

Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen


Kneipp
aktiv & gesund
Kirchzarten e.V.

Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Programm 2020



Es gibt Augenblicke in denen eine
Rose wichtiger ist als ein Stück Brot

Rainer Maria Rilke

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004

IBAN: DE80680510040005000880, 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 2019

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 2020 hat der Vorstand zusammen mit den Beiräten ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse geweckt haben. Es 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. Jederzeit können Sie uns Tipps 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.

Unsere langjährige Schriftführerin, Frau Isa Jung, ist aus Kirchzarten weg gezogen und kann somit diese wichtige Aufgabe für den Kneipp Verein nicht mehr ausführen. Nun hat der Kneipp Verein keine Schriftführerin / Schriftführer mehr. Der Verein braucht aber eine Schriftführerin / Schriftführer. Wir würden uns freuen wenn Sie sich für dieses Amt zur Verfügung stellen würden. Sprechen Sie uns bitte an. Sollten Sie jemanden kennen, der sich nicht traut uns anzusprechen, geben Sie uns doch bitte einen Hinweis.

Auch für die Aufgabe der Geburtstagskarten suchen wir jemanden. Diese Aufgabe ist unabhängig und nicht mit anderen Aufgaben (z.B. Schriftführerin / Schriftführer) verknüpft. Auch über einen Hinweis wen wir ansprechen könnten, wären wir dankbar.

Wie Sie wissen werden unsere Veranstaltungen in den Mitteilungsblättern der Gemeinden, im Dreisamtäler und in der Badischen Zeitung veröffentlicht. Damit diese Form der Werbung auch weiterhin erfolgen kann, suchen wir ebenfalls einen Mitarbeiter der sich diese Koordinierung zutraut. 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.

Alle Aufgaben sind im zeitlichen überschaubaren Rahmen. Wenn die Vereinsarbeit auf viele Köpfe verteilt wird, wird keiner zu sehr belastet.

Wir würden Sie vor einem Vortrag, Ausflug oder sonstigen Veranstaltung gerne per eMail nochmals über diesen Termin informieren. Damit wir Sie anschreiben können, benötigen wir Ihre eMail-Adresse. Bitte schicken Sie uns eine eMail, an info@kneippverein-kirchzarten.de, mit dem Betreff „Infomail“.

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 2020 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 magischen 12 der Homöopathie“

**Frau Marianne Weidemann, Pharmazeutisch Technische Assistentin mit
Fachausbildung für Homöopathie, Phytopharmazie und Ernährung
24.03.2020, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Für 12 häufige Schwachstellen werden wirksame homöopathische Mittel mit ihren Symptomen und Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt.
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Die Welt der Öle“

**Herr Walter Bitzer, Ölmüller, Oleofactum, Offenburg
05.05.2020, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Lassen Sie sich in die spannende Welt der Öle entführen. Um die essentielle 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 höchstwertige Öle hergestellt werden.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Gesundheit auf dem Teller, die Heilkraft von Obst und Gemüse“**Frau Ursel Bühring, Pflanzenfachfrau****09.06.2020, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Obst und Gemüse sind gesund, das wissen wir. Aber WIE gesund tägliches Genießen ist, dass es voller Heilkraft steckt, ist Thema dieses Vortrags. Es geht um „Farben essen“, um antioxidative Zellschützer, um sekundäre Pflanzenstoffe, die primär wichtig sind für unsere Gesundheit. Es geht darum, wofür sie besonders hilfreich sind und in welcher Form ihre Heilkraft zum Tragen kommt. Es geht um Herz-, Immun-, Darm- und Haut-gesundessen, sprich um die Gesundheit auf dem Teller von A(pfel) bis Z(wiebel). Und zwar mit Genuss..

