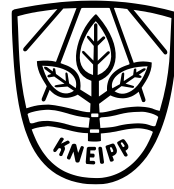


Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Januar 1996

Programm 1996

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
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

Liebe Kneippfreunde!

Januar 1996

Wir haben uns bemüht für das Jahr 1996 ein Programm zusammenzustellen, das auch für Sie wieder Interessantes bietet. Die einzelnen Programmpunkte entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

Zur Hauptversammlung am 2.3.1996 möchte ich Sie herzlich einladen. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Die Tagungsordnung finden Sie im Folgenden.

Das letzte Jahr war von den Finanzen her nahezu ausgeglichen. Es hat sich aber gezeigt, daß die Referenten gegenüber der Vergangenheit höhere Honorare fordern. Aus diesem Grund werden wir den Unkostenbeitrag zu den Vorträgen etwas anheben. 1996 wird der Eintrittspreis DM 3.- betragen. Für 1997 ist vorgesehen den Unkostenbeitrag auf DM 4.- zu erhöhen. Der Mitgliedsbeitrag bleibt 1996, wie in den Vorjahren, stabil.

Ich möchte Sie daran erinnern, daß der Mitgliedsbeitrag für 1996 für Einzelmitglieder DM 38,40
Ehepaare DM 46,80

beträgt. Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Mitgliedsbeitrag am 1.3.1996 per Lastschrift eingezogen. Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum 1.3.96 auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Kirchzarten zu überweisen. Denken Sie bitte daran, daß eine Erinnerung an ausstehende Zahlungen uns unnötige Zeit kostet, die an anderer Stelle für den Verein nützlicher eingesetzt werden kann.

Herr Raab hat mit seinen treuen Helfern am Fuß des Giersberg einen Kneipp-Garten angelegt und über viele Jahre gehegt und gepflegt. In dem Garten finden wir eine Vielzahl von Kräuter, die für unsere Gesundheit nützlich sind. Fachkundige haben immer wieder bestätigt, daß der Garten einer der schönsten und vielseitigsten Gärten sei den sie je gesehen haben. Herr Raab möchte nun auch die Pflege des Kräutergartens in andere Hände geben. Da seine Entscheidung endgültig ist suchen wir nun einen Nachfolger der den Garten weiterhin liebevoll betreut. Es wird von dem Interessent nicht erwartet, daß er Führungen im Kräutergarten macht oder Vorträge hält außer er möchte es von sich aus. Uns geht es nur darum, daß dem Kneipp-Verein der Garten erhalten bleibt. Würde sich kein Nachfolger finden, so sind wir gezwungen den Garten an die Gemeinde zurückzugeben. Ein so schön angelegter und vielfältiger Garten zu verlieren wäre ein herber Verlust für den Kneipp-Verein und die Gemeinde. Bis zur Hauptversammlung müssen wir eine Entscheidung getroffen haben. Wer Interesse hat oder jemanden weiß bitte melden Sie sich bei Herrn Raab oder mir.

Jahresprogramm 1996

02.03.1996	Samstag	16 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung
30.03.1996	Samstag	16 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Walter Raab, "Ethik - unsere Richtschnur und Vernunft - unsere Führerin zu einem gesunden und glücklichen Leben"
23.04.1996	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Schumacher, "Gesundheitsvorsorge bei Kindern"
04.05.1996	Samstag	9 ⁰⁰ Uhr	Kräuterführung: Herr Walter Raab, Treffpunkt: Zarten, Krüttweg am Spielplatz
11.06.1996	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Lüth, "Osteoporose - Knochenschwund - vorbeugen, erkennen und behandeln"
13.06.1996	Donnerstag	8 ⁰⁰ Uhr	Tagesfahrt nach Bad Peterstal Abfahrt beim Reisebüro Hummel Rückkehr gegen 19 ³⁰ Uhr Preis: DM 29,- Anmeldungen nimmt das Reisebüro Hummel entgegen
05.07.1996	Freitag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
06.07.1996	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Kräuterführung: Herr Walter Raab, Treffpunkt: Kirchzarten, Busparkplatz am Schulzentrum
16.07.1996	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Stork, "Allergien - Ursachen und Behandlung"
02.08.1996	Freitag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
16.08.1996	Freitag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
30.08.1996	Freitag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
17.09.1996	Dienstag	20 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Zimmermann, "Krampfadern nur ein kosmetisches Problem?"
16.11.1996	SSamstag	16 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Walter Raab, "Niere, Funktion der Niere und ihre Stärkung"
08.12.1996	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier

Alle Veranstaltungen finden im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten statt, falls nichts
anderers angegeben wurde.

