

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!



Dezember 2013

Programm 2014

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
IBAN: DE80680510040005000880, BIC: SOLADES1HSW
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 2013

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 2014 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 und dem Schwarzwaldverein Dreisamtal-Kirchzarten e.V. einige Veranstaltungen ausgewählt von denen wir glauben, dass diese für Sie von Interesse sein könnten. Die Hinweise finden Sie auf den vorletzten Seiten. 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.

Ab Februar 2014 wird beim Bankeinzug des Mitgliedsbeitrags auf das SEPA-Verfahren umgestellt. Die wesentliche Änderung trifft nur den Verein der die Lastschrift einzieht. Vor dem Einzug ist dem Mitglied die Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000016897 und die Mandatsreferenznummer: vierstellige Mitgliedsnummer des Kneipp Vereins Mitglied mitzuteilen. Anhand dieser beiden Nummern können Sie feststellen, dass der Einzug des Mitgliedbeitrags vom Kneipp Verein Kirchzarten ausgeht.

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

Jahresprogramm 2014 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: „Kluge Pflanzen“

**Herr Lothar Krikowski, Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) e.V.,
Ettenheim**

18.02.2014, Dienstag, 19.30 Uhr

"Kluge Pflanzen" können sich ihre Feinde vom Stängel halten und rufen ihre Freunde. Oder sie haben andere Tricks auf Lager, damit sie mehr Licht bekommen als ihre Konkurrenten.

Immer mehr Wissenschaftler beschäftigen sich inzwischen mit der noch weitgehend unerforschten Intelligenz von Pflanzen. Was sie bereits entdeckt haben, übersteigt unsere bisherige Vorstellung bei weitem und lässt Pflanzen in einem ganz neuen Licht erscheinen. An zahlreichen Beispielen gibt der Naturpädagoge Lothar Krikowski Einblicke in Verhaltensweisen, Schutzmechanismen, Überlebensstrategien und Kommunikation der grünen Lebewesen.

Es könnte sein, dass Sie hinterher Ihre Zimmerpflanze mit ganz anderen Augen betrachten.

Vortrag: „Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele“

Frau Marianne Prochazka, Heilpraktikerin, Freiburg

18.03.2014, Dienstag, 19.30 Uhr

Die Gesundheit steht auf 3 Säulen: Ernährung - Entsäuern – Entgiften.

Bei diesem Vortrag liegt der Schwerpunkt in der Entgiftung mit ozonisierten Ölen (Rizolen). Durch Rizol wird Aktivsauerstoff in die Zellen gebracht, um anaeroben/ sauerstoffempfindlichen Keimen, Parasiten und Krebsgewebe die Lebensgrundlage zu entziehen. Durch den Zusatz von Bitterstoffen und/oder ätherischen Ölen wirkt Rizol wie ein natürliches Antibiotikum - und das ohne Nebenwirkungen!

Durch die Carl-und Veronika-Carstens-Stiftung unter Mitwirkung von Prof. Ogilvie und Dr. Steidl (Universität Nürnberg/Erlangen), wurde die Wirkung von Rizolen neu untersucht und die Wirkung bestätigt.

Vortrag: „Salz ist nicht gleich Salz“**Herr Manfred Plett, Dipl.-Soz.wirt (FH), Natursalzladen, Offenburg****08.04.2014, Dienstag, 19.30 Uhr**

Vor hunderten Millionen Jahren war unsere Erde mit Salzwasser bedeckt. Aus ihm entwickelte sich alles Leben. Nur in dieser ursprünglichen Substanz sind Mineralien und Spurenelemente in zellverfügbarer Form gebunden. Ohne diese Zündstoffe des Lebens könnten Nährstoffe nicht in Energie umgewandelt werden. Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Unterschiede von herkömmlichen Speisesalzen, Meer- und Natursalzen und deren Inhaltsstoffe und Wirkungen auf unseren Körper. Sie können verschiedene Natursalze schmecken und erhalten Informationen über die unterschiedliche Zusammensetzung der Elemente, die auch den Geschmack bestimmen.

