

**Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.**

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
**Kirchzarten e.V.**

Unser Ziel:  
Gesunde Menschen!

## Programm 2017



Verpasse nicht deine Verabredung  
mit dem Leben

---

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004  
IBAN: DE80680510040005000880, BIC: SOLADES1HSW

Registergericht: Freiburg, Vereinsregister Nr. 1141 - Steuernr.: 07036/18607 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](mailto:info@kneippverein-kirchzarten.de)

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2016

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

Auch für das Jahr 2017 hat der Vorstand zusammen mit den Beiräten 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 Tipp geben.

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Programmpunkte und Kurse 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.

Wir haben für Sie aus dem Programm der Volkshochschule Kirchzarten einige Veranstaltungen ausgewählt von denen wir glauben, dass diese für Sie von Interesse sein könnten. Die Hinweise finden Sie auf den vorletzten Seiten.

Wir würden Sie vor einem Vortrag, Ausflug oder sonstigen Veranstaltung gerne per eMail nochmals über diesen Termin informieren. Damit wir Sie anschreiben können benötigen wir Ihre eMail-Adresse. Bitte schicken Sie uns eine eMail, [info@kneippverein-kirchzarten.de](mailto:info@kneippverein-kirchzarten.de), mit dem Betreff „Infomail“.

Wie Sie wissen werden unsere Veranstaltungen in den Mitteilungsblättern der Gemeinden, im Dreisamtäler und in der Badischen Zeitung veröffentlicht. Damit diese Form von Werbung auch weiterhin erfolgen kann suchen wir jemanden der dies Koordiniert. D.h., es sind die Vorlagen termingerecht an die Redaktionen per eMail zu schicken. Bitte sprechen Sie einen der Vorstände an. Auch über einen Hinweis wen wir ansprechen könnten, wären wir dankbar.

Der Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen beträgt € 27,00 und für ein Ehepaar € 33,00.

Der Vorstand und die Beiräte wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfülltes neues Jahr.

## **Jahresprogramm 2017 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.**

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten, Hauptstr. 7 statt.

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

### **Vortrag: „Ernährung nach den 5 Elementen“**

**Frau Sabine Leisentritt, Ernährungsberaterin**

**07.03.2017, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Wir essen jeden Tag - und das ein Leben lang. Die Umsetzung der jahrtausendealten Ernährungslehre der 5 Elemente bietet dabei die Möglichkeit, unser körperliches und geistiges Wohlbefinden tagtäglich zu steigern.

Nahrung sollte uns nähren und stärken. Davon sind wir heute aber weit entfernt, da unsere Essgewohnheiten sehr unausgewogen sind. Die Folge sind Übergewicht, Krankheiten, Depressionen und Allergien.

Mit den richtigen Informationen und vielfältigen, leicht nachvollziehbaren Anregungen können Sie die 5-Elemente-Ernährungslehre einfach in Ihren Alltag integrieren. Sie werden nicht nur mit bekömmlichen und genussvollen Gerichten belohnt, sondern vor allem auch mit mehr Lebensfreude und Vitalität.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

### **Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“**

**Herr Peter Büche, Geschäftsführer des Betreuungsvereins SKM**

**04.04.2017, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Während man sich für alle möglichen Lebensrisiken durch zahlreiche Versicherungen zu wappnen versucht, wird häufig vernachlässigt, für folgende Fragen vorzusorgen:

- Wer handelt für mich, wenn ich durch eine Krankheit oder einen Unfall nicht mehr in der Lage bin, Dinge selbst zu regeln?
- Wen soll das Amtsgericht als rechtlichen Betreuer einsetzen, wenn ich niemanden habe, den ich bevollmächtigen kann?
- Welche medizinische Behandlung wünsche ich mir, wenn ich mich selbst nicht mehr äußern kann? Möchte ich an medizinische Geräte angeschlossen werden?