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Unterschiede zwischen Homöopathie, Schüßlersalzen und Bachblüten“**Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin und Heilpraktikerin****29.09.2020, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Für den Laien ist es bisweilen schwierig, die Unterschiede zwischen Homöopathie, Schüßlersalzen und Bachblüten zu erkennen und er steht manchmal ratlos vor der Fülle der Möglichkeiten. Die Fachapothekerin für Homöopathie und Naturheilkunde Gabriele Knauber-Idler erklärt anschaulich die Unterschiede dieser Therapiemöglichkeiten an Hand praktischer Beispiele.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Vortrag: „Digitaler & Analoger Nachlass, Regelungen zur Bestattung“**Herr Hubert Klingele, Bestatter****20.10.2020, Dienstag, 19.30 Uhr, Hotel-Restaurant Fortuna**

Wir sind zunehmend in der digitalen Welt unterwegs. Ob wir Online einkaufen, den elektronischen Briefverkehr (Email) benutzen, in den Sozialen Netzwerken unterwegs sind, oder über Whatsapp miteinander kommunizieren, behördliche Dinge regeln, Abo-Dienste in Anspruch nehmen u.v.m., überall hinterlassen wir, wie auch in der "richtigen Welt", digitale Spuren.

Was passiert eigentlich mit all den Nutzerkonten, Passwörtern, Diensten und unseren Daten die sich mit der Zeit ansammeln im Nachlassfall?

Was gilt es zu bedenken und zu regeln.

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Tagesfahrt

ins Alamannenmuseum in Vörstetten und Besuch des Pharmakonzerns Pfizer in Freiburg

23.04.2020, Donnerstag, 9.00 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 9.20 Uhr Omnibusbahnhof Freiburg, Haltestelle 12

Anmeldung erforderlich bis 28.03.2020.

Vom Pharmakonzern Pfizer (sprich: 'Pfeiser ') ist im Internet zu lesen:

Das Pfizer Werk in Freiburg zählt weltweit zu den modernsten

Produktionsstätten der pharmazeutischen Industrie und zu den am höchsten

automatisierten Fabriken. Es ist das größte Abpackwerk fester Arzneiformen

und strategischer Produktionsstandort von Pfizer weltweit. Ein besonderer

Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung und Markteinführung von neuen

Tabletten und Kapseln. Das Arzneimittelwerk wurde ursprünglich von Gödecke

und Co. (1866, Gustav Goedecke und Rudolf A. Goedecke, Leipzig)

aufgebaut,...

Dort werden uns in einer fachkundigen Führung die wesentlichen

Betriebszweige und Fertigungen der Firma vorgestellt. Ein sicherlich

interessantes Unternehmen in der heutigen Zeit und für Freiburg.

Vorgesehen ist die Einnahme des Mittagessens in der dortigen Kantine (gegen Bezahlung).

Am Nachmittag gegen 14:00 Uhr wird das Alamannenmuseum in Vörstetten besichtigt.

Vor etwa 20 Jahren wurde durch das Landesdenkmalamt begonnen im

Gewann Grub in der Gemeinde Vörstetten eine frühalamannische (alte

Schreibweise) Siedlung auszugraben. Die archäologische Ausgrabung eröffnet

ein Zeitfenster in die Übergangszeit zwischen Spätantike und Frühmittelalter.

Auf der Grundlage des Grabungsbefundes wird im Alamannen-Museum

Vörstetten die Zeit der frühen Alamannen im Vorfeld der römischen

Reichsgrenze dargestellt). Die Rekonstruktion der Siedlung eröffnet in einer

Dauerausstellung Einblicke in das Leben, in Handwerk und Handel der

Vorfahren, über ihre Herkunft und ihr Verhältnis zu den Römern. Auf dem

Freigelände sind rekonstruierte Gebäude, Kultstätten und Gärten angelegt.

Ein Ausflug dorthin ist sehr lohnend für Jung und Alt und natürlich auch

dazwischen!

Eine professionelle Führung durch den Gründer des Museums Prof. Dr. Köser ist vorgesehen.

Anschließend ist eine Stärkung im Landgasthof Schillinger direkt neben dem Museum mit Kaffee und Kuchen oder ähnlichem eingeplant.

Rückkehr und Ankunft in Kirchzarten gegen 18:00 Uhr

Kosten: Fahrt und Eintritt mit Führung € 45.- bei mindestens 15 Teilnehmer

Anmeldung erforderlich bis 28.03.2020.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten um 9.00 Uhr

Anmeldung bei Reisebüro Hummel. Tel. 07661 / 2668, 7969

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Halbtagesfahrt

Halbtagesfahrt nach Heitersheim zum Malteserschloss und zur Römersiedlung

06.10.2020, Dienstag, 9.00 Uhr Bahnhof Kirchzarten, 9.20 Uhr Omnibusbahnhof Freiburg, Haltestelle 12

Anmeldung erforderlich bis 12.09.2020.

