

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Dezember 2008

Programm 2009

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
Registergericht: Freiburg, Vereinsregister Nr. 1141 - Steuernr.: 07207/41633 Freiburg Land

1. Vorsitzender: Thomas Huber, 79199 Kirchzarten, In den Aumatten 17, Tel./Fax: 07661-980379
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de> - eMail: info@kneippverein-kirchzarten.de

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2008

wieder neigt sich ein Jahr zu Ende und wir sehen einem neuen Jahr entgegen, das uns hoffentlich viel Freude, Gesundheit und Glück bereiten wird.

Der Vorstand mit seinen Beiräten hat für das Jahr 2009 ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse getroffen haben und wir würden uns freuen wenn wir Sie bei den Vorträgen oder Kursen begrüßen dürften. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Themen die Sie interessieren könnten. Sie können uns jederzeit einen Tip geben.

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Programmpunkte und Kurs erläutert und auf der letzten Seite finden Sie eine Übersicht über unsere Veranstaltungen. Im Internet, finden Sie das Programm, Aktuelles und vieles mehr. Schauen Sie doch mal unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de> vorbei.

Seit Frühjahr 2008 haben wir eine Kegelgruppe, die sich mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr im Hotel Fortuna trifft. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Frau Anita Vath (Telefon: 07661-5639) organisiert die Kegelgruppe. Sie steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Nun liegt mir und dem Vorstandsteam noch die Jahreshauptversammlung am Herzen. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Ganz herzlich möchte ich Sie zur Jahreshauptversammlung am 07.02.2009 einladen. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden. Wir freuen uns auf Sie.

Nun zum Mitgliedsbeitrag. Wie schon mehrfach angekündigt müssen wir den Mitgliedsbeitrag, der bereits seit 13 Jahren nahezu unverändert geblieben ist, geringfügig anheben. Für Einzelpersonen beträgt ab 2009 der Mitgliedsbeitrag € 24,00 und für ein Ehepaar € 30,00.

Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Mitgliedsbeitrag am 01.02.2009 per Lastschrift eingezogen. Bitte teilen Sie uns eine eventl. vorliegende Änderung Ihres Kontos mit. Damit ersparen Sie uns unnötige Kosten.

Selbstzahler überweisen den Betrag bitte bis zum 1.2.2009 auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, Sparkasse Hochschwarzwald. Sie können uns auch jederzeit eine Einzugsermächtigung erteilen. Dies würde uns die Arbeit wesentlich erleichtern.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest, 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 für den Fall aufgeführt, dass Sie mit uns in Kontakt treten wollen.

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

=====

Jahresprogramm 2009 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Vortrag: „Heilsame Naturbetrachtungen zur Stärkung des Nervensystems“,

Frau Gabriele Hirschvogel

27.01.2009, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Naturbetrachtungen harmonisieren das Verhältnis zwischen Seele und Körper. Sie sind förderlich für die Gedächtnisbildung und können in jeder Altersstufe erlernt und praktiziert werden. Dieser Vortrag möchte Ihnen anhand einer einfachen Naturbetrachtung aus dem Yoga aufzeigen, wie Sie Ihr Nerven- und Immunsystem durch eigene Aktivität stärken und stabilisieren können.

Aus dem Inhalt:

Wie erfolgt die Stärkung der Seelenkräfte und warum bewirkt diese Stärkung eine Harmonisierung von Körper und Seele? Wie können die Lebenskräfte des Menschen mit Hilfe von Pflanzen-betrachtungen gestärkt werden? Wie wirken die Pflanzenbetrachtungen bei Ängsten? Warum entsteht durch regelmäßige Praxis von Pflanzenbetrachtungen eine bessere Beziehungsfähigkeit sowohl zur Natur als auch zu den Mitmenschen?

Vortrag: „Anti-Aging – Fit bis ins hohe Alter durch eine gesunde Lebensweise“,

Frau Dr. oec. troph. Silke Bauer

03.03.2009, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Wenn wir alt werden, bauen wir ab – der eine schnell, der andere langsamer. Kann man etwas dagegen tun? Es gilt heute als gesichert, dass die Lebensweise einen wichtigen Einflussfaktor auf die Lebensqualität und Lebenserwartung ausübt. Schon 2,5 Stunden Spazieren gehen kann den Gedächtnisverlust einer Studie zufolge spürbar bremsen. Viele Faktoren spielen bei der Gesunderhaltung eine Rolle. So befinden sich auch in Lebensmitteln Wirkstoffe, die den Alterungsprozess der Haut von innen verlangsamt und die Abwehrkräfte im Körper stärkt. Ein interessanter Vortrag von Frau Dr. Silke Bauer erwartet Sie!

