

# Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:  
Gesunde Menschen!

Dezember 2009

## Programm 2010

---

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,

Dezember 2009

wieder neigt sich ein Jahr zu Ende und wir sehen einem neuen Jahr entgegen, das uns hoffentlich viel Freude, Gesundheit und Glück bereiten wird.

Der Vorstand mit seinen Beiräten hat für das Jahr 2010 ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse getroffen haben und wir würden uns freuen wenn wir Sie bei den Vorträgen oder Kursen begrüßen dürften. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Themen die Sie interessieren könnten. Sie können uns jederzeit einen Tip geben.

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Programmpunkte und Kurse erläutert und auf der letzten Seite finden Sie eine Übersicht über unsere Veranstaltungen. Im Internet finden Sie das Programm, Aktuelles und vieles mehr. Schauen Sie doch mal unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de> vorbei.

Ich möchte Sie auf das Kursangebot, das in Kooperation mit der Volkshochschule angeboten wird, besonders hinweisen. Wir bieten drei Kurse an zum Thema: Computer, Internet mit eMail und zum Textverarbeitungsprogramm Word. Die Kurse sind gedacht für absolute Neulinge. Dabei wird das Tempo auf die Kneippmitglieder abgestimmt. (siehe Seite 10/11)

Möchten Sie sich sportlich betätigen? Unsere Kegelgruppe, die sich Mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr im Hotel Fortuna trifft, ist sicher eine Möglichkeit. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Frau Anita Vath (Telefon: 07661-5639) organisiert die Kegelgruppe. Sie steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Nun liegt mir und dem Vorstandsteam noch die Jahreshauptversammlung am Herzen. Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Ganz herzlich möchte ich Sie zur Jahreshauptversammlung am 20.02.2010 einladen. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden. Wir freuen uns auf Sie.

Der Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen beträgt € 24,00 und für ein Ehepaar € 30,00.

Sofern eine Einzugsermächtigung vorliegt, wird der Mitgliedsbeitrag am 01.02.2010 per Lastschrift eingezogen. Bitte teilen Sie uns eine eventl. vorliegende Änderung Ihres Kontos mit. Damit ersparen Sie uns unnötige Kosten.

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

---

## **Jahresprogramm 2010 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.**

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

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

### **Vortrag: „Gesunde Gelenke - Gesunde Bewegung mit Schüßler-Salzen“,**

**Herr Georg Hofmeister**

**02.02.2010, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Mit zunehmendem Alter lässt die Beweglichkeit der Gelenke oft nach und sind nicht selten auch mit schmerzhaften Begleiterscheinungen verbunden.

Wir Menschen werden immer älter und wollen mit Recht auch zu dieser Lebenszeit mobil und möglichst schmerzfrei durchs Leben gehen.

Hilfreich sind bei Krankheiten wie Arthrose, Arthritis, Rheuma und

Osteoporose die 12 Salze von Dr. Schüßler, die bereits seit 130 Jahren bei den vielfältigsten Beschwerden gute Dienste leisten.

Wie wende ich diese Mineralstoffe aber bei Gelenksbeschwerden erfolgreich an? Der Blick in eine der vielen Fach-Bücher, die es mittlerweile zu dieser Therapie gibt, bringt selten den erwünschten Erfolg, da Krankheit immer individuell zu sehen ist.

In diesem Vortrag erhalten Sie viele Antworten auf häufig gestellte Fragen.

**Vortrag: „Angst!!! Umarme deine Angst, denn sie will dir viel erzählen.“,  
Frau Helga Tagisade**

**02.03.2010, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Angst ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben. Angst löst in wichtigen Momenten Energiereserven, lässt uns nie geahnte Dinge tun und sie rettet uns das Leben. Doch was ist wenn sie sich verselbständigt? Wenn sie für uns zur dunklen Kammer wird, in der wir vor Sorgen geschüttelt werden. Wenn sie uns die Freiheit raubt. Die Freiheit unser Leben so zu leben, wie wir es einmal geplant hatten. In diesem Vortrag soll ein Weg aufgezeigt werden wie man mit seiner Angst neu umgehen kann. Wie man sie rechtzeitig erkennen kann. Ja, sie sogar willkommen heißen kann, damit man ihre heilende Botschaft erkennen kann. Dann wird sie sich auf die Position zurück ziehen in der sie am hilfreichsten ist, nämlich als Warner und Retter bei wirklicher Bedrohung.

