

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:** 8 Termine, 18.30 - 20.00 Uhr  
(16,00 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 10.10.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Anne Beh, Yogalehrerin

**Gebühr:** € 47,-

8 - 15 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 03.10.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.10.18**

S 3.0102

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

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., 19.11.18, 19.30 - 21.30 Uhr  
(2,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

**Gebühr:** € 13,-

7 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 12.11.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 12.11.18**

S 3.0301

### **Der Schulterschmerz**

Was Sie schon immer über Schulterschmerz wissen wollten.

Schulter- und Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung. Sie stehen an zweiter Stelle der subjektiv festgestellten Beschwerden.

An diesem Abend wird Ihnen der Aufbau und die Funktion der Schulter erklärt werden. Sie erfahren mehr über Ursachen, Diagnostik und Therapie der Schulterschmerzen. In einem praktischen Teil können Übungen für Schulterbeschwerden erlernt werden. Bitte bringen Sie ein Handtuch und eine Matte oder ein zweites flauschiges Handtuch und – falls vorhanden – einen Faszienball für die praktischen Übungen mit. Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

**Wann:** Di., 06.11.18, 20.00 - 21.30 Uhr

**Wo:** Adler-Saal, Hauptstraße 20, Schil-  
tach

(2,00 Unterrichtseinheiten)

**Leitung:** Dr. Helmut Horn, Facharzt für Allgemeinmedizin

**Gebühr:** € 3,-

5 - 80 Teilnehmer

S 3.0302

### **Vorstellung einer Hospizeinrichtung**

Der respektvolle und achtsame Umgang mit dem Sterben und dem Tod ist wichtiger Bestandteil der Hospizbetreuung. In familiärer Atmosphäre ohne starre, vorgegebene Tagesabläufe sollen sich Patienten und Angehörige wohlfühlen und ihr Leben so individuell wie möglich gestalten können. Das Hospiz Haus Maria Frieden in Offenburg möchte allen sterbenskranken Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mehr zuhause bleiben können, den bestmöglichen Ersatz für die verlorengangene Häuslichkeit und die familiäre Geborgenheit schaffen. Melanie Fried-

rich, Leitung des Hospizes, wird einen Einblick in ihre Arbeit geben, Wer kann in einem Hospiz aufgenommen werden? Wie finanziert sich das Hospiz? Was muss der Patient bezahlen? Was für Mitarbeiter sind im Hospiz tätig? Was wird im Hospiz angeboten?

Gemeinschaftsveranstaltung mit der Hospizgruppe Schiltach-Schenkenzell.

Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

**Wann:** Mi., 28.11.18, 19.30 - 21.00 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Gottlob-Freithaler-Haus, Schlossbergsaal

**Leitung:** Melanie Friedrich

**Gebühr:** € 3,-  
5 - 80 Teilnehmer

### S 3.0303 – S 3.0304

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Durch einseitige Belastungen, Haltungsfehler, Folgen von Verletzungen u. a. m. klagen vermehrt viele Personen über Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Die spezielle Wirbelsäulengymnastik 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 3.0303

#### **Wirbelsäulengymnastik I**

**Wann:** 10 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 26.09.18

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

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

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

**Anmeldeschluss: Mi., 19.09.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 09.10.18**

### S 3.0304

#### **Wirbelsäulengymnastik II**

**Wann:** 10 Termine, 19.15 – 20.15 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 26.09.18

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

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

**Gebühr:** € 36,-

8 - 20 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 19.09.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 09.10.18**

### S 3.0305

#### **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 24.09.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

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

**Anmeldeschluss: Mo., 17.09.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 17.09.18**

### S 3.0306

#### **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 05.11.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

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

**Anmeldeschluss: Mo., 29.10.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 29.10.18**

### S 3.0307

**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 04.10.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

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

**Anmeldeschluss: Do., 27.09.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 10.10.18**

### S 3.0308

#### **Besseres Sehen durch Visualtraining**

Was ist Sehtraining:

- Übungen zur Stärkung der Augenfunktionen
- Übungen zur aktiven Entspannung
- Gehirnintegration
- Verbesserung der Gesamtkörpersituation (Balance)

In unserer heutigen Zeit werden die Augen immer mehr durch Computerarbeit, Umwelt, Freizeitverhalten usw. beansprucht. Ziel des Sehtrainings ist es, präventiv die Belastung der Augen zu reduzieren und die Qualität des Sehens zu verbessern. Dabei kann durch Übungen von der Reizaufnahme über die Verarbeitung im Gehirn bis zur Reaktion auf die Information das Sehen verbessert werden.

