

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


aktiv & gesund
Kirchzarten e.V.

Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Programm 2025



Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004 K
IBAN: DE80 6805 1004 0005 0008 80, 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 2024

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 2025 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 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.

Auch dieses Jahr 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 der Schriftführerin oder für das Amt eines Beisitzers interessieren, so sprechen Sie bitte den Vorstand an.

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 2025 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: „Das Darm Mikrobiom – Die Gesundheitsapotheke aus dem Darm.“

Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie

13.03.2025, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Unsere moderne Lebensweise, geprägt von immer stärkeren Umweltbelastungen, hat einen stark reduzierenden Einfluss auf die Bakterienvielfalt unseres Darm-Mikrobioms.

Neueste Forschungen zeigen, dass das Mikrobiom eine zentrale Rolle bei der Entstehung vieler Krankheiten spielt. Dazu gehören entzündliche Schmerzerkrankungen des Bewegungsapparates, Alzheimer, Autoimmunerkrankungen und das Leaky-Gut-Syndrom (Löchriger Darm).

Die genetische Darm-Mikrobiomanalyse ermöglicht uns, wertvolle Erkenntnisse für unsere Gesundheit zu gewinnen. Erfahren Sie, wie dieses Wissen für Prävention und Behandlung nutzen können.

Vortrag: „Fit und gesund mit Schüßler-Salzen und Schüßler-Kuren“

Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin

03.04.2025, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Kleine Gaben, große Wirkung

Schüßler-Salze können Ihnen helfen, gesund zu werden oder gesund zu bleiben.

Wichtige, einfache und nachvollziehbare Tipps zu Wirkung, Anwendung und Dosierung erhalten Sie in diesem Vortrag.

Vortrag: „Geheimnisse der Küchenkräuter - „Entdecken Sie mit uns die moderne Kräuterküche mit heimischen Kräutern“

Frau Sandra Pflüger, Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, ausgebildet an der Sebastian Kneipp Akademie

08.05.2025, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Kräuter sind in aller Munde, das im wahrsten Sinne des Wortes, liefern so viele Optionen für die Küche und bringen nicht nur Farbe und Aroma in jedes Gericht. Das Frühjahr bietet eine Fülle vitalstoffreicher Wildpflanzen. Sie lassen sich frisch, gegart, als Dekoration oder Hauptzutat verwenden. liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, sind saisonal und vielfältig, da Blätter, Stängel, Samen, Wurzeln, Blüten und Früchte selbst gesammelt und genutzt werden können und sind das ganze Jahr über verfügbar, – wahre heimische Superfoods.

Im Vortrag von Frau Sandra Pflüger lernen wir Wildkräuter der Jahreszeit kennen und sie kombiniert Pflanzenkunde, Bestimmungstipps, Sammelhinweise und Rezepte, um Wildpflanzen einfach in die tägliche Ernährung zu integrieren, wie grüne Smoothies, Salate, Suppen und Teekräutervorräte. Entdecken und genießen Sie neue Geschmacksnoten beim Ausprobieren in Ihrer Küche.

Vortrag: „Neue schmerzfrei Strategie bei Arthrose, Rücken und Migräne“

Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie
09.10.2025, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Schmerzen, insbesondere bei Arthrose, Rückenbeschwerden und Migräne, sind weit verbreitet und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Doch wie entstehen diese Schmerzen eigentlich? Welche neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es, und wie können wir diese gezielt nutzen, um Schmerzen zu lindern?

In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die neuesten Forschungsergebnisse und stellen Ihnen innovative Schmerzfrei-Strategien vor. Wir gehen auf häufige Irrtümer in der Schmerztherapie ein und zeigen auf, wie wir gesunde Gelenke, Bandscheiben und Faszien langfristig erhalten können. Da der Schmerz viele Gesichter hat, beleuchten wir auch, wie unser moderner Lebensstil, ungesunde Ernährung, Übersäuerung, Entzündungsprozesse das Schmerzgeschehen beeinflussen und welche präventiven Maßnahmen helfen können, diese Faktoren zu regulieren.

