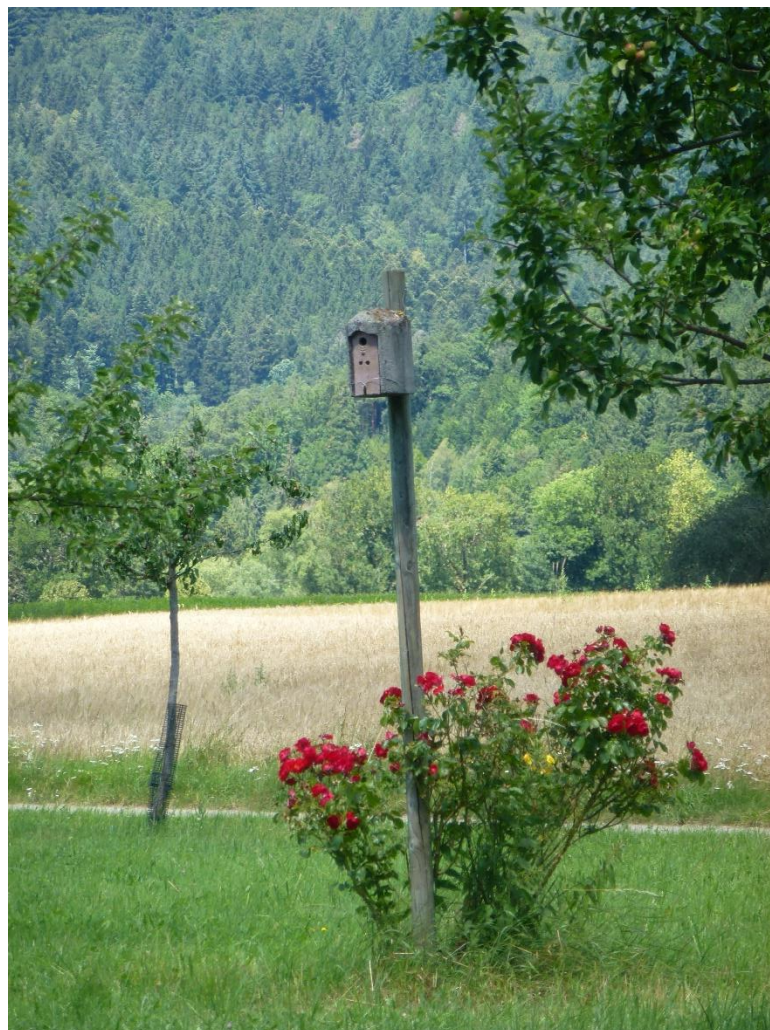


Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Programm 2022



Die ganze Welt ist voller Wunder

Martin Luther

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2021

Entgegen unserer Hoffnungen hatten wir auch 2021 nicht die Möglichkeit unsere gewohnten Vorträge durchzuführen. Trotzdem haben wir für 2022 die Hoffnung nicht aufgegeben. Sobald es uns wieder möglich ist, und wir von einer ausreichenden Anzahl von Interessierten ausgehen können, werden wir zeitnah unser Angebot an Vorträgen wieder aufnehmen.

Unser Angebot an Kursen haben wir im Herbst 2021 wieder aufgenommen und versuchen es 2022 fortzusetzen. Natürlich immer unter dem Vorbehalt, dass wir es auch dürfen.

Für uns ist die Situation nicht einfach. Aber wir versuchen das Beste daraus zu machen.

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

Jahresprogramm 2022 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 Dreisamtäler, der Badischen Zeitung oder Plakate Ihnen mitteilen.

Hauptversammlung

Die Hauptversammlung findet statt sobald es unkompliziert wieder möglich ist.

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen.

So wie es die Situation uns ermöglicht werden die Kurse stattfinden.

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	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Manjula Honnes, Mobil.: 0173 9316826			
Yoga für jedes Alter!	Freitag	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Manjula Honnes, Mobil.: 0173 9316826			
Feldenkrais Methode	Dienstag	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: NN			
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.

Yoga für jedes Alter!

Mit leichten Körperhaltungen (Asanas) bringen wir langsam die Lebensenergie wieder ins Fließen und bauen achtsam die Beweglichkeit der Gelenke auf. Zusammen mit dem bewussten Atmen entsteht mit der Zeit ein Gefühl von Entspannung, das uns auch im Alltag trägt.

Eine Entspannungsübung in Stille rundet die Stunde ab.

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!

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