

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!



Dezember 2012

Programm 2013

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 2012

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 2013 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 Tipp 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.

Wir haben für Sie aus dem Programm der Volkshochschule Kirchzarten, dem Schwarzwaldverein Dreisamtal-Kirchzarten e.V. und der einfach-leben Schule einige Veranstaltungen ausgewählt von denen wir glauben, dass diese für Sie von Interesse sein könnten. Die Hinweise finden Sie auf den vorletzten Seiten. Die einfach-leben Schule bietet verschiedene Angebote im Kräutergarten an und unterhält auch den Kräutergarten des Kneipp Vereins.

Wir würden Sie vor einem Vortrag, Ausflug oder sonstigen Veranstaltung gerne per eMail nochmals über diesen Termin informieren. Damit wir Sie anschreiben können benötigen wir Ihre eMail-Adresse. Bitte schicken Sie uns eine eMail, info@kneippverein-kirchzarten.de, mit dem Betreff „Infomail“.

Der Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen beträgt € 27,00 und für ein Ehepaar € 33,00.

Der Vorstand und die Beiräte wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfülltes neues Jahr.

Jahresprogramm 2013 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: „Gesund durchs Jahr: KUREN FÜR KÖRPER UND SEELE“

Frau Ursel Bühring

29.01.2013, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Haben Sie schon einmal Ihr Herz, Ihre Nieren oder andere „innere Organe“ zur Kur geschickt, einfach vorbeugend, damit Sie ganzjährig gesund bleiben? So wie Sie Ihr Auto regelmäßig in die Inspektion bringen oder im Frühjahr Großputz machen, können Sie auch Ihr Inneres pflegen. Vorbeugung muss einfach sein und darf Spaß machen: dieser Vortrag zeigt Ihnen wie eine Wanderkarte verschiedene Wege dazu auf: nur gehen müssen Sie selbst!

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Vortrag: „Ist der Wunsch nach Heilung noch zeitgemäß.“

Kann die Selbstheilung gezielt angestoßen und erreicht werden.“

Herr Michael Kraus, Arzt

19.03.2013, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Kann die Selbstheilung gezielt angestoßen und erreicht werden.

Dargestellt am Muskeltest-Therapieverfahren- N.I.S nach Dr.Philips

1. Unser heutige Einstellung zur Gesundheit.
2. Wie entsteht eine Störung im Körper.
3. Die funktioniert die Muskeltestung am Beispiel von N.I.S = Neurologisches Integrations System nach Dr.Philips.
4. In welcher Weise erfolgt die Therapie bei N.I.S
5. Welche Erkrankungen können therapiert werden und wie erfolgreich.

Vortrag: „Gesund werden und gesund bleiben mit Mineralsalzen nach Dr. Schüßler“

Frau Carmen Schuler

16.04.2013, Dienstag, 19³⁰ Uhr

In diesem Vortrag erfahren sie alles Wissenswerte über die Grundlagen, Anwendungen und Dosierung der 12 lebenswichtigen Mineralsalze. Dieser Vortrag ermöglicht allen Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse einen Einblick in diese wunderbare Therapie.

Hinweis auf den Vortrag 15.10.13 Die erweiterten Mineralsalze der Ergänzungsreihe Nr.13-24

**Wanderung mit Vortrag: „Wanderung mit dem Schwarzwaldverein, zum Abschluss Wassertreten im Kneippbecken unter Anleitung“
Frau Lissy Rees und Frau Dorothee Schumacher
04.06.2013, Dienstag, 18³⁰ Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten**

Vortrag: „Kräuterführung“

Frau Ursel Bühring

18.06.2013, Dienstag, 18⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr

Heilpflanzen wachsen draußen, und genau da wollen wir sie auf einem Spaziergang kennen lernen: es geht ums genau hinschauen, sich freuen und staunen, um Geschichte, Wirkungen und Rezepte vorstellen und, wer möchte, auch ums ernten: bringen Sie sicherheitshalber einige Papiertüten oder Stofftragetaschen mit.

Treffpunkt: Buswendeschleife Schulzentrum Kirchzarten

Vortrag: „Ayurveda – Krankheit und Gesundheit“

Frau Gaby Sigg-Vieser

10.09.2013, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Nach den Lehren des Ayurveda beeinflussen das Gleichgewicht und die individuelle Balance des Menschen alle Funktionen von Körper und Geist und somit auch die Gesundheit. Was Sie selbst sowohl präventiv als auch kurativ für Ihr Wohlbefinden tun und wie Sie mit Ayurveda Ihre Lebenskraft stärken können, erfahren Sie in einem Vortrag der Heilpraktikerin Gaby Sigg-Vieser.