Mit Peter Büche, Geschäftsführer des Betreuungsvereins SKM Breisgau/Hochschwarzwald konnte ein kompetenter Referent gewonnen werden, der alle drei Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung behandelt und Unterlagen für Sie mitbringt.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

**Vortrag: „Essbares und Heilsames vor unserer Haustüre“**

**Frau Astrid Fiebich, Heilpraktikerin, Heilpflanzenexpertin im SWR-Fernsehen**

**09.05.2017, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Sei es auf dem Land oder in der Stadt - überall begegnen uns zahlreiche Wildkräuter, in denen enorme Kräfte schlummern und die um diese Jahreszeit besonders. Dieser Lichtbildvortrag entführt Sie in das Reich der Pflanzen, die uns fast überall zu Verfügung stehen und die unser Leben nicht nur kulinarisch bereichern können. Sie erhalten wertvolle Informationen über Ernte, Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke und erfahren, wie Sie die Kräuter einfach in Ihren Alltag integrieren können. Auch Bestimmungsmerkmale werden angesprochen, so dass Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang die Pflanzen gut wiedererkennen und Freude am Entdecken haben.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

**Vortrag: „Vom Hütebub zum Weidemanagement. Gesunde Weide- und Landschaftspflege im Südschwarzwald“**

**Frau Dr. Diethild Wanke, Diplomagraringenieurin**

**26.09.2017, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Ein richtiges schwarzwälder Kulturgut in der hiesigen Raumschaft ist das Hinterwälderrind. Im Gebiet südlich des Feldbergs ist das Rind mit keltischer Abstammung beheimatet. Noch vor 30-40 Jahren vom Aussterben bedroht hat es seither durch intensive Bemühungen seitens der Bauern des südlichen Schwarzwaldes und der Weideförderung durch das Land an Zahl wieder zugenommen und sich auf eine stattliche Tierzahl gefestigt.

Die Weidewirtschaft im südl. Hochschwarzwald hat große Bedeutung für die Offenhaltung der Landschaft und den damit verbundenen Tourismus. Die gesunde Weidewirtschaft, die rüstige Tierrasse Hinterwälder und die artenreichen Weiden haben großen Einfluss auf diese Landschaft. Naturschutz und Pflegeverbände sorgen mit für die Vielfalt im Landschaftsbild. Durch die Sömmerung der Weidetiere werden robuste, kerngesunde und langlebige Rinder gehalten. Dies hat auch einen außerordentlichen geschmackvollen und gesunden Nährwert für die Fleischerzeugung durch die Kälber, die bei der

Mutterkuhhaltung den Sommer über bei ihren Müttern gesäugt werden.  
 In dem Vortrag sollen diese Vorzüge der Weidewirtschaft herausgestellt und die Veränderungen im Landschaftsbild im Laufe der Jahrzehnte aufgezeigt werden.  
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

**Vortrag: „Neue Methoden der Krampfaderbehandlung“**

**Herr Dr. med. Karsten Hartmann, Venenzentrum Freiburg**

**24.10.2017, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Schaum-Laser-Radiowellen-Heißdampf-Venenkleber: Neue Methoden der Krampfaderbehandlung. Ist die Venenoperation Vergangenheit?

Normalerweise transportieren Venen das Blut zurück zum Herz. Varizen sind krankhafte Venen, durch einen Venenklappendefekt fließt das Blut in die falsche Richtung. Hierdurch kann es zu einer schlauchartig, knotig oder säckchenförmigen Erweiterung kommen. Zumeist sind Varizen geschlängelt verlaufende Venen.

Für die Betroffenen sind Krampfadern oft nicht nur ein kosmetisches Problem. Unbehandelt verursachen Krampfadern eine Schwellung und ein Druckgefühl im betroffenen Bein. Bestehen Krampfadern über einen langen Zeitraum kommt es zu Hautveränderungen bis hin zu Hautentzündungen, Vernarbungen des Unterhautfettgewebes und offenen Wunden.

Behandelt wurden Krampfadern bisher meistens mittels Operation. Heutzutage können Krampfadern aber auch schonend mittels Kathetertechniken und Schaumverödungen, sowie Flüssig- und Kochsalzverödungen behandelt werden. Die Venenoperation muss immer seltener durchgeführt werden. Brauchen wir sie überhaupt noch? Und welche Verödung ist die richtige, Schaum, Kochsalz oder Flüssig? Der Venenarzt hat heute die Möglichkeit, mit Hilfe der verschiedenen endovenösen Verfahren und minimalinvasiven Operationstechniken die Patienten besser und schonender zu behandeln.  
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

