

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Ganzwöchige Angebote

Markt Erkheim (xsundMarkt)

14. bis 19. Mai (täglich außer Sonn- und Feiertags) **Körperfettanalyse und Fitnessstests**
– gibt Bonuspunkte bei den Krankassen
Um Terminvereinbarung wird gebeten!
Ort und Veranstalter: Studio Vital, Frau T. Beck und Team,
Memminger Strasse 35 b, 87746 Erkheim, Tel. 08336/7273
12. bis 20. Mai **Vollwertmenü im Erkheimer Landhaus**
An allen Tagen, außer Donnerstag, den 17. Mai (Ruhetag!)
Veranstalter: Erkheimer Landhaus (www.erkheimer-landhaus.de), Familie
Wörle, Tel. 08336/813970
12. bis 20. Mai **Persönliche „xsunde“ Kneippanwendungen**
an der ehemaligen Kneipp-Wassertretanlage am Eichhölzle
Veranstalter: Erkheimer-Wassertret-Organisation (W-T-O),
Herr G. Seeberger, Tel. 08336/495
Referent: Erkheimer xsundBewegung
12. bis 20. Mai **Bayerische Küche für den leichten „xsunden“ Genuss mit regionalen, saisonalen Zutaten**
Veranstalter: AKUT Bar Restaurant Erkheim / Bauernkraft / Gewürze Herzel-Zanker, Erkheim
Referent: Herr C. Seeberger und Team
12. bis 20. Mai (täglich außer Sonn- und Feiertags) **Mehrere magere Wurstsorten (unter 10 % Fettgehalt)**
Veranstalter und Ort: Metzgerei Häring, Erkheim, Herr G. Häring und Team,
Tel. 08336/377
12. bis 20. Mai **Leichte mediterrane (italienische) Küche**
Täglich von 11:00 bis 23:00 Uhr
Ort und Veranstalter: Restaurant – Pizzeria „Zum Bären“, Erkheim;
Giovanni mit Team, Tel. 08336/805870
12. bis 20. Mai (täglich außer Sonn- und Feiertags) **Mehrere magere Wurstsorten (unter 10 % Fettgehalt!)**
Ort und Veranstalter: Metzgerei Müller, Erkheim; Herr G. Müller und Team,
Tel. 08336/258
14. bis 18. Mai (außer Feiertags) **Schüler schreiben ein Kochbuch für Schüler**
Veranstalter: Verbandsschule Erkheim/ Landkreis Unterallgäu, Lehrer und Schüler
14. bis 19. Mai (täglich außer Sonn- und Feiertags) **Kostenlose Fußbelastungsmessung**
Veranstalter und Ort: Schuhhaus Hämmerle (www.schuhhaus-haemmerle.de), Erkheim, Tel. 08336/1804
Referent: Herr T. Hämmerle und Team
14. bis 20. Mai (täglich außer Sonn- und Feiertags) **Schmecken Sie ein Stück Unterallgäu!** Täglich Informationen und „xsunde“ Kostproben
Veranstalter und Ort: Schützenbäck Erkheim, Tel. 08336/327
Referent: Herr T. Schütz und Team
15. bis 20. Mai **Gesunde (xsunde) leichte Küche**
Veranstalter: Gasthaus Krone, Erkheim-Schlegelsberg, Familie Müller,
Tel. 08336/400

Ottobeuren

12. bis 20. Mai **Frühstücksangebot im Hotel am Mühlbach: Sport- und Aktiv-Frühstück mit Rohkostecke**

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Kosten: 9.- €, Sportlercocktail 2.- €

Nur mit Voranmeldung unter der Telefonnummer 08332/92050

12. bis 20. Mai **Menü-Angebote im Parkhotel Maximilian: Wellness-Menü**
Erbsenschaumsüppchen mit Minzpesto – Kleine Variation von Salaten und Bio-Sprossen mit Erdnussvinaigrette und geröstetem Sesam – Gebackene Maihähnchenbrust auf Dinkel-Risotto, glasierte Kaiserschoten und Zitronengras-Schaum – Schokoladen-Olivenauflauf mit Rahm-Eis von Karamell, Feigen und rotem Meersalz
Kosten: 29.- €
12. bis 20. Mai **Angebot der Sportwelt: All-Inklusiv-Tageskarte**
Kosten: 9,90 €
12. bis 20. Mai **Vitaminwochen in der Sportwelt**
Die Sportwelt Ottobeuren bietet in der Gesundheitswoche eine große Salatkarte.
12. bis 20. Mai **Fitness-Gesundheitsmenüs vom Holzgrill**
im Al Canevon
12. bis 20. Mai **Hotel St. Ulrich bietet an: Rückenmassage (20 Minuten) und Kneipp-Wechselguss**
Kosten: für Rückenmassage: 16.- €, für Kneipp-Wechselguss: 8,50 €
Bitte Voranmeldung beim Hotel St. Ulrich, Bannwaldweg, Tel. 08332/923520
12. bis 20. Mai **Konditorei Gerle bietet an:**
Müsli-Schnitten 1.- €,
Joghurt-Frucht-Torte: 1,30 €,
Mehrkornsemmel mit frischen Kräuterquark: 0,85 €
12. bis 20. Mai **Bäckerei Frisch bietet an:** Keimlingbrot
12. bis 20. Mai **Bäckerei Döring bietet an:** Dinkelbrot und Dinkelhonigkrusti
12. bis 20. Mai **Bäckerei Hasebäck bietet an:**
Günztalbrot, Dinkelkornbrot mit Kürbis, Dinkeljoghurt-Brötchen, Dinkelkuchen
12. bis 20. Mai **Bäckerei Frisch bietet an:**
Fitty-Brot und Fitty-Kleingebäck mit Lupinenschrot und Körnern
12. bis 20. Mai **Bäckerei Wagner bietet an:**
B1-Wellnessbrot für Herz und Kreislauf - Dreikornbrot mit Haferspeisekleie und Inulin
12. bis 20. Mai **Metzgerei Fischbach bietet an:**
während der Gesundheitswoche sind sämtliche Sülzen im Angebot

Pfaffenhausen

„Gesundes Pausenbrot“ – vollwertige Ernährung für Schüler aus der Region, Veranstalter: Förderverein der Volksschule Pfaffenhausen

„Bewegte Pause“ – bewegen und erholen als Ausgleich des langen Sitzens im Unterricht, Veranstalter: Förderverein der Volksschule Pfaffenhausen

Diverse Veranstaltungen für jede Klasse

z. B. Bewegungsparcours, Knaxiade, Parcours der Sinne, „eine Woche mit Kneipp“, Waldwanderung, Wandertag mit Besuch der Wassertretanlage usw.
Veranstalter: Volksschule Pfaffenhausen

Müslifrühstück, Meditation, Übungen zur Stärkung des Rückens, Safttag mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften

Veranstalter: Kindergarten St. Christophorus Pfaffenhausen

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Auf VG-Ebene: Bürgermeister und Gemeinderäte nehmen ab!
„Leichter Leben“ durch Gewichtsreduzierung. Pro Kilo sponsert die Raiffeisenbank Pfaffenhausen 10,- € zu Gunsten den Kindergärten.

