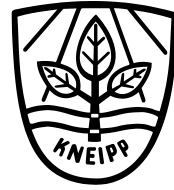


**Kneipp-Verein e.V. Kirchzarten**  
Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:  
Gesunde Menschen!

Dezember 2002

# Programm 2003

Liebe Kneippfreunde!

Dezember 2002

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 2003 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 und wieder nach Hause zu bringen, wenn es Ihnen aus eigener Kraft nicht möglich ist zum Vortrag zu gelangen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig.

Da wir niemanden finden der die Kneipp-Jahreskalender an der Haustüre verkauft/verteilt bitte ich alle, die einen Kneipp-Jahreskalender für das Jahr 2004 möchten, sich bei mir bis spätestens 01.November 2003 zu melden. Der Preis beträgt wahrscheinlich € 4,10.

Die bestellten Kneipp-Jahreskalender 2003 sind da und können bei mir abgeholt werden. Der Preis beträgt € 3,80.

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 01.02.2003 per Lastschrift eingezogen.

Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum 01.02.2003 auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Hochschwarzwald zu überweisen oder uns eine Lastschrift zu erteilen. Ich bitte die Selbstzahler den Beitrag, der von Ihrem Konto per Dauerauftrag überwiesen wird, zu prüfen, da durch die Euromstellung Differenzen aufgetreten sind.

Nun liegt mir noch die Jahreshauptversammlung am Herzen. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Dieses mal steht auch die Wahl des 2. Vorsitzenden, des Schatzmeisters, der Rechnungsprüfer und Beiräte an. Ganz herzlich möchte ich Sie zur Jahreshauptversammlung am 01.02.2003 einladen. Es wäre schön wenn viele Mitglieder teilnehmen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfülltes Neues Jahr und grüße Sie auch 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 2003 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten**

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

### **Vortrag: „Salbenzubereitung mit Heilkräutern“, Frau Ursel Bühring**

**25.02.2003, Dienstag, 18<sup>30</sup> Uhr.**

In unseren Gärten wachsen viele Kräuter, die nicht nur als aromatische Würze verwendbar sind, sondern sie enthalten oft eine Vielfalt an Heilkräften. Der kundige Laie kann sich daraus eine "grüne Hausapotheke" zusammen stellen. An diesem Abend werden wir eine Salbe, genauer gesagt ein "Balsam" gemeinsam herstellen und unter fachkundiger Anleitung lernen, was dabei alles zu beachten ist: Die richtigen Zutaten, das Mengenverhältnis, Aufbewahrung und natürlich, welche Heilpflanzen sich für welche Salbe eignen.

Bei diesem Vortrag haben wir ausnahmsweise eine Beschränkung der Teilnehmerzahl auf 25 Personen. Bitte melden Sie sich bei mir, Tel.: 07661-980379, rechtzeitig an. Der Eintritt kostet für Mitglieder € 7.00 und Nichtmitglieder € 9,00. Die Materialkosten sind im Eintrittspreis enthalten.

### **Vortrag: „Power fürs Gehirn – Intellektuelle und mentale Leistung durch richtige Ernährung“, Frau Dr. Silke Bauer**

**08.04.2003, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr.**

Warum essen wir? Viele Menschen essen nur um satt zu werden oder einfach nur weil es ihnen gut schmeckt. Andere versuchen mit einer gezielten Ernährung ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Manche glauben auch durch eine besondere Ernährung fitter, schöner und erfolgreicher zu werden. Und der neuste Trend ist „Brainfood“ – Nahrung für die grauen Zellen, für Kreativität und geistige Höchstleistung. Was ist dran an den Versprechungen, dass „schlau essen“ zu geistigen Höchstflügen führt?

Wir wissen, dass für eine optimale Funktion des Gehirns die Ernährung stimmen muss und alle anderen Körperfunktionen davon abhängig sind, dass wir uns regelmäßig und ausgewogen ernähren. Das Gehirn besteht zu 75% aus Wasser und bereits eine leichte Austrocknung kann zu Kopfschmerzen und Schwindel führen. Dieser Vortrag soll Ihnen aufzeigen, welchen Einfluss eine natürliche Ernährung auf unsere geistige Leistungsfähigkeit hat.

**Vortrag: „Von der Essenz zum Parfüm“, Herr Prof. Dr. Volker Schneider****20.05.2003, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Ein amüsanter Beitrag zur Geschichte und Entwicklung des Riechens und der Gerüche.

