

Kneipp-Verein e.V. Kirchzarten

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Dezember 2000

Programm 2001

Liebe Kneippfreunde!

Dezember 2000

Der Vorstand mit den Beiräten hat für das Jahr 2001 wieder ein Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihre Interessen getroffen haben. Die einzelnen Programmpunkte entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

Zur Hauptversammlung am Samstag, dem 3.2..2001, möchte ich Sie herzlich einladen. Die Tagesordnung ist unten angeführt. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen.

Die bestellten Kneipp-Jahreskalender 2001 können bei uns abgeholt werden. Interessenten für den Kneipp-Jahreskalender 2002 möchten sich bitte bei mir bis zum 1.November 2001 melden. Der Preis liegt wahrscheinlich bei DM 8.40.

Unser Verein bietet das Jahr über etliche Vorträge an. Fast jeder Referent erwartet für seine Mühen ein Honorar. Seit Jahren liegt der Eintrittspreis für einen Vortrag bei DM 3,-. Dieser Preis deckt die Kosten in keinsten Weise. Damit der Zuschuss vom Verein etwas geringer ausfallen kann, hat der Vorstand beschlossen den Eintrittspreis auf DM 5,- zu erhöhen. Wir hoffen, dass der Preis Sie nicht von den Vorträgen fern hält. Sie wissen ja, was nichts kostet ist nichts Wert.

Nachdem seit einem Jahr keine Wandergruppe mehr besteht, würden wir diese gerne wieder ins Leben rufen. Dafür suchen wir jemanden der bereit ist die Organisation der Wanderungen zu übernehmen. Sollten Sie daran Interesse haben so melden Sie sich doch bitte beim Vorstand.

Unser Kneipp-Verein ist jetzt auch im Internet. Unter der Adresse „<http://www.h1gate.de/kneipp/>“ sind wir zu finden. Hier finden Sie eine kurze Darstellung des Kneipp-Vereins Kirchzarten, die Lebensdaten von Sebastian Kneipp, die fünf Säulen, unser Veranstaltungskalender, unsere Kursangebote und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen. Insbesondere sind hier alle aktuellen Termine zu finden.

Wir haben überlegt ob wir einen Fahrdienst zu den Vorträgen einrichten. Sollte es Ihnen nicht möglich sein aus eigener Kraft zum Vortrag zu gelangen, so setzen Sie sich bitte rechtzeitig mit Frau Schumacher Tel.: 07661-61519 oder Herrn Binder, Tel: 07661-3514, in Verbindung.

Nur zur Erinnerung: Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Einzelmitglieder nach wie vor DM 38,40 und für Ehepaare DM 46,80. Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Mitgliedsbeitrag am 01.03.2001 per Lastschrift eingezogen. Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum 01.03.2001 auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Hochschwarzwald zu überweisen.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfülltes neues Jahr und grüßen Sie im Namen des Vorstandes und der Beiräte

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

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber Maria-Theresia-Str. 8 79199 Kirchzarten	07661-980379
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Anita Vath	07661-5639
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Hedwig Lück	07661-2349
	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Eva-Maria Schlecht	07661-627263
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Albrecht Schöttle	07661-1459

Jahresprogramm 2001 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Vortrag: "Schlafbringer und Wachmacher", Frau Ursel Bühring

13.02.2001, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen – aber wie hieß es noch gleich? Heilpflanzen bei Vergesslichkeit, Ermüdung und Erschöpfung, Heilpflanzen, die wach und fit machen und Heilpflanzen, die sanften Schlaf und gutes Erwachen bringen, werden an diesem Abend vorgestellt. Geschichten, Mythen und Rezepte gehören natürlich auch dazu.

Vortrag: "So schmeckt's Kindern. Tipps zum Essen und Trinken mit und für Kinder", Frau Dr. Silke Bauer

13.03.2001, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Essen kann eigentlich eine ganz herrliche Sache sein. Doch viele Eltern sind genervt, wenn es um das Thema Essen und Trinken mit Kindern geht. Die eigenen Erwartungen an die Ernährung sind oft sehr hoch und werden auch auf die Kinderernährung übertragen. „Essen und Trinken soll gesund sein“ – doch wie bekommen die kleinen und größeren Sprösslinge Lust auf Gesundes? „Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag“ – doch die Kinder haben morgens keinen Appetit oder schlafen lieber länger. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Jedes Kind hat seine eigenen Vorlieben. Wie können wir aber unbeschwerte Essensfreude erhalten und vor allem leidige Diskussionen ums Essen am Tisch vermeiden? Dieser Vortrag soll Ihnen einige Informationen und einfache Regeln mit an die Hand geben, mit denen Sie im Alltag Ihre Kinder im Vorschul- und Grundschulalter gut ernähren können.

Vortrag: "Psychosomatik – Krankheiten und ihre seelischen Ursachen",**Herr Horst Grässlin**27.03.2001, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Horst Grässlin, Gründer und Leiter des Instituts Eugemed informiert Sie an diesem Abend über den Zusammenhang zwischen Krankheiten und deren seelischen Ursachen.

