

# Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz

Gesundheit | Persönlichkeit | Kreativität



*Online  
Kurse* ✓

## Programm

September 2022 – Februar 2023

[www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)



mmh...lecker!  
www.LAISEACKER<sup>®</sup>.de

wir bringen Ihnen die  
Bio-Frische ins Haus!  
- Frei Haus!



---

★ **Bioland-Gärtnerei** ★  
★ Frei-Haus-LieferService ★  
★ Hofladen (Di+Fr 9-19 Uhr) ★  
Mühlweg 1, 71735 Nußdorf  
Tel.: 07042/81873, Fax: 07042/818750  
E-Mail: info@laiseacker.de

# Anmeldung

| Bitte melden Sie sich entweder schriftlich mit dem Anmeldeformular oder online über die Webseite des Zentrums oder direkt bei den jeweiligen Kursleitern (KL) an. Die Kontaktdaten der KL finden Sie auf den Seiten 30–32.

## **Sie erhalten keine Bestätigung!**

Fällt der Kurs aus, werden Sie benachrichtigt.  
Bitte bezahlen Sie per Lastschriftverfahren.

**Hygiene, Abstand, Gruppengrößen ...**  
**Wir halten bei den Kursen immer die aktuellen Vorgaben bezüglich Corona ein.**

## **Adresse und Info**

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.  
Tränkgässle 7  
71665 Vaihingen/Enz  
Telefon (0 70 42) 94 13 07  
Fax (0 70 42) 8 27 67 60

[www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)  
[info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto:info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)  
[anzeigen@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto:anzeigen@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

Büro-Öffnungszeiten:

**Freitag:**

**09 bis 12 Uhr**

Franzi Picard (Zentrumsassistentz)

Änderungen erfahren Sie auf der Homepage.

Das Büro ist in den Schulferien nicht besetzt.

# Inhaltsverzeichnis

|  |         |
|--|---------|
| Pilates  | 6       |
| Faszination Bogenschießen                              | 8       |
| Gitarre – Liedbegleitung <b>neu</b>                    | 10      |
| Wohltuende Stimmbildung                                | 10      |
| Durch Tiefenatmung Fit und Fokussiert                  | 11      |
| MBSR –<br>Stressbewältigung durch Achtsamkeit          | 12      |
| MBPM –<br>Schmerzmanagement durch Achtsamkeit          | 14      |
| LIFE KINETIK®  | 16      |
| Yoga   | 18      |
| Yoga von Montag bis Donnerstag                         | 19      |
| Yoga-Workshops: <b>neu</b>                             | 20      |
| • <i>Entspannung in den Wechsel-Jahren</i>             |         |
| • <i>Freier Atem und die Stärkung des Immunsystems</i> |         |
| Yoga & Regeneration                                    | 21      |
| Kinder-Yoga  | 22      |
| Yoga für Mädels & Jungs ab ca. 11 Jahren               | 22      |
| Yoga für die Altersgruppe 50Plus                       | 23      |
| Yoga in den Sommerferien                               | 23      |
| Meditation   | 24      |
| <hr/>  |         |
| Teilnahmebedingungen                                   | 26      |
| Datenschutzerklärung                                   | 28      |
| Kursleiter/-innen                                      | 30 – 32 |
| Adressen   | 33      |
| Veranstaltungsorte                                     | 33      |
| Beitrittserklärung                                     | 34      |
| Sepa-Lastschriftmandat                                 | 35      |
| Kursanmeldung  | 36 – 39 |
| Impressum  | 40      |

# Wer wir sind

Das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, in dem sich Dozentinnen und Dozenten aus den Bereichen Gesundheitsbildung, Persönlichkeitsentwicklung und kreativer Lebensgestaltung zusammengefunden haben, um ihre besonderen Kenntnisse und Erfahrungen weiterzugeben. Auf der Grundlage eines ganzheitlichen Menschenbildes sprechen wir im Zentrum für Gesundheitsbildung Menschen an, die sich für ihre Gesundheit und persönliche Entwicklung selbst engagieren möchten. Dazu möchten wir mit einer sorgfältig ausgewählten Vielfalt an Kursen und Workshops mit hohem Qualitätsstandard Anregungen geben.

In unseren Kursen erhalten Sie eine persönliche und individuelle Anleitung in einer angenehmen Atmosphäre zum Wohlfühlen.

Als gemeinnützig anerkannter Verein ohne Unterstützung aus öffentlichen Mitteln sind wir auf Mitglieder angewiesen, die das Zentrum ideell und ehrenamtlich mittragen und finanziell unterstützen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 20,- Euro, ist steuerlich absetzbar und bietet Ihnen Vorteile in Form von ermäßigten Kursgebühren.

*Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen,  
wie manch andere Organisation ist auch das Zentrum für Gesundheitsbildung nicht ganz unbeschadet aus der Coronakrise hervorgegangen. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass wir unsere Preise anpassen, um für Sie weiterhin wie bisher da sein zu können. Wir glauben, Ihnen auch in Zukunft ein gutes Preis-Leistungsverhältnis zu bieten und freuen uns auf Ihren Besuch!*



*Gesundheit · Persönlichkeit · Kreativität*



**Zentrum**  
für Gesundheitsbildung e.V.  
Vaihingen/Enz

**Workshops  
am Samstag!**

Seit 2020 finden Sie uns in den  
Räumlichkeiten der Odira Stiftung  
Tränkgässle 7 | 71665 Vaihingen/Enz

Unsere Kurse finden unter anderem in unserem  
Vereinsraum Tränkgässle 7 ...



... und im Saal der  
Odira Stiftung Tränkgässle 5 statt



Aktuelle Infos unter:  
[www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)



*Entspannen  
Sie schon ...*

**... oder sind Sie  
noch auf der Suche  
nach dem passenden  
Immobilienmakler?**

**Wir nehmen Sie an die Hand beim  
Verkaufsprozess Ihrer Immobilie.  
Unser Anspruch ist es, dass Sie sich rundum  
wohl und wunschlos glücklich fühlen.  
Dafür geben wir täglich unser Bestes!**

*So digital wie nötig,  
so persönlich  
wie möglich!*



**EHRENBERG**  
Immobilien

*Der Hausflüsterer*

Hans-Krieg-Straße 8 | 71665 Vaihingen an der Enz  
Tel. +49 70 42-8 13 14 54 | [ehrenberg@ehrenberg-immobilien.de](mailto:ehrenberg@ehrenberg-immobilien.de)  
[www.ehrenberg-immobilien.de](http://www.ehrenberg-immobilien.de)

## PILATES

! Pilates ist ein Ganzkörpertraining bei dem Bewegung, Atmung und Konzentration in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Im Pilates-Training arbeitet man stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Übung im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit, sowie Muskelausdauer und Körperbewußtsein im positiven Sinne. Im Kurs kommen auch Pilatesball und Pilatesrolle zum Einsatz. Der Kurs ist von **der zentralen Prüfstelle Prävention** zertifiziert, daher ist nach regelmäßiger Teilnahme eine Beteiligung der Krankenkasse an den Kursgebühren möglich (§ 20 SGB V).

