

# Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:  
Gesunde Menschen!



Dezember 2011

## Wo immer ...

Wo immer das Glück sich aufhält  
hoffe, ebenfalls dort zu sein  
wo immer jemand freundlich lächelt  
hoffe, dass sein Lächeln dir gilt  
wo immer die Sonne aus den Wolken hervorbricht  
hoffe, dass sie besonders für dich scheint  
damit dieser Tag deines Lebens  
so hell wie nur möglich sei!

Verfasser unbekannt

---

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004  
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](mailto:info@kneippverein-kirchzarten.de)

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2011

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

Der Vorstand mit seinen Beiräten hat für das Jahr 2012 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. Sie können uns jederzeit einen Tipp geben.

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Programmpunkte und Kurse erläutert und auf den letzten beiden 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.

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt. Auf der vorletzten Seite möchten wir Sie auf ausgesuchte Vorträge der Volkshochschule hinweisen.

Auf das Angebot an Wanderungen und Wanderungen mit Vorträgen, das wir in Zusammenarbeit mit dem Schwarzwaldverein Dreisamtal-Kirchzarten e.V. neu anbieten, möchten wir Sie ausdrücklich hinweisen.

Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Ganz herzlich möchte ich Sie zur Jahreshauptversammlung am 04.02.2012 einladen. Die Wahl des / der 1. Vorsitzenden und der / dem Schriftführerin / Schriftführers steht an. Können Sie sich vorstellen eines der Ämter zu übernehmen? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden. Wir freuen uns auf Sie.

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 2012 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 statt.

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

### **Wanderung mit Vortrag: „Eine leichte Wanderung in unserem Dreisamtal verbinden wir mit einer Besichtigung und Kirchenführung in der St.Gallus-Kirche Kirchzarten“**

**Frau Johanna Pölzl**

**04.03.2012, Sonntag, 13<sup>30</sup> Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten**

Wanderung mit dem Schwarzwaldverein

### **Vortrag: „Wie schreibe ich ein Testament“**

**Herr Uwe Matzeit**

**13.03.2012, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Ein Testament regelt, was mit dem gesamten Vermögen geschehen soll, das ein Mensch im Lauf seines Lebens erworben hat. Doch viele Menschen zögern damit, ihr Testament zu machen, sei es aus Unbehagen oder sei es aus Unsicherheit über die genauen Folgen eines Testaments. Dabei kann es ganz einfach sein, ein Testament zu schreiben. In dem Vortrag wird erläutert, worauf beim Errichten eines Testaments geachtet werden sollte und welche Konsequenzen es hat, wenn kein Testament vorhanden ist. Kurz erläutert werden außerdem das Pflichtteilsrecht und die Erbschaftsteuer.

Die Themen sollen im Vortrag anhand von Beispielen aus der täglichen Berufspraxis des Referenten beantwortet werden. Die Zuhörerinnen und Zuhörer sind eingeladen, ihre eigenen Fragen mitzubringen. Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht in Freiburg.

### **Vortrag: „Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden“**

**Frau Carmen Schuler**

**17.04.2012, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Bahn frei für die Frühlings-Heilpflanzen zum Entschlacken und Entgiften. Sie unterstützen unsere Ausscheidungsorgane in ihrer Funktion und „putzen“ unseren Körper durch nach der trägen Winterzeit und üppigen Festtagsmenüs. Lassen Sie sich begeistern von der Vielfalt der Heilpflanzen-Zubereitungen für die Gesundheit unserer Organsysteme.

**Vortrag: „Giersch, Löwenzahn und Co“****Frau Gudrun Janoschka****21.04.2012, Samstag 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Uhr**

In der Draußenküche des Kräutergartens bereiten wir gemeinsam eine kulinarische Frühjahrskur aus frischen Gartenwildkräutern zu.

Treffpunkt: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Vortrag: „Erschöpft-verbittert-ausgebrannt - das Burnout-Syndrom und seine Folgen“****Herr Helmut G.Haas****22.05.2012, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Was sind die Ursachen dieser Krankheit, wie können wir die Anzeichen frühzeitig erkennen und was können wir tun? Der Referent ist Heilpraktiker,

Familientherapeut und Achtsamkeitslehrer.

