

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Dezember 2006

Programm 2007

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
Registergericht: Freiburg, Vereinsregister Nr. 1141 - Steuernr.: 02/02 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!

Dezember 2006

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 2007 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.kneippverein-kirchzarten.de>“.

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 **01.02.2007** per Lastschrift eingezogen.

Mitglieder, die selbst zahlen, werden gebeten, den Mitgliedsbeitrag bis zum **01.02.2007** auf das Konto 5000880, BLZ 68051004, bei der Sparkasse Hochschwarzwald zu überweisen oder uns eine Einzugsermächtigung zu erteilen.

Nun liegt mir noch die Jahreshauptversammlung am Herzen. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Dieses Mal stehen Neuwahlen für den Vorstand und Beiräte auf der Tagesordnung. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Wir planen einen Kneipp-Stammtisch ins Leben zu rufen. Dies soll ein zwangloses Treffen von Kneippmitgliedern und Freunden sein. Anfänglich könnten wir uns Nachmittags zu einem Kaffee und einem interessanten Gespräch treffen. Es ist nicht auszuschließen, dass sich daraus weitere Aktivitäten entwickeln. Wer hätte daran Interesse? Bitte melden Sie sich bei uns, Tel.: 07661-980379

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest, ein gesundes und erfülltes neues Jahr und grüße Sie auch im Namen des Vorstandes und der Beiräte.

Thomas Huber

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:	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Eva-Maria Schlecht	07661-627263
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Albrecht Schöttle	07661-1459

Jahresprogramm 2007 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Vortrag: „Kochen mit Wildkräutern und wildem Gemüse“, Frau Ursula Bertsch 27.03.2007, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Ernten und Kochen, was wir nicht gesät haben - viele der häufig ungeliebten "Unkräuter, etwas freundlicher "Begleitvegetation" genannt, lassen sich zu wohlschmeckenden und äußerst vitamin- und mineralstoffhaltigen Gerichten verarbeiten. Besonders im Frühling sind Wiesen, Waldränder, Gärten und Felder voll mit den grünen Kraftpflanzen: Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Wegeriche, Gundermann, Vogelmiere, Taubnessel, Labkräuter, Bärenklau...bekannte und vielleicht weniger bekannte essbare einheimische Wildkräuter werden in diesem Diavortrag vorgestellt, mit Tips zur Zubereitung und Rezepten, die auch im Alltag zu verwirklichen sind.

Vortrag: „Alt und gesund - ein Widerspruch“, Frau Edith Zeisig 17.04.2007, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

Lange leben wollen wir alle, aber alt werden will keiner! Wie können Sie trotz zunehmenden Alters mobil und fit bleiben, Freude am Leben haben,

ohne jeder Anti-aging-Welle hinterher zu hecheln? Ab wann, wie oft, wie lange, wie viel Training braucht es, um möglichst gesund zu bleiben und aktiv am Leben teilzuhaben? Wie können Sie Ihr Zuhause ohne großen Aufwand zu Ihrem ganz persönlichen Gesundheitszentrum machen? Mit praktischen Tipps, leichten Übungen, Informationen und speziellen "Kniffen" aus der chinesischen Medizin zu Bewegung, Ernährung, Sturzprophylaxe, Entspannung usw. können Sie sofort noch am gleichen Abend Ihr persönliches Anti-aging-Programm beginnen.

Reise Wellness-Tage in Bad Wörishofen

8 Tage: Kneippen und Mehr

Sa. 28.04.2007 – Sa. 05.05.2007

Abfahrt: Freiburg ZOB Halt 12 6:30 Uhr; Kirchzarten Betriebshof 7:00 Uhr, Bahnhof 7:10 Uhr

Der weltbekannte Kneippkurort Bad Wörishofen ist die zweitgrößte Stadt im schwäbischen Landkreis Unterallgäu und liegt etwa 90 Km westlich von München. Sebastian Kneipp wirkte in Bad Wörishofen als Pfarrer und verbreitete von hier aus seine Erkenntnis von der heilenden Kraft des Wassers, der Grundlage der Kneipp-Kur. Untergebracht sind wir im Kurhotel im Kneipp-Zentrum. Die Anwendungen werden von erfahrenen Fachkräften im Haus verabreicht, das Ausflugsprogramm an den Nachmittagen wird den Aufenthalt entsprechend abrunden.

