

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: 12 Termine, 18.15 - 19.45 Uhr
(24,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 04.03.20

Wo: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkzell

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 68,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 26.02.20
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 10.03.20

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: 7 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr
(9,33 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 15.06.20

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Andreas Gebert, C-Trainer Triathlon

Gebühr: € 36,- (zuzügl. Eintritt Freibad)
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 08.06.20
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 08.06.20

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., 30.07.20 – Fr., 07.08.20
tägl. außer Sonntag

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Bernd Jehle

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

Anmeldeschluss: Do., 23.07.20
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 23.07.20

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., 30.07.20 – Fr., 07.08.20
tägl. außer Sonntag

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Bernd Jehle

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

Anmeldeschluss: Do., 23.07.20
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 23.07.20

S 3.0301

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns

Für die Lebensqualität im Alter ist die Gesundheit des Gehirns von wesentlicher Bedeutung. Gehirn und Nervensystem sind nicht nur für Denken und Erinnern zuständig, sondern auch

für das Gefühlsleben, den Antrieb, die Motorik und Koordination. Zwar lässt die Leistung des Gehirns im Alter in gewissem Umfang nach, ein echter geistiger Abbau, zum Beispiel Demenz, ist jedoch stets ein Zeichen von Krankheit. Der Vortrag stellt dar, wie sich normales und krankhaftes Altern des Gehirns auswirken und inwieweit es Möglichkeiten gibt, dem durch einen gesunden Lebensstil entgegen zu wirken. Professor Dr. K. Schmidtke ist Chefarzt der Rehabilitationsklinik Klausenbach in Nordrach und Leiter der Gedächtnissprechstunde am Ortenau Klinikum in Offenburg.

Wann: Mi., 18.03.20, 19.00 - 20.30 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Foyer
Leitung: Prof. Dr. Klaus Schmidtke
Gebühr: € 3,-
5 - 80 Teilnehmer

S 3.0302 – 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 04.03.20
Wo: Sporthalle, Fitnessraum
Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med.
Bademeister
Gebühr: € 36,-
8 - 20 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 26.02.20
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 10.03.20

S 3.0303

Wirbelsäulengymnastik II

Wann: 10 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 04.03.20

Wo: Sporthalle, Fitnessraum
Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med.
Bademeister
Gebühr: € 36,-
8 - 20 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 26.02.20
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 10.03.20

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 02.03.20

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

Gebühr: € 21,-
7 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 24.02.20
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 24.02.20

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 20.04.20

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

Gebühr: € 18,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 13.04.20

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.04.20

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 05.03.20

Wo: Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkenzell

Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

Gebühr: € 50,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 27.02.20

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 11.03.20

S 3.0307

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 03.03.20

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Monika Gebert, Heilpraktikerin, smoveyCOACH

Gebühr: € 57,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 25.02.20

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 25.02.20

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, 19.15 - 20.45 Uhr
(10,00 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 20.04.20

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Sonja Fleig, Reinhold Fleig, Visualtrainer

Gebühr: € 54,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 13.04.20

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 13.04.19

S 3.0401

Einladung zu einem "duften" Abend

Ätherische Öle sind ein Geschenk der Pflanzenwelt und gehören zu den ältesten und wirkungsvollsten Mitteln bei der Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. Ätherische Öle finden vielfältigen Einsatz in der Medizin, bei der Kosmetik und im Wellnessbereich sowie im Haushalt.

Dieser Probierabend beinhaltet:

- Eine ausführliche Einführung in die Welt der ätherischen Öle und was man wirklich wissen sollte
- Einblicke in die Herstellung der Öle
- Tägliche Anwendung und Einsatzmöglichkeiten
- Öle probieren und spüren

Unkosten pro Teilnehmer/in betragen € 2,50.

Es besteht die Möglichkeit, sich selber eine ätherische Ölmischung anzufertigen. Diese

Materialkosten wären dann zusätzlich bei der Kursleiterin zu bezahlen. Bitte Schreibmaterialien für Notizen mitbringen.