Rammingen

unterschiedliche Fitnessstage in Kindergarten und Grundschule

Samstag 12.05.2007

Bad Grönenbach

11:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt Gesundheit im Hohen Schloss – Bad Grönenbach im Zeichen Gesunder Ernährung

Eröffnungsveranstaltung der 5. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Regionalmarkt, Gesundheitsmesse und Gesundheitsforum im Hohen Schloss zu Bad Grönenbach

Offizielle Eröffnung der 5. Unterallgäuer Gesundheitswoche durch die Schirmherren der Gesundheitswoche, Staatsminister Josef Miller und Landrat Hans-Joachim Weirather
ab 11:00 Uhr im Hohen Schloss zu Bad Grönenbach

Kinder-Ernährungs-Erlebnis-Parcours

11:00 Uhr – 18:00 Uhr Barfußparcours, Basteln von Muttertagsgeschenken, Cocktailbar und im Außengelände „Bälle, Spiele und mehr...“

12:00 Uhr – 14:00 Uhr Ernährungsparcours: Frisches Obst, Gewürze erschmecken, Überraschungssessen, Gemüse ertasten, Düfte erraten

14.00 Uhr – 16:00 Uhr Erlebnisparcours mit Fußmassage, Kinderrückenschule, Gurkenmasken und Hand-Peeling

16:00 Uhr – 18:00 Uhr „Drachenblut und Hexengebräu“: Spaß mit Kräutern, Experimente mit Kräutern und Mischen von Tees

13:30 Uhr

Wanderzeit mit Hans

Treffpunkt: Marktplatz Bad Grönenbach

Markt Erkheim (x^sundMarkt)

10:00 Uhr

Nordic Walking mit rückenspezifischen Übungen

Treffpunkt: Sportheim/Parkplatz des TV Erkheim

Veranstalter: Firma Baufritz GmbH & Co. KG (www.baufritz.com), Referent: Herr W. Demmel, Tel. 08332/5380

10:00 – 16:00 Uhr

„Zurück zur Natur“ – Informationen mit Verköstigung I.

Veranstalter und Ort: Metzgerei Häring, Erkheim, Herr G. Häring und Team, Tel. 08336/377

10:00 – 16:00 Uhr

„Zurück zur Natur“ – Informationen mit Verköstigung II.

Referentin: Frau L. Weißenhorn mit Team

Ort und Veranstalter: Il Pomodoro („Jeans Italia“), Erkheim, Tel. 08336/805112

16:00 Uhr

Nordic Walking für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Veranstalter: Herr W. Demmel, Tel. 08332/5380

Treffpunkt: Sportheim/Parkplatz des TV Erkheim

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Ottobeuren

- 13:00 Uhr **Halbtags-Radl-Tour** mit gemütlicher Einkehr in einem Landgasthof; Gesamtstrecke ca. 30 km, Dauer ca. 4 Stunden. Bei schlechten Witterungsverhältnissen wird gewandert. Anmeldungen sind nicht erforderlich, keine Gebühren. Die Radtour wird von erfahrenen Tourenleitern begleitet, die für einen gemütlichen Ausflug sorgen und auf die Stärken und Schwächen der Teilnehmer Rücksicht nehmen.
Treffpunkt: Marktplatz Ottobeuren
- 16:00 Uhr **Trim-Trab und Walking ins Grüne.** Alle, die an einem Ausdauertraining an frischer Luft interessiert sind, werden dazu recht herzlich eingeladen. Mitmachen kann jeder (auch Anfänger), gelaufen wird in mehreren Gruppen, je nach Leistung.
Treffpunkt. am Waldparkplatz Ottostraße

Sonntag 13.05.2007

Bad Grönenbach

- 11:00 – 18:00 Uhr **Treffpunkt Gesundheit im Hohen Schloss – Bad Grönenbach im Zeichen Gesunder Ernährung**
Eröffnungsveranstaltung der 5. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Regionalmarkt, Gesundheitsmesse und Gesundheitsforum im Hohen Schloss zu Bad Grönenbach
- 19:00 Uhr **Kurkonzert mit der Musikkapelle Steinheim**
Ort: Marktplatz Bad Grönenbach

Breitenbrunn

- 10:00 Uhr **Radfahren, Walking und Nordic-Walking**
Veranstalter: Sportverein Breitenbrunn
Ort: Haus der Vereine, Breitenbrunn

Buxheim

- ab 11:00 Uhr **1. Buxheimer Waldlauf**
Schirmherr: Bürgermeister Werner Birkle
Veranstalter: Gemeinde Buxheim, TSV 1980 Buxheim
Im Buxheimer Wald: Start und Ziel am Parkplatz des Naherholungsgebiets am Weiher
Strecke: ausschließlich Waldwege, leichte Steigungen
Wettbewerbe:
- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 11:00 Uhr Nordic Walking | 3200m |
| 11:00 Uhr Nordic Walking | 8000m |
| 13:00 Uhr Bambini (bis Jhg. 2000) | ca. 400m |
| 13:30 Uhr Schüler (Jhg. 96 – 99) | 930m |
| 14:00 Uhr Schüler (Jhg. 92 – 95) | 1600m |
| 14:30 Uhr Hauptlauf | 8000m |
- Jeder Teilnehmer erhält nach dem Lauf eine kleine Verpflegung!
Außerdem erhalten alle eine Medaille, sowie einen Sachpreis für die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse. Die Siegerehrung findet im Anschluss der Wettkämpfe um ca. 16:00 Uhr statt.
- Anmeldung: online: www.tsv-buxheim.de
per E-Mail: susi@tsv-buxheim.de
telefonisch: W. Metter Tel. 08331/71991
schriftlich: Michaela Schwenk
Tulpenstr. 13, 87740 Buxheim
- Anmeldeschluss: 08.05.2007

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Startgebühren: bis inkl. Jhg 2000 frei
Jugend bis inkl. Jhg. 1990 2,- €
Erwachsene 4,- €

Nachmeldungen + 2,- € (am Wettkampftag bis 10:00 Uhr möglich)
Die Startnummern werden ab 09:00 Uhr am Parkplatz ausgegeben, spätestens jedoch bis 1 Stunde vor Start des Wettkampfs.
Umkleidemöglichkeiten vor Ort vorhanden. Der Lauf findet bei jeder Witterung statt. Für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schäden übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung.

Montag 14.05.2007

Bad Grönenbach

10:00 – 11:30 Uhr

Vortrag „Wachsen ist mehr als nur groß werden“

Achten Sie auf die Alarmzeichen des Organismus ihrer Kinder. Wenn sich Kinder oder Jugendliche oft schlapp fühlen, sich nicht ausreichend konzentrieren können, anfällig für allerlei Krankheiten sind, sollten sie sich fragen was Ihrem Kind fehlt.

Veranstalter: Vitaltherapiezentrum Herz, Ottobeuren,
Referentin: Brigitte Menter, Orthomolekular-Therapeutin
Ort: Seminarraum im Haus des Gastes, Marktplatz 5

15:00 Uhr

Vortrag „Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung“

Referent: Friedrich Hansel, gerichtlich eingesetzter Betreuer im Ehrenamt
Eintritt: 2,- €, für Kurgäste 1,50 €
Ort: Kursaal im Haus des Gastes

19:00 Uhr

Eröffnung der Kneipptretanlage im Kurpark

Frau Gabriele Baumeister führt behutsam an das ganzheitliche Naturheilverfahren heran.

Unkostenbeitrag: 2,- €
Veranstalter: Kneipp-Verein Bad Grönenbach
Treffpunkt: Kurpark

Bad Wörishofen

11:00 – 12:00 Uhr

Qi Gong

im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

14:30 – 16:00 Uhr

Osteoporosegymnastik

im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

Breitenbrunn

20:00 Uhr

Gymnastik für Jedermann und Jederfrau

Veranstalter: Sportverein Breitenbrunn
Ort: Haus der Vereine, Breitenbrunn

Markt Erkheim (x^sundMarkt)

18:30 – 19:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Jedermann und Jederfrau

Keine Kursgebühr
Ort und Veranstalter: Studio Vital, Frau T. Beck mit Team,
Memminger Strasse 35b, 87746 Erkheim, Tel. 08336/7273

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Kirchheim

19:00 – 21:00 Uhr

Fit, Gesund und Schön

Ein Wohlfühlangebot, u. a. mit Elementen aus Bewegung, Ernährung und Entspannung mit Anregungen, wie Sie Ihren Alltag so gestalten können, dass Sie mehr Energie und Lebensfreude bekommen. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für andere gut sorgen.