Reiseverlauf:

Tag: Anreise Entlang dem Bodensee über Lindau - Leutkirch - Memmingen erreichen wir mit entsprechenden Aufenthalten am Nachmittag uns Reiseziel: Bad Wörishofen.

2.bis 7. Tag: Kneippen und Mehr in Bad Wörishofen Während Ihres Aufenthaltes erhalten Sie jeweils an den Vormittagen 4 Kneipp-Anwendungen, 1 x Massage, 2 x Wasser- und Frühgymnastik, Yoga- und Entspannungsübungen und -wer dazu Lust hat- Nordic-Walking-Angebote. An den Nachmittagen bieten wir Ihnen ein vielseitiges Ausflugsprogramm an: Augsburg, Landsberg am Lech mit Ammersee und Andechs, Wessobrunn mit Hohenpeissenberg, Wieskirche und Oberammergau, Murnau, Staffel- und Walchensee mit Benediktbeuren, Füssen mit Schloß Neuschwanstein oder Hohenschwangau. Das Ausflugsprogramm gestalten wir wetterabhängig, evtl. Eintrittskosten sind im Preis nicht enthalten.

8.Tag: Rückreise Die Rückfahrt in den Schwarzwald erfolgt mit entsprechenden Aufenthalten auf der Oberschwäbischen Barockstrasse.

Leistungen:

- Taxi-Service
 - Reise im **** FIRST CLASS - BUS
 - 7 x Übernachtung / Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Abendessen
 - Anwendungen & Fitness-Programm lt. Reiseverlauf
 - Ausflugsprogramm lt. Reiseverlauf -ohne evtl. Eintritte-
- Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Unterkunft:

Kurhotel im Kneipp-Zentrum Bad Wörishofen. Alle Zimmer sind behaglich eingerichtet mit Dusche/WC und Selbstwahltelefon.

Preise:

Preis p.P. Im EZ.; oder DZ: 835,00 EURO, als Kneippmitglieder erhalten wir 10% Nachlass, um den Nachlass zu erhalten ist die Vorlage des Kneipp-Ausweises (im Februar Kneipp-Jurnal enthalten) erforderlich, somit ist unser Preis **EUR 751,50**

Anmeldung:

Die Reise wird vom Reisebüro Hummel durchgeführt und ist auch in dessen Programm enthalten. Die Anmeldung erfolgt beim Reisebüro Hummel in Kirchzarten, Bahnhofstraße 1; oder in Freiburg, TUI-Reisecenter, Augustinerplatz 2 (Im Atrium)

Vortrag: „Geistig fit durch richtige Ernährung“, Frau Dr. Silke Bauer

15.05.2007, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Fit, gesund und geistig leistungsfähig zu sein, ist keine Frage des Alters, sondern stark abhängig von einer bewussten Lebensführung. Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Neben Bewegung, Geselligkeit, geistigem Training und positiver Lebenseinstellung ist auch das Ernährungsverhalten ein wichtiger Einflussfaktor. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass in der Nahrung wichtige Inhaltsstoffe enthalten sind, die die Arbeit des Gehirns bis ins hohe Alter unterstützen. Hilft die Nahrung bei Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit oder Kopfschmerzen? Welche Lebensmittel und Nährstoffe besonders wichtig sind, soll in diesem Vortrag angesprochen werden.

