

# PROGRAMMHEFT

## 2. Halbjahr 2013

Juli 2013 – Dezember 2013



*Naturheilverein*

Viernheim, Weinheim und

Umgebung e.V.

Interessengemeinschaft  
für gesunde Lebensweise  
Mitglied des Deutschen  
Naturheilbundes e.V.

**Mittwochs, 9:00 Uhr**  
**Waldschwimmbad Viernheim**



## Fit im Wasser wie ein Fisch und das auch noch mit Siebenzisch!

Übungsleiterin: Gaby Peter

Schwimmen macht Spaß in jedem Alter! Frische Luft und Bewegung im Wasser sind gut für Körper, Geist und Seele! Deshalb bietet der Naturheilverein in Zusammenarbeit mit Gaby Peter einen „Senioren-Wasserspaß-Kurs“ in unserem schönen Waldschwimmbad in Viernheim an.

Das Freibad hat geheiztes Wasser mit 24/25°C, deshalb findet der Kurs bei jedem Wetter statt (ausgenommen Gewitter).

Wir beginnen mit Wassergewöhnung für Anfänger und Neuschwimmer. Wir bieten verschiedene Gymnastikformen im Wasser und wir unterstützen Sie auch beim Schwimmenlernen.

Termine	immer Mittwochs vom 05.06. bis 24.07.2013
Dauer	ca. 1 Stunde
Treffpunkt	9:00 Uhr am Kassen-Eingang
Ort	Waldschwimmbad in Viernheim
Kosten	15,00 € + Eintritt (10er Karte ist empfehlenswert) Acht Kurseinheiten sind geplant

Infos und Anmeldung: Gudrun Dierl, Tel.: 06201-64112 oder  
E-mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de)



Geschäftsstelle Naturheilverein  
Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V.

**Gudrun Dierl, 1. Vorsitzende**  
Cavillonstr. 31, 69469 Weinheim  
Tel. 06201 / 6 41 12

e-mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de)  
[www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)

## Themenabend



Mittwoch, 17. Juli 2013  
20:00 Uhr Familiensportpark Viernheim

### **Kneipp Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele**

Referentin: Erika Schneider, Kneipplehrerin, Jakob Müller  
Straße 20, 68623 Lampertheim, Tel.: 06256 - 1247

„Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.“ meinte Sebastian Kneipp (1821-1897)

Die fünf Elemente des Kneipp Gesundheitskonzeptes können Beschwerden lindern und Krankheiten verhindern.



### **NATURHEILPRAXIS**

Edelgard Hock, Heilpraktikerin

**Ozontherapie**

**Colon-Hydro-Therapie**

**Bioresonanz-Therapie**

**Tel.: 0 62 04 / 7 60 53**

Maria-Mandel-Str. 16 · 68519 Viernheim



**Mittwoch, 21. August 2013**  
**20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim**

### **„Schlank statt sauer“** **Sanft abnehmen und entsäuern mit Säure-Basen-Balance**

Referent: Ralf Moll, Dipl. oec. troph.,  
Birkhaldenstr. 29, 72172 Sulz a. N., Tel. 07454-92790

Wussten Sie, dass man nicht abnehmen kann, wenn der Stoffwechsel übersäuert ist?

Viele Menschen haben unzählige Diäten durchgeführt. Nach einer kurzfristigen Gewichtsabnahme haben Sie langfristig wieder mehr zugenommen, als vor der Diät, der bekannte Jojo-Effekt trat ein.

Diäten machen langfristig dick, deshalb ist eine Veränderung des Stoffwechsels wichtig, um langfristig Fett verbrennen zu können.

Mit unserem Säure-Basen-Programm erfahren Sie, wie man auf sanfte Art Pfunde verliert, denn Basen machen schlank und Säuren machen dick. Ganz nebenbei können Übersäuerungsbeschwerden wie Müdigkeit, Mattheit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Darm- und Gelenksprobleme und auch Allergien verschwinden.

