

Kneipp-Verein e.V. Kirchzarten

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Januar 2005

Programm 2005

Liebe Kneippfreunde!

Januar 2005

wieder ist ein Jahr zu Ende gegangen und wir sehen einem Neuen entgegen, das uns allen hoffentlich viel Freude und Glück bringt.

Auch für das Jahr 2005 hat der Vorstand mit seinen Beiräten ein Programm zusammengestellt. Es entstand ein vielfältiges Programm mit dem wir hoffen auch Ihre Interessen getroffen zu haben. Für Anregungen und Themen für das nächste Jahr sind wir dankbar.

Die einzelnen Programmpunkte sind auf den folgenden Seiten erläutert und auf der letzten Seite finden Sie eine Übersicht. Schauen Sie doch auch einmal ins Internet, denn auch dort finden sie das Programm, Aktuelles und vieles Mehr unter der Adresse „<http://www.h1gate.de/kneipp/>“.

Auf den Fahrdienst zu den Vorträgen möchte ich Sie noch einmal aufmerksam machen. Frau Schuhmacher Tel.: 07661-61519 und Herrn Binder Tel.: 07661-3514 sind gerne bereit Sie zu den Vorträgen abzuholen und wieder nach Hause zu bringen, wenn es Ihnen aus eigener Kraft nicht möglich ist zum Vortrag zu kommen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig.

Dieses Jahr versuchen wir erneut eine Kursleiterin / Kursleiter für die Kurse von Frau Lück zu finden die noch leitungslos sind. Bitte unterstützen Sie uns bei der Suche.

Jetzt zu dem Mitgliedsbeitrag. Er bleibt unverändert. Für Einzelmitglieder beträgt er € 20,40 und für Ehepaar € 24,00. Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Mitgliedsbeitrag am **01.02.2005** per Lastschrift eingezogen.

Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum **01.02.2005** auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Hochschwarzwald zu überweisen oder uns eine Einzugsermächtigung zu erteilen.

Nun liegt mir noch die Jahreshauptversammlung am Herzen. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und erfülltes Neues Jahr und grüße Sie auch im Namen des Vorstandes und der Beiräte.

Thomas Huber

Nachfolgend sind die Telefonnummern unseres Vorstandes aufgeführt für den Fall, dass Sie mit uns in Kontakt treten wollen.

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber	07661-980379
	In den Aumatten 17	
	79199 Kirchzarten	
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Anita Vath	07661-5639
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Hedwig Lück	0761-2967235
	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Eva-Maria Schlecht	07661-627263
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Albrecht Schöttle	07661-1459

Jahresprogramm 2005 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Vortrag: „Wilde Kräuter im Frühjahr – lecker und gesund“, Frau Ursula Bühring 15.03.2005, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Brennnesseln, Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich und Giersch, der Gärtnerschreck, Wiesenschaumkraut, Schafgarbe und Vogelmiere – lauter Köstlichkeiten sprießen jetzt im Frühjahr und lassen nach kalten grauen Wintertagen die Welt wieder grün und bunt werden.

Wie viele haben Sie schon auf Ihren Spaziergängen oder in Ihrem Garten entdeckt? Bringen Sie die Pflanzen mit, wir werden sie gemeinsam bestimmen. Und natürlich werde ich Ihnen anhand von Dias Geschichten, Heilkunde und Rezepte vorstellen, und dann kann der Frühling Einzug halten!

Vortrag: „Selbst ist die Frau/der Mann - Akupressur bei Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen“, Frau Edith Zeisig 19.04.2005, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Akupressur ist eine alte chinesische Heilkunst, bei der man durch Druck auf bestimmte Punkte am Körper die Selbstheilungskräfte aktiviert und das Qi

(die Energie) wieder zum Fließen bringt. Dadurch werden Verspannungen gelöst und Befindlichkeitsstörungen gemildert. Die heilende Berührung durch Akupressur ist überall durchführbar, die einzige „Ausrüstung“, die man braucht, sind die eigenen Hände.

Sie erhalten Informationen, wofür Akupressur geeignet ist und wofür nicht, was ein Akupressurpunkt ist, wie man ihn findet und wie man den Fingerdruck anwendet.