Tagesfahrt

05.06.2007, Dienstag, 8³⁰ Uhr

Botanischer Garten Basel und Tschamberhöhle in Karsau Riedmatt

Start am Bahnhof Kirchzarten um 8³⁰ Uhr. 10⁰⁰ Uhr Führung im Botanischen Garten in Basel mit anschließendem eigenem Rundgang durch den Garten. Mittags Zeit zur freien Verfügung (Basel/Rheinfelden). Nachmittags Besuch der Tschamberhöhle in Karsau-Riedmatt bei Rheinfelden. Danach Heimfahrt durchs Wiesental mit Einkehr.

Busfahrt: € 26,00 (incl. Führung im Botanischen Garten),

Eintritt: € 1,50 (für Besuch der Tschamberhöhle).

Verpflegung: individuell, nicht im Fahrpreis inbegriffen.

Anmeldung: Reisebüro Hummel

Anmeldeschluss: Samstag, 19.5.07

Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Schumacher

03.07.2007, Dienstag, 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.

Halbtagesfahrt

11.07.2007, Mittwoch, 13³⁰ Uhr

Besuch des Demeterhofes Hiss in Eichstetten

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten um 13³⁰ Uhr. Ca. 14³⁰ Uhr Besichtigung und Führung durch den Demeterhof. Danach 17³⁰ Uhr gemütliche Einkehr in der Gegend und Heimfahrt.

Busfahrt: € 16,00

Führung durch den Demeterhof gratis. Eine kleine Spende wird erwartet.

Verpflegung: individuell, Einkehr

Anmeldung: Reisebüro Hummel

Anmeldeschluss: Samstag, 30.6.07

Vortrag: „Das Leben ist ein Spiel – spiel es!“, Frau Helga Tagisade

11.09.2007, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Stellen Sie sich vor, Sie leben auf einer Bühne auf der Sie, als Schauspieler, viele Rollen spielen können. Da gibt es die traurigen und dramatischen, die heiteren, die fröhlichen und die lustigen Rollen. Ein Schauspieler zerlegt seine Rollen um die einzelnen Aspekte zu analysieren und aus jeder Szene zu lernen. Das ist die Voraussetzung ein brillanter Darsteller zu werden, der seine Rollen selbst wählt, und auch ihren Ausdruck bestimmen kann. Auch in unserem persönlichen Leben werden wir diesen Weg des Lernens gehen müssen um unsere Rollen zu finden und zu bestimmen.

Lassen Sie sich einladen, zu heiter besinnlichen Überlegungen über die Kunst sein Leben zu leben oder zu spielen.

Vortrag: „Erdstrahlen, Wasseradern und ihre möglichen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.“, Herr Jürgen Albicker

16.10.2007, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Im Vortrag werden die Wechselwirkungen von geologisch und technisch bedingten Störzonen auf das Wohlbefinden von Lebewesen und Pflanzen aufgezeigt. Die unterschiedlichen Störungsquellen werden erläutert und

Ergebnisse von verschiedenen wissenschaftlichen Studien erörtert.

Teil I Grundlagen

- Geschichtliche Aspekte der Radiästhesie
- Erläuterung von geologisch bedingten Störzonen
- Erläuterung von technisch bedingten Störzonen
- mögliche Auswirkungen von Störzonen auf Lebewesen und Pflanzen

Teil II Gibt es einen Schutz vor Erdstrahlen?

Im zweiten Teil werden verschiedene wissenschaftliche Studien und Projekte vorgestellt.

- Forschungsarbeit von Frau Dr. Brigitte Harsch, Universität Hohenheim
- Projekte am Institut für Raumfahrt, Kirlianphotographie, Projekt Apollo
- Ergebnisse von bioenergetischen Messungen der Fa. GEOenergetic

