

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Programm 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



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,

Januar 2026

der Vorstand hat sich im Zuge der Aufstellung des Jahresprogramms 2026 des Kneipp Vereins Kirchzarten wieder bewusst gemacht welche Bereicherung die Kneipp Bewegung in unserem Leben mit ihren fünf Säulen ist. Leider geht es auch uns oft so, dass im Alltag die Anwendungen mal mehr oder weniger im Vordergrund stehen. Doch immer wieder kommt eine oder mehrere der fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung (innere Harmonie von Körper, Geist und Seele) ins Bewusstsein. Auch konnten wir für uns feststellen, dass doch einiges bewusst und auch unbewusst in den täglichen Ablauf Einzug fand und auch immer wieder Neues oder Altes in veränderter Form gelebt wird.

Für uns im Vorstand ist es wichtig, dass wir versuchen Ihnen die Kneippschen Naturheilverfahren und neue Erkenntnisse der Gesundheitsvorsorge näherzubringen und haben auch für das Jahr 2026 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.

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

Es stehen wieder Wahlen an. Sollten Sie sich für das Amt des Rechnungsprüfers 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 gesundes und erfülltes Jahr 2026.

Jahresprogramm 2026 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.

Hauptversammlung:

28.02.2025, Samstag, 15.00 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna

Vortrag: „Schmerzfrei durch Entsäuerung und Entgiftung“

**Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie
13.03.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Viele chronische Schmerz- und Erkrankungsbilder stehen im Zusammenhang mit einer Übersäuerung des Bindegewebes, stillen Entzündungsprozessen, Umweltbelastungen und einer gestörten Darmbalance.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich der Schmerzstoffwechsel gezielt über Ernährung und Stoffwechselregulation beeinflussen lässt und welche Rolle entzündungsfördernde Botenstoffe dabei spielen.

Vortrag: „So hilft Kneipp bei Ein- und Durchschlafstörungen“

**Herr Christopher Huck, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA
19.03.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Schlafprobleme sind weit verbreitet und beeinträchtigen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Die Kneipp-Lehre bietet natürliche und ganzheitliche Wege, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden:

- welche Wasseranwendungen den Schlaf fördern und entspannend wirken
- wie Heilpflanzen und Ernährung den Schlafrhythmus unterstützen,
- welche Rolle Bewegung und Ordnungstherapie für erholsame Nächte spielen.

Ziele: Die Teilnehmenden lernen praxisnahe Methoden kennen, die helfen, Einschlaf- und Durchschlafstörungen zu lindern. Ziel ist es, einfache und wirksame Strategien für einen gesunden Schlaf zu vermitteln.

Zielgruppe: Alle, die unter Schlafproblemen leiden oder präventiv etwas für ihre Schlafqualität tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nutzen:

- Konkrete Tipps für einen besseren Schlaf
- Praktische Übungen und Anwendungen zum Mitmachen
- Inspiration für einen gesunden Lebensstil nach Kneipp

Vortrag: „Meine Augen, mein Sehen“

**Herr Moritz Schwär, Augenoptiker / Optometrist B. Sc.
23.04.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Alltagsfragen rund um Ihr Sehen ab 50 verständlich erklärt.

Vortrag: „Bachblüten – sanfte Hilfe für die Seele“

**Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin, Heilpraktikerin
30.04.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Die Seele beeinflusst den Körper und hat damit große Auswirkung auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Dies wird in der Medizin als Psychosomatik bezeichnet. Schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts hat dies der englische Arzt Dr. Edward Bach erkannt, als er selbst nach schwerer Erkrankung seine Genesung mit Essenz aus Blüten unterstützte, die er in seiner Heimat Wales auf Spaziergängen entdeckt hatte. Er entwickelte ein System aus 38 Blüten, die miteinander gemischt werden können und den positiven Einfluss der seelischen Kräfte auf den Körper und den „inneren Heiler“ verstärken.