**Wanderung mit Vortrag: „Wanderung mit dem Schwarzwaldverein, zum Abschluss Wassertreten im Kneippbecken unter Anleitung“****Frau Lissy Rees und Frau Dorothee Schumacher****05.06.2012, Dienstag, 18<sup>30</sup> Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten****Tagesfahrt****13.06.2012, Mittwoch, 8<sup>00</sup> Uhr**

Besuch des SWR-Funkhauses in Baden-Baden

Auf dem Rückweg ist eine Einkehr vorgesehen.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten.

Anmeldung bei Reisebüro Hummel.

Anmeldeschluss: Samstag, 26.05.12

**Wanderung mit Vortrag: „Kelten und Römer im Dreisamtal“****Herr Dr. Heiko Wagner****03.07.2012, Dienstag, 18<sup>00</sup> Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Kirchzarten**

Eine leichte Abendwanderung zu den keltischen Befestigungsanlagen in Burg.

Weg 4-5 km, 50 m Höhenmeter. Wanderung mit dem Schwarzwaldverein

**Vortrag: „Erfrischende Pfefferminzsalbe“****Frau Gudrun Janoschka****10.07.2012, Dienstag 17<sup>30</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

In der Werkelküche des Kräutergartens stellen wir diese kühlende Salbe gegen Juckreiz und Sonnenbrand her.

Treffpunkt: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Vortrag: „Hausmittel Kräuteresig“****Frau Gudrun Janoschka****17.07.2012, Dienstag 17<sup>30</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

Wir stellen 2 Hausmittel her. Kapuzinerkresse-Essig stärkt das Immunsystem.  
Kräuteresig lindert Juckreiz bei Insektenstichen.

Treffpunkt: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Vortrag: „Ringelblumensalbe“****Frau Gudrun Janoschka****24.07.2012, Dienstag 17<sup>30</sup>-20<sup>30</sup> Uhr**

In der Werkelküche des Kräutergartens stellen wir diese altbekannte Hausmittel-Salbe her.

Treffpunkt: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Vortrag: „Haustee aus dem Kräutergarten“****Frau Gudrun Janoschka****07.08.2012, Dienstag 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

Was läßt sich alles an (Un-)Kräutern im Garten für einen selbst-komponierten Haustee finden. Probieren Sie es aus!

Treffpunkt: Kneippgarten, Kosten: 15 €

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Vortrag: „Wilde Früchtchen - gesunde Gaumenfreuden“****Erlebnis-Vortrag mit Verkostung.****Frau Gudrun Janoschka****25.09.2012, Dienstag 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup> Uhr**

Erfahren Sie die Vielfalt von heimischem Wildobst mit allen Sinnen

Treffpunkt: Kneippgarten, Kosten: Mitglieder 2 €, Nichtmitglieder 5 €

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Vortrag: „Kräuterzahnpulver“****Frau Gudrun Janoschka****07.10.2012, Sonntag, 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Uhr**

In der Werkelküche des Kräutergartens stellen wir dieses Zahnputzmittel unserer Altvordenen aus Asche, Kohle und Kräutern her.

Treffpunkt: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Halbtagesfahrt****Oktober 2012**

Fahrt nach Waldkirch und Besuch des Orgelmuseum

Details folgen

**Vortrag: „Einführung in die diagnostische und therapeutische Vorgehensweise der Chinesischen Medizin“****Vortrag: Herr Thomas Kiefer, Arzt****16.10.2012, Dienstag, 19:30 Uhr**

Im Vortrag wird zunächst dargestellt, wie in der Chinesischen Medizin eine rationale und allgemeinverbindliche Diagnose aussieht. In diesem Zusammenhang wird die Rede sein von den Acht diagnostischen Leitkriterien, von den krankmachenden Agentien, den Sechs Klimatischen Exzessen sowie den Sieben Emotionen. Ebenso wird die Rede davon sein, wie Anamnese und Befunderhebung in der Chinesischen Medizin vonstatten gehen. Anamnese und Befunderhebung sind wie in der Westlichen Medizin die Voraussetzung für eine schlüssige Chinesische Diagnose.

