

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.

Wann: 11 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(14,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 07.03.22

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

Gebühr: € 50,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 28.02.22
kostenfreier Rücktritt bis: So., 13.03.22

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.

S 30102

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung I

Wann: 12 Termine, 17.45 - 19.00 Uhr
(20,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 09.03.22

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

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 64,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 02.03.22
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 15.03.22

S 30103

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung II

Wann: 12 Termine, 19.05 - 20.20 Uhr
(20,00 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 09.03.22

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

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 64,-
8 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 02.03.22
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 15.03.22

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 30.05.22

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Andreas Gebert, C-Trainer Triathlon

Gebühr: € 42,-
7 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 23.05.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 23.05.22

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 Kom-

pakt-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., 28.07.22 – Fr., 05.08.22

tägl. außer Sonntag

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Jeanloup Pineau

Gebühr: € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)

6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 21.07.22

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 21.07.22

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., 28.07.22 – Fr., 05.08.22

tägl. außer Sonntag

Wo: Freibad, Schiltach

Leitung: Jeanloup Pineau

Gebühr: € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)

6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 21.07.22

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 21.07.22

S 30301

Der Wald als Quelle der Gesundheit

Die Referentin Karin Beilharz, arbeitet seit Jahren im therapeutischen Bereich, gleichzeitig bewirtschaftet sie in der 8. Generation den hofeigenen Wald – die Schnittmenge dieser beiden Bereiche sind die Grundlage für den Vortrag, welche Gesundheitsressourcen der Wald zu bieten hat. Hildegard von Bingen formulierte bereits vor 900 Jahren: "Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese ist grün", sie wusste schon damals von der Wirkung des Waldes und der Natur auf die Gesundheit des Menschen – und erst heute ent-

schlüsselt die Wissenschaft die Zusammenhänge. Im Fokus des Vortrages steht die Frage: Welchen Einfluss hat der Wald auf unsere Körperfunktionen – und wie können wir diese für uns nutzen? Die Referentin gibt Einblicke in die aktuellen Forschungsergebnisse und zeigt auf, wie Terpene, die sekundären Pflanzenstoffe, eine positive Wirkung auf unser Hormon-, Nerven- und Immunsystem wie auch auf die psychische Gesundheit des Menschen haben. Zudem blickt sie auf die menschliche Stressreaktion, die eigentlich auf die Lebenswelt Wald ausgerichtet ist: Vor Jahrmillionen sicherte uns diese das Überleben in der Natur, im Wald – heute ist sie Ursache für viele Erkrankungen. Welche Kompetenzen brauchen wir?

Ihr Ziel ist es, dass wir die kostenlose Gesundheitsressource Wald, mit der wir hier im Schwarzwald umgeben sind, wieder stärker für unsere Regeneration nutzen und ins Privat- und Berufsleben integrieren.

Wann: Mi., 23.03.22, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Karin Beilharz, Systemische Therapeutin (DGSF), Gesundheitscoach, Stressmanagementtrainerin

Gebühr: € 4,-

5 - 50 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 16.03.22

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 16.03.22

S 30302

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., 06.04.22, 19.00 - 20.30 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
Leitung: Prof. Dr. Klaus Schmidtko
Gebühr: € 4,-
5 - 50 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 30.03.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 30.03.22

S 30303 – S 30304

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 I

Wann: 10 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 09.03.22
Wo: Sporthalle, Fitnessraum
Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister
Gebühr: € 43,-
8 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 02.03.22
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 15.03.22

S 30304

Wirbelsäulengymnastik II

Wann: 10 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 18.05.22
Wo: Sporthalle, Fitnessraum
Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister
Gebühr: € 43,-
8 - 12 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 11.05.22
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 24.05.22

S 30305

Gesund und kräftig nach den Methoden von Pilates, Dorn und 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 10.03.22

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

Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

Gebühr: € 43,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 03.03.22

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 16.03.22

S 30306

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, 19.00 - 20.00 Uhr
(10,67 Unterrichtseinheiten)
Di., ab 29.03.22