In diesem Vortrag wird das Grundprinzip der Bachblüten und die Möglichkeiten aber auch Grenzen der Anwendung informiert.

Vortrag: „Was ist Cranio Sacrale Therapie?“

**Frau Andrea Schweigler, Physiotherapeutin
07.05.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Die Cranio Sacrale Therapie ist eine sanfte, ganzheitliche Therapieform, die sich auf alle Körpersysteme, wie z.B. Muskeln, Faszien, Nerven und alle Organe bezieht. Sie findet Anwendung, sowohl bei akuten, wie auch chronischen Erkrankungen.

Vortrag: „Arthrose – neue Wege zur Schmerzfreiheit“

**Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie
25.06.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Erfahren Sie, weshalb Arthrose heute als multi-funktionelle Erkrankung gilt, welche Faktoren zu ihrer Entstehung beitragen, und welche modernen, ganzheitlichen Ansätze helfen können, Schmerzen zu reduzieren, Entzündungsprozesse zu verringern und die Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern.

Vortrag: „Das Darm Mikrobion – Die Gesundheitsapotheke aus dem Darm“

**Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie
08.10.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unsere moderne Lebensweise die Vielfalt des Darm-Mikrobioms beeinflusst und welche zentrale Rolle es für unsere Gesundheit spielt. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen Zusammenhänge zwischen einem gestörten Mikrobiom und entzündlichen Erkrankungen, Autoimmunprozessen sowie dem Leaky-Gut-Syndrom.

Zudem lernen Sie, welche Erkenntnisse eine genetische Darm-Mikrobiomanalyse liefern kann und wie dieses Wissen gezielt für Prävention und Therapie genutzt werden kann.

Vortrag: „Die Reflexzonentherapie am Fuß nach Hanne Marquardt“

**Frau Barbara Rilling, Physiotherapeutin
22.10.2026, Donnerstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Die Reflexzonentherapie am Fuß (kurz RZF) nach Hanne Marquardt ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die auf der Theorie basiert, dass sich der ganze menschliche Körper im Fuß abbilden lässt. Demzufolge kann man über die entsprechenden Reflexzonen am Fuß sämtliche Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder und knöcherne Strukturen erreichen. Hanne Marquardt, eine Pionierin auf diesem Gebiet, hat diese Methode in Deutschland weiterentwickelt und verfeinert. Durch gezielte Drucktechniken an den Reflexzonen können Blockaden gelöst, und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Die Therapie trägt zur Linderung von Stress, Schmerzen und anderen Beschwerden bei.

Tagesfahrten

Aus organischen Gründen haben wir uns entschlossen die Fahrten über Herrn Hederer, Organisation von Busfahrten und Führungen, anzubieten. Die Anmeldungen sollen zeitnah erfolgen, da Herr Hederer die restlichen Plätze alsbald mit seinen Interessierten füllen wird, damit die Fahrten durchgeführt werden können.

Tagesfahrt: Simonswald – Historischer Jockenhof aus dem Jahr 1640 und historische Ölmühle erbaut 1712

Ein Blick in die Geschichte unserer Region

Jockenhof

Im Jockenhof = Dorfmuseum von Simonswald – befinden sich rd. 2500 Exponate - hauptsächlich Gerätschaften aus dem Tal, historische Kleider und Möbel

Ölmühle

Die historische Ölmühle ist voll funktionsfähig, Vom Brauchtumsverein Simonswald kann vor Ort Walnussöl gekauft werden.

