

Samstag, 17.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:00

BVV Beachcup Volleyballturnier

mit bayerischer Spitze und wahrscheinlich Patrick Steuerwald auf den Bad Grönenbacher Beachplätzen

Ort: Bad Grönenbach

09:30

Morgengymnastik im Kneipp-Aktiv-Park

Beginnen Sie den Tag mit Barfußgehen und einer kleinen Morgengymnastik und starten Sie anschließend entspannt und fit in den Tag, ganz im Sinne von Pfarrer Sebastian Kneipp. Bei Regen entfällt die Veranstaltung! Mit Gabi Prinz.

Ort: Ottobeuren

09:30 - 12:00

Kräuterabenteuer im Frühling für Kinder ab 6 Jahren

Bei unserer Erlebniswanderung wollen wir die heilkräftigen Frühlingskräuter in Wald und Flur entdecken. Lasst euch entführen auf eine magische Reise in die Wipfel des Waldes. Ein Mut machendes Märchen und kleine Kostproben runden unser Abenteuer ab.

max. 15 Kinder, Unkostenbeitrag 5,- € Anmeldung bis 15.05. bei den Wildkräuterfrauen Brigitte Seidel und Johanna Marz unter Tel. 08333/3626

Ort: Trettanlage Egg an der Günz

10:00 - 10:30

Filmvorführung: Aus Freude am Leben

Ort: Bad Wörishofen, Kurhaus, Video-Raum UG

10:00 - 12:00

"Nach dem Abpiff" - kreativer Workout für die Sinne

Malend, im Augenblick sein, abschalten und wieder in Balance kommen.

Sie brauchen keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Begabungen. Mit einfachen Impulsen werden Sie in Ihren kreativen Prozess geführt und begleitet.

Sich Zeit für sich selbst nehmen und mit allen Sinnen genießen. Gestärkt und erfrischt aus dem Malgeschehen hinausgehen. Kosten: 16 Euro / Person plus 4 Euro Malmaterial, Voranmeldung notwendig bis 16.05.2014 unter Tel.08247-9924662

Ort: Bad Wörishofen

Villacher Str. 3

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

Samstag, 17.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00

Tag der offenen Tür

Offizielle Praxiseröffnung mit vielfältigem Rahmenprogramm

Programm: 10:30 bis 11:00 Uhr: Ernährungsvortrag "Gesunde Küche" mit selbstgemachten Rezepten - 10:30 bis 11:00 Uhr: Buchvorstellung "Der radikale Abschied vom Opferdasein" - 11:30 bis 12:00 Uhr: Buchvorstellung Geistesschulung "Ein Kurs in Wundern" - 13:00 bis 13:30 Uhr: Vorstellung Elternkurs "Familienkonferenz" - 14:15 bis 14:45 Uhr: Vorstellung "Vision eines großen Zentrums!" 10:00 bis 17:00 Uhr: Tests (Voranmeldung unter Tel.

08334/259483): Dunkelfeld - 10 Euro; Schwermetalle - Urin; BIA - 10 Euro; Blutzuckermessung; Astrologie

Ort: Bad Grönenbach

Sonnenstr. 4

Veranstalter: Naturheilpraxis Markus Ruppert

10:00 - 11:00

"Halbzeit" duchatmen und entspannen

Nicht nur für Fußballfans.....vor dem Fernseher

- einfache Atemübungen zum "durchschnaufen" - sanfte Bewegungsabläufe zur Entspannung - "Zauberworte" für Gelassenheit und Freude

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und weiße Socken, Anleitung gibt Frau Barbara Gunkel-Wittekindt, Anmeldung bis 15.05.2014 unter Tel.

08333/946449, Unkostenbeitrag: 8 Euro pro Kurs / pro Person

Ort: Memmingen

Donau Straße 1 (3.OG)

Veranstalter: PraxisRaum für Therapie

10:35 - 11:05

Filmvorführung: Eine Medizin geht ihren Weg (Dauer ca. 35 Minuten), Freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

Kurhaus, Video-Raum UG

Samstag, 17.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

11:00

QiGong - Entspannungsstunde

mit Frau Jutta Böck (Qigong Lehrerin SKA)

Für alle QiGong Begeisterten findet bei trockener Witterung eine Entspannungsstunde im Thermalgarten statt.

Unkostenbeitrag 2,50 € (inkl. Eintritt Außenanlage ab 12 Uhr)

Ausweichtermin Samstag 24. Mai um 11 Uhr

Ort: Breitenbrunn, Bedernau

Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

11:30 - 12:30

"Halbzeit" duchatmen und entspannen

Nicht nur für Fußballfans.....vor dem Fernseher - einfache Atemübungen zum "durchschnaufen" - sanfte Bewegungsabläufe zur Entspannung - "Zauberworte" für Gelassenheit und Freude

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und weiße Socken, Anleitung gibt Frau Barbara Gunkel-Wittekindt, Anmeldung bis 15.05.2014 unter Tel. 08333/946449, Unkostenbeitrag: 8 Euro pro Kurs / pro Person

Ort: Memmingen

Donau Straße 1 (3.OG)

Veranstalter: PraxisRaum für Therapie

12:00

Baden zum Familienpreis

Eltern mit Kindern ab 6 Jahren; Eintritt pauschal 14 Euro

Ort: Breitenbrunn, Bedernau

Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

13:00 - 17:00

Nachmittags-Rad-Tour mit Einkehr in einem Landgasthof

Der Radfahrverein lädt zum Mitradeln ein, Rückkehr ca. 17 Uhr. Bei ausgesprochen unfreundlichem Wetter - sehr kalt oder verregnet - wird zu Fuß gewandert. Gäste sind herzlich willkommen! Info unter Tel. 08332/8682 (Herr Sigl) oder Tel. 08332/8942 (Frau Schneider).

Ort: Ottobeuren , Marktplatz

Samstag, 17.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

13:30

Aktive Bewegungstherapie nach Kneipp

geführte Wanderung

Ort: Bad Grönenbach

Marktplatz

14:00 - 17:00

Smovey - der neue Trendsport für jede Generation - smovey KENNENLERN-Workshop

Wer mit Schwung und viel Spaß ins Frühjahr starten möchte, ist bei uns genau RICHTIG! Erlebe den smovey EFFEKT: Vom Abnehmprogramm zum intensiven Fitnesstraining bis hin zur Tiefenentspannung - für jeden ist etwas dabei. Steigere deine Vitalität und fördere deinen Stoffwechsel durch dieses einzigartige Trainingsgerät!

Veranstaltungsort wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Gebühr 30 Euro, Anmeldung und Info bei Heike Späth unter Tel. 08245/903540 oder www.karinmautz.de

Ort: Türkheim

Veranstalter: Mautz Karin und Dieter

14:00 - 15:00

"Halbzeit" ducharatmen und entspannen

Nicht nur für Fußballfans.....vor dem Fernseher - einfache Atemübungen zum "durchschnaufen" - sanfte Bewegungsabläufe zur Entspannung - "Zauberworte" für Gelassenheit und Freude

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und weiße Socken, Anleitung gibt Frau Barbara Gunkel-Wittekindt , Anmeldung bis 15.05.2014 unter Tel. 08333/946449, Unkostenbeitrag: 8 Euro pro Kurs / pro Person

Ort: Memmingen

Donau Straße 1 (3.OG)

Veranstalter: PraxisRaum für Therapie

Samstag, 17.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00 - 16:30

Frühlingszauber des Waldes

Liebe Kinder ab 6 Jahren! Wisst Ihr wie spannend es im Wald sein kann?

Wir werden spielerisch mit Euch den Wald erkunden. Danach gibt es eine Stärkung am Lagerfeuer mit Stockbrot, Gänseblümchenbutter und Drachenblut.

Zum Abschluss basteln wir mit Euch eine Maienpfeife.

max. 15 Kinder, Unkostenbeitrag 5,- Euro, Anmeldung bis 15.05. bei den Wildkräuterfrauen Brigitte Seidel und Johanna Marz unter Tel. 08333/1368

Ort: Unterschönegg, Babenhausen,

15:00 - 16:30

"Happy Birthday Sebastian Kneipp - kleine Blechbläsergeschichten", Kurkonzert der Musikschule anl. 193. Kneipp-Geburtstag

mit den Blechbläserklassen von Gerhard Wolf und Patrick Henrichs der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule Bad Wörishofen im Musik-Pavillon (bei schlechtem Wetter im Kurhaus) 17 Uhr Festgottesdienst in St. Justina Schüler und Lehrer der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule Bad Wörishofen gestalten den Gottesdienst. 19 Uhr Kneipp-Geburtstagskonzert im großen Kursaal mit Schülern und Lehrern der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule und Tanzgruppen des Stamm-Kneipp-Vereins Bad Wörishofen e.V. Im ersten Teil des Konzertes stellen sich verschiedene Instrumentalensembles vor. Den zweiten Teil des Konzertabends bestreitet die Jugendkapelle Bad Wörishofen unter der bewährten Leitung von Winfried Probst anlässlich ihres 40.

Geburtstages. Den Abschluss des Abends gestaltet die Rockband der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule, die „RockKinks“. Eintritt ist frei!

Ort: Bad Wörishofen

Musik-Pavillon, bei schlechtem Wetter im Kurhaus, Bad Wörishofen

Veranstalter: Irmgard Seefried Sing- und Musikschule Bad Wörishofen in Kooperation mit dem Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

15:00 - 16:30

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg. Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauergärten und variieren diese in Sorte und Arten. Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Ort: Kammlach

Höllberg 14

Veranstalter: Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

Samstag, 17.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

16:00

Trimm-Trab und Nordic Walking ins Grüne

Alle, die an einem Ausdauertraining an frischer Luft interessiert sind, werden dazu recht herzlich eingeladen, Anfänger willkommen.

Ort: Ottobeuren

Waldparkplatz, Ottostraße

17:00

Wanderung des Kneippvereins

Wanderung des Kneippvereins durchs Günztal nach Stephansried zum Kneipp-Denkmal anlässlich des Geburtstages von Sebastian Kneipp mit Brotzeitmöglichkeit und Wassertreten, anschließend Gottesdienst (19.30 Uhr) in der Stephansrieder Kapelle. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Treffpunkt: Marktplatz

Ort: Ottobeuren

17:00

Wassergymnastik

für die ganze Familie mit dem Bademeister

Ort: Breitenbrunn, Bedernau

Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

17:00

Gedächtniswanderung

der Kneippvereine Bad Grönenbach, Ottobeuren und Memmingen nach Stephansried

Dort findet ein Gedächtnisgottesdienst statt und geht in gemütliches Beisammensein über. Treffpunkt: Marktplatz

Ort: Ottobeuren

Samstag, 17.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:00

Krimi-Theater Zimt & Zyankali mit der erfolgreichen Krimikomödie "VIVA LA MUERTE" - Es lebe der Tod

Genießen Sie ein exklusives 4-Gänge-Menü und lassen Sie sich in eine geheimnisvoll-kriminelle Welt entführen. Die perfekte Verbindung aus Krimi, Komödie und kulinarischem Genuss - Ein Fest für alle Sinne! Preis: 69,- €/Person inkl. Aperitif + 4-Gänge Menü Reservierung erforderlich unter Tel.08332/796770, Einlass: 18:30 Uhr!