Mit einem Säure-Basen-Test können Sie feststellen, wie gut Ihr Körper zum Abnehmen geeignet ist. Ein einfaches 3-Stufen-Modell, bestehend aus den Phasen Suppenfasten, basischer Ernährung und Säure-Basen-Balance führt Sie zum Wohlfühlgewicht.

Neben diesem Säure-Basen-Programm werden auch die Bereiche „Bewegung“ und „Motivation“ besprochen.

Sie werden in diesem Vortrag inhaltlich brillant informiert und trotzdem permanent lachen, denn unser Motto lautet: „Lachen ist basisch.“

Sie werden begeistert sein.

---

*Hinweis: Der Inhalt der Vorträge liegt im Verantwortungsbereich der einzelnen Referenten.*

## Ausflug



Freitag, 06. September 2013

## Ausflug nach Selm-Bork zur Firma Kanne Brottrunk

Abfahrt: 7:00 Uhr Weinheim / LIDL Parkplatz am Händelknoten  
7:15 Uhr Viernheim / Bürgerhaus Parkplatz, Kreuzstr.

- Ablauf:
- + Fahrt ca. 4 Stunden
  - + Begrüßung bei der Fa. Kanne Brottrunk
  - + kurzer Abriss über die Firmengeschichte
  - + Gemeinsames Mittagessen in der Fa. Kanne
  - + Betriebsbesichtigung
  - + Kaffee und Kuchen
  - + Einkaufsmöglichkeit im Firmenladen
  - + Kostenlose Infotasche
  - + Rückfahrt und Ankunft zu Hause ca. 20:00 Uhr

Kosten: 18€; für Mitglieder 15€

Die Verpflegung wird von der Fa. Kanne Brottrunk gestiftet.

Infos und Anmeldung: Gudrun Dierl, Tel.: 06201-64112 oder  
E-mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de)



## OSTEOPATHISCHE PRAXIS

### STEFFI NAVEL

HEILPRAKTIKERIN PHYSIOTHERAPEUTIN  
OSTEOPATHISCHE & FUNKTIONELLE BEHANDLUNG

GOETHESTR. 3  
69221 DOSENHEIM  
TEL. 06221 - 6172242  
OSTEOPATHIE-NAVEL@WEB.DE  
WWW.STEFFINAVEL.DE  
TERMINE NACH VEREINBARUNG



Sonntag, 08. September 2013



Am Sonntag, 8. September 2013 findet die 4. Auflage des Viernheimer Familiensporttages statt.

In der Zeit von 11:00 Uhr - 17:00 Uhr werden die Viernheimer Sport- und Gesundheitsvereine im Familiensportpark West (Am Sandhöfer Weg) ein vielseitiges Sport- und Bewegungsangebot für die ganze Familie präsentieren.

Neben den Klassikern wie der Familienolympiade und verschiedenen Showauftritten wird es auch in diesem Jahr wieder viele neue Aktivitäten geben, die zum Schnuppern und Mitmachen einladen.

Auch die Kneipp-Anlage und der beliebte Generationenbewegungsparcours können im Rahmen des Sport- und Bewegungsangebotes genutzt werden.

Der Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V. wird als Mitglied des Arbeitskreises Familiensportpark West wieder mit vielen Informationen rund um das Thema Kneippen und Gesundheit vor Ort sein. Er bietet u.a. Kneipp-Lehrgänge und Basteln für Kinder und Erwachsene an.

Weitere Info's zum Familiensporttag sowie zum Familiensportpark West finden Sie unter:

[www.viernheim.de/Freizeit und Sport/FamilienSportpark West](http://www.viernheim.de/Freizeit%20und%20Sport/FamilienSportpark%20West).



*... mit Sicherheit gut beraten!*

69198 Schriesheim  
Friedrichstraße 22  
Tel.: 06203 - 65422  
Fax: 06203 - 63997



**Mittwoch, 18. September 2013**  
**20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim**

### **Naturheilkunde für den alternden Menschen**

Referentin: Pepita Vela Torres de Albig, Dipl.-Pfl.Wiss, Dipl.-Ger. und Heilpraktikerin, Ernst-May-Allee 8a, 68519 Viernheim Tel.: 06204-701888

Wie trägt die Naturheilkunde zur Gesundheit eines alternden Menschen bei?