**Vortrag: „Einen langen Atem haben...“, Frau Edith Zeisig**

**13.04.2010, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

heißt große Ausdauer haben, körperlich wie seelisch. Denn ohne Essen halten wir es locker mehrere Wochen aus, ohne Trinken immerhin noch mehr als 3 Tage, ohne Atmung weniger als 3 Minuten. Trotzdem atmen wir fast immer unbewusst. Wir nehmen unsere Atmung oft nur wahr, wenn wir Probleme damit haben, wir sind außer Atem, die Luft bleibt uns weg, wir atmen schwer, wir kämpfen mit Luftnot. Körperliche und seelische Probleme beeinflussen unsere Atmung und können damit unser Allgemeinbefinden beeinträchtigen, wenn uns jemand „in Atem hält“ usw..

Was können wir tun, um wieder zu Atem zu kommen, wie können wir unsere Atmung verbessern, welche Übungen helfen, bei welchen Erkrankungen brauche ich fachliche Hilfe, welche Hilfsmittel gibt es usw.

**Vortrag: „Homöopathie für Senioren“, Frau Marianne Weidemann**

**04.05.2010, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr.**

In dem Vortrag soll gezeigt werden, wie man eine vom Arzt verordnete Therapie mit Homöopathie begleiten, Nebenwirkungen verringern, eventuell die Wirkungs-dosis reduzieren und somit auch den Erfolg einer ärztlichen Therapie unterstützen kann. Außerdem sollen in diesem Vortrag einige homöopathische Tipps für die täglichen „Zipperlein“ wie Schwindel, Schwächezuständen, Verdauungsstörungen, Blasenschwäche, trockenem Mund gegeben werden.

**Führung: „Führung durch das Münster in Freiburg.“, Herr Karl Becker****11.05.2010, Dienstag, 14<sup>30</sup> Uhr.**

Treffpunkt: Freiburg, Halle des Hauptbahnhofs

Start am Bahnhof Kirchzarten um 14.04 Uhr mit dem Zug nach Freiburg.

Führung: € 3,00 Mitglieder, € 7,00 Nichtmitglieder

Anmeldung: Familie Huber, 07661-980379

Anmeldeschluss: Mittwoch, 05.05.2010

**Tagesfahrt****10.06.2010, Donnerstag, 8<sup>10</sup> Uhr**

Fahrt an den Bodensee, u.a. zu den Pfahlbauten

Mit einem Ausflug an den Bodensee machen wir uns bekannt mit der Lebensweise der ehemaligen Bewohner des Pfahlbaudorfs in Unteruhldingen aus der Stein- und Bronzezeit. Nach der Mittagspause dort befassen wir uns wieder mit der Gegenwart und erfahren, warum der Bodensee für Millionen von Menschen in Baden-Württemberg von Nutzen ist. Daß wir uns auf dem Heimweg bei einer gemütlichen Einkehr stärken versteht sich von selbst.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten

Anmeldung: Reisebüro Hummel

Anmeldeschluss: Samstag, 22.05.2010

**Kräuterführung: „Literarisch untermalte Kräutergartenführung im Kräutergarten am Giersberg“, Frau Eva-Maria Schlecht****11.06.2010, Freitag, 18<sup>30</sup> Uhr ca. 2 Stunden**