**Vortrag: „Wie viel körperliche Bewegung bzw. Sport sind gut/genug?“**

**Herr Dr. Matthias Gabelmann, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie**

**14.11.2017, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Schon die alten Römer wussten um „mens sana in corpore sano“ - „in einem gesunden Körper ist ein gesunder Geist“. Viele wissenschaftliche Arbeiten der vergangenen Jahre bestätigen die positiven Effekte körperlicher Bewegung/Sport nicht nur bei Gesunden, sondern auch bei einer Vielzahl von Erkrankungen. Aber gibt es auch ein zu viel an Sport? Auch hierzu gibt es brandneue wissenschaftliche Erkenntnisse. Wie viel körperliche Bewegung/Sport ist nötig um positive Effekte zu erreichen, ab wann wird es schädlich? Diese

Fragen will Dr. Gabelmann in seinem Laienvortrag beantworten und zusätzlich Tipps zur Ernährung geben, um auch im Alter das Körpergewicht halten zu können.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

### **Halbtagesfahrt**

#### **Schwarzwaldmilch GmbH, Freiburg**

**25.04.2017, Dienstag, 9.30 – 12.00 Uhr**

Wir erhalten eine Besichtigung und Führung durch die Produktion der „Schwarzwaldmilch GmbH“ in der Haslacherstr.12. Sie wird 2 Stunden dauern. Wir sehen die Produktionshalle und erhalten Informationen über die Produktpalette. Spezielle Hygiene- und Sicherheitsregeln müssen eingehalten werden. Diese werden zeitnah bekannt gegeben. Die Führung kostet 5 € pro Person, wofür man u.a. eine gefüllte Tüte mit Milchprodukten erhält. Zusätzlich kann man auch noch im „Milchladen“ einkaufen.

Nach dem Rundgang besteht die Möglichkeit, für 9,50 € ein Mittagessen in der Kantine einzunehmen. Bitte bei der Anmeldung angeben

Kosten für Führung: € 5.00

Mittagessen: € 9.50

eigene Anfahrt: Treffpunkt: Schwarzwaldmilch, Freiburg, Haslacher Str.12

Mögliche Abfahrt Kirchzarten Bahnhof: 08.34 Uhr

Anmeldung erforderlich bis 07.04.2017.

Anmeldung bei Frau Schumacher. Tel. 07661 / 61519

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

### **Halbtagesfahrt**

#### **Führung durch das Hörfunkstudio des Südwestrundfunks Freiburg**

**12.10.2017, Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr**

wir erleben eine Führung durch die verschiedenen Abteilungen und Studios des Südwestrundfunks in der Kartäuserstr.45. Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen. Im Anschluss ist ein Imbiss in einem nahe gelegenen Café angedacht.

Kosten für Führung: keine

eigene Anfahrt: Treffpunkt: Südwestrundfunk, Kartäuserstr.45

Mögliche Abfahrt Kirchzarten Bahnhof: 14.04 Uhr

Anmeldung erforderlich bis 22.09.2017.

Anmeldung bei Frau Schumacher. Tel. 07661 / 61519

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

---

**Kurse/Gruppen**

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mittwoch	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Kerstin Gosebrink, Telefon: 015754242065			
<b>Seniorengymnastik</b>	Donnerstag	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620			
<b>Osteoporose Gymnastik</b>	Montag	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr	Wohn- und
	Donnerstag,	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr	Pflegeheim
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620			
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Montag	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> Uhr	Wohn- und
Leitung: Frau Manjula Honnes, Tel.: 07661/96869973 Pflegeheim			
<b>Gedächtnistraining</b>	Mittwoch	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr	Evangelisches
Leitung: Frau Linda Feist			Gemeindezentrum
Telefon: 07661-62326, mobil: 0173 8772903			
<b>Feldenkrais Methode</b>	Mitwoch	19 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	Wohn- und
Leitung: Frau Ingrid Wetzig, Telefon: 07661- 980864 Pflegeheim			
<b>Duftendes Qigong</b>	Dienstag	18 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr	Praxis für
Leitung: Frau Edith Zeisig, Telefon: 07661-98500			Physiotherapie
			Edith Zeisig
<b>Funktionelles Körpertraining</b>	Montag	20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Uhr	Praxis für
Leitung: Frau Przydalski, Telefon: 07661/98500			Physiotherapie
	Mittwoch	19 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	Edith Zeisig
Leitung: Frau Küster, Telefon: 07661/98500			

## **Kursbeschreibungen:**

### **Wirbelsäulengymnastik mit Pfiff**

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Weh-Wehchen im Alltag, die uns immer wieder zeigen, dass es hin und wieder Grenzen unserer Beweglichkeit und Kraft gibt.

Um dem mit Freude entgegen zu wirken, bedarf es eines gezielten funktionellen Trainings, welches Mobilisation der Gelenke und Wirbelsäule, Kräftigung, Dehnung sowie Koordination beinhaltet.