**Vortrag: „Stärkungsmittel im Alter“, Herr Dr. Egbert Meyer-Buchtela
03.05.2005, Dienstag, 19³⁰ Uhr**

Was versprechen Stärkungsmittel ... und was können Sie halten? Ist auch gegen das Altern ein Kräutlein gewachsen? Läßt sich Altern aufhalten? Einen Weg durch den Dschungel der Elixiere und Säfte, Tabletten und Pulver zeigt Ihnen Apotheker Dr. Egbert Meyer-Buchtela.

Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Schumacher

09.06.2005, Donnerstag, 10⁰⁰ Uhr

An praktischen Beispielen wird das Armbad oder Wassertreten demonstriert. Gesundheitstrainerin Frau Dorothee Schumacher erklärt die richtige Anwendung der Kneipp'schen Wassertherapie und deren Wirkung auf den Organismus. Treffpunkt: 10⁰⁰ Uhr an der Sportgaststätte. Von dort aus gehen wir gemeinsam zur Kneipp-Anlage am Giersberg. Dauer ca. 1 Stunde.

Tagesfahrt

16.06.2005, Donnerstag, 8⁰⁰ Uhr

Besichtigung und Führung durch zwei mittelalterliche Kirchen im Markgräflerland. Führung durch das Papiermuseum in Basel. Aufenthalt in Basel. Führung durch die Gartenanlage von Ettenbühl. Ausklang in einem Gartenrestaurant. Fahrpreis € 57,50 (inkl. aller Eintrittsgelder und Führungen, nicht enthalten ist die Verpflegung)

**Kurs: „Kränze binden mit Wilden Rosen, Kräutern, Efeu und Labkraut im Kräutergarten“, Frau Karin Reinwarth, Die Blumenwerkstatt
25.06.2005, Samstag, 14⁰⁰ Uhr, Treffpunkt im Kräutergarten**

Kranz gebunden aus bunten Freilandrosen, vielen Kräutern, Efeu und Labkraut. – Ein Kranz, der nicht nur im frischen Zustand betörend wirkt. Die Kräuter werden frisch im Kräutergarten geschnitten, alle anderen Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht und entsprechend berechnet. Bitte Gartenschere mitbringen.

Kursbeitrag: Mitglieder: € 5.--, Nichtmitglieder € 8.--, Material: ca. € 15.--

Voranmeldung erforderlich bis 13.06.05 unter Tel.: 07661-980379

Vortrag: „Fitness aus der Flasche durch Vitamine und Co. – Sinn und Unsinn?“,

Frau Dr. Silke Bauer

20.09.2005, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Soweit das Auge reicht stehen die Regale im Supermarkt voll von Obst- und Gemüsesäften, Teegetränken, ACE-Säfte, probiotischen Trinkjoghurts und verschiedenen Wellnessgetränken. Mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, β -Carotin, sekundären Pflanzenstoffen, Gingo, grünem Tee und Ballaststoffen wird geworben: „zur Stärkung des Immunsystems“, „Harmonie für Körper und Seele“. Steht Wellness auf der Verpackung verkaufen sich die Getränke fast wie von selbst. Was ist dran an den Versprechungen?

Vortrag: „Liebe dich selbst- und das Leben wird dich belohnen!“,

Frau Helga Tagisade

04.10.2005, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Es gibt ein göttliches Gebot, dass uns gebietet, andere ebenso zu lieben wie wir uns selbst lieben. Dabei wird vorausgesetzt, dass wir uns wirklich lieben. Aber wie sieht es aus mit unserer Wertigkeit und dem liebevollen Umgang mit uns selbst?

In diesem Vortrag wird der vorsichtige Versuch gemacht, Hinweise und Richtlinien zu geben, die uns helfen, unsere „blinden Flecken“ und unsere Selbstzweifel zu erkennen und sie anzugehen. Es werden kleine praktische Übungen und Rituale aus der Kinesiologie vermittelt die in das alltägliche Leben eingebaut werden können und uns einen besseren Zugang zu uns selbst ermöglichen.