Unkostenbeitrag: 4 €

Es wird darum gebeten, bequeme Kleidung, eine Matte oder Decke mitzubringen.

Referentin: Frau Maria Rück, Gesundheitspädagogin SKA

Ort: Saal der Genossenschaftsbank

Ottobeuren

ganztägig

Ausstellung über gesunde Ernährung im Foyer der Kreisklinik

08:00 Uhr

Lauftreff – Nordic Walking mit Frau Hubatschek

Dauer: circa 1 Stunde. Bitte Stöcke mitbringen!

Treffpunkt: Parkplatz Ottostrasse

09:15 Uhr

Lauftreff – Nordic Walking für Senioren und weniger Geübte mit Frau Hubatschek

Dauer: circa 1 Stunde. Bitte Stöcke mitbringen!

Treffpunkt: Parkplatz Ottostrasse

10:00 bis 12:30 Uhr
und 14:00 bis 16:00 Uhr

Kosmetikberatung durch eine Dr. Hauschka-Beraterin

Ort: Rupertus-Apotheke

15:00 Uhr

„Von Uttinburra bis Ottobeuren“

– geführter Ortsrundgang mit Hermann Albrecht vom ehemaligen Reichshof zum Friedhof über das Kloster wieder zurück zum Marktplatz

Unkostenbeitrag: 1,50 €

Treffpunkt: am Touristikamt

17:00 Uhr

Kinderturnen für Buben und Mädchen von 5 bis 9 Jahren

Veranstalter: TSV Ottobeuren

Ort: Dreifach-Turnhalle

17:00 Uhr

Mutter-Kind-Turnen

Veranstalter: TSV Ottobeuren

Ort: Dreifach-Turnhalle

18:30 Uhr

Schnupperstunde Jazz-Dance für Jugendliche ab 12 Jahren

Veranstalter: Kneippverein

Ort: Haus des Gastes, Turnhalle

18:30 Uhr

Nordic-Walking mit Stefan Reichel

Günzthalwanderung mit Technikschiulung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Dauer: circa 75 Minuten

Treffpunkt: Parkplatz Sportwelt

19:30 Uhr

Spiel, Sport und Spaß – Gymnastik für Senioren mit Willi Demmel

Ort: Grundschule, Turnhalle

19:30 Uhr

Jazz-Gymnastik zum Schnuppern

Veranstalter: Kneippverein

Ort: Haus des Gastes, Turnhalle

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Pfaffenhausen

08:00 – 18:00 Uhr

Körperfettmessung zugunsten eines guten Zwecks

Für einen Betrag von 2 € werden Größe, Gewicht, BMI und Körperfett in % bestimmt.

Ort und Veranstalter: St.-Josefs-Apotheke Pfaffenhausen

Wolfertschwenden

19:00 Uhr

Vortrag „Haar- und Hautpflege konsequent natürlich“

Der Vortrag ist kostenlos.

Referentin: Frau Brigitte Gropper, Naturfriseurin

Ort: Grundschule Wolfertschwenden, Mehrzweckraum

Dienstag 15.05.2007

Bad Grönenbach

08:30 – 12:00 Uhr
und 14:30 – 18:30 Uhr

Check-up in der Marktapotheke

Das Team der Marktapotheke misst Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin.

Unkostenbeitrag: 2.- €

Weitere Informationen unter 08334/1771.

15:00 Uhr

Vogelkundliche Wanderung

Herr Siegfried Winkler aus Altusried erläutert in Form einer Wanderung naturkundliche Aspekte zum Verhalten unserer heimischen Vögel.

Bitte festes Schuhwerk und Fernglas mitbringen.

Treffpunkt: Bad Clevers

19:30 Uhr

Bad Grönenbach gesundheitsbewusst, Thema: „Moderne Gesundheitsvorsorge: Immuntherapie, Zellmembrantherapie, Bewusstes Atmen“

Arztvortrag mit Dr. Meinrad Milz, Facharzt für Tumorthherapie, Immunologie und körperzentrierte Psychotherapie.

Der Eintritt ist frei.

Ort: Kursaal im Haus des Gastes

Bad Wörishofen

09:45 – 10:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

im Kneippianum, Alfred-Baumgarten-Straße 6, Eintritt 2 €

11:00 – 12:00 Uhr

Aqua Fitness

im Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5, Eintritt 2 €

16:30 – 17:30 Uhr

Sanftes Yoga

im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

Breitenbrunn

09:00 Uhr

Kinder- und Mutterwalking mit anschließendem Fitness-Frühstück

Ort und Veranstalter: Kindergarten Breitenbrunn

19:00 Uhr

Walking und Nordic-Walking

Veranstalter: Sportverein Breitenbrunn

Treffpunkt: Pilzweg 2, Breitenbrunn

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

20:15 Uhr

Vortrag „Trink Dich Fit“

Veranstalter: Sportverein Breitenbrunn
Ort: Haus der Vereine, Breitenbrunn

Egg a. d. Günz

09:00 Uhr

Nordic-Walking Einführungskurs

Bitte Stöcke mitbringen! Der Kurs ist kostenlos.
Veranstalter: SV Egg, Übungsleiterin: Frau Irmi Müller
Treffpunkt: am Sportheim

17:30 Uhr

Karate Schnupperstunde

Die Stunde ist kostenlos.
Veranstalter: SV Egg, Übungsleiter: Herr Thomas Schönwälder
Treffpunkt: in der Turnhalle

Markt Erkheim (x^sundMarkt)

09:45 – 10:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik 50+

Keine Kursgebühr
Ort und Veranstalter: Studio Vital, Frau T. Beck mit Team,
Memminger Strasse 35b, 87746 Erkheim, Tel. 08336/7273

18:15 – 18:45 Uhr und
19:00 – 19:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik: Kurzprogramm mit unterschiedlichen Übungen

Veranstalter: Volkshochschule Erkheim, www.vhs-erkheim.de
(siehe Herbstprogramm VHS Erkheim und VHS Markt Rettenbach)
Referentin: Frau H. Paschke, Tel. 08336/801815
Ort: Sportheim TV Erkheim

ab 18:00 Uhr

„xsundes“ Kochen mit gesunden Produkten aus unserer Region

Veranstalter: AKUT, Bauernkraft, Gewürze Herzel-Zanker, Erkheim
Referenten: Herr C. Seeberger mit Team, Herren H. und K. Karrer, Herr H. Zanker
Ort: AKUT Bar Restaurant Erkheim

20:00 Uhr

Vortrag: Feng-Shui – Räume für die Seele

Veranstalter: TAO-Management, Klaus/Vorarlberg(www.tao-management.de)
Referent: Herr K. M. Feuerstein, Tel. 0043/5523/57588
Ort: Sportheim TV Erkheim

Markt Wald

10:30 Uhr

Besichtigung der Klangwerkstätte

Die Besichtigung der Werkstätten (Klangwerkstatt und Geigenbauwerkstatt) und der Umtrunk in der alten Gaststube mit Vortrag und Diskussion wird insgesamt etwa anderthalb Stunden dauern.
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 08262/2471.
Ort: Klangwerkstatt Markt Wald, Hauptstrasse 22

Kirchheim i. Schw.

