

S 3.0101

### **YOGA-BEWEGUNG-ATMUNG-ENTSPANNUNG**

Anspannung und Erschöpfung sind Zeichen unserer Zeit. Diese können sich beispielsweise in Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen ausdrücken. Die Übungspraxis des Yoga fördert eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule mit mehr Beweglichkeit, wirkt erfrischend auf die Lebenskräfte und entfaltet Ruhe und Stabilität im Nervensystem.

Die Asana (Körperübungen des Yoga) sind ästhetisch mit meditativen, aber auch spannkraftigen Übungen, die eine natürliche, schöne Haltung mit Zuversicht für die alltäglichen Anforderungen fördern können. Mit Yoga verbindest du Bewegung und Atmung und entwickelst so eine Balance an Kraft und Beweglichkeit, die sich gut anfühlt.

Bitte mitbringen: dicke Decke, Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung.

**Wann:** 6 Termine, 18.30 - 20.00 Uhr  
(12,00 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 28.02.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Anne Beh, Yogalehrerin

**Gebühr:** € 35,-

8 - 15 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 21.02.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 21.02.18**

S 3.0102

### **Stress lass nach - mit progressiver Muskelentspannung und Körperwahrnehmungsübungen**

Stress lass nach - mit progressiver Muskelentspannung und Körperwahrnehmungsübungen ins Wochenende starten... weil Sie es sich wert sind!

Sie haben "viel um die Ohren", leiden unter Stress, innerer Unruhe, Angst oder chronischen Schmerzen? Dann lernen Sie an diesem Abend in angenehmer Atmosphäre Ihre Muskeln systematisch mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson zu entspannen. Wohltuend werden wir auch noch einige Körperwahrnehmungsübungen und die Wirkungsweise von aromatherapeutischen Anwendungen erfahren. Nach dem Entspannungstraining fühlen Sie sich körperlich und seelisch sicherlich deutlich wohler. Wenn Sie es lernen, auf diese Weise die eigenen, oft unbewussten Spannungszustände im Körper frühzeitig zu erkennen und mit gezielter Entspannung darauf zu reagieren, können

Sie besser mit Hektik, Stress und Schmerzen umgehen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, dicke Socken, eine kuschelige Decke, ein kleines Kissen und falls vorhanden eine Gymnastikmatte.

**Wann:** Mo., 23.04.18, 19.30 - 21.30 Uhr  
(2,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Claudia Ginter, Heilpraktikerin,  
Krankenschwester

**Gebühr:** € 13,-

7 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 16.04.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 16.04.18**

S 3.0201

### **Schwimmkurs zur Technikverbesserung für Erwachsene**

Die Teilnehmer dieses Schwimmstilkurses können ihre Grundfertigkeiten in der Brust- und Kraultechnik unter gezielter Förderung verbessern. Bei Bedarf werden auch Tipps zu anderen Schwimmtechniken gegeben. Unter 15 Grad und Dauerregen fällt der Kurs aus.

**Wann:** 8 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr  
(10,67 Unterrichtseinheiten)  
Di., ab 05.06.18

**Wo:** Freibad, Schiltach

**Leitung:** Jan Staib, Sportlehrer

**Gebühr:** € 28,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)

7 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Di., 29.05.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 29.05.18**

S 3.0202

### **Schwimmstil-Kurs für Schüler (10 - 12 Jahren)**

Zu Beginn der Sommerferien können Schüler im Alter von 10 - 12 Jahren in einem 8-tägigen Kompakt-Schwimmkurs ihre Schwimmtechnik verbessern. Gedacht ist an eine gezielte Förderung der wichtigsten Schwimmstile, wie Brust- und Kraultechnik. Unter 15 Grad und Dauerregen fällt der Kurs aus. Nur für Schwimmer! Nähere Informationen unter Telefon 07836/2010.

**Wann:** 8 Termine, 10.00 - 10.45 Uhr  
(8,00 Unterrichtseinheiten)  
Do., 26.07.18 - Fr., 03.08.18

tägl. außer Sonntag

**Wo:** Freibad, Schiltach

**Leitung:** Bernd Jehle

**Gebühr:** € 13,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)  
6 - 8 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 19.07.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Do., 19.07.18**

S 3.0203

### **Schwimmstil-Kurs für Schüler (6 - 9 Jahren)**

Zu Beginn der Sommerferien können Schüler im Alter von 6 - 9 Jahren in einem 8-tägigen Kompakt-Schwimmkurs ihre Schwimmtechnik verbessern. Gedacht ist an eine gezielte Förderung der wichtigsten Schwimmstile, wie Brust- und Kraultechnik. Unter 15 Grad und Dauerregen fällt der Kurs aus. Nur für Schwimmer!

