

Kneipp-Verein e.V. Kirchzarten

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Januar 2004

Programm 2004

Liebe Kneippfreunde!

Januar 2004

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 2004 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.

Dieses Jahr versuchen wir erneut eine Kursleiterin / Kursleiter für die Kurse von Frau Lück zu finden die noch leitungslos sind. Bitte unterstützen Sie uns bei der Suche.

Zum Jahresende sind meine Familie und ich nach Zarten, In den Aumatten 17, umgezogen. Somit ist auch die Geschäftsstelle mit nach Zarten umgezogen. Telefonisch können Sie uns nach wie vor unter der Telefonnr. 980379 erreichen.

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 **01.02.2004** per Lastschrift eingezogen.

Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum **01.02.2004** auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Hochschwarzwald zu überweisen oder uns eine Lastschrift zu erteilen.

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 1. Vorsitzenden und der Schriftführerin an. Ganz herzlich möchte ich Sie zur Jahreshauptversammlung am 07.02.2004 einladen. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

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

Jahresprogramm 2004 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Vortrag: „Kennzeichnung von Lebensmitteln“, Frau Dr. Silke Bauer

23.03.2004, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln soll Sie als Verbraucher über Eigenschaften, Inhaltsstoffe und Qualitätsmerkmale des Lebensmittels informieren. Sie ist ein Informationsangebot, das vor Täuschung schützt und Ihnen die Auswahl aus dem umfangreichen Lebensmittelangebot erleichtern soll. Achten Sie beim Einkauf auf das Etikett - doch was hat das Kleingeschriebene zu bedeuten? Ist „Bio“ ein geschütztes Zeichen? Welche Wirkungen zeigen Zusatzstoffe? Wie hoch ist der Zuckergehalt in Lebensmitteln? Was heißt bestrahlt oder gentechnisch verändert? Gibt es neue Verordnungen zur Kennzeichnung?

Vortrag: „Mineralsalze für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit nach Dr. Schüßler“, Frau Gabriele Lankoff

27.04.2004, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Dr. Schüßler hat herausgefunden, dass alle Krankheiten auf einen gestörten Mineralsalzhaushalt zurückzuführen sind. Frau Lankoff, Heilpraktikerin und Vorsitzende des Vereins für natürliche Lebensweise, Freiburg, spricht über das Einzigartige und Faszinierende einer Therapie, die mit einem Basis-Set von 12 Mineralsalzen auskommt und eine Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden erfolgreich damit behandeln kann. Gerade heute, im Zeitalter der Sparmaßnahmen im Gesundheitswesen, sollte ein jeder interessierte Laie die Grundkenntnisse über diese einfache Heilweise bekommen.

Vortrag: „Mit Kindern auf Reisen – Praktische Tipps für die Reiseapotheke“, Frau Michaela Girsch

11.05.2004, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Der Frühsommer naht und damit auch wieder die Reisezeit. Reisen sind wichtig, um mal richtig abzuschalten und rauszukommen aus seinen vier Wänden, um neue Energie zu tanken und kostbare Zeit miteinander zu verbringen. Soweit die Theorie. Die Praxis sieht oft ganz anders aus. Das, was für Erwachsene als notwendige Quelle der Erholung und Inspiration gilt, ist für Kinder oftmals mit viel Anstrengung verbunden – und für die Eltern entsprechend mit. An diesem Abend soll es nicht um die Langeweile wegen fehlender Spielkameraden gehen, sondern um gesundheitliche Beschwerden, die auftreten können, wenn man eine Reise tut. Es werden

wertvolle und erprobte Tipps aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde gegeben, um das gemeinsame Reisen noch schöner zu machen.

Konzert mit dem Kammerorchester Stohren

15.05.2004, Samstag, 20⁰⁰ 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. Gremmelsbacher Hilfswerks. Die Musiker betrachten sich als Freunde des Kneipp-Vereins. Frau Schumacher spielt seit langem aktiv in diesem Orchester mit.

Vortrag: „Kochen nach den 5 Elementen“, Frau Edith Zeisig

15.06.2004, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Ernährung nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Essen, das fit macht statt müde, Gerichte, die wärmen, wenn mir kalt ist und umgekehrt, Ernährung, die meinem Typ entspricht, bin ich eher ein Yin-Typ oder ein Yang-Typ? Wie können Sie ohne großen Aufwand und mit Ihren Lieblingsgerichten Ihre Ernährung so gestalten, dass alle Organe mit Energie versorgt werden? Dass Sie körperlich und seelisch im Gleichgewicht sind und sich fit und wohlfühlen? Rezeptvorschläge, ein Kurztext und Buchtipps ergänzen den Vortrag.

Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Schumacher

01.07.2004, 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.

Tagesfahrt

08.07.2004, Donnerstag, 8⁰⁰ Uhr

Besichtigung der Stoffmanufaktur Beauvillé, Rundgang in Ribeauvillé, Besuch des botanischen Berggartens „Jardin d'Altitude du Haut Chitelet“, weiterfahrt auf den Honeck.

Kräuterführung mit Frau Schlecht

Termin wird über die örtliche Presse bekannt gegeben.