Ort: Ottobeuren

Brauerei Hotel Hirsch, Marktplatz 12

19:00

Kneipp-Geburtstagskonzert der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule mit Jubiläumskonzert 40 Jahre mit der Jugendkapelle Bad Wörishofen

im großen Kursaal mit Schülern und Lehrern der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule und Tanzgruppen des Stamm-Kneipp-Vereins Bad Wörishofen e.V. Im ersten Teil des Konzertes stellen sich verschiedene Instrumentalensembles vor. Den zweiten Teil des Konzertabends bestreitet die Jugendkapelle Bad Wörishofen unter der bewährten Leitung von Winfried Probst anlässlich ihres 40. Geburtstages. Den Abschluss des Abends gestaltet die Rockband der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule, die „RockKinks“. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei!

Ort: Bad Wörishofen

Kurhaus, Kursaal

Veranstalter: Irmgard Seefried Sing- und Musikschule Bad Wörishofen in Kooperation mit dem Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Sonntag, 18.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:00

Morgenmeditation

Morgenmeditation mit anschl. Möglichkeit zur kurzen Führung, 11 Uhr musikalische Matinee mit Musikstudenten, 15 Uhr Führung durch die Stiftung, 17 Uhr Kammermusikalische Stunde mit Andreas Kellerer (Querflöte) und Maria Graf (Harfe)

Ort: Ottobeuren

Erich-Schickling-Stiftung Eggisried 29 1/2

09:00 - 17:00

Reiki-Einführungsseminar in den 1. Grad

Ein Tagesseminar für alle, die Körper, Geist und Seele wieder harmonisieren möchten! Reiki, ist das japanische Wort für „universelle (-REI) Lebensenergie (-KI) und zählt heute wohl zu den anerkanntesten Methoden des natürlichen Heilens. Reiki wurde von dem japanischen Geistlichen und Gelehrten Dr. Mikao Usui Anfang des 20. Jahrhunderts wieder entdeckt. Man erfährt Reiki als innere Heilquelle, die die Selbstheilungskräfte anregt und seelische Ausgeglichenheit unterstützt. Reiki wirkt durch Händeauflegen. Seminarleiterin: Margit Maak (Reikimeisterin/Reikilehrerin), Seminargebühr: Sonderpreis für die Unterallgäuer Gesundheitswoche (statt 225,-€): 180,- € Anmeldung bitte bis spätestens Mittwoch 14.05.2014, Anmeldung und Informationen unter Tel.: 08261/8446 oder www.pro-hypnosis.de.

Ort: Mindelheim

Bürgermeister-Hundeger-Str. 14

09:00

BVV Beachcup Volleyballturnier

mit bayerischer Spitze und wahrscheinlich Patrick Steuerwald bei den Beachvolleyballplätzen

Ort: Bad Grönenbach

Sonntag, 18.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:30

6. "KneippstadtMarathon 2014" - Start CityRun & CityChallenge & HalbMarathon

Zeitplan:

07:00 Uhr – Eröffnung Marathonmesse und Startnummernausgabe

08:50 Uhr – Meldeschluss für Nachmeldungen zum CityKids 444

09:00 Uhr – Meldeschluss für Nachmeldungen aller anderen Bewerbe

09:09 Uhr – Start CityKids 444 09:30 Uhr – Start CityRun & CityChallenge & HalbMarathon

12:30 Uhr – Zielschluss 12:30 Uhr – Siegerehrung & Finisher-Party auf der Messe

Weitere Informationen: <http://www.kneippstadtmarathon.de/>

Ort: Bad Wörishofen

10:00 - 10:30

Filmvorführung: Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 2 - Waschungen, Wickel, Packungen, Dämpfe

Wiederholung 10.35 u. 11.10 Uh, freier Eintritt mit Kurkarte sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

Kurhaus, Video-Raum UG

10:00 - 11:30

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg

Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten. Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Ort: Kammlach

Höllberg 14

Veranstalter: Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

Sonntag, 18.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

13:30 - 18:00

Aktiv mit Spaß - für jeden was!

Generationen im Kontakt

Mitmach-Sonntag, Vorführungen und Aktionen zum Mitmachen: Singen, Tanzen, Bewegen, Alterssimulationsanzug, Show-Programm, Trink Dich Fit, Internet-Cafe, Spiele-Parcours, Life-Musik, Kaffee und Kuchen

Im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche wollen wir, der Landkreis Unterallgäu, die Stadt Mindelheim und das Seniorennetzwerk Mindelheim, alle Generationen miteinander in Kontakt bringen.

Dazu gibt es viele Mitmach-Aktionen und Darbietungen:

- Life-Musik mit Emu & Real Mic
- Kaffee und Kuchen
- Internetcafé und Brettspiele mit dem Kreisjugendring
- Spieleparcours des Gesundheitsamts am Landratsamt Unterallgäu
- Simulationsanzug: Wie fühlt sich Alter an? Ein Angebot der Koordinationsstelle Seniorenangelegenheiten am Landratsamt Unterallgäu und des BRK-Kreisverbands Unterallgäu
- Diabetesprävention mit Blutzuckertest – ein Angebot der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Mindelheim in Kooperation mit dem Diabetikerbund Bayern und der Firma Accu-Chek
- Demenzpfad – erleben Sie, wie sich Demenz anfühlt
- Trink Dich fit! Eine Aktion des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Mindelheim

Programm auf der Aktionsbühne:

- 14.00 Uhr: Gymnastik mit Stabi, TSV Mindelheim
- 14.25 Uhr: Lust auf Singen, Chorverband Bayerisch-Schwaben
- 14.50 Uhr: Tanz zum Mitmachen, TSV Mindelheim und Kneippverein
- 15.15 Uhr: Showprogramm 2014, Rock'n'Roll-Club Memphis Mindelheim
- 15.40 Uhr: Line-Dance, Hot Heel Dancer Mindelheim
- 16.05 Uhr: Lust auf Singen, Chorverband Bayerisch-Schwaben
- 16.30 Uhr: Fit mit dem Ballkissen, TSV Mindelheim
- 16.45 Uhr: Improvisationstheater »Fastfood« mit dem Showprogramm »Best of Life«

Veranstalter: Landratsamt Unterallgäu, Stadt Mindelheim, Seniorennetzwerk Mindelheim in Kooperation mit dem Kreisjugendring Unterallgäu, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, TSV Mindelheim

Ort: Mindelheim

Forum Mindelheim

Sonntag, 18.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00

7. Nordic Walking Lauf

Die abwechslungsreiche Strecke ist ca. 11 Kilometer lang und führt überwiegend auf schattigen Wald- und Feldwegen. Nach dem Lauf gibt es Kaffee und Kuchen.

Jeder Teilnehmer geht auf eigene Gefahr. Dieser Lauf ist kein Wettkampf, es erfolgt keine Zeitnahme. Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss anerkannt. Zugleich wird bestätigt, dass der/die TeilnehmerIn gesund und für die Strecke ausreichend trainiert ist! Die Teilnahme kann ins AOK-Bonusheft eingetragen werden; Sportabzeichen mit Zeitnahme über 7,5 km ist möglich.

Startgeld 5,- €, Nachmeldegebühr 2,- €

Veranstalter: TSV 1862 Babenhausen e.V.

Informationen/Anmeldung bis 16. Mai 2014 bei Traudl Staiger unter 08333/95220 oder staiger.traudl@t-online.de.

Ort: Babenhausen

Start und Ziel: Sportheim des TSV Babenhausen beim Stadion

16:00 - 17:30

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg

Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten.

Ort: Kammlach

Höllberg 14

Veranstalter: Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

19:00

Mondscheinbaden bei Kerzenschein

mit leckeren Cocktails serviert am Thermalbecken, verlängerte Badezeit bis 23 Uhr

Ort: Breitenbrunn, Bedernau

Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

Sonntag, 18.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30

"Ballads and more" - Konzert mit "Carry & Ron"

Die Geschichte von Carry & Ron begann am 27. Mai 1988 mit der ersten Begegnung von Carmen Kreusel und Ron Traub und einer spontanen Session in der Musikkneipe „Schlüssel“ in Spaichingen. Radio 7 startete wenige Wochen später in Tuttlingen und so kam es, dass der Sender zum ersten Werbepartner des frischgebackenen Duos wurde. Nach der ersten Single – damals noch auf Vinyl – im Herbst `88 kam der erste Plattenvertrag und damit auch das erste Carry & Ron Album 1989 zustande. 1991 kam dann Michael Holm als Produzent ins Team und gemeinsam ging es in die USA, wo in den Neunzigern insgesamt 5 Carry & Ron Alben entstanden. Während dieser Zeit gab es über 1.000 live Konzerte, viele Awards und TV Auftritte für das Duo und einen Megahit in Asien. Für den Song „I.O.U.“ erhielten Carry & Ron 1997 Doppelplatin.

Die Zusammenarbeit mit vielen nationalen und internationalen Musikergrößen, darunter „The Jordanaires“ der original Backgroundchor von Elvis Presley, oder Grammy Gewinner Larry Knechtel, Pianist von Simon & Garfunkel, prägten die Arbeit des Musikerduos bis heute. Nach dem Rückzug von der Bühne im Jahr 1999, entstanden viele weitere musikalische Projekte, wie z.B. das Weltmusikalbum „In the eyes of a child“, das Carry & Ron Traub rund um den Globus führte. Eigentlich wollten CARRY & RON dann nach mehr als 10 Jahren Bühnenabstinenz nur ein einziges Konzert geben, zum 25-jährigen Jubiläum im Jahr 2013.

Aber wenn man mal anfängt ... es kam dann noch das Open Air in Bad Rappenau, und das Konzert im Haus „Zum Gugger“ in Bad Wörishofen dazu. Und schnell stand fest: diese Live-Auftritte machen wieder unheimlich viel Spaß! Und so plant das Duo für 2014 bereits weitere Konzerte unter dem Motto „Ballads and more“. Dabei soll es bei jedem Gig einen Überraschungsgast geben, den oder die sich die beiden Musiker als „Verstärkung“ einladen. So wird es immer wieder spannend, wer das mit CARRY & RON dann so auf der Bühne steht!

Und wenn CARRY & RON einen Kollegen auf die Bühne bitten, den jeder – garantiert jeder – musikalisch schon gehört, aber wahrscheinlich noch nie gesehen hat ... Lassen Sie sich überraschen!

Tickets bestellen, Karten sind erhältlich an folgenden Stellen: Kurhaus Bad Wörishofen, Tel. 08247 9933 57, Gäste-Information in der Therme, Tel. 08247 333370, Mindelheimer Zeitung, Tel. 08247 35035 und 08261 991375 sowie an allen bekannten München Ticket-Vorverkaufsstellen.

Ort: Bad Wörishofen

Haus Zum Gugger

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

08:30 - 09:15

"Beinarbeit ist alles"

Wir wollen die Fans "beintechnisch" fit machen mit Beinwickeln nach Kneipp, Lockerungsgriffen für verspannte "Waden" mit Regina Kirmaier, Einreibungen mit belebenden Toniken nach kneippscher Art zum Schnupperpreis von 5,-€ Anmeldung vormittags unter Tel.: 08332/936893

Ort: Ottobeuren

Haus des Gastes, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1

08:30 - 09:30

Nordic Walking für Senioren

Schnupper-Lauftreff mit 2 Stöcken quer durch den Bannwald in mäßigem Tempo, so dass alle Teilnehmer mitkommen. Bitte Stöcke mitbringen! Mit Gisela Hubatschek, Tel.: 08332/6426.

