

Gesundheitswegweiser 2022



Titel	Thema	Träger/Kontakt	Regelmäßigkeit	Infoweg
Aqua-Fitness	Bewegungsförderung	Eva Bächle (07748-929393)	3 Kurse pro Jahr je 10 Einheiten, kostenpflichtig (75 € pro Kurs) mit Voranmeldung!	Mitteilungsblatt
Babyschwimmen	Bewegungsförderung für Eltern/Kindern	Eva Bächle (07748-929393)	3 Kurse pro Jahr je 8 Einheiten, kostenpflichtig (50 € pro Kurs) mit Voranmeldung!	Mitteilungsblatt
Bellicon Jumping Mix	Trampolin Training auf Bellicon Trampoline, Fitness, Stabilität. Beim diesem Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz. Die Tiefenmuskulatur u. der Beckenboden können durch spezielle Übungen trainiert werden. Für jede Altersgruppe.	BGV Dagmar Kaiser (07748-5690)	mittwochs 08.30 -09.30 Uhr, mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr, sonntags 10.00 - 11.00 Uhr	BGV, Mitteilungsblatt
Bewegungs- und Gehirnjogging	Förderung von körperlicher und geistiger Gesundheit	Schwarzwald-Volkstanzgruppe Grafenhausen e. V. Herrn Wolfgang Hepp (07748-5630)	Mo (14-tägig) 16.00 bis 18.00 Uhr mit Voranmeldung! Do um 20.15 Uhr Erwachsene mit Voranmeldung!	Mitteilungsblatt
Bodyfit Kurs	Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnübungen mit Elementen aus dem Yoga, Pilates und Faszientraining	BGV Dagmar Kaiser (07748-5690)	freitags von 8.45 - 9.45 Uhr, Nur mit Anmeldung!	BGV, Mitteilungsblatt
Eltern-Kind-Turnen	Bewegungsförderung für Eltern/Kindern	Kath. Bildungswerk: Gloria Gänswein (07748-9299612), Tina-Maria Schulz (07748-929 1984) tinamari@gmx.de	Kurse je 12 Einheiten, kostenpflichtig, mit Voranmeldung! Im Herbst bitte neu anfragen!	Mitteilungsblatt, Bildungswerkprogramm, Zeitung, Pfarrblatt
Fahrdienst für Senioren	Mobilitätsförderung Senioren	Gemeinde Grafenhausen (07748-520-27) Tanja Albert	spätestens 2 Tage vor dem Termin	Mitteilungsblatt
Fahrrad fahren	Bewegungsförderung	Landfrauen Grafenhausen Berta Stritt (07748-402)	Do ab 19.00 Uhr (Mai bis September) Vereinsmitgliedschaft wünschenswert	Mitteilungsblatt
Fit durch Wassergymnastik	Bewegungsförderung, Sport, effizientes Bewegungsraining	Landfrauen Schönenbach Ingrid Fechtig (07747-279)	dienstags 07.30 - 08.30 Uhr und freitags 09.30 - 10.15 Uhr, 8 Einheiten, 45 €	Mitteilungsblatt
Fussball-Taining des SV Grafenhausen (ab Bambini)	Bewegungsförderung	Jugendleiter Edgar Kaiser (0171-3709521)	Wöchentliches Trainingsangebot für verschiedene Altersstufen an unterschiedlichen Tagen	www.svgrafenhausen.de
Gemischter Chor	Förderung seelischer und körperlicher Gesundheit, Rhythmusschulung	Liederkranz Gerd Benz (0151-12557674)	Di um 20.15 Uhr	Mitteilungsblatt, Flyer

