

## Jahresprogramm 2024 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

21.02.2024	Mittwoch	06.00 Uhr	Tagesfahrt, siehe Seite 5 „Hausbrennerei Schladerer in Staufen, kleine Führung in Staufen, Mittagessen in der Probststraße in Grunern und zum Bienenmuseum im Münstertal“ baldige Anmeldung erforderlich
04.02.2024	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2024
07.03.2024	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Walter Bitzer, Ölmüller „Die Welt der Öle“
21.03.2024	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Stefan Jönsson, Rechtsanwalt für Erbrecht „Digitaler Nachlass: Ihr digitales Erbe sicher verwalten“
25.04.2024	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Isabel Ernst, Ernährungsberaterin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin „Seelenfutter - Stark. Gesund. Genussvoll. Lerne deine Ernährung zur Quelle deiner Lebensenergie zu machen.“
02.07.2024	Dienstag	06.00 Uhr	Tagesfahrt, siehe Seite 5, „Brienzer Rothorn“ baldige Anmeldung erforderlich
17.10.2024	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin „Mit Schüßler Salzen das Immunsystem stärken - KEINE CHANCE DEN VIREN“
24.10.2024	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Brigitte Kiefer, Ärztlich geprüfte Kneippberaterin GGB und ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB „Der Kneippische Heublumensack – Das Morphem der Naturheilkunde“
07.12.2024	Samstag	15.00 Uhr	Adventsfeier
08.02.2025	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2025

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3  
Eintritt: frei für Mitglieder, Euro 6,00 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.

## Programm 2024



**Pflanzen und Tiere sind füreinander da**

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2023

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 2024 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 und Kursen begrüßen dürfen. 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.

Nach langer Zeit bieten wir wieder Tagesfahrten an. Wir haben Herrn Hederer gefunden. Er organisiert Busfahrten und Führungen. Für den Kneipp Verein konnten wir ein Kontingent für kurze Zeit reservieren. Bei Interesse melden Sie sich bitte baldigst an.

Es stehen wieder Wahlen an. Sollten Sie sich für das Amt des 1. Vorsitzenden interessieren, so sprechen Sie bitte den Vorstand an.

Wie Sie wissen werden unsere Veranstaltungen in den Mitteilungsblättern der Gemeinden, im Dreisamtälter 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 termingerech 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.

**Hauptversammlung am 24.02.2024, Samstag, 15<sup>00</sup> 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
  1. Vorsitzende, Beirat
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

**Hauptversammlung am 08.02.2025, Samstag, 15<sup>00</sup> 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
  - Schriftführerin, Beirat
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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. Vorsitzende:  
Regine Binder  
Moschallski Claudia  
Christel Huber  
Jürgen Binder  
Rita Schöttle  
07661-3514  
07661-980379
- Rechnungsprüfer:  
Klaus Birkenmeier  
Ilse Hutzler

## Jahresprogramm 2024 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: „Die Welt der Öle“

**Herr Walter Bitzer, Ölmüller, Oleofactum, Offenburg**

**07.03.2024, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Lassen Sie sich in die spannende Welt der Öle entführen. Um die essenzielle Bedeutung des Öls zu verstehen, werden wir in die Historie, die wirtschaftlichen und gesundheitlichen Aspekte eintauchen.

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.

Wir werden hören worauf es bei der Pressung ankommt, damit die Inhaltsstoffe unverfälscht erhalten bleiben. Und nicht zuletzt gibt es Kostproben, Tipps und Rezepte für einen bekömmlichen und wohlschmeckenden Umgang mit der Vielfalt der Öle. Ölmüller Walter Bitzer, betreibt seit 2006, eine gläserne Ölmühle, in der qualitativ hochwertige Öle hergestellt werden.

### Vortrag: „„Digitaler Nachlass: Ihr digitales Erbe sicher verwalten“

**Herr Stefan Jönsson, Rechtsanwalt für Erbrecht**

**21.03.2024, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Wissen Sie, was mit Ihren digitalen Fußabdrücken nach Ihrem Ableben geschieht? In einer Welt, in der unser Leben zunehmend online stattfindet, ist die Verwaltung unseres digitalen Nachlasses wichtiger denn je.