Ort: Ottobeuren

Treffpunkt: Waldparkplatz, Ottostraße

08:30 - 00:00

Aufgeweckt in den Morgen

Morgengymnastik, Kräuterfrühstück und Vortrag über Schokolade

8.30 Uhr "Aufgeweckt in den Morgen" Übungen unter fachkundiger Anleitung mit Cornelia Feuerecker, Physiotherapeutin

ab 9.00 Uhr "Kräuterfrühstück" vorbereitet von Conny Rampp, Allgäuer Wildkräuterführerin, Gabi Eberwein-Kienle und Martina Keppeler

Anschließend Vortrag "Schokolade", Schokolade ist heute ein Kultprodukt, kein billiges Vergnügen für kritiklose Schleckermäuler. Informationen zu Anbau, Geschichte über die Verarbeitung, die richtige Verwendung und den Genuss mit Lydia Klein, Fachlehrerin.

Anmeldung bitte bis 16. Mai bei Conny Rampp unter Tel. 08263/960513 oder Martina Keppeler unter Tel. 08266/1429.

Unkostenbeitrag 5,- €

Ort: Kirchheim in Schwaben, Sportpark

09:30

Gesellige Tänze aus der internationalen Folklore und dem Gesellschaftstanz

Kostenlose Schnupperstunde mit Angela Seitz im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Ort: Ottobeuren

Haus des Gastes (Kursaal), Marktplatz 14

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00 - 10:30

Filmvorführung: Kneipp (venös) Herz-Kreislaufkrankungen Wiederholung um 10.30 und 11.00 Uhr im Kurhaus, Video-Raum UG

Ort: Bad Wörishofen

11:00 - 12:00

Qi Gong mit Wolfgang Burgard

Euro 3,00 ohne Anmeldung.

Ort: Bad Wörishofen

Haus 'Zum Gugger', Seminarraum UG, Bachstr. 16, Bad Wörishofen

14:00 - 15:30

Osteoporosegymnastik mit Wolfgang Burgard

Euro 3,00

Ort: Bad Wörishofen

Haus 'Zum Gugger', Seminarraum UG, Bachstr. 16, Bad Wörishofen

14:00 - 17:00

Body Coach: Offene Tür am Nachmittag

Gratis Erstberatung, Computer-gestützte Körperwasser- u. Körperfettanalyse, Test der FIR-Tiefenwärme im Saunarium, des Ganzkörper-Vibrationstrainings oder eine Energiemassage. Dazu Energiewasser vom Feinsten mit Ingrid Wiltig, Body Coach & Quanten Praktikerin

Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter der Tel. 08247/395943 oder 01520/3684927

Ort: Bad Wörishofen

Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:30 - 17:00

Probekegeln

Kegeln ist Spaß, Unterhaltung, Bewegung und Geselligkeit für jedes Alter. Die vollautomatische Kegelbahn fördert dies und ist ideal für jedes Alter. Probieren Sie es aus und treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zum Probekegeln.

Pro Person 1.-€, Kinder in Begleitung eines Erwachsenen! Anmeldung erbeten unter der Tel. 08332/796770 oder www.hirsch-ottobeuren.de!

Ort: Ottobeuren

Hotel Hirsch

Marktplatz 12

15:00 - 16:00

Filmvorführung: Kneipen in Bad Wörishofen im Kurhaus, Video-Raum UG, freier Eintritt mit Kurkarte – sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

15:00 - 16:00

Hol Dir den Kick - Lach einfach mit!

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder Mensch ohne Grund lachen kann.

Es bewirkt mehr Lebensfreude, Gesundheit und Selbstbewusstsein. Durch einfache Übungen erleben wir sofort gute Stimmung, die nachhaltig wirkt.

Anmeldung / Infos: Gerlinde Schöffel, www.Lachpower.de, Tel. 08331 983430 oder Heike Crecelius Tel. 08245-903062

Kosten 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

Kloster, Klosterhof

Veranstalter: Lach Power

15:30 - 17:00

"Juniorenliga" - Malspiel

Spielerisch, mit viel Freude am Experimentieren und Ausprobieren, mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und Farbe, großformatig, den eigenen Ideen und Träumen Ausdruck verleihen.

Kosten: 8 Euro / Person plus 4 Euro Malmaterial

Voranmeldung notwendig bis 16.05.2014 unter Tel. 08247/9924662

Ort: Bad Wörishofen

Villacher Str. 3

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

17:00 - 18:00

Mädchen- und Buben-Turnen (4 - 7 Jahre)

mit Janina Gögelein und Stefan Friede. Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche in der neuen Zweifach-Turnhalle

Ort: Ottobeuren

17:00 - 18:00

Mutter/Vater-Kind-Turnen

mit Conny Nagel/Sonja Knauer - Schnupperstunde für Kinder bis 3 Jahre im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche in der Dreifach-Turnhalle

Ort: Ottobeuren

18:00 - 20:00

Faszination Wünschelrutengehen

Wasseradern, Erdstrahlen und Kraftlinien mit der Wünschelrute bestimmen

Informationen zum Wünschelrutengehen, Gespräche sowie eine kleine Exkursion zur Vertiefung der Inhalte.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08265/602, Unkostenbeitrag: 5,- €, bei stärkerem Regen entfällt die Veranstaltung!

Zur Information berichte ich den Teilnehmern von den Erfahrungen und Ergebnissen einiger sehr verantwortungsvoller Rutengänger und von meinen eigenen Erfahrungen als Rutengängerin. Welche Auswirkungen haben Wasseradern und Erdstrahlen auf die Gesundheit von Mensch und Tier und wie können wir die guten Plätze nutzen? Wir experimentieren gemeinsam, wie mit Hilfe verschiedener Wünschelruten geopathische (d. h. Krankheit fördernde) Störzonen gefunden und bestimmt werden können: Unterirdische Verwerfungen, Wasseradern, besondere Gitterkreuzungen usw. Ebenso stellen wir verschiedene Kraftlinien, die z. B. Berge, Kirchen usw. verbinden, fest und besprechen, wie wir diese für die Gesundheit von Mensch, Tier und Pflanzen nutzen können. Jeder Teilnehmer erhält für die Exkursion eine einfache Wünschelrute zum Ausprobieren, die auf Wunsch für EUR 5,00 bei mir gekauft werden kann. Ich verkaufe keinerlei „Abschirmungen“.

Ort: Markt Wald, am Scheinerturm

Veranstalter: Praxis Annegret Hörmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

18:00 - 19:30

Turnen für Mädchen und Jungen (+ 11 Jahre)

mit Stefan Friede und Pavel Komarov. Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche in der neuen Zweifach-Turnhalle

Ort: Ottobeuren

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

18:00 - 19:00

Buben-Turnen (8 - 11 Jahre)

mit Sebastian Müller und Alexander Wagner - Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche in der neuen Zweifach-Turnhalle

Ort: Ottobeuren

19:00

Vortrag: Fußball-Knorpel-Kreuzband-Tor moderne Therapie von Knieverletzungen

Vortrag mit Referent Dr. Tilman Eßlinger, Stv. Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie an den Kreiskliniken Unterallgäu, Casino, 6. Obergeschoss

Ort: Mindelheim

Bad Wörishofer Str. 44

19:00 - 20:30

Kinesio-Tape: Bunte Pflaster der Spitzenklasse

Eintritt frei!

Infos: Physiotherapie Halbig Krankenhausstr. 1, 87719 Mindelheim, Tel. 08261/8484

Ort: Mindelheim

Mühlweg 9

19:00 - 21:30

Kreatives Farbenspiel - ein Ausgleich zur TV-WM-Zeit!

Werden Sie selbst aktiv ... Malen Sie während der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche Ihr "Farbenspiel" mit Gouachen und/oder Acrylen. Mit einer kreativen Lockerungsübung wärmen wir uns zu brasilianischen Rhythmen auf ... und dann: Anpfiff - das Farbenspiel beginnt. Warme Farbtöne, bewegte Pinselschwünge und jede Menge Spaß miteinander! Malen Sie einmalig oder an allen 4 Abenden (Mo – Do) fortsetzend Ihr Wohlfühlbild!

Teilnahmebeitrag: pro Abend 15,00 € + 5,00 €

Material Keilrahmen kann bei Kursleitung, Karin Dressler, erworben oder selbst mitgebracht werden. Bitte bei Ihrer Anmeldung bis 15.05.2014 unter der Tel. 08265/9117146 angeben!

Ort: Mindelheim

Atelier Sinneswerk, Steinstraße 7

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:00 - 19:45

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen Alltagstaugliches Stressmanagement in der Praxis

Kennenlernen klassischer Entspannungstechniken durch progressive Relaxation (Tiefenmuskelentspannung)

Lernen Sie eine der klassischen Entspannungstechniken live kennen. Lassen Sie sich begeistern von dieser einfachen aber wirksamen Entspannungstechnik.

„Bei der progressiven Muskelentspannung (auch: progressive Muskelrelaxation (kurz: PMR), progressive Relaxation (kurz: PR) oder Tiefenmuskelentspannung) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst.“ (Wikipedia)

Für Interessenten wird anschließend (ab etwa 19:45 Uhr) eine Führung durch das HELIOS Prevention Center mit Informationen zum Gesundheitscoaching und zu Programmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten.

Anmeldeschluss: 18.05. (Praxis-Veranstaltung ist auf 20 Teilnehmer begrenzt!) unter der Tel. 08334/53468514

Ort: Bad Grönenbach

HELIOS Preventions Center im Allgäu resort, Sebastian Kneipp Allee 7, Treffpunkt: Eingang Hotelfoyer

19:15 - 20:45

Vortrag: Natürlich trinken, natürlich Wasser!

Wer mehr trinkt, hat mehr vom Leben. Wasser ist der entscheidende Faktor für die Gesundheit, die Funktion der Organe, den Stoffwechsel und das Denkvermögen. Es geht auch um Wasserqualität, Trinkmengen, Wasser als Informationsträger und Wasserkristallbilder.

Mit Heinz Wilting, Praxis Body Coach. Eintritt frei. Anmeldung erbeten unter der Tel. 08247/395943 oder 01520/3684927.

Ort: Bad Wörishofen

Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

19:30

Radltour der Montagsradler

Radltour in die nähere Umgebung im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche (nur bei geeigneter Witterung) für Radler jeden Alters.

Ort: Ottobeuren, Kneipptrittanlage - Ollarzried

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30

Jazz-Gymnastik

mit Hilde Haggenmiller - Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Ort: Ottobeuren

Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14

19:30 - 21:00

Vortrag: Wie Worte gesund machen können

Im Vortrag gibt es u.a. eine „Wort-Verkostung“ und zahlreiche Beispiele, wie Sie durch eine bewusste Wortwahl Ihr Leben gesünder, schöner, leichter und glücklicher gestalten. In der Familie ebenso wie im Beruf. Lassen Sie sich überraschen, wie wichtig Ihre Wortwahl für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist. Und bemerken Sie, wie einfach Sie die Anregungen sofort in Ihrem Alltag umsetzen und wie schnell Sie die positive Wirkung spüren.

Referentin: Siglinde Eschenbach (ausgebildet in NLP), Eintritt: 4,- €, Anmeldung und Information unter Tel. 08261/3668

Ort: Mindelheim

Hauptlehrer-Lang-Str. 15

19:30 - 00:00

Vortrag: Leben ohne Brille

von Dr. med. Dietrich Knapp

Immer mehr Menschen haben den Wunsch nach Brillenunabhängigkeit. Um dies zu erreichen gibt es mehrere Verfahren. Die Möglichkeiten werden anlässlich des Vortrags genau erläutert.