Leistungen: Nach Ankunft – Kaffee und Kuchen, danach Führung im Jockenhof, Mittagsvesper, Führung in der Ölmühle, als Abschluss am Nachmittag Kaffee und Schwarzwälder Kirsch

19.04.2026, **Donnerstag**, 9.00 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 9.30 Uhr Eisstation Freiburg, Rückkehr ca. 17.30 Uhr; Fahrt mit Werner Hederer, Organisation von Busfahrten und Führungen

Preis: ca. € 80

Änderungen vorbehalten

Anmeldung bei Hederer Busreisen

Tagesfahrt: Fahrt nach Wilderswyl in der Schweiz auf die Schynigge Platte

Fahrt mit der Zahnradbahn auf die Schynigge Platte mit Panorama zum Eiger, Mönch und Jungfrau

Mittagsvesper im Berggasthof

Auf der Rückfahrt Abendessen auf dem Kreiterhof

Leistungen: Busfahrt, Kaffee und Kuchen auf der Anreise, Fahrt Zahnradbahn, Mittagsvesper, Abendessen auf dem Kreiterhof

30.06.2026, **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: € 159

Änderungen vorbehalten

Anmeldung bei Hederer Busreisen

Tagesfahrt: Lindau - Marionettenoper mit der „Märchenoper Hänsel und Gretel. Museum

100 Jahre Stadt- und Landleben in Unteruhldingen

Marionettenoper mit der „Märchenoper Hänsel und Gretel von Engelbert

Humperdinck. Eine Produktion mit wunderschöner Musik. Als

Rahmenprogramm am Vormittag besuchen wir das besondere „Museum

100 Jahre Stadt- und Landleben in Unteruhldingen

Leistungen: Fahrt, Kaffee, Kuchen und „belegte Schnittchen“ beim Kiosk in

Birnau, Eintritt Marionettenoper, Führung im Puppenlager, Eintritt Museum

19.07.2026, Donnerstag, 7.30 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 7.00 Uhr Eisstation Freiburg,

Rückkehr ca. 21.30 Uhr; Fahrt mit Werner Hederer, Organisation von

Busfahrten und Führungen

Preis: € 118

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

**Hauptversammlung am 28.02.2026, 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
Rechnungsprüfer, Beiräte
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche



Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich / beantragen wir eine Mitgliedschaft im Kneipp Verein Kirchzarten e.V.

79199 Kirchzarten, In den Aumatten 17, Tel.: 07661-980379,
info@kneippverein-kirchzarten.de, www.kneippverein-kirchzarten.de

Registergericht Freiburg, Vereinsregister Nr. 1141, Steuern: 07036/18607 Freiburg Land
ab 01.____.20____ zum Mitgliedsbeitrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von jährlich:

Einzelperson € 27,00 € Familie € 33,00 € Einrichtung/Betrieb € 45,00 €

Nachname	Vorname	geb. am	Beruf (freiwillige Angabe)
----------	---------	---------	----------------------------

Partner/Partnerin	Vorname	geb. am	Beruf (freiwillige Angabe)
-------------------	---------	---------	----------------------------

Straße	PLZ	Ort
--------	-----	-----

Telefon (freiwillige Angabe)	E-Mail (freiwillige Angabe)
------------------------------	-----------------------------

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei mit in der Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

ggf. Kind Nachname	Vorname	geb. am
--------------------	---------	---------

Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Bei Nichterteilen eines SEPA-Lastschriftmandats erhöht sich der Mitgliedsbeitrag um € 5,00.

Mit meiner / unserer Mitgliedschaft erkenne ich / erkennen wir die Satzung des Kneipp-Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Ich bin / Wir sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt. Die vollständigen Datenschutzbestimmungen finden sie unter <https://kneippverein-kirchzarten.de/wp-content/uploads/2019/11/Anmeld.pdf>

Ich bestätige / Wir bestätigen, dass ich / wir die Datenschutz-Informationen des Kneipp-Vereins zur Kenntnis genommen habe / haben.

Ich willige / Wir willigen ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen (Die Details sind der Datenschutz-Information zu entnehmen). Diese Einwilligung kann ich /können wir jederzeit ganz oder Teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein widerrufen (es genügt eine eMail oder ein Schreiben). Die Nichtangabe bzw. der Widerruf hat keinen Einfluss auf die Mitgliedschaft.

Ort	Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter)
-----	-------	--

Ort	Datum	unterschrift (bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter)
-----	-------	--



SEPA-Lastschriftmandat

Kirchzarten e.V.