**Kurse** ✓  
**auch online**

### PI10-01

Dienstag, 20. September 2022 | 18.45 – 20.00 Uhr

10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)

Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5  
*situationsbedingt auch online*

### PI10-02

Dienstag, 20. September 2022 | 20.15 – 21.30 Uhr

10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)

Betina Schulze | Saal d. Odira Stiftung Tränkgässle 5  
*situationsbedingt auch online*

**Ihr Beitrag:**

**Werden Sie Mitglied im Zentrum!**

**10% Ermäßigung auf alle Kurse**

**Beitrittserklärung auf Seite 34**

## PI10-03

Mittwoch, 21. September 2022 | 19.30 – 20.45 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | ONLINE über Zoom

## PI10-04

Donnerstag, 22. September 2022 | 8.30 – 9.45 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7  
*situationsbedingt auch online*

## PI10-05

Donnerstag, 22. September 2022 | 10.00 – 11.15 Uhr  
10 mal | 110,- EUR (99,- EUR für Mitglieder)  
Betina Schulze | Vereinsraum Tränkgässle 7  
*situationsbedingt auch online*

Anzeige

Ihr Bio-Lieferservice  
im Großraum Stuttgart



Besuchen Sie uns auch in  
unserem Hofladen, wir freuen  
uns auf Ihren Besuch!

Hohbergstraße 14  
71665 Vaihingen-Enz (Aurich)

Öffnungszeiten:  
Mi-Fr: 8.00 - 18.00 Uhr  
Sa: 8.00 - 14.00 Uhr

WWW.BIOHOF-BRAUN.DE

## FASZINATION BOGENSCHIESSEN

! Tagesevent in einem bezaubernden Garten. In diesem Seminar erleben Sie die faszinierende Welt des Bogenschießens. Nach einer Einführung in die Technik können Sie schon recht bald die Pfeile ins Gold fliegen lassen. Durch viele unterschiedliche Übungen erfahren Sie die ruhige und entspannende Wirkung, die Bogenschießen auf Geist und Körper hat. Vom Treffpunkt aus machen wir einen ca. 15-minütigen Spaziergang zum Gartengrundstück.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

### **FB10-01** 1. Kurstermin

**Samstag, 27. August 2022 | 10.00 – 14.00 Uhr**

### **FB10-02** 2. Kurstermin

**Samstag, 27. August 2022 | 15.00 – 19.00 Uhr**

### **FB10-03** 3. Kurstermin

**Samstag, 15. Oktober 2022 | 11.00 – 15.00 Uhr**

je Kurs 41,- EUR (36,90 EUR für Mitglieder)

**Manja Conrad | Treffpunkt: Enzweihingen,  
Erich-Blum-Str. (vor der Enzbrücke)**

**Je nach Wetterlage (starker Regen) kann der Kurs u.U. kurzfristig entfallen.**

**Bogen, Pfeile und Armschutz werden gestellt.**

**Die Teilnehmerzahl ist in allen Kursen auf**

**8 Personen begrenzt.**

Anzeige

## Regional einkaufen im Vaihinger Mühlenladen!

**Ein Weg, der sich immer lohnt.**

Erstklassige Weizen-/Dinkelmehle, Backmischungen,  
Mühlenspezialprodukte - frisch aus eigener Herstellung.  
Natürlich, gut, regional, traditionell – Wir beraten Sie gerne.



**Vaihinger  
Mühle**

Enzgasse 24 direkt an der Enz  
71665 Vaihingen/Enz  
Tel.: 07042/2892244

Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr  
und 14.00-18.00 Uhr

Sa. 8.30-12.30 Uhr

Mi. Nachmittag geschlossen

**NEU – Onlineshop – NEU**  
**[www.vaihinger-muehle.de](http://www.vaihinger-muehle.de)**



# Naturheilpraxis Natascha Heidsiek Vaihingen-Enz

Naturheilkundliche  
Behandlung von akuten  
und chronischen  
Beschwerden.

- Manuelle Methoden wie Cranio Sacral und Akupunktur
- Pflanzentherapie wie Spagyrik und weitere Naturheilmittel (z. B. Homöopathie)
- Frauenheilkunde mit Labor und Hormonregulation

Individuelle Therapiekonzepte bei  
Gelenkbeschwerden · Arthrose · Verspannungen ·  
Rückenschmerzen · Reizdarm · Nahrungsmittel-  
unverträglichkeiten · Allergien · Schlafstörungen ·  
Schwindel · Tinnitus · psychosomatische  
Störungen · Stress-Symptomatik · Erschöpfung ·  
Burnout · Wechseljahre · Menstruationsbe-  
schwerden · PMS

[www.naturheilpraxis-vaihingen-enz.de](http://www.naturheilpraxis-vaihingen-enz.de)

Natascha Heidsiek - Heilpraktikerin - Vaihingen / Enz  
Telefon: 07042 / 3701120

## GITARRE – LIEDBEGLEITUNG

! Sie möchten gerne lernen, Volkslieder und einfache Pop-Songs auf der Gitarre zu begleiten und dazu zu singen? Willkommen! Vorkenntnisse auf der Gitarre oder im Notenlesen sind nicht erforderlich. Ich zeige Ihnen Akkorde und Schlagmuster. Durch verschiedene Spielweisen können Musikbegeisterte mit unterschiedlicher Spielerfahrung zusammen musizieren.

*Kurse  
Hybrid* ✓

### GL10-01

Dienstag, 20. September 2022 | 9.00 – 10.00 Uhr  
8 mal | 88,- EUR (79,20 EUR für Mitglieder)  
Carmen R. Lorch | Vereinsraum Tränkgässle 7

### GL10-02

Dienstag, 29. November 2022 | 9.00 – 10.00 Uhr  
8 mal | 88,- EUR (79,20 EUR für Mitglieder)  
Carmen R. Lorch | Vereinsraum Tränkgässle 7

## WOHLTUENDE STIMMBILDUNG

! Ich helfe Ihnen, Ihre Stimme gesund zu halten und die wohltuende Wirkung des Singens zu erleben. Mein Kurs richtet sich an Erwachsene, die gerne singen oder beruflich viel sprechen, egal ob Anfänger oder mit Chorerfahrung. Sie lernen Sie die Bauchatmung, Lockerheit im Kiefer und die genaue Formung der Laute. Dafür arbeiten wir mit Körperübungen, Sprechtexten, Gesangsübungen und einfachen Liedern. So gewinnt Ihre Stimme an Kraft, Klangfülle und Höhe.

