

## Seminare und Kurse

### Qigong am Morgen

Die chinesische Gesundheitsmethode lässt sich gut in den Alltag integrieren. Leichte, langsame Bewegungen im Atemrhythmus bringen die Lebensenergie (= Qi) in Fluss und wirken sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

**Beginn:** Montag, 23.9.2019, 9.30 – 10.30 Uhr

Acht Termine, zuletzt am 11.11.2019

**Ort:** Sportpark Zell a. H.

**Anmeldung und Leitung:**

Dagmar Beck, Tel: 0781/9485242

### Autogenes Training

Die von Prof. Schultz entwickelte Entspannungsmethode stellt durch eigene Vorstellungskraft den ganzen Organismus auf Ruhe um. Sie ist leicht in den Alltag zu integrieren.

**Beginn:** Montag, 23.9.2019, 10.45 – 11.30 Uhr

Kursende 11.11.2019

**Ort:** Sportpark Zell a. H.

**Anmeldung und Leitung:**

Dagmar Beck, Tel: 0781/9485242

[www.kneippverein-zell.de](http://www.kneippverein-zell.de)

Auf unserer Webseite finden Sie alle Termine und aktuellen Infos zu unseren Veranstaltungen.



Schwarzalpeverein e.V.  
**Panorama-Kneipp-Rundweg**

### Panorama-Kneipp-Rundweg

Wegweiser und ein Wander-Flyer zeigen den Weg rund um Zell, an dem vier Kneipptretanlagen liegen.

Der Flyer ist erhältlich bei Tourist-Info Zell a. H.

Bitte wegen des Beginns  
der Veranstaltungen  
Pressemitteilungen beachten!

Anmeldungen und Informationen  
bei den jeweiligen Übungsleitern.

### Übrigens:

**Kneipp-Vereinsmitglieder haben immer**

- freien Bezug der Kneipp-Gesundheitszeitschrift
- ermäßigte Gebühren für Vorträge, Kurse, Seminare
- ermäßigte Gebühren zu Kneippkuren
- die neusten Gesundheitsinformationen

### Werden Sie Mitglied, rufen Sie uns an:

Marianne Burger (Vorsitzende)

Telefon: 17 66

Gerhard Jahnsen (2. Vorsitzender)

Telefon: 39 82

Ingeborg Jahnsen (Kasse)

Telefon: 39 82

Brigitte Kienzle (Schriftführerin)

Telefon: 71 92

### Adresse

Kneipp-Verein Zell a. H.

Unter Eckfeld 10, 77736 Zell a. H.

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
*Zell a. H.*

# Jahresprogramm 2019/2020

Vorträge,  
Seminare und Kurse

 **Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
*Zell a. H.*

[www.kneippverein-zell.de](http://www.kneippverein-zell.de)

## Vortragsprogramm

**Freitag, 20. September 2019 – 20.00 Uhr**

### Schwanengesang von Anton Tschechow

Wie schon Tradition macht Herr Pilick wieder den Anfang – mit freundlicher Genehmigung des Verlags der Autoren Frankfurt a. M.

**Ort:** Foyer Storchenturm, Zell a. H.

**Dienstag, 22. Oktober 2019 – 20.00 Uhr**

### Süß aber gefährlich?

Marianne Burger, Heilpraktikerin, Zell a. H.

**Dienstag, 19. November 2019 – 20.00 Uhr**

### Welche Pflanzen sind für die geistige Gesundheit wichtig?

Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Zell a. H.

**Dienstag, 21. Januar 2020 – 20.00 Uhr**

### Neues Denken, neues Sein – von der Panik zur Freude

Nina Teuber

**Dienstag, 28. Januar 2020 – 19.30 Uhr**

### Spiraldynamik – zurück zu unseren Wurzeln

Brigitte Klumpp, Yoga- und Spiraldynamiktherapeutin

Alle Vorträge, falls nicht anders angegeben, jeweils um 20 Uhr im Kulturzentrum „Obere Fabrik“.

## Seminare und Kurse

### Lach-Yoga – Heiteres Bewegungstraining

**Termine an folgenden fünf Mittwoch-Abenden:**

9. Okt. + 6. Nov. 2019,  
5. Febr. + 4. März + 6. Mai 2020

**Wann:** von 19.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Sportpark Zell a. H.

**Anmeldung und Leitung:**

Harald Haiss, Tel.: 07835/5004

## Seminare und Kurse

### Stretching mit Fittesselementen und Indian Balance

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht, das indianische Training für geistige und körperliche Fitness für alle Altersgruppen

**Beginn:** 14. Oktober 2019

**Wann:** montags 19.00 – 20.30 Uhr

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus, Unterentersbach

**Leitung:** Conny Lechner, Ohlsbach  
Übungsleiterin Breitensport  
C-Lizenz, Schwerpunkt „Wirbelsäule“, Tel.: 07803/22 35  
Bitte eine Yogamatte und ein großes Handtuch mitbringen.

### Gemeinsam tanzen

Es werden Kreis- und Paartänze geübt, verbunden mit Hand- und Fußübungen aus der Eutonie.

**Beginn:** 27. September 2019

**Wann:** 14-tägig freitags 10.00 – 11.30 Uhr

**Ort:** Kulturzentrum „Obere Fabrik“ Zell a. H.

**Leitung:** Gertrud Uhl, Gengenbach und  
Monika Prange, Eutoniepädagogin,  
Zell a. H.

**Anmeldung:** Monika Prange, Tel.: 07835/86 16

### YOGA für Körper, Geist und Seele »ganzjährig«

**Wann:** donnerstags 17.00 – 18.30 Uhr

donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr  
ganzjährig

Einstieg jederzeit möglich

**Ort:** Sportpark, Zell a. H.

**Anmeldung und Leitung:**

Brigitte Klumpp, Yogalehrerin,  
Offenburg  
Erreichbar von 12.30 – 13.30 Uhr  
oder AB unter Tel.: 0781 - 9707717

## Seminare und Kurse

### Heilfasten im Herbst

**Vorbesprechung**

Montag, 11. November 2019, 18.00 Uhr

**Praxis:** Freitag, 15. – 22. November 2019  
Mit Eutonie bei Frau Prange,  
Eutoniepädagogin

**Ort:** Sportpark, Zell a. H.

**Anmeldung und Leitung:**

Marianne Burger, Zell a. H.,  
Heilpraktikerin, Tel.: 07835/1766

### Heilfasten im Frühjahr

Ebenfalls mit Eutonie bei Frau Prange, Eutoniepädagogin

**Vorbesprechung**

Montag, 9. März 2020, 19.00 Uhr

**Praxis:** Freitag, 13. – 20. März 2020

**Ort:** Sportpark, Zell a. H.

**Anmeldung und Leitung:**

Rita Zillhardt, Zell a. H., Heilpraktikerin  
Tel.: 07835/1608

### „Die Atmung – Das Tor zur Gesundheit“

**Termine:** 3 Abende: 11. Nov., 18. Nov. und  
25. Nov. 2019, von 19.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Sportpark Zell a. H.

**Anmeldung und Leitung:**

Marianne Burger, Zell a. H.,  
Heilpraktikerin, Tel.: 07835/1766

### Wellness-Gymnastik

**Wann:** montags 20.00 Uhr

**Beginn:** 16. September 2019

**Ort:** Gymnastikhalle, Grundschule Zell a. H.

**Leitung:** Sonja Welle, Tel.: 07835/76 47

**Wann:** dienstags 20.00 Uhr

**Beginn:** 17. September 2019

**Ort:** Grundschule Nordrach

**Leitung:** Sonja Welle, Tel.: 07835/76 47