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers:

Kneipp Verein Kirchzarten e.V., 79199 Kirchzarten, In den Aumatten 17, Tel.: 07661-980379,

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE08ZZZ00000016897

Mandatsreferenz: wird im Begrüßungsschreiben mitgeteilt.

für Mitgliedschaft von:

Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds / Name Einrichtung/des Betriebs

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

IBAN
[REDACTED]

BIC (Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt)

Ort

Datum (TTMMJJJJ)

Unterschrift(en) des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber)

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

Übungen auf und mit dem Stuhl

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

Kirchzarten, Schreinerei Schilling, Gymnastikraum, Am Fischerrain 12

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

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 18¹⁵ – 19¹⁵ Uhr

Kirchzarten, Schreinerei Schilling, Gymnastikraum, Am Fischerrain 12

Dienstag, 18¹⁵ - 19¹⁵ Uhr, Freiburg, Prinz-Eugen-Straße 20

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.

Übungen auf und mit dem Stuhl

Für Alle die nicht gerne auf den Boden gehen, aber trotzdem etwas für den Körper und die Beweglichkeit tun möchten!!

Auf den Stuhl können wir gut die Muskeln dehnen und kräftigen. Gleichzeitig tun wir etwas für die Beweglichkeit und auch fürs Gleichgewicht.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

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

Fitnesstraining 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

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

Gezieltes Beweglichkeitstraining mobilisiert alle Gelenke, schützt vor Verschleiß und zählt zu den effektivsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Arthrose. Durch regelmäßige Mobilisation wird die Knorpelernährung gefördert – die Grundlage für schmerzfreie und gesunde Bewegung.
 Das erwartet Sie:

Mobilisation aller Gelenke für mehr Bewegungsfreiheit

Aktive Knorpelernährung – bester Arthroseschutz

Vorbeugung von Gelenkverschleiß und Bewegungseinschränkungen

Sanfte Übungen – für jedes Alter geeignet

Bewegung ist die beste Medizin für Ihre Gelenke – bleiben Sie beweglich, bleiben Sie schmerfrei.

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

Jahresprogramm 2026 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

28.02.2025	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2026
12.03.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie „Schmerzfrei durch Entsäuerung und Entgiftung“
19.03.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Christopher Huck, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA „So hilft Kneipp bei Ein- und Durchschlafstörungen“
19.04.2026	Donnerstag	7.30 Uhr	Tagesfahrt, siehe Seite 5, „Simonswald – Historischer Jockenhof aus dem Jahr 1640, historische Ölmühle erbaut 1712“, Anmeldung bei Werner Hederer
23.04.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Moritz Schwär, Augenoptiker / Optometrist B. Sc. „Meine Augen, mein Sehen“
30.04.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin, Heilpraktikerin „Bachblüten – sanfte Hilfe für die Seele“
07.05.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Andrea Schweigler, Physiotherapeutin „Was ist Cranio Sacrale Therapie?“
25.06.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie „Arthrose – neue Wege zur Schmerzfreiheit“
30.06.2026	Dienstag	7.30 Uhr	Tagesfahrt, siehe Seite 5, „Fahrt nach Wilderswil in der Schweiz auf die Schynigge Platte“, Anmeldung bei Werner Hederer
19.07.2026	Sonntag	7.30 Uhr	Tagesfahrt, siehe Seite 5, „Marionettenoper mit der „Märchenoper Hänsel und Gretel. Museum 100 Jahre Stadt- und Landleben in Unteruhldingen“ Anmeldung bei Werner Hederer
08.10.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Brigitte Kälin, Heilpraktikerin für ganzheitliche Schmerztherapie „Das Darm Mikrobion – Die Gesundheitsapotheke aus dem Darm“
22.10.2026	Donnerstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Barbara Rilling, Physiotherapeutin „Die Reflexzonentherapie am Fuß nach Hanne Marquardt“

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.