Eintritt frei

Ort: Bad Grönenbach

Marktplatz 5

Haus des Gastes, Kursaal

Montag, 19.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:30

Den Weg des Herzens gehen - wie wir aus unserem Hamsterrad aussteigen können - Wie wir wieder lernen, auf unser eigenes Herz zu hören

Vortrag mit dem Kulturverein der schwäbischen Hausfrauen e.V.

Viele Menschen fühlen sich nicht glücklich, einsam oder hören ihr eigenes Herz nicht mehr. Unwohlsein, Stress und ein Ausbrennen ist bei vielen Menschen kein Fremdwort mehr. Oft stellen wir uns die Frage ob wir glücklich sind und spüren eine Unzufriedenheit in uns, auch wenn es uns vermeintlich gut gehen mag. In diesem Erlebnis-Vortrag können wir uns mehr erkennen und Wege erkennen, welche uns wieder mehr zu unserem Herzen bringen. Viele Fragen wie z.B.: „Wie wir in unsere seelische Balance mit alternativen Heilmethoden kommen. Warum wir uns oft zerrissen fühlen und zweifeln. Was Energiemedizin und Spiritualität für unser Herz bewirken können. Wie wir zu uns finden und glücklich werden. Warum wir Liebeskummer haben und unsere Herzen brechen.“ werden erläutert. Der Weg des Herzens ist immer ein Weg zu sich und zum eigenen Glück. Doch der erste Schritt beginnt bei einem selbst.

Unkostenbeitrag: 10,- €, Treffpunkt: EGZ, In der Neuen Welt 8

Ort: Memmingen

Veranstalter: all life balance

19:30

Laß die Nahrung deine Medizin sein

Vortrag mit Frau Eichele im Mehrzweckraum in der Schule

Ort: Wolfertschwenden

20:00 - 21:30

Erlebnisabend: QUANTENHEILUNG durch die 2-Punkt-Methode

Sei der Regisseur Deines eigenen (Lebens-) "Spiels"

Physik und Mystik reichen sich hier die Hand und es bestätigt sich in der Quantenheilung uraltes Wissen. Mit sanfter Berührung versetzt sie das vegetative Nervensystem sofort in einen Zustand, in dem heilende Prozesse stattfinden können. Die 2-Punkt-Methode transformiert körperliche und emotionale Blockaden, setzt das eigene Potenzial frei, klärt Lebensthemen wie Finanzen, Beruf, Beziehungen und bringt Freude, Kreativität und Leichtigkeit ins Leben. " Erfühlen Sie Ihre eigenen wundervollen Erfahrungen mit der "Welle", die schon längst um die Welt geht!" beim Vortrag mit anschließendem Workshop.

Anmeldung bitte bis spätestens Samstag, 17.05.2014 Kursleiterin: Margit Maak

Teilnahmegebühr: 19,- €

Anmeldung und Information: 08261-8446 oder www.pro-hypnosis.de

Ort: Mindelheim

Hauptlehrer-Lang-Str. 15

08:30 – 12:00

"Beinarbeit ist alles"

Wir wollen die Fans "beintechnisch" fit machen mit Beinwickeln nach Kneipp, Lockerungsgriffen für verspannte "Waden", Einreibungen mit belebenden Toniken nach kneippscher Art zum Schnupperpreis von 5,-€ mit Regina Kirmaier, Dauer: ¾ Std.

Anmeldung vormittags unter Tel.: 08332/936893

Ort: Ottobeuren

Haus der Gesundheit, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1

09:00 - 10:00

Total Gym - Gravity Group - ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining

Das Training am Total Gym beinhaltet eine Serie hochintensiver Übungen auf dem Total Gym, um ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining zu ermöglichen. Der 60 minütige Kurs trainiert zudem Kraft und Ausdauer und bietet außerdem Stabilisations- und Dehnungsübungen. Die große Vielfalt an Übungen und die Freiheit der Kabelzugsysteme sorgen für eine verbesserte Entwicklung der Muskulatur, einen besseren Muskeltonus und eine freiere Gelenkbeweglichkeit.

Anmeldeschluss: Jeweils zwei Tage vor Kursbeginn unter der Tel. 08334/9872088, Unkostenbeitrag: 5 €, Kursleitung: Christine Endres / Martin Harzenetter

Ort: Bad Grönenbach

Bahnhofstraße 35

09:00 - 12:00

Gesundheitscheck am Wochenmarkt

„Gesund Sonnen im Unterallgäu“ Sonne(n) mit Verstand Fitnesswaage (Körperfettanteil, Wasseranteil, Gewicht) Blutzuckermessung durch med. Fachpersonal

Veranstalter: Gesundheitsamt Mindelheim, Barmer GEK

Ort: Mindelheim

Marktplatz

09:45 - 10:45

Wirbelsäulengymnastik mit Frau Ines Wurm-Fenkl

3,00 Euro (ohne Anmeldung)

Ort: Bad Wörishofen

Haus zum Gugger, Bachstr. 16

10:00 - 10:30

Filmvorführung: So hilft Kneipp bei Rücken- Wirbelsäulenerkrankungen

Wiederholung um 10.30 und 11.00 Uhr, freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

Kurhaus, Video-Raum

10:00 - 11:00

Entspannung macht fit Lach einfach mit!

Lachen ist die beste Medizin! Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder Mensch ohne Grund lachen kann. Mit einfachen Übungen stärken wir unser Immunsystem und bringen den Kreislauf in Schwung. Es macht Spaß und bringt sofort Gute Laune. Ein Geschenk der Natur und der humorvolle Weg zur inneren Ordnung, denn wenn man herzlich lacht, hat der Verstand auch mal Pause.

Bei jedem Wetter findet die Veranstaltung statt.

Anmeldung / Infos Gerlinde Schöffel, www.Lachpower.de, Tel. 08331 983430

Kosten 3 Euro

Ort: Ottobeuren

Treffpunkt: Bannwaldweg, Im Kneipp AktivPark beim Kneippbecken

Veranstalter: Lach Power

10:00 - 12:00

Entspannt durch die große Spannung mit der Feldenkraismethode

Achtsame und bewusste Ent- und Anspannung des Körpers durch angeleitete Körperbewegungen für Spiel und Pausen. Überflüssige Anspannung in den Griff kriegen. Gewusst wie - Prima Ergebnis!

Anmeldeschluss: Samstag, 17.05.2014

Unkostenbeitrag: 20,- €

Ansprechpartner: Regine Eisemann, Feldenkraislehrerin, Tel. 08261/9445

Ort: Mindelheim, Westernach

Pferdehof Westerheim, Im Tirol 2

<p>10:30 Wassergymnastik mit dem Bademeister Ort: Breitenbrunn, Bedernau Hohenschlauer Str. 25 Veranstalter: Natur-Therme Bedernau</p>
<p>11:00 - 12:00 Aqua Fitness mit I. Wurm-Fenkl 3,00 Euro (ohne Anmeldung) Ort: Bad Wörishofen Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5</p>
<p>14:00 Asphaltstockschießen für Kurgäste kostenfreie Asphaltstöcke und Betreuung Mit Kurkarte ermäßigter Eintritt, Leihgebühr für Material 3 Euro. Ort: Bad Wörishofen Fußballstadion</p>
<p>14:00 – 18:00 Geführte Radwanderung mit eigenem Fahrrad Nur bei guter Witterung (25 - 35 km, mit Einkehr) mit Kurkarte frei, ansonsten 3 € Ort: Bad Wörishofen Treffpunkt Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1</p>
<p>14:00 Bewegung heißt Ankommen - Aktiv im Alter Radtour mit Traudl und Harald, Treffpunkt: Marktplatz Ort: Bad Grönenbach</p>

<p>14:00 - 16:00</p> <p>Kneipp für Erwachsene und Kinder</p> <p>Anwendung der 5 Kneippssäulen für den Hausgebrauch - Vortrag von Ingeborg Schedel</p> <p>Die 5 Säulen von Kneipp kann man mit einfachen Mitteln zu Hause anwenden: Sie können unser Immunsystem und unser Wohlbefinden stärken. Freuen Sie sich auf kneippsche Bewegungs- und Ernährungstipps für junge Familien und kleine Kostproben im Kräutergarten vom Kräuterhof Schedel, Türkheimer Straße 1</p> <p>Anmeldung erforderlich unter Tel. 08331/95160 oder poststelle@aelf-mh.bayern.de.</p> <p>Ort: Tussenhausen</p> <p>Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Mindelheim</p>
<p>15:00 - 15:30</p> <p>Filmvorführung: Aus Freude am Leben</p> <p>im Kurhaus, Video-Raum UG, freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro</p> <p>Ort: Bad Wörishofen</p>
<p>15:30</p> <p>Vortrag mit Demonstration: "So hilft Kneipp bei Gelenkarthrose (Schulter-Hüfte-Kniegelenke)"</p> <p>Theorie und Demonstration von praktischen Kneippanwendungen mit Frau Ines Wurm-Fenkl, freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro</p> <p>Ort: Bad Wörishofen</p> <p>Sebastian-Kneipp-Museum, Klosterhof 1</p>
<p>16:30 - 17:30</p> <p>Sanftes Yoga mit Toni Fenkl, 3,00 €, ohne Anmeldung</p> <p>Ort: Bad Wörishofen</p> <p>Haus zum Gugger, Bachstr. 16</p>
<p>16:30 - 18:30</p> <p>Lust auf Petanque / Boccia? Spiel mit!</p> <p>Ort: Breitenbrunn, Bedernau</p> <p>Hohenschlauer Str. 25</p> <p>Treffpunkt vor der Therme</p> <p>Veranstalter: Natur-Therme Bedernau</p>

<p>16:30 Xco-Walking/Reaktiv Walking Bitte mit Anmeldung unter 08334-244982 im Studio Susanne Wagner Ort: Bad Grönenbach Veranstalter: Studio Susanne Wagner</p>
<p>17:45 - 18:30 Karate Schnuppertraining für Jedermann ab 8 Jahren in der Turnhalle Egg Ansprechpartner: Thomas Schönwälder 08333/923622 Ort: Egg an der Günz Veranstalter: Sportverein Egg e.V.</p>
<p>19:00 Lauftraining Treffpunkt am Albert-Leimer-Waldstadion Ort: Bad Grönenbach</p>
<p>19:00 - 20:00 smoveyWorkouts für die Halbzeitpause Sport mit Spaß - von Ärzten und Therapeuten empfohlen Nur 15 Minuten Zeit für ein Training? Kein Problem, dank den smoveys! Kurze und effektive Workouts für die Halbzeitpause, inklusive Stressabbau und Entspannungsübungen! So kann man entspannt und energiegeladen in die zweite Halbzeit oder auch das nächste Spiel starten. Kosten: 10,- € Anmeldeschluss: 2 Tage vor Veranstaltungstermin unter Tel. 08332/1650 oder www.genki-today.de Ort: Hawangen Mehrzweckhalle, Ziegeleiweg 26, 1. Stock, Veranstalter: smoveyCOACH Nicole Doser</p>

<p>19:00 Vortrag: Psyche und Herz: Kann uns die Fußball-WM gefährlich werden? Vortrag mit Referent PD Dr. Peter Steinbigler Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin und Herz-, Kreislauferkrankungen an den Kreiskliniken Unterallgäu Ort: Ottobeuren Kreisklinik Ottobeuren, AGRO-Raum, 1. OG, Memminger Str. 31</p>
<p>19:00 – 20:00 Bodyfit und Kondition mit Annette Eßlinger, Physiotherapeutin - Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche Ort: Ottobeuren TSVO Vereinsheim</p>
<p>19:00 Yoga mit Karin Riedele - Entschleunigen Sie Ihr Leben! Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche. Anmeldung erbeten unter Tel.: 08332/790232 Ort: Ottobeuren Haus des Gastes (Konferenzraum), Marktplatz 14</p>
<p>19:00 Wassergymnastik mit Frau Marlene Hölzle Ort: Breitenbrunn, Bedernau Hohenschlauer Str. 25 Veranstalter: Natur-Therme Bedernau</p>

19:00 - 21:30

Kreatives Farbenspiel - ein Ausgleich zur TV-WM-Zeit!