An Hand einiger Fallbeispielen aus der Praxis wird erläutert, wie sich die Therapie von der so gestellten Diagnose ableitet: die Anwendung chinesischer Heilkräuter, Akupunktur, Moxibustion und anderer therapeutischer Verfahren erzielen so erstaunliche gute Heilungsergebnisse..

**Vortrag: „Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“****Herr Georg Hofmeister****23.10.2012, Dienstag, 19<sup>30</sup> Uhr**

Die Reinigung ist ein sehr kraftvolles Verfahren zur Verbesserung der Gesundheit und Vitalität und das Ziel der Reinigung ist, die vorhandenen Gallensteine, die sich meist - was nur wenige Menschen wissen - in der Leber zu Hunderten in verschiedenen Größen befinden (können), auf eine sanfte Weise (mit Apfelsaft, Olivenöl, Grapefruitsaft und Bittersalz) auszuschleiden. Auf diese Weise können mannigfaltige Beschwerden (z.B. Haut, Bewegungsapparat, Verdauung, Psyche) die man gar nicht auf die Leber zurück führt gelindert oder gelöst werden. Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände und starten Sie in eine bessere und gesündere Zukunft.

**Wanderung mit Vortrag: „Die Wasserwege in Kirchzarten“****Herr Franz Rees****06.11.2012, Dienstag, 13<sup>30</sup> Uhr**

Wie wurden die Wiesen bewässert?

Wo kam das Wasser her für die Mühlen?

Warum wurden Wehre in den Bächen gebaut?

Viele alte Anlagen sind noch gut zu erkennen.

**Kurse/Gruppen**

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mittwoch,	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)			
<b>Seniorengymnastik</b>	Donnerstag,	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
<b>Osteoporose Gymnastik</b>	Montag,	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr	Wohn- und Pflegeheim
	Donnerstag,	9 <sup>00</sup> - 10 <sup>00</sup> Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Donnerstag,	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Margitta Kienzler (Telefon: 07661-2171)			
<b>Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“</b>			Evangelisches Gemeindezentrum
	Dienstag,	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr	
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
<b>Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“</b>			Wassertretstelle am Giersberg
	Donnerstag,	15 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> Uhr	
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
<b>Entspannungstraining</b>	Montag,	16 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup> Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
<b>Nordic Walking für Senioren</b>	Mittwoch,	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup> Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: .. 07661-7788)			
<b>Nordic Walking für geübte Senioren</b>			
	Montag,	14 <sup>30</sup> - 16 <sup>00</sup> Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: .. 07661-7788)			
<b>Feldenkrais Methode</b>	Samstag,	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup> Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Agnes Kalbhenn (Telefon: 0761-405850)			
<b>Duftendes Qigong</b>	Donnerstag,	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
<b>Duftendes Qigong Übungsabend</b>			Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
	Dienstag,	19 <sup>30</sup> - 20 <sup>15</sup> Uhr	
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
<b>Funktionelles Körpertraining</b>	Montag	20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
	Mittwoch	19 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> Uhr	
Leitung: Frau Küster (Tel. 07661/98 500)			
<b>Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe</b>			Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
	Mittwoch	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>30</sup> Uhr	
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
<b>Senioren aktiv</b>	Dienstag,	10:30 – 11:30 Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
<b>Kegeln</b>	Mittwoch,	15 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> Uhr	Hotel Fortuna
Leitung: Frau Anita Vath (Tel.: 07661-5639)			

## Kursbeschreibungen:

### **Wirbelsäulengymnastik**

Sportstunde mit wechselndem Inhalt und Schwerpunkt wie Koordination und Geschicklichkeit, Kräftigung aller Muskelgruppen mit und ohne Handgerät (Theraband, Kurzhanteln), Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule, Herz-Kreislauf-Training, kleine Spiele, Entspannung.

Gemischte Gruppe die viel Spaß an vielseitiger Bewegung in der Gruppe hat.

### **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.

### **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 darauf gelegt, 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.

### **Training der Beckenbodenmuskulatur nach dem Konzept von Frau Tanzberger**

In diesem Kurs lernen Sie z.B. die vielfältigen Belastungen kennen, denen unser Beckenboden im Alltag ausgesetzt wird. Über Wahrnehmungsübungen und gezieltes Beckenbodentraining können Sie diesen entgegenwirken. Ein gesunder Beckenboden vermittelt ihnen Sicherheit und Selbstbewusstsein. Nützliche Tipps und Tricks sowie Verhaltensstrategien werden ihnen mit auf den Weg gegeben.

