

## 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:	2 DOSB Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation
Ort:	Harzlandhalle
Kurse:	
dienstags	09:30 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:15 Uhr
donnerstags	17:30 - 18:15 Uhr 18:30 - 19:15 Uhr

durchlaufende Kurse

# Veranstaltungen im 2. Halbjahr

## Wanderung für Jung & Alt zum Forsthaus Plessenburg

Eingeladen sind Jung & Alt, Familien, Kinder und wer Lust hat mit uns gemeinsam vom Blochhauer über den Ilsestein zum Forsthaus Plessenburg zu wandern. Wer nicht wandern möchte, kann gern die Buslinie 274 nutzen, diese fährt je nach Abfahrtstelle in Ilsenburg zw. 10:55 Uhr und 11:05 Uhr los (bitte selbstständig informieren auch bzgl. der Rückfahrt).

Termin:	Samstag, 12.09.2026
Treffpunkt:	10:00 Uhr Treffen der Wanderer und Radfahrer am Blochhauer die Busfahrer steigen individuell an ihrem Bussteig ein 12 Uhr Treffen am Forsthaus Plessenburg
Kosten:	Speisenkarte lt. Plessenburg, jeder ist Selbstzahler

Anmeldung bis 04.09.2026 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

## Praxis-Workshop „Natürlich genießen – gesundes 3-Gänge-Menü im Alltag“

Gemeinsam kochen, genießen und gesunde Ernährung neu denken. In entspannter Atmosphäre zaubern wir ein vitales 3-Gänge-Menü – fachlich begleitet von Ernährungstherapeutin Maria Festerling. Ganz nebenbei gibt es leicht verständliche Impulse für eine nährstoffreiche, sättigende und alltagstaugliche Wohlfühlküche.

Termin:	Donnerstag, 17.09.2026 17:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt:	Knappe LIVA Küchen, Am Schreiberteich 6 A, Wernigerode
Kosten:	64,00 € inklusive Lebensmittel, Infused Water & Rezeptunterlagen

Anmeldung bis 07.09.2026 bei Franziska Enzenberg oder Maria Festerling. Die Anmeldung ist verbindlich!

## Busfahrt zur Erfurt zur Krämerbrücke und in den egapark Erfurt

Auf Entdeckungstour mit dem Kneipp-Verein! Wir fahren gemeinsam nach Erfurt, schlendern bei der Stadtführung über die berühmte Krämerbrücke und erkunden auf eigene Faust die beeindruckende Gartenwelt im egapark Erfurt. Ein abwechslungsreicher Tag voller Kultur, Natur und geselliger Momente wartet auf uns.

Termin:	Donnerstag, 08.10.2026
Treffpunkt:	07:15 Uhr LIDL-Parkplatz Ilsenburg
Kosten:	50,00 € pro Person

Anmeldung bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg. Die Anmeldung ist verbindlich! Bezahlung am 08.10.2026 vor Abfahrt des Busses in Bar. Im Reisepreis sind die Kosten für die Busfahrt, die Stadtführung und den Eintritt in den egapark Erfurt enthalten. Anmeldeschluss ist der 10.09.2026, Vereinsmitglieder werden dabei bevorzugt.

## Spielenachmittag auf dem Hüttenboden

Treffpunkt:	Hüttenboden des Heimatvereins auf dem Handwerkerhof
Termin:	Donnerstag, 12.11.2026, 15:00 Uhr
Kosten:	Getränke nach Verzehr Gebäck und Spiele kann gern jeder nach seinen Wünschen mitbringen

Anmeldung bis 30.10.2026 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

## Weihnachtsfeier

Lasst uns das Jahr in gemütlicher Runde ausklingen – mit guten Gesprächen, köstlichem Essen und ausgewählten Getränken. In schöner 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, 10.12.2026 um 18:00 Uhr
Treffpunkt:	griechisches Restaurant Olympia am Schloss Ilsenburg
Kosten:	griechisches Buffet inkl. Vorspeisenvariationen und verschiedenen Hauptgängen inkl. Beilagen € 25,00 pro Person Dessert und Getränke á la carte

Anmeldung bis 26.11.2026 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

Bezahlung des Büffetpreises und der Getränke vor Ort. Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung, da das Griechische Restaurant Olympia nach der Zahl der Anmeldungen für uns das Buffet herrichtet.