*Kurse  
Hybrid* ✓

### SB10-01

Dienstag, 20. September 2022 | 10.15 – 11.15 Uhr  
8 mal | 88,- EUR (79,20 EUR für Mitglieder)  
Carmen R. Lorch | Vereinsraum Tränkgässle 7

### SB10-02

Dienstag, 29. November 2022 | 10.15 – 11.15 Uhr  
8 mal | 88,- EUR (79,20 EUR für Mitglieder)  
Carmen R. Lorch | Vereinsraum Tränkgässle 7

## DURCH TIEFENATMUNG FIT UND FOKUSSIERT

! Fühlen Sie sich gestresst oder schlapp? Machen Sie sich den optimierten Atmungsprozess der Opernsänger zu Nutze! Ich erkläre ich Ihnen die körperlichen Zusammenhänge, und wir machen abwechslungsreiche Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Dabei werden wir bewusst atmen, sprechen und ein wenig singen oder summen. Das Resultat: Fokussierung auf Ihre Aufgaben, höhere Fitness und Entspannung, wann Sie sie brauchen.

*Kurse* ✓  
*Hybrid*

**Bitte mitbringen:**

**Decke, Theraband oder kleines Handtuch**

### TA10-01

**Dienstag, 20. September 2022 | 11.30 – 12.15 Uhr**

**8 mal | 80,- EUR (72,00 EUR für Mitglieder)**

**Carmen R. Lorch | Vereinsraum Tränkgässle 7**

### TA10-02

**Dienstag, 29. November 2022 | 11.30 – 12.15 Uhr**

**8 mal | 80,- EUR (72,00 EUR für Mitglieder)**

**Carmen R. Lorch | Vereinsraum Tränkgässle 7**

**Bei allen Kursen von Carmen R. Lorch ist die Teilnahme in Präsenz oder online möglich.**

Anzeige



*Carmen R. Lorch*  
Event-Sängerin & Musikpädagogin  
[www.carmen-net.de](http://www.carmen-net.de)

♪ Sängerin für Ihre Feier,  
♪ Unterricht in Sersheim u. online  
für Stimme, Atmung,  
Gitarre, Blockflöte  
♪ Musikgarten Sersheim

*Ein leuchtendes  
Klangerebnis*

# MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

## MBPM Kurs

! Sie leiden unter Stress und stressbedingten Symptomen wie z.B. Schlafproblemen? Sie fühlen sich wie im Hamsterrad und suchen den Ausgang? Der Besuch des MBSR-Kurses (MBSR = Mindfulnessbased Stress Reduction) wird Sie in dieser Situation unterstützen!

MBSR wurde in den späten 1970er Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt, um austerapierten Patienten die Rückkehr ins Leben zu ermöglichen. Aufgrund der wissenschaftlich für viele Krankheitsbilder nachgewiesenen heilsamen Wirkung erfährt MBSR eine rapide Verbreitung weltweit.

Wir arbeiten mit Achtsamkeitsübungen, verschiedenen Meditationen und Yoga, und sprechen auf Wunsch über die in den Übungen gemachten Erfahrungen. Das nötige Hintergrundwissen wird über kurze Vorträge bereitgestellt.

Für eine nachhaltige Wirkung sollten Sie etwa eine Dreiviertelstunde pro Tag für Übungen zu Hause einplanen. Vor dem Kurs klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob Ihre Erwartungen an den Kurs und das, was der Kurs leisten kann, auch zusammenpassen.

Wenn Sie wollen, können Sie sich mit dem Buch „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn (ca.13 €) zusätzliche Hintergrundinformationen zum Kurs beschaffen.

Der Kurs ist von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert, daher ist nach regelmäßiger Teilnahme eine Beteiligung der Krankenkasse an den Kursgebühren möglich (§ 20 SGB V). Er kann auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie ggf. Kontakt mit mir auf ([micha.thum@tonline.de](mailto:micha.thum@tonline.de) oder 07042/950181).

## MB10-01

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Michael Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7,  
9 mal | 340,- EUR (306,00 EUR für Mitglieder)

Anzahl Teilnehmer: 6 – 8

(Im Preis sind Kursunterlagen und ein USB-Stick mit Übungsanleitungen enthalten.)

**Freitag, 23. September 2022**

Körper und Gefühle (wieder-) entdecken

**Freitag, 30. September 2022**

Die eigene Wahrnehmung verstehen

**Freitag, 14. Oktober 2022**

Den Körper in seinen Grenzen wahrnehmen

**Freitag, 21. Oktober 2022**

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

**Freitag, 11. November 2022**

Mit stressverstärkenden Gedanken bewusst und freundlich umgehen

**Freitag, 18. November 2022**

Achtsam kommunizieren

**Samstag, 19. November 2022**

Achtsamkeitstag – Die Kraft des Schweigens erleben  
(von 11.00 bis 17.00 Uhr)

**Freitag, 25. November 2022**

Gut für sich selbst sorgen

**Freitag, 2. Dezember 2022**

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Anzeige

**soul & body coaching**

Stell Dir vor, Du fühlst Dich rundum wohl in  
Deinem Körper, verbunden mit Deiner Seele.  
Völlig egal, was die Waage gerade sagt ...

Ich zeige Dir den Weg dorthin 😊



Lass uns reden!  
Sabine Lapp 07042 818120

**www.sabine-lapp.com**

# MBPM – SCHMERZMANAGEMENT DURCH ACHTSAMKEIT

## MBPM Kurs

! Sie leiden unter chronischen Schmerzen, z.B. Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen? Ihr Leben ist durch eine chronische Erkrankung eingeschränkt? Der Besuch des MBPM-Kurses (MBPM = Mindfulness-Based Pain Management) wird Sie in dieser Situation unterstützen!

Der MBPM-Kurs wurde vor anderthalb Jahrzehnten von Vidyamala Burch auf der Basis von MBSR speziell für Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Er führt jedoch ganz allgemein zu nachhaltigen Änderungen in Bezug auf die Einstellung zum Unangenehmen, sei es Schmerz, Krankheit, Angst oder Stress, so dass die Freude am Leben erhalten bleibt oder sich wieder einstellt.