Zu Beginn des Vortrags erfolgt eine kurze Gegenüberstellung der naturheilkundlichen Prinzipien und der gerontologischen und geriatrischen Erkenntnisse über Veränderungen der Funktionsfähigkeiten und über chronische Erkrankungen im Alter.

Im zweiten Teil wird über die ganzheitliche Herangehensweise an die Behandlung dieser Erkrankungen mit sanften und natürlichen Methoden referiert.

Dieses Thema wird in der Form eines Dialogvortrags abgehalten, d.h. es ist jeder Zeit sehr wichtig, persönliche Beiträge der Teilnehmer als „Experten“ Ihrer eigenen Gesundheit aufzugreifen.

## Rezept

### **Knoblauch - Zitronentrunk mit Aronia- Muttersaft**

*Zutaten:* 5 Bio-Zitronen, 3 Knollen Bio-Knoblauch,  
1 Liter Wasser

*Zubereitung:* Zitronen klein schneiden, Kerne entfernen und mit den geschälten Knoblauchzehen fein mixen, dann mit dem Wasser aufkochen, vom Feuer nehmen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag abseihen (z.B. Sieb mit Gaze zum Ausdrücken) abfüllen in Flaschen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zur Gefäßverbesserung 1 Jahr lang täglich 1/2 Likörglas Knoblauch - Zitronentrunk mit Aronia-Saft auffüllen und trinken.

Montag, 30. September 2013 um 18:00 Uhr  
Familienbildungswerk Viernheim  
Weinheimer Straße 44, 68519 Viernheim

### Herbstlich vegetarisches Kochen „Der Kürbis steht im Mittelpunkt“

Kursleitung: Marlene Jakob

Immer mehr Menschen entdecken die vegetarische Kost, weil sie sich gesund ernähren und auf Fleisch aus moralisch-ethischen Gründen verzichten wollen. Oder einfach nur, weil sie Gemüse & Co. besonders lecker finden.

Die Verwendung von frischem Obst und Gemüse sowie von Kräutern und Gewürzen macht die vegetarische Küche besonders gesund und schmackhaft.

Wir kochen:- Gebackener Kürbis mit Limettenjoghurt  
- Kürbis-Kartoffelpfanne mit Kokosmilch  
- Liwanzen mit gedünsteten Äpfeln und Nüssen

Kosten: 15 €; für Mitglieder 12 € (inkl. Lebensmittel)  
Bitte 2 Geschirrhandtücher mitbringen.

Infos und Anmeldung: Gudrun Dierl, Tel.: 06201-64112 oder  
E-mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de)



Andrea Sebastiany-Alter  
Gesundheit-Ernährung-Schönheit-Wellness  
Beratung Behandlung Vorträge

Studio "It's like magic"  
Deesse Produkte Exoal Schmuck & mehr

06204/9380537  
Kriemhildstr. 27 68519 Viernheim  
[andrea-sebastiany-alter@t-online.de](mailto:andrea-sebastiany-alter@t-online.de)



**Sonntag, 13. Oktober 2013**

**10:00 - 17:00 Uhr Bürgerhaus Viernheim**

## Tag der Naturheilkunde 2013

**„Umwelt bewusst erleben - Die Heilkraft der Natur“**

Die ganzheitliche Gesundheitsprävention gewinnt in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Denn Bewegungsmangel, Fehlernährung, Stress und schädliche Umwelteinflüsse gefährden unsere Gesundheit und Lebensqualität.

Deshalb ist Schutz und Reinhaltung der Lebensgrundlage eine elementare Aufgabe der Naturheilkunde im Sinne der Gesundheitsvorsorge. Reine Luft, sauberes Trinkwasser, eine intakte Natur – das ist die Umwelt, in der wir gesund leben und uns wohlfühlen möchten.