Vortrag: „Das unruhige Kind“, Frau Michaela Girsch

15.11.2005, Dienstag, 19³⁰ Uhr

In der Praxis erlebe ich häufiger, dass Eltern mit ihren Kindern kommen, weil diese unter unterschiedlichen Unruhezuständen leiden. Bei vielen Kindern liegt eine Einschlafstörung vor, bei anderen eine körperliche Unruhe, wiederum bei anderen mangelnde Konzentrationsfähigkeit. Meine Erfahrung und Beobachtung hat mir deutlich gemacht, dass es bis zur Diagnose „Hyperkinetisches Syndrom, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, Hyperaktivität“ viele Zwischenstufen gibt, was heute oft übersehen wird.

In der Naturheilkunde gibt es viele Möglichkeiten, das Kind zu stärken und in seiner Entwicklung zu fördern. Gerade Heilpflanzen eignen sich hierfür besonders gut.

Kurse/Gruppen

- Osteoporose Gymnastik** Donnerstag, 9⁰⁰ - 10¹⁵ Uhr Altenheim
NN
- Ganzheitliche Selbsthilfe für Schulter und Nacken**
Montag, 9⁰⁰ - 11¹⁵ Uhr Altenheim
Leitung: Frau Gudrun Janoschka (Telefon: 07661-904776)
- Beckenbodengymnastik** Donnerstag, 9³⁰ - 10³⁰ Uhr Altenheim
Leitung: Frau Ramos (Telefon: 07661-980573)
- Seniorengymnastik** Donnerstag, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr Kirchzarten
Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)
- Wirbelsäulengymnastik** Mittwoch, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)
- Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“**
Dienstag, 10³⁰ - 12⁰⁰ Uhr Evangelisches
Termine ab: März und Oktober Gemeindezentrum
in Kirchzarten,
Clubraum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)
- Progressive Muskelrelaxation** Montag, 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr Evangelisches
Termine ab: März und Oktober Gemeindezentrum
in Kirchzarten,
Clubraum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)
- Kräutergarten**
Leitung: Frau Eva-Maria Schlecht (Telefon: 07661-627263)

Kursbeschreibungen:**Ganzheitliche Selbsthilfe für Schulter und Nacken**

In diesem Kurs nähern wir uns der Problemzone Schulter-Nacken mit natürlichen Behandlungsmethoden wie z. B. (Selbst-)Massagen, Akupressur, Reflexzonenmassage und spielerischen Bewegungsübungen. Dabei spielt das Wohlfühlen durch Entspannung und Achtsamkeit eine wichtige Rolle. In der Gruppe nutzen wir die Gelegenheit uns gegenseitig gut zu tun – und Sie bekommen gleichzeitig viele Tipps und Anregungen für die Selbsthilfe zuhause.

Seniorengymnastik

Durch gezieltes Üben wollen wir zum Erhalten bzw. zur Verbesserung der

körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen. Die Übungsinhalte sollten gezielt Problemfelder der Nacken- und Hüftmuskulatur sowie eine sanfte Kräftigung und Dehnung von Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur abdecken. Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten, aber sehr wohl etwas dafür tun, diesen soweit wie möglich hinauszuzögern.

Weitere Ziele sind, Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung, Beweglichmachung, Spaß und Freude in der Gruppe durch kleine Spiele.

Wirbelsäulengymnastik

Sportstunde mit wechselndem Inhalt und Schwerpunkt wie Koordination und Geschicklichkeit, Kräftigung aller Muskelgruppen mit und ohne Handgerät (Theraband, Kurzhanteln), Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule, Herz-Kreislauf-Training, kleine Spiele, Entspannung.

Gemischte Gruppe im Alter von 45 bis 75 Jahren die viel Spaß an vielseitiger Bewegung in der Gruppe hat.

Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“

Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang durch Fordern und Fördern unserer grauen Zelle trainiert werden muss. Unseren Kursen liegt als Trainingsmethode das „Mentale Aktivierungs-Training“ (MAT-Gehirnjogging) zugrunde. Es ist eine moderne, wissenschaftliche Methode, die die Grundgrößen unserer Hirnleistung trainiert. In der praktischen Arbeit werden von einem ganzheitlichen Ansatz her alle wesentlichen Kategorien des Denkens trainiert, wie z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Musik und Bewegung, Kommunikation zwischen den Teilnehmern haben einen hohen Stellenwert.