### **Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“**

Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang durch Fordern und Fördern unserer grauen Zelle trainiert werden muss. Unseren Kursen liegt als Trainingsmethode das „Mentale Aktivierungs-Training“ (MAT-Gehirnjogging) zugrunde. Es ist eine moderne, wissenschaftliche Methode, die die Grundgrößen unserer Hirnleistung trainiert. In der praktischen Arbeit werden von einem ganzheitlichen Ansatz her alle wesentlichen Kategorien des Denkens trainiert, wie z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Musik und Bewegung, Kommunikation zwischen den Teilnehmern haben einen hohen Stellenwert.

Die Kursleiterin Frau Dorothee Schumacher ist ausgebildete Trainerin für geistige Fitness. Sie ist Mitglied in der „Gesellschaft für Gehirntaining e.V.“ und im „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“

### **Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“**

Brainwalking, der neue Trend, fördert sowohl die körperliche als auch gleichzeitig die geistige Fitness. Während eines leichten Spaziergangs in der Natur (nicht zu verwechseln mit Nordic Walking) werden spielerisch Denkaufgaben, Sinnesübungen und Aktivitätsübungen für das Gehirn gelöst. Brainwalking ist ein lustvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen. Unser Hirn wird zu größerer Leistung motiviert, was durch die Sauerstoffzufuhr noch verstärkt wird.

### **Entspannungstraining**

Schlafstörungen, Stress und andere körperlich/seelischen Beschwerden können mit dem Entspannungstraining nach Jacobson reduziert werden. Es handelt sich um ein wirkungsvolles, gut erlernbares Entspannungsverfahren, bei dem die körperliche Entspannung gleichzeitig seelische Anspannungen löst. Diese Methode fördert mehr Gelassenheit im Alltag und dient somit wirksam der Gesundheitsvorsorge.

Die Methode nach Jacobson nennt sich "Progressive Muskelrelaxation." Es ist kein Muskeltraining im Sinne einer Gymnastik, sondern ein Muskelwahrnehmungstraining. Man lernt, durch Anspannen und Loslassen der Muskeln, erhöhte Anspannung des Körpers zu lösen. Dabei geht man "progressiv", d.h. Schritt für Schritt durch eine Reihe von Muskeln durch den ganzen Körper.

### **Nordic Walking**

Mit Nordic Walking kann man gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das psychische Wohlbefinden fördern. So ist es ein Ideales Fitnessprogramm auch für die Senioren. Dieser Kurs ist speziell, auch im Tempo, auf Senioren abgestimmt.

### **Feldenkrais Methode**

Anstrengende und falsch erlernte Lebens-, Arbeits-, Denk- und Gefühlsgewohnheiten (auch

Unfallfolgen) können uns mehr einschränken als nötig ist. Die leichten, ungewohnten, neuen Bewegungen und ungewöhnliche Bewegungskombinationen ermöglichen uns neue Vernetzungen im zentralen Nervensystem. Denn wenn wir Verspannungen und Krankheit langsam entwickeln, können wir auch Gesundheit entwickeln. Feldenkrais entdeckte, dass wir durch das Bewusstwerden und Entwickeln von Bewegungsqualität und Wahlmöglichkeiten in unseren Bewegungen die Qualität unseres Lebens verbessern können. Nach Feldenkrais gehören zur Bewegung auch die Atmung, Herzschlag, Blutkreislauf, Verdauung, Essen und Trinken, Sprechen, usw.! Auch Knochen sind lebendiges Gewebe. Sie können sich erholen wie unser Organe auch, wenn wir uns anders bewegen. Bei diesen leichten Bewegungen spielt es keine Rolle, ob Sie jung oder alt, gesund oder krank sind. Eine Verbesserung der Beweglichkeit ist immer möglich. Angenehmes Nebenprodukt unserer Arbeit: Konzentrations-, Orientierungs- und Koordinationsvermögen werden „nebenbei“ angenehm und leicht geschult. Dr. M. Feldenkrais (1904-1984) war Doktor der Physik, Neurophysiologe und Verhaltenforscher. Er erforschte die Zusammenhänge zwischen unseren Körperbewegungen und unserer Art zu denken, zu fühlen und zu lernen.