Wir suchen nach Lösungen und besinnen uns auf die Selbstheilungskräfte der gefährdeten Natur, denn die Naturheilkunde unterstützt und erweitert die Umweltmedizin durch aktive Prävention und bewährte Heilverfahren.

Unser Aktionstag soll zur Eigeninitiative beim Schutz von Leben und Gesundheit ermuntern.

**!!!! Samstag 12. Oktober 2013, 10:00 Uhr !!!!**

## Pilzwanderung

Der Naturheilverein plant an diesem Samstag vor dem Aktionstag eine kleine Pilzwanderung unter sachkundiger Führung einer staatl. geprüften Pilzprüferin. Voraussetzung ist das richtige Wetter (Wärme und Regen).

Interessenten werden deshalb gebeten sich telefonisch anzumelden, da der Termin nur wetterabhängig stattfinden kann. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Die gefundenen Pilze werden gemeinsam bestimmt. Die schönsten Exemplare am Sonntag ausgestellt und die restlichen Pilze werden gleich zubereitet und verkostet.

Bekömmlichkeit wird garantiert!

Eine Spende an den Naturheilverein wird erbeten.

Infos und Anmeldung: Gudrun Dierl, Tel.: 06201-64112 oder  
E-mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de)



## **Fibromyalgie, Chronisches Erschöpfungssyndrom CFS, Multiple Chemikalien- oder Elektromagnetische Hypersensitivität, MCS oder EHS -**

das sind zunehmend häufige und hartnäckige chronische Erkrankungen. Oft führen sie zu Erwerbsverlust, Partnerschaften zerbrechen daran. Vereinsamung der Betroffenen, enorme gesellschaftliche Lasten – bei bislang fehlenden Heilungsansätzen seitens der etablierten Medizin.

Fibromyalgie, CFS usw. müssen jedoch kein „Lebenslänglich“ bedeuten. Das weiß **Gesundheitsberaterin Ursula Rothamel**, die vor 5 Jahren CFS überwunden hat, aus eigener Erfahrung.

**Gupta Amygdala Retraining** ([www.guptaprogramme.com](http://www.guptaprogramme.com)) ist das bahnbrechende Erfolgskonzept des indischen Forschers Ashok Gupta, der zunächst sich selbst damit von CFS befreite.

Frau Rothamel bietet als Gesundheitsberaterin und Coach erfolgreich Rat und Hilfe beim Überwinden dieser stark lebensbeeinträchtigenden chronischen Erkrankungen.

**Kontakt:** Ursula Rothamel, Weinheim Tel. 06201 6901807  
E-mail: [ursula@rothamel.info](mailto:ursula@rothamel.info) Mob. 0177 7112844

## **Wolfgang Lange**

ist umfassend ausgebildeter **Heilpraktiker**.

Eine gründliche Anamnese und sorgfältige Diagnose sind für ihn der entscheidende Ausgangspunkt jeder Behandlung. Er besitzt viel Erfahrung in der Beurteilung von **dunkel-feldmikroskopischen**

**Lebendblutanalysen** nach Prof. Enderlein.

Zur ursächlichen Behandlung von Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes werden auch **Hypnose**therapie, **FasterEFT** nach Robert Smith und weitere Verfahren herangezogen.

Menschen, die mitten im Leben stehen, und ganz speziell Führungskräfte sind heute hohen Belastungen ausgesetzt. Ein aktiver Gesundheitsschutz wird erforderlich, wenn stressbedingt hohe Belastungen nicht zu vermeiden sind. Ob durch Coaching, mentale Verfahren oder eine Serie von Infusionen: Lassen Sie sich bei der Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen wirkungsvoll unterstützen.