19:00 – 20:30 Uhr

Mehr Energie im Alltag durch richtige Bewegung

Einfache Übungen, für jeden geeignet
Bitte Decke oder Matte mitbringen.
Unkostenbeitrag: 2 Euro
Referentin: Frau Joanna Krol, Physiotherapeutin, Therapieteam Feueregger
Ort: Saal der Genobank

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Mindelheim

- 10:00 – 11:30 Uhr **Vortrag „Wachsen ist mehr als nur groß werden“**
Achten Sie auf die Alarmzeichen des Organismus ihrer Kinder. Wenn sich Kinder oder Jugendliche oft schlapp fühlen, sich nicht ausreichend konzentrieren können, anfällig für allerlei Krankheiten sind, sollten sie sich fragen was Ihrem Kind fehlt.
Veranstalter: Vitaltherapiezentrum Herz, Ottobeuren,
Referentin: Brigitte Menter, Orthomolekular-Therapeutin
Ort: Hotel Alte Post, Maximilianstraße 39, Mindelheim
- 18:00 – 19:00 Uhr **Pilates – „Eine besondere Art von Muskeltraining und Dehnübungen“.**
Diese sorgfältig entwickelte Trainingsmethode von Josef Pilates legt Wert auf die Verbindung von Körper und Geist. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit verleiht dieses Mattentraining mehr Balance und Beweglichkeit. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung.
Bitte Bodenmatte und Handtuch mitbringen; bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Keine Kursgebühr,
Kursleiterin: Michaela Wurm Übungsleiter-Prävention (BLSV);
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Turnhalle der Maria-Ward-Realschule, Luxenhoferstrasse 3, Mindelheim

Oberschönegg

- 19:30 Uhr **Nordic-Walking-Lauf in Märxle**
Veranstalter: Damengymnastikgruppe Oberschönegg, Ansprechpartnerin: Frau Annemarie Riedmaier, Tel. 08333/2622
Treffpunkt: Parkplatz

Ottobeuren

- ganztägig **Ausstellung über gesunde Ernährung** im Foyer der Kreisklinik
- 09:00 Uhr **Entspannende, wohltuende Ohrmassage**
Leiterin: Frau Regina Kirmaier
Anmeldung unter Tel. 08332/936893
Unkostenbeitrag: 10.- €
Ort: Haus der Gesundheit, P.-M.-Feyerabendstrasse 1
- 09:30 Uhr **Gesellige Tänze für Senioren**
Ort: Haus des Gastes, Kursaal
- 09:30 – 12:30 Uhr
und 14:00 – 17:00 Uhr Beck'sche Apotheke: **Kosmetikberatung mit Hautanalyse**
durch die Firma Louis Widmer
- 14:00 Uhr **Schnupperkurs Nordic Walking**
für Menschen mit Gewichtsproblemen, Anfänger, Senioren (ungeübte)
Dauer: ½ - 1 Stunde. Stöcke bitte mitbringen!
Anmeldung bei Frau Hubatschek, Tel: 08332/6426
Treffpunkt: Parkplatz Ottostraße
- 17:00 Uhr **"Bewußtes Kochen"** mit dem Diabetes-Team der Kreisklinik Ottobeuren.
Bitte Schürze mitbringen! Anmeldung unter Tel.: 79 24 62. Maximal 8 Teilnehmer
Ort: Kreisklinik Ottobeuren
- 18:00 Uhr **Kinderkochkurs „Leicht – lecker und gesund“ mit Inge Maier im Rahmen der 5. Unterallgäuer Gesundheitswoche**
Maximal 12 Teilnehmer, Anmeldung im Touristikamt, Tel. 08332/921950
Ort: Küche im Schulzentrum

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

18:00 Uhr **Nordic-Walking für Eltern und Kinder ab 6 Jahren**
mit Herrn Demmel
Bitte anmelden unter Tel. 08332/5380
Treffpunkt: Parkplatz Ottostrasse

19:30 Uhr **Konditionstraining zum Schnuppern**
Veranstalter: Kneippverein
Ort: Haus des Gastes, Turnhalle

Rammingen

19:30 Uhr **Nordic Walking**
unter Leitung der Therapeutin Frau Cornelia Gramel –
Treffpunkt am Sportplatz, Stöcke bitte selbst mitbringen
Veranstalter: Massagepraxis Wihlbiller

Salgen

19:00 Uhr **Yoga für Jedermann**
anschließend Vollwertkost zum Kennen lernen
Veranstalter: SV Salgen-Bronnen
Ort: Turnhalle Salgen

Stetten

18:00 Uhr **Schnuppertennis**
Veranstalter: TTC Stetten
Ort: Tennisanlage an der Sontheimer Strasse

Türkheim

19:00 – 20:30 Uhr **„Wachsen ist mehr als nur groß werden“**
Achten Sie auf die Alarmzeichen des Organismus ihrer Kinder. Wenn sich Kinder oder Jugendliche oft schlapp fühlen, sich nicht ausreichend konzentrieren können, anfällig für allerlei Krankheiten sind, sollten sie sich fragen was Ihrem Kind fehlt.
Veranstalter: Vitaltherapiezentrum Herz, Ottobeuren und Freie Wähler, Türkheim
Referent: Max Herz, Vitalitätstrainer
Ort: Gasthaus Rosenbräu, Türkheim

Winterrieden

17:30 Uhr **Walking und Nordic-Walking**
Veranstalter: Fußballverein Winterrieden, Herr Josef Müller, Tel. 08333/3194
Treffpunkt: am Sportplatz

Wolfertschwenden

10:00 – 11:15 Uhr **Venen-Walking**
„Mit gesunden Schritten zu Gesundheit und Wohlbefinden“. Ohne Stöcke, bitte passendes Schuhwerk anziehen. Die Veranstaltung ist kostenlos.
Treffpunkt: Kirchplatz für Fahrgemeinschaften
Übungsleiterin: Frau Gabriele Baumeister, Venenfachberaterin

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Mittwoch 16.05.2007

Babenhausen

09:00 – 17:00 Uhr

Gesundheitsfachtag – Gesundheitsprävention in der Jugend- arbeit

Gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen ist keine Selbstverständlichkeit. Beunruhigend ist die Häufung von Störungen des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens, chronische Krankheiten oder Suchtverhalten. Gleichzeitig scheint die Meinung vieler Kinder und Jugendlicher zu sein, dass „Gesundes einfach uncool ist“. Es gibt zwar eine Vielzahl wohlmeinender und engagierter Maßnahmen und Aktionen, die versuchen, jungen Menschen einen gesunden Lebensstil näher zu bringen. Diese scheitern jedoch häufig in der Realität, dass die Zielgruppe einfach nicht erreicht wird. Damit sich gesundheitsbezogenes Handeln bei Kindern und Jugendlichen Schritt für Schritt aufbauen und festigen kann, ist langfristige, pädagogische Unterstützung – außer außerschulisch – erforderlich. Auf dem Fachtag stellen wir uns der Frage, wie wir auf junge Menschen zugehen müssen, um sie für das Thema Gesundheit zu interessieren. Anhand von verschiedenen Praxisbeispielen zeigen wir, wie Jugendliche einen gesunden Alltag „verinnerlichen“ können – freiwillig und mit Spaß an der Sache. Der Begriff Gesundheit wird ganzheitlich in den Blick genommen, Themen des Fachtags sind Bewegung, Körpererleben, Ernährung, Suchtprävention.

Programm:

- 09:00 Uhr Begrüßung: Frau Roswitha Luer, Bildungsreferentin der Jugendbildungsstätte Babenhausen
- 09:15 Uhr Gut Drauf – bewegen, entspannen, essen, aber wie! Die Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, n.n., transfer e.V. Köln
- 10:30 Uhr Pappsatt – Über Ernährungssituation von Jugendlichen. Vorstellung von KIGGS, einer Studie zu Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Dipl. oec. Troph. Stephanie Fromme, UGB Fachberaterin
- 12:00 Uhr Mahlzeit! Das Thema Ernährung in der Jugendbildungsstätte, vorgestellt beim Mittagessen
- 13:00 Uhr Workshop I) Aktiv gegen Sucht, Strategien zur Suchtprävention, Dipl. Psych. Christiane Clapier
- 13:00 Uhr Parallelworkshop II) Der Klang meines Körpers, über die interaktive Wanderausstellung zur Prävention von Ess-Störungen, Lothar Riemer, LRA Bamberg
- 14:30 Uhr Kaffeepause
- 14:50 Uhr Workshop III) Fit für die Zukunft, Bewegung und Entspannung und andere Möglichkeiten, das Thema Gesundheit jugendgerecht umzusetzen, Katja Tebbe, Ökoprojekt Mobil-Spiel e. V., München
- 14:50 Uhr Parallelworkshop IV) Korrekt Kochen! Kochwerkshop mit beliebten Gerichten für Jugendliche, Diplo. oec. troph. Stephanie Fromme, UGB Fachberaterin
- 16:50 Uhr Schlussrunde, Ende des Fachtags

Veranstalter und Ort: Schwäbische Jugendbildungs- und Begegnungsstätte Babenhausen (www.jugendbildungsstaette-babenhausen.de), Am Espach 7, 87727 Babenhausen, Tel. 08333/92060, Fax 08333/920650, Email jubi@jugendbildungsstaette-babenhausen.de

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Anmeldung bis 02. Mai 2007!