Vortrag: „Im Gleichgewicht“

Frau Ulla Bley

Dienstag, 19³⁰ Uhr, Termin wird noch bekannt gegeben

Es gibt vieles, was im Körper aus dem Gleichgewicht geraten kann. In diesem Fall geht es um hauptsächlich Schwindel, Ursachen und Hintergründe und was man im alltäglichen Leben tun kann, um vorzubeugen bzw. damit umzugehen. Anhand von praktischen Übungen wird den Zuhörern gezeigt, wie der Gleichgewichtssinn trainiert werden kann und weitere Empfehlungen gegeben, damit der Körper wieder ins Gleichgewicht kommt.

Vortrag: „Die Schüßler Mineralsalze - Ergänzungssalze Nr. 13 - 24“

Frau Carmen Schuler

15.10.2013, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Während die Mineralsalze Nr.1-12 von Dr. Schüßler bei vielen Indikationen eingesetzt werden, sind die Ergänzungssalze bisher wenig bekannt. Dieser Vortrag soll Ihnen einen Überblick über diese interessanten Arzneimittel geben. An Praxisbeispielen werden die Möglichkeiten dieser biochemischen Mineralsalzetherapie erklärt.

Vortrag: „Schwere Erkrankungen homöopathisch begleiten“

Frau Marianne Weidemann

05.11.2013, Dienstag, 19³⁰ Uhr

In dem Vortrag: „Schwere Erkrankungen homöopathisch begleiten“ sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie man Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung, wie z.B. Bestrahlungen, Chemotherapie, Hormontherapie usw. durch Homöopathie lindern kann, um dadurch die Lebensqualität zu verbessern.

Tagesfahrt

13.06.2013 Donnerstag, 8⁰⁰ Uhr

Fahrt nach Straßburg.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten.

Anmeldung bei Reisebüro Hummel.

Anmeldeschluss: Samstag, 20.05.12

Halbtagesfahrt

24.09.2013, Dienstag, 13¹⁵ Uhr

Fahrt nach Colmar, Führung zum Isenheimer Altars.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten.

Anmeldung bei Reisebüro Hummel.

Anmeldeschluss: Samstag, 1.09.12

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen

Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)			
Senioren-gymnastik	Donnerstag,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Osteoporose Gymnastik	Montag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
	Donnerstag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Beckenbodengymnastik	Donnerstag,	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Margitta Kienzler (Telefon: 07661-2171)			
Feldenkrais Methode	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Ingrid Wetzig (Telefon: 07661-980864)			
Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“	Dienstag,	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“	Donnerstag,	15 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Uhr	Wassertretstelle am Giersberg
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Entspannungstraining	Montag,	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Nordic Walking für Senioren	Mittwoch,	14 ³⁰ - 15 ³⁰ Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: : 07661-7788)			
Nordic Walking für geübte Senioren	Montag,	14 ³⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: : 07661-7788)			
Feldenkrais Methode	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Ingrid Wetzig (Telefon: 07661-980864)			
Duftendes Qigong	Donnerstag,	19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
Duftendes Qigong Übungsabend	Dienstag,	19 ³⁰ - 20 ¹⁵ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
Funktionelles Körpertraining	Montag	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
	Mittwoch	19 ³⁰ - 20 ³⁰ Uhr	Edith Zeisig
Leitung: Frau Küster (Tel. 07661/98 500)			
Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe	Mittwoch	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
Senioren aktiv	Dienstag,	10:30 – 11:30 Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
Kegeln	Mittwoch,	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr	Hotel Fortuna
Leitung: Frau Anita Vath (Tel.: 07661-5639)			

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.

Feldenkrais Methode

Mit der Feldenkrais-Methode werden die gewohnten Bewegungsmuster erforscht. Durch spielerisches Experimentieren mit Bewegungen erweitert sich so das eigene Bewegungsrepertoire. Die Teilnehmer/innen erfahren unterschiedliche Qualitäten in der Bewegung, wie z.B. Leichtigkeit oder Mühelosigkeit im Gegensatz zu Anstrengung oder Verspannung und können so lernen, den Körper bzw. die Bewegungen besser zu organisieren. Wieder beweglicher werden heisst auch: lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig!

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 Gehirntaining 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 Funktionellen Körpertraining! 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.

Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe

Stürze sind eine häufige Ursache für den Verlust der Selbständigkeit und Beginn von Abhängigkeit. Senioren und Seniorinnen fühlen sich oft unsicher beim Gehen in der Wohnung, im Freien und/oder auf unebenem Gelände. Durch ein Gangsicherheitstraining mit Sturzprophylaxe gewinnen die Teilnehmer Sicherheit und Selbständigkeit bei Alltagsaktivitäten wie Einkaufen, Putzen etc., bei der Körperpflege, im Straßenverkehr, in der Freizeit beim Spaziergehen, wandern, bei der Gartenarbeit oder beim Tanzen... Kursinhalte sind Übungen zur Verbesserung und Erhaltung von Kraft, vor allem in den Beinen, Training des Gleichgewichtssinns, sowie Koordination, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit = Gangsicherheit.

Senioren aktiv – Training Gangsicherheit und Sturzprophylaxe

Das Training ist geeignet für alle Teilnehmer aus Sturzprophylaxekursen. Training und Förderung von Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Konzentration und Ausdauer. Regelmäßiges Üben, Spaß mit „Gleichgesinnten“ und Fitness für Körper und Geist! Für alle Interessierten ohne vorherigen Sturzprophylaxe-Kurs gibt es die Möglichkeit, in Einzelstunde(n) die grundlegenden Kenntnisse zu erwerben.

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:	Isa Jung	07661-3573
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Renate Jung	07661-2838
	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Anita Vath	07661-5639
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Kürner Theo	07661-627063

Vereinsjubilare 2013 - Mitglied im Kneipp-Verein

65 Jahre	Schmidt-Merkel Hans	
45 Jahre	Schüle Maria	
35 Jahre	Andris Erna Bosselmann Elke Rombach Martha	Bernauer Martha Mechler Annemarie Schmid Gertrud
30 Jahre	Drobek Felizitas	Hummel Elisabeth
25 Jahre	Kottler Gertrud	
20 Jahre	Dengler Gisela Hauser Johann Jung Herbert Kälble Leo	Hauser Helga Jung Isa Kälble Anneliese Karlin Elisabeht
15 Jahre	Bühning Ursel Proppe Ernst Stern Ursula	Faller Ulrike Rösch Marianne Stern Rudolf
5 Jahre	Butz Angela Greis Anna Ketterer Josef Kudelka Hildegard	Eckert Werner Ketterer Brunhilde Ketterer Maria Wehrle Martha

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 23.02.2013, 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. Kassenbericht01
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 01.02.2014, 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. 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.

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt.

Kursangebote der Volkshochschule Dreisamtal

07.01.2013	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	Medizinisches Qi Gong und Taoistische Gesundheitsübungen, 5 Termine
07.01.2013	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	Stress und Verspannungen am Arbeitsplatz – Lösungsmöglichkeiten aus der Alexandertechnik, 5 Termine
10.01.2013	Donnerstag	1.30 Stunden	Hatha Yoga, 6 Termine, Buchenbach
21.01.2013	Montag	19.30 – 20.30 Uhr	Zu viele Kilos? Abnehmen in der Gruppe, 6 Termine, Buchenbach
23.01.2013	Mittwoch	18.00 – 21.30 Uhr	Hülsenfrüchte schmackhaft und bekömmlich, 2 Termine
25.01.2013	Freitag	18.30 – 21.30 Uhr	Persische Köstlichkeiten wie aus 1001 Nacht, 1 Termine, Buchenbach
02.02.2013	Samstag	09.30 – 16.30 Uhr	Rückenmassage: Kraft der Berührung - Kraft der Entspannung, 1 Termine, Oberried
26.02.2013	Dienstag	1.30 Stunden	Hatha Yoga, 14 Termine
25.02.2013	Montag oder Dienstag oder Mittwoch,	1.30 Stunden	Raja Yoga nach Patanjali - Denkkraft bewusst anwenden, 10 Termine
25.02.2013	Montag oder Dienstag oder Donnerstag,	1.00 Stunden	Pilates für Fortgeschrittene, 7 Termine
09.03.2013	Samstag	09.00 – 14.00 Uhr	Traditionelle Abendländische Medizin - Paracelsus, 1 Termine
21.03.2013	Donnerstag	17.00 – 19.30 Uhr	Käseherstellung zuhause leichtgemacht, 1 Termine
12.04.2013	Freitag	19.00 – 22.00 Uhr	Erste Hilfe bei Kindernotfällen, 2 Termine
08.06.2013	Samstag	14.00 – 18.00 Uhr	Fußreflexzonenmassage 2 Termine

Kursort ist Kirchzarten, falls nichts anderes angegeben

Eine Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte dem Programm der VHS oder dem Internet, <http://www.vhs-dreisamtal.de>

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.vhs-dreisamtal.de> oder über die Tagespresse.