### **Duftendes Qigong**

Qigong bedeutet, Übungen mit denen das Qi des Körpers erzeugt, reguliert und harmonisiert wird. Qigong fördert damit Gesundheit bis ins hohe Alter, verhindert Krankheiten, verbessert die geistigen Fähigkeiten und hilft, eigene innere Heilungskräfte freizusetzen, v.a. bei Allergien, Heuschnupfen, Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen usw.. Regelmäßiges Üben verspricht dauerhaften Erfolg.

### **Funktionelles Körpertraining**

Sie wollen Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft mit gezielten, funktionellen und gelenkschonenden Übungen in kleinen Gruppen (max. 8 Personen) trainieren unter gezielter Anleitung einer Physiotherapeutin? Sie fühlen sich in einer größeren Gymnastikgruppe nicht (mehr) wohl? Sie sind aber noch körperlich belastbar und können sich ohne größere Einschränkungen bewegen, für individuelle Probleme sollen die Übungen aber angepasst werden können. Dann kommen Sie zum Funktionellen Körpertraining! Regelmäßige Schwerpunktübungen für Wirbelsäule, Rumpf, Schulter-Nacken-Bereich, Beine usw. führen zu einer ausbalancierten Muskelkraft, einer besseren Beweglichkeit und Koordination und damit zu einem optimalen Körpergefühl. Gelegentlich kommen kleinere Trainingsgeräte wie Theraband, Sensotrainer oder Overball zum Einsatz.

### **Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe**

Stürze sind eine häufige Ursache für den Verlust der Selbständigkeit und Beginn von Abhängigkeit. Senioren und Seniorinnen fühlen sich oft unsicher beim Gehen in der Wohnung, im Freien und/oder auf unebenem Gelände. Durch ein Gangsicherheitstraining mit Sturzprophylaxe gewinnen die Teilnehmer Sicherheit und Selbständigkeit bei Alltagsaktivitäten wie Einkaufen, Putzen etc., bei der Körperpflege, im Straßenverkehr, in der Freizeit beim Spaziergehen, wandern, bei der Gartenarbeit oder beim Tanzen... Kursinhalte sind Übungen zur Verbesserung und Erhaltung von Kraft, vor allem in den Beinen, Training des Gleichgewichtssinns, sowie Koordination, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit = Gangsicherheit.

### **Senioren aktiv – Training Gangsicherheit und Sturzprophylaxe**

Das Training ist geeignet für alle Teilnehmer aus Sturzprophylaxekursen. Training und Förderung von Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Konzentration und Ausdauer. Regelmäßiges Üben, Spaß mit „Gleichgesinnten“ und Fitness für Körper und Geist! Für alle Interessierten ohne vorherigen Sturzprophylaxe-Kurs gibt es die Möglichkeit, in Einzelstunde(n) die grundlegenden Kenntnisse zu erwerben.

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

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber	07661-980379
	In den Aumatten 17	
	79199 Kirchzarten	
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Anita Vath	07661-5639
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412

## Vereinsjubilare 2012 - Mitglied im Kneipp-Verein

50 Jahre	Forsthuber Fritz	
35 Jahre	Bott Hertha Schottmüller Elisabeth Spieß Gerda Mayer Josef Wehrle Maria	Schnurr Margarete Simon Horst Läufer Gusti Steinhart Erich Wehrle Otto
30 Jahre	Burget Artur Burgey Günter Hauth Irmgard Meder Maria Richert Burga Schumacher Hermann Schweizer Rudolf Vetter Gertrud	Burget Gertraud Burgey Isolde Hutzler Ilse Näher Silvia Rombach Christa Schweizer Angelika Senske Brigitte Ziegler Elisabeth
25 Jahre	Bank Erwin Dietz Margarethe Storm Helene Zeisig Edith	Bank Rita Huber Herbert Werner-Künzig Waltraut
20 Jahre	Albrecht Ernst Gratwohl Brigitte Huber Christel König Dorothea Kneer Alois Lück Hedwig	Becker Lisa Huber Thomas Jäger Maria König Rainer Kneer Gertrude
15 Jahre	Allgaier Irene Schräbler Paula	Ernst Elisabeth
10 Jahre	Elkhaiat Mostafa Schrader Marianne	Rösch Agnes Stoiber Elisabeth
5 Jahre	Ambrosy Monika Herr Mathilde Jautz Frieda Meyer Klaus Ramminger Friedrich Tagisade Helga	Daumke Ingeborg Jautz Bertold Linder Christa Ott-Meyer Hildegard Ramminger Gertrud

