

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

mittwochs 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 Abfahrtsstelle 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: Speisekarte 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 Schreibersteich 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 nach 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 à la carte

Anmeldung bis 26.11.2026 bei den Übungsleitern oder Franziska Enzenberg.

Bezahlung des Buffetpreises 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, Vorruhestandler
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

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 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: 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
05. Oktober
09. November
07. Dezember

Immer Montags von 18:30 Uhr bis 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



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