

S 30101

Immer mit der Ruhe... Bleib entspannt! (Für Grundschul Kinder)

Freizeitstress, Leistungsdruck, Mobbing, Reizüberflutung... Auch auf die Kinder strömt in unserer Zeit eine Flut an potenziellen Stresssituationen ein. Angst, Unruhe, Konzentrationsstörungen und psychische Belastungen können eine Folge sein. Doch die Kinder befinden sich noch mitten in ihrer Entwicklung und deshalb ist es umso wichtiger, dieser Überforderung entgegenzuwirken. Mit spielerischen Bewegungs- und Entspannungseinheiten, wie Bewegungsgeschichten, Fantasiereisen, Yoga und Atemübungen erleben die Kinder das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung, Aktivität und Ruhe. Dadurch wird auf spielerische Weise die Motorik geschult, die Wahrnehmungsfähigkeit gefördert, die Ausgeglichenheit, die Konzentration und das Selbstwertgefühl gesteigert. Durch diese regelmäßigen Erfahrungen erleben die Kinder zunehmend das Gefühl der Gelöstheit, der Ruhe und Gelassenheit. Dies kann den Kindern auch in zukünftigen Situationen das Gefühl der Sicherheit geben.

Bitte mitbringen: ein Getränk, bequeme warme Kleidung, eine Decke und eine Matte.

Wann: 5 Termine, 16.30 - 17.30 Uhr
(6,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 22.03.21

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Hannah Schillinger, Erzieherin, Zertifiziert Kinderentspannungstrainerin (ASG), Zertifizierte Yoga-Trainerin (ASG), Zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training (ASG)

Gebühr: € 13,-
5 - 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 15.03.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 15.03.21

S 30102

Stopp den Stress – mit Progressiver Muskelentspannung (PME)

Der tägliche Weg zur Arbeit, mehrfache Belastungen durch Familie und Beruf oder auch Konflikte in Beziehungen – jeder kann Situationen für sich benennen, durch die er sich gestresst oder unausgeglichen fühlt. Dauerhaft negativ erlebter Stress ist ungesund. Umso wichtiger ist es, dass Sie beginnen, etwas für sich zu tun!

Mit der progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jakobsen erlernen Sie ein systemisches, alltagstaugliches Entspannungsverfahren, das

Sie jederzeit umsetzen können. Durch regelmäßiges Anwenden dieser Methode stoppen Sie Ihren Stress und begegnen ihm präventiv. Empfindungen wie Ausgeglichenheit und Gelassenheit können gesteigert und dauerhaftes Wohlbefinden erreicht werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kopfkissen, bequeme warme Kleidung, warme Socken.

Situationsbedingt kann der Kurs auf Online umgestellt werden.

Wann: 11 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(14,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 01.03.21

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Eva Van Stipriaan, Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin

Gebühr: € 56,-
6 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 22.02.21
kostenfreier Rücktritt bis: So., 07.03.21

S 30103 - S 30104

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 entlastet Ruhe und Stabilität im Nervensystem.

Die Asanas (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 verbinden Sie Bewegung und Atmung und entwickeln so eine Balance an Kraft und Beweglichkeit, die sich gut anfühlt.

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

S 30103

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung I

Wann: 12 Termine, 18.00 - 19.15 Uhr
(20,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 03.03.21

Wo: Grundschule, Foyer, Schenkenzellerstraße 166, Schiltach

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin
Gebühr: € 60,-

8 - 10 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 24.02.21
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 09.03.21

S 30104

**Yoga – Bewegung – Atmung –
Entspannung II**

Wann: 12 Termine, 19.20 - 20.35 Uhr
(20,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 03.03.21

Wo: Grundschule, Foyer, Schenkenzelerstraße 166, Schiltach

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 60,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 24.02.21

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 09.03.21

S 30201

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 07.06.21

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Andreas Gebert, C-Trainer Triathlon

Gebühr: € 42,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 31.05.21

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 31.05.21

S 30202

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., ab 29.07.21 - Fr., 06.08.21
tägl. außer Sonntag

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Bernd Jehle

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

Anmeldeschluss: Do., 22.07.21

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 22.07.21

S 30203

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., ab 29.07.21 - Fr., 06.08.21
tägl. außer Sonntag

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Bernd Jehle

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

Anmeldeschluss: Do., 22.07.21

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 22.07.21

S 30301

Selbstbeeinflussung – zwei beispielhafte und bewährte Techniken

Selbstbeeinflussung, auch Autosuggestion genannt, ist ein Prozess, durch den eine Person ihr Unterbewusstes trainiert, an etwas zu glauben. Der eigene Einfluss ist unsere größte Chance, auf unseren Körper einzuwirken.

"Autosuggestion ist ein Werkzeug, das wir schon bei der Geburt besitzen, und diesem Werkzeug oder, besser gesagt dieser Kraft, wohnt eine unerhörte und unberechenbare Macht inne, die – je nach ihrer Anwendung – sehr gute oder sehr schlechte Wirkungen hervorbringt." (Émile Coué, 1857-1926)

Zwei einfache und schnell beherrschbare Techniken werden an diesem Abend vorgestellt, die Dynamind-Technik und die Selbsthypnose nach Betty Erickson.

