

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 02.10.19

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 57,-

8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 25.09.19

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 08.10.19

S 3.0301

Hämmern im Kopf - Migräne, was steckt dahinter? Was hilft?

"Migräne" - 20% aller Frauen und 8% aller Männer zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr leiden immer wieder unter diesen pochenden Kopfschmerzen. Woher kommt Migräne? Was hilft? Kann ich vorbeugend etwas tun? Gibt es "nicht-medizinische" Hilfsmittel?

Diese und andere Fragen zu dem Thema wird die Allgemeinmedizinerin Susanne Andreae in einem lockeren Vortrag erklären.

Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

Wann: Mi., 16.10.19, 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

"Eines Tages" - Spielfilm zum Thema Demenz mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde

Der Spielfilm "Eines Tages" erzählt in drei ineinander verwobenen Episoden von Menschen mit Demenz in unterschiedlichen Krankheitsstadien. Im Mittelpunkt der ersten Episode steht der Architekt Frieder (Heinrich Schafmeister). Die ersten Anzeichen der Krankheit brechen mitten ins Leben, wo sie niemand erwarten würde. In der zweiten Episode müssen Annette und ihr Bruder Leon (Irene Fischer, Herbert Schäfer) erkennen, dass ihre Mutter Hede (Verena Zimmermann) nicht mehr alleine für sich sorgen kann. Doch wie die weitere Pflege aussehen soll, darüber gehen ihre Vorstellungen weit auseinander. In der dritten Episode geht es um Margot (Annkathrin Bürger), deren Mann Jakob (Horst Janson) schon länger von der Krankheit betroffen ist. Das Ehepaar ist gut eingespielt. Margot weiß mit der Demenz umzugehen, liebt ihren Mann und würde ihn niemals in ein Heim "abschieben". Als sich die Lage verschlimmert, spürt sie zunehmend, dass sie ihr eigenes Leben vergessen hat und lernen muss, Verantwortung abzugeben. Die Beraterin Miriam (Ulrike C. Tscharre) hilft, die entscheidenden Schritte zu tun.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Wann: Di., 26.11.19, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Gottlob-Freithaler-Haus, Schlossbergsaal

Leitung: Natascha Schneider, Dipl. Sozialarbeiterin (FH)

Gebühr: Ohne Gebühr

5 - 80 Teilnehmer

S 3.0303 – S 3.0304

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 3.0303

Wirbelsäulengymnastik I

Wann: 10 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 25.09.19

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med.
Bademeister

Gebühr: € 36,-
8 - 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 18.09.19

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 01.10.19

S 3.0304

Wirbelsäulengymnastik II

Wann: 10 Termine 19.15 - 20.15 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 25.09.19

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med.
Bademeister

Gebühr: € 36,-
8 - 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 18.09.19

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 01.10.19

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 23.09.19

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med.
Bademeister

Gebühr: € 21,-
7 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 16.09.19

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 16.09.19

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 04.11.19

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med.
Bademeister

Gebühr: € 18,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 28.10.19

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 28.10.19

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 26.09.19

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-
Trainerin

Gebühr: € 50,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 19.09.19

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 09.10.19

S 3.0308

Smovey®

Smovey - ein neues effektives Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor. Smoveys sind Ringe, bei denen durch Schwingen eine Vibration entsteht. Dadurch wird die ganze Muskulatur, auch die Tiefenmuskulatur erreicht und viele Funktionen des Körpers aktiviert, wie die Handreflexzonen, der Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System,

die Vitalisierung aller Körperzellen sowie die Kräftigung der Muskulatur/Tiefenmuskulatur, die Aktivierung des Lymphsystems aber auch die allgemeine Entspannung gefördert. Durch ein gezieltes Training wird jede Zelle im Körper bewegt. In der Kursgebühr ist die Nutzung der Ringe enthalten.

Wann: 8 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr
(10,67 Unterrichtseinheiten)
Di., ab 01.10.19
Wo: Sporthalle, Fitnessraum
Leitung: Monika Gebert, Heilpraktikerin,
smoveyCOACH
Gebühr: € 57,-
6 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Di., 24.09.19
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 24.09.19

S 3.0401

Einladung zu einem „duften Abend“ - Ätherische Öle und deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten!