In der Gehirnforschung werden heute Zusammenhänge festgestellt zwischen dem menschlichen Energiefeld und dem Bewusstsein der Zellen.

Das heißt: Wir Menschen beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig durch unser Denken, Fühlen und Handeln.

Die Eugemed-Energiearbeit kann je nach individueller Situation alleine oder als Ergänzung zu schulmedizinischen Maßnahmen eingesetzt werden.

Immer öfter wird sie von Ärzten verordnet.

Die Besonderheit der von Horst Grässlin entwickelten Methoden liegen darin, dass sie für jeden einfach und praktisch im Alltag nachzuvollziehen sind.

Lassen Sie sich an diesem Abend Wege aufzeigen, wie Sie die Auslöser von verschiedensten Beschwerden und gesundheitliche Störungen erkennen und wirksam verändern können. Zudem haben Sie Gelegenheit zu Krankheiten Fragen zu stellen, die Sie besonders interessieren.

Vortrag: "Wickel bei Kindern", Frau Eva-Maria Schlecht24.04.2001, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Dieser Abend wird Grundsätzliches in der häuslichen Anwendung von Wickeln vermittelt und auf die beliebtesten und hilfreichsten Wickel bei Kindern aufmerksam machen. Denn richtig zu reagieren bei den ersten Anzeichen von Befindlichkeitsstörungen hilft Krankheitsverläufe abzumildern.

Wildkräuter – Kochen mit wilden Kräutern, Frau Eva-Maria Schlecht und Frau Christel Huber07.05.2001, Montag, 17⁰⁰ Uhr25.06.2001, Montag, 17⁰⁰ Uhr

Im Kräutergarten werden wir gemeinsam bekannte und weniger bekannte Kräuter sammeln. Mit diesen Kräutern werden wir Gemüse, Salate und wohlschmeckende Gerichte zubereiten.

Jeder Termin ist für sich eine abgeschlossene Veranstaltung und kann somit auch einzeln besucht werden. Gekocht wird in der Lehrküche des Schulzentrums. Anmeldeschluss ist der 23.4.2001 bzw. 11.6.2001.

Anmelden können Sie sich bei Frau Schlecht oder Frau Huber und durch gleichzeitige Überweisung der Kursgebühr auf das Konto des Kneipp-Vereins, Sparkasse Hochschwarzwald, BLZ 68051004, Konto 5000880. Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder DM 45.- und für Nichtmitglieder DM 55.- pro Tag. Sie können auch ab 18 Uhr direkt in die Schulküche kommen.

**Vortrag: “ Macht Stress krank? Oder wie gehe ich sinnvoll mit Stress um?”,
Herr Prof. Dr. Volker Schneider**

22.05.2001, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Die Belastungen des täglichen Lebens nehmen zu. Die heutige Medizin sieht vor allem auch in der Lärmbelastung ein erhebliches Krankheitsrisiko, reichend von nervösen Beschwerden bis hin zu Herz-Kreislaufkrankungen und Taubheit. Belastungen durch Lärm, aber auch durch sehr viel andere Bedingungen des täglichen Lebens werden oft als Stressbelastungen zusammengefasst.

Der Beitrag beschäftigt sich am Beispiel der Lärmbelastung auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse mit dem Stressphänomen, mit den Verarbeitungs- und Reaktionsmöglichkeiten des Körpers bis hin zur psychisch-sozialen Verarbeitung der Belastungen. Sicher ist: Falsch verarbeiteter Stress führt zu Krankheiten.

Die Betonung soll jedoch nicht auf der Darstellung der möglichen Erkrankungen liegen, sondern auf den Möglichkeiten einer gesunden Stressverarbeitung. Dabei sollen einige Beispiele aus Schule und Berufsleben herangezogen werden.

Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Schumacher

21.06.2001, Donnerstag, 10⁰⁰ Uhr

05.07.2001, Donnerstag, 10⁰⁰ Uhr

19.07.2001, Donnerstag, 10⁰⁰ Uhr

02.08.2001, Donnerstag, 10⁰⁰ Uhr

An praktischen Beispielen wird 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

11.07.2001, Mittwoch

Wir werden die Karamikfabrik in Zell am Harmersbach und die Ölmühle Walz in Oberkirch besuchen. Dazwischen werden wir eine kurzweilige Fahrt durch die Ortenau erleben.

Kräuterführung mit Frau Schlecht

29.09.2001, Samstag, 15⁰⁰ Uhr

Gemeinsam werden wir Kostbarkeiten aus der Erde graben und dabei manche Tipps zum Sammeln, Aufbewahren und Verzehren von Wurzelwerk erfahren.