Wir arbeiten mit Atemübungen, sanften Bewegungsübungen, Übungen zur Durchdringung des Alltags mit Achtsamkeit, leichten Meditationsübungen und kurzen Vorträgen für das nötige Hintergrundwissen. Auf Wunsch sprechen wir über die in den Übungen gemachten Erfahrungen.

Für eine nachhaltige Wirkung sollten Sie etwa eine halbe Stunde pro Tag für Übungen zu Hause einplanen. Vor dem Kurs klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob Ihre Erwartungen an den Kurs und das, was der Kurs leisten kann, auch zusammenpassen.

Wenn Sie wollen, können Sie sich mit dem Buch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ von Danny Penman und Vidyamala Burch (ca. 12 €) zusätzliche Hintergrundinformationen zum Kurs beschaffen.

Der Kurs kann auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie ggf. Kontakt mit mir auf (michael.thum@t-online.de oder 07042/950181).

## MB20-01

jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Michael Thum | Vereinsraum Tränkgässle 7,  
8 mal | 295,- EUR (265,50 EUR für Mitglieder)

Anzahl Teilnehmer: 4 – 6

(Im Preis sind Kursunterlagen und ein USB-Stick mit Übungsanleitungen enthalten.)

**Freitag, 10. März 2023**

Körper und Atmung achtsam wahrnehmen,  
primäres und sekundäres Leid

**Freitag, 17. März 2023**

Tun-Modus und Sein-Modus unterscheiden,  
Gedanken und Tatsachen unterscheiden

**Freitag, 24. März 2023**

In Bewegung bleiben, den Boom/Bust-Zyklus  
durchbrechen, Pacing und Grundlinie

**Freitag, 31. März 2023**

Abblocken und „Ertrinken“ verhindern,  
Akzeptanz und Selbstmitgefühl kultivieren

**Freitag, 21. April 2023**

Den Negativitätsbias erkennen, das Angenehme  
zu finden lernen

**Freitag, 28. April 2023**

Die drei Emotionsregulationssysteme kennen,  
das Gesamtbild im Auge behalten

**Freitag, 5. Mai 2023**

Sich dem Außen zuwenden und Verbundenheit spüren

**Freitag, 12. Mai 2023**

Drei Schlüsselfähigkeiten kultivieren, den Werkzeugkasten  
für das eigene Leben finden

Anzeige



# Der Webshop für Brennholz

**Vendeto GmbH**

**Vaihinger Straße 38**

**71665 Vaihingen-Enzweihingen**

**Telefon 0173-2724303 oder 0172-7969461**

## Training fürs Gehirn

! Sie wollen im Alltag konzentrierter sein und weniger vergessen? Sie wollen Ihre Wahrnehmung schulen und schneller reagieren können? Sie wollen Ihren emotionalen Stress reduzieren? Mit Life Kinetik® werden Sie nach kurzer Zeit eine Veränderung bemerken. Life Kinetik® ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Das Tolle daran ist, dass es nicht darum geht die Übungen zu können, sondern einfach zu machen. Unser Gehirn lernt nur, wenn es was tut, was es noch nie getan hat.

Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen.

### **LK11-01** Basiskurs Teil 1

Montag, 19. September 2022 | 10.00 – 11.00 Uhr

6 mal | 66,- EUR (59,40 EUR für Mitglieder)

Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

### **LK12-01** Basiskurs Teil 2

Montag, 7. November 2022 | 10.00 – 11.00 Uhr

6 mal | 66,- EUR (59,40 EUR für Mitglieder)

Elke Rau | Vereinsraum Tränkgässle 7

Anzeige



bleib in Balance



Annett Laichinger

Ernährungsberatung  
Fastenkurse | Schröpfen

Termine nach Vereinbarung  
Gündelbacher Straße 15/1  
71665 Vaihingen-Ensing

Mobil: 0173 - 2446379  
info@bleibinbalance.de  
www.bleibinbalance.de



## Ihr Spezialist für

-  **Renovierung**
-  **Trockenbau**
-  **Wandgestaltung**
-  **Wärmedämmung**
-  **Schimmel- und Asbestsanierung**

**Koellestr. 35  
76189 Karlsruhe  
Tel. KA: 0721 / 56 41 82**

**Bietigheimer Str. 7  
71665 Vaihingen/Enz-Horrheim  
Tel. VAIH: 07042 / 379 71 80**

## HATHA-YOGA

Das Leben heute ist geprägt von Konkurrenzkampf, Schnelligkeit und Zeitdruck. Durch die Anforderungen in allen Lebensbereichen wird unser Dasein zunehmend fremdbestimmt. Der Raum und die Zeit die individuellen Bedürfnisse zu leben ist eingeschränkt. Die inneren Synchronisierungsabläufe verstellen sich, Kreislaufprobleme, Schlafstörungen, Verspannungen und Ausgelaugtsein, sind einige der möglichen Folgen davon.

Durch Yoga lernen wir auf unseren Körper zu hören und die eigenen Empfindungen und Bedürfnisse wahrzunehmen. Dadurch erkennen wir unsere individuellen Grenzen im Alltag.

Die gezielten Körper-, Entspannungs- und Atemübungen, auf der Grundlage von Hatha-Yoga, helfen uns diese Grenzen zu verstehen und zu akzeptieren oder geben uns den Mut sie zu verändern. Yoga bietet die Möglichkeit Erkenntnisse für den Alltag zu erlangen, die innere Lebendigkeit und Stabilität erfahrbar zu machen.

In diesem Sinne lässt uns die Yogawissenschaft krankmachende Strukturen des Alltags erkennen und kann uns helfen, das bisherige Verhalten zu verändern (Präventionsgedanke).