**Vortrag: „Die Würde des gesunden und des kranken Menschen im Alter“,
Herr Dr. Gabriel Richter**

13.11.2007, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Die Zunahme immer älter werdender Menschen stellt unsere Gesellschaft vor Probleme in nie gekanntem Ausmaß. Die mit zunehmendem Alter oft verbundene Hinfälligkeit muss nicht nur medizinisch, sondern auch vor allem menschlich bewältigt werden. Berichte aus Alters- und Pflegeheimen zeigen oft einen würdelosen Umgang mit den ihnen anvertrauten alten Menschen. Daher tut es generell Not darüber nachzudenken, wie wir unsere Senioren begegnen, wie wir mit ihnen umzugehen haben, um ihnen einen ihnen adäquaten und freundvollen Lebensabend zu ermöglichen. Herr Dr. Richter wird dazu aus seiner langjährigen ärztlichen Erfahrung Stellung nehmen.

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

- Wirbelsäulengymnastik** Mittwoch, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)
- Senioren-gymnastik** Donnerstag, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)
- Osteoporose Gymnastik** Montag, 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr Altenheim
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)
- Osteoporose Gymnastik** Donnerstag, 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr Altenheim
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)
- Beckenbodengymnastik** Donnerstag, 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Uhr Altenheim
Leitung: Frau Ramos (Telefon: 07661-980573)
- Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“**
Dienstag, 10³⁰ - 12⁰⁰ Uhr Evangelisches
Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)
- Progressive Muskelrelaxation** Montag, 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr Evangelisches
Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)
- Ganzheitliche Selbsthilfe – Akupressur, Reflexzonen, Selbstmassage,
Dehnungsübungen** Termin auf Anfrage
Leitung: Frau Gudrun Janoschka (Telefon: 07661-904776)
- Stress raus, Freude rein!** Montag, 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Uhr Altenheim
Leitung: Frau Helga Tagisade (Telefon: .: 07661-7749)
- Duftendes Qigong** Dienstag, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr Praxis für
Physiotherapie
Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)
- Duftendes Qigong Übungsabend**
Dienstag, 19³⁰ - 20¹⁵ Uhr Praxis für
Physiotherapie
Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)
- Funktionelles Körpertraining** Montag, 20⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr Praxis für
Physiotherapie
Edith Zeisig
Leitung: Frau Mantke (Tel.: 07661-98500)
- Kräutergarten**
Leitung: Frau Eva-Maria Schlecht (Telefon: 07661-627263)

Kursbeschreibungen:

Wirbelsäulengymnastik

Sportstunde mit wechselndem Inhalt und Schwerpunkt wie Koordination und Geschicklichkeit, Kräftigung aller Muskelgruppen mit und ohne Handgerät (Theraband, Kurzhanteln), Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule, Herz-Kreislauf-Training, kleine Spiele, Entspannung.

Gemischte Gruppe die viel Spaß an vielseitiger Bewegung in der Gruppe hat.

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 einen Osteoporosegymnastik an. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass die Übungen für alle Altersklassen und entsprechend dem jeweiligen Krankheitsstadium auch zu Hause durchgeführt werden können. Ein minimales Übungsprogramm kann durchaus ausreichen um den Mineralgehalt der Knochen zu steigern.

Beckenboden- und Bauchmuskulaturgymnastik

Diese Übungen eignen sich nicht nur für Personen mit Senkungsbeschwerden, sie dienen besonders auch der Vorbeugung und sowohl dem Erhalt der Spannkraft der Beckenbodenmuskulatur während der Schwangerschaft als auch dem muskulären Wiederaufbau danach.

Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“

Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang durch Fordern und Fördern unserer grauen Zelle trainiert werden muss. Unseren Kursen liegt als Trainingsmethode das „Mentale Aktivierungs-Training“ (MAT-Gehirnjogging) zugrunde. Es ist eine moderne, wissenschaftliche Methode, die

die Grundgrößen unserer Hirnleistung trainiert. In der praktischen Arbeit werden von einem ganzheitlichen Ansatz her alle wesentlichen Kategorien des Denkens trainiert, wie z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Musik und Bewegung, Kommunikation zwischen den Teilnehmern haben einen hohen Stellenwert.