Vortrag: „Wickel und Auflagen bei Erkältungskrankheiten“,**Frau Bernadette Bächle****24.03.2009, Dienstag, 19³⁰ Uhr.**

Bewährte Hausmittel und naturheilkundliche Anwendungen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, da sie sanft und auf natürliche Weise Beschwerden lindern können. Richtig eingesetzt und angelegt können Wickel und Auflagen wertvolle Dienste leisten. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf unterstützende Maßnahmen bei Erkältungskrankheiten. Praxisnah und anschaulich werden die Bienenwachskompresse, der Hustenhonig, das Zwiebelsäckchen und weitere Wickelanwendungen präsentiert.

Wildkräuterspaziergang: Frau Ursula Bertsch**21.04.2009, Dienstag, 17⁰⁰ Uhr**

Gerade jetzt im Frühling sind Wiesen, Wegränder, Wälder...voll mit essbaren Wildkräutern – häufig als so genannte „Unkräuter“ bekannt und nicht immer beliebt - hier erfahren Sie etwas über Brennnessel, Giersch, Gundermann, Beinwell und Co. als schmackhafte „Nahrungsergänzung“, gesunde und interessante Bereicherung des Speisezettels und häufig auch für die Hausapotheke zu verwenden. Verbunden mit einem schönen Spaziergang eine optimale Gesundheitsvorsorge.....

Treffpunkt: Parkplatz am Engenwald in Kirchzarten; wir gehen bei jedem Wetter.

Vortrag: „Beweglich im Alter = Selbständig im Alter!“, Frau Edith Zeisig**12.05.2009, Dienstag, 19³⁰ Uhr**

Ein Baby kann seine Füße in den Mund stecken, ein Erwachsener kann das nur noch selten und muss es auch nicht mehr können. Aber viele Dinge lassen sich nur mit einer ausreichenden Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke bewältigen. Strümpfe anziehen, in eine enge Jacke schlüpfen, mit dem Auto rückwärts fahren, für alles müssen z. B. Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke frei beweglich sein. Einfache Tests zeigen Ihnen Ihren aktuellen Stand und sind häufig auch gleichzeitig leicht durchzuführende Übungen, mit denen Sie die Beweglichkeit der Gelenke über Jahre hinaus erhalten. Und wenn es dann doch nicht mehr so richtig klappt, gibt es kleine Tricks oder das eine oder andere Hilfsmittel, um den Alltag zu erleichtern.

Tagesfahrt

13.06.2009, Samstag, 8⁰⁰ Uhr

Die Fahrt führt uns am Vormittag in den Hotzenwald, nach Herrischried. Im privaten Forschungsinstitut, dem „Institut für Strömungswissenschaften“ werden uns interessante Versuche vorgeführt, bei denen wir neue Einsichten beim täglichen Umgang mit Wasser gewinnen.

Den Nachmittag verbringen wir im ebenso hübschen wie interessanten Städtchen Bad Säckingen. Eine Führung bringt uns die wichtigsten Sehenswürdigkeiten nahe. Gemeinsame Einkehr auf der Heimfahrt.

Anmeldung: Reisebüro Hummel

Anmeldeschluss: Samstag, 30.5.09

Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Schumacher

18.06.2009, 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.

Halbtagesfahrt

02.09.2009, Mittwoch, 14⁰⁰ Uhr

Unser Ziel ist Schloß Bürgeln. Der barocke Bau wird als Kleinod im Markgräfler Land angesehen. Mit einer Führung lernen wir die wunderschönen barocken Räume, besonders die wegen ihrer hervorragenden Stuckarbeiten berühmte Kapelle, kennen.

Anschließend Kaffee oder Vesper im Schloßstüble.

Anmeldung: Reisebüro Hummel

Anmeldeschluss: Samstag, 22.8.09

Vortrag: „Angst!!! Umarme deine Angst, denn sie will dir viel erzählen.“,

Frau Helga Tagisade

15.09.2009, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Angst ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben. Angst löst in wichtigen Momenten Energiereserven, lässt uns nie geahnte Dinge tun und sie rettet uns das Leben. Doch was ist wenn sie sich verselbständigt? Wenn sie für uns zur dunklen Kammer wird, in der wir vor Sorgen geschüttelt werden. Wenn sie uns die Freiheit raubt. Die Freiheit unser Leben so zu leben, wie wir es einmal geplant hatten. In diesem Vortrag soll ein Weg aufgezeigt werden wie man mit seiner Angst neu umgehen kann. Wie man sie rechtzeitig erkennen kann. Ja, sie sogar willkommen heißen kann, damit man ihre heilende Botschaft erkennen kann. Dann wird sie sich auf die Position zurück ziehen in der sie am hilfreichsten ist, nämlich als Warner und Retter bei wirklicher Bedrohung.