Vortrag: „Die Welt der Öle“**Herr Walter Bitzer, Ölmüller, Oleofactum, Offenburg****06.05.2014, Dienstag, 19.30 Uhr**

Der Referent, Walter Bitzer aus Offenburg, ist Ölmüller aus Überzeugung und hat erst im Februar 2006 sein Oleofactum, eine gläserne Ölmühle eröffnet. Wer sich auf ihn einlässt, wird in die spannende Welt der Öle entführt. Niemand, so Bitzer, wird ohne den Aspekt des geistigen Überbaus, der spirituellen Besetzung in Religionen und Hochkulturen, die essentielle Bedeutung des Öls in der Kulturgeschichte verstehen. Und niemand wird das Definitionsmonopol der Industrie über die Qualität von Speiseölen verstehen, ohne die jüngere Geschichte der Ölmüllerei zu kennen.

Nachdem Fette und Öle lange Zeit überwiegend als Dickmacher dargestellt wurden, rückt der gesundheitliche und kulinarische Wert von frisch hergestellten und schonend gepressten hochwertigen Ölen aus Saaten, Kernen und Nüssen wieder ins Bewusstsein.

Neben ihrem hohen gesundheitlichen Wert schmecken sie einfach besser. Der Ölmüller Walter Bitzer, dessen Produkte und dessen gläserne Produktion mittlerweile mit dem Werkbundlabel für „Herausragende, innovative oder gestalterische Qualitäten und soziale Vorbildfunktion“ ausgezeichnet wurden, wird über die gesundheitliche Bedeutung und Rolle der handwerklich hergestellten Saat-, Kern- und Nussöle in unserer Ernährung informieren und auch, welche Geschäfte damit und mit den Fruchtolen gemacht werden. Er wird erklären, worauf es bei der Pressung ankommt, wenn die Inhaltsstoffe unverfälscht erhalten bleiben sollen. Und nicht zuletzt gibt es Kostproben, Tipps und Rezepte für einen bekömmlichen und wohlschmeckenden Umgang mit der Vielfalt der Öle.

**Wanderung mit Vortrag: „Wanderung mit dem Schwarzwaldverein, zum Abschluss Wassertreten im Kneippbecken unter Anleitung“
Frau Lissy Rees und Frau Dorothee Schumacher
03.06.2014, Dienstag, 18.30 Uhr,
Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten**

Tagesfahrt

04.06.2014, Mittwoch, 8.00 Uhr

zum Wasserkraftwerk Rheinfelden, Besichtigung und Führung. Mittagspause in Rheinfelden. Anschließend Fahrt nach Basel zum Besuch und Kennenlernen des Merianparks mit botanischem Garten (Irisblüte).

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten.

Anmeldung bei Reisebüro Hummel. Anmeldeschluss: Samstag, 10.05.14

**Vortrag: „Depression, wie erkennen, wie damit umgehen, wie behandeln“
Frau Dr. Elisabeth Kaufmann, Ärztin, Friedrich-Husemann-Klinik Buchenbach
16.09.2014, Dienstag, 19.30 Uhr**

Frau Dr. Elisabeth Kaufmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ärztliche Leiterin der Friedrich-Husemann-Klinik in Buchenbach, spricht über das Thema „Depressionen“, über eine Krankheit, mit der die Menschen immer häufiger konfrontiert werden. Wie erkennt man die Depression, wie geht man mit depressiven Angehörigen, Arbeitskollegen etc. um, wie behandelt man diese Erkrankung.

Halbtagesfahrt

Oktober 2014, Dienstag, 13.00 Uhr

zu einer der Hofkäseereien der Naturpark-Käseroute (Naturpark Südschwarzwald).

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten.

Anmeldung bei Reisebüro Hummel.