In und um den Kräutergarten herum wachsen Wildpflanzen denen nach zu sinnen es sich lohnt. Jetzt in der Zeit um die Sommersonnwende entfalten sich die Pflanzen in voller Pracht. Dazu gibt es in der Literatur schöne Gedichte und Erzählungen. Es gibt Vieles zu entdecken und dann werden kleine, unbeachtete Pflänzchen plötzlich bedeutsam, Heckensträucher erscheinen nicht mehr nur stachelig und unberührbar, Gewöhnliches offenbart Schätze. Auch der „etwas andere Blick“ zu den Pflanzen des Waldbodens kann die Augen, durch genaues Hinsehen und Nachforschen, Altbekanntes neu entdecken lassen. All dem wollen wir gemeinsam nachspüren und lauschen bei einem abendlichen Spaziergang am Giersberg. Treffpunkt ist im Kräutergarten des Kneippvereins am Giersberg, oberhalb des Wassertretbeckens.

**Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Schumacher****15.06.2010, Dienstag, 10<sup>00</sup> 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: 10<sup>00</sup> Uhr an der Sportgaststätte. Von dort aus gehen wir gemeinsam zur Kneipp-Anlage am Giersberg. Dauer ca. 1 Stunde.

## **Halbtagesfahrt**

**02.09.2010, Donnerstag, 13<sup>50</sup> Uhr**

Haslach im Kinzigtal "Auf den Spuren von Pfarrer Hansjakob"

Wir fahren nach Haslach im Kinzigtal mit der historischen Fachwerk-Altstadt, wo wir uns auf die Spuren des Pfarrers, Politikers und Schriftstellers Heinrich Hansjakob begeben. Pfarrer Hansjakob hat sich u.a. für die Erhaltung der Trachten eingesetzt (Trachtenmuseum im alten Kapuzinerkloster). Auf dem Rückweg ist eine Einkehr vorgesehen.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten

Anmeldung: Reisebüro Hummel

Anmeldeschluss: Samstag, 21.08.2010

## **Vortrag: „Hypnotherapie und klinische Hypnose - Eine alte Heilmethode in neuen Gewändern“, Herr Helmut Haas**

**14.09.2010, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

In vielen Kulturen wurden und werden Trancezustände zum Zwecke der Heilung und Selbstheilung eingesetzt. In Zuständen tiefer Ruhe und Entspannung gelingt es leichter, mit unbewussten Selbstanteilen und inneren Kräften der Selbstheilung in Kontakt zu kommen und diese für die eigene Veränderung und Entwicklung nutzbar zu machen.

Welche Methodik die moderne Hypnosetherapien hier anbieten kann, wie sie wirken und bei welchen Krankheiten und Störungen sie zum Einsatz kommen, wird in diesem Vortrag ausführlich angesprochen und mit Fallbeispielen erklärt.

## **Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Ein Thema, das jeden etwas angeht“, Herr Uwe Matzeit**

**19.10.2010, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Wer kümmert sich um einen Menschen, der nach einem Unfall oder wegen schwerer Krankheit seine alltäglichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln oder über seine weitere ärztliche Behandlung nicht mehr selbst entscheiden kann? Wenn keine so genannte Vorsorgevollmacht vorliegt, muss vom Betreuungsgericht für den Betroffenen ein Betreuer bestellt werden. Aber schon durch eine einfache schriftliche Erklärung kann solch ein mitunter kompliziertes Verfahren vermieden werden. Für den Fall schwerster Erkrankung besteht die Möglichkeit, durch eine Patientenverfügung vorweg selbst zu bestimmen, ob und bis zu welchem Ausmaß man intensivmedizinische Behandlung möchte und in welchem Krankheitsstadium diese enden soll.

Der Vortrag soll anschaulich und unter Berücksichtigung der Fragen der Zuhörerinnen und Zuhörer aufzeigen, welche Möglichkeiten zur Vorsorge in den genannten Bereichen es gibt und was hierbei zu beachten ist.

