 05.02.
Kurs 2. Quartal: 09.04. – 18.06.2026, 8 Termine
Achtung: keine Termine am 16.04., 14.05., 28.05.

Kurs 1 - Kinder 3-6 Jahre
Termin: donnerstags 15:30 – 16:15 Uhr
Gebühr: 8 Termine
€ 65,00

Kurs 2 - Kinder 7-10 Jahre
Termin: donnerstags 16:30 – 17:15 Uhr
Gebühr: 8 Termine
€ 65,00

BodyFit*

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 den gesamten Körper kräftigt sowie das Immunsystem stärkt.

Kurs 2 ist ein Active-Walking Kurs, der ausschließlich draußen stattfindet. Er vereint Body-Stretching mit Walking-Elementen und anschließendem Kneippen.

Leitung: Angela Hoffmann, Übungsleiterin
Termin: mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 1: 07.01.-18.03.2026, 10 Termine
Ort: Harzlandhalle
Gebühr: 10 Termine
MG: 40,00 €
NMG: 60,00 €

Kurs 2: 08.04. – 10.06.2026, 10 Termine

Ort: Kneippbecken Ilsetal (Festwiese)
Gebühr: 10 Termine
MG: 40,00 €
NMG: 60,00 €

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

Treffpunkt: Wienbreite (hinter der Gartensparte)

Termin: montags 09:30 – 10:30 Uhr

Gebühr: Halbjahresgebühr
MG: 25,00 €
NMG: 35,00 €

durchlaufender Kurs

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

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

Präventionskurs I
GanzkörperFit - Zirkel- & Rückentraining –

Ganzheitliches Training für mehr Kraft, Beweglichkeit und einen starken Rücken – mit abwechslungsreichen Zirkel- und Rückenübungen für einen aktiven Alltag, sowie Nordic-Walking-Einheiten.

Termin: freitags 09:00 – 10:00 Uhr

Kurs 1: 09.01. – 20.03.2026, 10 Termine
Kurs 2: 10.04. – 03.07.2026, 10 Termine

Gebühr: 10 Termine
MG: 95,00 €
NMG: 110,00 €

Präventionskurs II
Aktiv & Vital

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs stärken wir gezielt Kraft, Koordination und Körpergefühl – 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 inkl. Nordic-Walking-Einheiten.

Termin: freitags 10:15 – 11:15 Uhr

Kurs 1: 09.01. – 20.03.2026, 10 Termine
Kurs 2: 10.04. – 03.07.2026, 10 Termine

Gebühr: 10 Termine
MG: 95,00 €
NMG: 110,00 €