

## 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.



### 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  
Illetal, Ilsenburg

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

Einmalige Aufnahmegerühr 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](http://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](http://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  
Achtung: 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 Activ-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 €