**Kurse/Gruppen** Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen

- Wirbelsäulengymnastik** Mittwoch, 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr Zarten Schule  
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)
- Seniorengymnastik** Donnerstag, 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr Grundschule  
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)
- Osteoporose Gymnastik** Montag, 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr Wohn- und Pflegeheim  
Donnerstag, 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr Wohn- und Pflegeheim  
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)
- Beckenbodengymnastik** Donnerstag, 10<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup> Uhr Wohn- und Pflegeheim  
Leitung: Frau Margitta Kienzler (Telefon: 07661-2171)
- Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“**  
Dienstag, 10<sup>00</sup> - 11<sup>30</sup> Uhr Evangelisches Gemeindezentrum  
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)
- Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“**  
Termin: 15.03.2010 Donnerstag, 15<sup>00</sup> - 16<sup>30</sup> Uhr Buswendeschleife Schulzentrum  
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)
- Entspannungstraining** Montag, 16<sup>00</sup> - 17<sup>30</sup> Uhr Evangelisches Gemeindezentrum  
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)
- Nordic Walking für Senioren** Mittwoch, 14<sup>30</sup> - 15<sup>30</sup> Uhr Buswendeschleife Schulzentrum  
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: ..: 07661-7788)
- Nordic Walking für geübte Senioren**  
Montag, 14<sup>30</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr Buswendeschleife Schulzentrum  
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: ..: 07661-7788)
- Duftendes Qigong** Dienstag, 19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Uhr Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig  
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)
- Duftendes Qigong Übungsabend**  
Dienstag, 19<sup>30</sup> - 20<sup>15</sup> Uhr Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig  
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)
- Funktionelles Körpertraining** Montag, 20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> Uhr Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig  
Leitung: Frau Gantert (Tel.: 07661-98500)

**Kegeln** Mittwoch, 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr Hotel Fortuna  
Leitung: Frau Anita Vath (Tel.: 07661-5639)

### **Kräutergarten**

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

### **Computer: Einführung in die Welt der Computer für Späteinsteiger(innen)**

Termin: 05.03.2010 Freitag, 09<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr Volkshochschule  
Leitung: Priska Merkle (Tel.: 07661- 07661-5821) Dreisamtal

### **Computer: Einführung in das Internet und den Umgang mit E-Mails für Späteinsteiger(innen)**

Termin: 16.04.2010 Freitag, 09<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr Volkshochschule  
Leitung: Priska Merkle (Tel.: 07661- 07661-5821) Dreisamtal

### **Computer: Einführung in die Textverarbeitung für Späteinsteiger(innen)**

Termin: 11.06.2010 Freitag, 09<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr Volkshochschule  
Leitung: Priska Merkle (Tel.: 07661- 07661-5821) Dreisamtal

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



### **Training der Beckenbodenmuskulatur nach dem Konzept von Frau Tanzberger**

In diesem Kurs lernen Sie z.B. die vielfältigen Belastungen kennen, denen unser Beckenboden im Alltag ausgesetzt wird. Über Wahrnehmungsübungen und gezieltes Beckenbodentraining können Sie diesen entgegenwirken. Ein gesunder Beckenboden vermittelt ihnen Sicherheit und Selbstbewusstsein. Nützliche Tipps und Tricks sowie Verhaltensstrategien werden ihnen mit auf den Weg gegeben.

### **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.“

### **Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“**

Brainwalking, der neue Trend, fördert sowohl die körperliche als auch gleichzeitig die geistige Fitness. Während eines leichten Spaziergangs in der Natur (nicht zu verwechseln mit Nordic Walking) werden spielerisch Denkaufgaben, Sinnesübungen und Aktivitätsübungen für das Gehirn gelöst. Brainwalking ist ein lustvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen. Unser Hirn wird zu größerer Leistung motiviert, was durch die Sauerstoffzufuhr noch verstärkt wird.