## 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.

## 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](http://www.kneippverein-ilsenburg.de)

**Kneipp**  
VEREIN  
Ilsenburg-Harz e.V.

**2026**  
**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: 31.08. – 23.11.2026  
Achtung: kein Kurs am 14.09.2026  
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: Elke Sulek, Übungsleiterin  
Ort: Harzlandhalle  
Termin: dienstags 14:00 – 15:00 Uhr  
anschließend ½ Std. zur freien Verfügung  
Kurs: 01.09. – 24.11.2026  
Achtung: kein Kurs am 15.09.2026  
Gebühr: 12 Termine  
MG: 48,00 €  
NMG: 72,00 €

## YOGA Kurs\* - Hatha & Yin Yoga Mix -

Deine Auszeit vom Alltag - Hatha & Yin-Yoga Mix - Yoga für Körper & Seele". Hast du Lust, die Woche entspannt ausklingen zu lassen? In unserem Mix aus kraftvollem Hatha - & regenerierenden Yin-Yoga findest du deine innere Ruhe und Mitte wieder. Egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger - wir freuen uns auf dich!

Leitung: Sandra Weber, Yogalehrerin  
Ort: Kursraum Praxis Physis  
(Handwerkerhof Ilsenburg)

Yoga-Kurs I 28.08. – 27.11.2026  
Termin: freitags 16:30 – 17:45 Uhr  
Achtung: keine Termine am 02.09.,  
Herbstferien und 20.11.2026

Yoga-Kurs II 29.08. - 28.11.2026  
Termin: samstags 10:00 – 11:15 Uhr  
Achtung: keine Termine am 03.09.,  
Herbstferien und 21.11.2026

Gebühr: 10 Termine, MG: 110,00 € / NMG: 130,00 €

## 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: 20.08. – 10.12.2026  
Achtung: keine Termine am 03.09., 17.09.,  
Herbstferien und 19.11.2026

Kurs 1 - Kinder 3-6 Jahre (inkl. Vorschulkinder)  
Termin: donnerstags 15:30 – 16:15 Uhr

Kurs 2 - Kinder 7-12 Jahre  
Termin: donnerstags 16:30 – 17:15 Uhr

Gebühr je Kurs: 12 Termine, 98,00 €

## 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.

Leitung: Angela Hofmann, Übungsleiterin  
Ort: Harzlandhalle  
Termin: dienstags 18:00 – 19:00 Uhr  
Kurs: 29.09. – 08.12.2026  
Achtung: kein Termin am 20.10.2026  
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

## MOBILITY & CORE – beweglich im Alltag!\*

Funktioneller Bewegungskurs zur Förderung von Beweglichkeit, Stabilität und Körperkontrolle. Durch gezielte Übungen werden die Körpermitte gestärkt und die Bewegungsqualität im Alltag unterstützt.

Für alle, die ihre Beweglichkeit erhalten, ihre Körpermitte kräftigen und sich gesundheitsorientiert bewegen möchten.

Leitung: Maria Festerling, DOSB Übungsleiterin  
Ort: Harzlandhalle  
Termin: montags 18:00 – 19:00 Uhr  
Kurs: 07.09. – 07.12.2026  
Achtung: kein Kurs in den Herbstferien  
Gebühr: 12 Termine,  
MG: € 60,00 € / NMG: € 96,00

## Präventionskurs Aktiv & Vital

**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

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs stärken wir gezielt Kraft, Koordination und Körpergefühl – für einen Alltag voller Leichtigkeit und Stabilität.

Termin: dienstags 11:30 – 12.30 Uhr  
Achtung: keine Termine in den Herbstferien

Kurs 1: 21.07. – 22.09.2026  
Kurs 2: 29.09. – 15.12.2026

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

## Traumreise mit Klangschalen\* - Wohlfühlzeit für alle Generationen -

Sanfte Klänge, tiefe Ruhe – für mehr Harmonie, Gesundheit, Klarheit und Gleichgewicht. In einer Welt, die von Hektik und Schnelllebigkeit geprägt ist, sind Ruhe und Gelassenheit wichtig. Lass Dich ein auf eine geführte Traumreise mit Klangschalen.

Leitung: Franziska Bollmann, Harzer Klangmobil  
Ort: Haus der Vereine  
Termine: 07. September, 18:30 - 20 Uhr  
05. Oktober, 18:30 - 20 Uhr  
09. November, 18:30 - 20 Uhr  
07. Dezember, 18:30 - 20 Uhr

Kosten je Termin: 35,00 €  
Bei Buchung von allen 4 Terminen: Gesamtkosten 120,00 €  
Anmeldung bei Franziska Enzenberg.



Hier findet ihr alle aktuellen  
Kursangebote und Ansprechpartner  
[www.kneippverein-ilsenburg.de](http://www.kneippverein-ilsenburg.de)

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