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

## **Hauptversammlung am 04.02.2012, 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 / 1. Vorsitzender  
Schriftführerin / Schriftführer  
Beiräte  
Rechnungsprüfer
9. Kneipp-Verein, Kneippgarten, Wassertretanlage, Bike-Arena
10. Schriftliche Anträge
11. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

## **Hauptversammlung am 23.02.2013, 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. Schriftliche Anträge
9. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt.

## Vortragsangebote der Volkshochschule Dreisamtal

-1-

29.02.2012	Mittwoch	19 <sup>00</sup> Uhr	Vortrag: Frau Irmhild Schultheiss „Besser sehen - mit und ohne Brille“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum des Gastes
06.03.2012	Dienstag	19 <sup>00</sup> Uhr	Vortrag: Frau Olga Karinow „Rechtliche Folgen einer Trennung und Scheidung“ Veranstaltungsort: Kirchzarten, Schulzentrum
07.03.2012	Mittwoch	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Herr Mario Schmid „Das papierlose Büro - So erledige ich meinen Papierkrieg mit Leichtigkeit“ Veranstaltungsort: Kirchzarten, Schulzentrum
29.03.2012	Donnerstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Frau Cornelia Cordes „Entspannt durchs Leben gehen mit Vitametik®“ Veranstaltungsort: Kirchzarten, Schulzentrum
24.04.2012	Dienstag	19 <sup>00</sup> Uhr	Vortrag: Herr Uwe Matzeit „Steuern sparen bei Erbschaft und Schenkung“ Kirchzarten, Kurhaus, Raum Feldberg
02.05.2012	Mittwoch	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Herr Mario Schmid „Einkommenssteuererklärung leicht gemacht“ Veranstaltungsort: Kirchzarten, Schulzentrum
15.05.2012	Dienstag	19 <sup>30</sup> Uhr	Vortrag: Herr Dr. Joachim-Wolfgang Bammert „Eigenart und Schönheit der Pflanzenwelt im Kaiserstuhl“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Feldberg

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

Um unser Angebot für Sie zu erweitern haben wir mit den Schwarzwaldverein Dreisamtal-Kirchzarten die Zusammenarbeit verstärkt.

### **Auszug aus dem Angebote des Schwarzwaldvereins Dreisamtal – Kirchzarten**

**-1-**

- |            |            |                      |  |
|------------|------------|----------------------|--|
| 04.03.2012 | Sonntag    | 13 <sup>30</sup> Uhr | Wanderung mit Vortrag: Frau Johanna Pölzl (07661-1285)<br>„Eine leichte Wanderung in unserem Dreisamtal verbinden wir mit einer Besichtigung und Kirchenführung in der St.Gallus-Kirche Kirchzarten“ |
| 01.04.2012 | Sonntag    | 8 <sup>45</sup> Uhr  | Wanderung: Herr Gerhard Huber (0761-582592) (Regiokarte)<br>„Durch den Kaiserstuhl von Nord nach Süd“  |
| 12.04.2012 | Donnerstag | 9 <sup>15</sup> Uhr  | Wanderung: Frau Traudel Schnetzler (0761-582592) - (Regiokarte)<br>„Von Waldkirch über die Kastelburg“   |
| 06.05.2012 | Sonntag    | 1010 Uhr             | Wanderung: Herr Bernhard Schuler (07661-6791) und Herr Albert Schneider (07661-61348)<br>„900 Jahre Eschbach“<br>Treffpunk: Parkplatz der Mehrzweckhalle in Eschbach                                 |
| 20.05.2012 | Sonntag    | 8 <sup>15</sup> Uhr  | Wanderung: Frau Rosel Gremmelspacher und Herr Oskar Gremmelspacher (07661-5885) - (Regiokarte)<br>„Münstertal“   |
| 05.06.2012 | Dienstag   | 18 <sup>30</sup> Uhr | Wanderung mit Anleitung Frau Lissy Rees (07661-3651) und Frau Dorothee Schumacher<br>Abendwanderung mit dem Schwarzwaldverein zum Abschluss Wassertreten im Kneippbecken unter Anleitung.            |
| 03.07.2012 | Dienstag   | 18 <sup>00</sup> Uhr | Wanderung mit Vortrag: Herr Dr. Heiko Wagner (07661-989335) und Herr Franz Rees<br>Die Kelten in Zarten, Weg 4-5 km<br>„Wanderung mit dem Schwarzwaldverein“   |
| 09.08.2012 | Donnerstag | 8 <sup>45</sup> Uhr  | Wanderung: Frau Ursel Läufer (07661-5292) und Frau Traudel Schnetzler (07661-6395) – (Regiokarte)<br>„Wir gehen zum aussichtsreichen Kandel“   |