**Für den Einstieg als Anfänger in einen passenden Kurs sprechen Sie bitte direkt mit einer unserer Kursleiterinnen. Auch bei Fragen für Erstattung oder Zuschuss durch die Krankenkasse erhalten Sie Auskunft bei den jeweiligen Kursleiterinnen.**

**Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.**

# YOGA VON MONTAG BIS DONNERSTAG

## MONTAG

### YO10-01

Montag, 19. September 2022 | 8.15 – 9.30 Uhr  
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-02

Montag, 26. September 2022 | 17.15 – 18.30 Uhr  
11 mal | 100,- EUR (90,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-03

Montag, 26. September 2022 | 18.45 – 19.45 Uhr  
11 mal | 80,- EUR (72,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-04

Montag, 19. September 2022 | 20.15 – 21.30 Uhr  
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

## DIENSTAG

### YO10-05

Dienstag, 13. September 2022 | 19.30 – 20.45 Uhr  
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | LKE Enzweihingen

### YO10-06

Dienstag, 13. September 2022 | 10.00 – 11.00 Uhr  
12 mal | 97,- EUR (87,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Gemeindehaus Nußdorf

## MITTWOCH

### YO10-07

Mittwoch, 14. September 2022 | 18.30 – 19.45 Uhr  
10 mal | 90,- EUR (81,- EUR für Mitglieder)  
Marion Beck | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-08

Mittwoch, 14. September 2022 | 20.00 – 21.15 Uhr  
12 mal | 120,- EUR (108,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Kröger | Vereinsraum Tränkgässle 7

## DONNERSTAG

### YO10-09

Donnerstag, 15. September | 18.15 – 19.45 Uhr  
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)  
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO10-10

Donnerstag, 15. September | 20.00 – 21.30 Uhr  
10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)  
Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

## WORKSHOPS **neu**

### ENTSPANNUNG IN DEN WECHSEL-JAHREN

| Ein Vormittag zur Entspannung mit Yoga & Übungen zum Stressabbau, Ideen zur Ernährung und Impulsen zur Lebensgestaltung.

### WS10-01

Samstag, 15. Oktober 2022 | 10.00 – 13.00 Uhr  
1 mal | 30,- EUR (27,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

### FREIER ATEM UND DIE STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

### WS20-01

Samstag, 19. November 2022 | 10.00 – 13.00 Uhr  
1 mal | 30,- EUR (27,- EUR für Mitglieder)  
Judith Leikam | Vereinsraum Tränkgässle 7

# YOGA & REGENERATION

## DIE STÄRKUNG DER EIGENEN MITTE – ENTSPANNUNG UND AUFBAU DER LEBENSKRÄFTE DURCH BEWUSSTE BEWEGUNGSGESTALTUNG

| In der heutigen Zeit ist es für viele Menschen schwierig geworden, sich selbst zu erleben. Durch vielfältige Überladungen sind wir von außen sehr stark geprägt und müssen erst wieder lernen den eigenen Spielraum zu erfassen. Oft wird ein freier Raum dann eher in den Erholungsangeboten gesucht. Wie kann jedoch eine Erholung im aktiven Sinne anhand von Yogaübungen erlebt werden, die unsere innere Mitte stärkt und gleichzeitig ein spannkraftiges Bewusstsein und damit sowohl psychische als auch physische Stabilisierung im Alltag bewirkt?

Der Kurs eignet sich für Anfänger, neue und auch geübte Teilnehmer, die Grundkenntnisse des Neuen Yogawillens erwerben oder auffrischen möchten.

Als Präventionskurs **zertifiziert** – Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühren.

### YO40-01

Dienstag, 20. September 2022 | 17.00 – 18.15 Uhr  
10 mal | 121,- EUR (109,- EUR für Mitglieder)  
plus 2 Extra Abende für versäumte Termine  
Judith Leikam | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO40-02

Dienstag, 20. September | 18.45 – 20.15 Uhr  
10 mal | 124,- EUR (112,- EUR für Mitglieder)  
plus 2 Extra Abende für versäumte Termine  
Judith Leikam | Vereinsraum Tränkgässle 7

## KINDER-YOGA

| Zu jeder Jahreszeit findet ein Nachmittag für die Kinder statt, an dem sie Gelegenheit haben, Yoga speziell für ihre Bedürfnisse kennenzulernen. Neue Bewegungsabläufe, Impulse zur besseren Konzentration in Schule & Alltag und zum liebevollen Miteinander in der Gruppe, Spaß mit Yoga-Spielen und zum Abschluss eine kleine kindgerechte Massage oder Fantasiereise zur Entspannung sind dabei Teil des Nachmittags. Eine gut einplanbare Möglichkeit für Eltern & Kinder als eine kleine Auszeit im Alltag!

### YO50-01

Freitag, 7. Oktober 2022 | 14.30 – 16.00 Uhr  
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO50-02

Freitag, 16. Dezember 2022 | 14.30 – 16.00 Uhr  
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

Individuelle Termine für Familien & Freunde:  
Gemeinsam Yoga erleben – drinnen oder draußen.  
Anfragen direkt bei der Kursleiterin Ulrike Scheytt.

## YOGA FÜR MÄDELS & JUNGS – AB CA. 11 JAHREN

| Ganz entspannt und unvoreingenommen neue Bewegungen ausprobieren. Etwas aus der Yoga-Philosophie erfahren und die Verbindung zu deinem Denken und deinem Körper so vielleicht besser verstehen können Mitmachen, ausprobieren, mutig sein – es lohnt sich!!!

### YO60-01

Freitag, 21. Oktober 2022 | 14.30 – 16.00 Uhr  
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

### YO20-02

Freitag, 2. Dezember 2022 | 14.30 – 16.00 Uhr  
1 mal | 15,- EUR (13,- EUR für Mitglieder)  
Ulrike Scheytt | Vereinsraum Tränkgässle 7

## YOGA FÜR DIE ALTERSGRUPPE 50PLUS

| Für alle interessierten Menschen, die Lust auf Lebendigkeit in Verbindung mit Reife erleben und erhalten möchten.

### YO70-01

Mittwoch, 14. September 2022 | 8.30 – 10.00 Uhr

10 mal | 121,- EUR (110,- EUR für Mitglieder)

Petra Krusche | Vereinsraum Tränkgässle 7

## YOGA IN DEN SOMMERFERIEN

| Zum Schnuppern und Ausprobieren, oder um regelmäßig weiter zu üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Nähere Infos auf unserer Homepage unter „Aktuelles“.**

Anzeige

Charlotte Haiber  
Sport- und Gymnastiklehrerin  
Tel.+Fax 07143/59269  
[www.aqua-training.net](http://www.aqua-training.net)

**Aqua Training**  
Fühl Dich Aqua-Fit!

## Baby-/Kinderschwimmen

in Ensingen, Vaihingen und Mühlacker

- Babyschwimmen mit Aquafitness
- Bambinischwimmen bis 2 Jahre
- Kinderschwimmen von 2 bis 8 Jahren

**NEU!**  
Aquafitness  
- in Vaihingen -

## MEDITATION

### – Bei sich Ankommen – Ruhe und Wohlbefinden kultivieren

| Achtsame Körperübungen, angeleitete und stille Meditationen, ergänzt durch Inhalte aus dem buddhistischen Kontext sind die Bausteine in diesem Kurs. Indem wir Ruhe und Klarheit kultivieren, können wir antreibende Gedanken und Gewohnheitsmuster erkennen, lockern und heilsame Geistes- und Herzensqualitäten entfalten. **Immer sechs Abende bilden einen Kurszyklus.** Bitte Matte und Sitzkissen oder Decke mitbringen.