- Digitale Vermögenswerte identifizieren  
Lernen Sie, wie Sie alles von E-Mails und Social-Media-Konten bis hin zu digitalen Fotoalben und Online-Banking effektiv verwalten.
  - Rechtliche Herausforderungen navigieren  
Erhalten Sie Einblicke in die neuesten Gesetze und Verordnungen, die Ihren digitalen Fußabdruck nach Ihrem Ableben beeinflussen.
  - Praktische Schritte ergreifen  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen umfassenden Plan für Ihren digitalen Nachlass erstellen, der Ihren Wünschen entspricht und Ihren Lieben Klarheit bietet.
- Unser Vortrag ist mehr als eine Informationsquelle; er ist ein interaktives Erlebnis. Teilnehmen, diskutieren, lernen – und vorbereitet sein. Mit Fallstudien, Expertenmeinungen und Workshops bieten wir Ihnen das Rüstzeug, um Ihren digitalen Nachlass zu sichern.

**Vortrag: „Seelenfutter - Stark. Gesund. Genussvoll. Lerne deine Ernährung zur Quelle deiner Lebensenergie zu machen.“**

**Frau Isabel Ernst, Ernährungsberaterin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin**

**25.04.2024, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**  
Im hektischen Alltag unserer Zeit verlieren wir schnell die Verbindung zu uns selbst, unserer Lebensenergie. Das Ergebnis ist Stress, Nährstoffmangel, Unzufriedenheit und Krankheit. Aber das muss nicht so sein. Die Lösung liegt in der Verbindung von Ernährung und Achtsamkeit, die es uns möglich macht, unsere Lebensenergie zu stärken und uns einen neuen Quell an Freude, Gesundheit und Erfüllung zu eröffnen. Im Seminarabend tauchen wir tief in die Themen Ernährung und Achtsamkeit ein, beleuchten ihre Vorteile für unsere Gesundheit und finden heraus, wie wir uns die Macht der Ernährung zunutze machen können. Theoretischer Input, praktische Übung und offene Diskussionsmöglichkeiten garantieren einen abwechslungsreichen Abend.

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

**Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin**

**17.10.2024, Donnerstag, 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 Mineralstoffaushalt 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.

**Vortrag: „Der Kneipp'sche Heublumensack – Das Morphium der Naturheilkunde“**

**Frau Brigitte Kiefer, Ärztlich geprüfte Kneippberaterin GGB und ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB**

**24.10.2024, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Der Heublumensack gehört zu den Klassikern der Kneipp – Therapie. In einen Leinensack eingefüllt und in einem Topf gedämpft wird der Heublumensack als Wärmeträger angewendet, dessen intensive Wärme und Inhaltsstoffe zur Verbesserung der Durchblutung der Gelenke, Förderung der Beweglichkeit und Linderung von Schmerzen gerichtet, aber auch hervorragend bei Erkältungskrankheiten angewendet werden kann.

Sie hören in diesem Vortrag über die Anwendungsbeispiele des Heublumensacks, der als Hausmittel hervorragend angewendet werden kann, um Beschwerden zu lindern. Es wird den Zuhörern die genaue Zubereitung und Durchführung des Heublumensacks erklärt und auch mit mitgebrachten Materialien anschaulich erklärt werden.

### **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 Bewegungsaktionen die Körperwahrnehmung geschult und das Nervensystem erhält neue ungewohnte Impulse. Durch die Wahrnehmung von ungewohnten Bewegungsmustern entstehen neue Möglichkeiten für den Alltag.

### **Sportliches und Spielerisches Alerlei**

Der Körper verfügt über unendlich viele Bewegungsmuster. Daher kann er sich dauernd neuen Situationen anpassen.

Dieses zu entdecken im Spiel und einer funktionalen Gymnastik hilft uns immer wieder neue Bewegungsmöglichkeiten zu entfalten und Lebensfreude zu spüren.

Unsere bunte gemischte Gruppe mittleren Alters, trifft sich nun über die Wintermonate bis ins Frühjahr in der Halle. Wer neugierig ist macht mit.

## 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. Besonderer 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.

## Tagesfahrten

Aus organischen Gründen haben wir uns entschlossen die Fahrten über Herrn Hederer, Organisation von Busfahrten und Führungen, anzubieten. **Die Anmeldungen sollen zeitnah bei Thomas Huber, 07661-980379, Huber@kneippverein-kirchzarten.de erfolgen**, da Herr Hederer die restlichen Plätze alsbald mit seinen Interessierten füllen wird, damit die Fahrten durchgeführt werden können.