Werden Sie selbst aktiv ... Malen Sie während der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche Ihr "Farbenspiel" mit Gouachen und/oder Acrylen. Mit einer kreativen Lockerungsübung wärmen wir uns zu brasilianischen Rhythmen auf ... und dann: Anpfiff - das Farbenspiel beginnt. Warme Farbtöne, bewegte Pinselschwünge und jede Menge Spaß miteinander! Malen Sie einmalig oder an allen 4 Abenden (Mo – Do) fortsetzend Ihr Wohlfühlbild!

Teilnahmebeitrag: pro Abend 15,00 € + 5,00 €

Material Keilrahmen kann bei Kursleitung, Karin Dressler, erworben oder selbst mitgebracht werden. Bitte bei Ihrer Anmeldung bis 15.05.2014 unter der Tel. 08265/9117146 angeben!

Ort: Mindelheim

Atelier Sinneswerk, Steinstraße 7

19:00

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bitte mit Anmeldung im Studio Susanne Wagner unter 08334-244982!

Ort: Bad Grönenbach

Rothensteiner Str. 1

Veranstalter: Studio Susanne Wagner

19:15 - 20:15

Vortrag "Intuition - Wegweiser für Ihr Leben"

Erfahren Sie wie Sie wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Stimme, Ihrer Intuition treten. Genauso treffen Sie immer die richtigen Entscheidungen und bereichern Ihr Leben!

mit Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin SKA

Kosten 7 €

Ort: Türkheim

Seminarraum Seelenkörper, Webereistr. 25

19:15 - 20:45

VHS-Vortrag Nr. 67 950 BW: Raus aus der Übersäuerungsfalle

Übersäuerung tut nicht weh, anfangs. Auf fragliche Lebensmittel, Umweltgifte sowie körperlichen und mentalen Stress reagiert der Körper zu recht sauer. Er wird geschwächt und letztlich krank. Wie kann ich vorbeugen? Wie werde ich Altlasten wieder los? Die Botschaft: Gesundheit kann so einfach sein.

Mit Ingrid Wilting, Body Coach & Quanten Praktikerin.

Gebühr 8,- €

Anmeldung über VHS oder direkt beim Body Coach unter Tel 08247/395943 oder 01520/3684927.

Ort: Bad Wörishofen

Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

19:15

Nordic Walking auf dem AOK-Parcours

Eine Stunde Walking auf dem AOK-Parcours in Sontheim, danach gemütliche Einkehr.

Ohne Anmeldung

Ansprechpartnerin: Margot Walser, Tel. 08335/414

Ort: Sontheim

Startpunkt: Gasthof Adler, Sontheim

Veranstalter: Bayerischer Bauernverband, Landfrauen

19:30

Power-Fitness-Gymnastik

Kostenlose Schnupperstunde mit Sonja Uhl im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Ort: Ottobeuren

Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14

19:30 - 21:30

"Kreative Auszeit am Abend"

Im freien Spiel mit Farben, Spuren und Formen den Tag hinter sich lassen, bei sich selbst ankommen und Ausgewogenheit erleben. Sie brauchen keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Begabungen. Mit einfachen Impulsen werden Sie in Ihren kreativen Prozess geführt und begleitet.

Kosten: 16 Euro / Person plus 4 Euro Malmaterial

Voranmeldung erforderlich bis 16.05.2014 unter 08247/9924662

Ort: Bad Wörishofen

Villacher Str. 3

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

19:30 - 21:30

Entsäuern und Energietanken durch Aktivwasser - Vortrag über Basisches Aktivwasser

Trinkwasser wird in unserer Zeit immer wichtiger. In allen Kulturen und Religionen galt Wasser als heilig und als Quell des Lebens. Große Ärzte des Altertums wie Paracelsus lobten das wertvolle Nass als Heilmittel. Wasser hat für das Leben auf unserem Planeten eine existentielle Bedeutung. Trotz dieser Tatsache wird ihm kaum die passende Beachtung entgegen gebracht. Wie bedeutsam das wertvolle Nass ist, wird klar, wenn man sich vor Augen führt, dass wir zu rund zwei Dritteln aus Wasser bestehen. Durch Schwitzen und Ausscheidungen verlieren wir ständig Flüssigkeit, die wir ersetzen müssen. Weil wir keinen Kaffee und keine Limonade ausscheiden, sind diese Getränke wenig hilfreich, den Wasserverlust auszugleichen. Bleibt also Wasser übrig. Aber welche Eigenschaften sollte es haben? Wie nutzt uns Wasser am besten?

Inhalt des Vortrages ist: - Eine Beschreibung des Säure-Basenhaushalts, - Unterschiede zwischen Brauch- und Trinkwasser, - Was bewirkt Wasser in unserem Organismus, - Antioxidantien und die Vorteile des Aktivwassers, - Lebensenergie durch Trinken

Referent: Helmut Schlecht (Wasserbotschafter)

Energieausgleich: 5,- €, Anmeldung und Information: 08304/929 656

Ort: Mindelheim

Bildungsforum Eschenbach, Hauptlehrer-Lang-Str. 15

<p>19:30 Vortrag: Gesundheit beginnt in unseren Zellen - die Cellsymbiosis-Therapie von Volkmar Zahor, Heilpraktiker Der Schlüssel für viele Erkrankungen liegt in einem gestörten Zellstoffwechsel. Aus dieser Erkenntnis wurde die Cellsymbiosis-Therapie entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Therapiekonzept, das die Stoffwechselprozesse in den Körperzellen gezielt beeinflusst. Die Entgiftung wird angeregt und die Selbstregulation sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers werden wieder hergestellt Ort: Bad Grönenbach Marktplatz 5 Haus des Gastes, Kursaal</p>
<p>19:30 X-Co-Walking / Antara X-Co-Walking (bei schönem Wetter) Antara (bei schlechtem Wetter in der Halle) Ort: Wolfertschwenden Am Sportplatz 9</p>
<p>20:00 Vortrag "Gesund und fit ins Alter" Wie schütze ich mich vor Arthrose, Osteoporose und Stürzen Vortrag mit Referent Dieter Vingerhoed, Physiotherapeut Unkostenbeitrag 3 Euro. Ort: Kirchheim in Schwaben, Bürger- und Vereinsheim Hasberg</p>
<p>20:00 Zumba-Fitness Zum Feiern und Mittanzen bei der Gute-Laune-WM Bitte zum Training Sportkleidung, -schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen. Teilnahme kostenlos. Ort: Mindelheim Gymnastikraum Nertinger, Bahnhofstr. 3</p>

20:00 - 22:00

Volleyball – Schnuppertraining für Mädchen und Damen

Ansprechpartner: Manuel Dobromisel, Tel. 08333/9469177, Turnhalle Egg

Ort: Egg an der Günz

Veranstalter: Sportverein Egg e.V.

20:00

Kneipp plus: Erprobte Wege zu mehr Sportlichkeit, Gesundheit und Zufriedenheit ein Leben lang!"

Vortrag mit Willibald Gruber

Rahmenthema: Sport und Gesundheit

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich!

Ort: Erkheim

AKUT, Bar-Restaurant, Memminger Str. 35a

Veranstalter: Atlantis Management GmbH

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

08:00 – 17:00

Bioenergetische Ganzkörpermassage nach Hartmut Fraas

Ganzkörpermassagen durch die Griffolge, den Rhythmus und die Symmetrie.

Die sanften Griffe versetzen alle Zellen direkt und sofort in Schwingung. Dadurch werden Zellspannung, Zellstruktur und Zellenergie stimuliert und positiv beeinflusst. Während der Massage sinkt man in eine tiefe Entspannung, in der man Anspannungen loslassen kann und Erholung und Regeneration möglich ist.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08392/637, Dauer 60 Min, Unkostenbeitrag: 32,- €

Ort: Markt Rettenbach

Bergstr. 10

Veranstalter: Praxis für Bioenergetische Massagen

08:00 – 17:00

Bioenergetische Gesichtsmassage nach Hartmut Fraas

In unserem Gesicht befinden sich eine Vielzahl von Punkten, die über die Energiebahnen mit unseren Körperregionen und Organen verbunden sind. Blockaden im Energiefluss können aufgelöst werden, das Nervensystem beruhigt sich und das Immunsystem wird gestärkt. Sorgenvolle Gedanken verschwinden in einer Entspannung, die man ganzheitlich spüren kann und Gesicht und Augen strahlen lässt.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08392/637, Dauer: 30 Minuten, Unkostenbeitrag 16 €

Ort: Markt Rettenbach

Veranstalter: Praxis für Bioenergetische Massagen

08:30 - 09:15

"Beinarbeit ist alles"

Wir wollen die Fans "beintechnisch" fit machen mit Beinwickeln nach Kneipp, Lockerungsgriffen für verspannte "Waden", Einreibungen mit belebenden Toniken nach kneippischer Art zum Schnupperpreis von 5,-€ mit Regina Kirmaier

Anmeldung vormittags unter Tel.: 08332/936893

Ort: Ottobeuren

Haus der Gesundheit, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

08:45

Wirbelsäulengymnastik mit Bernadette Maurus

anschließend professionelle Wassergüsse von Rita Edelmann

Eine Veranstaltung im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche

Ort: Markt Rettenbach

Turnhalle, Schule

Veranstalter: Kneippverein Markt Rettenbach

09:00 - 10:00

Body-Workout

mit Sigrid Maier - Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche im TSVO-Vereinsheim

Ort: Ottobeuren, Bergstraße 86

09:00

Pilates

Bauch- und Rückentraining, um bei spannenden Zweikämpfen die stabile Mitte zu bewahren.

Bitte zum Training Sportkleidung, -schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen. Teilnahme kostenlos.

Ort: Mindelheim

Gymnastikraum Nertiger, Bahnhofstr. 3

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:30 - 11:30

Fitnessstraining für die Seele

Das Motto der Veranstaltung lautet: "Lernen durch Erfahren"

„Viele, die zu mir gekommen sind hatten keine Erfolge zu verzeichnen, erst nachdem man in ihre Seele Ordnung gebracht hat, wurden auch ihre körperlichen Leiden gebessert.“ (Sebastian Kneipp)

Sebastian Kneipp erkannte sehr früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen und meinte damit die Art der Lebensgestaltung und des Lebensstils. Vor allem ein sinnvoller Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, zwischen Bewegung und Ruhe, zwischen Wachen und Schlafen. Er hielt die Menschen dazu an, Ordnung in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund werden und sich wohl fühlen zu können. Was tun wir für die Seele, um in stürmischen Zeiten nicht den Halt zu verlieren? Fitnessstraining für die Seele: Wenn Menschen viel leisten, steigt die Gefahr, dass die Seele (Psyche) nachhaltig leidet und mit schwerer Erschöpfung reagiert. Jede Form von Unwohlsein oder Krankheit ist ein Signal für uns, nach innen zu schauen. Sind Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht, fühlen wir uns wohl und zufrieden.

