

S 30101

Online-Kurs: Stopp den Stress – mit Progressiver Muskelentspannung (PME)

Sie erleben Stress häufig negativ und belastend? Kommen nicht mehr herunter von Ihrem hohen Stresslevel? Dann ist dieser Online-Kurs genau richtig für Sie! Mit der progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen erlernen stressgeplagte Männer und Frauen ein systemisches Entspannungsverfahren, das kinderleicht und jederzeit umsetzbar ist. Durch regelmäßige Anwendung dieser Methode stoppen Sie Ihren Stress und begegnen ihm präventiv. Empfindungen wie Entspannung, Ausgeglichenheit und Gelassenheit können gesteigert und dauerhaftes Wohlbefinden erreicht werden. Der Kurs findet online über die Video-Plattform Zoom statt.

Zum Kurs benötigen Sie Matte, Decke, Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Wann: 11 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr
(14,67 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 26.09.22

Leitung: Eva Van Stipriaan, Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin

Gebühr: € 50,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 19.09.22

kostenfreier Rücktritt bis: So., 09.10.22

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: 10 Termine, 17.45 - 19.00 Uhr
(16,67 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 28.09.22

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

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 53,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 21.09.22

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 04.10.22

30103

Yoga – Bewegung – Atmung – Entspannung II

Wann: 10 Termine, 19.05 - 20.20 Uhr
(16,67 Unterrichtseinheiten)
Mi., ab 28.09.22

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

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 53,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 21.09.22

kostenfreier Rücktritt bis: Di., 04.10.22

S 30104

Meditation

Wachen Sie ausgeschlafen auf oder wälzen Sie sich nachts im Bett?

Sie wollen Ihre Leistungsfähigkeit durch Meditation steigern?

Dann ist diese wundervolle Meditation die ideale Bereicherung für Ihre tägliche Routine – auch wenn es mal etwas schneller gehen muss. Die Meditation lässt sie morgens positiver und motivierter in den Tag starten und abends besser in den Schlaf finden. Sie schenkt Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, Klarheit und steigert nachgewiesen sogar Ihre Leistungsfähigkeit. Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag werden gestärkt und Sie entwickeln nicht nur eine bessere Wahrnehmung für die Bedürfnisse Ihres eigenen Körpers, sondern auch ein Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln.

Der beste Weg die Vorteile der Meditation zu verstehen ist sie selbst zu erfahren. Ich freue mich auf das gemeinsame Meditieren!

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

Wann: 4 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr
(5,33 Unterrichtseinheiten)
Fr., ab 14.10.22

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

Leitung: Anne Beh, Yogalehrerin

Gebühr: € 17,-

8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 07.10.22

kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 07.10.22

S 30301

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.

Wann: Mi., 28.09.22, 19.00 - 20.30 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Daniel Simon, Heilpraktiker

Gebühr: € 4,-

8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 21.09.22

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 21.09.22

S 30302 – S 30303

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. Bitte Matte mitbringen.

S 30302

Wirbelsäulengymnastik I

Wann: 8 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr
(10,67 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 28.09.22

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 34,-

8 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 21.09.22

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 21.09.22

S 30303

Wirbelsäulengymnastik II

Wann: 8 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr
(10,67 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 23.11.22

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

Gebühr: € 34,-

8 - 16 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 16.11.22

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 16.11.22

S 30304

Wirbelsäulengymnastik III

Die Wirbelsäulengymnastik hat sich zur Vorbeugung von Beschwerden und Schmerzen des Rückens und der Wirbelsäule bewährt. Mit Hilfe der Funktionsgymnastik, von der Lenden- bis zur Halswirbelsäule, wird die Vorbeugung von Rückenschmerzen, die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, eine Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und die Reduzierung muskulärer Dysbalancen angestrebt. Bitte Matte mitbringen.

Wann: 10 Termine, 20.00 - 21.00 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)

Di., ab 27.09.22

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Christina Bühler, Physiotherapeutin
BSc

Gebühr: € 43,-

7 - 18 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 20.09.22

kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 03.10.22

S 30305

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 29.09.22

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

Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

Gebühr: € 43,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 22.09.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 05.10.22

S 30306

Schonende Gymnastik für beanspruchte Gelenke

Hier werden speziell überbelastete Gelenke und Rücken durch zu langes Stehen und Sitzen bei der Arbeit, durch und bei einseitigem Sporttreiben oder bei Übergewicht schonend trainiert. Kurse in Körperschulung umfassen ein breitgefächertes Übungsprogramm von Gymnastik bis Yoga und berücksichtigen dabei unter anderem die Schulung der Beweglichkeit und Gewandtheit, richtige Körperhaltung und Atmung. Lockerungsübungen sowie Entspannungstraining mit Elementen aus der Rückenschulung und Pilates. Unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit, Prävention und Faszientraining nach Dorn.

Gut für alle, die sich sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke oder Isomatte, Handtuch, flaches Kissen.