### ME10-01

Mittwochs | 19.30 – 20.45 Uhr

(1. Kurszyklus beginnt am 15. September 2022)

Weitere Termine auf Anfrage.

6 mal | 73,- EUR (67,- EUR für Mitglieder)

Carmen Beck-Schäfer | Naturheilpraxis Heidsiek

Anzeige

## Praxis am Weinberg

### Günther Mysliwetz

Heilpraktiker für Psychotherapie

Beratung – Kurzzeit- und Paartherapie



- Angstbewältigung
- Therapie von Phobien
- Flugangstprogramm
- Hypnose/Hypnotherapie
- Traumatherapie EMDR
- Entspannungstrainings
- Coaching + Supervision

Zum vorderen Weinberg 22 71665 Vaihingen/Enz Horrheim  
Tel: 07042 – 3740404 Mail: psychotherapie@wieder-gesunden.de

[www.wieder-gesunden.de](http://www.wieder-gesunden.de)



## Praxis für Kinesiologie & Energetisches Coaching

**Marina Jakob**

KineQuantum zur Selbstregulation -  
Coaching - Lernberatung -  
Integratives Familienstellen

### Einzelcoaching

**Ausbildungsangebot für: BrainGym®  
Heilende Punkte, KineQuantum - Quantenheilung**

**"Befreie Deine Kraft - die Reise zu Dir"**  
(7 WE Module - jährlich ab Oktober bis Juni)

**Alle 2 Monate "Familienaufstellung", ab 18h  
1x/Monat „Streicheleinheiten für die Seele“  
Metterstraße 6-75447 Sternenfels-Diefenbach  
Info: ☎ 07043-31 09 96 [jakobm.coaching@gmail.com](mailto:jakobm.coaching@gmail.com)  
[www.marinajakob-kinecoaching.de](http://www.marinajakob-kinecoaching.de)**



**Familienherberge  
Lebensweg**



**Jetzt  
Treuenspender  
werden!**

**Unterstützung bieten. Freiraum schenken.  
Regeneration für Familien mit schwerstkranken Kindern.**

**Dran bleiben – Ihre Spende hilft: Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE60 6012 0500 0007 7311 00 · BIC BFSWDE33STG**

**Familienherberge Lebensweg  
[www.familienherberge-lebensweg.de](http://www.familienherberge-lebensweg.de)**

## Teilnahmebedingungen

Die **Anmeldung** zu einem Kurs muss stets schriftlich bei der/dem jeweiligen Kursleiter/-in oder online über die Homepage unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse und Telefonnummer erfolgen. **Online-Anmeldungen benötigen wir spätestens eine Woche vor Kursbeginn.** Dabei können wir nur Anmeldungen mit SEPA-Lastschriftverfahren in Höhe der Kursgebühr berücksichtigen.

Die Kursgebühr wird dann vier Wochen nach Kursbeginn eingezogen. Ist dies ein Wochenende/Feiertag, dann verschiebt sich die Fälligkeit auf den ersten folgenden Werktag.

Ein **Rücktritt** vom Kurs bis zu einer Woche vor Kursbeginn ist unter Erstattung des Kurspreises abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10 EUR möglich. Ein späterer Rücktritt ist nur dann möglich, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/-in benannt wird. Sollte ein Teil des Kurses ausfallen, wird er zu einem anderen Termin nachgeholt.

In finanziellen **Härtefällen** ist eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Bitte sprechen Sie uns ggf. dazu an (07042) 94 13 07.

**Weitergehende Informationen** über den Inhalt und Form eines Kurses erhalten Sie bei Bedarf von der/dem zuständige/n Kursleiter/-in. Die Kontaktdaten der Kursleiter/-innen finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 30 bis 32.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die **Teilnahme an unseren Kursen keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung darstellt** und **in eigener Verantwortung erfolgt.** Für eventuelle Folgeschäden können wir keine Haftung übernehmen. Daher sollten Sie Einschränkungen hinsichtlich Ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit vor der Teilnahme an einem unserer Kurse mit Ihrem Hausarzt abklären. Bitte sprechen Sie dazu ggf. auch immer Ihre(n) Kursleiter/-in an.

**PRINT-DESIGN | LOGO | WEBSEITEN | WERBEARTIKEL**  
Damit Wünsche Gestalt annehmen!

Ich bringe  
frischen Wind  
in Ihre Werbung!



**MedienAgentur**  
Kathleen Müller  
71665 Vaihingen/Enz-Ensingens  
info@medienagentur24.eu | Telefon 07042-816804  
[www.medienagentur24.eu](http://www.medienagentur24.eu) f @ p

**PRAXIS**  
für **BERATUNG, THERAPIE und LEBENSKUNST**

- Einzel- und Paarberatung
- Beziehungsgestaltung und Konfliktlösung
- Berufliches Coaching, Burnout-Behandlung
- Stressmanagement, Selbstorganisation
- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Ängste
- Selbstwertprobleme, Persönlichkeitsentwicklung
- Entspannungs- und Energiebehandlungen
- Seminare, Reiki (Behandlung und Ausbildung)

In dringenden Situationen kurzfristige Termine, auch abends und samstags  
Telefon- und E-Mail-Beratung



**Traugott Frasch**  
( Systemischer Berater, Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker )  
Vaihinger Straße 6 75417 Großglattbach  
mail@bera-ther-kunst.de 07042/17643 [www.bera-ther-kunst.de](http://www.bera-ther-kunst.de)

# Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. In diesen Datenschutzzinformatioren informieren wir Sie über die wichtigsten Aspekte der Datenverarbeitung im Zusammenhang mit der Durchführung unserer Kurse.

## Verarbeitung von personenbezogenen Daten

Personenbezogene Daten sind Angaben über sachliche oder persönliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmaren natürlichen Person. Wir erfassen und verarbeiten Ihre Daten, wenn Sie sich online oder mit dem Papierformular für einen Kurs anmelden. Wir erfragen dabei Ihren Namen, Ihre Adresse, Ihre Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse. Diese Angaben sind für den Prozess der Kursanmeldung erforderlich. Sollten Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, dann speichern wir zusätzlich Name, Adresse und evtl. Telefonnummer und Emailadresse des Kontoinhabers, den Namen des Kreditinstituts und die IBAN. Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt in Übereinstimmung mit dieser Datenschutzerklärung und den sonstigen einschlägigen Rechtsvorschriften.