Beim Fitnessstraining für die Seele werden folgende Themen erarbeitet:

- Ziele erfolgreich definieren und richtig formulieren.
- Die Kraft der Gedanken positiv für sich nutzen.
- Rückschläge schneller verarbeiten und sich selbst stärken.
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen.
- Ein hohes Energie-Niveau durch innere und äußere Balance aufrecht erhalten.
- Persönliche Zufriedenheit und ein starkes Selbstbewusstsein ausbauen.

Das Motto beim Fitnessstraining für die Seele lautet: „Lernen durch Erfahren“ Um eine gezielte Übung durchzuführen, muss man nicht einmal das Haus verlassen. Oft fehlen nur die nötige Disziplin und das Fachwissen. Darum schließen sich Menschen gerne Gruppen an und nehmen sich regelmäßig Zeit für ein paar gemeinsame Trainingsstunden. So wie beim Fußball auch!

Unkostenbeitrag: 15,- €

Voranmeldung erwünscht unter Tel. 08333/9464444, begrenzte Teilnehmerzahl

Ort: Egg an der Günz

Engishausen 52

Rita Zinsler Heilpraktikerin für Psychotherapie

Veranstalter: Praxis Zinsler

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00 - 11:00

Hol Dir den Kick - Lach einfach mit!

Mit einfachen Übungen stärken wir unser Immunsystem und bringen das Zwerchfell zum Hüpfen.

Es macht Spaß und bringt sofort Gute Laune. Ein Geschenk der Natur und der humorvolle Weg zur inneren Ordnung, denn wenn man herzlich lacht, hat der Verstand auch mal Pause.

Anmeldung / Infos bei Gerlinde Schöffel, Tel. 08331/983430 oder www.Lachpower.de

Kosten 3 Euro

Ort: Babenhausen

Weiherweg 49, Am Fuggerweiher

Veranstalter: Lach Power

10:00

Zumba-Fitness

Zum Feiern und Mittanzen bei der Gute-Laune-WM Bitte zum Training

Sportkleidung, -schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen. Teilnahme kostenlos.

Ort: Mindelheim

Gymnastikraum Nertinger, Bahnhofstr. 3

10:00

Eröffnung der Wassertretsaison an der Kneipp Anlage

Der Kneipp-Verein Babenhausen lädt ein! Für Imbiss ist gesorgt!

Ort: Babenhausen

10:30

Wassergymnastik

mit Frau Marlene Hölzle

Ort: Breitenbrunn, Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

13:30

Aktive Bewegungstherapie nach Kneipp

geführte Wanderung

Ort: Bad Grönenbach

Treffpunkt: Marktplatz

14:30 - 17:00

Probekegeln

Kegeln ist Spaß, Unterhaltung, Bewegung und Geselligkeit für jedes Alter. Die vollautomatische Kegelbahn fördert dies und ist ideal für jedes Alter. Probieren Sie es aus und treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zum Probekegeln.

Pro Person 1.-€. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen! Anmeldung erbeten unter Tel. 08332/796770!

Ort: Ottobeuren

Hotel Hirsch, Marktplatz 12

15:00 - 17:00

Therapiewanderung auf dem Barfußweg

max. 40 Personen.

Mit Kurkarte frei, ohne gültige Kurkarte € 3,00

Ort: Bad Wörishofen, Kneippanlage für Alle im Kurpark

15:30

"Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit nach Kneipp"

Referent: PD Dr. med. Reinhold Lang

Thema: "Mein gesunder Darm - mit gesunder Ernährung"

Ort: Bad Wörishofen

Haus Zum Gugger, Bachstr. 16

16:00 - 17:30

Mutter/Vater-Kind Turnen mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Ansprechpartner: Nadine Dobromisel, Tel. 08333/9469177

Ort: Egg an der Günz

Turnhalle Egg

Veranstalter: Sportverein Egg e.V.

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

16:00 - 19:00

Body Coach: Offene Tür am Nachmittag

Gratis Erstberatung, Computer-gestützte Körperwasser- u. Körperfettanalyse, Test der FIR-Tiefenwärme im Saunarium, des Ganzkörper-Vibrationstrainings oder eine Energiemassage. Dazu Energiewasser vom Feinsten.

Mit Ingrid Wilting, Body Coach & Quanten Praktikerin

Eintritt frei. Anmeldung erbeten unter Tel. 08247/395943 oder 01520/3684927

Ort: Bad Wörishofen

Body Coach, Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

16:30 - 17:30

"Sonniger Herbst" (Stuhlgymnastik)

Die Gymnastik wird im Sitzen durchgeführt und dauert 1 Stunde mit einer kleinen Pause. Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek.

Turnschuhe, Gymnastikkleidung mitbringen!

Ort: Ottobeuren

Lebenszentrum (Gymnastikraum), Am Sonnenbühl 3

16:30 - 17:30

Mutter/Vater-Kind-Turnen

mit Pia Lips und Wolfgang Wörsing - Schnupperstunde für Kinder bis 3 Jahre im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche in der neuen Zweifach-Turnhalle

Ort: Ottobeuren

17:15

Bokwa - Tanze den Namen deiner Lieblingsmannschaft.

Bitte zum Training Sportkleidung, -schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Teilnahme kostenlos.

Ort: Mindelheim

Gymnastikraum Nertinger, Bahnhofstr. 3

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

17:45 - 19:00

Leistungsturnen für Mädchen (8 - 11 Jahre)

mit Franziska Link Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche in der neuen Zweifach-Turnhalle

Ort: Ottobeuren

18:00 - 19:00

Total Gym - Gravity Group - ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining

Das Training am Total Gym beinhaltet eine Serie hochintensiver Übungen auf dem Total Gym, um ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining zu ermöglichen. Der 60 minütige Kurs trainiert zudem Kraft und Ausdauer und bietet außerdem Stabilisations- und Dehnungsübungen. Die große Vielfalt an Übungen und die Freiheit der Kabelzugsysteme sorgen für eine verbesserte Entwicklung der Muskulatur, einen besseren Muskeltonus und eine freiere Gelenkbeweglichkeit.

Anmeldeschluss: Jeweils zwei Tage vor Kursbeginn unter der Tel. 08334/9872088, Unkostenbeitrag: 5 €, Kursleitung: Christine Endres / Martin Harzenetter

Ort: Bad Grönenbach

Bahnhofstraße 35

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

18:00 - 20:00

Faszination Wünschelrutengehen

Wasseradern, Erdstrahlen und Kraftlinien mit der Wünschelrute bestimmen

Informationen zum Wünschelrutengehen, Gespräche sowie eine kleine Exkursion zur Vertiefung der Inhalte.

Zur Information berichte ich den Teilnehmern von den Erfahrungen und Ergebnissen einiger sehr verantwortungsvoller Rutengänger und von meinen eigenen Erfahrungen als Rutengängerin. Welche Auswirkungen haben Wasseradern und Erdstrahlen auf die Gesundheit von Mensch und Tier und wie können wir die guten Plätze nutzen? Wir experimentieren gemeinsam, wie mit Hilfe verschiedener Wünschelruten geopathische (d. h. Krankheit fördernde) Störzonen gefunden und bestimmt werden können: Unterirdische Verwerfungen, Wasseradern, besondere Gitterkreuzungen usw. Ebenso stellen wir verschiedene Kraftlinien, die z. B. Berge, Kirchen usw. verbinden, fest und besprechen, wie wir diese für die Gesundheit von Mensch, Tier und Pflanzen nutzen können. Jeder Teilnehmer erhält für die Exkursion eine einfache Wünschelrute zum Ausprobieren, die auf Wunsch für EUR 5,00 bei mir gekauft werden kann. Ich verkaufe keinerlei „Abschirmungen“.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08265/602, Unkostenbeitrag: 5,- €, bei stärkerem Regen entfällt die Veranstaltung!

Ort: Mindelheim

Treffpunkt: Naturlehrgarten Mindelheim, hinter Schwimmbad

Veranstalter: Praxis Annegret Hörmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

18:30

"Entspanntes Bewegen" (leichte Gymnastik)

Die Gymnastik ist aufgeteilt zur Hälfte zum Aufwärmen in Stehen, die andere Hälfte jeweils abwechselnd in Boden- oder Stuhlgymnastik. Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek.

Turnschuhe, Gymnastikkleidung, sowie Matte oder Decke mitbringen!

Ort: Ottobeuren

Lebenszentrum (Gymnastikraum), Am Sonnenbühl 3

18:30

Rhythmische-Gymnastik

mit Brigitte Galdy, kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Ort: Ottobeuren

Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

18:30

Wassergymnastik

mit dem Bademeister

Ort: Breitenbrunn, Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

18:30 - 20:00

Das Spiel der Elemente

Körper –Geist- Seele agieren wie Spieler in einem Team. Mit praktischen Übungen erleben und erspüren Sie die helfende Kraft der Elemente.

Die Abendveranstaltung ist kostenfrei, Voranmeldungen sind erwünscht unter Tel. 08331/8333733

Shiatsu-Akupressur-Massage

Ort: Memmingen, Machnigstraße 5

Veranstalter: Yvonne und Winfried Knauer

19:00 - 21:30

Kreatives Farbenspiel - ein Ausgleich zur TV-WM-Zeit!

Werden Sie selbst aktiv ... Malen Sie während der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche Ihr "Farbenspiel" mit Gouachen und/oder Acrylen. Mit einer kreativen Lockerungsübung wärmen wir uns zu brasilianischen Rhythmen auf ... und dann: Anpfiff - das Farbenspiel beginnt. Warme Farbtöne, bewegte Pinselschwünge und jede Menge Spaß miteinander! Malen Sie einmalig oder an allen 4 Abenden (Mo – Do) fortsetzend Ihr Wohlfühlbild!

Teilnahmebeitrag: pro Abend 15,00 € + 5,00 €

Material Keilrahmen kann bei Kursleitung, Karin Dressler, erworben oder selbst mitgebracht werden. Bitte bei Ihrer Anmeldung bis 15.05.2014 unter der Tel. 08265/9117146 angeben!

Ort: Mindelheim

Atelier Sinneswerk, Steinstraße 7

19:00 - 22:00

Keramik-TREFF

"Neulinge" dürfen heute den Werkstoff Ton bearbeiten und ein Lieblingsstück formen.

Anmeldung bitte bis Montag 19.05.14 unter Tel.08331/3600 oder www.herzrad.de

Gebühr für alle die das 1. Mal kommen: 5 € + Material

Ort: Memmingen, Allgäuer Straße 12, Monika M Krauth(1. OG über Fa. Würth)

Veranstalter: HerzRad

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:00

Einweihung der Kneipptrittanlage

durch den Kneippverein Bad Grönenbach

Ort: Bad Grönenbach

Kurpark, In der Vogelweide

19:15 - 20:45

Vortrag: Starke, gesunde Knochen & Knorpel - Ein Leben lang.

Über den Darm, den Stoffwechsel, die Versorgung der Knochen und Knorpel, Gründe für den Verlust an Knochendichte und natürliche, alternative Wege zur Erhaltung und zum Wiederaufbau der Knochen und Knorpel. Mit Heinz Wilting.

Eintritt frei. Anmeldung erbeten unter Tel. 08247/395943 oder 01520 3684927.

Ort: Bad Wörishofen, Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

19:30 - 20:30

Kurkonzert mit der Musikkapelle Irsee

freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

Kurhaus, Hauptstr. 16

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30

Hilfe, mein Kind pubertiert!