Vortrag: „Besondere Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen?“

**Frau Marianne Weidemann, Pharmazeutisch Technische Assistentin,
Greifenapotheke, Kirchzarten**

21.10.2014, Dienstag, 19.30 Uhr

In diesem Vortrag soll der Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erläutert werden. Wie und in welchem Maße man Einfluss auf diese Erkrankungen durch Ernährung nehmen kann. Dieser Zusammenhang soll an einigen Beispielen, Rezeptvorschlägen und auf einen kritischen Blick auf die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln näher betrachtet werden.

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)			
Seniorengymnastik	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)			
Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“			Evangelisches Gemeindezentrum
	Dienstag,	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Feldenkrais Methode	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Ingrid Wetzig (Telefon: 07661- 980864)			
Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“			Wassertretstelle am Giersberg
	Donnerstag,	15 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Uhr	
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)			
Duftendes Qigong	Donnerstag,	19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ 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	
Leitung: Frau Küster (Tel. 07661/98 500)			
Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe			Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
	Mittwoch	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			

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 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.

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
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Kürner Theo	07661-627063

Vereinsjubilare 2014 - Mitglied im Kneipp-Verein

35 Jahre	Gremmelsbacher Magdalena Schätzle Ingeborg Weißer Katharina	Mayer Walburga Scherer-Schottmüller Paul
30 Jahre	Dehn Irmgard Iltgen Ellen Limberger Friedrich Rösinger Brigitte Steinebrunner Hedwig	Hug Margot Limberger Edeltrud Rösinger Bernhard Rombach Erich Steinebrunner Max
25 Jahre	Dages Martha Rissel Bärbel Schielke Ursula	Jung Renate Schielke Arnold
20 Jahre	Ott Irmgard Schumacher Dorothee	Ott Manfred
15 Jahre	Scherer Agathe Vogt Hermann	Vogt Astrid
5 Jahre	Matzeit Elisabeth	Stülpnagel Johann

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

**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.

**Hauptversammlung am 01.02.2015, Samstag, 15.00 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. Wahlen: 2. Vorsitzender / 2. Vorsitzende
Kassierer / Kassiererin
Beirat
Kassenprüfer / Kassenprüferin
9. Schriftliche Anträge
10. 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

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

Wie wollen wir essen? Aktuelle Ernährungsformen im Vergleich

Ann-Kristin Knop

Vegane Ernährung, Vollwerternährung, vollwertige Ernährung und Rohkosternährung - wie kann man sich in dem Dschungel der verschiedenen Ernährungsformen noch zurechtfinden? In diesem Vortrag lernen Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Ernährungsformen kennen. Aber ist jede Ernährungsform für alle Altersgruppen und Lebensumstände aus gesundheitlicher Sicht geeignet? Welche Rolle die Lebensmittelauswahl unter ökologischen und gesellschaftlichen Aspekten spielen können, wird nicht außer Acht gelassen.

X11621-KV, Kirchzarten, Schulzentrum, Raum 150

Di, 18.03.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 €

Gib der Depression - dem Burnout - keine Chance (mehr) - Ein Vortrag für Betroffene und Angehörige

Corinne Haußmann

Die Angst, erneut an einer Depression oder an einem Burnout zu erkranken, sitzt bei allen Betroffenen verständlicherweise tief. Damit es nicht wieder dazu kommt - oder damit die "gute Phase" möglichst lang anhält - kann man konkret, einfach und nachhaltig etwas tun.

Die Referentin ist Rundfunkredakteurin und seit über zehn Jahren selbst von einer depressiven Grunderkrankung betroffen, stellt anschaulich verschiedene Strategiemodelle vor, wie Betroffene und deren Angehörige eine erneute Krankheitsphase verhindern können. Die im Vortrag aufgezeigten Anwendungsmöglichkeiten sind leicht verständlich, bedürfen keiner Vorkenntnisse und sind für jeden einfach im Alltag umsetzbar.