Vortrag: „Räuchern, eine alte Tradition lebt wieder auf“

Frau Brigitte Paintner, Kräuterfachfrau,
23.10.2025, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Räuchern ist eine uralte Tradition, die lange in Vergessenheit geraten war. Und sie gehört keineswegs in die esoterische Ecke verbannt, kann das Räuchern doch bei vielen Gelegenheiten im Alltag und zu besonderen Momenten und Zeiten eingesetzt werden. Denn der feine Rauch, der beim Verglimmen von Pflanzenteilen und Harzen entsteht, erreicht unmittelbar unser limbisches System und hat somit Einfluss auf unser Wohlbefinden, kann Heilungsprozesse anregen und unterstützen, Entspannung, Ruhe und Kraft geben.

Ich lade Sie ein zu einem Ausflug in die uralte Geschichte des Räucherns, erzähle Ihnen, zu welchen Gelegenheiten und an welchen Orten geräuchert werden kann und natürlich werde ich Sie in die Praxis des Räucherns einführen, welche Gerätschaften gebraucht werden, was verräuchert werden kann etc. Schwerpunktmäßig werde ich Ihnen vor allem heimische Kräuter und Harze, die zum Verräuchern geeignet sind, vorstellen.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit, ein kleines Handout erhalten Sie zum Vortrag. Ich freue mich auf eine anregende Runde.

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	07661-3514
Schriftführerin:	Moschallski Claudia	
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Jürgen Binder	
Rechnungsprüfer:	Klaus Birkenmeier Ilse Hutzler	

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: **Schiffahrt von Stein a. Rhein zur Reichenau, Engen - Altstadt**

Leistungen:

Kaffee und Kuchen auf der Hinfahrt

Mit dem Schiff von Stein a.Rhein zur Insel Reichenau

Fischvesper von Fischer Riebel

Geführte Rundfahrt auf der Insel – Kaffee - Freizeit -

Kleine Führung in der Altstadt von Engen

05.06.2025, Donnerstag, 7.30 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 7.00 Uhr Eisstation Freiburg, Rückkehr ca. 20.30 Uhr; Fahrt mit Werner Hederer, Organisation von Busfahrten und Führungen

Preis: € 110

Änderungen vorbehalten

Anmeldung bei Hederer Busreisen

Tagesfahrt: **Schweiz – Rigi, der schönste Aussichtsberg am Vierwaldstättersee**

Die Rigi ist ein Bergmassiv zwischen dem Vierwaldstättersee,

Zugersee und Lauerzensee. Höchster Gipfel ist Rigi-Kulm mit 1.797 m.

Leistungen / Programm:

Unsere Fahrt führt uns nach Vitznau. Von dort mit der Zahnradbahn

auf den Gipfel – Rigi-Kulm. Die Bergaussicht ist nachfolgend

dargestellt. Im Bahnhöfle von Rigi-Staffel bekommen wir das

Mittagessen. Erreichbar mittels kleiner Wanderung oder mit der

Bergbahn. Die Talfahrt erfolgt nach Art Goldau. Im Preis enthalten:

Fahrt, Bergbahnfahrt, Mittagessen, Freizeit – je nach Wetterlage in

Luzern

Leistungen: Kaffee und Kuchen auf der Hinfahrt, Fahrt mit der

Zahnradbahn auf den Rigi, Mittagessen

12.06.2025, Donnerstag, 6.00 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 6.30 Uhr Eisstation Freiburg, Rückkehr ca. 20.30 Uhr; Fahrt mit Werner Hederer, Organisation von Busfahrten und Führungen

Preis: € 160

Änderungen vorbehalten

Anmeldung bei Hederer Busreisen

Weitere Fahrten können Sie bei Hederer Busreisen erfragen. Beziehen Sie sich bitte auf den Kneipp Verein Kirchzarten.