Mit diesen Techniken lassen sich viele Beschwerden ohne jegliche Medikation lindern.

Referent ist Dr. Helmut Horn, Allgemeinarzt in Schiltach, aktiv in der Fortbildung der baden-württembergischen Hausärzte und mit diesem Thema auch in der hausärztlichen Fortbildung.

Wann: Mi., 16.06.21, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Dr. Helmut Horn, Facharzt für Allgemeinmedizin

Gebühr: € 3,-
5 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 09.06.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 09.06.21

S 30302 - S 30305

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen, Haltungsfehler, Folgen von Verletzungen u. v. 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 30302

Wirbelsäulengymnastik Ia

Wann: 9 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(12,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 03.03.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 32,40
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 24.02.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 24.02.21

S 30303

Wirbelsäulengymnastik IIa

Wann: 9 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr
(12,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 03.03.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 32,40
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 24.02.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 24.02.21

S 30304

Wirbelsäulengymnastik Ib

Wann: 9 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(12,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 12.05.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 32,40
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 05.05.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 05.05.21

S 30305

Wirbelsäulengymnastik IIb

Wann: 9 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr
(12,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 12.05.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 32,40
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 05.05.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 05.05.21

S 30306

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 01.03.21

Wo: Grundschule, Foyer, Schenkenzellerstraße 166, Schiltach

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 21,-
7 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 22.02.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 22.02.21

S 30307

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-/Nackbereich kräftigen. Bitte Decke oder Matte mitbringen.

Wann: 5 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(6,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 12.04.21

Wo: Grundschule, Foyer, Schenkenzellerstraße 166, Schiltach

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 21,-
7 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 05.04.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 05.04.21

S 30308

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 04.03.21

Wo: Grundschule, Foyer, Schenkenzellerstraße 166, Schiltach

Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

Gebühr: € 50,-
8 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 25.02.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 10.03.21

S 30309

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 02.03.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Monika Gebert, Heilpraktikerin, smoveyCOACH

Gebühr: € 57,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 23.02.21
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 23.02.21

S 30401

Bitterstoffe die vergessenen Allrounder für Ihr Wohlbefinden

"Bitter im Mund, dem Magen gesund..."

... das wussten schon unsere Vorfahren, angefangen mit Hippokrates oder auch Hildegard von Bingen. Für sie alle waren Bitterstoffe ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Warum wir heutzutage meist zu wenig bitterstoffhaltige Kräuter und Blattgemüse zu uns nehmen und warum wir das unbedingt ändern sollten, erfahren Sie an diesem Abend.

Wann: Mi., 10.03.21, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 3,-
5 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 03.03.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 03.03.21

S 30402

Bürstenmassage eine wunderbare Körperpflege mit großem Effekt

Die Trockenbürstung ist für die Haut natürliches Detox und Anti-Aging-Pflege zugleich. Das macht sich besonders im Bindegewebe bemerkbar. Körperbürstungen eignen sich vor allem bei Cellulite, Durchblutungsstörungen oder verstopften Poren. Der sanfte Peeling-Effekt der Borsten fördert die Durchblutung der Haut, aktiviert das Lymphsystem und löst abgestorbene Hautschuppen. Das sorgt für ein glattes und strahlendes Hautbild. Durchführung in kurzer Hose und T-Shirt. Bitte Bademantel oder warme Decke, ein Badetuch und eine Massagebürste aus Naturborsten mitbringen.

Wann: Do., 11.03.21, 19.00 - 21.00 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 12,-

5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 04.03.21

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 04.03.21

S 30403

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, Wärmflasche, bequeme warme Kleidung, Kissen und evtl. Nackenrolle.

Wann: Mi., 17.03.21, 19.00 - 21.00 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 12,-

5 - 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 10.03.21

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 10.03.21

S 30404

Das Immunsystem stärken und stresstabiler werden...

Das ist wichtiger denn je. Das ist uns allen inzwischen klargeworden. Was schwächt das Immunsystem, aber vor allem was stärkt es, wie können wir es unterstützen und wie lassen sich die Selbstheilungskräfte anregen, das ist der Inhalt des Workshops. Es gibt eine Fülle von Selbsthilfetechniken bzw. -übungen, mit denen wir stärkend und stabilisierend auf unseren Organismus Einfluss nehmen können, um gelassener, entspannter und lebensfroher zu werden, was die Körperregeneration fördert und uns hilft gesund zu bleiben.

Bitte warme Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug und Vesper/Getränk mitbringen.

Wann: Sa., 20.03.21, 10.00 - 15.00 Uhr
(6,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Monika Hielscher

Gebühr: € 27,-

6 - 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 13.03.21

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 13.03.21

S 30501

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., 02.07.21, 17.00 - 21.00 Uhr
(5,33 Unterrichtseinheiten)

Wo: Garten von Annerose Schmieder,
Vortal 99, Schenkenzell

Leitung: Annerose Schmieder

Gebühr: € 20,-

6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 25.06.21

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 25.06.21