In diesem Beitrag wollen wir uns mit den angenehmen Seiten der Gerüche befassen. Es geht um die heilenden Wirkungen von gut duftenden Pflanzeninhaltsstoffen, Berichte aus früheren Zeiten und über Informationen über Extraktionsmethoden und den Wirkungen von Pflanzeninhaltsstoffen und natürlich auch um die verführerischen Wirkungen des Parfüms. Kurz, wir wollen uns auf amüsante Weise mit den Vorteilen und Wirkungen „Gut Duftens“ auseinandersetzen. Dabei wollen wir auch Kneipp nicht vergessen und seinen Beitrag zur Dufttherapie durchaus würdigen. Aus Essenzen stellen wir unser individuelles Duftwasser her und nehmen es zum Ausprobieren mit nach Hause.

**Tagesfahrt****22.05.2003, Donnerstag, 8<sup>00</sup> Uhr**

Fahrt nach Sigmaringen und nach Stockach wo wir das Pestalozzi-Dorf besuchen.

Schwerpunkte des Kultur und Natur umfassenden Ausflugs sind am Vormittag der Besuch des Schlosses Sigmaringen, seit 1535 im Besitz der Fürsten von Hohenzollern, am Nachmittag der Besuch des Pestalozzi-Kinder- und Jugenddorfes in Wahlwies/Stockach. Dieses Dorf zeichnet sich aus durch eine hervorragende Einrichtung für sozial schwache Kinder und Jugendliche und durch einen biologisch-dynamischen Demeter-Landwirtschaftsbetrieb. Mit beiden Einrichtungen werden wir bekannt gemacht. Der Ausflug geht dann zu Ende mit einem gemeinsamen Abendessen auf dem Heimweg.

**Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Schumacher****18.06.2003, Mittwoch, 10<sup>00</sup> Uhr****23.07.2003, Mittwoch, 10<sup>00</sup> 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: 10<sup>00</sup> Uhr an der Sportgaststätte. Von dort aus gehen wir gemeinsam zur Kneipp-Anlage am Giersberg. Dauer ca. 1 Stunde.

**Konzert mit dem Kammerorchester Stohren****28.06.2003, Samstag, 20<sup>00</sup> Uhr, Große Stube der Talvogtei**

Das Kammerorchester Stohren ist uns bestens bekannt von unserem Festakt anlässlich unseres 75. Vereinsjubiläums. Es wird ein heiteres Programm u.a. mit Werken von G. Ph. Telemann geboten. Das Orchester spielt zugunsten des Dr. Gemmelsbacher Hilfswerks. Die Musiker betrachten sich als Freunde des Kneipp-Vereins. Frau Schumacher spielt seit langem aktiv in diesem Orchester mit.

**Kräuterführung mit Frau Schlecht****19.07.2003, Samstag, 15<sup>00</sup> Uhr**

Schätze, die uns helfen Leib und Seele zu stärken, wachsen rings um uns. Was wir täglich mit Füßen treten kann zum Heilkraut werden, wenn wir es zu achten und zu nutzen lernen. Dazu möchte dieser Kräuterspaziergang in den Kneippgarten einladen.

**Vortrag: „Heilpflanzen für Kinder“, Frau Michaela Girsch****07.10.2003, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Immer häufiger erleben wir, das Kinder sich von einer Erkältung zur nächsten schleppen und gar nicht mehr richtig gesund werden. Immer wiederkehrende Mittelohrentzündungen oder Anginen sind an der Tagesordnung.

Eine zentrale Ursache dafür ist ein geschwächtes Immunsystem. An diesem Abend möchte ich Ihnen Zusammenhänge aufzeigen, die beim Kind zu einer Immunschwächung führen. Desweiteren werden Ratschläge gegeben, wie wir mit Hilfe von Heilpflanzen das Immunsystem stärken können.

Voraussetzung für eine stabile Gesundheit ist, bei banalen Erkrankungen den Krankheitsvorgang zu begleichen und nicht zu unterdrücken. Hierzu gibt es bewährte Tipps für den Umgang mit alltäglichen Erkältungskrankheiten im Kindesalter.