Nähere Informationen unter Telefon 07836/2010.

**Wann:** 8 Termine, 10.45 – 11.30 Uhr  
(8,00 Unterrichtseinheiten)

Do., 26.07.18 – Fr., 03.08.18  
tägl. außer Sonntag

**Wo:** Freibad, Schiltach

**Leitung:** Bernd Jehle

**Gebühr:** € 13,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)  
6 - 8 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 19.07.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Do., 19.07.18**

S 3.0301

### **Das böse Wort mit R - was Sie schon immer über Rheuma wissen wollten**

Selten ist Rheuma der Grund für Gelenksbeschwerden, doch rheumatische Erkrankungen können sich ganz verschieden darstellen. Wie diagnostiziert man eine Rheumaerkrankung, welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Frau Dr. Susanne Andreae wird in einem kurzweiligen Vortrag die wichtigsten Rheumaerkrankungen erläutern. Besonders eingehen wird sie auf die Gichtkrankung und den Gelenkverschleiß, die Arthrose.

Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

**Wann:** Mi., 25.04.18, 19.30 - 21.00 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Friedrich-Grohe-Halle, Foyer

**Leitung:** Dr. Susanne Andreae, Fachärztin für Allgemeinmedizin

**Gebühr:** € 3,-

S 3.0302 – S 3.0303

### **Wirbelsäulengymnastik**

Durch einseitige Belastungen, Haltungsfelder, Folgen von Verletzungen u. a. m. klagen vermehrt viele Personen über Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Die spezielle Wirbel-

säulengymnastik hat sich als Vorbeugemaßnahme gegen Wirbelsäulenschäden ebenso wie zur Linderung von Kreuzschmerzen bewährt. Sie dient vor allem der Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskeln bzw. der Beweglichmachung des ganzen Wirbelsäulenbereichs von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule.

S 3.0302

### **Wirbelsäulengymnastik I**

**Wann:** 10 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 28.02.18

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

**Gebühr:** € 36,-  
8 - 20 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 21.02.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 06.03.18**

S 3.0304

### **Wirbelsäulengymnastik II**

**Wann:** 10 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 28.02.18

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

**Gebühr:** € 36,-  
8 - 20 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 21.02.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 06.03.18**

S 3.0304

### **Faszientraining**

Mit Faszientraining bekommt man schnell hartnäckige Verspannungen und wiederkehrende Schmerzen in den Griff. Denn häufig liegen die Ursachen Ihrer Beschwerden nicht nur in den Muskeln und Gelenken, sondern auch im Faszien-system, das Ihren ganzen Körper durchzieht. Mit dem einfachen Trainingsgerät Faszienrolle/Blackroll können Sie Ihre Faszie leicht "bearbeiten" und so Ihre Beweglichkeit verbessern.

Bitte Faszienrolle, Decke oder Matte mitbringen.

**Wann:** 5 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(6,67 Unterrichtseinheiten)

Mo., ab 26.02.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

**Gebühr:** € 21,-  
7 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 19.02.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 19.02.18**

S 3.0305

#### **Gezielte Gymnastik für die Halswirbelsäule**

Überbeanspruchung, Stress, sitzende Tätigkeit... führen oft zu Spannungskopfschmerzen, Nackenproblemen bis hin zu Empfindungsstörungen in den Händen und Armen. Mit gezielten Lockerungsübungen und Übungen zum Aufbau der Nacken- und Halsmuskulatur wollen wir diesem entgegenwirken und auch vorbeugend unseren Halswirbel-/Nackebereich kräftigen. Bitte Decke oder Matte mitbringen.

**Wann:** 5 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(6,67 Unterrichtseinheiten)  
Mo., ab 16.04.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med.  
Bademeister

**Gebühr:** € 18,-  
8 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 09.04.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 09.04.18**

S 3.0306

#### **Gesund und kräftig nach den Methoden von Pilates, Dorn und den 5 Esslingern**

Das Bindegewebe wird besonders durchblutet und der Rücken gekräftigt. Das sanfte Training bringt schnellen Erfolg für einen stabilen Beckenboden und ein gutes Muskelkorsett. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke oder Isomatte, Handtuch, flaches Kissen.

**Wann:** 10 Termine, 18.15 - 19.15 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Do., ab 01.03.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Edith Moosmann, VHS-Pilates-  
Trainerin

**Gebühr:** € 50,-  
8 - 15 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 22.02.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 07.03.18**

S 3.0307

#### **Erste Hilfe für Senioren**

Senioren sind in ihrer Lebenssituation mit speziellen Notfällen konfrontiert. Durch chronische Erkrankungen, wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck, besteht eine besondere Gefahr,

einen Notfall zu erleiden. Folgen können Schlaganfall, Herzinfarkt oder Sturzverletzungen sein. Bei diesem Angebot bekommen Sie Tipps, wie Sie bei Notfällen in Ihrem Umfeld richtig reagieren können und wir bieten Ihnen an, ausgewählte Maßnahmen bei Bedarf zu üben.