### **Entspannungstraining**

Schlafstörungen, Stress und andere körperlich/seelischen Beschwerden können mit dem Entspannungstraining nach Jacobson reduziert werden. Es handelt sich um ein wirkungsvolles, gut erlernbares Entspannungsverfahren, bei dem die körperliche Entspannung gleichzeitig seelische Anspannungen löst. Diese Methode fördert mehr Gelassenheit im Alltag und dient somit wirksam der Gesundheitsvorsorge.

Die Methode nach Jacobson nennt sich "Progressive Muskelrelaxation." Es ist kein Muskeltraining im Sinne einer Gymnastik, sondern ein Muskelwahrnehmungstraining. Man lernt, durch Anspannen und Loslassen der Muskeln, erhöhte Anspannung des Körpers zu lösen. Dabei geht man "progressiv", d.h. Schritt für Schritt durch eine Reihe von Muskeln durch den ganzen Körper.

### **Nordic Walking**

Mit Nordic Walking kann man gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das psychische Wohlbefinden fördern. So ist es ein Ideales Fitnessprogramm auch für die Senioren. Dieser Kurs ist speziell, auch im Tempo, auf Senioren abgestimmt.

### **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, Heuschnupfen, 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.

### **Computer: Einführung in die Welt der Computer für Späteinsteiger(innen)**

Lernen Sie als absolute Anfänger die vielen Möglichkeiten rund um den Computer und das Internet kennen. Das Unterrichtstempo ist speziell auf Teilnehmer ausgerichtet, die im fortgeschrittenen Alter sich die Vorteile eines Computers erschließen möchten. Sie lernen, den Computer zu bedienen, mit der Maus und Tastatur umzugehen, Programme aufzurufen, kleine Texte zu schreiben und zu verschönern und mit dem Drucker aus zu drucken. Erstellen Sie Dateien und speichern Sie sie ab, um sie später wieder zu finden. Surfen Sie im Internet und erfahren Sie, wie Sie einfach E-Mails empfangen und versenden können.

In Kooperation mit der Volkshochschule Dreisamtal. Anmeldung bei der Volkshochschule Dreisamtal

### **Computer: Einführung in das Internet und den Umgang mit E-Mails für Späteinsteiger(innen)**

Das Internet ist die weltweit spannendste und umfangreichste Informationsquelle. Sie erhalten einen Überblick über die Funktionsweise des World Wide Web und lernen sicher zu „surfen“. Folgende Fragen werden beantwortet: Wie nutze ich das Internet? Wie finde ich bestimmte Informationen? Was ist eine Suchmaschine? Was ist ein Download? Wie schütze ich mich vor Gefahren aus dem Netz?

Über das Internet kann man auch durch E-Mails miteinander in Kontakt treten. In diesem Kurs wird gezeigt wie Sie sich eine E-Mail-Adresse einrichten, E-Mails abrufen und versenden mit Hilfe des Providers oder mit Outlook.

Die Lerninhalte aus einem Einführungskurs in die Datenverarbeitung werden vorausgesetzt.

Das Unterrichtstempo ist speziell auf Teilnehmer ausgerichtet, die im fortgeschrittenen Alter sich das Internet erschließen möchten.

In Kooperation mit der Volkshochschule Dreisamtal. Anmeldung bei der Volkshochschule Dreisamtal

### **Computer: Einführung in die Textverarbeitung für Späteinsteiger(innen)**

Vom einfachen Brief bis zur Gestaltung von Einladungen und Glückwunschkarten bietet die Textverarbeitung mit MS-Word vielseitige Anwendungsmöglichkeiten um Texte, Zahlen und Grafiken anschaulich aufzubereiten. Anhand praktischer Beispiele werden die Funktionen und Möglichkeiten des Programms erklärt, so dass Sie anschließend in der Lage sind, die grundlegenden Formatierungen selbständig auszuführen. Auch das Speichern und Drucken der Texte wird trainiert.

Das Unterrichtstempo ist speziell auf Teilnehmer ausgerichtet, die im fortgeschrittenen Alter sich ein Schreibprogramm erschließen möchten.