Kleine Tests der Augenfunktionen (z. B. Zusammenspiel der Augen, Augenbeweglichkeit) gehören auch zum Inhalt des Kurses. Durch spaßige Übungen wird der Kurs aufgelockert! Die Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

**Wann:** 5 Termine, 19.00 - 20.30 Uhr  
(10,00 Unterrichtseinheiten)  
Di., ab 25.09.18, 14-tägig

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Sonja Fleig, Reinhold Fleig, Visualtrainer

**Gebühr:** € 50,-  
6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Di., 18.09.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 18.09.18**

### S 3.0309

#### **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 19.11.18

**Wo:** DRK-Heim, Hauptstraße 3, Schiltach

**Leitung:** Egon Jehle, Ausbilder Erste Hilfe

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

**Anmeldeschluss: Mo., 12.11.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 12.11.18**

### S 3.0401

#### **Mein Haustier ist krank - alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Hund, Katze, Pferd**

Ebenso wie wir Menschen erkranken unsere Haustiere an Arthrosen, Magen-Darm-Infekten oder Nierenleiden. Neben der tierärztlichen Medikation können auch alternative Methoden wie Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Schüssler-Salze oder die Anwendung von Vitalpilzen zur Linderung von Beschwerden beitragen. Der Vortrag zeigt zu den häufigsten Krankheitsbildern des Bewegungsapparates, des Magen-Darm-Traktes sowie der Nieren und ableitenden Harnwege Anwendungsmöglichkeiten aus dem breit gefächerten Angebot der alternativen Methoden.

Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

**Wann:** Do., 11.10.18, 19.30 - 21.00 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Gottlob-Freithaler-Haus, Schlossbergsaal

**Leitung:** Kerstin Pahlke, tierärztlich geprüfte Tierheilpraktikerin und Tierphysiotherapeutin

**Gebühr:** € 3,-  
5 - 80 Teilnehmer

### S 3.0402

#### **Die naturheilkundliche Hausapotheke für Kinder**

Die Naturheilkunde bietet eine Fülle von Möglichkeiten, den Organismus zu stärken und die Regenerationskraft des kindlichen Körpers zu fördern. Kinder reagieren sehr direkt und gut auf

naturheilkundliche Arzneimittel. Dazu gibt es aber ein paar Besonderheiten, denn Kinder sind keinesfalls kleine Erwachsene. In diesem Kurs lernen Sie bewährte Naturheilmittel für häufige gesundheitliche Probleme von Kindern kennen und erfahren, wie man Heilkräuter, homöopathische Arzneien, Mineralstoffe und anthroposophische Arzneikombinationen richtig anwendet. Zusätzlich werden wohltuende Wickel und Auflagen, die für den Einsatz an Kindern geeignet sind, besprochen. Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Wann:** Mo., 08.10.19, 19.00 - 21.00 Uhr  
(2,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Kaffeestube

**Leitung:** Beate Herzog, Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin

**Gebühr:** € 12,-  
5 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 01.10.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 01.10.18**

S 3.0403

### **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., 20.10.18, 10.00 - 15.00 Uhr  
(6,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

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

**Anmeldeschluss: Sa., 13.10.18**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 13.10.18**

S 3.0404

### **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., 12.01.19, 9.30 - 15.30 Uhr  
(8,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

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

**Anmeldeschluss: Sa., 05.01.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 05.01.19**

S 3.0405

### **Fussreflexzonenmassage**

Es geht um die Füße, ihre Behandlung und die Wirkung auf den ganzen Menschen. Erlern werden Fußbewegungen, Massagetechniken und ausgleichende Griffe, die einem selber gut tun und mit denen Wellness- und Wohlfühlbehandlungen durchgeführt werden können. Die dazu passenden Zonen werden vorgestellt und ertastet. Diese können auch in der Gesundheitspflege z. B. von Babys, Kindern und bettlägerigen Menschen gut genutzt werden.

Inhalt:

- Bedeutung der Füße und ihre Veränderungen
  - Bewegung und Beweglichkeit
  - Massagetechniken und Ausgleichsgriffe
  - Wohlfühlbehandlungen und Gesundheitspflege
  - Anordnung der Zonen
  - Babys, Kinder und ältere Menschen
  - Eigenbehandlungen
- Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen!

**Wann:** 3 Termine, 19.30 - 21.45 Uhr  
(9,00 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 23.01.18

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Reinhard von Neipperg, Heilpraktiker

**Gebühr:** € 30,-  
7 - 20 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 16.01.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 16.01.18**

S 3.0501

### **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.

Bei Regen fällt der Kurs aus. Bei unsicherer Wetterlage kann bei Frau Schmieder (Tel.: 07836/7350) nachgefragt werden.

**Wann:** Fr., 28.09.18, 15.00 - 19.00 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., 21.09.18**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 21.09.18**