Teilnahmebetrag: Tagungskosten inkl. Mittagessen: 25 € für ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Jugendarbeit, 40 € für Lehrkräfte, Erziehungsberechtigte, hauptamtliche MitarbeiterInnen in der Jugend- und Sozialarbeit, sonstige Interessierte; Überweisung an Jubi Babenhäuser KTO 17434, BLZ 72050101, KSK Augsburg

19:00 – 20:30 Uhr

Vortrag „Wachsen ist mehr als nur groß werden“

Achten Sie auf die Alarmzeichen des Organismus ihrer Kinder. Wenn sich Kinder oder Jugendliche oft schlapp fühlen, sich nicht ausreichend konzentrieren können, anfällig für allerlei Krankheiten sind, sollten sie sich fragen was Ihrem Kind fehlt.

Veranstalter: Vitaltherapiezentrum Herz, Ottobeuren,

Referent: Max Herz, Vitalitätstrainer

Ort: VHS Schulstraße 3

Bad Grönenbach

09:00 – 10:15 Uhr

Venen-Walken – Mit flotten Schritten zur Gesundheit

mit Gabriele Baumeister vom Kneipp-Verein. Ohne Stöcke.

Treffpunkt: Kurpark

13:30 Uhr

Wanderzeit mit Hans

Treffpunkt: Marktplatz Bad Grönenbach

19:30 Uhr

Kino: „Sebastian Kneipp – Der Wasserdoktor“ mit Kneippgüssen in der Pause

mit Carl Wery, Paul Hörbiger, Gerlinde Locker u. a.

Die letzten Lebensjahre des bekannten mit Wasser Heilpraktizierenden Pfarrers, der von der Schulmedizin als „Kurpfuscher“ angefeindet wurde.

Lebensgeschichte als volkstümliches Melodram; sympathisch in der Titelrolle Carl Wery.

Eintritt: 3.- €, ermäßigt: 2.- €

Ort: Kursaal im Haus des Gastes

Bad Wörishofen

09:45 – 10:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

im Kneippianum, Alfred-Baumgarten-Straße 6, Eintritt 2 €

10:00 – 11:30 Uhr

Vortrag „Wachsen ist mehr als nur groß werden“

Achten Sie auf die Alarmzeichen des Organismus ihrer Kinder. Wenn sich Kinder oder Jugendliche oft schlapp fühlen, sich nicht ausreichend konzentrieren können, anfällig für allerlei Krankheiten sind, sollten sie sich fragen was Ihrem Kind fehlt.

Veranstalter: Vitaltherapiezentrum Herz, Ottobeuren,

Referentin: Brigitte Menter, Orthomolekular-Therapeutin

Ort: im Haus zum Gugger, Bachstr. 16, Eintritt 3 €

11:00 – 12:00 Uhr

Aqua Fitness

im Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5, Eintritt 2 €

15:00 – 17:00 Uhr

Atemwanderung

Treffpunkt beim Steinbrunnen am Kurhaus, Bonifaz-Reile-Weg, Eintritt 2 €

15:30 – 17:30 Uhr

Arztvortrag oder Ernährungsberatung

im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

19:00 – 20:30 Uhr

Bogenschießen

Treffpunkt am Steinbrunnen am Kurhaus, Bonifaz-Reile-Weg, Eintritt 2 €

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Bedernau

19:00 Uhr **Walking und Nordic-Walking für alle Leistungsgruppen**
Veranstalter: Sportverein Bedernau
Treffpunkt: Thermalplatz Bedernau

Breitenbrunn

09:00 Uhr **Fahrradtour mit Kindergartenkindern**
Veranstalter und Ort: Kindergarten Breitenbrunn

18:30 Uhr **Radfahren**
Veranstalter: Sportverein Breitenbrunn
Treffpunkt: Feuerwehrhaus Breitenbrunn

Egg an der Günz

19:00 Uhr **Lauftreff Schnuppertag**
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Veranstalter: SV Egg, Übungsleiter: Herr Albert Stiegeler
Treffpunkt: am Sportheim

19:00 Uhr **Fitness-Gymnastik Schnuppertag**
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Veranstalter: SV Egg, Übungsleiterin: Frau Irmi Müller
Treffpunkt: in der Turnhalle

Markt Erkheim (x^sundMarkt)

17:30 – 18:30 Uhr **Bauch-Beine-Po-Gymnastik**
Keine Kursgebühr
Ort und Veranstalter: Studio Vital, Frau T. Beck mit Team,
Memminger Strasse 35 b, 87746 Erkheim, Tel. 08336/7273

Kirchheim i. Schw.

17:30 – ca. 18:30 Uhr **Asiatisches Gesundheitswalken im Schlosspark.**
Eine Nordic-Walking-Runde mit Übungen.
Bitte geeignetes Schuhwerk mitbringen, Stöcke können geliehen werden.
Unkostenbeitrag: 2 €
Übungsleiterin: Frau Rosi Ziegler, Präventionsübungsleiterin
Ort: Fuggerschloss Kirchheim

Mindelheim

ab 17:20 Uhr **„Fit by Fun“ / Fit durch Spaß: Basketball**
17:20 – 19:00 Uhr Basketball Schnupper Stationen für Jung und Alt
19:20 – 22:00 Uhr Basketballturnier ab 14 Jahren, für die ersten 10 Mannschaften (mindestens 5 Teilnehmer, davon mindestens 1 weiblicher Teilnehmer)
Anmeldung bis 03. Mai 2007 und weitere Informationen: beim Kreisjugendring Unterallgäu, Tel. 08261/21710
Ort: Dreifachturnhalle / Maristenkolleg, Champagnetplatz 1
Veranstalter: Maristenkolleg Mindelheim, TSV Abteilung Basketball, Kreisjugendring Unterallgäu

18:00 – 19:00 Uhr **B.M.W. – „Bauch muss weg“** Kostenlose Einführung.
Alle Interessierten sind eingeladen, ein effektives und intensives Bauchtraining zu erleben. Bitte bequeme Sportbekleidung, hochwertige Schuhe, Bodenmatte und Handtuch mitbringen!