## Speicherung von Zugriffsdaten in Server-Logfiles

Sie können unsere Webseiten besuchen, ohne Angaben zu Ihrer Person zu machen. Wir speichern lediglich Zugriffsdaten in sogenannten Server-Logfiles, wie z.B. den Namen der angeforderten Datei, Datum und Uhrzeit des Abrufs, übertragene Datenmenge und den anfragenden Provider. Diese Daten werden ausschließlich zur Sicherstellung eines störungsfreien Betriebs der Seite verwendet und erlauben uns keinen Rückschluss auf Ihre Person.

## Kontakt mit uns

Wenn Sie per Formular auf der Website oder per E-Mail-Kontakt mit uns aufnehmen, werden Ihre angegebenen Daten zwecks Bearbeitung der Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen bei uns gespeichert. Diese Daten geben wir nicht ohne Ihre Einwilligung weiter.

## Online Meetings mit Zoom

Für eine möglichst reibungslose Durchführung unserer Onlinekurse verwenden wir die Plattform Zoom der Firma Zoom Video Communications, Inc., 55 Almaden Blvd, Suite 600, San Jose, CA 95113, USA. Sie erhalten Zugang zu dieser Plattform über einen von der Kursleitung speziell für Ihren Kurs generierten Zoom-Link. Bei Benutzung dieses Links ist in der Regel von Ihrer Seite keine Authentifizierung erforderlich.

Im Zusammenhang mit der Teilnahme an einem Onlinekurs können folgende Teilnehmerdaten verarbeitet werden: Name, Vorname, Emailadresse, IP-Adresse, Informationen zu den Endgeräten oder Telefonnummer. Folgende Kursdaten können gespeichert werden: Thema und evtl. Beschreibung des Kurses, Datum der Sitzung sowie Anfangs- und Endzeit. Sollten mit Ihrem Einverständnis Aufzeichnungen gemacht werden, so werden Video-, Audiodateien sowie Textdateien aus dem Chat gespeichert. Alle diese Daten werden ggf. in den USA verarbeitet, jedoch nach Maßgabe der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Verantwortliche Stelle im Sinne der DSGVO für die Datenverarbeitung im Zusammenhang mit Onlinekursen ist das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. bzw. – in bestimmten Fällen – die jeweilige Kursleitung. Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt in Übereinstimmung mit dieser Datenschutzerklärung und den sonstigen einschlägigen Rechtsvorschriften.

### **Ihre Rechte**

Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragung, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, steht Ihnen ein Beschwerderecht beim Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit in Baden-Württemberg zu.

Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Tränkgässle 7

71665 Vaihingen

E-Mail: [info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto:info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

Internet: [www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

Telefon: (0 70 42) 94 13 07

Telefax: (0 70 42) 8 27 67 60

Sie erreichen den Datenschutzbeauftragten von Zoom Video Communications unter folgenden Kontaktdaten:

Zoom Video Communications, Inc.

Attention: Data Privacy Officer

55 Almaden Blvd, Suite 600

San Jose, CA 95113, USA

E-Mail: [privacy@zoom.us](mailto:privacy@zoom.us)

Internet: <https://zoom.us/>

Datenschutzerklärung:

<https://explore.zoom.us/de-de/privacy-and-security.html>

## KURSLEITER/-INNEN

### | MARION BECK



Hatha/Marma-Yogalehrerin  
und Marma-Masseurin  
Telefon (0 70 42) 7 83 67  
E-Mail: maryo.beck@gmx.de

### | CARMEN BECK-SCHÄFER



Lehrerin, langjährige buddhistische  
Praxis und Studium, Weiterbildungen  
in Körperarbeit und kreativem Tanz  
Telefon (0 71 52) 90 71 79  
E-Mail: carmen-beck-schaefer@gmx.de

### | MANJA CONRAD



Zertifizierte Trainerin, Systemischer Coach,  
Heilpraktikerin  
Telefon: 0157 79552803  
E-Mail: kontakt@manjaconrad.de

### | ULRIKE KRÖGER



Marma-Yogalehrerin  
Telefon (0 70 42) 79 21 69  
E-Mail: kroeger.eberdingen@t-online.de

## | **PETRA KRUSCHE**



Gesundheitstrainerin und Yogalehrerin  
Telefon (0 70 42) 9 11 25 11  
E-Mail: YogaPetra@googlemail.com

## | **JUDITH LEIKAM**



Psychologie (B.sc.)  
Gesundheits-und Krankenpflegerin  
heilkundlich orientierte Yogalehrerin  
Telefon 0160 5527206  
E-Mail: kontakt@judithleikam.de

## | **CARMEN R. LORCH**



Event-Sängerin & Musikpädagogin  
Telefon (0 70 42) 3 76 79 12  
E-Mail: unterricht@carmen-net.de  
[www.carmen-net.de](http://www.carmen-net.de)

## | **ELKE RAU**



Life Kinetik® Trainerin  
Zertifizierter mnemotion® Lerncoach  
Kursleiterin Psychomotorik, ILP® Coach  
Telefon (0 71 45) 92 54 22  
E-Mail: elke.rau@lifekinetiktrainer.de

## KURSLEITER/-INNEN

### | ULRIKE SCHEYTT



Lehrerin & Lerntherapeutin  
Yoga für Kinder und Mädchen  
Yogalehrerin und -therapeutin  
Telefon (0 70 42) 91 19 43  
E-Mail: lernzeit@freenet.de

### | BETINA SCHULZE



Sport- und Gymnastiklehrerin,  
Rückenschulkursleiterin (DVGS),  
Pilates Instructor  
Seminarleiterin PMR  
Telefon (0 70 42) 2 24 90  
E-Mail: betinaschulze@t-online.de

### | MICHAEL THUM



Achtsamkeits- und Meditationslehrer,  
Zen- und Achtsamkeitsmeditation,  
Achtsamkeitsyoga  
Telefon (0 70 42) 95 01 81  
E-Mail: micha.thum@t-online.de

Anzeige

**Hochwertiges  
Angus-Rindfleisch  
aus naturnaher  
Mutterkuhhaltung**



**bitte telefonisch  
vorbestellen**

Familie Grundler | Pulverdingen 12/1 | 71665 Vaihingen  
Telefon (0 70 42) 1 74 68 | [www.angusfleisch-grundler.de](http://www.angusfleisch-grundler.de)