Am Ende des Vortrags bleibt genügend Zeit um Fragen zu beantworten.

X11623-KV, Kirchzarten-Burg, Höllentalstr. 96, Rainhof-Scheune

Do, 20.03.14, 19.00 - 21.00 Uhr, 5 €

Fit bleiben im Alter mit der richtigen Ernährung

Ann-Kristin Knop

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich der Energie- und Nährstoffbedarf durch Veränderungen der Körperzusammensetzung und des Hormonhaushaltes ändert. Besonderer Fokus wird dabei auf Nährstoffe gelegt, mit denen viele ältere Menschen unzureichend versorgt sind.

Sie erfahren, wie jeder Einzelne seinen Ernährungszustand mit Hilfe von wissenschaftlich anerkannten Tests einschätzen kann und wie man die Nährstoffversorgung durch den bewussten Lebensmitteleinkauf und die Lebensmittelkombination verbessern kann.

X11622-KV, Kirchzarten, Schulzentrum, Raum 150

Di, 25.03.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 €

Gesundheit - Wunsch oder Wirklichkeit?

Ingrid Belser-Schweigler

In dem Seminar hinterfragen wir die momentane Situation: Was verstehe ich unter Gesundheit und wie verhalte ich mich? Wie ist ein „gesundes Verhalten“ in meinem beruflichen und privaten Umfeld möglich?

X11628-KV, Kirchzarten, Rathaus Kirchplatz, Sitzungszimmer

Fr, 14.03., 16.00 - 19.00 Uhr und Sa, 15.03.14, 09.00 - 14.00 Uhr, 2 Termine, 44 €

Arzt - Patienten - Forum 2014: Gesundheit in der Scheune

Praxis Dr. Karner, Zentrum für ganzheitliche Medizin und die VHS - Dreisamtal veranstalten in Zusammenarbeit vier interessante Vorträge und Diskussionsrunden.

Vortrag 1: Rückenschmerzen ganzheitlich behandeln

Dr. med. Wolfgang Karner

X11624-KV, Kirchzarten-Burg, Höllentalstr.96, Tenne in der Reinhofscheune

Do, 03.04.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 €

Vortrag 2: Autosystemhypnose - Weg zur Selbstheilung

Dr. med. Marc Betz

X11625-KV, Oberried, Klosterscheune, Bürgersaal

Do, 08.05.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 €

Vortrag 3: Ganzheitliche Medizin - die Medizin der Zukunft?

Dr. med. Brigitte Karner

X11626-KV, Kirchzarten-Burg, Höllentalstr.96, Tenne in der Reinhofscheune

Do, 22.05.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 €

Vortrag 4: Hypertonie - Was kann ich selbst tun?

Dr. med. Brigitte Betz

X11627-KV, Oberried, Klosterscheune, Bürgersaal

Do, 05.06.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 €

Gesundheit - Wunsch oder Wirklichkeit?

Ingrid Belser-Schweigler

In dem Seminar hinterfragen wir die momentane Situation: Was verstehe ich unter Gesundheit und wie verhalte ich mich? Wie ist ein „gesundes Verhalten“ in meinem beruflichen und privaten Umfeld möglich?

X11628-KV, Kirchzarten, Rathaus Kirchplatz, Sitzungszimmer

Fr, 14.03., 16.00 - 19.00 Uhr und Sa, 15.03.14, 09.00 - 14.00 Uhr, 2 Termine, 44 €

Wohlfühl-Wochenende mit Shiatsu

Rebecca Rösch/Beate Hoffmann

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden ausgeübt wird. Der Energiefluss im Körper wird durch Dehnungen und sanften, tief wirkenden Druck harmonisiert. Shiatsu wirkt entspannend und ausgleichend.