**Kontakt:** Wolfgang Lange, Weinheim-Lützelsachsen  
E-mail: [WHLange@gmx.de](mailto:WHLange@gmx.de) Tel. 06201 3893675  
[www.Naturheilpraxis-Weinheim.info](http://www.Naturheilpraxis-Weinheim.info) Mob. 0177 6108177





# ZAHNARTZ

DR. V. WENDT & ZÄ T. ABEL – MILOSESKA

Rathausstr. 66–68 68519 Viernheim

Tel. 06204–77969

[www.zahnarzt-viernheim.de](http://www.zahnarzt-viernheim.de)



## Unser Leistungsspektrum:

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Parodontologie
- Cerec-Behandlung
- Funktionstherapie
- Laserbehandlung
- metallfreie Behandlung
- Amalgamsanierung
- Behandlung ängstlicher Patienten
- Prophylaxe



**Mittwoch, 16. Oktober 2013**  
**20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim**

### Die ausleitenden Verfahren

Referent: Manfred van Treek, Arzt für Allgemeinmedizin,  
Naturheilkunde, Umwelt- und Sportmedizin  
Seegartenstr. 26, 68519 Viernheim, Tel. 06204-77884

Die ausleitenden Verfahren sind die ältesten überlieferten Methoden der Medizin. Sie sind die Basis jeder traditionellen Volksheilkunde. Nicht nur Hippokrates beschreibt sie in den ersten europäischen Medizinbüchern 400 vor Christus, auch in der Altchinesischen und Ayurvedischen Medizin 1000 bzw. 2000 vor Christus werden die ausleitenden Verfahren angeführt.

Das Prinzip ist sehr einfach. Es werden mit diesen Methoden Ventile geschaffen oder geöffnet, über die der Organismus Schadstoffe, welche die Selbstheilung behindern, ausscheidet. Im Einzelnen sind es Aderlass, Blutegel, blutiges Schröpfen, Cantharidenpflaster, Brechmittel, Diarrhoika, Diuretika, schweißtreibende Mittel und Methoden zur Förderung der Menstruation.

Herr van Treek hat seit über 25 Jahren Erfahrung mit diesen Methoden.

Bei Interesse gibt es am Ende der Veranstaltung Gelegenheit, sich im Feuerhandling des Schröpfglassetzens zu üben.

#### **Gesundheit beginnt mit Genießen!**

*Bringen Sie Herz und Hirn in Balance,  
- erleben Sie Neuordnung und Wandlung*

- Reiki
- Ur-Matrix-Energiearbeit
- Entspannungsmassagen
- Chakrenreinigung
- Gesprächsbegleitung

*Nehmen Sie Gesundheit und Lebensglück selbst  
in die Hand!*

**Inge Bonfert**

Werkstatt für Lösungen und ganzheitliche Beratung

Fon 06204 67212

[www.ganzheitliche-beratung-viernheim.net](http://www.ganzheitliche-beratung-viernheim.net)

## Kur



Vom 18. bis 25. Oktober 2013  
Mult Zentrum, Seminarraum 1.OG  
Berliner Platz 1, 69469 Weinheim

## Basenfastenwoche Großputz für den Organismus

Kursleitung: Edelgard Hock, Heilpraktikerin

Ziel des Basenfastens ist es, der ungesunden Übersäuerung des Körpers entgegen zu wirken. Dabei wird das Gewebe und der Stoffwechsel entlastet. Der Körper wird von Eiweiss-, Toxin- und Fetteinlagerungen befreit.

Basenfasten hilft, den Körper zu entschlacken, ohne dabei an Leistung zu verlieren. Daher eignet sich dieses Fasten auch hervorragend für Berufstätige, da ihre Leistungsfähigkeit nicht eingeschränkt wird. Auch zum Abnehmen ist die Methode bestens geeignet. Beim Basenfasten müssen Sie nicht gänzlich auf Nahrung verzichten, sondern Sie können alles essen, was basisch verstoffwechselt wird.

Die Kur wird im Kurs für jeden individuell festgelegt.  
Preis: 35 €; Mitglieder 30 €

Infos und Anmeldung: Gudrun Dierl, Tel.: 06201-64112 oder  
E-mail: [info@naturheilverein-viernheim.de](mailto:info@naturheilverein-viernheim.de)



Naturkost

# STEIN

Treffpunkt für gesundes Leben  
Freude am gesunden Genuss  
Ihr Vorteil, unsere Beratung!