Unterstützung bei der Erziehung mit dem Schwerpunkt Suchtvorbeugung

1. Sitzung 14.05.2014: "Konsum, Missbrauch, Sucht" Wo liegt der Unterschied? Signale für problematischen Konsum
2. Sitzung 21.05.2014 "Die Jugendlichen" Was bietet Jugendlichen der Konsum von z.B. Alkohol? Werte und Normen Selbstwert stärken
3. Sitzung 28.05.2014 "Schwierige Erziehungssituationen" Elterliche Emotionen Mit Jugendlichen im Gespräch bleiben - aber wie?
4. Sitzung 04.06.2014 "Verhandeln und Grenzen setzen" Erziehungsstile

Mit Konflikten umgehen Sie wollen sich solchen Fragen stellen und sind neugierig auf die Erfahrungen anderer Eltern? Dann ist dieser Workshop richtig für Sie! Wir bieten 4 Abende an, in denen wir mit Eltern gemeinsam Antworten auf die vorher genannten Fragen suchen. Weil die Inhalte der vier Sitzungen aufeinander aufgebaut sind, sollte an allen Abenden teilgenommen werden.

Teilnahme kostenlos!

Anmeldung bei der Psychosozialen Beratungsstelle der Arbeiterwohlfahrt, Tel. 08331/5084 (Memmingen), psb-memmingen@t-online.de

Leitung: Ursula Hiller, Dipl. Soz.arb. (FH), Sozialpädagogin, Suchtpräventionsfachkraft, Mutter zweier Kinder

Ort: Ottobeuren, Mittelschule

19:30

Vortrag: Wenn's am After juckt und brennt: Proktologische Erkrankungen

Vortrag mit Referent Dr. Markus Tietze, Chefarzt der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Kreisklinik Mindelheim

Ort: Mindelheim

Kreisklinik, Casino, 6. OG; Bad Wörishofer Str. 44

19:30

Fitness-Gymnastik

Kostenlose Schnupperstunde mit Brigitte Galdy im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Ort: Ottobeuren

Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 22:00

Hypnose-Workshop "Schlank und Fit - Abnehmen durch Hypnose!"

Hypnose unterstützt Sie wunderbar, überflüssige Pfunde loszuwerden, denn Hypnose wirkt dort, wo es Sinn macht - im Unterbewusstsein! Wenn im Unbewussten positive Veränderungen im Denken und Handeln geschehen, fällt die Umstellung leicht. Das Abnehmen mit Hilfe einer Hypnose erfolgt in einem angenehmen tiefen Entspannungszustand auf unterschiedlichen Ebenen:

- Intensivierung des Impulses für die Bewusstwerdung des Hungergefühls, um die Nahrungsaufnahme einzuschränken, also das Gefühl "Ich bin satt" wieder zu fühlen und die Mahlzeit dann auch sofort beenden zu können.
- Anregung für Körperfettabbau • Speicherung und Aktivierung des "neuen" Körpergefühls
- Anlegen neuer Suggestionen im Unterbewusstsein, um bestimmte "Heißhungerattacken" auf Weißmehlprodukte, Fette oder Süßigkeiten zu reduzieren bzw. zu löschen
- Motivation für Spaß an der Bewegung und für gesündere Ernährung bzw. Nahrungsmittel So schmelzen die überflüssigen Pfunde ohne das Gefühl, auf etwas "verzichten" zu müssen.

Einzige Voraussetzung ist der 100%-ige Entschluss, das eigene Ess- und Bewegungsverhalten wirklich ändern zu wollen.

Anmeldung bitte bis spätestens Di, 20.05.2014, begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung und Information: 08261/8446 oder www.pro-hypnosis.de

Diese Hypnose ist nicht bei krankhaften Essstörungen geeignet!

Kursleiterin: Margit Maak (zertifizierte Hypnotiseurin)

Teilnahmegebühr: 45,- €

Ort: Mindelheim

Bildungsforum Eschenbach, Hauptlehrer-Lang-Str. 15

19:30 - 21:00

Vortrag "Was ist Chinesische Medizin und wie hilft sie?"

Erfahren Sie mehr darüber, wie uns die 5-Elemente beeinflussen, uns unsere tägliche Nahrung stärken oder schwächen kann. Ich gebe Ihnen Auskunft, wie die Chinesische Medizin im Krankheitsfall unterstützt und wie unterschiedlich eine ganzheitliche Behandlung von einer rein symptombezogenen Behandlung aussehen kann. Sehr gerne beantworte ich Ihre Fragen.

Vorzugspreis anlässlich der Gesundheitswoche 3,- €

Ort: Türkheim, Gemeindebücherei, Maximilian-Philipp-Str. 30

Mittwoch, 21.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30

Vortrag über eine schnelle und effektive Entspannungsmethode für alle Lebenslagen

Heil-Strömen oder Jin Shin Jyutsu

Das Heil-Strömen oder Jin Shin Jyutsu [Dschin Schin Dschutsu] ist eine schnelle und sehr effektive Methode, um immer wieder in eine harmonische Grundstimmung im Alltag zu kommen. Entweder über die einzelnen Finger oder durch das Halten der 26 sog. „Sicherheitsenergieschlösser“. Diese Methode kann jederzeit und überall angewendet werden und wirkt sehr sanft aber nachhaltig... – besonders in den Spielpausen bei der WM 2014

Unkostenbeitrag: 4,-€

Ort: Bad Grönenbach, Marktplatz 5, Seminarraum (Erdgeschoss)

Veranstalter: Bochtler Monika

20:15

Zumba-Fitness

Zum Feiern und Mittanzen bei der Gute-Laune-WM

Bitte zum Training Sportkleidung, -schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen. Teilnahme kostenlos.

Ort: Mindelheim

Gymnastikraum Nertinger, Bahnhofstr. 3

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

08:30 - 09:15

"Beinarbeit ist alles"

Wir wollen die Fans "beintechnisch" fit machen mit Beinwickeln nach Kneipp, Lockerungsgriffen für verspannte "Waden", Einreibungen mit belebenden Toniken nach kneippscher Art zum Schnupperpreis von 5,-€ mit Regina Kirmaier

Anmeldung vormittags unter Tel.: 08332/936893

Ort: Ottobeuren

Haus der Gesundheit, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1

09:00

Kneippspaziergang mit Frau Baumeister

Treffpunkt: Radweg an der Niederdorfer Straße

Ort: Wolfertschwenden

09:30

Morgengymnastik im Kneipp-Aktiv-Park

Beginnen Sie den Tag mit Barfußgehen und einer kleinen Morgengymnastik und starten Sie anschließend entspannt und fit in den Tag, ganz im Sinne von Pfarrer Sebastian Kneipp. Mit Gabi Prinz.

Bei Regen entfällt die Veranstaltung!

Ort: Ottobeuren

09:30 – 11:15

Tanz mit - bleib fit, Tänze aus aller Welt und Gesellschaftstänze mal anders!

Auch für Alleinstehende!

mit Heide Schöbel, Tanzleiterin Seniorentanz, meditativer Tanz

Ort: Bad Wörishofen

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00 - 11:00

Total Gym - Gravity Group - ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining

Das Training am Total Gym beinhaltet eine Serie hochintensiver Übungen auf dem Total Gym, um ein zeitsparendes, effektives Ganzkörpertraining zu ermöglichen. Der 60 minütige Kurs trainiert zudem Kraft und Ausdauer und bietet außerdem Stabilisations- und Dehnungsübungen. Die große Vielfalt an Übungen und die Freiheit der Kabelzugsysteme sorgen für eine verbesserte Entwicklung der Muskulatur, einen besseren Muskeltonus und eine freiere Gelenkbeweglichkeit.

Anmeldeschluss: Jeweils zwei Tage vor Kursbeginn unter der Tel. 08334/9872088, Unkostenbeitrag: 5 €, Kursleitung: Christine Endres / Martin Harzenetter

Ort: Bad Grönenbach

Bahnhofstraße 35

10:00 - 11:30

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg

Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten.

Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Ort: Kammlach, Höllberg 14

Veranstalter: Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

10:30 - 00:00

Wassergymnastik

mit dem Bademeister

Ort: Breitenbrunn, Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

11:00 - 12:00

Qi Gong mit Wolfgang Burgard

Euro 3,00 ohne Anmeldung.

Ort: Bad Wörishofen

Haus 'Zum Gugger', Seminarraum UG, Bachstr. 16

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00 - 15:00

Kommen, Schauen, Mitmachen bei Qi Gong und Osteoporosegymnastik mit Wolfgang Burgard.

Mit Kurkarte freier Eintritt

Ort: Bad Wörishofen, Bachstr. 16

14:00

Wanderung mit dem Förster durch den Bad Wörishofer Wald

ca. 3 km, mit Kurkarte frei, ohne Kurkarte 3,- Euro

Ort: Bad Wörishofen

Treffpunkt am Jagdhäusle (Stadtplan A6)

14:00 - 17:00

Body Coach: Offene Tür am Nachmittag

Gratis Erstberatung, Computer-gestützte Körperwasser- u. Körperfettanalyse, Test der FIR-Tiefenwärme im Saunarium, des Ganzkörper-Vibrationstrainings oder eine Energiemassage. Dazu Energiewasser vom Feinsten.

Mit Ingrid Wilting, Body Coach & Quanten Praktikerin

Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter der Tel. 08247/395943 oder 01520/3684927

Ort: Bad Wörishofen, Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

15:00 - 16:30

Osteoporosegymnastik mit Wolfgang Burgard

Euro 3,00 nur mit Anmeldung, unter Tel 08247/34550

Ort: Bad Wörishofen

Haus 'Zum Gugger', Seminarraum UG, Bachstr. 16

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:00 - 16:30

"Juniorenliga" - Malspiel

Spielerisch, mit viel Freude am Experimentieren und Ausprobieren, mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und Farbe, großformatig, den eigenen Ideen und Träumen Ausdruck verleihen.

Kosten: 8 Euro / Person plus 4 Euro Malmaterial

Voranmeldung notwendig bis 16.05.2014 unter Tel. 08247/9924662

Ort: Bad Wörishofen, Villacher Str. 3

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

15:00 - 16:00

Schnupperrunde - Strömen oder Jin Shin Jyutsu

Schnupperströmen im Sitzkreis oder wie kann ich in 15 Min. Entspannung finden, z.B. in den Spielpausen der WM Spiele?!

Jin Shin Jyutsu [Dschin Schin Dschutsu] ist ein altes intuitives Wissen das jeder IN sich trägt, es verhilft meiner „inneren Ordnung“ zu mehr Harmonie und Gelassenheit. In dieser Schnupperrunde werden kleine alltagstaugliche Übungen vorgestellt um das „sich-selbst-strömen“ kennenzulernen. Das Strömen ist jederzeit anwendbar, da wir die Hände ja immer dabei haben und somit „sofort“ für inneren Ausgleich, unser allgemeines Wohlbefinden, aber auch für mehr Vitalität und Lebens-Kraft sorgen können. Oft reichen dafür schon ein paar Minuten.

