

# Auf Kneipps Spuren

Wie ein neuer Verein für seine Angebote begeistern will

VON CLAUDIA MATHEIS

**Wer ein gesundes Leben führen möchte, bei dem sollten Körper, Geist und Seele im Einklang stehen. Das war eine Erkenntnis von Pfarrer Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert. Der erst im Juli 2020 gegründete Kneipp-Verein Rhein-Pfalz in Ludwigshafen möchte die Ideen des gesundheitsbewussten Pfarrers in die heutige Zeit übertragen.**

„Bei uns wird aktives Vereinsleben groß geschrieben, das soziale Miteinander spielt für die Psyche eine große Rolle,“ erklärt Ursula Joksch-Schlösser. Die 64-Jährige ist eins von sieben Gründungsmitgliedern, die gleichzeitig den Teamvorstand bilden. Alle sind als Trainer engagiert. Allerdings kann der Sport momentan nur online in den Bereichen Hatha-Yoga, Rehasport, Feldenkrais und Qi-Gong stattfinden. Bei allen Aktivitäten werde jeder nach seinem Können bedient, ein Einstieg sei jederzeit möglich, sagt Joksch-Schlösser. „Durch geringe Teilnehmerzahlen können die Kursleiter ein Auge auf jeden einzelnen haben, denn einige der Kurse beinhalten auch Präventivsport. Mit Rezept oder als Selbstzahler,“ ergänzt sie.

Werden Zusammenkünfte wieder möglich, kommen Nordic Walking, Rehasport im Wasser und das Waldbaden hinzu. Die Kurse finden in Ludwigshafen sowie in Mutterstadt statt.

2021 feiert der Kneipp-Verband sein 200-jähriges Bestehen. Der Name des Pfarrers, der lange in Bad

Wörishofen gewirkt hat, steht nicht nur für die bekannten Wasserbäder, auch gesunde Ernährung trage zum Wohlbefinden bei. So hat der Verein schon Angebote für gemeinsames Brotbacken sowie die Herstellung von Nudeln geplant. Für April ist eine Qi-Gong-Freizeit vorgesehen. „Geht nicht, gibt es nicht“, so lautet das Motto des Vereins. „Wir brauchen einfach einen langen Atem,“ gibt sich Joksch-Schlösser für die Zukunft zuversichtlich.

Eine weitere Besonderheit, die der Teamvorstand anbietet, ist der Feldenkrais. Dieser Kurs erfordert keine Beweglichkeit, er soll vielmehr dazu beitragen, Bewegungsabläufe im Alltag zu reflektieren. So können beispielsweise das Bücken, Aufstehen oder Drehen optimiert werden.

Neu im Programm sind die Sonntagsmatineen. Am 24. Januar um 10 Uhr ist der Auftakt. Zum Thema Winter wird dann in einem Online-Präventivkurs eine Stunde Qi-Gong praktiziert. Zwei weitere Termine stehen bereits fest: am 14. und 28. Februar. Diese Sonntagsmatineen sind zunächst – im Gegensatz zu den anderen Kursen – für die Teilnehmer kostenfrei. Um eine vorherige Anmeldung wird jedoch gebeten.

Sobald Begegnungen wieder möglich sind, soll auch das Waldbaden in die Matineen integriert werden. Doris Preuninger, Kursleiterin und weiteres Mitglied des Teamvorstands, erklärt: „Hier geht es um das Schlendern im Wald mit besonderer Wahrnehmung der Pflanzen, der Tierwelt, der Umgebung. Dazu kommen sanfte Bewegungseinheiten sowie eine kurze Zeit, die jeder Teilnehmer für sich alleine verbringt.“ Waldbaden komme aus Japan, das Ziel sei, die ätherischen Öle der Bäume in sich aufzunehmen, um so zu entschleunigen. Preuninger betont: „Viele denken, Kneipp ist alt, aber in Wirklichkeit ist alles auch heute noch sehr modern.“ Sie wolle auch Kinder für ihre Bewegungskurse begeistern, so die 63-Jährige.

## NOCH FRAGEN?

Weitere Informationen zum Verein und seinen Angeboten gibt es im Netz unter [www.kneippverein-rheinpfalz.de](http://www.kneippverein-rheinpfalz.de), per Mail an [info@kneippverein-rheinpfalz.de](mailto:info@kneippverein-rheinpfalz.de) oder unter Telefon 0621/5580918.



**Ursula Joksch-Schlösser und ihr Mann Karl Schlösser vor der Johanneskirche in der Gartenstadt, wo sich einer der Kursräume in der Unterkirche befindet.**

FOTO: CAM

DIE RHEINPFALZ am 22.01.2021