**Tagesfahrt zur Hausbrennerei Schladerer in Staufen, kleine Führung in Staufen, Mittagessen in der Probststraße in Grunern und zum Bienenmuseum im Münstertal**

**21.02.2024, Mittwoch, 7.45 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 8.15 Uhr Eisstation Freiburg, Rückkehr ca 18 Uhr; Fahrt mit Werner Hederer,**

**Organisation von Busfahrten und Führungen**

Preis: € 83

Leistungen: Fahrt, Kaffee/Kuchen, Führung Schladerer incl Verkostung, Stadtführung Staufen durch Herrn Herbener, Mittagessen, Führung Bienenmuseum

**Baldige Anmeldung erforderlich bei Thomas Huber.**

**Tagesfahrt auf das Brienzer Rothorn**

**02.07.2024, Dienstag, 6.00 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 6.30 Uhr Eisstation**

**Freiburg, Rückkehr ca 20 Uhr; Fahrt mit Werner Hederer**

**Organisation von Busfahrten und Führungen**

Preis: € 158

Die Brienzer Rothorn Bahn ist im Besitz von elf Dampflokomotiven und drei Diesellokomotiven. Acht der elf Dampflokomotiven sind funktionsfähig und regelmäßig im Einsatz. Die Bahn besitzt heute noch fünf Lokomotiven aus der Gründerzeit von 1891/92. Davon sind Lok 2 und 5 regelmäßig im Einsatz – die anderen kohlebefeuernten Loks und die heizölbefeuernten Dampfloks transportieren bei einer Zweier-Besatzung 112 Gäste.

Leistungen: Kaffee und Kuchen auf der Hinfahrt, Fahrt mit der Zahnradbahn auf das Rothorn, Mittagessen im Gipfelrestaurant

**Baldige Anmeldung erforderlich bei Thomas Huber.**

Jetzt noch zwei weitere Fahrten aus dem Programm von Herrn Hederer für Interessierte vom Kneipp Verein. Dies sind keine Fahrten speziell für den Verein.

#### **Tagesfahrt zur historischen Edelsteinschleiferei und Orgelproduktion in**

**Waldkirch, und historische Ölmühle in Simonswald**

**Ende April, Dienstag xx Uhr Bahnhof Kirchzarten, xx Uhr Eisstation**

**Freiburg, Rückkehr ca. xx Uhr; Fahrt mit Werner Hederer,**

**Organisation von Busfahrten und Führungen, Tel.: 0761-83293.**

**Bei der Anmeldung bitte auf den Kneipp Verein Kirchzarten**

**hinweisen.**

**Preis: € xx**

**Leistungen: historische Edelsteinschleiferei in Waldkirch,**

**Orgelproduktion, und evtl. historische Ölmühle in Simonswald**

#### **Tagesfahrt durch den Hegau ins Schaffhausener Land**

**19.06.2024, Mittwoch, 7.30 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 7.00 Uhr Eisstation**

**Freiburg, Rückkehr ca 20.00 Uhr; Fahrt mit Werner Hederer**

**Organisation von Busfahrten und Führungen, Tel.: 0761-83293.**

**Bei der Anmeldung bitte auf den Kneipp Verein Kirchzarten**

**hinweisen.**

**Preis: € xx**

**Leistungen: - Kleine Stadtführung in Schaffhausen, Schiffahrt von**

**Schaffhausen nach Stein a. Rhein, Kleine Stadtführung in Stein a.**

**Rhein, am Spätnachmittag – Essen auf dem Steppacher Hof bei**

**Blumberg**

#### **Kurse/Gruppen**

- Sie dürfen gerne für eine Schnupperstunde an dem für Sie interessantem Kurs teilnehmen. Bitte vereinbaren Sie mit der Kursleiterin einen Termin.
- Sie können jederzeit zu einem laufenden Kurs dazu kommen. Bitte besprechen Sie dies mit der Kursleiterin.
- Die Kursräume befinden sich in Kirchzarten.

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Mittwoch 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Zarten Schule

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

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

#### **Osteoporose Gymnastik**

Donnerstag 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr

Seniorenheim Kirchzarten

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

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

#### **Beckenbodengymnastik**

Montag 09<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> Uhr

Seniorenheim Kirchzarten

Leitung: Frau Manjula Honnes, Tel.: 0173 9316826

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

#### **Yoga für jedes Alter**

Freitag, 11<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr

Seniorenheim Kirchzarten

Leitung: Frau Manjula Honnes, Tel.: 0173 9316826

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

#### **Gedächtnistraining**

Mittwoch 10<sup>00</sup> - 11<sup>30</sup> Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum

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

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 75,00, Nichtmitglieder € 90,00

#### **Feldenkraus Methode**

Donnerstag 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr

Seniorenheim Kirchzarten

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

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

#### **Sportliches und Spielerisches Allerlei**

Donnerstag 19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Uhr

Grundschule Kirchzarten Turnhalle

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

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