Die Kursleiterin Frau Dorothee Schumacher ist ausgebildete Trainerin für geistige Fitness. Sie ist Mitglied in der „Gesellschaft für Gehirntaining e.V.“ und im „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“

Progressive Muskelrelaxation

Es handelt sich um eine wirkungsvolles Entspannungsverfahren, bei dem nacheinander (progressiv) bestimmte Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden. Die körperliche Entspannung löst gleichzeitig seelische Anspannungen. Die gut erlernbare Entspannungsmethode reduziert nachweislich Stress und hilft bei manchen körperlichen Beschwerden. Sie fördert mehr Gelassenheit im Alltag und dient somit wirksam der Gesundheitsvorsorge.

Wer an einem oder an mehreren Kursen teilnehmen möchte, melde sich bitte bei der jeweiligen Kursleiterin an.

Vereinsjubilare 2005 - Mitglied im Kneipp-Verein

55 Jahre	Jobst Annemarie	
45 Jahre	Schweizer Rosa	
40 Jahre	Hauser Irma	Meder Alfons
25 Jahre	Birkenmeier Johanna Bolz Elsa Mierhoff Ilse Schlegel Otmar Schöttle Albrecht Zipfel Erich	Birkenmeier Klaus Gierth Brunhilde Mierhoff Rolf Schlegel Hermine Schöttle Rita Zipfel Maria
20 Jahre	Binder Jürgen Hofmeier Meta von Oppen Iris Thonhauser Angelika	Binder Regine Pfister Rosa von Oppen Georg
15 Jahre	Eismann Christa Osterer Hedwig Sigwarth Hermann	Hirsch Ingeburg Sigwarth Brunhilde
10 Jahre	Henkel Uwe Waldvogel Berta	Sambeth Gertrud
5 Jahre	Henkel Sylvia Limberger Fritz Troska Jutta	Limberger Edeltrud Troska Dieter

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

**Hauptversammlung am 12.02.2005, Samstag, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-
Restaurant Fortuna**

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Schriftliche Anträge
8. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

**Hauptversammlung am 04.02.2006, Samstag, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-
Restaurant Fortuna**

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Schriftliche Anträge
8. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

Jahresprogramm 2005 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

12.02.2005	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung
15.03.2005	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Ursula Bühring „Wilde Kräuter im Frühjahr – lecker und gesund“
19.04.2005	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig „Selbst ist die Frau/der Mann - Akupressur bei Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen“
03.05.2005	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Egbert Meyer-Buchtela „Stärkungsmittel im Alter“
09.06.2005	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
16.06.2005	Donnerstag	8 ⁰⁰ Uhr	Tagesfahrt: Führung durch zwei mittelalterliche Kirchen im Markgräflerland, Papiermuseum in Basel, Gartenanlage von Ettenbühl. Ausklang in einem Gartenrestaurant. Fahrpreis € 57,50 (inkl. allen Eintrittsgelder und Führungen, nicht enthalten ist die Verpflegung)
25.06.2005	Samstag	14 ⁰⁰ Uhr	Kurs: Frau Karin Reinwarth, Die Blumenwerkstatt „Kränze binden mit Wilden Rosen, Kräutern, Efeu und Labkraut“ Treffpunkt im Kräutergarten Kursbeitrag: Mitglieder € 5,--, Nichtmitglieder € 8,--, Material: ca. € 15.-- Voranmeldung erforderlich bis 13.06.05 unter Tel.: 07661-980379
09.07.2005	Samstag	17 ⁰⁰ Uhr	Wir wollen im Kräutergarten gemeinsam bekannte Lieder singen.
20.09.2005	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Silke Bauer „Fitness aus der Flasche durch Vitamine und Co. – Sinn und Unsinn?“
04.10.2005	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Helga Tagisade „Liebe dich selbst- und das Leben wird dich belohnen“
15.11.2005	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Michaela Girsch „Das unruhige Kind“
04.12.2005	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier
04.02.2006	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten statt.

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.h1gate.de/kneipp/> oder die Tagespresse.