Tagesfahrt nach Bad Peterstal-Griesbach am 13.6.96

Unser diesjähriger Tagesausflug führt uns ins Heilbad Peterstal-Griesbach, Mineral- und Moorbad und Kneippkurort im romantischen Renchtal. Der dortige Tagesablauf beinhaltet ein Programm, welches der Motivation für eine gesunde Lebenshaltung unter dem Motto "Gesundheit muß Spaß machen" dient. Frau Fischer, die Kneipp-Vereins-Vorsitzende, wird uns durch den Tag führen. Vorgesehen sind: Trinkkur (bitte Becher Mitbringen), Wasseranwendungen, Kräutergarten, Tanzspiele im Kurhaus, Besuch der Kirche. Ein gemeinsames Mittagessen ist vorgesehen, für das bitte jeder Teilnehmer selbst die Kosten an Ort und Stelle übernimmt.

Kneipp-Wasseranwendungen - aber richtig am 5.7, 2.8, 16.8. und 30.8.1996

An praktischen Beispielen wie Armbad oder Wassertreten demonstriert und erklärt Gesundheitstrainerin Frau D. Schumacher die richtige Anwendungen der Kneipp'schen Wassertherapie und deren Wirkung auf den Organismus. Diese Veranstaltung wird zusammen mit dem Verkehrsverein durchgeführt, zu dem Teilnehmer aller Altersstufen herzlich willkommen sind.

Treffpunkt: 10⁰⁰ Uhr an der Sportgaststätte. Von dort aus gehen wir gemeinsam zur Kneipp-Anlage am Giersberg. Dauer ca. 45 Minuten.

Vortrag: "Gesundheitsvorsorge bei Kindern" am 4.5.1996

In diesem Vortrag zeigt Kinderarzt Dr. Schumacher die für die heutige Zeit wichtigen Gesundheits- und Vorsorgemaßnahmen bei Kindern auf und gibt natürliche Ratschläge für den Alltag.

Vortrag: "Warum im Alter noch Gedächtnistraining?" am .10.96

"Wer rastet, der rostet". Diese Weisheit gilt nicht nur für unseren Körper, sondern in gleicher Weise auch für unseren Geist. Auch nach dem Beruf soll das Leben sinnvoll und aktiv gestaltet werden. Das Gedächtnistraining nach der Stengel-Methode hilft dabei. Es fördert die Konzentration, aktiviert die Wahrnehmung und steigert die Merkfähigkeit, das Ausdrucksvermögen wird trainiert. Spielleiterin D. Schumacher zeigt die theoretischen Aspekte des Gedächtnistrainings auf und vermittelt an Hand von praktischen Spiel-Beispielen Einblick in die Methode

Reisen

An dieser Stelle möchte ich auf die Reisen im Jahr 1996 hinweisen.

Die Reisen werden wie gewohnt von Herrn Raab geführt.

06.05.-11.05.1996 Allgäu

27.09.-07.10.1996 Lienzer Dolomiten

Die Reisebeschreibungen liegen im Reisebüro Hummel aus.

Heute möchte ich Sie auch auf die Kurse aufmerksam machen, die im Rahmen des Kneipp-Vereins stattfinden.

Kurse/Gruppen:

Leitung: Frau de Vries (Telefon: 391153)

TanzkreisMittwoch, 16⁰⁰ -18⁰⁰ UhrFortuna

Leitung: Frau Lück (Telefon: 2349)

Venen- und Beingymnastik	Montag,	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Uhr	Altenheim
Osteoporose-Gymnastik	Donnerstag,	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰ Uhr	Altenheim
Beckenbodengymnastik	Donnerstag,	10 ¹⁰ -11 ¹⁰ Uhr	Altenheim
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch,	18 ³⁰ -19 ³⁰ Uhr	Zarten Schule
Wirbelsäulengymnastik	Montag,	10 ¹⁰ -11 ¹⁰ Uhr	Altenheim
Seniorengymnastik	Dienstag,	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Uhr	Kirchzarten Grundschule
Seniorengymnastik	Donnerstag,	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Uhr	Kirchzarten Grundschule

Walking Beginn nach Ostern, genauer Termin wird noch bekanntgegeben

Walking ist flottes bzw. schnelles Gehen und erfüllt durch eine entsprechende Kreislaufbelastung die Kriterien einer Ausdauersportart. Walking bewegt nicht nur die Beine, sondern durch den gezielten Armeinsatz auch weitere große Muskelgruppen des Rumpfes. Im Gegensatz zum Joggen ist Walking eine gelenk- und wirbelsäulenschonende Sportart. Durch das bewußte Aufsetzen und Abrollen des Fußes unterstützt die Bewegung die Pumptätigkeit der Beinmuskulatur. Sie ist somit auch besonders für Venenerkrankte geeignet. Ergänzt wird das Walkingtraining durch eine gezielte Gymnastik. Auch ältere Frauen und Männer sollten sich nicht scheuen, sich in frischer Luft beim Walking kreislauffördernd zu bewegen.