**Wann:** 2 Termine, 19.00 - 21.00 Uhr  
(5,33 Unterrichtseinheiten)  
Mo., ab 05.03.18

**Wo:** DRK-Heim, Hauptstraße 3, Schiltach  
**Leitung:** Michael Schinselor, Ausbilder Erste  
Hilfe

**Gebühr:** € 20,-  
10 - 20 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 26.02.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 26.02.18**

S 3.0308

#### **Erste Hilfe am Kind**

Der Lehrgang "Erste Hilfe am Kind" behandelt die typischen Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Kindernotfällen können geübt werden. Für Eltern, Großeltern, Erzieher und alle, die mit Kindern zu tun haben, ist die "Erste Hilfe am Kind" eine unschätzbare Möglichkeit, die Gesundheit unserer jüngsten Mitmenschen zu schützen und zu bewahren.

**Kursinhalte:**  
Kindernotfälle  
Wunden  
Verbände  
Notrufe  
Ansprechen und Umgang mit einem kranken Kind

**Wann:** 3 Termine, 19.00 - 21.30 Uhr  
(10,00 Unterrichtseinheiten)  
Mo., ab 09.04.18

**Wo:** DRK-Heim, Hauptstraße 3, Schiltach  
**Leitung:** Egon Jehle, Ausbilder Erste Hilfe  
**Gebühr:** € 40,- / € 50,- für Elternpaare  
10 - 18 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 02.04.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 02.04.18**

S 3.0401

#### **Zilgrei - Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem**

Sie möchten schnell, einfach und gezielt ihre Verspannungen, Blockaden und Verkrampfungen im Rücken und im gesamten Bewegungsapparat lösen und das bei höchstens 10 Minuten Zeitaufwand? Dann ist ZILGREI genau das Richtige. Der Trick besteht aus der Kombination

einer bestimmten Körperstellung in die schmerzfreie Richtung und einer gezielten Atemtechnik. Sie lernen einen Beckenschiefstand zu korrigieren und Fehlbelastungen in Gelenken auszugleichen, was die Ursache vieler Beschwerden darstellt. Haben Sie die Methode einmal erlernt, ist sie überall (z. B. im Büro) in jeder Position durchführbar (z. B. sitzen, stehen, liegen). Bitte mitbringen: Isomatte, Socken, Schreibzeug, Getränk und Vesper.

**Wann:** Sa., 03.03.18, 10.00 - 15.00 Uhr  
(6,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Monika Hielscher, Kinesiologin,  
Zilgrei-Lehrerin

**Gebühr:** € 27,-  
7 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 24.02.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 24.02.18**

### S 3.0402

#### **Die homöopathische Reiseapotheke**

Wer ist schon gerne im Urlaub krank? Dieser Kurs bereitet Sie vor, sich selbst und Ihre Familie im Urlaub zu unterstützen. Es werden verschiedene homöopathische Mittel, Schüssler Salze und weitere Mittel besprochen und erklärt, falls Sie doch mal eine Erkältung, Fieber, Durchfall, Erbrechen, Sonnenbrand, Sonnenstich, Insektenstiche, Flugangst, Reiseübelkeit plagt, damit Sie Ihren Urlaub baldmöglichst wieder in vollen Zügen genießen können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursunterlagen (€ 2,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen!

**Wann:** 2 Termine, 19.30 - 21.00 Uhr  
(4,00 Unterrichtseinheiten)  
Mo., ab 05.03.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Monika Gebert, Heilpraktikerin

**Gebühr:** € 17,-  
6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 26.02.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 26.02.18**

### S 3.0403

#### **Erlebnistag: Auszeit - Jetzt bin ich dran**

Gönnen Sie sich einen Tag mit einem Mix aus einfachen Körperübungen zur Entspannung und Regeneration. Mit Streifzügen durch die Welt der Aromatherapie mit sanfter Selbstmassage, Entspannungsübungen und Fasziendehnung, vielen naturheilkundlichen Gesundheits- und Stressbewältigungstipps.

Dieser Auszeit- und Präventionstag ist für alle Menschen geeignet, die bewusst einmal für bestimmte Zeiten innehalten und aus ihrer anspruchsvollen Haushalts-, Berufs- und Arbeitswelt für kurze Zeit aussteigen wollen. Diese Übungen sind so einfach, dass sie für alle Altersgruppen bis ins hohe Alter geeignet sind und ohne viel Hilfsmittel jederzeit selber durchgeführt werden können.