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der einfach-leben-Schule die Zusammenarbeit verstärkt.

Vortragsangebote der einfach-leben-Schule im Kräutergarten des Kneipp-Vereins

Treffpunkt: Kneippgarten

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442 oder Email: guja@gmx.net

- 23.03.2013 Samstag 14 – 17 Uhr „Natur essen“ In der Draußenküche des Kräutergartens bereiten wir gemeinsam eine kulinarische Frühjahrskur aus frischen Gartenwildkräutern zu. Kosten: 13 € + Materialspende
- 28.04.2013 Samstag 14 – 18 Uhr „Grüne Brötchen“ Familienbacktag am Lehmofen. Auch Kinder lieben Kräuter, z.B. wenn sie daraus "grüne" Brötchen formen und im Lehmofen backen können. Dazu gibt es selbstgemachte Blüten-Butter. Kosten: 8 € + Materialspende
- 15.05.2013 Mittwoch 17 – 19 Uhr „Holunderblütensalbe selbst gemacht“ In der Werkelküche des Kräutergartens stellen wir diese kühlende Salbe für Verbrennungen, Wunden und rissige Haut her
Kosten: 13 € + Materialspende
- 29.06.2013 Samstag 14 – 18 Uhr „Natur-Limo und Kräuter-Cola“ Familientag im Kräutergarten. In der Werkelküche des Kräutergartens brauen wir erprobte und neu-erfundene Naturgetränke. Kosten: 8 € pro Person + Materialspende
- 05.07.2013 Freitag 15 – 18 Uhr „Schwarztee ohne Teein selbst gemacht“ Heimische Kräuter – v.a. Brombeerblätter - lassen sich in einen wunderbaren Schwarztee-Ersatz verwandeln - eine Einführung in die Kräuter-Fermentation. Kosten: 13 €
- 28.09.2013 Samstag 14 – 18 Uhr „Wilde Früchtchen fangen gefährliche Radikale“ Herstellung eines Wildfrucht-Aufstrichs, Information über Inhaltsstoffe und Verkostung von allen Farben und Geschmacksnoten der heimischen "Früchtchen" in der Werkelküche des Kräutergartens. Kosten: 15 € + Materialspende
- 19.10.2013 Samstag 12 – 16 Uhr „Heublumenkissen selbst gemacht“ Heublumen sind eines der ältesten "Allheilmittel" und werden seit jeher bei Erkältungskrankheiten, Gelenkproblemen, Bauchschmerzen, Kopf- und Verspannungsschmerzen, zur Leberentgiftung und bei Rückenschmerzen verwendet. Kosten: 13 € + Materialspende
- 09.11.2013 Samstag 12 – 16 Uhr „Beinwellsalbe selbst gemacht“ In der Werkelküche des Kräutergartens stellen wir die Salbe aus der frischen Wurzel her. Der Wirkstoff Allantoin lindert alle Beschwerden des Bewegungsapparates. Kosten: 13 € + Materialspende

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.einfachlebensschule.de> oder über die Tagespresse.

Um unser Angebot für Sie zu erweitern haben wir mit den Schwarzwaldverein Dreisamtal-Kirchzarten die Zusammenarbeit verstärkt.