Leitung: Frau Schumacher (Telefon: 61519)

Gedächtnis spielend trainieren	Montag,	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Uhr	Rathaus Zarten
	Dienstag,	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ Uhr	Rathaus Zarten

Die Angst vor dem gefürchteten Altersabbau bringt viele Menschen dazu, ihren Körper "fit" zu halten, aber auch das Gehirn benötigt ein rechtzeitiges Training, um dem Absinken der geistigen Leistungsfähigkeit vorzubeugen. Die Wiener Ärztin und Gerontologin Dr. F. Stengel hat ein Programm erarbeitet, mit dem die Teilnehmer spielerisch und mit Vergnügen die verschiedenen Funktionen des Gehirns trainieren können. Wer etwas gegen Vergeßlichkeit und Konzentrationsschwäche tun will und dazu noch eine anregende Stunde in froher Runde erleben möchte, ist herzlich eingeladen und kann sich informieren und anmelden bei Spielleiterin D. Schumacher, Tel.: 07661-61519.

Leitung: Frau Hofmeier (Telefon: 5351)

Wanderungen

Frau Hofmeier organisiert in unregelmäßigen Abständen Wanderungen von etwa 4 Stunden Dauer in die Umgebung. Die Termine sind bei Frau Hofmeier zu erfragen oder aus dem Gemeindeblatt zu entnehmen.

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

Die Seniorengymnastik am Diestag würde sich über Ihre Teilnahme besonders freuen.

Vereinsjubilare - Mitglied im Kneipp-Verein

45 Jahre

Dummel, Maria

40 Jahre

Thoma, Hedwig

25 Jahre

Nowak, Martha

20 Jahre

Andris, Hermann
 Goldschmidt, Maria
 Kiefer, Margarethe
 Klingele, Martha
 Klingele, Robert
 Nitsche, Elfi

Bernauer, Waldemar
 Griep, Stefan
 Kissing, Heinrich
 Klingele, Max
 Müller, Christel
 Weber, Antonia

15 Jahre

Berghaus, Agnes
 Hildenbrand, Mechthild
 Kircher, Margarete
 Miedtke, Lydia
 Mühlherr, Lieselotte

Dorneich, Monika
 Hildenbrand, Volker
 Manz, Anna
 Mühlherr, Jakob
 Sittka, Stephanie

10 Jahre

Bleichrodt, Heidelinde

5 Jahre

Albrecht, Annelies
 Braunger, Hanna
 DeVries, Erika
 Dieling, Elisabeth
 Gromen, Margarete
 Gröschel, Marianne
 Hackenberg, Elfriede
 Hackenberg, Friedolin
 Hummel, Sofie
 Kessel, Dorothea
 Martens, Irmgard
 Müller, Marianne
 Pfister, Ursula
 Schönstein, Maria
 Weller, Ursula

Blattmann, Rosa
 Franke, Lotte
 Grün, Amalie
 Grün, Hermann
 Keller, Thilde
 Martin, Gertrud
 Nieke, Waltraud
 Schlegel, Emil
 Storm, Hans
 Struck, Johanna
 Pfister, Franz-Josef
 Rupietta, Hildegard
 Schweizer, Rita

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 2.3.1996, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna

Es stehen folgende Punkte auf der Tagungsordnung:

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

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

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

		Telefon: Vorwahl: 07661
1. Vorsitzender:	Herr Thomas Huber Maria-Theresia-Str. 8 79199 Kirchzarten	980379
2. Vorsitzender:	Herr Jürgen Binder	3514
Schriftführer:	Herr Jürgen Binder	3514
Schatzmeisterin:	Frau Christel Huber	980379
Beisitzerinnen:	Frau Hilde Bossenmaie	5530
	Frau Hedwig Lück	2349
	Frau Rita Schöttle	1459
	Frau Dorothee Schumacher	61519
Rechnungsprüfer:	Herr Walter Raab	5680
	Herr Jakob Mühlherr	61077

Es grüßt Sie

Vortrag: "Warum im Alter noch Gedächtnistraining?" am .10.96

"Wer rastet, der rostet". Diese Weisheit gilt nicht nur für unseren Körper, sondern in gleicher Weise auch für unseren Geist. Auch nach dem Beruf soll das Leben sinnvoll und aktiv gestaltet werden. Das Gedächtnistraining nach der Stengel-Methode hilft dabei. Es fördert die Konzentration, aktiviert die Wahrnehmung und steigert die Merkfähigkeit, das Ausdrucksvermögen wird trainiert. Spielleiterin D. Schumacher zeigt die theoretischen Aspekte des Gedächtnistrainings auf und vermittelt an Hand von praktischen Spiel-Beispielen Einblick in die Methode.