## Auszug aus dem Angebote des Schwarzwaldvereins Dreisamtal – Kirchzarten

-2-

- |            |         |                     |   |
|------------|---------|---------------------|---|
| 02.09.2012 | Sonntag | 9 <sup>10</sup> Uhr | Wanderung: Rita Pfister (07661-3661) - (Regiokarte)<br>„Eine aussichtsreiche, schöne Wanderung am<br>Schluchsee“            |
| 16.09.2012 | Sonntag | 9 <sup>35</sup> Uhr | Wanderung: Frau Gerda Höhn (07661-2301) und Herr<br>Bernhard Schuler (07661-3609).<br>„Vom Notschrei ins St. Wilhelmer Tal“ |

Falls nichts anderes angegeben wurde, ist der Treffpunkt der Bahnhof in Kirchzarten.  
Das vollständige Programm können Sie erfragen beim Schwarzwaldverein Dreisamtal –  
Kirchzarten, Tel.: 07661-3651 oder unter <http://www.swv-dreisamtal.de>

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

## Jahresprogramm 2012 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

-1-

- |            |          |                      |  |
|------------|----------|----------------------|--|
| 04.02.2012 | Samstag  | 15 <sup>00</sup> Uhr | Jahreshauptversammlung 2012  |
| 04.03.2012 | Sonntag  | 13 <sup>30</sup> Uhr | Wanderung mit Vortrag: Frau Johanna Pölzl<br>Eine leichte Wanderung in unserem Dreisamtal<br>verbinden wir mit einer Besichtigung und<br>Kirchenführung in der St.Gallus-Kirche<br>„Wanderung mit dem Schwarzwaldverein“<br>Treffpunk: Bahnhof Kirchzarten, (07661-1285) |
| 13.03.2012 | Dienstag | 19 <sup>30</sup> Uhr | Vortrag: Herr Uwe Matzeit<br>„Wie schreibe ich ein Testament? Grundzüge<br>des Erbrechts für juristische Laien“  |
| 17.04.2012 | Dienstag | 19 <sup>30</sup> Uhr | Vortrag: Frau Carmen Schuler<br>„Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden“   |