Luisenstraße 3, 69469 Weinheim, Tel. 06201 / 61241  
[www.reformhaus-naturkost-stein.de](http://www.reformhaus-naturkost-stein.de)

**Mittwoch, 20. November 2013**  
**20:00 Uhr Kulturscheune Viernheim**



### Der Weg aus dem Burnout

Referentin: Jutta Arp, Heilpraktikerin  
Mannheimer Str. 67, 68519 Viernheim, Tel. 06204-9381731

Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt. Das Burnout-Syndrom entwickelt sich nach und nach. Es bleibt von den Betroffenen selbst oft lange unbemerkt.

Viele wollen nicht wahrhaben, dass ihre Kräfte schon bis zur Erschöpfung ver-brannt sind. Sie haben längst den Kontakt zu sich selbst verloren, drehen sich nur immer schneller im Hamsterrad. Sie leben nicht mehr wirklich, sondern funktionieren nur noch. Dies führt zur inneren Leere, zum Kontrollverlust. Je mehr man sich bemüht, diese durch immer mehr Aktionismus zurück zu bekommen, desto mehr entgleiten sie einem.

Es kommt zu einer körperlichen, geistigen und seelischen Erschöpfung. Der völlige Zusammenbruch ist nur eine Frage der Zeit.

Bei schweren Krankheiten wie Burnout bedarf es einer ganzheitlichen Behandlung, um einen guten Heilungsverlauf zu erreichen. Mit der Klassischen Homöopathie ist ein effektiver, nebenwirkungsfreier Weg aus dem Burnout möglich.

**MIT GLUCOSAMIN  
UND CHONDROITIN**



**ARTHROVALE®**  
FÜR GESUNDE UND VITALE GELENKE *caps*

Telefon: 06204 / 3059674 • Fax 06204 / 3058068  
E-Mail [info@maw-distribution.de](mailto:info@maw-distribution.de) • [www.arthrovale.de](http://www.arthrovale.de)

## Sonderveranstaltung

**Donnerstag, 29. November 2013**

**19:00 Uhr Volkshochschule (Altes Kino) Viernheim**

### Trommelerlebnis Afrikanische Rhythmen

Kursleitung: Ingrid Morweiser-Sadik,

Afrikanische Rhythmen für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen auf der Djembe. Hier wird das Rhythmusgefühl gefördert. Die Schwingungen werden mit allen Sinnen wahrgenommen, die schwächere Schlaghand gewinnt wieder mehr an Bedeutung.

Trommeln heißt Musik zu machen. Es geht beim Trommelspiel um das Fließenlassen und die Entwicklung des eigenen Ausdrucks, die Achtsamkeit auf den Bewegungsablauf und die Unabhängigkeit beider Hände. Letztendlich erfreuen uns die Klangfarben, die wir den Trommeln entlocken.

Teilnehmerzahl: 6 bis 15 Personen

Preis: 18€; Mitglieder 15€

Leihtrommel: 5€ oder eigene Djembe, Höhe ca. 60 cm

Dauer: ca. 2,5 Std. mit Pause

Anmeldung: Ingrid Morweiser-Sadik, Tel. 06251-53927 (AB)  
oder E-mail: info.sadik@gmx.net



**Veranstaltungen** des Naturheilvereins gibt es jeden Monat am **3. Mittwoch, 20:00 Uhr** in der **Kulturscheune** Viernheim (hinter dem Hallenbad, Satonévriplatz 1) Eingang Wasserstraße (gegenüber der Jahnhalle), **Eintritt: 5€; für Mitglieder 2€.**

## Weihnachtsfeier mit Vortrag

**Mittwoch, 18. Dezember 2013**

**18:00 Uhr Kulturscheune Viernheim**

### Weihnachtsfeier des Naturheilvereins

An diesem Abend laden wir alle Mitglieder, Freunde und Gönner des Naturheilvereins ein, mit uns einen schönen adventlichen Abend in gemütlicher Atmosphäre zu verbringen.