Tel.: 0049 761 83293

Handy:0177 3727 489

werner.hederer@freenet.de

Kurse/Gruppen

- Sie dürfen gerne für eine Schnupperstunde an dem für Sie interessanten 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 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

Seniorenheim Kirchzarten

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

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

Beckenbodengymnastik

Montag 09⁰⁰ - 10⁰⁰ 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, 11⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Seniorenheim Kirchzarten

Leitung: Frau Manjula Honnes, Tel.: 0173 9316826

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

Gedächtnistraining

Mittwoch 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum

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

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

Feldenkrais Methode

Donnerstag 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Seniorenheim Kirchzarten

Leitung: NN, Tel.: 07661-980379

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

Sportliches und Spielerisches Allerlei

Donnerstag 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr

Grundschule Kirchzarten Turnhalle

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

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

Beweglichkeitstraining für gesunde Gelenke - bis ins hohe Alter

Montag 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr

Seniorenheim Kirchzarten

Leitung: Frau Brigitte Kälin, Telefon: 0176 56715203

Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder € 100,00, Nichtmitglieder € 110,00

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.

Sportliches und Spielerisches Allerlei

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

Dieses zu entdecken im Spiel und einer funktionellen 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.

Beweglichkeitstraining für gesunde Gelenke - bis ins hohe Alter

Ein gezieltes Beweglichkeitstraining hilft, die Gelenke beweglich zu halten, Faszienverklebungen zu lösen und das muskuläre Gleichgewicht zu fördern. So bleibt der Körper bis ins hohe Alter fit und beweglich, ohne Schmerzen oder Einschränkungen.

Mit zunehmendem Alter ist es entscheidend, die Beweglichkeit unserer Gelenke zu erhalten. Ein regelmäßiges Training, das speziell auf die Bedürfnisse von Gelenken und Muskeln abgestimmt ist, kann helfen, Gelenksteifheit und -verschleiß vorzubeugen. In diesem Training konzentrieren wir uns auf die folgenden Kernaspekte:

Beweglichkeit der Gelenke:

Durch gezielte Dehnübungen und Mobilisationstechniken werden die Gelenke beweglich gehalten und die Bewegungsfreiheit verbessert. Dies reduziert das Risiko von Verletzungen und fördert die langfristige Gesundheit der Gelenke, auch im höheren Alter.

Faszienverklebungen lösen:

Verklebte Faszien sind eine häufige Ursache für Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Durch spezielle faszialen Triggerpunktmassagen mit Faszienrollen und -Faszienbällen werden Verklebungen gelöst und die Flexibilität erhöht. Ein lockeres und elastisches Faszienetz ist entscheidend für eine schmerzfreie Gelenke.

Hauptversammlung am 08.02.2025, 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
Schriftführerin, Beirat
 9. Schriftliche Anträge
 10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche
-

Jahresprogramm 2025 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

08.02.2025	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2025
13.03.2025	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie „Das Darm Mikrobiom – Die Gesundheitsapotheke aus dem Darm.“ baldige Anmeldung erforderlich“
03.04.2025	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Carmen Schuler, Heilpraktikerin „Fit und gesund mit Schüßler-Salzen und Schüßler-Kuren“
08.05.2025	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Sandra Pflüger, Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, ausgebildet an der Sebastian Kneipp Akademie „Geheimnisse der Küchenkräuter - „Entdecken Sie mit uns die moderne Kräuterküche mit heimischen Kräutern“
05.06.2025	Donnerstag	7.30 Uhr	Tagesfahrt, siehe Seite 5, „Schiffahrt von Stein a. Rhein zur Reichenau, Engen - Altstadt“ baldige Anmeldung erforderlich
12.06.2025	Donnerstag	6.00 Uhr	Tagesfahrt, siehe Seite 5, „Schweiz – Rigi, der schönste Aussichtsberg am Vierwaldstättersee“
09.10.2025	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie „Neue schmerzfrei Strategie bei Arthrose, Rücken und Migräne“
23.10.2025	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Brigitte Paintner, Kräuterfachfrau „Räuchern, eine alte Tradition lebt wieder auf“

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.