Mitzubringen sind: Gymnastik- bzw. Isomatte, dicke Decke, 2 kleine Kissen oder Nackenrollen, warme Socken, ggf. Vesper für Mittagspause oder Restaurantvorbestellung möglich. Für Getränke und kleiner Snack sind € 4,50 an die Kursleiterin zu zahlen. Von 12.30 - 13.30 Uhr ist Mittagspause.

**Wann:** Sa., 14.04.18, 9.30 - 15.30 Uhr  
(8,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Claudia Ginter, Heilpraktikerin,  
Krankenschwester

**Gebühr:** € 30,-  
6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 07.04.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 07.04.18**

### S 3.0404

#### **Toll aussehen - schnell und einfach**

Farb-, Stil- und Make up Beratung

In diesem Kurs lernen Sie welchem Farbtyp Sie entsprechen. Ob Sie eher ein Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp sind und erlernen dann Ihr typgerechtes Make up. Ziel dieses Kurses ist, dass Sie in wenigen Minuten Ihr Make up selbst gestalten können. Wir beginnen bei der Reinigung der Haut. Danach werden wir Schritt für Schritt für jeden Typ passend, das Make up erstellen. Im Anschluß an den Kurs, werden Sie mit allem was Ihr Beauty Case beinhaltet umgehen können. Frisch und strahlend starten Sie dann in den Frühling. Wir werden am ersten Abend die Grundlagen besprechen. Bis zum zweiten Treffen besteht für Sie dann die Möglichkeit eventuell fehlende Produkte zu besorgen. Der Kurs beinhaltet eine kurze Farb- und Stilberatung.

Bitte bringen Sie Ihre Make up Produkte und einen Spiegel mit.

**Wann:** 2 Termine, 18.00 - 21.30 Uhr  
(9,33 Unterrichtseinheiten)  
Di., ab 13.03.18

**Wo:** Treffpunkt, Kaffeestube

**Leitung:** Monika Uyan, Business Coach,  
Farb- und Stilberatung

**Gebühr:** € 37,-

6 - 8 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Di., 06.03.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 06.03.18**

S 3.0405

**Only for men / Farbberatung für Männer**

Only for men - exklusiv für Männer - bietet dieser Kurs eine Farbberatung an. Für alle, die gerne sicher sein möchten, in welchen Farben sie kompetent überzeugen können. Ob im Beruf oder auch in der Freizeit: Die richtige Farbwahl beeinflusst Ihre Außenwirkung. Die ersten Sekunden sind entscheidend. Sie können jünger, schlanker und dynamischer wirken durch typgerechtes Styling.

**Wann:** Di., 10.04.18, 18.00 - 21.30 Uhr  
(4,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Kaffeestube

**Leitung:** Monika Uyan, Business Coach,  
Farb- und Stilberatung

**Gebühr:** € 22,-  
5 - 6 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Di., 03.04.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 03.04.17**

S 3.0501

**Kochkurs mit Pfiff**

Gemeinsam wird ein gehobenes 3-Gang-Menü unter der Leitung des ausgebildeten Kochs Matthias Gebert zubereitet.

Lebensmittelkosten sind an den Kursleiter zu zahlen.

**Wann:** Sa., 14.04.18, 10.00 – 14.00 Uhr  
(5,33 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Grundschule, Küche, Schenkenzellerstr. 166, Schiltach

**Leitung:** Matthias Gebert, Koch

**Gebühr:** € 20,-  
6 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 07.04.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 07.04.18**

S 3.0502

**Würz- und Heilkräuter aus dem eigenen Garten**

In diesem Praxisseminar wird bei einer Gartenbegehung neben Anbau, optimalem Erntezeitpunkt und wirkstoffschonender Trocknung auch auf die Inhaltsstoffe und Wirkung der verschiedenen Würz- und Heilkräuter eingegangen. Anschließend wird das Ganze auch in die Praxis umgesetzt. Anhand verschiedener Beispiele und Rezeptideen für die frische Verwertung und das Haltbarmachen der eigenen Kräuterschätze

werden gemeinsam schmackhafte und aromatische Kräuterprodukte hergestellt und aus getrockneten Blüten und Teekräutern ein Haustee kreiert. Die Lebensmittel- und Materialkosten (€ 15,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

**Wann:** Fr., 03.08.18, 17.00 - 21.00 Uhr  
(5,33 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Garten von Annerose Schmieder,  
Vortal 99, Schenkenzell

**Leitung:** Annerose Schmieder, Kräuterpädagogin, Fachwart für Obst und Garten

**Gebühr:** € 20,-  
6 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Fr., 27.07.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 27.07.18**