Unsere pfiffige gemischte Wirbelsäulengruppe freut sich immer über neue Männer und Frauen, die mit uns gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung haben und ein besseres Körpergefühl aus der Gruppe mitnehmen möchten.

### **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.

### **Beckenboden-Training**

Der Beckenboden - die geheime Kraft im Körper!

Ein starker Beckenboden unterstützt nicht nur die inneren Organe in ihrem Halt und ihren Funktionen, sondern hilft auch den Rücken- und Bauchmuskeln ihre Aufgabe etwas „entspannter“ zu erledigen. Dieser Kurs zielt bewusst darauf ab, mit den Muskel zu arbeiten, um die Stabilität wieder zu erlangen oder zu kräftigen. Alle (Frauen und Männer jeden Alters), die eine neue Quelle von Kraft, Haltung und Sicherheit kennen lernen und erfahren möchten, sind hier angesprochen. Auch schon „erfahrene“ Beckenboden-Übende können noch neue Übungen sammeln.

### **Gedächtnistraining**

Fitnessstraining fürs Gehirn

Unter der Leitung von Linda Feist (ganzheitliche Gedächtnistrainerin im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.) startet unser beliebtes Gedächtnistraining wieder mit einem neuen Kurs.

Wer sich lebenslang nicht nur körperlich bewegt, sondern auch geistig aktiv bleibt, schafft die Basis für eine hohe Lebensqualität auch im Alter. Basierend auf dieser Erkenntnis trainieren wir spielerisch und in lockerer Atmosphäre die verschiedenen Hirnleistungen wie z.B. Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung, logisches Denken, Konzentration usw.

Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Spaß und Humor bringen wir unsere Hirnzellen in



Schwung. Dabei kommen auch Bewegung und Koordination nicht zu kurz. Außerdem erhalten Sie wertvolle Anregungen und Tipps für den Alltag

### **Feldenkrais Methode**

Mit der Feldenkrais-Methode werden die gewohnten Bewegungsmuster erforscht. Durch spielerisches Experimentieren mit Bewegungen erweitert sich so das eigene Bewegungsrepertoire. Die Teilnehmer/innen erfahren unterschiedliche Qualitäten in der Bewegung, wie z.B. Leichtigkeit oder Mühelosigkeit im Gegensatz zu Anstrengung oder Verspannung und können so lernen, den Körper bzw. die Bewegungen besser zu organisieren. Wieder beweglicher werden heisst auch: lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig!

---

Nachfolgend sind die Telefonnummern unseres Vorstandes. Über diese können Sie mit uns in Kontakt treten.

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber In den Aumatten 17 79199 Kirchzarten	07661-980379
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Isa Jung	07661-3573
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Regine Binder	07661-3514
	Renate Jung	07661-2838
	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Johann Stülpnagel	07661-61937
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Kürner Theo	07661-627063

---

## Vereinsjubilare 2017 - Mitglieder im Kneipp-Verein

55 Jahre	Forsthuber Fritz	
40 Jahre	Schottmüller Elisabeth Spieß Gerda Mayer Josef Wehrle Maria	Simon Horst Läufer Gusti Steinhart Erich Wehrle Otto
35 Jahre	Burget Artur Burgey Günter Hauth Irmgard Meder Maria Schumacher Hermann Ziegler Elisabeth	Burget Gertraud Burgey Isolde Hutzler Ilse Näher Silvia Senske Brigitte
30 Jahre	Bank Erwin Dietz Margarethe Zeisig Edith	Bank Rita Huber Herbert
25 Jahre	Albrecht Ernst Gratwohl Brigitte Huber Thomas König Dorothea Kneer Gertrude	Becker Lisa Huber Christel Jäger Maria König Rainer Lück Hedwig
20 Jahre	Allgaier Irene Schräbler Paula	Ernst Elisabeth
15 Jahre	Elkhaiaf Mostafa Schrader Marianne	Rösch Agnes Stoiber Elisabeth
10 Jahre	Ambrosy Monika Herr Mathilde Ott-Meyer Hildegard Ramminger Gertrud	Daumke Ingeborg Meyer Klaus Ramminger Friedrich Tagisade Helga
5 Jahre	Dachnowsky Günter	Dachnowsky Sigrid

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

**Hauptversammlung am 04.02.2017, Samstag, 15<sup>00</sup> 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

**Hauptversammlung am 24.02.2018, Samstag, 15<sup>00</sup> 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.

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt.

