

Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Programm 2021



Augenblicke

Schönes im Herzen verankern
damit es jederzeit abrufbar ist
und schwere Zeiten überbrücken hilft

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2020

Es neigt sich ein turbulentes und mit vielen Einschränkungen belegtes Jahr zu Ende. Wir sehen hoffnungsvoll einem neuen Jahr entgegen, das uns mindestens die alte Normalität wiederbringt. Ein bisschen Freude, Gesundheit und Glück wird das neue Jahr hoffentlich auch für jeden von uns bereithalten.

Im Jahr 2020 war es uns nicht möglich die geplanten Vorträge und Ausflüge durchzuführen. Wir mussten alles absagen. Die Kurse konnten wie gewohnt am Jahresanfang wieder fortgeführt werden bis der Lockdown die Kurse gestoppt hat. Einige Kurse konnten im Herbst fortgesetzt werden sofern wir Räume mit viel Platz zur Verfügung hatten. Auch diese wurden jetzt wieder unterbrochen.

Wir haben uns entschlossen für das Jahr 2021 kein Jahresprogramm zu erstellen. Sobald es die Situation erlaubt werden wir kurzfristig wieder Vorträge anbieten. Auch die Kurse möchten wir dann wieder fortsetzen. Über die üblichen Wege werden wir Sie informieren. Achten Sie deshalb auf die Veröffentlichung.

Das Amt des Schriftführers oder Schriftführerin ist in unserem Verein nicht besetzt. Uns war es bisher nicht möglich jemanden für dieses Amt zu gewinnen. Die Aufgaben sind überschaubar und wie stark Sie sich einbringen wollen ist Ihnen überlassen. Bitte überlegen Sie sich, ob dieses Amt etwas für Sie wäre. Wir würden uns freuen von Ihnen zu hören.

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

Jahresprogramm 2021 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

Veranstaltungen werden wir kurzfristig durchführen und über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de/> oder Ihnen über die Mitteilungsblätter der Gemeinden, dem Dreisamtälter, der Badischen Zeitung oder Plakate Ihnen mitteilen.

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen.

Die Kurse finden statt sobald es die Situation uns ermöglicht.

Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620			
Seniorengymnastik	Donnerstag	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620			
Beckenbodengymnastik	Montag	09 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und
	Montag	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵ Uhr	Pflegeheim
Leitung: Frau Manjula Honnes, Mobil.: 0173 9316826			

Gedächtnistraining	Mittwoch	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Linda Feist Telefon: 07661-62326, Mobil: 0173 8772903			
Duftendes Qigong	Dienstag	18 ³⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Edith Zeisig, Telefon: 07661-98500			

Kursbeschreibungen:

Wirbelsäulengymnastik mit Pfiff

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Weh-Wehchen im Alltag, die uns immer wieder zeigen, dass es hin und wieder Grenzen unserer Beweglichkeit und Kraft gibt.

Um dem mit Freude entgegen zu wirken, bedarf es eines gezielten funktionellen Trainings, welches Mobilisation der Gelenke und Wirbelsäule, Kräftigung, Dehnung sowie Koordination beinhaltet.

Unsere pfiffige gemischte Wirbelsäulengruppe freut sich immer über neue Männer und Frauen, die mit uns gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung haben und ein besseres Körpergefühl aus der Gruppe mitnehmen möchten.

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.

Beckenboden-Training

Der Beckenboden - die geheime Kraft im Körper!

Ein starker Beckenboden unterstützt nicht nur die inneren Organe in ihrem Halt und ihren Funktionen, sondern hilft auch den Rücken- und Bauchmuskeln ihre Aufgabe etwas „entspannter“ zu erledigen.

Dieser Kurs zielt bewusst darauf ab, mit den Muskel zu arbeiten, um die Stabilität wieder zu erlangen oder zu kräftigen. Alle (Frauen und Männer jeden Alters), die eine neue Quelle von Kraft, Haltung und Sicherheit kennen lernen und erfahren möchten, sind hier angesprochen. Auch schon „erfahrene“ Beckenboden-Übende können noch neue Übungen sammeln.

Gedächtnistraining

Fitnessstraining fürs Gehirn

Unter der Leitung von Linda Feist (ganzheitliche Gedächtnistrainerin im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.) startet unser beliebtes Gedächtnistraining wieder mit einem neuen Kurs.

Wer sich lebenslang nicht nur körperlich bewegt, sondern auch geistig aktiv bleibt, schafft die Basis für eine hohe Lebensqualität auch im Alter. Basierend auf dieser Erkenntnis trainieren wir spielerisch und in lockerer Atmosphäre die verschiedenen Hirnleistungen wie z.B. Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung, logisches Denken, Konzentration usw.

Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Spaß und Humor bringen wir unsere Hirnzellen in Schwung. Dabei kommen auch Bewegung und Koordination nicht zu kurz. Außerdem erhalten Sie wertvolle Anregungen und Tipps für den Alltag

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!

Vereinsjubilare 2021 - Mitglied im Kneipp-Verein

45 Jahre	Bernauer Waldemar	
40 Jahre	Burkart Werner	
35 Jahre	Hiesel Helmut	Schweizer Rita
25 Jahre	Bammert Ingrid	
20 Jahre	Burger Mathilde Döhmer Johannes Saam Willi	Biechele Veronika Saam Gudrun
15 Jahre	Braun Christine Leue Heike Nitsche Norbert Scherer Josef	Knappe Charlotte Löffler Hedwig Schätzle Martha Schweizer Gisela
10 Jahre	Aigner Erika Fahrländer Brigitte Geiges Ursula	Bosselmann Klaus Fahrländer Gerhard Kromer Erika
5 Jahre	Ernst Martin Ruch Dorothea	Ernst Oslinde Krämer-Sellin

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:	N.N.	
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Regine Binder Renate Jung Moschallski Claudia Rita Schöttle Dorothee Schumacher	
Rechnungsprüfer:	Klaus Birkenmeier Ilse Hutzler	

Hauptversammlung

Die angekündigte Hauptversammlung 2021 muss verschoben werden. Die Hauptversammlung findet statt sobald es wieder möglich.
