

S 30101 – S 30102

### **Yoga - Bewegung - Atmung - Entspannung**

Anne Beh, Yogalehrerin

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 30101

Yoga - Bewegung - Atmung - Entspannung I

**Wann:** 11 Termine, 17.30 - 18.45 Uhr  
Mi., ab 08.03.23

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

**Gebühr:** € 59,-  
8 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 14.03.2023**

---

S 30102

### **Yoga - Bewegung - Atmung - Entspannung II**

**Wann:** 11 Termine, 18.50 - 20.05 Uhr  
Mi., ab 08.03.23

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

**Gebühr:** € 59,-  
8 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 14.03.2023**

---

S 30103

### **Tai Chi**

Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

Körpermitte und körpereigene Energie vom Scheitelpunkt bis zur Sohle.

Auf Grund der geringen Anstrengung ist Tai Chi für jeden geeignet und bietet eine gute Vorbeugung gegen verschiedene Krankheiten. Das Bindegewebe wird besonders durchblutet und der Rücken gekräftigt. Das sanfte Training bringt schnellen Erfolg, für einen stabilen Beckenboden und ein gutes Muskelkorsett.

Durch sanfte fließende Bewegungen werden wohltuende, positive

Effekte erzielt und die Gelenke geschont.

Bei Stress und Rückenschmerzen werden damit verbundene schmerzhaftes Verspannungen behoben.

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

**Wann:** 8 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr  
Mo., ab 17.04.23

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Gebühr:** € 34,-  
8 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 10.04.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 10.04.2023**

---

S 30201

### **Gesundes Kraul- und Rückentraining**

Andreas Gebert, C-Trainer Triathlon

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die schwimmen, aber nicht kraulen können. Durch spezifische Einzelübungen werden Armzug, Beinschlag und Atmung separat erlernt und dann sukzessive zusammengefügt. Durch Wiederholungen wird das Erlernte geübt und trainiert. 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  
Mo., ab 12.06.23

**Wo:** Freibad, Schiltach

**Gebühr:** € 42,-  
7 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 05.06.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 05.06.2023**

---

S 30202 – S 30203

### **Schwimmstil-Kurs für Schüler**

Jeanloup Pineau

Zu Beginn der Sommerferien können Schüler 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.

S 30202

### **Schwimmstil-Kurs für Schüler (10 - 12 Jahren)**

**Wann:** 8 Termine, 10.00 - 10.45 Uhr  
Do., 27.07.23 – Fr., 04.08.23  
tägl. außer Sonntag

**Wo:** Freibad, Schiltach  
**Gebühr:** € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)  
6 - 8 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Do., 20.07.23**  
**kostenfreier Rücktritt bis: 20.07.2023**

---

S 30203  
**Schwimmstil-Kurs für Schüler (6 - 9 Jahren)**

**Wann:** 8 Termine, 10.45 - 11.30 Uhr  
Do., 27.07.23 – Fr., 04.08.23  
tägl. außer Sonntag  
**Wo:** Freibad, Schiltach  
**Gebühr:** € 16,- (zuzügl. Eintritt Schwimmbad)  
6 - 8 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Do., 20.07.23**  
**kostenfreier Rücktritt bis: 20.07.2023**

---

S 30301  
**Gesunder Schlaf**  
Dr. Susanne Andreae, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Wieso müssen wir eigentlich schlafen? Und wieso schlafen wir oft schlecht? Was sind die besten Tipps zum Einschlafen? Gibt es krankhafte Schlafstörungen? Mit den Zuhörern gemeinsam wird Frau Dr. med. Susanne Andreae diese und andere Fragen erörtern. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen und informativen Abend um Ihren Schlaf zu verbessern!

**Wann:** Mi., 08.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Wo:** Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach  
**Gebühr:** € 4,-  
8 - 80 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23**  
**kostenfreier Rücktritt bis: 01.03.2023**

---

S 30302 – S 30302  
**Wirbelsäulengymnastik**  
Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

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:** 9 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr

Mi., ab 08.03.23  
**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum  
**Gebühr:** € 38,-  
8 - 16 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Mi., 01.03.23**  
**kostenfreier Rücktritt bis: 01.03.2023**

---

S 30303  
**Wirbelsäulengymnastik II**

**Wann:** 9 Termine, 19.00 - 20.00 Uhr  
Mi., ab 17.05.23  
**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum  
**Gebühr:** € 38,-  
8 - 16 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Mi., 10.05.23**  
**kostenfreier Rücktritt bis: 10.05.2023**

---

S 30304  
**Wirbelsäulengymnastik III**  
Christina Bühler, Physiotherapeutin BSc

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  
Di., ab 07.03.23  
**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum  
**Gebühr:** € 43,-  
7 - 16 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Di., 28.02.23**  
**kostenfreier Rücktritt bis: 13.03.2023**

---

S 30305 – S 30307  
**Knie aktiv - Ohne Knie läuft nichts**  
Inge Ganter-Kaufmann, Übungsleiterin Orthopädische Knieschule

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 hilft Ihnen dabei. Er ist geeignet für Menschen mit Knieproblemen und für Menschen, die Knieprophylaxe betreiben wollen. Sie verbessern durch angeleitete Übungen Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und

Ausdauer und können ein neues Verständnis für Ihre Beine entwickeln.