Die Kursleiterin Frau Dorothee Schumacher ist ausgebildete Trainerin für geistige Fitness. Sie ist Mitglied in der „Gesellschaft für Gehirntraining e.V.“ und im „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“

Progressive Muskelrelaxation

Es handelt sich um ein wirkungsvolles Entspannungsverfahren, bei dem nacheinander (progressiv) bestimmte Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden. Die körperliche Entspannung löst gleichzeitig seelische Anspannungen. Die gut erlernbare Entspannungsmethode reduziert nachweislich Stress und hilft bei manchen körperlichen Beschwerden. Sie fördert mehr Gelassenheit im Alltag und dient somit wirksam der Gesundheitsvorsorge.

Ganzheitliche Selbsthilfe – Akupressur, Reflexzonen, Selbstmassage, Dehnungsübungen

Jeder Mensch kann sich selbst helfen, seine Gesundheit zu erhalten (Prophylaxe) bzw. wiederherzustellen. Mit ganzheitlicher Selbsthilfe kann man

- Körper, Geist und Seele entspannen
- allgemein seine (Lebens-)Energie erhöhen
- die körpereigenen Abwehrkräfte stärken
- Alltagsbeschwerden wie z.B. Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen, etc.... ganz ohne Medikamente lindern oder heilen
- die ärztliche Behandlung von chronischen Krankheiten mit Selbsthilfe ergänzen
- die Begleitsymptome lindern
- Schmerzen reduzieren
- und die Zusammenhänge der Symptome besser verstehen lernen

Die Methoden der Selbsthilfe sind einfach zu erlernen und auch im Alltag fast jederzeit anwendbar. Mit ein wenig Übung können Sie damit dauerhaft eine Menge Kosten sparen.

Stress raus, Freude rein! Stress raus, Freude rein!

Das soll das Ziel einer Gruppenarbeit sein. Als erstes werden wir Spannungen (Verspannungen) lösen und unser Körper von Einschränkungen befreien. Wir können unser Leben auf Erleichterungsmöglichkeiten überprüfen, Veränderungsmodelle entwickeln, Energie darauf verstärken, unsere Fähigkeiten dazu erkennen und einfügen und sich in Bewegung setzen. Um das zu erreichen

werden wir mit spielerischen und auch therapeutischen Methoden aus der Gruppenpädagogik, Spielpädagogik und der Kinesiologie arbeiten.

Duftendes Qigong

Qigong bedeutet, Übungen mit denen das Qi des Körpers erzeugt, reguliert und harmonisiert wird. Qigong fördert damit Gesundheit bis ins hohe Alter, verhindert Krankheiten, verbessert die geistigen Fähigkeiten und hilft, eigene innere Heilungskräfte freizusetzen, v.a. bei Allergien, Heuschupfen, Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen usw.. Regelmäßiges Üben verspricht dauerhaften Erfolg.

Funktionelles Körpertraining

Sie wollen Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft mit gezielten, funktionellen und gelenkschonenden Übungen in kleinen Gruppen (max. 8 Personen) trainieren unter gezielter Anleitung einer Physiotherapeutin ? Sie fühlen sich in einer größeren Gymnastikgruppe nicht (mehr) wohl? Sie sind aber noch körperlich belastbar und können sich ohne größere Einschränkungen bewegen, für individuelle Probleme sollen die Übungen aber angepasst werden können. Dann kommen Sie zum FKT! Regelmäßige Schwerpunktübungen für Wirbelsäule, Rumpf, Schulter-Nacken-Bereich, Beine usw. führen zu einer ausbalancierten Muskelkraft, einer besseren Beweglichkeit und Koordination und damit zu einem optimalen Körpergefühl. Gelegentlich kommen kleinere Trainingsgeräte wie Theraband, Sensotrainer oder Overball zum Einsatz.