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: „Canapees mit Wildkräuter und Gartenblumen“, Frau Ursula Bühring 28.09.2004, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Dieser Abend verbirgt lukullische Kleinigkeiten mit wilden Kräutern und essbaren Blüten, den „Schönheiten zum Vernaschen“. Die ganz einfache, gesunde und zugleich bezaubernde Art die Gesundheit auf den Teller zu holen.

Mitbringen (wer hat): Blätter und Blüten von: Rosmarin, Borretsch, Cosmea, Dahlien, Fenchel, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Klatschmohn (Blütenblätter), Knoblauchsrauke, Königskerze, Löwenzahn, Majoran, Malve, Melisse, Minze, Nachtkerze, Ringelblume, Rose, Rotklee, Sauerklee, Schnittlauch, Sonnenblume, Taubnessel, Thymian, Topinambur, Vogelmiere, Wegerich.

Vortrag: „Wechseljahre“, Frau Dr. Schurig 12.10.2004, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Vortragsschwerpunkt lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Vortrag: „Was ist Kinesiologie?“, Frau Helga Tagisade 09.11.2004, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Was bedeutet Kinesiologie? Begriffsbestimmung und Entstehungsgeschichte. Wer wendet Kinesiologie an? Berufsgruppen und Anwendungsbereiche. Wobei hilft Kinesiologie? Probleme und Krankheiten bei denen Kinesiologie hilfreich ist. Kleine hilfreiche Übungen für den Alltag. Fragen und Antworten.

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
Leitung: NN			
Seniorengymnastik	Donnerstag,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Kirchzarten Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)			
„Geistig beweglich ein Leben lang“ – Gedächtnis- training nach modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen	Dienstag,	10 ³⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum in Kirchzarten, Clubraum
Termine ab: März und Oktober			
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Progressive Muskelrelaxation	Montag,	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum in Kirchzarten, Clubraum
Termine ab: März und Oktober			
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			

Frau Schumacher bietet für unseren Verein einen neuen Kurs „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“ an. Es handelt sich um ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren, bei dem nacheinander bestimmte Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden. Es wird aufmerksam auf die Empfindungen geachtet, die dabei in den Muskeln entstehen. Die gut erlernbare Entspannungsmethode fördert mehr Gelassenheit im Alltag und dient somit wirksam der Gesundheitsvorsorge.

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 2004 - Mitglied im Kneipp-Verein

25 Jahre

Lorenz Ottilie	Mayer Walburga
Reik Helmut	Reik Rosemarie
Schätzle Ingeborg	Scherer-Schottmüller Paul
Vath Anita	Wehrle Lilly
Weißer Katharina	Reiß Maria
Simon Alice	Simon Rudolf
Kiefer Josef	Gremmelsbacher Magdalena

20 Jahre

Gessert Karl	Iltgen Ellen
Löhmann Anni	Scholz Johanna
Rombach Erich	Dehn Irmgard
Hug Margot	Steinebrunner Hedwig
Steinebrunner Max	Reisig Heide Lore

15 Jahre

Dages Martha	Gissler Lena
Hertweck Hedwig	Jung Renate
Schielke Arnold	Schielke Ursula
Heidensohn Dorothea	
Determeyer zum Walde Lieselotte	
Krön Renate	

10 Jahre

Ott Irmgard	Ott Manfred
Schumacher Dorothee	Jockusch Käte

5 Jahre

Vogt Astrid	Vogt Hermann
Scherer Agathe	

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 7.2.2004, 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. Wahlen (1. Vorsitzende/r, Schriftführer/in)
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 12.2.2005, 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. Schriftliche Anträge
8. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

Jahresprogramm 2004 des Kneipp-Vereins e.V. Kirchzarten

07.02.2004	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung
23.03.2004	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Silke Bauer „Kennzeichnung von Lebensmitteln“
27.04.2004	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Gabriele Lankoff “Mineralsalze für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit nach Dr. Schüßler“
11.05.2004	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Michaela Girsch “ Mit Kindern auf Reisen – Praktische Tipps für die Reiseapotheke“
15.05.2004	Samstag	20 ⁰⁰ Uhr	Konzert mit dem Kammerorchester Stohren Große Stube der Talvogtei
15.06.2004	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig „Kochen nach den 5 Elementen“
—	—	—	Vortrag: Frau Eva-Maria Schlecht “Kräuterführung – Treffpunkt am Kräutergarten des Vereins“ Den Termin entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse
01.07.2004	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendung – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
08.07.2004	Donnerstag	8 ⁰⁰ Uhr	Ausflug: Besichtigung der Stoffmanufaktur Beauvillé, Rundgang in Ribeauvillé, Besuch des botanischen Berggartens „Jardin d’Altitude du Haut Chitelet“, Weiterfahrt auf den Honeck.
28.09.2004	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Ursula Bühring „Canapees mit Wildkräuter und Gartenblumen“
12.10.2004	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Schurig „Wechseljahre “
09.11.2004	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Helga Tagisade „Was ist Kinesiologie?“
05.12.2004	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier
12.02.2005	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/> oder die Tagespresse.