Wann: 10 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Do., ab 29.09.22

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

Leitung: Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

Gebühr: € 43,-
8 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 22.09.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 05.10.22

S 30307

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, 18.30 - 19.30 Uhr
(10,67 Unterrichtseinheiten)
Di., ab 27.09.22

Wo: Sporthalle, Fitnessraum

Leitung: Monika Gebert, Heilpraktikerin, smoveyCOACH

Gebühr: € 44,-
7 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 20.09.22
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 20.09.22

S 30308 – S 30309

Knie aktiv – Ohne Knie läuft nichts

Stehen, 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.

S 30308

Knie aktiv – Ohne Knie läuft nichts I

Wann: 10 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 10.10.22

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Inge Ganter-Kaufmann, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

Gebühr: € 34,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 03.10.22
kostenfreier Rücktritt bis: So., 16.10.22

S 30309

Knie aktiv – Ohne Knie läuft nichts II

Wann: 10 Termine, 19.45 - 20.45 Uhr
(13,33 Unterrichtseinheiten)
Mo., ab 10.10.22

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Inge Ganter-Kaufmann, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

Gebühr: € 43,-
6 - 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mo., 03.10.22
kostenfreier Rücktritt bis: So., 16.10.22

S 30310

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)
Mi., ab 12.10.22

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum
Leitung: Reinhold Fleig, Visualtrainer
Gebühr: € 34,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 05.10.22
kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 05.10.22

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.

Wann: Fr., 14.10.22, 19.00 - 20.30 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 4,-
8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Fr., 07.10.22
kostenfreier Rücktritt bis: Fr., 07.10.22

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 eine Massagebürste aus Naturborsten und Badetuch mitbringen.

Wann: Do., 06.10.22, 18.30 - 20.30 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 11,-
6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 29.09.22
kostenfreier Rücktritt bis: Do., 29.09.22

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., 20.10.22, 18.30 - 20.30 Uhr
(2,67 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 11,-

6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Do., 13.10.22

kostenfreier Rücktritt bis: Do., 13.10.22

S 30404

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., 22.10.22, 14.00 - 17.00 Uhr
(4,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Monika Hielscher

Gebühr: € 16,-

6 - 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 15.10.22

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 15.10.22

S 30405

Die Dorn-Methode – Damit der Körper wieder ins Lot kommt

Hilfe zur Selbsthilfe für Rücken und Gelenke
Die Dorn-Methode ist eine einfache sanfte Möglichkeit, sich sehr effektiv bei Rücken- und Gelenkproblemen zu helfen und neuen Schmerzen vorzubeugen. Durch einfache Selbsthilfeübungen, Bewegung und entsprechende Druck-Impulse können Becken, Wirbelsäule, Halswirbelsäule und Gelenke zu effektiver Selbstregulierung angeregt werden. Kursunterlagen können beim Kursleiter erworben werden (€ 2,-). Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wann: Sa., 12.11.22, 13.30 - 17.30 Uhr
(5,33 Unterrichtseinheiten)

Wo: Treffpunkt, Mehrzweckraum

Leitung: Gerhard Ruoff, Dorn-Anwender und -Ausbilder

Gebühr: € 17,-

6 - 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Sa., 05.11.22

kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 05.11.22

S 30501

Gesund und nachhaltig genießen: Flexitarier – es muss nicht immer Fleisch sein

Kennen Sie das? Bei Einladungen gilt es zuerst die Ernährungsgewohnheiten der Gäste abzufragen, bevor man an die Planung geht. Es macht auch neugierig: Vegetarisch, vegan und jetzt auch noch flexitarisch?! Wie wollen wir essen? Eine sehr individuelle und persönliche Entscheidung, welche aber immer wieder zu Diskussionen führt. Muss ich ab sofort auf Fleisch verzichten? Gibt es einen Zwischenweg auch für Fleischliebhaber, welcher dennoch gesundheits- und umweltverträglich ist? Viele Fragen um ein teilweise emotional und dogmatisch geführtes Thema. In diesem Vortrag werden viele Bereiche unserer Ernährung betrachtet, aktuelle Erkenntnisse aus den Bereichen Gesundheit und Umwelt vorgestellt, so dass Sie sich selbst eine Meinung bilden können.

Wann: Mi., 30.11.22, 19.30 - 21.00 Uhr
(2,00 Unterrichtseinheiten)

Wo: Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

Leitung: Silke Heizmann, Dipl. Oecotrophologin

Gebühr: € 4,-

8 - 80 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Mi., 23.11.22

kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 23.11.22

S 30502

Abendgerichte für den Winter

Im Herbst und im Winter wollen wir uns vor Kälte schützen. Außerdem sollen die Abwehrkräfte (Immunsystem) gestärkt werden. Dies gelingt mit gekochten warmen Rezepten und passenden Gewürzen dazu.

Lebensmittelkosten sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Bitte Behälter für Reste mitbringen!

Wann: Di., 11.10.22, 18.30 - 21.30 Uhr

Wo: (4,00 Unterrichtseinheiten)
Grundschule, Küche, Schenkenzel-
lerstr. 166, Schiltach

Leitung: Marianne Haas, Heilpraktikerin

Gebühr: € 14,-
6 - 12 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Di., 04.10.22
kostenfreier Rücktritt bis: Di., 04.10.22