Mit Körper- und Achtsamkeitsübungen, die zum Teil zu ruhiger, meditativer Musik ausgeführt werden, können die Kursteilnehmer zunächst im eigenen Körper ankommen. Auf diese Weise können sie bei sich selbst ein Gespür für die individuelle Lebensenergie "Ki" entwickeln, welche für das Praktizieren von Shiatsu wesentlich ist.

Dieser Kurs wird zweimal angeboten

X30173-K, Kirchzarten, Oberriederstr. 3, Gymnastikraum am Sportgelände

Fr, 21.03., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa, 22.03.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 Termine

X30174-K, Kirchzarten, Oberriederstr. 3, Gymnastikraum am Sportgelände

Fr, 09.05., 18.00 - 21.00 Uhr und Sa, 10.05.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 2 Termine

Gebühren bei 8 TN: 59 €, bei 7 TN: 68 €, 6 TN: 79 €, 5 TN: 95 €

Wege zum Selbst - Pilates - Bewegung für Körper und Geist

Swantje Salinas

Pilates ist eine Zusammenstellung von Übungseinheiten, die Körper und Geist gleichzeitig ansprechen. Die Erhöhung der Körperkraft, -flexibilität und -koordination wird gezielt geübt. Hierzu zählt genauso die Förderung von Stressabbau, Konzentrationsfähigkeit und Körperbewusstsein.

Die sechs grundlegenden Prinzipien von Pilates wie Atmung, Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Präzision und Bewegungsfluss werden uns durchgehend präsent sein. In diesem Kurs möchte ich Sie begleiten, Ihren Körper zu spüren, zu fördern und zu entspannen.

Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse.

X30181-K, Kirchzarten, Oberriederstr. 3, Gymnastikraum am Sportgelände

Do, ab 20.03.14, 19.45 - 20.45 Uhr, 8 Termine, 39 €

Wanderangebote des Schwarzwaldvereins Dreisamtal – Kirchzarten

02.02.2014	Sonntag	13.15 Uhr	Wanderung: Lissy Rees (07661-3651) „Leichte Wanderung im schönen Dreisamtal“
20.03.2014	Donnerstag	9.45 Uhr	Wanderung: Heinz und Ulla Esders (07661-9889272) „Wanderung in den Frühling am Kaiserstuhl -- Ihringen-Lenzenberg - Dultalgasse – Ihringen. Mit herrlichen Aussichten zum Freiburger Münster, Belchen, Tuniberg, Vogesen, und bei guter Sicht zum Schweizer Jura.“
18.05.2014	Sonntag	8.45 Uhr	Wanderung: Dietmar Jobst (07661-3095) „Hexentalrundweg -- Eine abwechslungsreiche Rundwanderung mit schönen Ausblicken. Au - Salenbergkapelle - Bollschweil - Wittnau - Au.“
27.05.2014	Dienstag	18.00 Uhr	Wanderung: Lissy Rees (07661-3651) „Kleine Abendwanderung -- Wanderung mit einem gemütliches Zusammensein.“
01.06.2014	Sonntag	9.10 Uhr	Wanderung: Franz Rees (07661-3651) „Wir wandern mit unseren Wanderfreunden vom Rinken - Hinterwaldkopf - Rotecksattel zum Jockelehäusle. Nach gemütlichem Aufenthalt am Häusle gehen wir runter nach Kirchzarten zum Bahnhof.“
17.06.2014	Dienstag	18.00 Uhr	Wanderung: Ernie Oesterreich (07661-61946) und Rita Pfister (07661-3661) „Abendwanderung -- Leichte und gemütliche Wanderung im Dreisamtal.“
03.07.2014	Donnerstag	8.10 Uhr	Wanderung: Gerhard Huber (0761-58 25 92) „Zum Windgfällweier, Ursee und Lenzkirch -- Altglashütten - Windgfällweier - Ursee - Lenzkirch - Falkau - Altglashütten.“
11.09.2014	Donnerstag	9.15 Uhr	Wanderung: Heinz und Ulla Esders (07661-9889272) „Eine Wanderung vorbei an historischen Sägen / Mühlen / Seilereien / Kulturdenkmäler / Hochmoore. -- Löffeltal - Hofgut Sternen - Ravennaschlucht - Hochmoor - Hinterzarten.“
21.09.2014	Sonntag	8.40 Uhr	Wanderung: Dietmar Jobst (07661-3095) „Von Neustadt nach St. Märgen -- Neustadt - Hohe Rauh - Schneeberg - Hohlengraben - Lehenwald - Panoramaweg nach St. Märgen
09.11.2014	Sonntag	13.15 Uhr	Wanderung: Heinrich Buchgeister Tel. (07661-4401) „Spätherbstliche Wanderung zum Alten Friedhof in Freiburg“