Vortrag: „Wärme tanken für den Winter – die Heilkraft der Gewürze“,

Frau Ursula Bertsch

20.10.2009, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Herbst ist „Erkältungszeit“ – Zeit, vorzubeugen!

Viele der Gewürze, die wir vor allem von der Weihnachtsbäckerei kennen – Zimt, Ingwer, Nelken usw. – werden auch in der Heilkunde verwendet und eignen sich gut, den Körper von innen „aufzuwärmen“.

Im Vortrag werden die Gewürze mit ihren Fähigkeiten und Anwendungsmöglichkeiten in der Küche und der Heilkunde vorgestellt, zusammen mit einfachen Rezepten für den Alltag, zu kosten gibt es Gewürzsirup und Gewürztee...

Vortrag: „Schlafstörungen und ihre Therapiemöglichkeiten“,

Herr Dr. Hubert Trötschler

3.11.2009, Dienstag, 19.30 Uhr

Freiburg, Praxis für Lungen- und Bronchialheilkunde, Schlafmedizin

Schlafstörungen sind eine häufige Erscheinung jeder Altersgruppe. Ihre Ursachen gestalten sich dementsprechend vielfältig. Sie können auf körperlichen wie seelischen Ursachen beruhen. Eine genaue Diagnose ist daher Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Herr Dr. Trötschler wird auf Ursachen und Therapiemöglichkeiten eingehen.

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)			
Seniorengymnastik	Donnerstag,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Osteoporose Gymnastik	Montag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Alegria da Vida, Jakob-Saur-Str. 9
	Donnerstag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Beckenbodengymnastik	Donnerstag,	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Margitta Kienzler (Telefon: 07661-2171)			
Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“	Dienstag,	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Progressive Muskelrelaxation	Montag,	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Dem Stress Paroli bieten!	Montag,	18 ³⁰ - 19 ³⁰ Uhr	Zarten, Altes Rathaus
Leitung: Frau Helga Tagisade (Telefon: .: 07661-7749)			
Nordic Walking	Mittwoch,	14 ³⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: .: 07661-7788)			
Duftendes Qigong	Dienstag,	19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
Duftendes Qigong Übungsabend	Dienstag,	19 ³⁰ - 20 ¹⁵ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
Funktionelles Körpertraining	Montag,	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Mantke (Tel.: 07661-98500)			
Kegeln	Mittwoch,	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr	Hotel Fortuna
Leitung: Frau Anita Vath (Tel.: 07661-5639)			
Kräutergarten	Leitung: Frau Eva-Maria Schlecht (Telefon: 07661-627263)		

Kursbeschreibungen:

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 die viel Spaß an vielseitiger Bewegung in der Gruppe hat.

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.

Osteoporose Gymnastik

Mit Hilfe eines umfassenden Trainingsprogramms mit Übungen, die Sie sowohl präventiv als auch bei vorliegender Osteoporose zur Stützung der Knochen durchführen können, bieten wir wieder Osteoporosegymnastik an. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass die Übungen für alle Altersklassen und des jeweiligen Krankheitsstadiums auch zu Hause durchgeführt werden können. Ein minimales Übungsprogramm kann durchaus ausreichen um den Mineralgehalt der Knochen zu steigern.

Training der Beckenbodenmuskulatur nach dem Konzept von Frau Tanzberger

In diesem Kurs lernen Sie z.B. die vielfältigen Belastungen kennen, denen unser Beckenboden im Alltag ausgesetzt wird. Über Wahrnehmungsübungen und gezieltes Beckenbodentraining können Sie diesen entgegenwirken. Ein gesunder Beckenboden vermittelt ihnen Sicherheit und Selbstbewusstsein. Nützliche Tipps und Tricks sowie Verhaltensstrategien werden ihnen mit auf den Weg gegeben.

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 Gehirntraining e.V.“ und im „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“

Progressive Muskelrelaxation

Es handelt sich um ein 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.

Dem Stress Paroli bieten

Wie kann ich mit Stress umgehen?

Im Beruf, in der Familie und auch im Umgang mit der Schule?

Wie kann ich erfahrenen Stress ablegen?

Wie kann ich drohenden Stress vermeiden?

Wie kann ich verhindern, dass Unruhe und Ängste in mir entstehen?

Wie kann ich Gelassenheit erfahren?

Das sind Fragen die wir gemeinsam klären, mit Methoden aus Kinesiologie und Pädagogik einüben werden, um es dann im Alltag anzuwenden.