Schloss Heitersheim gilt als eines der schönsten Schlösser im Markgräflerland. Es war über Jahrhunderte nicht nur Residenz eines Reichsfürsten, sondern für den Johanniter- und Malteserorden zugleich auch Sitz des deutschen Großpriorats. Ein Schloss mit barocken Gärten, dazu ein altes Städtchen und eine bezaubernde Landschaft: So prägte Schloss Heitersheim, einst stolze Residenz geistlicher Herren, seit Jahrhunderten Stadt und Region. Heute zählt das Schloss zu den schönsten Kulturdenkmälern am südlichen Oberrhein. Als Sitz mächtiger Fürsten und Kanzler strahlte es weit in die Region – das ist heute noch zu sehen.

Was sich von Schloss und barocken Gärten bis heute erhalten hat, ist immer noch beeindruckend. Wer das Markgräflerland erleben möchte, darf dieses reizvolle Highlight auf keinen Fall verpassen: Schloss und Museum lohnen den Besuch!

Nach dem Mittagessen im Café artis werden wir noch die danebenliegende Römersiedlung besuchen die villa urbana. Dort hatte zu römischer Zeit ein Gutsherr seinen Ferienwohnsitz. Ausgestellt sind Teile der kostbaren Fußböden, sowie Luxusgegenstände und Dinge des täglichen Gebrauchs. Kosten: Fahrt und Eintritt mit Führung € 39.- bei mindestens 15 Teilnehmer
Anmeldung erforderlich bis 12.09.2020.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten um 9.00 Uhr

Anmeldung bei Reisebüro Hummel. Tel. 07661 / 2668, 7969

<http://www.kneippverein-kirchzarten.de/>

Kursbeschreibungen:

Wirbelsäulengymnastik mit Pfiff

Wer kennt sie nicht? Die kleinen Weh-Wehchen im Alltag, die uns immer wieder zeigen, dass es hin und wieder Grenzen unserer Beweglichkeit und Kraft gibt.

Um dem mit Freude entgegen zu wirken, bedarf es eines gezielten funktionellen Trainings, welches Mobilisation der Gelenke und Wirbelsäule, Kräftigung, Dehnung sowie Koordination beinhaltet.

Unsere pfiffige gemischte Wirbelsäulengruppe freut sich immer über neue Männer und Frauen, die mit uns gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung haben und ein besseres Körpergefühl aus der Gruppe mitnehmen möchten.

Seniorengymnastik

Durch gezieltes Üben wollen wir zum Erhalten bzw. zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen. Die Übungsinhalte sollten gezielt Problemfelder der Nacken- und Hüftmuskulatur sowie eine sanfte Kräftigung und Dehnung von Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur abdecken. Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten, aber sehr wohl etwas dafür tun, diesen soweit wie möglich hinauszuzögern. Weitere Ziele sind, Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung, Beweglichmachung, Spaß und Freude in der Gruppe durch kleine Spiele.

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.

Beckenboden-Training

Der Beckenboden - die geheime Kraft im Körper!

Ein starker Beckenboden unterstützt nicht nur die inneren Organe in ihrem Halt und ihren Funktionen, sondern hilft auch den Rücken- und Bauchmuskeln ihre Aufgabe etwas „entspannter“ zu erledigen. Dieser Kurs zielt bewusst darauf ab, mit den Muskel zu arbeiten, um die Stabilität wieder zu erlangen oder zu kräftigen. Alle (Frauen und Männer jeden Alters), die eine neue Quelle von Kraft, Haltung und Sicherheit kennen lernen und erfahren möchten, sind hier angesprochen. Auch schon „erfahrene“ Beckenboden-Übende können noch neue Übungen sammeln.

Gedächtnistraining

Fitnessstraining fürs Gehirn

Unter der Leitung von Linda Feist (ganzheitliche Gedächtnistrainerin im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.) startet unser beliebtes Gedächtnistraining wieder mit einem neuen Kurs.