Ätherische Öle sind ein Geschenk der Pflanzenwelt und gehören zu den ältesten und wirkungsvollsten Mitteln zur Förderung von Wohlbefinden und zur Gesundheitsvorsorge. Erfahren Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle und worauf Sie bei der Wirkungsweise und der Qualität achten sollten. Ätherische Öle sind wertvolle Helfer in jeder Jahreszeit (vor allem wegen der Wirksamkeit gegenüber Bakterien, Pilzen und Viren) sowie bei vielen kleinen und größeren Problemen im (Familien)-Alltag.
Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

Wann: Di., 01.10.19, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Gottlob-Freithaler-Haus, Schlossbergsaal
Leitung: Claudia Ginter, Heilpraktikerin,
Krankenschwester
Gebühr: € 3,-
5 - 80 Teilnehmer

S 3.0402

Merkschniken für Alltag und Beruf

In jedem Kopf steckt ein Superhirn - es will nur geweckt werden!
Wollten Sie immer schon wissen, wie man sich Namen besser merken kann oder wie man es macht, dass man die Geheimzahl des Bankkontos nicht mehr aufschreiben zu muss? Vielleicht

interessiert es Sie auch mit welcher Technik man sich z. B. Einkaufslisten und vieles mehr merken kann.

Wie das und vieles mehr funktioniert, erfahren und üben Sie in Gemeinschaft mit anderen.
Der Kurs ist gedacht für Erwachsene zwischen 45 und 65.

Wann: 5 Termine, 19.30 - 21.00 Uhr
(10,00 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 07.10.19
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Evelyn Fuchs, Gedächtnistrainerin
BvGT
Gebühr: € 40,-
6 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mo., 30.09.19
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 30.09.19

S 3.0403

Die natürliche 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., 07.10.19, 19.00 - 21.00 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Kaffeestube
Leitung: Beate Herzog, Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin
Gebühr: € 12,-
5 - 10 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mo., 30.09.19
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 30.09.19

S 3.0404

Zilgrei - Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem

Sie möchten schnell, einfach und gezielt ihre Verspannungen, Blockaden und Verkrampfungen

gen 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., 19.10.19, 10.00 - 15.00 Uhr
(6,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Monika Hielscher, Kinesiologin,
Zilgrei-Lehrerin
Gebühr: € 27,-
7 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Sa., 12.10.19
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 12.10.19

S 3.0405

Bauch-Selbstmassage

Die Bauch-Selbstmassage ist eine einfache Selbsthilfemaßnahme für mehr Wohlbefinden und Bewusstsein. Sie brauchen dafür nichts weiter als Ihre Hände und täglich ein paar Minuten Zeit für sich. Die Bauch-Selbstmassage aktiviert Ihre Verdauung, und fördert die Entsäuerung. Das Ergebnis? Sie werden sich nicht nur besser fühlen, sondern auch besser aussehen! Die Bauch-Selbstmassage verbessert Ihre Verdauung, Ihre Haltung, Ihr Hautbild und nicht zuletzt Ihre Laune. Probieren Sie es aus! Mitzubringen sind: Isomatte, 2 Decken, Socken, Wärmeflasche, bequeme Kleidung, Kissen und evt. Nackenrolle.

Wann: Mo., 18.11.19, 19.30 - 21.30 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 10,-
6 - 14 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mo., 11.11.19
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 11.11.19

S 3.0406

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. 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 08.10.19
Wo: Treffpunkt, Kaffeestube
Leitung: Monika Uyan, Business Coach,
Farb- und Stilberatung
Gebühr: € 37,-
6 - 8 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Di., 01.10.19
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 01.10.19

S 3.0501

Power Frühstück und Brunch

Die schmackhafte "Fünf Elemente Küche" basiert auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Medizin. Das Erdelement, unsere Mitte, das Verdauungsfeuer und die fünf Geschmacksrichtungen, stehen im Mittelpunkt des Kochkurses. Es werden mit unseren Lebensmitteln köstliche, sättigende Gerichte hergestellt, die alltagstauglich sind. Lebensmittelkosten sind an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte Behälter für Reste mitbringen!

Wann: Di., 22.10.19, 18.30 - 21.30 Uhr
(4,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Grundschule, Küche, Schiltach
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 15,-
6 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Di., 15.10.19
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 15.10.19