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Kursleiterin: Michaela Wurm Übungsleiter-Prävention (BLSV);
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Turnhalle der Maria-Ward-Realschule, Luxenhoferstrasse Mindelheim

20:00 – 21:30 Uhr

Mein Beckenboden im Alltag

Informationen und praktische Übungsbeispiele. Kostenlose Einführung.
Kursleiterin: Elisabeth Schmid (Physiotherapeutin);
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: VHS, Maximilianstrasse 60, Zimmer 14

20:00 – 22:00 Uhr

Klassisches Feng Shui

Die Gesundheit und das Lebensglück des Menschen fördern – Einführung.
Kursgebühr: 7.- €
Kursleiterin: Frau Birgit Geistbeck, Anmeldung wird erbeten unter Tel.
08261/730873
Ort: Bildungsforum Eschenbach, Hptl.-Lang-Strasse 15

Ottobeuren

ganztägig

Ausstellung über gesunde Ernährung im Foyer der Kreisklinik

09:30 Uhr

Wellness für Leib und Seele – Meditativer Morgengang mit Tagesimpuls und Kneippanwendungen

Ort: Ruhestands-Appartements

17:00 Uhr

Kinderturnen für Buben und Mädchen von 5 bis 8 Jahren sowie von 8 bis 12 Jahren

Veranstalter: TSV Ottobeuren
Ort: Dreifach-Turnhalle

17:00 Uhr

Mutter-Kind-Turnen

Veranstalter: TSV Ottobeuren
Ort: Dreifach-Turnhalle

19:30 Uhr

Entspanntes Bewegen mit dem Kneippverein

Ort: Ruhestand-Appartements

20:00 Uhr

„Im Wasser ist Heil“ – Die Wichtigkeit des Wassers als Lebensvermittler für unsere Gesundheit.

Eintritt frei
Referent: Veronika Stock
Ort: Gärtnerei Stock

20:00 Uhr

1. Manuelle Lymphdrainage nach Brustkrebs-Operationen

mit Marina Menzl (Masseurin)

2. Kopfschmerzen bei Kindern und Erwachsenen

- Craniofaciale Therapie nach dem CRAFTA-Konzept mit Paul Kubben (Baccalaureus in Physiotherapie, CRAFT-Kurs- und Prüfungsleiter)
Ort: Haus des Gastes, Kursaal

Pfaffenhausen

15:00 – 16:30 Uhr

Fitnesskurs für Kinder und Jugendliche

Veranstalter: Christina Rampp, Ganztagsbetreuung
Ort: Ganztagsbetreuung in der Volksschule Pfaffenhausen

Rammingen

20:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik in der Turnhalle des FCK

Veranstalter: Sportverein

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Salgen

19:00 Uhr **Geführte Trekking- und Mountainbiketour**
Veranstalter: SV Salgen-Bronnen
Treffpunkt: Sportheim Salgen

Winterrieden

18:30 – 20:00 Uhr **Aerobic**
Veranstalter: Fußballverein Winterrieden, Herr Josef Müller, Tel. 08333/3194
Ort: Turnhalle

20:00 – 21:30 Uhr **Frauengymnastik**
Veranstalter: Fußballverein Winterrieden, Herr Josef Müller, Tel. 08333/3194
Ort: Turnhalle

Wolfertschwenden

19:00 Uhr **Vortrag „Osteoporose – wenn die Knochen nicht mehr hart sind“**
Der Vortrag ist kostenlos.
Referentin: Frau Dr. med. Ruth Krauss
Ort: Grundschule Wolfertschwenden, Mehrzweckraum

Donnerstag 17.05.07

Babenhausen

ab 11:00 Uhr **Wandertag der Verwaltungsgemeinschaft Babenhausen unter dem Motto „Die VG wandert“**
Treffpunkt und Start: 11:00 Uhr am Rathaus Babenhausen
Ziel: neue Kneipp-Wassertretanlage in Egg an der Günz
Für das Leibliche Wohl am Ziel ist gesorgt.
Selbstverständlich können die Teilnehmer auch direkt oder mit dem Fahrrad nach Egg kommen. Aufgrund der sehr begrenzten Anzahl an Parkplätzen sollte nach Möglichkeit keine Anreise mit dem Auto erfolgen.

Bad Wörishofen

11:00 – 12:00 Uhr **Qi Gong**
im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

14:30 – 15:00 Uhr **Kommen-Schauen-Mitmachen**
im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

15:00 – 16:30 Uhr **Osteoporosegymnastik**
im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

16:30 – 17:30 Uhr **Sanftes Yoga**
im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt 2 €

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Egg an der Günz

ab 11:00 Uhr

Einweihung der neu errichteten Wassertretanlage

Programm:

ab 11:00 Uhr Mittagstisch

13:00 – 16:00 Uhr Unterhaltungskonzert durch die Egger Musikanten

14:00 Uhr Kaffee und Kuchen

18:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Markt Wald

09:00 Uhr

Vatertags-Eisstockturnier der Eisstockabteilung im TSV Markt Wald
Treffpunkt bei Leo's Hütte beim Eisstockheim, Einkehrmöglichkeit in Leo's Hütte

ab 10:00 Uhr

Musikalischer Frühschoppen in den Klangwerkstätten. Je nach Wetter in den Werkstatträumen oder Rund um's Haus. Musikalische Begleitung durch die „Oberneufnacher Musikanten“ und „Dolly's Schellack-Dandies“. Es wird traditionelle regionale Blasmusik sowie Salonmusik und Musik der 20er Jahre gespielt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ort: Klangwerkstatt Markt Wald (www.klangwerkstatt.de), Hauptstrasse 22, 86865 Markt Wald

13:00 Uhr

Radel-Tour des TSV Markt Wald, zusammen mit dem Radfahrverein Markt Wald. Start am Rathaus, Einkehrmöglichkeit in Leo's Hütte
Start: Rathaus Markt Wald

Mindelheim

10:00 – 20:00 Uhr

Gesundheitsprävention und Schönheit

Vorträge:

11:00, 14:00 und 18:00 Uhr *Gesundes Organ Haut* durch optimale Pflegeabstimmung mit einer natürlichen Wirkkosmetik

11:30, 14:30 und 18:30 Uhr *Feng Shui*, Wohlbefinden zu Hause. Was bedeutet Feng Shui für jeden einzelnen und wie kann es angewendet werden?

12:00, 15:00 und 19:00 Uhr *Yoga für Jedermann*. Gesundheit und Vitalität fördern. Wie wirkt Yoga und wie setze ich es im Alltag ein?

12:30, 15:30 und 19:30 Uhr *Haare schneiden nach dem Mondkalender*. Vorzüge und Wirkungsweisen.

13:00, 16:00 und 20:00 Uhr *Galvanischer Strom*. Einsatz und Wirkung bei Falten und deren Anwendungsweise.

Workshop:

Frühjahr/Sommer Trend-Make-up 2007. Wie kann ich meinen Typ durch optimales Make-up unterstreichen und dabei natürlich wirken?

Wohlbefinden durch Entsäuern – Entschlacken – Entgiften. Sind Sie sauer? Kostenfreier Schnellcheck des pH-Wertes und kostenfreie Fettmessung

Yoga die 10-Minuten-Entspannung am Arbeitsplatz

Galvanic Spa Anwendungen

Ort: Saal im Forum, Theaterplatz 1, 87719 Mindelheim

Veranstalter: 1. In-Vita-Point, Sonja Kawen (Natralogin), Alois-Rid-Weg 15, 86874 Tussenhausen, Tel. 08268/908781, www.channoine-partner.com/sonja.kawen

2. Wellness Studio, Carolin Weigert (Wellnesstrainerin/Yogalehrerin), Alte Ramminger Strasse 18, 86874 Tussenhausen, Tel. 08268/908333-8, Email: info@die-wellnesstrainerin.de, www.die-wellnesstrainerin.de

3. Haarstudio Angelika Wöll (Friseurmeisterin), Schmiedberg 10a, 86510 Baidlkirch, Tel. 08202/2306, Email: anscheli@t-online.de

Ottobeuren

ganztägig

Ausstellung über gesunde Ernährung im Foyer der Kreisklinik

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

14:00 Uhr

Tag der offenen Tür beim Radfahrverein
mit Informationsmöglichkeiten über den Verein
Ort: in den Vereinsräumen, Sebastian-Kneipp-Strasse 9

Rammingen

ca. 13:15 Uhr

Radtour nach Türkheim Treffpunkt um ca. 13:15 Uhr am Kirchplatz Unter-rammingen und um ca. 13:25 Uhr an der Kapelle Oberrammingen
Veranstalter: Katholischer Frauenbund