Gymnastik	Bewegungsförderung	Landfrauen Grafenhausen Berta Stritt (07748-402)	Do von 20.00 bis 21.00 Uhr Halle (Anfang Oktober bis Ende April) Vereinsmitgliedschaft wünschenswert	Mitteilungsblatt
Hilfsbedürftige Angebote	Unterstützung in besonderen Notlagen	Förderverein St. Elisabeth Anita Fehrenbach (07748-419)	Auf Anfrage	Flyer
Kinder- und Jugendpsychotherapie	Therapie	Edgar Keller (07748-9297979) praxis.keller@posteo.de	Individuell auf Anfrage	Kinder- und Jugendpsychotherapie
Kinderchor	Förderung seelischer und körperlicher Gesundheit, Rhythmusschulung	Liederkranz Gerd Benz (0151-12557674)	Beginn ca. 10 Wochen vor Konzert (Juli und Dezember)	Mitteilungsblatt, Flyer, Schule
Kinderspielenachmittag	Bewegungsförderung	Gemeinde (07748-522-44)	Mo nachmittags, kostenpflichtig (Eintritt Blubb)	Mitteilungsblatt
Kinderturnen	Turnen, Rennen, Hüpfen, Springen, Klettern, Ballspiele (3,5 bis 7 Jahre)	BGV Dagmar Kaiser (07748-5690)	donnerstags 15.00 - 17.00 Uhr , nur mit Anmeldung!	BGV, Mitteilungsblatt
Lauftreff	Bewegungsförderung	SC Rothaus Marco Jäger (07747/939966) Vorstand1928@sc-rothaus.de	nach Absprache	Mitteilungsblatt, Homepage
Linedance	Bewegungsförderung	Kath. Bildungswerk: Conny Pulito (07746-2615)	Di und Do abends (verschiedene Stufen) mit Voranmeldung!	Mitteilungsblatt, Bildungswerkprogramm, Zeitung, Pfarrblatt
Mittagstisch	Soziales Miteinander, Zusammenkünfte	Ortsseniorenrat/Gemeinde Anmeldung bei Frau Dilger oder Frau Wieser (07748-520-21)	1 mal pro Monat, abwechselnd in unterschiedlichen Gasthäusern. Mit Voranmeldung!	Mitteilungsblatt
Nachbarschaftshilfe	Unterstützung ältere kranke Menschen im Haushalt (Fahrdienst/Begleitung zum Einkaufen, Arzt, Behörden etc.)	JA-Verein, Nachbarschaftshilfe, St. Gallusstrasse 46 in Mauchen (07744-337 97 83), kontakt@ja-attraktives-dorfleben.de	Flexible Terminvereinbarung Öffnungszeiten: Mo bis Do von 9.00 bis 11.00 Uhr, Mi von 15.00 bis 17.00 Uhr	Mitteilungsblatt
Pflegestützpunkt	Info und individuelle Beratung rund um das Thema Pflege	Landratsamt Waldshut Frau S. Stich (07751-864289)	1 mal pro Monat kostenlos, Voranmeldung	Mitteilungsblatt
präventives Rückentraining	Bewegungsförderung	Physiopraxis Cressi (07748-770)	10 Einheiten je 1 Stunde, kostenpflichtig (150 € pro Kurs) Termin nach Absprache!	Physiopraxis Cresci
Qi Gymnastik aus den Lehren des Shaki-Yoga	Anspannungen im Körper, welche durch den Alltag kommen, können hier gelöst werden, die Energie im Körper und den Gelenken führen zu mehr Beweglichkeit in Körper und Geist.	BGV Dagmar Kaiser (07748-5690), Kursleiterin Frau Judith Anders Tel. 0170-145 1173	montags 08.30 - 09.15 Uhr und 17.30 - 18.15 sowie 18.30 - 19.15 Uhr, dienstags 18.00 - 18.45 u. 19.00 - 19.45, donnerstags 18.00 - 18.45 und 19.00 - 19.45, freitags 08.30 - 09.30 und 09.30 - 10.15 Uhr. Wo: Rehgasse 1 (Sportraum im ausgebauten alten Scheunenteil in Grafenhausen), Preis: 80 € pro Kurs. Kurseinheiten: 10 Einheiten á 45 Min.)	BGV, Mitteilungsblatt
Senioren-Fitness (Männer und Frauen getrennt)	Bewegungsförderung, Sport,	Wilma Moosmann (07748-5522)	Mo 15.00 bis 16.00 Uhr Freuen, Mo 16.15 bis 17.15 Uhr Männer, Schwarzwaldhalle (kostenlos)	Mitteilungsblatt

Seniengottesdienst mit anschließendem Mittagessen	Soziales Miteinander, Zusammenkünfte	Seniorenwerk St. Fides, Peter Kunzelmann (07748-919880)	einmal pro Monat immer dienstags um 10.30 Uhr	Mitteilungsblatt
Seniengymnastik/Wassergymnastik	Bewegungsförderung, Sport,	Ortsseniorenrat Eva Bäcker (07748-929393)	Sa vormittags (10.10 bis 10.30 Uhr) im Blubb, Eintritt ins Hallenbad	Mitteilungsblatt
Sozialstation Oberes Wutachtal e. V.	pflegebedürftige und kranke Menschen, Hilfestellung in der häuslichen Umgebung	Mühlenstr. 5, 79848 Bonndorf, Dorothea Langenbacher (07703-937011)	nach Terminvereinbarung	Mitteilungsblatt
Sprechstunden Senioren	Gemeinschaft/Hilfestellungen	Ortsseniorenrat Anita Fehrenbach (07748-419)	Nach Vereinbarung	Mitteilungsblatt
Stubede	Seelisches Wohlbefinden/Gemeinschaft	Ortsseniorenrat Anita Fehrenbach (07748-419)	1 mal pro Monat, Café Müller um 14.30 Uhr	Mitteilungsblatt
Tanzen	Bewegungsförderung und Gemeinschaft	kath. Bildungswerk Sylvia Winterhalter (07748-91046)	Unterschiedliche Termine ab 20.00 Uhr im Pfarrkeller	Mitteilungsblatt, Bildungswerkprogramm, Zeitung, Pfarrblatt
Trittsicher durchs Leben	Bewegungsförderung/Sport	Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau Eva Bächle (07748-929393)	2 Kurse á 6 Einheiten (Ortsteil) kostenlos, Voranmeldung	Mitteilungsblatt
Vortragsreihen Gesundheitsinformation	Gesundheitsinformation	Schulsozialarbeit (Gemeinde) Schlüchttal-Schule Frau Corinna Pieper	nach Vereinbarung (Soz-paed-pieper@web.de)	Mitteilungsblatt
Sprach-/Lerntherapie	Praxis SprachGewandt	Tanja Wassmer 07748/2519839 oder 0176-62371722 , tanja-wasmer@outlook.com	Nach Vereinbarung 07748/2519839	Mitteilungsblatt, Homepage