Bitte mitbringen: leichte, lockere Kleidung, Matte, leichte Decke, Wasser

S 30305

**Knie aktiv - Ohne Knie läuft nichts I**

**Wann:** 4 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr  
Mo., ab 06.03.23

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Gebühr:** € 17,-  
6 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 27.02.2023**

---

S 30306

**Knie aktiv - Ohne Knie läuft nichts II**

**Wann:** 4 Termine, 19.45 - 20.45 Uhr  
Mo., ab 06.03.23

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Gebühr:** € 17,-  
6 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 27.02.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 27.02.2023**

---

S 30307

**Knie aktiv - Ohne Knie läuft nichts III**

**Wann:** 4 Termine, 18.30 - 19.30 Uhr  
Mo., ab 03.07.23

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Gebühr:** € 17,-  
6 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 26.06.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 26.06.2023**

---

S 30308

**Smovey®**

Monika Gebert, Heilpraktikerin, smoveyCOACH

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:** 6 Termine, 18.45 - 19.45 Uhr  
Di., ab 07.03.23

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

**Gebühr:** € 36,-  
7 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Di., 28.02.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 28.02.2023**

---

S 30309

**Gesund und kräftig nach den Methoden von Pilates, Dorn und den 5 Esslingern**

Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

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  
Do., ab 16.03.23

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

**Gebühr:** € 43,-  
8 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 09.03.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 22.03.2023**

---

S 30310

**Schonende Gymnastik für beanspruchte Gelenke**

Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin

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  
Do., ab 16.03.23

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

**Gebühr:** € 43,-  
8 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 09.03.23**

## **kostenfreier Rücktritt bis: 22.03.2023**

---

S 30401

### **Toll aussehen - schnell und einfach**

Monika Uyan, Business Coach, Farb- und Stilberatung

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, 18.30 - 22.00 Uhr  
Do., ab 16.03.23

**Wo:** Treffpunkt, Kaffeestube

**Gebühr:** € 30,-  
6 - 8 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 09.03.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 09.03.2023**

---

S 30402

### **Knospenmazerate - Wirkung, Herstellung und Anwendung**

Annerose Schmieder

Die Geschichte der Knospen als Mittel zur Unterstützung der eigenen Gesundheit ist schon viele Tausend Jahre alt. Schon Hildegard von Bingen riet zur Anwendung von Knospen. In diesem Seminar lernen wir die Bestimmung und Unterscheidung der wichtigsten Bäume und Sträucher der Gemmotherapie, den richtigen Erntezeitpunkt der Knospen sowie die besondere Wirkungsweise und Anwendung der Knospenmazerate kennen.

Gemeinsam stellen wir im praktischen Teil das wichtigste und bekannteste Knospenmazerat her, so dass jeder anschließend selbständig in der Lage ist, aus unterschiedlichen Knospen ein Mazerat herzustellen, um seine Gesundheit auf wirkungsvolle und nebenwirkungsfreie Art und Weise zu fördern und zu unterstützen.

Mitzubringen sind ein Holzbrett und ein Keramikmesser.

Die Lebensmittel- und Materialkosten (€ 20,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

**Wann:** Sa., 18.03.23, 12.00 - 15.00 Uhr  
**Wo:** Garten von Annerose Schmieder, Vortal 99, Schenkenzell

**Gebühr:** € 13,-  
6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 11.03.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 11.03.2023**

---

S 30403

### **Bürstenmassage eine wunderbare Körperpflege mit großem Effekt**

Marianne Haas, Heilpraktikerin

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:** Fr., 31.03.23, 18.30 - 20.30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Gebühr:** € 11,-  
6 - 8 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Fr., 24.03.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 24.03.2023**

---

S 30404

### **Bauch-Selbstmassage**

Marianne Haas, Heilpraktikerin

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., 20.04.23, 18.30 - 20.30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Gebühr:** € 11,-  
6 - 8 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Do., 13.04.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 13.04.2023**

---

S 30405

### **Zilgrei - Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem**

Monika Hielscher, Kinesiologin, Zilgrei-Lehrerin

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., 22.04.23, 10.00 - 15.00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt, Kaffeestube

**Gebühr:** € 27,-

6 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 15.04.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 15.04.2023**

---

S 30406

### **Die Dorn-Methode - Damit der Körper wieder ins Lot kommt**

Gerhard Ruoff, Dorn-Anwender und -Ausbilder

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 neuem Schmerz vorzubeugen. Durch einfache Selbsthilfeübungen, Bewegung und entsprechende Druck-Impulse können Becken, Wirbelsäule, Halswirbelsäule und Gelenke zu effektiver Selbstregulierung angeregt werden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Wann:** Sa., 06.05.23, 14.00 - 17.00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Gebühr:** € 13,-

7 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 29.04.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 29.04.2023**

---

S 30501

### **Würz- und Heilkräuter, Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten**

Annerose Schmieder

Der eigene Garten bietet eine große Vielfalt an gesunden Gemüsen, Kräutern, Obst und Beeren in ursprünglicher unverfälschter Form - regional, saisonal und frisch in bester Bio-Qualität.

Bei einem Streifzug durch den Garten nehmen wir verschiedene Würz- und Heilkräuter sowie Beeren und Gemüse in Augenschein und gehen auf deren besondere Würz- und Heilkraft, die Möglichkeiten einer werterhaltenden und gesunden Zubereitung und Haltbarmachung ein.

Im anschließenden Praxisteil stellen wir gemeinsam ein Kräuter- und Gemüseprodukt für zu Hause her. Dazu bitte zwei Schraubdeckelgläser à 500 ml, ein Holzbrett und ein Messer mitbringen. Die Lebensmittel- und Materialkosten (€ 20,-) sind an die Kursleiterin zu zahlen.

**Wann:** Fr., 28.07.23, 17.00 - 21.00 Uhr

**Wo:** Garten von Annerose Schmieder, Vortal 99, Schenkenzell

**Gebühr:** € 17,-

6 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Fr., 21.07.23**

**kostenfreier Rücktritt bis: 21.07.2023**