Wer sich lebenslang nicht nur körperlich bewegt, sondern auch geistig aktiv bleibt, schafft die Basis für eine hohe Lebensqualität auch im Alter. Basierend auf dieser Erkenntnis trainieren wir spielerisch und in lockerer Atmosphäre die verschiedenen Hirnleistungen wie z.B. Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung, logisches Denken, Konzentration usw.

Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Spaß und Humor bringen wir unsere Hirnzellen in Schwung. Dabei kommen auch Bewegung und Koordination nicht zu kurz. Außerdem erhalten Sie wertvolle Anregungen und Tipps für den Alltag

Feldenkrais Methode

Mit der Feldenkrais-Methode werden die gewohnten Bewegungsmuster erforscht. Durch spielerisches Experimentieren mit Bewegungen erweitert sich so das eigene Bewegungsrepertoire. Die Teilnehmer/innen erfahren unterschiedliche Qualitäten in der Bewegung, wie z.B. Leichtigkeit oder Mühelosigkeit im Gegensatz zu Anstrengung oder Verspannung und können so lernen, den Körper bzw. die Bewegungen besser zu organisieren. Wieder beweglicher werden heisst auch: lebendiger werden – körperlich, seelisch und geistig!

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. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	N.N.	07661-
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Regine Binder	07661-3514
	Renate Jung	07661-2838
	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Johann Stülpnagel	07661-61937
Rechnungsprüfer:	Klaus Birkenmeier Ilse Hutzler	

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

**Hauptversammlung am 08.02.2020, 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
 1. Vorsitzender, Schriftführer, Beirat, Beirat, Beirat
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

**Hauptversammlung am 06.02.2021, 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. Schriftliche Anträge
9. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

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

Vereinsjubilare 2020 - Mitglied im Kneipp-Verein

50 Jahre	Staesche Karin	
40 Jahre	Birkenmeier Johanna Mierhoff Ilse Schöttle Rita	Birkenmeier Klaus Schlegel Hermine
35 Jahre	Binder Jürgen Thonhauser Angelika	Binder Regine
30 Jahre	Bachmann Klara	Sigwarth Brunhilde
25 Jahre	Sambeth Gertrud	Waldvogel Berta
20 Jahre	Troska Dieter	Troska Jutta
15 Jahre	Janz Olga Kaiser Christel	Kaiser Burghart Wolf Helga
10 Jahre	Börschig Ursula Kleiner Anna Elisabeth Meiereder Christa Ostermeier Gisela Winterhalter Gisela	Ganter Monika Konopke Roswitha Neupert Heidrun Schuler Gertrud

Jahresprogramm 2020 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

08.02.2020	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2020
24.03.2020	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Marianne Weidemann, pharmazeutisch-technische Assistentin mit Fachausbildung für Homöopathie, Phytopharmazie und Ernährung „Die magischen 12 der Homöopathie“
23.04.2020	Donnerstag	9.00 Uhr	Tagesfahrt: Besuch des Pharmakonzerns Pfizer in Freiburg und das Alamannenmuseum in Vörstetten Siehe Seite 5 Anmeldung erforderlich bis 28.03.20.
05.05.2020	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Walter Bitzer, Ölmüller, Oleofactum, Offenburg „Die Welt der Öle“
09.06.2020	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Ursel Bühring, Pflanzenfachfrau „Gesundheit auf dem Teller, die Heilkraft von Obst und Gemüse“
29.09.2020	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Frau Gabriele Knauber-Idler, Apothekerin und Heilpraktikerin „Unterschiede zwischen Homöopathie, Schüßlersalzen und Bachblüten“
06.10.2020	Dienstag	09.00 Uhr	Halbtagesfahrt: nach Heitersheim zum Malteserschloss und zur Römersiedlung Siehe Seite 6 Anmeldung erforderlich bis 12.09.2020.
20.10.2020	Dienstag	19.30 Uhr	Vortrag: Herr Hubert Klingele, Bestatter „Digitaler & Analoger Nachlass, Regelungen zur Bestattung“
05.12.2020	Samstag	15.00 Uhr	Adventskaffee
06.02.2021	Samstag	15.00 Uhr	Jahreshauptversammlung 2021

Beschreibungen zu den Veranstaltungen finden Sie ab Seite 3

Eintritt: frei für Mitglieder, Euro 5,00 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.