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 2014 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

01.02.2014	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2014
18.02.2014	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Lothar Krikowski, Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) e.V., Ettenheim „Kluge Pflanzen“
18.03.2014	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Marianne Prochazka, Heilpraktikerin, Freiburg „Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele“
08.04.2014	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Manfred Plett, Dipl.-Soz.wirt (FH), Natursalzladen Offenburg „Salz ist nicht gleich Salz“
06.05.2014	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Walter Bitzer, Ölmüller, Oleofactum, Offenburg „Die Welt der Öle“
03.06.2014	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)
04.06.2014	Mittwoch	8.00 Uhr	Tagesfahrt: Fahrt nach Rheinfelden zum Kraftwerk Anmeldung erforderlich, 10.05.14 Siehe Seite 5
16.09.2014	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Dr. Elisabeth Kaufmann, Ärztin, Friedrich-Husemann-Klinik, Buchenbach „Depression, wie erkennen, wie damit umgehen, wie behandeln“
Oktober 2014	Dienstag	13.00 Uhr	Halbtagesfahrt: Zu einer der Hofkäseereien der Naturpark-Käseroute (Naturpark Südschwarzwald). Anmeldung erforderlich Siehe Seite 5
21.10.2014	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Marianne Weidemann, Pharmazeutisch Technische Assistentin, Greifenapotheke, Kirchzarten „Besondere Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen?“
06.12.2014	Samstag	15.00 Uhr	Adventsfeier
01.02.2015	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2015

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3.

Eintritt: frei für Mitglieder, 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.

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Kneipp Verein Kirchzarten e.V.
In den Aumatten 17
79199 Kirchzarten



Aufnahme - Erklärung

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

Einzelmitgliedschaft: Name:

Vorname:

Geburtstag:

Straße:

Wohnort:

Telefon:

eMail:

Partnermitgliedschaft Name:

Vorname:

Geburtstag:

Kinder: Name:

Vorname:

Geburtstag:.....

.....
Ort, Datum

.....
Unterschriften

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
IBAN: DE80680510040005000880, BIC: SOLADES1HSW
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

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Name des Zahlungsempfängers:	Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Straße und Hausnummer Postleitzahl und Ort	In den Aumatten 17 79199 Kirchzarten
Gläubiger-Identifikationsnummer:	DE08ZZZ00000016897
Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen):	
<p>Einzugsermächtigung: Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben) widerruflich, die von mir / uns zu entrichten- den Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem / unserem Konto einzuziehen.</p> <p>SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige / Wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.</p> <p>Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.</p>	
Zahlungsart:	<input checked="" type="checkbox"/> Wiederkehrende Zahlung <input type="checkbox"/> Einmalige Zahlung
Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):	
Anschrift des Zahlungspflichtigen: (Kontoinhaber) Straße und Hausnummer Postleitzahl und Ort	
IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen): Alternativ: Kontonummer:	DE _____
BIC (8 oder 11 Stellen): Alternativ: Bankleitzahl:	_____
Ort:	
Datum (TT/MM/JJJJ):	
Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):	
Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich / uns der Zahlungsempfänger (Name siehe oben) über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.	