

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.
Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen


Kneipp
aktiv & gesund
Kirchzarten e.V.

Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Programm 2023



Pflanzen, Wasser, Lebensrhythmus

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004 k
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 2022

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

Auch für das Jahr 2023 hat der Vorstand zusammen mit den Beiräten 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. Jederzeit können Sie uns 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.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei Herrn Jürgen Binder für 32 Jahre Vorstandsarbeit bedanken, davon 28 Jahre als 2. Vorsitzender. Leider hat Herr Binder nun angekündigt, dass er mit der nächsten Mitgliederversammlung das Amt als 2. Vorsitzender abgeben wird. Durch seine Ideen hat Herr Binder stets dazu beigetragen neue Dinge zu tun und war auch immer eine große und zuverlässige Stütze. Herr Binder Ihre tatkräftige Unterstützung und Ihr Engagement wird uns sehr fehlen. Herzlichen Dank und die besten Wünsche

Mit der nächsten Mitgliederversammlung muss das Amt des 2. Vorsitzenden neu besetzt werden. Der neue Amtsinhaber entscheidet selbständig in wieweit er sich in das Amt einbringt. Hätten Sie an diesem Amt Interesse? Setzen sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Wie Sie wissen werden unsere Veranstaltungen in den Mitteilungsblättern der Gemeinden, im Dreisamtäler und in der Badischen Zeitung veröffentlicht. Damit diese Form von Werbung auch weiterhin erfolgen kann suchen wir jemanden der dies Koordiniert. D.h., es sind die Vorlagen termingerecht an die Redaktionen per eMail zu schicken. Bitte sprechen Sie einen der Vorstände an. Auch über einen Hinweis wen wir ansprechen könnten, wären wir dankbar.

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 2023 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, Hauptstr. 7 statt.

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

Vortrag: „Mit Schüßler Salzen das Immunsystem stärken - KEINE CHANCE DEN VIREN“

Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin

25.04.2023, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Unser Abwehrsystem ist ständig im Einsatz, um uns vor Schadstoffen und Krankheitserregern zu schützen. - und um gesund und fit zu bleiben, gibt es eine Vielzahl von Maßnahmen, es zu stärken.

Dazu zählen unter anderem eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und ein erholsamer Schlaf. Weiterhin bietet uns die Heilmethode nach Dr. W.H. Schüßler eine zusätzliche Möglichkeit, dies zu unterstützen.

Dr. W.H. Schüßler entdeckte, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt der Zellen für Krankheiten verantwortlich ist.

Krankheiten entstehen durch eine Verteilungsstörung von Mineralstoffen im Körper. Lebensnotwendige Mineralstoffe gelangen nicht dorthin, wo sie dringend benötigt werden.

Durch Zuführen der Mineralien tritt Heilung ein.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Heilmethode mit Schüßler-Salzen, einer sanften, aber natürlichen Therapie. Sie lernen die 12

Mineralsalze und ihre Funktionen mit ihren Einsatzmöglichkeiten kennen und wie Sie damit Ihre körpereigene Abwehr stärken können.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Heute schon für morgen sorgen“

Herr Jürgen Borho, SKM Betreuungsverein Freiburg

09.05.2023, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Was wird, wenn Sie aufgrund von Alter, Krankheit oder Unfall Ihre alltäglichen Entscheidungen bezüglich Gesundheit, Finanzen etc. nicht mehr selbst treffen können? Wer handelt und entscheidet dann für Sie? Wie können Sie sicherstellen, dass ihr Wille dann zur Geltung kommt?

In diesem Vortrag gibt es grundlegende und ausführliche Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung (inkl. dem neuen Ehegattennotvertretungsrecht).

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Chronisch müde und erschöpft? Zurück zu neuer Energie mit Naturheilkunde“

Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin, Heilpraktikerin

10.10.2023, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.
Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Zarten Schule

Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 35,00, Nichtmitglieder € 45,00

Osteoporose Gymnastik

Donnerstag 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum

Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 55,00, Nichtmitglieder € 65,00

Beckenbodengymnastik

Montag 09⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum

Leitung: Frau Manjula Honnes, Tel.: 0173 9316826

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 55,00, Nichtmitglieder € 70,00

Yoga für jedes Alter

Freitag, 11⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum

Leitung: Frau Manjula Honnes, Tel.: 0173 9316826

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 55,00, Nichtmitglieder € 70,00

Gedächtnistraining

Mittwoch 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum

Leitung: Frau Linda Feist, Tel.: 07661-62326, mobil: 0173 8772903

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 70,00, Nichtmitglieder € 80,00

Feldenkrais Methode

Donnerstag 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Grundschule Turnhalle

Leitung: Frau Gantenbein Charlotte, Tel.: 0761-64792

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 55,00, Nichtmitglieder € 65,00

Ausgleichsgymnastik gegen Fehlhaltungen

Donnerstag, 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

Grundschule Turnhalle

Leitung: Frau Sigrid Emming, Telefon: 017635422628

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 45,00, Nichtmitglieder € 60,00

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.

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 daraufgelegt, 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.

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

In dem Kurs wird durch die meist im Liegen achtsam ausgeführten Bewegungslektionen die Körperwahrnehmung geschult und das Nervensystem erhält neue ungewohnte Impulse. Durch die Wahrnehmung von ungewohnten Bewegungsmustern entstehen neue Möglichkeiten für den Alltag.

Ausgleichsgymnastik gegen Fehlhaltungen

Der Kneipp Verein Kirchzarten e.V. bietet ein neues Trainingsprogramm für die jungen älteren Damen und Herren und auch für Paare an. Gemeinsam wollen wir mit Spaß an der Bewegung unsere gesamte Muskulatur des Haltungs- und Bewegungsapparates kräftigen und das Körperbewusstsein schulen, um Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Atem und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

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

1. Vorsitzender:	Thomas Huber In den Aumatten 17 79199 Kirchzarten	Telefon: 07661-980379
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Moschallski Claudia	
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Regine Binder Renate Jung Rita Schöttle Dorothee Schumacher	
Rechnungsprüfer:	Klaus Birkenmeier Ilse Hutzler	

Hauptversammlung am 06.05.2023, 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. Wahlen
 2. Vorsitzender, Schatzmeister, Beirat, Beirat
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Jahresprogramm 2023 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

25.04.2023	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin „Mit Schüßler Salzen das Immunsystem stärken - KEINE CHANCE DEN VIREN“
06.05.2023	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2023
07.05.2019	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Jürgen Borho, SKM Betreuungsverein Freiburg „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“
10.10.2023	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin, Heilpraktikerin „Chronisch müde und erschöpft? Zurück zu neuer Energie mit Naturheilkunde“
09.12.2023	Samstag	15.00 Uhr	Adventsfeier
24.02.2024	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2024

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, Hauptstr. 7 statt.

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