**Vortrag: „Qigong – Geheimnisvolle Kraft aus dem alten China?“****Frau Edith Zeisig****04.11.2003, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Das Wohlbefinden erhöhen, Krankheiten vorbeugen und Beschwerden lindern mit einer 5000 Jahren alten Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong, 2 x täglich geübt, ist wie Zähneputzen für Körper, Geist und Seele.

## Kurse/Gruppen

<b>Venen- und Beingymnastik</b>	Montag,	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr	Altenheim
<b>Osteoporose Gymnastik</b>	Donnerstag,	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr	Altenheim
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Donnerstag,	10 <sup>10</sup> - 11 <sup>10</sup> Uhr	Altenheim
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mittwoch,	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Zarten Schule
<b>Seniorengymnastik</b>	Donnerstag,	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Kirchzarten Grundschule

Leitung: NN

<b>Ganzheitliches Gedächtnistraining</b>	Dienstag,	10 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup> Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum in Kirchzarten, Clubraum
--	-----------	---	---

Termine ab: März und Oktober

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

## Kräutergarten

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

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

## Vereinsjubilare 2003 - Mitglied im Kneipp-Verein

55 Jahre	Schmidt-Merkle Hans	
45 Jahre	Bossenmaier Hilde	
25 Jahre	Müller Maria Heim Elisabeth Schmidt Gertrud Saier Emilie Jehle Erna Hawlitzky Elenore Drobek Alma Andris Erna	Schanzenbach Hildegard Rombach Martha Mechler Annemarie Bernauer Margret Rombach Frieda Bossenmann Elke Güntner Gerda Weißköppel Elisabeth
20 Jahre	Drobek Felizitas Wahl Hilde	Hummel Elisabeth Rombach Anna-Maria
15 Jahre	Kircher Maria Würmle Josefine Kuner Emmi Hug Frieda	Riesterer Maria Rieder Hanspeter Hug Pius
10 Jahre	Thoma Magdalene Kälble Loe Hauser Johann Janz Hedwig Gutekunst Maria Luise Jung Isa	Kälble Anneliese Karlin Elisabeth Hauser Helga Gutekunst Friedrich Jung Herbert Martin Karin
5 Jahre	Proppe Ernst Faller Ulrike Stern Rudolf Schlecht Eva-Maria	Bühning Ursel Stern Ursula Rösch Marianne



Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

## **Hauptversammlung am 1.2.2003, 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. Wahlen (2. Vorsitzende/r, Schatzmeister/in, Beiräte, Rechnungsprüfer/innen)
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 7.2.2004, 15<sup>00</sup> 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 (1. Vorsitzende/r, Schriftführer/in)
17. Schriftliche Anträge
18. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

## Jahresprogramm 2003 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

01.02.2003	Samstag	15 <sup>00</sup> Uhr	Jahreshauptversammlung
25.02.2003	Dienstag	18 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Ursel Bühring „Salbenzubereitung mit Heilkräutern“ Anmeldung erforderlich, Tel.: 07661-980379, max. 25 Personen
08.04.2003	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Dr. Silke Bauer „Power fürs Gehirn - intellektuelle und mentale Leistung durch richtige Ernährung“
20.05.2003	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Herr Prof. Dr. Volker Schneider „Von der Essenz zum Parfüm“
22.05.2003	Donnerstag	8 <sup>00</sup> Uhr	Fahrt nach Sigmaringen und nach Stockach wo wir das Pestalozzi-Dorfs besuchen
18.06.2003	Mittwoch	10 <sup>00</sup> Uhr	Kneipp-Wasseranwendung – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
28.06.2003	Samstag	20 <sup>00</sup> Uhr	Konzert mit dem Kammerorchester Stohren 28.06.2003, Samstag, 20 <sup>00</sup> Uhr, Große Stube der Talvogtei
19.07.2003	Samstag	15 <sup>00</sup> Uhr	Vortrag: Frau Eva-Maria Schlecht „Kräuterführung – Treffpunkt am Kräutergarten des Vereins“
23.07.2003	Mittwoch	10 <sup>00</sup> Uhr	Kneipp-Wasseranwendung – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
07.10.2003	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Michaela Girsch „Heilpflanzen für Kinder“
04.11.2003	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig „Qigong – Geheimnisvolle Kraft aus dem alten China?“
07.12.2003	Sonntag	15 <sup>00</sup> Uhr	Adventsfeier
07.02.2004	Samstag	15 <sup>00</sup> 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/>