

S 30101

Stopp den Stress – mit Progressiver Muskelspannung (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.

Falls die Corona-Verordnung es erfordert, findet der Kurs online über die Video-Plattform Zoom statt.

Wann: 11 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(14,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 27.09.21

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

Gebühr: € 56,-
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 20.09.21
kostenfreier Rücktritt bis: So., 03.10.21

S 30102 – S 30103

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

Falls die Corona-Verordnung es erfordert, finden die Kurse online über die Video-Plattform Zoom statt.

S 30102

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung I

Wann: 12 Termine, 18.00 - 19.15 Uhr
(20,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 29.09.21

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

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 60,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 22.09.21
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 05.10.21

S 30103

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung II

Wann: 12 Termine, 19.20 - 20.35 Uhr
(20,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 29.09.21

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

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 60,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 22.09.21
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 05.10.21

S 30104

Yoga für Kinder von 8 – 10 Jahren

Genau wie Yoga für Erwachsene, wirkt Kinderyoga Stress abbauend, konzentrationsfördernd und haltungskorrigierend. Die Kinder lernen spielerisch und intuitiv. Die Stundenbilder richten sich an Kinder zwischen acht und zehn Jahren. Spaß steht dabei an erster Stelle. Keine Art von Yoga sollte verkrampft sein. Regelmäßiges Praktizieren sorgt für Entspannung und Ausgeglichenheit, weckt die Freude an der Bewegung und fördert ein soziales Miteinander. Kinder lernen nicht Yoga, sie erleben es mit allen Sinnen.

Wann: 6 Termine, 16.00 - 17.00 Uhr
(8,00 Unterrichtseinheiten)
Di., ab 12.10.21

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Irmgard Glück

Gebühr: € 16,-
5 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 05.10.21
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 05.10.21

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., 06.10.21, 20.00 - 21.30 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Dr. Helmut Horn, Facharzt für Allgemeinmedizin

Gebühr: € 3,-
5 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 29.09.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 29.09.21

S 30302

Psychosomatik – Alles nur Kopfsache?

Asthma, Neurodermitis und einige Formen von Kopfschmerzen werden seit Begründung der psychosomatischen Medizin durch Thure von Uexküll als vorwiegend psychosomatische Erkrankungen bezeichnet. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen allgemeingültige Denk- und Verhaltensmuster, Typologien und Charaktere und deren genetische Neigung zu bestimmten Erkrankungen. Aber: Durch Änderungen im Denken und im Handeln lassen sich krankmachende Prozesse in Richtung Gesundheit lenken.

Falls die Corona-Verordnung es erfordert, findet der Vortrag online über die Video-Plattform Zoom statt.

Wann: Mi., 17.11.21, 19.00 - 20.30 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Daniel Simon, Heilpraktiker

Gebühr: € 3,-
5 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 10.11.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 10.11.21

S 30303 – 30306

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 30303

Wirbelsäulengymnastik Ia

Wann: 7 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(9,33 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 29.09.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 25,20
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 22.09.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 22.09.21

S 30304

Wirbelsäulengymnastik IIa

Wann: 7 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr
(9,33 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 29.09.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 25,20
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 22.09.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 22.09.21

S 30305

Wirbelsäulengymnastik Ib

Wann: 7 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(9,33 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 24.11.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 25,20
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 17.11.21

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 17.11.21

S 30306

Wirbelsäulengymnastik IIb

Wann: 7 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr
(9,33 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 24.11.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 25,20
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 17.11.21

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 17.11.21

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-/Nackebereich kräftigen. Bitte Decke oder Matte mitbringen.

Wann: 5 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(6,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 27.09.21

Wo: Grundschule, Foyer, Schenkenzellerstraße 166, Schiltach

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 21,-
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 20.09.21

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 20.09.21

S 30308

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 08.11.21

Wo: Grundschule, Foyer, Schenkenzellerstraße 166, Schiltach

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 21,-
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 01.11.21

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 01.11.21

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 28.09.21

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Monika Gebert, smoveyCOACH

Gebühr: € 57,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 21.09.21

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 21.09.21

S 30310

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.

Falls die Corona-Verordnung es erfordert, findet der Kurs online über die Video-Plattform Zoom statt.