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

Vereinsjubilare 2007 - Mitglied im Kneipp-Verein

45 Jahre	Forsthuber Fritz	Rummler Hermiene
35 Jahre	von Olszanski Ilse	
30 Jahre	Bäumer Hanna Dietsche Gertrud Jobst Dietmar Klinge Anna Mayer Josef Schottmüller Elisabeth Simon Horst Steinhart Erich Wehrle Otto	Bott Hertha Dietsche Maria Kempter Martha Läufer Gusti Rau Anna Schnurr Margarete Spieß Gerda Wehrle Maria
25 Jahre	Burget Artur Burgey Günter Hutzler Ilse Näher Silvia Rombach Christa Schweizer Angelika Senske Brigitte Zander Brigitte Ziegler Elisabeth	Burget Gertraud Burgey Isolde Hauth Irmgard Meder Maria Richert Burga Schumacher Hermann Schweizer Rudolf Vetter Gertrud
20 Jahre	Bank Erwin Dietz Margarethe Huber Ursula Werner-Künzig Waltraut Wirbser Berta	Bank Rita Huber Herbert Storm Helene Wirbser Franz Zeisig Edith
15 Jahre	Albrecht Ernst Gratwohl Brigitte Huber Christel Jäger Maria König Rainer Kneer Alois	Becker Lisa Huber Thomas Jäger Hilmar König Dorothea Kneer Gertrude Lück Hedwig
10 Jahre	Allgaier Irene Schräbler Paula	Ernst Elisabeth
5 Jahre	Elkhaiat Mostafa Rösch Agnes	Rees Hedwig Schrader Marianne

Stoiber Elisabeth

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 24.02.2007, 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. Neuwahlen
 2. Vorsitzender / 2 .Vorsitzende
 - Schatzmeister / Schatzmeisterin
 - Beiräte
 - Rechnungsprüfer
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 23.02.2008, 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. Neuwahlen
 1. Vorsitzender / 1 .Vorsitzende
 - Schriftführer / Schriftführerin
8. Schriftliche Anträge
9. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

Jahresprogramm 2007 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

24.02.2007	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung 2007
27.03.2007	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Ursula Bertsch „Kochen mit Wildkräutern und wildem Gemüse“
17.04.2007	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig „Alt und gesund - ein Widerspruch “
28.04.-05.05.2007			Reise: Wellness-Tage in Bad Wörishofen (siehe auch Seite 4)
15.05.2007	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Dr. Silke Bauer „Geistig fit durch richtige Ernährung“
05.06.2007	Dienstag	8 ³⁰ Uhr	Tagesfahrt: Botanischer Garten Basel und Tschamberhöhle in Karsau Riedmatt Anmeldung erforderlich (siehe auch Seite 5)
03.07.2007	Dienstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
11.07.2007	Mittwoch	13 ³⁰ Uhr	Halbtagesfahrt: Besuch des Demter-Hofes Hiss in Eichstetten Anmeldung erforderlich (siehe auch Seite 6)
11.09.2007	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Helga Tagisade „Das Leben ist ein Spiel – spiel es!“
16.10.2007	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Jürgen Albicker „Erdstrahlen, Wasseradern und ihre möglichen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.“
13.11.2007	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Gabriel Richter “Die Würde des gesunden und des kranken Menschen im Alter“
02.12.2007	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier
23.02.2008	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung 2008

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.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse.

Kneipp-Verein e.V. Kirchzarten

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Aufnahme - Erklärung

Ich melde mich beim Kneipp-Verein e.V. Kirchzarten als Mitglied an.

Einzelmitgliedschaft: Name:

Vorname:

Geburtstag:

Straße:

Wohnort:

Telefon:

Partnermitgliedschaft Name:

Vorname:

Geburtstag:

Kinder: Name:

Vorname:

Geburtstag:

.....
Ort, Datum

.....
Unterschriften

Seitenzahlen:

14;1;2;13; 12;3;4;11; 10;5;6;9; 16;7;8;15

14;1;2;13; 12;3;4;11; 10;5;6;9; 7;7;8;8