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Monika Gebert, Heilpraktikerin, smoveyCOACH

Gebühr: € 44,-
7 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 22.03.22

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 22.03.22

S 30307

Knie aktiv – Ohne Knie läuft nichts

Stechen, Ziehen, Zerbrechlichkeit im Knie – solche Symptome verunsichern, beeinträchtigen Ihre Beweglichkeit und führen zu Fehlhaltungen mit weiteren Einschränkungen Ihrer Vitalität und Ihres Lebensgefühls. Ihre Knie und damit sich selbst sollten Sie gut umsorgen und pflegen –

durch geeignetes Training können Sie vorbeugen und viele Beschwerden bessern oder gar beseitigen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen mit Knieproblemen und wird in Zusammenarbeit mit dem Knieschul-Institut Tübingen angeboten. Bitte mitbringen: leichte lockere Kleidung, Matte, leichte Decke, Wasser.

Wann: 8 Termine, 19.15 – 20.15 Uhr
(10,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 07.03.22
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Inge Ganter-Kaufmann, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule
Gebühr: € 34,-
6 - 10 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mo., 28.02.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 28.02.22

S 30401

Mit Schwung in den Frühling

Die Tage werden länger, es gibt wieder mehr Licht, die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, Primeln und Osterglocken setzen fröhliche Farbtupfer im Garten. Wir hingegen schleppen uns müde und träge durch den Alltag und würden eigentlich am liebsten nur schlafen.

Viele Menschen leiden an den spürbaren Folgen einer Frühjahrsmüdigkeit. Hier ein paar Tipps wie Sie Körper und Geist wieder auf Trapp bringen.

Wann: Fr., 29.04.22, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 4,-
5 - 50 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Fr., 22.04.22
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 22.04.22

S 30402

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 Unterstützung von Wohlbefinden und Gesundheit. Ätherische Öle finden vielfältigen Einsatz in der Medizin, bei der Hautpflege und Kosmetik, im Wellnessbereich sowie im Haushalt – sei es zum Einschlafen, zur Entspannung, zur besseren Konzentration oder gegen vielerlei andere Beschwerden und Herausforderungen des Alltags.

Dieser Vortrags- und Probierabend beinhaltet:

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

Unkosten pro Teilnehmer/in betragen € 2,50.
Es besteht auf Wunsch die Möglichkeit, sich selber eine ätherische Ölmischung anzufertigen. Diese Materialkosten wären dann ebenfalls bei der Referentin zu bezahlen.
Bitte Schreibzeug für Notizen mitbringen.

Wann: Mi., 16.03.22, 19.00 - 21.00 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Claudia Ginter, Heilpraktikerin, Krankenschwester
Gebühr: € 11,-
6 - 8 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Mi., 09.03.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 09.03.22

S 30403

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.
Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Wann: Sa., 09.04.22, 10.00 - 15.00 Uhr
(6,00 Unterrichtseinheiten)
Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Monika Hielscher, Zilgrei-Lehrerin
Gebühr: € 27,-
6 - 8 Teilnehmer
Anmeldeschluss: Sa., 02.04.22
kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 02.04.22

S 30404

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)
Do., ab 28.04.22

Wo: Treffpunkt, Kaffeestube
Leitung: Monika Uyan, Business Coach,
Farb- und Stilberatung

Gebühr: € 35,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 21.04.22
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 21.04.22

S 30405

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., 05.05.22, 18.00 - 20.00 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 11,-

6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 28.04.22
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 28.04.22

S 30406

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 eine Massagebürste aus Naturborsten und Badetuch mitbringen.

Wann: Do., 12.05.22, 18.00 - 20.00 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin
Gebühr: € 11,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 05.05.22
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 05.05.22

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.

Die Lebensmittel- und Materialkosten (€ 15,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Wann: Do., 21.07.22, 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: Do., 14.07.22

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 14.07.22