## **Kursangebote der Volkshochschule Dreisamtal**

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

Für alle Kurse bedarf es einer Anmeldung unter:  
Telefon: 0 7661 / 5821, E-Mail: [anmeldung@vhs-dreisamtal.de](mailto:anmeldung@vhs-dreisamtal.de)

### **Qi Gong**

Qi Gong - Neiyanggong ist eine Selbstübungsmethode zur Pflege des Lebens, in der "die Bewegung in der Ruhe und die Ruhe in der Bewegung" liegt.

Dabei werden äußerlich "Sehnen, Knochen und Haut" mit den notwendigen Nährstoffen ausreichend versorgt und innerlich "Essenz, Qi und Geist" kultiviert.

Rheumatische Beschwerden und Bewegungseinschränkungen werden gemindert.

Durch sanfte und fließende Bewegungen und damit verbundener Atmung kommt es beim regelmäßigen Üben zu geistiger, seelischer und körperlicher Frische und Ausgeglichenheit und damit einhergehenden Stressabbau im Körper und im Geiste.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Teilnehmer. Dieser Kurs kann wöchentlich besucht werden und ist offen für alle Bewohner des Oskar-Saier-Hauses.

Anmeldeschluss: 28.02.17.

### **Werner Rückel**

ZD30158-K, Kirchzarten, A.-Schweitzer-Str. 5, Oskar-Saier-Haus, Gymnastikraum,  
Samstag, ab 04.03.2017, 15:30 - 17:00 Uhr, 6 Termine, 51 €

ZD30159-K, Kirchzarten-Zarten, Zarduna-Schule, Turnhalle,  
Freitag, ab 03.03.2017, 17:30 - 19:00 Uhr, 6 Termine, 51 €

### **Alternative Wohnprojekte - Gemeinsam statt einsam mit Lust und Laune**

Gemeinschaftliches Wohnen wird immer attraktiver. Seien es Wohngemeinschaften für die jüngere oder ältere Generation.

Das Hauptmerkmal gemeinschaftlicher Wohnprojekte ist die Idee der gegenseitigen Unterstützung, ohne die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zu verlieren.

Dieser Workshop bietet 3 Bausteine an:

1. Bestandsaufnahme der aktuellen, persönlichen Wohnform; Klärung von Bedürfnissen, Wünschen und Perspektiven der Teilnehmer/-innen
2. Vorstellung realisierter Wohnprojekte Gemeinschaftlichen Wohnens und Nachbarschaftlicher Projekte in Freiburg und Umgebung.
3. Welches Modell entspricht mir und welche Schritte sind nötig, damit ich diese Wohnform für mich realisieren kann?

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Eva-Maria Kreis, Pädagogin, Mitarbeit im Netzwerk für gemeinschaftliches Wohnen, Freiburg ([www.gewo-netz.de](http://www.gewo-netz.de)) und Thomas Forbriger, Bildungsreferent im Eine Welt Forum Freiburg und als Freier Mitarbeiter für die Landeszentrale für politische Bildung BaWü.

Anmeldeschluss: 20.06.17.

### **Eva-Maria Kreis**

ZD10043-KV, Kirchzarten-Burg, Rathaus, Höllentalstr. 54, Raum 1,  
Samstag, 24.06.2017, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin, 22 €

### **Beinvenenthrombose: Ursachen, Therapie, Vorbeugung**

Venenthrombosen bzw. Lungenembolien sind häufige und mitunter gefährliche oder sogar lebensbedrohliche Krankheiten. Ein erhöhtes Risiko besteht bei Operationen, nach Unfällen,

längeren Flugreisen, bei Tumorerkrankungen und in der Schwangerschaft, aber auch bei bestimmten Störungen der Blutgerinnung.

In diesem Vortrag möchten wir auf die Ursachen und Risiken zur Thromboseentstehung eingehen, die Therapiemöglichkeiten vorstellen sowie eine sinnvolle Vorbeugung der Entstehung von Thrombosen aufzeigen.

Anmeldeschluss: 31.03.17.