Winterrieden

10:00 – 17:00 Uhr

Rad- und Walking-Treff
Veranstalter: Fußballverein Winterrieden, Herr Josef Müller, Tel. 08333/3194
Treffpunkt am Alten Bahnhof

Freitag 18.05.2007

Bad Grönenbach

13:45 Uhr

Familienkräuterführung in den Mai
mit unserem Kräuterexperten und Naturschutzbeirat Hansjörg Hackel,
(Mindelheim)
Treffpunkt: Marktplatz Bad Grönenbach

16:30 Uhr

**Wanderung mit dem Kneipp-Verein zum Kneipp-Denkmal nach Ste-
phansried**
Wanderbeginn in Ottobeuren um 17:00 Uhr am Marktplatz, Rückkehr circa
20:00 Uhr
Treffpunkt: am Castilentiplatz mit dem eigenen PKW

18:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Flexibar
unter der Anleitung von Physiotherapeutin Christine Endres
Bitte melden Sie sich zu diesem kostenlosen Kurs bis Mittwoch, den 16. Mai
2007, in der Kurverwaltung (Tel. 08334/60531) an. Mindestteilnehmerzahl 16
Personen.
Ort: Kursaal im Haus des Gastes

Bad Wörishofen

09:45 – 10:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik im Kneippianum, Alfred-Baumgarten-Straße 6,
Eintritt 2 €

11:00 – 12.00 Uhr

Aqua Fitness im Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5,
Eintritt 2 €

Breitenbrunn

18:30 Uhr

Kinderwalking
Treffpunkt: Pilzweg 2, Breitenbrunn
Veranstalter: Sportverein Breitenbrunn

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Egg an der Günz

17:30 Uhr

Karate Schnupperstunde

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Treffpunkt: in der Turnhalle

Veranstalter: SV Egg, Übungsleiter: Herr Thomas Schönwälder

Markt Erkheim (x^sundMarkt)

08:00 – 9:30 Uhr

Jede Klasse bereitet sich selbst ein gesundes Pausenbrot

Veranstalter: Verbandsschule Erkheim, Lehrer und Schüler

10:00 – 13:00 Uhr

Sportliche Aktivitäten aller Klassen

Veranstalter: Verbandsschule Erkheim, Lehrer und Schüler

14:00 - 18:00 Uhr

Kostenlose Wellness-Massagen

Veranstalter: E. Oehler, Tel. 08336/925744

Ort: Ortsstrasse 12 in Erkheim-Daxberg

20:00 Uhr

Vortrag: Feng Shui – Räume für die Seele

Veranstalter: TAO-Management Klaus/Vorarlberg (www.tao-management.de)

Referent: Herr K. M. Feuerstein, Tel. 0043/5523/57588

Ort: Sportheim TV Erkheim

Mindelheim

17:15 – 18:15 Uhr

Qi Gong und Tai Chi. Kostenlose Schnupperstunde.

Kursleiterin: Frau Jutta Böck

Veranstalter: Kneippverein Mindelheim

Ort: Bildungsforum Eschenbach, Hptl.-Lang-Strasse 15

18:00 – 19:00 Uhr

Fitness Mix

Ski fit – damit der Wintersport weiterhin Freude macht!, Bike Power – damit die Radsaison beginnen kann!,

In dieser Stunde wird die allgemeine Kondition und Fitness durch Herz-Kreislauf-Training sowie Kraft-, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen verbessert. „Fitness-Mix-Gymnastik“ ist keine Schongymnastik, aber 60 freudvolle Minuten mit Musik. Tauchen Sie ein in die Welt der Bewegung und bringen Sie bitte bequeme Sportbekleidung, hochwertige Sportschuhe, Bodenmatte und Handtuch mit!

Kostenlose Einführung.

Kursleiterin: Michaela Wurm Übungsleiter-Prävention (BLSV)

Veranstalter: VHS Mindelheim

Ort: Mindelheim, Doppelturnhalle West, Brennerstrasse

19:30 – 21:30 Uhr

Vortrag „Mit Astrologie Selbstheilungskräfte wecken“

Eintritt: 7.- €

Referentin: Frau Claudia Rasch, Astrologin. Anmeldung wird erbeten unter Tel. 08241/9119180

Ort: Bildungsforum Eschenbach, Hptl.-Lang-Strasse 15

Ottobeuren

ganztägig

Ausstellung über gesunde Ernährung im Foyer der Kreisklinik

10:00 – 11:30 Uhr

Vortrag „Wachsen ist mehr als nur groß werden“

Achten Sie auf die Alarmzeichen des Organismus ihrer Kinder. Wenn sich Kinder oder Jugendliche oft schlapp fühlen, sich nicht ausreichend konzentrieren können, anfällig für allerlei Krankheiten sind, sollten sie sich fragen was Ihrem Kind fehlt.

Veranstalter: Vitaltherapiezentrum Herz, Ottobeuren. Referent: Max Herz, Vitalitätstrainer. Ort: Haus des Gastes

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

19:00 – 20:30 Uhr

Vortrag „Wachsen ist mehr als nur groß werden“

Achten Sie auf die Alarmzeichen des Organismus ihrer Kinder. Wenn sich Kinder oder Jugendliche oft schlapp fühlen, sich nicht ausreichend konzentrieren können, anfällig für allerlei Krankheiten sind, sollten sie sich fragen was Ihrem Kind fehlt.

Veranstalter: Vitaltherapiezentrum Herz, Ottobeuren,

Referent: Max Herz, Vitalitätstrainer

Ort: Haus des Gastes

Rammingen

20:00 Uhr

Info über „Wissen wie Du isst“

WWDI – ein revolutionäres Vitalitätsprogramm mit Sandra Leinsle

Ort: Am Ödgarten 3 in Rammingen

Wolfertschwenden

9:30 – 10:30 Uhr

Gesundes Pausenbrot für Alt und Jung!

Zum Probieren und Informieren. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung bis zum 11.05.2007 bei

- Frau Monika Lukas, Tel. 08334/989760 oder

- Frau Silvia Wege, Tel. 08334/989216

Ort: Grundschule Wolfertschwenden, Aula

Woringen

18:30 – ca. 20:30 Uhr

Wanderung auf dem Woringer Geschichts- & Kulturlehrpfad

Der Lehrpfad führt als Rundweg über den Kellerberg (herrlicher Blick über ´s Memminger Trockental) und natürlich durch Woringen. Während der Wanderung werden Sie über alle bedeutsamen Geschichtsstätten und Gebäude in und rund um Woringen informiert. An verschiedenen Stellen des Lehrpfad werden kleine kulinarische Überraschungen angeboten.

Anmeldung bis zum 16.05.2007 bei Frau Ruth Karrer, Tel. 08331/88500

Ort: Treffpunkt Rathaus Woringen

Samstag 19.05.2007

Bad Grönenbach

13:30 Uhr

Wanderzeit mit Hans

Treffpunkt: Marktplatz Bad Grönenbach

14:00 Uhr

Kräuterseminar. Garten-, Wiesen- und Küchenkräuter des Frühlings mit allen Sinnen kennen lernen.