Vortrag: „Prophylaxe und Behandlung von Herz-Kreislaufkrankungen durch sportliche Aktivität“, Herr Dr. Uwe Allgeier

09.10.2001, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Was sind Herz-Kreislaufkrankungen

- Welche Folgen haben sie
- Welche Risikofaktoren für ihre Entstehung gibt es
- Vorbeugende Maßnahmen im Überblick

Sport als Prophylaxe von Herz-Kreislaufkrankungen

- Welche Trainingsmethoden / Möglichkeiten gibt es
- Welches Training passt zu mir
- Was ist besonderes im höheren Alter zu beachten

Sport zur Behandlung von Herz-Kreislaufkrankungen und deren Risikofaktoren

- Was ist besonderes zu beachten
- Welche Gefahren gibt es

Welche Rolle spielt eine richtige Ernährung

Vortrag: “Vorsorge für den Ernstfall, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht”, Herr Arne Raap-Mehl

06.11.2001, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Wenn ich selbst entscheiden will, wie mit mir im Falle einer schweren Krankheit umgegangen werden soll, so gibt mir die Patientenverfügung eine gewisse Rechtssicherheit gegenüber den Ärzten und dem Klinikpersonal.

Der Referent bietet Aufklärung über das „Wie, Wo und Warum“ bei Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

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

Kurse/Gruppen

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 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Seniorengymnastik	Donnerstag,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Kirchzarten Grundschule

Leitung: Frau Hedi Lück (Telefon: 07661-2349)

Ganzheitliches Gedächtnistraining	Dienstag,	10 ³⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum in Kirchzarten, Clubraum
--	-----------	---	---

Termine ab: 13.3.2001 und 2.10.2001

Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)

Kräutergarten

Leitung: Frau Eva-Maria Schlecht (Telefon: 07661-627263)

Frau Schlecht betreut den Kräutergarten. Über eine tatkräftige Mithilfe würde sie sich sehr freuen. Jeder kann dabei Freude haben und etwas dazu lernen.

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

Vereinsjubilare 2001 - Mitglied im Kneipp-Verein

30 Jahre

Nowak Martha

25 Jahre

Andris Hermann
Goldschmidt Maria
Klinge Max
Nietsche Elfi

Bernauer Waldemar
Kiefer Margarethe
Müller Christel
Weber Antonia

20 Jahre

Hildenbrand Mechthild
Kircher Margarete
Sittka Stephanie

Hildenbrand Volker
Manz Anna

15 Jahre

Bleichroth Heidelinde
Dieling Elisabeth
Hackenberg Friedolin
Hummel Sofie
Rupietta Hildegard
Schweizer Rita

Braunger Hanna
Gromen Margarete
Hackenberg Elfriede
Kessel Dorothea
Schönstein Maria
Weller Ursula

10 Jahre

Grun Amalie
Martin Gertrud
Strom Hans

Grün Hermann
Schlegel Emil

5 Jahre

Bammert Ingrid
Wahler Ulrich

Krings Helga

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 3.2.2001, 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. Wahlen (sofern erforderlich)
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 2.2.2002, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

10. Begrüßung
11. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
12. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
13. Kassenbericht
14. Bericht der Kassenprüfer
15. Aussprache
16. Wahlen (sofern erforderlich)
17. Schriftliche Anträge
18. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

Jahresprogramm 2001 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

03.02.2001	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung
13.02.2001	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Ursel Bühring "Schlafbringer und Wachmacher"
13.03.2001	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Silke Bauer "So schmeckt's Kindern. Tipps zum Essen und Trinken mit und für Kinder"
27.03.2001	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Horst Grässlin „Psychosomatik – Krankheiten und ihre seelische Ursachen“
24.04.2001	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Eva-Maria Schlecht „Wickel“
07.05.2001	Montag	17 ⁰⁰ Uhr	Kurs: Frau Eva-Maria Schlecht, Frau Christel Huber „Wildkräuter – Kochen mit wilden Kräutern“, Treffpunkt: Kneipp-Garten Anmeldung erforderlich
22.05.2001	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Prof. Dr. Volker Schneider „Macht Stress krank? Oder wie gehe ich sinnvoll mit Stress um?“
21.06.2001	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendung – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
25.06.2001	Montag	17 ⁰⁰ Uhr	Kurs: Frau Eva-Maria Schlecht, Frau Christel Huber „Wildkräuter – Kochen mit wilden Kräutern“, Treffpunkt: Kneipp-Garten Anmeldung erforderlich
05.07.2001	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendung – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
11.07.2001	Mittwoch		Tagesfahrt Besichtigung der Karamikfabrik in Zell am Harmersbach der Ölmühle Walz in Oberkirch

19.07.2001	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendung – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
02.08.2001	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendung – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
29.09.2001	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Frau Eva-Maria Schlecht „Kräuterführung – Treffpunkt am Kräutergarten des Vereins“
09.10.2001	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Uwe Allgeier „Prophylaxe und Behandlung von Herz-Kreislaferkrankungen durch sportliche Aktivität“
06.11.2001	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Arne Raap-Mehl “Vorsorge für den Ernstfall, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht”,
02.12.2001	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier
02.02.2002	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/>“