**Jahresprogramm 2012 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.****-2-**

- 21.04.2012 Samstag 14<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Vortrag: Frau Gudrun Janoschka  
„Giersch, Löwenzahn und Co“  
In der Draußenküche des Kräutergartens  
bereiten wir gemeinsam eine kulinarische  
Frühjahrskur aus frischen Gartenwildkräutern zu.  
Treffpunk: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende  
Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442
- 22.05.2012 Dienstag 19<sup>30</sup> Uhr Vortrag: Herr Helmut Haas  
„Erschöpft-verbittert-ausgebrannt-das Burnout-  
Syndrom und seine Folgen“
- 05.06.2012 Dienstag 18<sup>30</sup> Uhr Wanderung mit Anleitung: Frau Lissy Rees und  
Frau Dorothee Schumacher, Wanderung mit  
dem Schwarzwaldverein zum Abschluss  
Wassertreten im Kneippbecken unter Anleitung.  
Treffpunk: Bahnhof Kirchzarten, (07661-3651)
- 13.06.2012 Mittwoch 8<sup>00</sup> Uhr Tagesfahrt: „Besuch des SWR-Funkhauses in Baden-  
Baden“ (siehe Seite 4), Anmeldung erforderlich:
- 03.07.2012 Dienstag 18<sup>00</sup> Uhr Wanderung mit Vortrag: Herr Dr. Heiko Wagner und  
Herr Franz Rees  
"Kelten und Römer im Dreisamtal" - Wanderung  
mit dem Schwarzwaldverein", Weg 4-5 km  
Treffpunk: Bahnhof Kirchzarten, (07661-989335)
- 10.07.2012 Dienstag 17<sup>30</sup>-20<sup>30</sup> Vortrag: Frau Gudrun Janoschka  
"Erfrischende Pfefferminzsalbe" In der  
Werkelküche des Kräutergartens stellen wir  
diese kühlende Salbe gegen Juckreiz und  
Sonnenbrand her.  
Treffpunk: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende  
Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442
- 17.07.2012 Dienstag 17<sup>30</sup>-20<sup>30</sup> Vortrag: Frau Gudrun Janoschka  
"Hausmittel Kräuteressig"  
Wir stellen 2 Hausmittel her. Kapuzinerkresse-  
Essig stärkt das Immunsystem. Kräuteressig  
lindert Juckreiz bei Insektenstichen.  
Treffpunk: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende  
Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442
- 24.07.2012 Dienstag 17<sup>30</sup>-20<sup>30</sup> Vortrag: Frau Gudrun Janoschka  
"Ringelblumensalbe"  
In der Werkelküche des Kräutergartens stellen  
wir diese altbekannte Hausmittel-Salbe her  
Treffpunk: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende  
Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442

**Jahresprogramm 2012 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.****-3-**

- 07.08.2012 Dienstag 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Vortrag: Frau Gudrun Janoschka  
 "Haustee aus dem Kräutergarten"  
 Was läßt sich alles an (Un-)Kräutern im Garten für einen selbst-komponierten Haustee finden?  
 Treffpunk: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende  
 Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442
- 25.09.2012 Dienstag 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup> Vortrag: Frau Gudrun Janoschka  
 "Wilde Früchtchen - gesunde Gaumenfreuden"  
 Erlebnis-Vortrag mit Verkostung. Erfahren Sie die Vielfalt von heimischem Wildobst mit allen Sinnen.  
 Treffpunk: Kneippgarten, Kosten: Mitglieder 2 €, Nichtmitglieder 5 €  
 Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442
- Oktober Donnerstag 13<sup>00</sup> Uhr Halbtagesfahrt: „Fahrt nach Waldkirch, Besuch des Orgelmuseums“ (siehe Seite 6), Anmeldung erforderlich:
- 07.10.2012 Sonntag 14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup> Vortrag: Frau Gudrun Janoschka, "Kräuterzahnpulver"  
 In der Werkelküche des Kräutergartens stellen wir dieses Zahnputzmittel unserer Altvorderen aus Asche, Kohle und Kräutern her.  
 Treffpunk: Kneippgarten, Kosten: 15 € + Materialspende  
 Anmeldung erforderlich: Tel.: 07660-9419442
- 16.10.2012 Dienstag 19<sup>30</sup> Uhr Vortrag: Herr Thomas Kiefer, Arzt  
 „Einführung in die diagnostische und therapeutische Vorgehensweise der Chinesischen Medizin“
- 23.10.2012 Dienstag 19<sup>30</sup> Uhr Vortrag: Herr Georg Hofmeister  
 „Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“
- 06.11.2012 Dienstag 13<sup>30</sup> Uhr Wanderung mit Vortrag: Herr Franz Rees  
 „Die Wasserwege in Kirchzarten“  
 Treffpunk: Bahnhof Kirchzarten
- 02.12.2012 Sonntag 15<sup>00</sup> Uhr Adventsfeier
- 23.02.2013 Samstag 15<sup>00</sup> Uhr Jahreshauptversammlung 2013

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3.

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten statt.

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