Wann: Mo., 16.03.20, 19.30 - 21.30 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Claudia Ginter, Heilpraktikerin,
Krankenschwester
Gebühr: € 13,-
5 - 15 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mo., 09.03.20
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 09.03.20

S 3.0402

Schüssler Salze für den Alltag

Seit bereits 130 Jahren ist der Einsatz der Mineralsalze nach Dr. Schüssler sehr beliebt. Erfahren Sie im Kurs was die Schüssler Salze sind, wofür sie im Körper benötigt werden und wie sie wirken. Es werden für alle 12 Hauptsalze die Einsatzgebiete und Anwendung erklärt, z. B. für akute Störungen wie Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Wadenkrämpfe u.v.m. Desweiteren werden bedeutende Kombinationen der Mineralsalze erklärt und die erkennbaren Zeichen des Mineralstoffmangels im Gesicht aufgezeigt. So erhalten Sie alle nötigen Informationen für die Anwendung der Schüssler Salze Nr. 1-12. 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 23.03.20
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Monika Gebert, Heilpraktikerin,
smoveyCOACH
Gebühr: € 17,-
6 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mo., 16.03.20
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 16.03.20

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 Akupressur-Techniken, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und die Gene-

sung 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., 28.03.20, 10.00 - 15.00 Uhr
(6,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Monika Hielscher, Kinesiologin,
Zilgrei-Lehrerin
Gebühr: € 27,-
7 - 14 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Sa., 21.03.20
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 21.03.20

S 3.0404

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., 09.03.20, 19.30 - 21.30 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 10,-
6 - 14 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mo., 02.03.20
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 02.03.20

S 3.0405

Mykotherapie - komplementärmedizinischer Einsatz von Vitalpilzen

Vitalpilze werden bereits seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Auch in Deutschland erfreuen sich die Vitalpilze zunehmender Beliebtheit. Dies liegt unter anderem daran, dass sie eine Vielzahl an unterschiedlichen, wertvollen Substanzen enthalten. Dazu gehören u.a. Mineralstoffe,

Vitamine, Spurenelemente und Polysaccharide. Dieser Vortrag möchte Ihnen die bekanntesten Vitalpilze, ihre Wirkstoffe und Einsatzgebiete bei Erkrankungen aber auch Kontraindikationen vorstellen. In Deutschland gelten Vitalpilze nicht als Arznei, sondern als Nahrungsergänzungsmittel.

Keine Anmeldung erforderlich, Abendkasse.

Wann: Do., 07.05.20, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Gottlob-Freithaler-Haus, Schlossbergsaal

Leitung: Kerstin Pahlke, Heilpraktikerin

Gebühr: € 3,-
5 - 80 Teilnehmer

S 3.0501

Heute brau ich... Bierbrauen

In diesem Kurs wollen wir vieles über das "Bierbrauen" erfahren. Wir werden gemeinsam einen Sud Bier brauen und dabei einiges über die Geschichte des Bieres und über die verschiedenen Brautechniken erfahren.

Nach der Reifezeit des gebrauten Bieres (ca. 8 Wochen) können wir uns nochmals treffen, um unser "Hausgebräutes" in geselliger Runde zu verkosten und zu genießen, getreu dem Motto: "Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen" (Redensart).

Lebensmittelkosten sind an den Kursleiter zu zahlen.

Wann: Sa., 25.04.20, 8.30 - 16.30 Uhr
(10,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Kaffeestube

Leitung: Günter Wezel

Gebühr: € 20,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 18.04.20

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 18.04.20

S 3.0502

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. Die Teilnehmer erhalten die Rezepte für zuhause.

Bitte Behälter für Reste mitbringen!

Wann: Mi., 29.04.20, 18.00 - 21.00 Uhr
(4,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Grundschule, Küche,
Schenkzellerstraße 166, Schiltach

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 20,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 22.04.20

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 22.04.20

S 3.0503

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., 03.07.20, 17.00 - 21.00 Uhr
(5,33 Unterrichtseinheiten)

Wo: Garten von Annerose Schmieder,
Vortal 99, Schenkzell

Leitung: Annerose Schmieder

Gebühr: € 20,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 26.06.20

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 26.06.20