## ADRESSEN / VERANSTALTUNGSORTE

### ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSBILDUNG e.V.

#### | VEREINSRAUM BÜRO

Tränkgässle 7  
71665 Vaihingen/Enz  
Telefon (0 70 42) 94 13 07  
Fax (0 70 42) 8 27 67 60

#### | SAAL DER ODIRA STIFTUNG

Tränkgässle 5  
71665 Vaihingen/Enz

#### | NATURHEILPRAXIS HEIDSIEK

Panoramastraße 94  
71665 Vaihingen-Enzingen  
Telefon (0 70 42) 3 70 11 20

#### | GEMEINDEHAUS NUSSDORF

Kirchstraße 5  
71735 Eberdingen

#### | LIEDERKRANZ ENZWEIHINGEN

Vaihinger Str. 2  
71665 Vaihingen-Enzweihingen

## Beitrittserklärung zur Mitgliedschaft

Hiermit beantrage ich

.....  
Vorname und Name

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Postleitzahl und Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Die Mitgliedschaft beim Zentrum für  
Gesundheitsbildung e.V.,  
Tränkgässle 7, 71665 Vaihingen/Enz

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich zum 01.01.  
20,- EUR.

Er wird nach Vereinbarung eines SEPA-Lastschrift  
Mandats jeweils zum 1. Februar jährlich eingezogen.  
Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende oder  
einen Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf  
den 1. folgenden Werktag.

.....  
Ort

Datum

Unterschrift

Bitte ankreuzen:

- SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden  
 SEPA Lastschrift Mandat neu\*:

\*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-  
Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



## Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat

### Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen an der Enz

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE79ZZZ00000622645

Mandatsreferenz kann auf Wunsch mitgeteilt werden.

Ich ermächtige das Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....  
Kontoinhaber Vorname und Name

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Postleitzahl und Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

.....  
Kreditinstitut Name

DE \_ \_ \_ \_ \_  
IBAN

.....  
Ort

Datum

Unterschrift  
Kontoinhaber



## Kursanmeldung

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren  
bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

.....  
Kursname

Kursnummer Z ..... Mitglied Ja  Nein

Kursbeitrag .....

.....  
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Postleitzahl und Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen  
des Zentrums für Gesundheitsbildung  
e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genom-  
men. Ich erhalte keine Anmeldebestätigung.  
Fällt ein Kurs aus werde ich benachrichtigt.

.....  
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

bar

SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden

SEPA Lastschrift Mandat neu\*:

\*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-  
Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



## Kursanmeldung

**Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.**

**Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.**

.....  
Kursname

Kursnummer Z..... Mitglied Ja  Nein

Kursbeitrag .....

.....  
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Postleitzahl und Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen des Zentrums für Gesundheitsbildung e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Fällt ein Kurs aus werde ich benachrichtigt.

.....  
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

- bar
- SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden
- SEPA Lastschrift Mandat neu\*

\*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



## Kursanmeldung

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.

Wir würden uns freuen die Kursgebühren  
bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.

.....  
Kursname

Kursnummer Z ..... Mitglied Ja  Nein

Kursbeitrag .....

.....  
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Postleitzahl und Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen  
des Zentrums für Gesundheitsbildung  
e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genom-  
men. Ich erhalte keine Anmeldebestätigung.  
Fällt ein Kurs aus werde ich benachrichtigt.

.....  
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

- bar
- SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden
- SEPA Lastschrift Mandat neu\*

\*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-  
Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



## Kursanmeldung

**Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.**

**Wir würden uns freuen die Kursgebühren bargeldlos durch Lastschriftinzug zu erhalten.**

.....  
Kursname

Kursnummer Z..... Mitglied Ja  Nein

Kursbeitrag .....

.....  
Vorname und Name (Teilnehmer)

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
Postleitzahl und Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen des Zentrums für Gesundheitsbildung e.V. an. Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Fällt ein Kurs aus werde ich benachrichtigt.

.....  
Ort

Datum

Unterschrift

Zahlungsart (bitte ankreuzen):

- bar
- SEPA Lastschrift Mandat bereits vorhanden
- SEPA Lastschrift Mandat neu\*

\*SEPA Lastschrift Mandat neu, bitte Erteilung SEPA-Lastschrift Mandat (Seite 35) zusätzlich ausfüllen



## Impressum

Zentrum für Gesundheitsbildung e.V.  
Tränkgässle 7  
71665 Vaihingen

E-Mail: [info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto:info@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)  
Internet: [www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](http://www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

Telefon (0 70 42) 94 13 07  
Fax (0 70 42) 8 27 67 60

Vorstand:  
Birgit Pertler  
Betina Schulze

Haftungsausschluss:  
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle zum Zeitpunkt  
der Veröffentlichung übernehmen wir keine Haftung  
für Druckfehler.

Urheberrecht:  
© Copyright by Zentrum für Gesundheitsbildung  
Alle Rechte vorbehalten.

Anzeigen:  
Franzi Picard  
[anzeigen@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de](mailto:anzeigen@zentrum-gesundheitsbildung-vai.de)

Layout, grafische Gestaltung und Druck:  
MedienAgentur Kathleen Müller  
Gündelbacher Straße 1  
71665 Vaihingen/Enz-Ensing  
Telefon: (0 70 42) 81 68 04  
[info@medienagentur24.eu](mailto:info@medienagentur24.eu)  
[www.medienagentur24.eu](http://www.medienagentur24.eu)

# REFORM HAUS WEINHARDT

vegane & vegetarische Ernährung

Nahrungsergänzung

Naturkosmetik

Naturarznei

allergiebezogene Sortimente

*Eine gesunde Entscheidung*



Marktgasse 5 · 71665 Vaihingen/Enz

Tel. 07042 12666 · [reformhaus.weinhardt@online.de](mailto:reformhaus.weinhardt@online.de)

Inhaber: Jörg Hach

[www.reformhaus-weinhardt.de](http://www.reformhaus-weinhardt.de)



Öffnungszeiten:

**MO - FR** 8:30 - 18:30 Uhr | **SA** 8:30 - 13:00 Uhr

**Öffnungszeiten:**

**Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr**

**Sa 8.00 – 16.00 Uhr**

**Telefon 07042 12330**

**NATURATA**  
**bio-market**

**Naturata bio-market**

**Im Kaufhaus Sämann – Stuttgarter Str. 46–50, Vaihingen/Enz**

*Jeden Tag ... frisch ... authentisch ... regional ...*