Die Lerninhalte aus einem Einführungskurs in die Datenverarbeitung werden vorausgesetzt.

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

In Kooperation mit der Volkshochschule Dreisamtal. Anmeldung bei der Volkshochschule Dreisamtal

---

Nachfolgend sind die Telefonnummern unseres Vorstandes. Über diese können Sie mit uns in Kontakt treten.

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber In den Aumatten 17 79199 Kirchzarten	07661-980379
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

### Vereinsjubilare 2010 - Mitglied im Kneipp-Verein

45 Jahre	Hauser Irma	
40 Jahre	Heidleberger Hildegard	Staesche Karin
30 Jahre	Birkenmeier Johanna Bolz Elsa Mierhoff Rolf Schlegel Hermine Schöttle Rita Zipfel Erich	Birkenmeier Klaus Mierhoff Ilse Schlegel Otmar Schöttle Albrecht Winterhalter Ruth Zipfel Maria
25 Jahre	Binder Jürgen Thonhauser Angelika	Binder Regine
20 Jahre	Bachmann Klara Hirsch Ingeburg Sigwarth Brunhilde	Eismann Christa Osterer Hedwig
15 Jahre	Henkel Uwe Waldvogel Berta	Sambeth Gertrud
10 Jahre	Henkel Sylvia Troska Jutta	Troska Dieter
5 Jahre	Janz Olga Kaiser Christel Schurt Helga Anna Wolf Helga	Kaiser Burghart Mossburger Rosa-Marie Taringer Anita

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

## **Hauptversammlung am 20.02.2010, Samstag, 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. Entlastung des Vorstandes
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 19.02.2011, Samstag, 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. Entlastung des Vorstandes
8. Erhöhung des Mitgliedsbeitrags
9. Wahlen: 2. Vorsitzender / 2. Vorsitzende  
Kassierer / Kassiererin  
Beirat  
beide Kassenprüfer / Kassenprüferin
10. Schriftliche Anträge
11. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

## Jahresprogramm 2010 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

02.02.2010	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Herr Georg Hofmeister „Gesunde Gelenke - Gesunde Bewegung mit Schüßler-Salzen“
20.02.2010	Samstag	15 <sup>00</sup> Uhr	Jahreshauptversammlung 2010
02.03.2010	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Helga Tagisade „Angst!!! Umarme deine Angst, denn sie will dir viel erzählen.“
13.04.2010	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig „Einen langen Atem haben...“
04.05.2010	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Marianne Weidemann „Homöopathie für Senioren“
11.05.2010	Dienstag	14 <sup>30</sup> Uhr	Führung: Herr Karl Becker „Führung durch das Münster in Freiburg“ Anmeldung erforderlich (siehe auch Seite 5)
10.06.2010	Donnerstag	8 <sup>10</sup> Uhr	Tagesfahrt: „Fahrt an den Bodensee, u.a. zu den Pfahlbauten“ Anmeldung erforderlich (siehe auch Seite 5)
11.06.2010	Freitag	18 <sup>30</sup> Uhr	Kräuterführung: Frau Eva-Maria Schlecht „Literarisch untermalte Kräutergarten- führung im Kräutergarten am Giersberg“
15.06.2010	Dienstag	10 <sup>00</sup> Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
02.09.2010	Donnerstag	13 <sup>50</sup> Uhr	Halbtagesfahrt: „Haslach im Kinzigtal - Auf den Spuren von Pfarrer Hansjakob“. Anmeldung erforderlich (siehe auch Seite 6)
14.09.2010	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Herr Helmut Haas “Hypnotherapie und klinische Hypnose - Eine alte Heilmethode in neuen Gewändern“
19.10.2010	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Herr Uwe Matzeit „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Ein Thema, das jeden etwas angeht“
28.11.2010	Sonntag	15 <sup>00</sup> Uhr	Adventsfeier
19.02.2011	Samstag	15 <sup>00</sup> Uhr	Jahreshauptversammlung 2011

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.