Der Eintritt ist frei. Wenn Jede/Jeder eine Kleinigkeit mitbringt, sollten wir ein schönes buntes Buffet aus süßem und salzigen Selbstgebackenen auftragen können.

Wer möchte, kann gerne auch zubereiteten Tee oder alkoholfreien Punsch mitbringen. Auf Alkohol möchten wir gerne verzichten.

Als Programm-Einlage präsentieren 3 Freunde von der verstorbenen Waltraud Lahres eine Lesung aus ihrem letzten Lyrik-Band mit Klarinetten Begleitung.



### Isotonisches Vitamin- & Mineral-Erfrischungsgetränk

Mit der optimalen Kombination aus Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen



Bernhard Hoock • Franconvillestr. 16 • 68519 Viernheim

Tel: 0 62 04 - 87 94 • Fax: 0 62 04 - 87 94

Web: [www.sport-drinks.de](http://www.sport-drinks.de) • E-Mail: [be.hoock@web.de](mailto:be.hoock@web.de)



**Mittwoch, 10:00 Uhr und  
Samstag, 15:00 Uhr (bzw. 16:00 Uhr s.u.)  
Waldsporthalle Viernheim**

### XCO-Walking-Training

Übungsleiter: Bernhard Hoock

Seit Oktober 2012 bieten wir zweimal wöchentlich XCO-Walking-Kurse an. Jeweils mittwochs um 10:00 Uhr und samstags um 15:00 Uhr (in den Sommermonaten 16:00 Uhr). Treffpunkt ist an der Waldsporthalle, Industriestraße.

Mit Bernhard Hoock haben wir einen erfahrenen und erfolgreichen Leichtathletiktrainer in unseren Reihen, der über das nötige Fachwissen verfügt und entsprechende Anleitungen gibt.

Durchgeführt wird das XCO-Training mit besonderen Hanteln (Röhren) in denen sich eine Granulatmasse befindet. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen erfolgt ein reaktiver Impact, was zur Folge hat, dass die Muskulatur besser trainiert wird. Die Gelenke werden dabei geschont.

Therapeutisch gesehen werden Bänder, Sehnen, Kapseln und Bindegewebe regeneriert. XCO-Training ist um 25% effektiver als herkömmliches Training. Dies wirkt sich insbesondere positiv auf Arme, Schultern, Bauch und Rücken aus (Ganzkörpertraining). Weiterhin: erhöhter Herz-Kreislauf-Effekt und erhöhter Kalorienverbrauch (um ca. 33%!).

Die Kurse finden fortlaufend statt, d.h. der Einstieg ist jederzeit möglich.

Entsprechende Hanteln mit unterschiedlichen Gewichtsinhalten (600 g, 500 g, 400 g pro Hantel) werden leihweise und kostenlos zur Verfügung gestellt.

Teilnahmegebühr: 3 €; für Mitglieder 1,50 €

Info: Bernhard Hoock (06204-8794) oder  
Gudrun Dierl (06201-64112).

## Danke für Ihre Treue

Wir danken allen Mitgliedern und Freunden des Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V. für Ihre Treue und das ungebrochene Interesse am Verein.

Unser Verein ist nicht auf Gewinn ausgerichtet. Dennoch muss er, im Interesse aller und um das vielfältige Angebot aufrecht zu erhalten, kostendeckend arbeiten. Somit ist es leider nicht zu vermeiden, dass wir unsere Preise anheben müssen.

Ab Juli 2013 gelten neue Eintrittspreise für unsere Themenabende: Gäste 5,00 €, Mitglieder 2,00 €

Jetzt lohnt es sich umso mehr, bei uns Mitglied zu werden! Denn Sie erhalten damit die Zeitschrift "Naturarzt" kostenlos ins Haus geliefert (Kosten bei Einzelkauf pro Jahr 50,40 Euro!) und die vergünstigten Eintrittspreise zu unseren Veranstaltungen.