**Dr. med. Lisa Schuler, Chirurgin und Phlebologin**

ZD11624-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant,  
Mittwoch, 05.04.2017, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 7 €

**Schwerhörigkeit**

Ob angeboren, erworben oder im zunehmendem Alter entstanden: es gibt viele Gründe für dieses Handicap. In diesem Vortrag werden die jeweiligen Ursachen sowie die aktuellen Diagnosemöglichkeiten vorgestellt. Hiernach wird auf die modernen Therapiemöglichkeiten eingegangen, insbesondere die Unterstützung durch Hörhilfen, die heute einem hohen technischen Standard entsprechen und zumeist ein "normales" Hören und Verstehen weitestgehend wieder gewährleisten.

Die Referentin ist Fachärztin für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten.

**Dr. med. Elisabeth Winkler**

ZD11625-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant,  
Mittwoch, 22.03.2017, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, 7 €

**Was bewirkt TCM =Traditionelle Chinesische Medizin?**

Zu den therapeutischen Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zählen vor allem deren Arzneitherapie und die Akupunktur. Zusammen mit Massagetechniken wie z. B. Shiatsu, mit Bewegungsübungen wie z. B. Qigong und mit einer am Wirkprofil der Arzneien ausgerichteten Diätetik werden die Verfahren heute gerne als die "fünf Säulen" der chinesischen Therapie bezeichnet. Die TCM ist die traditionelle Medizin mit dem größten Verbreitungsgebiet und gilt als alternativ- oder komplementärmedizinisches Verfahren. Akupunktur ist mittlerweile weltweit verbreitet. Der Vortrag erläutert die Grundlagen und gibt einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten. Fragen können jeder Zeit gestellt werden.

**Dr. med. Benedikt Pitsch**

ZD11627-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant,  
Montag, 24.04.2017, 19:00 - 20:30 Uhr, 7 €

**Ohne Bewegung....."geht nichts"! Laufen statt Couch?**

Eine Provokation für alle, die sich nur eingeschränkt oder gar nicht bewegen können!

Eine Irritation für alle Bewegungsfreudigen, die sich dennoch unwohl oder krank fühlen!

Warum ist unsere Mobilität so wichtig, wenn es um unser Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit geht? Der bekannte Astrophysiker Stephen Hawkins benötigt minimale Bewegungsmöglichkeiten der Pupillen um kommunizieren und seine Forschung weiterführen zu können.

Welche Auswirkungen hat Bewegung und auch Sport auf unsere emotionale und psychische Stabilität? Gibt es darüber hinaus andere Möglichkeiten - emotionale und kognitive - um körperliche Einschränkungen und Blockaden zu überwinden?

In diesem Vortrag wird Bezug genommen auf Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, der Sportwissenschaft sowie der Trauma- und Schmerzforschung.

Anmeldeschluss: 14.07.17

**Pea Assmann**

ZD11628-KV, Kirchzarten-Zarten, Altes Rathaus, Raum Dunant,  
Mittwoch, 19.07.2017, 19:00 - 20:30 Uhr, 7 €

## Jahresprogramm 2017 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

04.02.2017	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2017
07.03.2017	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Sabine Leisentritt „Ernährung nach den 5 Elementen“
04.04.2017	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Peter Büche „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“
25.04.2017	Dienstag	09.30 Uhr	Halbtagesfahrt: Besuch der Schwarzwaldmilch GmbH, Freiburg, Haslacherstr.12. - Siehe Seite 6 Anmeldung erforderlich bis 07.04.2017.
09.05.2017	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Astrid Fiebich, Heilpraktikerin, Heilpflanzenexpertin im SWR-Fernsehen „Essbares und Heilsames vor unserer Haustüre“
12.10.2017	Donnerstag	15.00 Uhr	Halbtagesfahrt: Besuch des Hörfunkstudios des Südwestrundfunks, Freiburg Kartäuserstraße 45 - Siehe Seite 6 Anmeldung erforderlich bis 22.09.2017.
26.09.2017	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Dr. Diethild Wanke „Vom Hütebub zum Weidemanagement. Gesunde Weide- und Landschaftspflege im Südschwarzwald“
24.10.2017	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Dr. med. Karsten Hartmann, Venenzentrum Freiburg „Neue Methoden der Krampfaderbehandlung“
14.11.2017	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Dr. Matthias Gabelmann, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie „Wie viel körperliche Bewegung bzw. Sport sind gut/genug?“
09.12.2017	Samstag	15.00 Uhr	Adventsfeier
24.02.2018	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2018

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3.

Eintritt: frei für Mitglieder, Euro 5,00 für Nichtmitglieder

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten, Hauptstr. 7 statt.

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