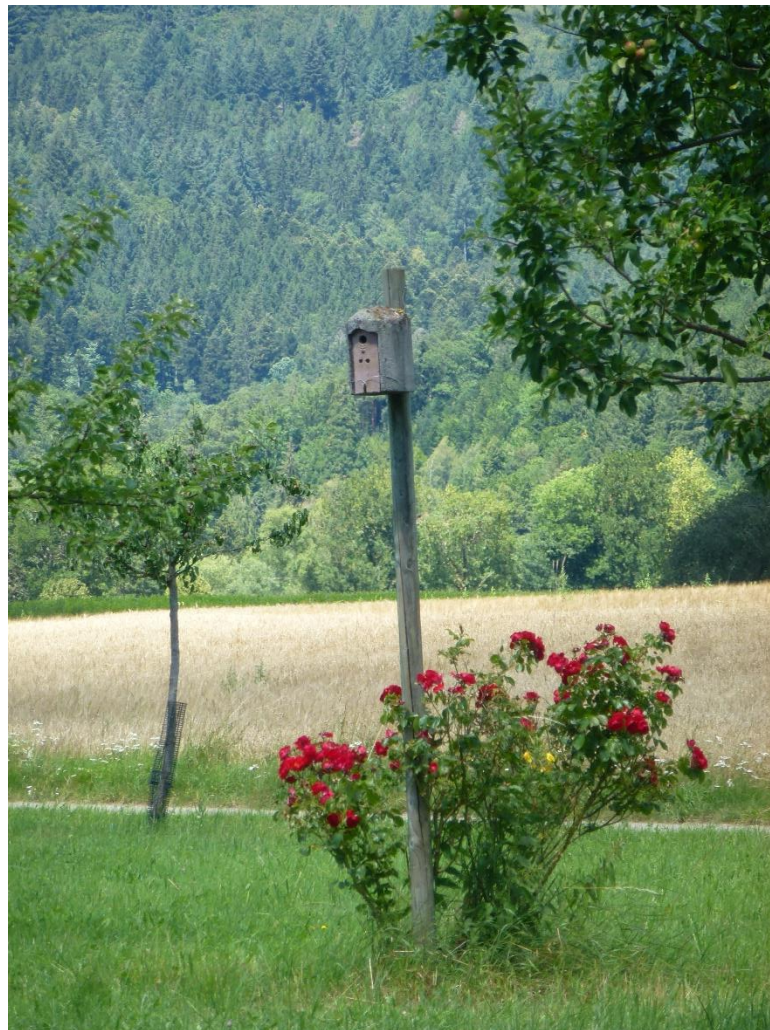


Unser Ziel:  
Gesunde Menschen!

## 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.

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mittwoch	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620			
<b>Seniorengymnastik</b>	Donnerstag	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink, Telefon: 07661-7620			
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Montag	09 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr	Wohn- und Pflegeheim
	Montag	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> Uhr	
Leitung: Frau Manjula Honnes, Mobil.: 0173 9316826			
<b>Feldenkrais Methode</b>	Dienstag	17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Heidemarie Tiemann, Tel: 07661- 3481			
<b>Gedächtnistraining</b>	Mittwoch	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Linda Feist			
Telefon: 07661-62326, Mobil: 0173 8772903			
<b>Duftendes Qigong</b>	Dienstag	18 <sup>30</sup> - 20 <sup>00</sup> 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	Spieß Gerda Steinhart Erich	Mayer Josef Wehrle Maria
40 Jahre	Burget Artur Burgey Isolde Meder Maria Schumacher Hermann	Burgey Günter Hutzler Ilse Näher Silvia Senske Brigitte
35 Jahre	Bank Rita Zeisig Edith	Dietz Margarethe
30 Jahre	Becker Lisa Huber Christel Jäger Maria König Rainer Lück Hedwig	Gratwohl Brigitte Huber Thomas König Dorothea Kneer Gertrude
25 Jahre	Allgaier Irene	Schräbler Paula
20 Jahre	Rösch Agnes	Schrader Marianne
15 Jahre	Daumke Ingeborg Meyer Klaus Ramminger Gertrud	Herr Mathilde Ott-Meyer Hildegard
10 Jahre	Dachnowsky Günter Kürner Theodor	Dachnowsky Sigrid
5 Jahre	Dilger Ursula Isele Gerhilde Moschallski Claudia	Dubaschny Margret Lemmerzähl Susanne

---

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	

---