6 gemeinsame Stunden mit Frau Helga Tagisade, nach denen es allen Teilnehmern besser gehen soll.

Nordic Walking

Mit Nordic Walking kann man gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das psychische Wohlbefinden fördern. So ist es ein Ideales Fitnessprogramm auch für die Senioren. Dieser Kurs ist speziell, auch im Tempo, auf Senioren abgestimmt.

Duftendes Qigong

Qigong bedeutet, Übungen mit denen das Qi des Körpers erzeugt, reguliert und harmonisiert wird. Qigong fördert damit Gesundheit bis ins hohe Alter, verhindert Krankheiten, verbessert die geistigen Fähigkeiten und hilft, eigene innere Heilungskräfte freizusetzen, v.a. bei Allergien, Heuschnupfen, Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen usw.. Regelmäßiges Üben verspricht dauerhaften Erfolg.

Funktionelles Körpertraining

Sie wollen Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft mit gezielten, funktionellen und gelenkschonenden Übungen in kleinen Gruppen (max. 8 Personen) trainieren unter gezielter Anleitung einer Physiotherapeutin ? Sie fühlen sich in einer größeren Gymnastikgruppe nicht (mehr) wohl? Sie sind aber noch körperlich belastbar und können sich ohne größere Einschränkungen bewegen, für individuelle Probleme sollen die Übungen aber angepasst werden können. Dann kommen Sie zum FKT! Regelmäßige Schwerpunktübungen für Wirbelsäule, Rumpf, Schulter-Nacken-Bereich, Beine usw. führen zu einer ausbalancierten Muskelkraft, einer besseren Beweglichkeit und Koordination und damit zu einem optimalen Körpergefühl. Gelegentlich kommen kleinere Trainingsgeräte wie Theraband, Sensotrainer oder Overball zum Einsatz.

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

Vereinsjubilare 2009 - Mitglied im Kneipp-Verein

30 Jahre	Kiefer Josef Reik Helmut Schätzle Ingeborg Vath Anita Weißer Katharina	Mayer Walburga Reik Rosemarie Scherer-Schottmüller Paul Wehrle Lilly Gremmelsbacher Magdalena
25 Jahre	Illtgen Ellen Limberger Friedrich Rösinger Bernhard Rombach Erich Hug Margot Steinebrunner Max	Limberger Edeltrud Scholz Johanna Rösinger Brigitte Dehn Irmgard Steinebrunner Hedwig
20 Jahre	Dages Martha Jung Renate Schielke Arnold Heidensohn Dorothea	Hertweck Hedwig Rissel Bärbel Schielke Ursula
15 Jahre	Ott Irmgard Schumacher Dorothee	Ott Manfred
10 Jahre	Vogt Astrid Scherer Agathe	Vogt Hermann
5 Jahre	Dumbacher Elisabeth	Dumbacher Rudi

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 07.02.2009, 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. Entlastung des Vorstandes
8. Schriftliche Anträge
9. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

Hauptversammlung am 20.02.2010, 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. Entlastung des Vorstandes
8. Schriftliche Anträge
9. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

Jahresprogramm 2009 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

27.01.2009	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Gabriele Hirschvogel „Heilsame Naturbetrachtungen zur Stärkung des Nervensystems“
07.02.2009	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung 2009
03.03.2009	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Silke Bauer „Anti-Aging – Fit bis ins hohe Alter durch eine gesunde Lebensweise“
24.03.2009	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Bernadette Bächle „Wickel und Auflagen bei Erkältungskrankheiten!“
21.04.2009	Dienstag	17 ⁰⁰ Uhr	Wildkräuterspaziergang: Frau Ursula Bertsch
12.05.2009	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig „Beweglich im Alter = Selbständig im Alter!“
13.06.2009	Samstag	8 ⁰⁰ Uhr	Tagesfahrt: Institut für Strömungswissenschaften und Bad Säckingen Anmeldung erforderlich (siehe auch Seite 6)
18.06.2009	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
02.09.2009	Mittwoch	14 ⁰⁰ Uhr	Halbtagesfahrt: Schloß Bürgeln. Anmeldung erforderlich (siehe auch Seite 6)
15.09.2009	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Helga Tagisade „Angst!!! Umarme deine Angst, denn sie will dir viel erzählen.“
20.10.2009	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Ursula Bertsch „Wärme tanken für den Winter – die Heilkraft der Gewürze“
03.11.2009	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag Herr Dr. Hubert Trötschler „Schlafstörungen und ihre Therapiemöglichkeiten“
29.11.2009	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier
20.02.2010	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung 2010

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.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse.