

## Gesundheits-Kurse im Herbst

Beim Verein zur Förderung der Gesundheit

**pm.** Der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN bietet auch in dieser Saison wieder interessante Kurse an. Hier aktuelle Beispiele, die demnächst starten:

### Lebensqualität fördern durch Kraft und Ausdauer

Der Kurs „Kraft-Ausdauer-Training“ des Vereins zur Förderung der Gesundheit läuft ab Montag, 14. September jeweils von 15.15 bis 16.15 Uhr im Gesundheitszentrum in Kirchheim an.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität auch durch die eigene Beweglichkeit und Kraft fördern wollen. In jeweils elf Kurseinheiten werden gezielte Übungen zur Stärkung und Förderung der körperlichen Muskelgruppen durchgeführt. Bei dem Ganzkörpertraining werden Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln durch unterschiedliche Übungen trainiert.

### Neurologiesport nach Schlaganfall und Parkinson

Für Schlaganfall-, Parkinson- und anderen Patienten mit Bewegungseinschränkungen und kognitiven Problemen bietet der Verein zur Förderung der Gesundheit den Kurs „Neurologiesport nach Schlaganfall und Parkinson und anderen Erkrankungen“ an. Der Kurs beginnt am Dienstag, 15. September und findet in zehn Übungseinheiten jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr im Gesundheitszentrum des Vereins in Kirchheim statt.

Durch Spiel- und Übungsformen mit Kleingeräten wird die Bewegungsfähigkeit erweitert und durch entsprechende Gymnastik die Koordination und Reaktion geschult. Eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich.

### Gefäßtraining für Arterien und Venen

Für Patienten mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit und Venenleiden bietet der Verein zur För-



Der Verein zur Förderung der Gesundheit an den medius KLINIKEN KIRCHHEIM|NÜRTINGEN bietet auch in dieser Saison wieder interessante Kurse an.

Foto: VfG

derung der Gesundheit den Kurs „Gefäßtraining für Arterien und Venen“ ab Dienstag, 15. September an. Die 10 Übungseinheiten finden jeweils von 11.30 bis 12.30 Uhr im Gesundheitszentrum in Kirchheim statt.

Durch eine spezielle Funktionsgymnastik für Arme und Beine wird die Ausdauer und Durchblutung gefördert und die Kraft, Koordination und Beweglichkeit ohne Schmerzen verbessert.

### Aqua-Fitness für Schwangere

Ab Freitag, 18. September, den Kurs „Aqua-Fitness für Schwangere“ im Bewegungsbad der Klinik Nürtingen an. Der Kurs findet sechs Mal, jeweils von 18.40 bis 19.25 Uhr statt. In der Schwangerschaft ist es wichtig, sich auf die Geburt vorzubereiten, Kondition zu bekommen, die An- und Entspannung zu üben und die Gelenkigkeit, den Kreislauf und den Stoffwechsel zu fördern. Im Wasser ist dies alles leichter und viel effektiver möglich. Diese Angebote ersetzen allerdings keine Geburtsvorbereitungskurse, eine Absprache mit dem Frauenarzt wird empfohlen.

### Heilsames und gesundheitsförderndes Singen

Für alle, die die Wirkung von Singen und Musik neu entdecken wollen, bietet der Verein zur Förderung der Gesundheit den Kurs „Heilsames und gesundheitsförderndes Singen“ an. Ab Montag, 21. September, treffen sich die Teilnehmer acht Mal, jeweils von 19 bis 20 Uhr, in einem kleinen Kreis im Festsaal der Klinik Kirchheim. In entspannter, lockerer Atmosphäre werden einfache Lieder ohne Noten durch Vor- und Nachsingen erlernt. Es sind Lieder mit heilsamen Texten und verschiedenen Traditionen. Ziel ist es, die seelische und körperliche Gesundheit zu fördern, Stress und Anspannung zu lösen und die Selbstwertschätzung zu stärken.

### Meditative Tanzabende für Frauen

Für alle Frauen, die Freude an Bewegung und Musik haben, bietet der Verein zur Förderung der Gesundheit die Veranstaltung „Tanzen für Frauen“ an. Der Kurs findet ab Dienstag, 29. September, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr, im Festsaal der Klinik Kirchheim statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, jeder Abend ist ein offenes Angebot für sich. Durch Üben und Wiederholen

von unterschiedlichen Schrittmustern und Bewegungsabläufen nimmt die geistige und körperliche Mobilität zu. Die Konzentration und die Koordinationsfähigkeit werden geschult und Stresshormone abgebaut. In thematischer Anlehnung an den Jahreskreis werden Tänze zu verschiedenen musikalischen Stilrichtungen erarbeitet. Neben klassischer und geistlicher Musik kommen auch moderne Lieder und internationale Folklore zum Einsatz.

### Ein Tag für mich als Frau

Ein spannender Tag für Frauen, die Lust haben, sich selbst kennenzulernen und Neues über sich zu erfahren. Unter diesem Motto findet am Samstag, 17. Oktober, die Veranstaltung „Ein Tag für mich als Frau“ statt. Sie beginnt um 10 Uhr im Gesundheitszentrum und endet um 17 Uhr. Konzentrierte Bewegungstherapie ist eine körperorientierte Methode des lebendigen Lernens. Wahrnehmung und Bewegung wird als Grundlage des Denkens, Fühlens und Handelns genutzt. Es werden Gegenstände verwendet, die uns über einiges in uns bewusst werden lassen. Die Teilnehmerinnen gehen aus diesem Tag gestärkt nach Hause.

### Anmeldung und Informationen

Nähere Informationen gibt es im Büro des Vereins unter der Telefonnummer 070 21/8844844, per E-Mail an [info@vfg-kn.de](mailto:info@vfg-kn.de) oder im Internet unter [www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de).

## Neu: Gesundheitssport in Holzmaden

Auch für Nicht-Mitglieder

**pm.** Die demografische Entwicklung, Bewegungsangel im Alltag sowie das zunehmende Bewusstsein der Menschen, dass regelmäßige Bewegung sowohl Körper als auch Geist positiv beeinflusst, haben den TSV Holzmaden 1896 e.V. dazu motiviert, für Frauen wie Männer, Jüngere und Ältere, Einwohner Holzmadens und Einwohner umliegender Orte, eigene Gesundheitssportangebote zu entwickeln. Dazu hat der TSV Holzmaden 1896 e.V. aktuell mit Beschluss des Hauptausschusses am 18. August eine neue und eigene Abteilung Gesundheitssport gegründet. „Wir möchten unseren TSV-Mitgliedern, aber auch Nicht-Mitgliedern, Holzmadenern und auch Interessierten über unsere Ortsgrenzen hinaus einen Mehrwert bieten und die Möglichkeit, sich gezielt zu bewegen sowie sich aktiv für ihre Gesundheit einzusetzen“, erklärt Herbert Kirschmann, Vorsitzender des TSV

Holzmaden 1896 e.V. Um die im Kurssystem mit jeweils 15 Einheiten organisierten Angebote zu nutzen, muss man also nicht zwingend TSV-Mitglied sein. Auch für Nicht-Mitglieder stehen die neuen Kursangebote „Rückenfit“, „Stretch & Relax“, „Afterwork Fitness“ und „Fit durch den Winter“ offen. Alle Angebote werden von einer erfahrenen Übungsleiterin durchgeführt, welche über die Lizenz Fitness, Gesundheit und Sport in der Prävention verfügt. Die Kurse starten erstmalig in der ersten Oktoberwoche dienstags und donnerstags. Die Kurse finden im neu renovierten Vereinszimmer in der Grundschule Holzmaden statt. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich, wobei die Reihenfolge des Eingangs zählt. Die Kurse finden coronabedingt in Kleinstgruppen unter Einhaltung aller Abstands- und Hygieneregeln statt und sind derzeit deshalb auf zehn bis maximal zwölf Teilnehmer je Kurs

limitiert. „Einfach ist der Startzeitpunkt in Coronazeiten sicher nicht – gilt es als Verein doch Einiges zu beachten an Regularien. Dennoch werden zunehmend Anfragen an uns als Verein herangetragen, die zeigen, dass sich die Menschen bewegen wollen. Das hat uns dazu motiviert, auch jetzt oder gerade im Bereich Gesundheitssport aktiv zu werden“, sagt Kirschmann. TSV-Vereinsmitglieder zahlen durch ihre Vereinsmitgliedschaft im Vergleich zu den Nicht-Mitgliedern eine reduzierte Kursgebühr. Eine Weiterentwicklung und ein Ausbau des Gesundheitssportangebots in Holzmaden ist mittelfristig vorgesehen, zumal der TSV Holzmaden 1896 e.V. nach Renovierung und Erweiterung seiner Sport- und Gemeindegalerie über neue Räumlichkeiten verfügen wird.

Weitere Infos und Anmeldung unter [www.tsv-holzmaden.de/abteilungen/gesundheitsport](http://www.tsv-holzmaden.de/abteilungen/gesundheitsport).

## Babys gehen in die vierte Runde

Ab Herbst startet der TSV Jesingen mit einer Neuerung für Babys

**pm.** In den letzten Jahren ist das Angebot Baby in Bewegung beim TSV Jesingen gewachsen.

Schon im Alter von drei Monaten erobern die Babys mit Bewegungs- und Sinneswahrnehmungen die Welt. In altersgerechten Kleingruppen wird ihnen dies in den „Babys in Bewegung-Kursen“ des TSV Jesingen näher gebracht. Bisher gibt es Kurse für die drei bis sechs Monate alten Kinder (BiB 1), für die sechs bis neun Monate alten Kinder (BiB 2) und für die neun bis zwölf Monate alten Kinder (BiB 3).

Mit dem Kurs „Babys in Bewegung 4 – Die Sinneswerkstatt“ für Kinder von 12 bis 18 Monate geht es nun einen Schritt weiter. Was erwartet die Kleinen? Singspiele, kleine Tänze sind dabei oder manchmal auch ein kleiner Bewegungsparcours. Das Turnen mit kleinen Handgeräten wie Bälle, und Tücher gehört bei neuen Kurs beim Sportverein TSV Jesingen natürlich mit dazu aber auch Hülfsmittel mit verschiedenen Materialien zur Wahrnehmung und zur Übung der Feinmotorik. Das Spielen mit Alltagsmateri-

alien hilft auch zu Hause einfach, das nachzumachen was im Kurs erlernt oder gesehen wurde. Bei den Kursen werden alle Regeln der Corona Verordnung Sport des Landes Baden-Württemberg beachtet. Das Hygiene-Konzept ist von der Ortschaftsverwaltung Jesingen und dem Sportamt Kirchheim abgenommen. Dies gilt auch für alle Gesundheits- und Fitnesskurse des TSV Jesingen.

Mehr Infos unter [tsvjesingen.de](http://tsvjesingen.de). Angebote für Kinder beziehungsweise Fitness und Gesundheit oder Telefonisch unter 070 21/477 63.



Turmstraße 5, über Parkhaus Schweinemarkt

- ✓ Ist mir die Balance zwischen Stress und Entspannung entglitten?
- ✓ Tue ich überhaupt noch etwas für mich oder nur noch für andere?
- ✓ Was ich an meinem Arbeitsplatz erlebe, ist das schon Mobbing?
- ✓ Wie kann ich Zukunftsängste in Zuversicht verwandeln?
- ✓ Mich belastet ein bestimmtes Thema aus meiner Vergangenheit oder ein ganz aktuelles. Wer kann mir professionell helfen?

Sind diese oder ähnliche Fragen auch in Ihrem Alltag schon aufgetaucht?

Im Praxenverbund Turmstraße 5 finden wir mit Ihnen Lösungen auf Ihre Fragen und Probleme: vom Beratungsgespräch (auch telefonisch) über Biografiearbeit oder Trainingsprogramme (einzeln oder in der Gruppe) bis hin zu psychotherapeutischer Behandlung.

Terminvereinbarung telefonisch bei Christina Sautter, Telefon: 0151 75023813.

### Anzeigenwerbung?



Werben Sie in **Sonderveröffentlichungen!**

**vhs** Volkshochschule Kirchheim unter Teck e.V.

**BILDUNG UND BEGEGNUNG**

[www.vhskirchheim.de](http://www.vhskirchheim.de) Jetzt anmelden: Telefon 07021 9730-30

## Ein Helfer in turbulenten Zeiten

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit

**pm.** Wir leben nicht erst durch Corona in einer Welt, die von Wandel geprägt ist. Digitalisierung und Agilität stehen beispielsweise in der Arbeitswelt im Vordergrund. Der Hang zum Multitasking, Zeitdruck und fehlende Mußezeiten lassen uns immer wieder wie in einem Hamsterrad fühlen. Im zur „Normalität“ gewordenen Alltag erhalten wir täglich neue Informationen über die Ausbreitung des Corona-Virus. Die meistgenutzten Wörter der Journalisten und Politiker, die im Appell an die Gesellschaft gerichtet werden, lauten ‚achtsam‘ und ‚besonnen‘. Die Auswirkungen auf unser Leben und die Wirtschaft sind spürbar und nach wie vor in ihrem vollen Umfang nicht absehbar. Selbst die kurzfristige Zukunft erscheint uns gerade überhaupt nicht mehr planbar. Vorrangig herrscht die Sorge um die ei-

gene Gesundheit und die der Liebsten. Dazu kommt die Sorge um die eigene Existenz oder wie sich ganz alltägliche Dinge organisieren lassen.

### Innere Stabilität statt Krisenmodus

In dieser von Verunsicherung geprägten Zeiten gerät unser Gehirn in den Stress-beziehungsweise Alarmmodus. Angst und Sorgen lähmen, führen zum Tunnelblick und das rationale Denkvermögen sowie Kreativität und Empathiefähigkeit nehmen ab. „Wie wäre es, auch in den aktuell herausfordernden Zeiten immer wieder in einen Zustand der inneren Stabilität zu kommen? Gelassen – zuversichtlich – besonnen“, fragt Nina Uhde, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Psychotherapie. Neurowissenschaften belegen: Innere Ruhe, Gelassenheit und ein gesunder Um-

gang mit Stress könne wieder erlernt werden. Achtsamkeit – sowohl eine innere Haltung als auch eine Schlüsselkompetenz, um den Herausforderungen unserer Zeit konstruktiv zu begegnen.

### Was aber ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, in der wir im Hier und Jetzt ganz präsent sind. Achtsamkeit heißt, bewusst und im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen, was gerade im eigenen Körper und Geist oder um einen herum passiert – und zwar ohne Bewertung. Dies unterscheidet sich von unserem Alltagsbewusstsein, in dem wir per Autopilot unserem üblichen Reiz-Reaktionsmuster folgen und routinemäßig funktionieren. Unser Bewusstsein ist im Alltag eher sprunghaft. Es neigt dazu, in die Vergangenheit oder Zu-

kunft abzuschweifen und sich ablenken zu lassen. Zum Beispiel wird durch die vielen digitalen Reize von außen das Gehirn zusätzlich überstimuliert. Die Kompetenz, sich zu fokussieren, nimmt ab. Achtsamkeit kann in diesem Zusammenhang eine Methode sein, die uns lehrt, innezuhalten, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und vor allem: sich nicht in der Angst zu verlieren. Achtsamkeit verhilft uns zu mehr Klarheit sowie dazu, mit unseren eigenen Bedürfnissen und Bewertungen in Kontakt zu kommen. Auch unterstützt sie uns dabei, der Angst ins Auge zu blicken. Denn wir benötigen auch dieser üblichen Reiz-Reaktionsmuster folgen und routinemäßig funktionieren. Unser Bewusstsein ist im Alltag eher sprunghaft. Es neigt dazu, in die Vergangenheit oder Zu-

erkenntnis, dass es gerade jetzt darum geht, trotz Abstand mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben, per Telefon, Videotelefonie, aber auch mittels Gebet oder Meditation. So können wir wieder bewusst agieren, statt blind zu reagieren. Neben der Möglichkeit, Achtsamkeit über Meditation zu entdecken, gibt es viele – auch kleine – Methoden, um Achtsamkeit in den Tagesablauf zu integrieren“, erklärt Nina Uhde.

### MBSR ist ein erforschtes Achtsamkeitstraining

Dabei hat sich MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, zu Deutsch: Stressreduzierung durch Achtsamkeit) als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er-Jahren von dem

Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

Der klassische Achtsamkeits-Kurs nach dem MBSR-Konzept beinhaltet acht wöchentlich stattfindende Sitzungen mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden, meist an einem Wochenende.

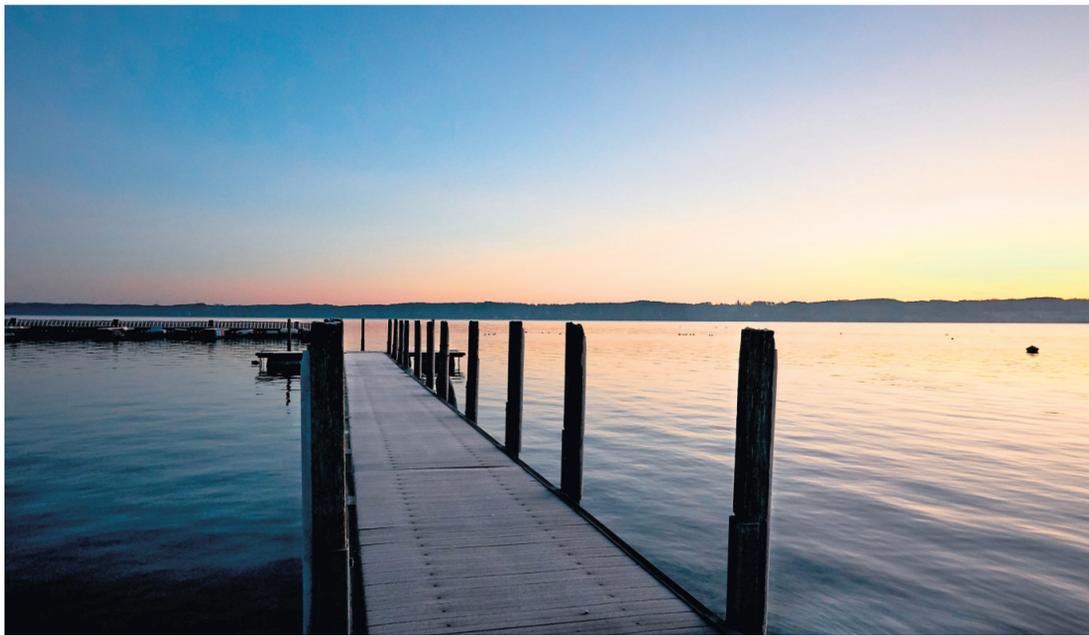
### Kernelemente des Kurses

Die Kernelemente des Kurses beinhalten achtsame

Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und Bewegung mittels Bodyscan und Yoga, Meditation im Sitzen und Gehen, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zum Thema Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper und achtsame Kommunikation.

Die tägliche Übungspraxis zu Hause ist Voraussetzung, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Vor Kursbeginn findet ein individuelles Vorgespräch statt und nach dem Kurs können Einzelgespräche verabredet werden.

Die KursteilnehmerInnen erhalten zudem ein Teilnehmerhandbuch und Übungsanleitungen mittels Audio-Dateien. Infos zum Kurs-Start am Donnerstag, 8. Oktober, erhält man auf [www.nina-uhde.de](http://www.nina-uhde.de) oder telefonisch unter 07021/80464.



Innere Ruhe, Gelassenheit und einen gesunden Umgang mit Stress kann wieder erlernt werden.

Foto: Kasten Uhde

## Corona und Sport

Gedanken zur aktuellen Situation

**pm.** Es ist nicht einfach mit Corona und Gesundheitssport. Die Jüngeren drängen schnell wieder zu ihrem Sport zurück. Doch gerade im Gesundheitssport geht dies nicht so einfach. Die Risikogruppen sind besonders oft im Gesundheitssport vertreten. Frank J. Rödel, Pressesprecher beim TSV Jesingen, sagt dazu: „Hier gilt es besonders die Hygiene-Konzepte auch auf einem für diese Gruppe akzeptablen Weg abzustimmen. Bei Verletzungen in andere Räumlichkeiten ist zusätzlich zu prüfen, ob Hürden und Barrieren die Nutzung für Senioren nicht unmöglich machen. Oft ist es für die Anbieter schwierig, Räume zu finden für die bisherige Anzahl der Teilnehmer, da

ausgebuchte Kurse nicht mehr in die Raumanforderungen der Landesverordnung Corona Sport passen. Auch das Ausweichen nach draußen war in den letzten Wochen nicht für jeden machbar. Die Idee, Yoga im Freien anzubieten, kann für manche Allergiker schon ein No-Go sein.“

Aber was ist, wenn die Temperaturen fallen? „Hier gilt es immer kreative Lösungen zu finden. Ein Standard für alle kann und wird es nicht geben. Auch werden von oben keine Alternativen vorgegeben. Lösungen werden immer individuell sein. Und was bei dem einem Anbieter ganz einfach ist, wird den anderen Sportvereinen vor große Schwierigkeiten stellen“, prophezeit Rödel.

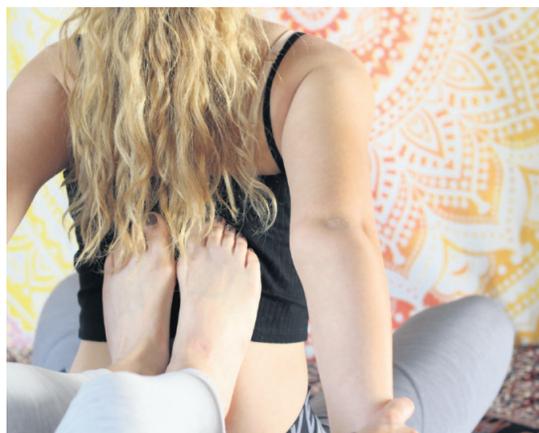
Ein Anlaufpunkt für die Verantwortlichen werde laut Rödel sicher die Kommune sein, und die eine oder andere Gemeinde habe seines Wissens schon geprüft, ob verlängerte Öffnungszeiten möglich sind und somit Sportgruppen geteilt werden können, die nach der Landesverordnung zu groß sind. Auch schlummern mancherorts noch nicht mehr genutzte Räumlichkeiten für kleine Gruppen. „Aber die Entscheidung, ob Teilnehmer zu einem Kurs gehen, obliegt jedem Einzelnen selbst“, so Rödel, der sich wie alle anderen Aktiven, Funktionäre und SportlerInnen im Verein wünscht, das Corona bald kein Thema beim Vereinssport mehr sein wird.

## Thai-Yoga-Massage

Wandern und Yoga

**pm.** Die Thai-Yoga-Massage dient zur Tiefenentspannung, zum Ausgleich von Dysbalancen im Energiekörper und kann somit zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte beitragen. Neben der Massage bietet Regine Pfeifer, DTB-Yogalehrerin und Thai-Yoga-Masseuse, auch die Kombination Wandern und Yoga an: Wandern und Yoga soll dich vom hektischen Alltag wieder zurück zu mehr Achtsamkeit und Bewusstheit führen. „Denkanstöße sollen helfen, Körper,

Seele und Geist mit der Natur zu verbinden“, erklärt Regine Pfeifer, die diese Kurse anbietet. Die TeilnehmerInnen wandern in wunderschöner Natur und werden unterwegs unter Anleitung einfache Yoga-Übungen im Stehen ausführen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Körperliche Fitness und Trittsicherheit werden vorausgesetzt. Treffpunkt ist jeweils der Parkplatz am Festplatz in Neidlingen. Nähere Informationen und Anmeldung unter [www.reginepfeifer.de](http://www.reginepfeifer.de).



Die Thai-Yoga-Massage dient zur Tiefenentspannung, zum Ausgleich von Dysbalancen im Energiekörper und kann somit zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte beitragen.

Foto: pm

**Abteilung Turnen/Leichtathletik mit Badminton, Beachvolleyball, Volleyball und Gesundheitssport**

Du hast Lust und Spaß an der Bewegung und arbeitest gerne und motiviert mit Gruppen? Du hast neue Ideen für ein Kursangebot im Bewegungs- oder Gesundheitsbereich?

**WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG**

**Dann freuen wir uns auf DICH!**

Unser Ziel ist, gemeinsam mit qualifizierten und motivierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern neue, aber auch bereits bewährte Angebote für unsere Mitglieder und Kursteilnehmer anzubieten bzw. zu erweitern.

**Aktuell suchen wir dringend eine neue Kursleitung für folgende bereits bestehende Kurse:**

**YOGA**  
idealerweise am Dienstagvormittag

**BEWEGEN statt SCHONEN**  
idealerweise mit Ausbildung zum Physiotherapeuten oder mit Übungsleiter-B-Lizenz am Mittwochabend

Weitere Info und Kontakt: Abteilungsleiter TuLe: F. J. Rödel  
[tule@tsv-jesingen.de](mailto:tule@tsv-jesingen.de) oder 0157 79230001, gerne über WhatsApp

## Neue Tanzkurse ab September 2020

**ADTV Tanzschule Schopf**  
Kelterstraße 69, 73265 Dettingen/Teck  
07021-7208858 | [www.tanzschule-schopf.de](http://www.tanzschule-schopf.de)

**Verein Hundesport Kirchheim/Teck**

## Neue Kurse

für Welpen, Anfänger und Fortgeschrittene

**ab dem 12. September immer samstags ab 14.30 Uhr**

Vereinsgelände Auerbacher Steige 100  
Informationen unter [www.hunde-kirchheim.de](http://www.hunde-kirchheim.de),  
[info@hunde-kirchheim.de](mailto:info@hunde-kirchheim.de) oder Telefon 07021 42160

**Testen Sie unser Gruppenangebot!**

**Praxis Lamprecht**

## Gruppenangebote und mehr in der Praxis Lamprecht

# Kostenlose PROBEWOCHEN 07.-20. Sept.

Gerne können Sie sich für einen Kurs telefonisch oder per E-Mail anmelden.  
**Tel. 07021/5097265**  
[info@hsh-lamprecht.de](mailto:info@hsh-lamprecht.de)

Otto-Ficker-Straße 2 | 73230 Kirchheim/Teck | [www.hsh-lamprecht.de](http://www.hsh-lamprecht.de)

## Training in der Gruppe macht Spaß

Gezielter Gruppensport

**pm.** Gezielte Aktivität in der Gruppe macht Spaß und bringt Erfolg. Beim Gruppenworkout gehen professionelle Gruppenleiter intensiv auf jeden Teilnehmer und dessen Besonderheiten ein. Der persönliche Aspekt jedes Einzelnen inklusive Leistungsfähigkeit und sportliches Level muss während der Trainingseinheit berücksichtigt werden. Deshalb gilt: Je kleiner die Gruppe, umso mehr Raum bleibt für die individuelle Betreuung.

„Uns ist es wichtig, spezielle Gruppen anzubieten, bei denen unser fundiertes Fachwissen gefragt ist. Deshalb finden Sie bei uns ganz besondere Gruppeninhalte, wie zum Beispiel ein tänzerisches Ganzkörpertraining, eine Lymph-Lipödemgruppe und natürlich eine Neurogrup-



Das wichtigste bei der Gymnastik ist die Regelmäßigkeit.

Foto: HSH Lamprecht

pe“, so Sabine Lamprecht, Geschäftsführerin der Praxis Lamprecht im Otto-Ficker-Gebäude. „Wir haben ein kleines, aber feines Gruppenangebot für jedes Alter und für jeden Gesundheitszustand.“

Das wichtigste bei der Gymnastik ist die Regelmäßigkeit. Für Anfänger und Fortgeschrittene ist gezielte Bewegung in der Gruppe eine sehr gute Gelegenheit, sich regelmäßig mit Spaß zu bewegen. Der fixe Termin in der Woche bringt automatisch die Regelmäßigkeit und damit den Erfolg. Natürlich freut man sich auch auf den Austausch mit anderen. Die Gruppenzeiten von einer Stunde vergehen wie im Flug. Bei unseren Probewochen bis zum 21. September kann man in alle Kursangebote kostenfrei reinschnuppern. Es finden

jeden Tag Gruppen statt“, so Hans Lamprecht, Geschäftsführer der Praxis Lamprecht.

Es gibt viele Möglichkeiten. Grundsätzlich ist Gymnastik in der Gruppe sehr motivierend. Von Kopf bis Fuß gibt es viele Übungen, die geschmeidiger, fitter und aktiver machen. Gruppenangebote gibt es für jedes Alter. Die Gruppen für Kinder beginnen schon ab 7 Jahren. Das Koordinationstraining für diese Altersgruppe bringt große Lernerfolge bei der Reaktionsfähigkeit und beim Gleichgewicht. Hier wird balanciert, gefangen und das Ganze in einem spielerischen Rahmen mit einer sympathischen Trainerin. Ebenso das „Tänzerische Training“ für Jugendliche ab 10 Jahren. Hier werden mit Bändern, Bällen und

Reifen tänzerisch Koordination und Kondition gefördert. Ganz im Trend ist das High Intensity Training, das sich durch kurze, sehr intensive Trainingseinheiten auszeichnet. Bei dieser Gruppe wird hart trainiert. Doch es macht Spaß, sich bis an seine individuelle Grenze auszuweiten. Mit Musik geht alles leichter. HIT-Training bringt in kurzer Zeit einen enormen Erfolg, so Klara Kiess, Sporttherapeutin in der Praxis Lamprecht. Natürlich dürfen auch Gruppen wie Yoga, Rückentraining oder auch Gleichgewichtstraining nicht fehlen. Das sind wichtige Gruppenangebote, die viele Menschen gezielt ansprechen. Das Fazit: Es gibt für jeden die richtige Gruppe. Gruppensport macht Spaß und bringt Erfolg.

## Herbst- und Wintersemester der FBS

Semester beginnt am 14. September

**pm.** Die Familien-Bildungsstätte Kirchheim e.V. bietet Kurse, Seminare und Vorträge zu vielen Themenbereichen rund um die Familie und darüber hinaus an. Das Spektrum reicht von Eltern-Kind-Kursen, wie Peking und Lefino, über Angebote für Kinder und Jugendliche bis hin zu pädagogischen Themen.

Außerdem bietet die FBS Kurse im Gesundheits- und Kreativbereich sowie Koch- und Nähkurse an. Seminare zur allgemeinen Information und Orientierung und das Frauenforum sowie Qualifizierungskurs für Tageseltern in Zusammenarbeit mit dem Tageselternverein Kreis Esslingen - Kirchheim runden die Angebotspalette ab.

Auch in diesen herausfordernden Zeiten können beinahe alle Kurse beibehalten



In einigen Kursen der FBS sind noch Plätze frei.

Foto: Deniz Calagan

werden. Das Programm ist in diesem Semester jedoch ausschließlich online auf unserer Homepage erschienen. In einigen Kursen sind noch Plätze

frei so zum Beispiel unsere Kurse Fitness mit dem Baby, Kreativer Kindertanz für Kinder von 3 bis 5 Jahren, Lust auf Sushi, Webseminar: Progressi-

ve Muskelentspannung - gezielter Abbau von Stress im Alltag.

Unser gesamtes Kursangebot und weitere Informationen finden Interessierte auf der Homepage unter [www.fbs-kirchheim.de](http://www.fbs-kirchheim.de). Anmeldung per E-Mail an [info@fbs-kirchheim.de](mailto:info@fbs-kirchheim.de) oder unter Telefon Das Büro der FBS ist am 11. September von 9 bis 12 Uhr geöffnet und ab Montag, 14. September zu den gewohnten Zeiten: Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr, sowie am Montag und Donnerstag auch von 17 bis 19.30 Uhr.

## Aus Alt mach Neu

Nachhaltige Kreativangebote im neuen Programm der vhs

**pm.** Wer hat nicht Dinge in einer Schublade, die zu schade zum Wegwerfen sind, aber auch nicht mehr benutzt werden. Im breit gefächerten Programm der vhs finden sich viele Anregungen wie altes und liebevoll repariertes upgecycelt oder repariert werden kann.

In der offenen Mikro-Makramee-Werkstatt können individuelle Schmuckstücke in Makramee-technik geknüpft werden. Dabei ist es auch möglich alte, beispielsweise aus einer defekten Kette stammende Perlen einzuknüpfen. Eine andere Art, originelle und individuelle Schmuckstücke anzufertigen, ist altes Silberbesteck wie Teelöffel oder Gabeln zu Ringen oder Armreifen umzuarbeiten. Auf diese Weise bekommen Sie einen Einblick in das Goldschmiede-Handwerk und können selbst kreativ werden.

Ebenso können im Kurs Mosaik - Gestalten mit Fliesen, Muranoglas und Porzellan gebrauchte oder übrige Materialien wie alte Fliesen oder Tassen mitgebracht werden und zur Gestaltung von persönlichen Mosaiken verwendet werden.

Auch Socken stopfen ist eine Kunst. Egal ob selbstge-

strickte Socken oder gekaufte Strümpfe, man muss nicht alles immer bei dem ersten Mangel oder dem ersten Loch wegwerfen. Wie genau man vor allem selbstgestrickte Socken stopft und was dabei zu beachten ist, kann man in diesem Herbst bei der vhs lernen.

Alle diese Kurse sind für Einsteiger ohne Vorkenntnisse gedacht. Anmeldungen werden bei der vhs Kirchheim unter Telefon 07021/9730-30 entgegen genommen beziehungsweise über die Internetseite der vhs unter [www.vhskirchheim.de](http://www.vhskirchheim.de) möglich.



In der offenen Mikro-Makramee-Werkstatt können individuelle Schmuckstücke in Makramee-technik geknüpft werden. Foto: vhs

## Vielfältige Kursangebote

Abteilung Turnen des TSV Ötlingen

**pm.** Die Abteilung Turnen des TSV Ötlingen bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auch weiterhin zahlreiche und vielfältige Kursangebote beziehungsweise Vereinsangebote. Von „Turnzwerge“ für die Kleinsten, die gerade laufen gelernt haben, über Angebote im Gesundheitssport bis hin zur Vitalgymnastik für Ältere. Die Angebote im Kurs-

system richten sich sowohl an Mitglieder als auch an Nicht-Mitglieder. Für die Teilnahme an den Kursen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Informationen zu sämtlichen Kursen sowie Vereinsangeboten der Abteilung Turnen des TSV Ötlingen mit Ansprechpartner sind im Internet unter [www.tsv-oetlingen.de](http://www.tsv-oetlingen.de) erhältlich.

**Thai-Yoga-Massage**  
Wandern und Yoga

Regine Pfeifer · Steingau 6 · 73272 Neidlingen · Telefon 07023 942190  
[regine.pfeifer@gmx.de](mailto:regine.pfeifer@gmx.de) · [www.reginepfeifer.de](http://www.reginepfeifer.de)



**Regine Pfeifer**  
DTB-Yogalehrerin/  
Thai-Yoga-Masseurin

[www.fotoworkshop-kirchheim.de](http://www.fotoworkshop-kirchheim.de)

### FOTO WORKSHOPS

Für jeden Kameratyp

**Jetzt anmelden und Termin sichern!**

FÜR FOTOANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE!

Einsteiger/Basic Fr., 25. 9. 2020  
Aufbaukurs/Fortgeschrittene Sa., 26. 9. 2020, im NAZ (Naturschutzzentrum)

Auch 2020 bieten wir wieder viele interessante Foto-Workshops an.

**PHOTO SCHNEIDER**  
Fachgeschäft und Fotostudio unter einem Dach

Markstr. 2 / 73230 Kirchheim / Tel: 07021 3002  
[www.photoschneider.com](http://www.photoschneider.com) / Durchgehend geöffnet

**QI GONG**  
Frauen 40 plus

Herbst-Kurs startet am 16.09.2020

Winterspecials ab 02.12.2020

immer mittwochs

im Treffpunkt „wirRauner“ Kirchheim, Eichendorffstr.73

Info & Anmeldung unter:  
[www.dandao-qigong.de](http://www.dandao-qigong.de)  
t 07021 - 507848

**MBSR Herzklang**

Mindfulness Based Stress Reduction  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit,  
Entspannung & die Kraft der Musik

Informationen und Kurstermine unter  
[www.mbsr-herzklang.de](http://www.mbsr-herzklang.de)

Termine 2020 / 21:  
22. 9. und 15. 12. 2020 MBSR Infoabend  
13. 10. 2020 MBSR Herbstkurs  
26. 1. 2021 MBSR Winterkurs

**NEU:**  
5. 11. 2020 Achtsamkeit für Beginner und Wiedereinsteiger

Die heilende Kraft des Singens – Sing dich froh – sing dich frei – komm und sei dabei... Coronabedingt leider noch nicht wieder möglich. Sobald wir wieder singen dürfen, finden Sie die Termine auf meiner Homepage.

Yvonne Steidle • Alleenstr. 18-20 • 73230 Kirchheim u. T.  
Tel. 0176 21200647 • E-Mail: [leben@mbsr-herzklang.de](mailto:leben@mbsr-herzklang.de)

**Nina Uhde**  
Heilpraktikerin

Marktstr. 15  
73230 Kirchheim unter Teck

Praxis für  
Körper, Geist & Seele

**MBSR 8-Wochen-Kurs**  
für einen ruhigen Geist in turbulenten Zeiten ...  
START - Donnerstag, 8. Oktober 2020

Info & Anmeldung unter [www.nina-uhde.de](http://www.nina-uhde.de) oder Tel. 07021 80 46 427

*Fit mit dem VfG*



**Das neue Kursprogramm ist da!**

Unser Herbst-Winter-Programm mit einem vielseitigen Gesundheits-Kursangebot ist ab sofort online. Die Kurse finden unter Einhaltung der vorgeschriebenen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen statt.

**Es gibt noch freie Plätze:**

- Kraft und Ausdauer ab 14.09. / 15.15 h
- Sport n. Schlaganfall, Parkinson ab 15.09. / 10.30 h
- Gefäßtraining f. Arterien u. Venen ab 15.09. / 11.30 h
- Aqua-Fitness f. Schwangere ab 18.09. / 18.40 h
- Heilsames u. gesundheitsf. Singen ab 21.09. / 19.00 h

**Neu ab 17.10.2020:** Ein Tag für mich als Frau

**VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT**

an den medius KLINIKEN  
KIRCHHEIM | NÜRTINGEN e.V.

Ihr Kontakt zu uns:  
Tel. 07021/88-44844  
Fax 07021/88-48949  
Email: [info@vfg-kn.de](mailto:info@vfg-kn.de)  
[www.vfg-kn.de](http://www.vfg-kn.de)