Auszug aus dem Angebote des Schwarzwaldvereins Dreisamtal – Kirchzarten

03.02.2013	Sonntag	13.15 Uhr	Wanderung Gunter Mertzlich (07661-6515) „Eröffnungswanderung des neuen Wanderjahres.“
24.02.2013	Sonntag	13.15 Uhr	Wanderung: Lissy Rees (07661-3651) „Nach einer kleinen Wanderung im Ort oder um den Ort herum besteigen wir den 32 Meter hohen Kirchturm der St. Gallus-Kirche mit einer fachkundigen Führung.“
14.04.2013	Sonntag	9.20 Uhr	Wanderung Gerhard Huber (0761-582592) „Zur Zähringer Burg, Wildtal und Heuweiler“
25.04.2013	Donnerstag	9.15 Uhr	Wanderung: Erika Hermann (07661-982676), Albert Schneider (07661-61348) „Frühlingswanderung im Kaiserstuhl.“
02.06.2013	Sonntag	9.15 Uhr	Wanderung Lissy und Franz Rees (07661-3651) „Von Freiburg ins Glottertal“
16.06.2013	Sonntag	8.30 Uhr	Wanderung: Lissy Rees (07661-3651) „Durch das Bernauer Hochtal mit Bürgermeister Rolf Schmidt von Bernau.“ (Fahrgemeinschaften)
20.06.2013	Donnerstag	9.40 Uhr	Wanderung Lissy und Franz Rees (07661-3651) „Von Hofgrund nach Littenweiler“
30.06.2013	Sonntag	8.45 Uhr	Wanderung Rita Pfister (07661-3661) Bernhard Schuler (07661-3609) „Auf den Spuren der Hirtenbuben Rund um das Raitenbacher Hochtal.“
02.07.2013	Dienstag	17.15 Uhr	Wanderung Albert Schneider (07661-61348), Franz Rees (07661-3651) Anmeldung erforderlich. „Wanderung zu einem Historischen Bauernhof im Dreisamtal.“
28.07.2013	Sonntag	9.15 Uhr	Wanderung Ursel Läufer (07661-5292), Traudel Schnetzler (07661-6395) „Rundweg St. Peter – Zwerisberg“
18.08.2013	Sonntag	8.40 Uhr	Wanderung Gerhard Huber (0761-582592) „Auf dem Höchst“
20.10.2013	Sonntag	8.30 Uhr	Wanderung Franz Kromer (07661-5487) Peter Meybrunn (07661-1346) . „Aussichtsreiche Wege zwischen Hexen- und Münstertal.“
10.11.2013	Sonntag	13.15 Uhr	Wanderung Albert Schneider (07661-61348) „Spätherbstliche Wanderung.“

Falls nichts anderes angegeben wurde, ist der Treffpunkt der Bahnhof in Kirchzarten. Teilweise Regiokarte erforderlich. Das vollständige Programm können Sie erfragen beim Schwarzwaldverein Dreisamtal – Kirchzarten, Tel.: 07661-3651 oder unter <http://www.swv-dreisamtal.de>

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.swv-dreisamtal.de> oder über die Tagespresse.

Jahresprogramm 2013 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

29.01.2013	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Ursel Bühring „Gesund durchs Jahr: KUREN FÜR KÖRPER UND SEELE“
23.02.2013	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2013
24.02.2013	Sonntag	13.15 Uhr	Wanderung: Lissy Rees (07661-3651) „Kleinen Wanderung im Ort und besteigen wir den 32 Meter hohen Kirchturm der St. Gallus-Kirche“ „Wanderung mit dem Schwarzwaldverein“ Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten
19.03.2013	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Michael Kraus, Arzt „Ist der Wunsch nach Heilung noch zeitgemäß. Kann die Selbstheilung gezielt angestoßen und erreicht werden.“
16.04.2013	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Carmen Schuler „Gesund werden und gesund bleiben mit Mineralsalzen nach Dr. Schüßler“
04.06.2013	Dienstag	18.30 Uhr	Wanderung mit Anleitung: Frau Lissy Rees und Frau Dorothee Schumacher Wanderung mit dem Schwarzwaldverein zum Abschluss Wassertreten im Kneippbecken unter Anleitung. Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten, (07661-3651)
13.06.2013	Donnerstag	8.00 Uhr	Tagesfahrt: nach Straßburg (siehe Seite 5), Anmeldung erforderlich
18.06.2013	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	Vortrag: Frau Ursel Bühring „Kräuterführung“ Treffpunkt: Buswendeschleife Schulzentrum Kirchzarten
10.09.2013	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Gaby Sigg-Vieser „Ayurveda – Krankheit und Gesundheit“
	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Ulla Bley, „Im Gleichgewicht“ Termin wird noch bekannt gegeben
24.09.2013	Dienstag	13.15 Uhr	Halbtagesfahrt: nach Colmar (siehe Seite 5), Anmeldung erforderlich
15.10.2013	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Carmen Schuler „Die Schüßler Mineralsalze - Ergänzungssalze Nr. 13 - 24“
05.11.2013	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Marianne Weidemann „Schwere Erkrankungen homöopathisch begleiten“
01.12.2013	Sonntag	15.00 Uhr	Adventsfeier
01.02.2014	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2014

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3.

Eintritt: Euro 2,00 für Mitglieder und Euro 5,00 für Nichtmitglieder

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.