

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, Matte, Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung.

**Wann:** 10 Termine, 18.15 – 19.45 Uhr  
(20,00 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 20.02.19

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Anne Beh, Yogalehrerin

**Gebühr:** € 57,-

8 - 15 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 13.02.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 26.02.19**

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., 25.03.19, 19.30 - 21.30 Uhr  
(2,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

**Gebühr:** € 13,-

6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 18.03.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 18.03.19**

S 3.0201

### **Gesundes Kraul- und Rückentraining**

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die schwimmen, aber nicht kraulen können. Ziel des Kurses ist es, entspanntes Kraulen und damit gesundes Schwimmen zu erlernen und am Kursende 50 - 100 m durchkraulen zu können.

Unter 15 Grad und Dauerregen fällt der Kurs aus.

**Wann:** 8 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr  
(10,67 Unterrichtseinheiten)  
Mo., ab 20.05.19

**Wo:** Freibad, Schiltach

**Leitung:** Andreas Gebert, C-Trainier Triathlon

**Gebühr:** € 38,-

7 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 13.05.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.05.19**

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)  
Mo., ab 29.07.19 – Di., 06.08.19  
tägl. außer Sonntag

**Wo:** Freibad, Schiltach

**Leitung:** Bernd Jehle

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

**Anmeldeschluss: Mo., 22.07.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 22.07.19**

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)  
Mo., ab 29.07.19 – Di., 06.08.19  
tägl. außer Sonntag

**Wo:** Freibad, Schiltach

**Leitung:** Bernd Jehle

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

**Anmeldeschluss: Mo., 22.07.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 22.07.19**

### **S 3.0301**

#### **Die Schilddrüse - ein verkanntes Organ?**

Über 4 Mio. Menschen in Deutschland nehmen täglich Schilddrüsenmedikamente ein. Woran liegt das? Ist das wirklich nötig? Wofür brauchen wir die Schilddrüse überhaupt? Welchen Zusammenhang gibt es zwischen der Schilddrüsenfunktion und einer Schwangerschaft? Diese und weitere Fragen wird die Allgemeinmedizinerin Frau Dr. Susanne Andreae in einem kurzweiligen Vortrag beantworten.

Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

**Wann:** Mi., 10.04.19, 19.30 - 21.00 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)

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

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

**Gebühr:** € 3,-  
5 - 80 Teilnehmer

### **S 3.0302 - S 3.0303**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Durch einseitige Belastungen, Haltungsfehler, Folgen von Verletzungen u. a. m. klagen verhältnismäßig 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 3.0302**

#### **Wirbelsäulengymnastik I**

**Wann:** 10 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 20.02.19

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

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

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

**Anmeldeschluss: Mi., 13.02.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 26.02.19**

### **S 3.0303**

#### **Wirbelsäulengymnastik II**

**Wann:** 10 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 20.02.19

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

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

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

**Anmeldeschluss: Mi., 13.02.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 26.02.19**

### **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 11.03.19

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

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

**Anmeldeschluss: Mo., 04.03.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 04.03.19**

### **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 29.04.19

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

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

**Anmeldeschluss: Mo., 22.04.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 22.04.19**

### 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 14.03.19

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

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

**Anmeldeschluss: Do., 07.03.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 20.03.19**

### S 3.0307

#### **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 Se-

hens 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 spielerische 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 26.02.19, 14-tägig

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

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

**Gebühr:** € 50,-  
7 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Di., 19.02.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 19.02.19**

### 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 29.04.19

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

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

**Gebühr:** € 40,- (Elternpaare: € 50,-)  
10 - 18 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 22.04.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 22.04.19**

### S 3.0401

#### **Die Fünf Elemente Ernährung als Basis für unsere Gesundheit**

"Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesund-

heit zu erfreuen" (Sun Si Mao, berühmter Arzt der Tang-Dynastie, 618-707 n. Chr.). Das Kochen nach den Fünf Elementen ist die praktische Umsetzung der chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche. Diese uralte asiatische Lehre teilt die Lebensmittel den fünf Elementen zu: Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Die fünf Geschmacksrichtungen und ihre Organwirkung, sowie die Praxis der Bekömmlichkeit sind Themen, die in diesem Vortrag vorgestellt werden. Eine Ernährung, die diese Aspekte berücksichtigt und den Tages- und Jahreszeiten angepasst ist, hilft uns, bei guter Gesundheit und Vitalität, ein hohes Lebensalter zu erreichen. Durch die Ernährung nach Fünf Elemente kommen Sie entspannt, zufrieden, energiereich und gesättigt durch den Tag. Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

**Wann:** Di., 19.02.19, 19.30 - 21.00 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)  
**Wo:** Gottlob-Freithaler-Haus, Schlossbergsaal  
**Leitung:** Marianne Haas, Heilpraktikerin  
**Gebühr:** € 3,-  
5 - 80 Teilnehmer

### S 3.0402

#### Homöopathie

Getreu dem Motto "Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden" gehört Homöopathie mittlerweile zu den populärsten der alternativen Therapieverfahren, die von rund 70% der Deutschen regelmäßig genutzt wird. Wer kennt die kleinen, weißen Kügelchen nicht...

In diesem Vortrag werden Sie Genaueres über die Entstehung, Potenzierung und Anwendung der Homöopathie erfahren. Außerdem zeigt Ihnen die Referentin, wie Sie das für sich richtige homöopathische Mittel für den privaten Gebrauch finden.

Gemeinschaftsveranstaltung mit der Firma Hansgrohe SE.

Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

**Wann:** Di., 02.04.19, 17.30 - 19.00 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)  
**Wo:** Hansgrohe Aquademie, Aquamax, Auestr. 9, Schiltach  
**Leitung:** Monika Gebert, Heilpraktikerin  
**Gebühr:** € 3,-  
5 - 100 Teilnehmer

### S 3.0403

#### Die Energetische Hausapotheke

Aus der chinesischen Medizin ist bekannt, dass ein guter Energiefluss im Körper eine wichtige Grundvoraussetzung für die Gesundheit ist. Blockierte Energie schwächt das Immunsystem und macht uns anfälliger für Beschwerden und Krankheiten. Es gibt in der Kinesiologie viele Möglichkeiten den Energiefluss ganz gezielt zu aktivieren und Akupressurtechniken, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und die Genesung zu fördern. Wenn wir bestimmte Zusammenhänge verstanden haben, könnten wir unseren Körper viel besser verstehen und annehmen, was sich wiederum sehr positiv auf den gesamten Organismus auswirkt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken, Schreibzeug, Getränk und Vesper.

**Wann:** Sa., 23.02.19, 10.00 - 15.00 Uhr  
(6,00 Unterrichtseinheiten)  
**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Monika Hielscher, Kinesiologin, Zilgrei-Lehrerin  
**Gebühr:** € 27,-  
7 - 14 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Sa., 16.02.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 16.02.19**

### S 3.0404

#### 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 01.04.19  
**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Monika Gebert, Heilpraktikerin  
**Gebühr:** € 17,-  
6 - 12 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Mo., 25.03.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 25.03.19**

### S 3.0405

#### 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., 06.04.19, 10.00 - 15.00 Uhr  
(6,00 Unterrichtseinheiten)  
**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Monika Hielscher, Kinesiologin,  
Zilgrei-Lehrerin  
**Gebühr:** € 27,-  
7 - 12 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Sa., 30.03.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 30.03.19**

S 3.0406

#### **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., 09.04.19, 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., 02.04.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 02.04.19**

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 verschie-

denen 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:** Do., 25.07.19, 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: Do., 18.07.19**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Do., 18.07.19**