Wann: 10 Termine, 18.15 - 19.15 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Do., ab 30.09.21

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

Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

Gebühr: € 50,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 23.09.21

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 06.10.21

S 30401

Damit Sie gut durch den Winter kommen

So langsam wird es ungemütlich draußen, denn der Winter steht vor der Tür. Nach und nach rutschen die Temperaturen in den Minusbereich und der erste Schnee fällt. Viele Leute fühlen sich in der dunklen und kalten Jahreszeit schwach, antriebslos und häufig krank. Da fragt man sich völlig zu Recht: Wie komme ich gut durch den Winter? Hier ein paar Tipps wie Sie gut gelaunt durch den Winter kommen.

Falls die Corona-Verordnung es erfordert, findet der Vortrag online über die Video-Plattform Zoom statt.

Wann: Fr., 15.10.21, 19.00 - 20.30 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 3,-
5 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 08.10.21

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 08.10.21

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.

Falls die Corona-Verordnung es erfordert, findet der Kurs online über die Video-Plattform Zoom statt.

Wann: Do., 14.10.21, 18.30 - 20.30 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 12,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 07.10.21

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 07.10.21

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 Kleidung, Kissen und evtl. Nackenrolle.

Wann: Do., 21.10.21, 18.30 - 20.30 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 12,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 14.10.21

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 14.10.21

S 30404

Zilgrei – Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem

Sie möchten schnell, einfach und gezielt ihre Verspannungen, Blockaden und Verkrampfungen im Rücken und im gesamten Bewegungsapparat lö-

sen 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. Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Wann: Sa., 23.10.21, 10.00 - 15.00 Uhr
(6,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Monika Hielscher, Zilgri-Lehrerin
Gebühr: € 33,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 16.10.21
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 16.10.21

S 30405

Das Immunsystem stärken und stressstabiler 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., 15.01.22, 10.00 - 15.00 Uhr
(6,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Monika Hielscher,
Gebühr: € 33,-
6 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 08.01.22
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 08.01.22

S 30406

Erlebnistag: Auszeit – Jetzt bin ich dran

Gönnen Sie sich einen Tag mit einem Mix aus einfachen Körperübungen zur Entspannung und Regeneration – mit Progressiver Muskelentspannung, Dehnübungen, Phantasiereisen, Vortragsstreifzügen durch die Welt der Aromatherapie mit sanfter Selbstmassage, vielen alltagstauglichen 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 meist ohne Hilfsmittel jederzeit selber durchgeführt werden können.

Mitzubringen sind: Gymnastik- bzw. Isomatte, dicke Decke, 2 kleine Kissen oder Nackenrollen, warme Socken, ggf. Vesper für die Mittagspause. Für kleinen Snack, Getränk und sonstige Unkosten sind € 3,- an die Kursleiterin zu zahlen. Von 12.30 – 13.30 Uhr ist Mittagspause.

Wann: Sa., 29.01.22, 9.30 - 15.30 Uhr
(8,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Claudia Ginter, Heilpraktikerin, Krankenschwester

Gebühr: € 36,-
5 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 22.01.22
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 22.01.22

S 30501

Wege aus der Hochdruckfalle – Die nichtmedikamentöse Behandlung des Bluthochdrucks (Hypertonie)

Sie haben Bluthochdruck? Dann finden Sie sich in "bester" Gesellschaft. Laut Deutscher Hochdruckliga haben 35% der Bundesbürger Bluthochdruck. Bedenklich ist, dass nur jeder Zweite von seiner Krankheit weiß und sich davon nur 40% behandeln lassen. Dabei sind ein gut eingestellter Blutdruck und ein gesunder Lebensstil die besten Voraussetzungen, nicht an einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken bzw. zu sterben. Der Vortrag möchte Sie ermutigen selbst aktiv gegen den Bluthochdruck zu werden. Sie werden über die nicht-medikamentöse Therapie informiert.

Falls die Corona-Verordnung es erfordert, findet der Vortrag online über die Video-Plattform Zoom statt.

Wann: Mi., 12.01.22, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
Leitung: Silke Heizmann, Dipl. Oecotropholo-
gin
Gebühr: € 3,-
5 - 50 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 05.01.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 05.01.22

S 30502

Abendgerichte für den Winter

Im Herbst und im Winter wollen wir uns vor Kälte schützen. Außerdem sollen die Abwehrkräfte (Immunsystem) gestärkt werden. Mit gekochten warmen Rezepten und passenden Gewürzen dazu. Lebensmittelkosten sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Bitte Behälter für Reste mitbringen!

Wann: Mi., 20.10.21, 18.00 - 21.00 Uhr
(4,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Grundschule, Küche, Schenkenzeller
Straße 166, Schiltach
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 20,-
6 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 13.10.21
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 13.10.21