Nun sind Sie am Zug!  
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Wir heißen Sie bereits jetzt bei unseren beliebten und informativen Veranstaltungen -lichst willkommen.

Die Inhalte dieses Programmheftes finden Sie auch im Internet unter: [www.naturheilverein-viernheim.de](http://www.naturheilverein-viernheim.de)

Gerne können Sie sich in eine Mailliste eintragen. Dann erhalten Sie die aktuellen Termine und außerplanmäßige Veranstaltungen, die nicht im Programmheft aufgeführt sind, stets noch einmal als Erinnerung bzw. Information per E-mail.

---

„Die Kunst der Medizin besteht darin, den Kranken so lange bei Stimmung zu halten, bis die Natur die Krankheit geheilt hat.“

Voltaire (franz. Philosoph)

# Europapremiere Fitness und Form ganzheitlich:

Gesunde Ernährung  
Nahrungsergänzung  
Fitness  
Coaching  
Unterstützungs-Team

*Make Life Better*  
**TRANSFORMATION**

[worklifebalance.name](http://worklifebalance.name) Tel. 06201-687289

## GESUNDHEITSPRAXIS DR. MED. MONIKA JIANG

Schwerpunkte: Behandlung von  
Burn Out  
Trauma  
Angststörungen

mit Trad. Chin. Medizin  
Hypnose  
Naturheilkunde



Tel. 06201-187248

Birkenauer Talstr. 11 69469 Weinheim [www.Dr-Jiang.de](http://www.Dr-Jiang.de)

## DIE CHINESISCHE KUNST DES LEBENS



# QI GONG TAIJIQUAN



Nutzen auch Sie chinesische Weisheit für  
beste Gesundheit und ein langes, erfülltes Leben

**AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG WEGE ZUR**

**TAI JIANG YANG SHENG CENTRUM**

**MEISTERSCHAFT**

[info@taijiang.de](mailto:info@taijiang.de) [www.taijiang.de](http://www.taijiang.de)



Meister XL Jiang

International • professionell • qualifiziert  
**Tai Jiang Centrum Weinheim**

Birkenauer Talstr. 11 • 69469 Weinheim  
Tel. 06201 - 18 72 49 • Fax 18 72 47

[www.qi-gong-taiji.de](http://www.qi-gong-taiji.de)  
[info@qi-gong-taiji.de](mailto:info@qi-gong-taiji.de)



Dr. med. M. C. Jiang

# Aufnahmeantrag

An den Naturheilverein Viernheim, Weinheim u. Umgebung e.V.

c./o. Gudrun Dierl

Cavaillonstr. 31 · 69469 Weinheim

Tel. 0 62 01 / 6 41 12



Ich unterstütze die Ziele des Naturheilvereins und beantrage die Mitgliedschaft ab Monat \_\_\_\_\_ als

Einzelmitglied (42,- € Jahresbeitrag)

Familienmitglied (50,- € Jahresbeitrag)

Namen der Familienmitglieder bitte auf gesondertem Blatt ausfüllen

Meine vollständige Adresse lautet:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich möchte eine Jahresmitgliedschaft verschenken.  
Anschrift des Empfängers:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich überweise dem o.g. Naturheilverein zur Unterstützung seiner Arbeit eine Spende in Höhe von \_\_\_\_\_ €  
(Spendenbescheinigung wird ausgestellt).

Bankverbindung: Sparkasse Starkenburg

BLZ 509 514 69 Konto-Nr. 305 228 2

Ich gestatte dem Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung e.V. die Abbuchung des Jahresbeitrages \* bis auf Widerruf zu Lasten meines Girokontos bei

Bankinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Jahresbeitrag wird jeweils im März abgebucht.

\*Bei Eintritt im Laufe des Jahres wird der Mitgliedsbeitrag monatsanteilig berechnet. Sie erhalten nach Aufnahme eine schriftliche Bestätigung mit Vereinssatzung und Mitgliederausweis, außerdem erhalten Sie monatlich die Zeitschrift „Naturarzt“ mit den Verbandsnachrichten.