Referentinnen: Frau Gabriele Baumeister, Frau Irene Klotz

Anmeldung in der Kurverwaltung, Tel. 08334/60531

Kursgebühr: 15.- €, Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Ort: Kreislehrgarten, bei schlechter Witterung im Seminarraum im Haus des Gastes

19:30 Uhr

Vortrag „Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung“

Referent: Friedrich Hansel, gerichtlich eingesetzter Betreuer im Ehrenamt

Eintritt: 2.- €, für Kurgäste 1,50 €

Ort: Kursaal im Haus des Gastes

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Bad Wörishofen

10:00 – 17:15 Uhr

Informationstag zum Thema Ernährung im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Eintritt frei

Programm:

10:00 – 10:30 Uhr Vorführung des Filmes: „So hilft Kneipp bei Verdauungsstörungen“

10:30 – 11:15 Uhr Vortrag von Frau Menthel (Ärztin) zum Thema Cholesterin

14:30 – 15:00 Uhr Vorführung des Filmes: „So hilft Kneipp bei Verdauungsstörungen“

15:00 – 15:45 Uhr Vortrag von Dipl. oec. troph. Imke Rahders zum Thema Lebensmittelintoleranz

16:00 – 16:30 Uhr Vorführung des Filmes: „So hilft Kneipp bei Verdauungsstörungen“

16:30 – 17:15 Uhr Vortrag von Dipl. oec. troph. Imke Rahders zum Thema Gesunde Ernährung nach Kneipp

Egg an der Günz

16:30 Uhr

Lauftreff Schnuppertag

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Treffpunkt: am Sportheim

Veranstalter: SV Egg, Übungsleiter: Herr Albert Stiegeler

Markt Erkheim (xsundMarkt)

13:00 – 17:00 Uhr

Gesundheitstag in Erkheim in der BAUFRITZ-HausSchneiderei mit verschiedenen Referenten

- mit Beratung zum Thema Hochfrequenzen und kostenlose Messung der mitgebrachten Geräte durch Baubiologen und Messtechniker (Handy, Laptop, Schnurlos-Telefon, W-LAN etc.)
- mit Kinderprogramm und Kinderbetreuung im Natur-Erlebnis-Spielplatz
- mit Kostenloser Body-Relax-Massage

Ort und Veranstalter: BAUFRITZ-HausSchneiderei, Erkheim (www.baufritz.com), Tel. 08336/900110 oder 900208

Programm:

13:30 Uhr Vortrag: Gesundheits- und Allergievorsorge beim Bauen

Der BAUFRITZ-Gesundheitsexperte und Baubiologe Karlheinz Müller informiert über baubiologische und gesundheitsrelevante Aspekte sowie Allergievorsorge beim Hausbau.

Ort: BAUFRITZ-HausSchneiderei Erkheim

Veranstalter: Baufritz GmbH & Co. KG, Tel. 08336/900110 oder 900208

Referent: Herr Karlheinz Müller, Baubiologe IBN

15:00 Uhr Vortrag: Strategie „xsundes“ Leben im „xsunden Markt“ Erkheim

Ort: BAUFRITZ-HausSchneiderei, Erkheim

Veranstalter: Baufritz GmbH & Co. KG, Erkheim, und ATLANTIS Management GmbH Unternehmensberatung (www.atlantis-management.de), Erkheim

Referent: Herr W. J. Gruber (Erkheimer xsundBewegung, Atlantis-Management Unternehmensberatung), Tel. 08336/80336

16:00 Uhr Vortrag: Neue Medizin nach Dr. med. Ryke Geerd Hamer

Ort: BAUFRITZ-HausSchneiderei, Erkheim

Veranstalter: Baufritz GmbH & Co. KG, Erkheim

Referentin: Frau A. Meeuvissen, Tel. 08304/923007

ab 20:00 Uhr

Nahversorgung: „ProNah – Ziele und Projekte“ sowie Filmvorführung „Zeitwende“

Ort: Verbandsschule Erkheim (Atrium bei schönem Wetter; Film wird im Schulcafé bei Einbruch der Dunkelheit vorgeführt)

Veranstalter: Bund Naturschutz (BN) Erkheim, Tel. 08336/9207

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Referenten: Herr J. Stiba mit Mitgliedern und Helfern; Herr P. Nagler (Bürgermeister Holzgünz und Vorstand ProNah e. V., www.pronah.de)

Ottobeuren

ganztägig

Ausstellung über gesunde Ernährung im Foyer der Kreisklinik

09:00 Uhr

Nordic-Walking Grundseminar mit Stefan Reichel

Dauer: circa 5 Stunden

Preise und Informationen unter www.fit-mit-nordic-walking.de

Treffpunkt: Sportwelt Ottobeuren

13:00 Uhr

Halbtags-Radl-Tour mit gemütlicher Einkehr in einem Landgasthof; Gesamtstrecke ca. 30 km, Dauer ca. 4 Stunden. Bei schlechten Witterungsverhältnissen wird gewandert. Anmeldung ist nicht erforderlich, keine Gebühren. Die Radtour wird von erfahrenen Tourenleitern begleitet, die für einen gemütlichen Ausflug sorgen und auf die Stärken und Schwächen der Teilnehmer Rücksicht nehmen.

Treffpunkt: Marktplatz

16:00 Uhr

Trim-Trab und Walking ins Grüne. Alle, die an einem Ausdauertraining an frischer Luft interessiert sind, werden dazu recht herzlich eingeladen. Mitmachen kann jeder (auch Anfänger), gelaufen wird in mehreren Gruppen, je nach Leistung.

Treffpunkt: am Waldparkplatz Ottostraße

Pfaffenhausen

10:00 – 17:00 Uhr

feel well Gesundheitstag im Gesundheitszentrum Pfaffenhausen

Programm:

11:00 Uhr Vortrag Qipendi – Biodynamisches Schlafen – „Schlafen wie ein Baby“

14:00 Uhr Vortrag BOARD 3000 mit Physiotherapeut Georg Epple

Durchgehend bieten wir Ihnen eine elektronische Vermessung Ihrer Wirbelsäule: Das Rückenscreening – inklusive Auswertung – ist für Sie kostenlos.

Für Firmen, Vereine und Clubs: Fragen Sie nach unseren Präventionskursen für Rückenfitness – jetzt mit dem Board 3000 kombinierbar. Von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Veranstalter: feel well GmbH & Co. KG, Weilerstrasse 20a, 86865 Oberneufnach, Tel. 08262/960350, Email: info@board3000.de, www.board3000.de, www.qipendi.de

15:00 Uhr

Qi Gong Schnupperstunde

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Veranstalter: Biehler Hertlehof

Ort: Hertlehof bei Hainzenhof, Pfaffenhausen

Sonntag 20.05.2007

Bad Grönenbach

ab 20:00 Uhr

Brauchtumsabend – Geselligkeit, Tanz und Musik

mit dem Musikverein Oberroth, dem Trachtenverein Leutkirch und dem Liederkranz Bad Grönenbach. Durch das Programm führt Marie Luise Schmoltdt.

Eintritt: 5.- €, ermäßigt 4.- €

Ort: Kursaal im Haus des Gastes

5. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Loppenhausen

ab 10:00 Uhr

Aktiv-Tag: 1. Sommerbiathlon im Loppenhausen

freizeitsportlicher Spaß, bei dem der olympische Gedanke im Vordergrund steht.

Teilnahme: Mannschaften mit vier Personen ab 12 Jahren

Anmeldung: bis 30. April an die Raiffeisenbank Loppenhausen, Tel. 08263/386; Unkostenbeitrag pro Teilnehmer 3 €

Für Kinder: Lauf- und Wurfwettbewerb (Keine Anmeldung)

Ort: Bereich um den Pfarrstadl

Veranstalter: Loppenhausen aktiv e. V.

Mindelheim

„Laufend fit - 1. Unterallgäuer Benefizlauf“

Sternlauf nach Mindelheim zum Abschluss der 5. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Start: beliebiger Ort im Landkreis, kann von jedem Teilnehmer frei gewählt werden.

Ziel: Theaterplatz in Mindelheim von 11:00 Uhr – 15:30 Uhr, bei schlechtem Wetter im Forum.

Anmeldung: im Verkehrsbüro der Stadt Mindelheim, Tel. 08261/737300

Programm am Zielort: Kneipp-Tretbecken, Blutzucker- und Körperfettmessung, Spiele für Kinder, musikalische Unterhaltung mit der Stadtkapelle Mindelheim und den Sunnis

Veranstalter: Stadt Mindelheim

Ottobeuren

ganztägig

Ausstellung über gesunde Ernährung im Foyer der Kreisklinik