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Unkostenbeitrag: 4,-€

Ort: Bad Grönenbach, Marktplatz 5, Seminarraum (Erdgeschoss)

Veranstalter: Bochtler Monika

16:00 - 18:00

Keramik-Kinderkurs

Heute dürft ihr eure Lieblingstiere töpfern

Gebühr für alle die das 1. Mal kommen: 5.-€ + Material

Anmeldung bitte bis Montag 19.05.14 unter Tel.08331/3600 oder www.herzrad.de

Ort: Memmingen, Allgäuer Straße 12, Monika M Krauth(1. OG über Fa. Würth)

Veranstalter: HerzRad

16:30 - 17:30

Sanftes Yoga mit Toni Finkl

Euro 3,00, ohne Anmeldung

Ort: Bad Wörishofen, Bachstr. 16

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

<p>16:30 - 17:30 Leichtathletik für Kinder 1. u. 2. Klasse Ort: Egg an der Günz, Trainingsplatz Sportgelände Veranstalter: Sportverein Egg e.V.</p>
<p>17:30 - 18:30 Leichtathletik ab 3. Klasse Ort: Egg an der Günz, Trainingsplatz Sportgelände Veranstalter: Sportverein Egg e.V.</p>
<p>17:30 - 19:30 Mountainbiketour „Rund um Sontheim“ Der TV-Sontheim mit Gerri freut sich auf viele MTB-Fans Mountainbike, Helm und Fahrsicherheit sind notwendig Tour findet bei (fast) jeder Witterung statt Touorausklang in der Dampfsäg Ort: Sontheim, Treffpunkt Bahnhof Veranstalter: TV Sontheim 1919 e.V.</p>
<p>18:00 - 19:30 Gartenführungen Führungen durch die Privatgärten Höllberg Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten. Unkostenbeitrag: 5,- €/Person Ort: Kammlach, Höllberg 14 Veranstalter: Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg</p>

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

18:00 - 21:00

Naturkosmetik: Herstellung verschiedener pflanzlicher Kosmetikprodukte

Wir lernen die pflegende Heilkraft der Pflanzen kennen und entdecken sie für die Reinigung, Gesundheit und Schönheit unserer Haut. Wir stellen ein Körperpeeling, Duschgel, Deodorant und eine Körpercreme her.

Leitung: Eva Posselt, Gesundheitsberaterin

Unkostenbeitrag: 15,- € plus 10,- € inkl. Skript- und Materialkosten

Anmeldeschluss: 18.05.2014 unter Tel. 08333/926553

Ort: Dietershofen

Veranstalter: Eva Posselt

18:30 - 19:30

Bauch, Beine, Po

Schnupperstunde mit Sigrid Mayer im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche im TSVO Vereinsheim

Ort: Ottobeuren, Bergstraße 86

18:30 - 00:00

Wassergymnastik

mit Frau Jutta Böck

Ort: Breitenbrunn Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

18:30 - 20:00

QE = Quanten-Infoabend

Einführung in die Bedeutung und Wirkungsweise von Quanten und Photonen auf Gesundheit, Krankheit und Selbstheilung aus quanten-/ bio-physikalischer Sicht, orientiert an der Urwort-Theorie von Dr. Michael König. Erleben und erfahren sie selbst, was möglich ist.

Mit Ingrid Wilting, Body Coach & Quanten Praktikerin.

Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter der Tel. 08247/395943 oder 01520/3684927

Ort: Bad Wörishofen, Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

18:30 - 19:30

Leichtathletik ab 14 – 99 Jahren

Ort: Egg an der Günz, Trainingsplatz Sportgelände

Veranstalter: Sportverein Egg e.V.

19:00 - 20:00

Yoga in der ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

1 Stunde zum Kennenlernen mit Ulrike Nett im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Der Kurs ist kostenlos! Anmeldung erbeten unter Tel.: 08332/1680

Ort: Ottobeuren

Bergstraße 45

19:00 - 20:00

Mit Lachen gehst Du vor und es fällt ein TOR!

Ein geniales Ganzkörpertraining und Stressabbau mit Lachyoga. Der Ernst des Lebens hat Pause. Wir bringen die Körperzellen zum Jubeln. Mit einfachen, spielerischen Übungen wecken wir unsere Glückshormone und stärken das Immunsystem. 1 – 2 – 3 sei dabei!

Anmeldung / Infos: Gerlinde Schöffel, Tel. 08331/983430 oder www.Lachpower.de

Kosten 3 Euro

Ort: Memmingen

Veranstalter: Lach Power

19:00 - 21:30

Kreatives Farbenspiel - ein Ausgleich zur TV-WM-Zeit!

Werden Sie selbst aktiv ... Malen Sie während der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche Ihr "Farbenspiel" mit Gouachen und/oder Acrylen. Mit einer kreativen Lockerungsübung wärmen wir uns zu brasilianischen Rhythmen auf ... und dann: Anpfiff - das Farbenspiel beginnt. Warme Farbtöne, bewegte Pinselschwünge und jede Menge Spaß miteinander! Malen Sie einmalig oder an allen 4 Abenden (Mo – Do) fortsetzend Ihr Wohlfühlbild!

Teilnahmebeitrag: pro Abend 15,00 € + 5,00 €

Material Keilrahmen kann bei Kursleitung, Karin Dressler, erworben oder selbst mitgebracht werden. Bitte bei Ihrer Anmeldung bis 15.05.2014 unter der Tel. 08265/9117146 angeben!

Ort: Mindelheim

Atelier Sinneswerk, Steinstraße 7

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:00 - 22:00

Kunterbunte Gartensäule

Aus Röhren und bunten Zwischenstücken gestalten wir einen Hingucker für unseren Garten.

Anmeldung bitte bis Montag 19.05.14 unter Tel.08331/3600 oder www.herzrad.de

Kursgebühr: 25.-€ + Material

Ort: Memmingen, Allgäuer Straße 12, Monika M Krauth (1. OG über Fa. Würth)

Veranstalter: HerzRad

19:00 - 20:00

Aerobic

Ansprechpartner: Larissa Mang Tel. 08336/813137

Ort: Egg an der Günz, Turnhalle Egg

Veranstalter: Sportverein Egg e.V.

19:30 - 20:30

Rückenfit SIE und ER

Schnupperstunde mit Sigrid Maier im Rahmen der 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Ort: Ottobeuren, Bergstraße 86

19:30 - 21:30

"Kreative Auszeit am Abend"

Im freien Spiel mit Farben, Spuren und Formen den Tag hinter sich lassen, bei sich selbst ankommen und Ausgewogenheit erleben. Sie brauchen keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Begabungen. Mit einfachen Impulsen werden Sie in Ihren kreativen Prozess geführt und begleitet.

Kosten: 16 Euro / Person plus 4 Euro Malmaterial

Voranmeldung notwendig unter Tel. 08247/9924662

Ort: Bad Wörishofen, Villacher Str. 3

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

19:30

Vortrag: Damit es eine 2. Halbzeit gibt: Hand aufs Herz

Wiederbelebung: Wie Sie konkret helfen können

Vortrag mit Referent Dr. Manfred Nuscheler, Chefarzt der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin an den Kreiskliniken Unterallgäu

Ort: Bad Wörishofen, Haus Zum Gugger

Donnerstag, 22.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:00

Aufwärts ab der Lebensmitte - Älter werden und gleichzeitig jung bleiben

„Ich bin so alt wie ich mich fühle.“ Und was kann ich tun, damit ich mich auch nach der Lebensmitte jung und leistungskräftig fühle? Wie kann ich gesund und voller Freude älter werden? Im Vortrag gibt es eine Vielzahl von Anregungen, die ganz einfach und äußerst wirkungsvoll anzuwenden sind. Erfreulicherweise sind alle vorgestellten Möglichkeiten vollkommen kostenlos.

Referentin: Siglinde Eschenbach (ausgebildet in NLP)

Eintritt: 4,- €

Anmeldung und Information: Tel. 08261/3668

Ort: Mindelheim

Bildungsforum Eschenbach, Hauptlehrer-Lang-Str. 15

20:00

Film: Sein letztes Rennen

Dieter Hallervorden in einem brillanten Comeback. Tragikomödie um einen über 70-Jährigen, der noch mal den Berlin-Marathon laufen will.

Paul Averhoff war einst als Marathonläufer eine Legende. Doch die glorreichen Tage sind längst vorbei. Jetzt, über 70 Jahre alt, muss er mit Gattin Margot ins Altersheim - die Tochter, eine Stewardess, hat zu wenig Zeit, sich um die Eltern zu kümmern. Singkreis und Bastelstunde sind nun angesagt. Zu wenig für Paul. Er holt seine Rennschuhe hervor und beginnt wieder zu laufen. Sein Ziel: der Berlin-Marathon. Als aber seine Frau stirbt, verfällt er in tiefe Trauer. Kann er das Versprechen noch einlösen, das Margot ihm abgerungen hat, kann er das Rennen auch ohne sie beenden?

Deutschland 2012, ab 0 Jahre, 115 Minuten. Regie: Kilian Riedhof. Darsteller: Dieter Hallervorden, Tatja Seibt, Heike Makatsch, Katharina Lorenz, Otto Mellies.

Eintrittspreise: Erwachsene: 6,50€

Kinder unter 12: 5,50€

ab 0 Jahre

Ort: Bad Wörishofen, Filmhaus Huber, Bahnhofstr. 5a

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:30 – 11:45

Tanz mit - bleib fit , Tänze aus aller Welt und Gesellschaftstänze mal anders!

Auch für Alleinstehende!

mit Heide Schöbel, Tanzleiterin Seniorentanz, meditativer Tanz

Ort: Bad Wörishofen

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

09:30

Bauch-Beine-Po-Training

Kostenlose Schnupperstunde mit Andrea Rau

Ort: Ottobeuren

Haus des Gastes (Turnhalle)

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:30 - 11:30

Fitnessstraining für die Seele

Das Motto der Veranstaltung lautet: "Lernen durch Erfahren"

„Viele, die zu mir gekommen sind hatten keine Erfolge zu verzeichnen, erst nachdem man in ihre Seele Ordnung gebracht hat, wurden auch ihre körperlichen Leiden gebessert.“ (Sebastian Kneipp)

Sebastian Kneipp erkannte sehr früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen und meinte damit die Art der Lebensgestaltung und des Lebensstils. Vor allem ein sinnvoller Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, zwischen Bewegung und Ruhe, zwischen Wachen und Schlafen. Er hielt die Menschen dazu an, Ordnung in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund werden und sich wohl fühlen zu können. Was tun wir für die Seele, um in stürmischen Zeiten nicht den Halt zu verlieren? Fitnessstraining für die Seele: Wenn Menschen viel leisten, steigt die Gefahr, dass die Seele (Psyche) nachhaltig leidet und mit schwerer Erschöpfung reagiert. Jede Form von Unwohlsein oder Krankheit ist ein Signal für uns, nach innen zu schauen. Sind Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht, fühlen wir uns wohl und zufrieden.

Beim Fitnessstraining für die Seele werden folgende Themen erarbeitet:

- Ziele erfolgreich definieren und richtig formulieren.
- Die Kraft der Gedanken positiv für sich nutzen.
- Rückschläge schneller verarbeiten und sich selbst stärken.
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen.
- Ein hohes Energie-Niveau durch innere und äußere Balance aufrechterhalten.
- Persönliche Zufriedenheit und ein starkes Selbstbewusstsein ausbauen.

Das Motto beim Fitnessstraining für die Seele lautet: „Lernen durch Erfahren“ Um eine gezielte Übung durchzuführen, muss man nicht einmal das Haus verlassen. Oft fehlen nur die nötige Disziplin und das Fachwissen. Darum schließen sich Menschen gerne Gruppen an und nehmen sich regelmäßig Zeit für ein paar gemeinsame Trainingsstunden. So wie beim Fußball auch!

Unkostenbeitrag: 15,- €

Voranmeldung erwünscht unter Tel. 08333/9464444, begrenzte Teilnehmerzahl

Ort: Egg an der Günz

Engishausen 52

Rita Zinsler Heilpraktikerin für Psychotherapie

Veranstalter: Praxis Zinsler

09:45 - 10:45

Wirbelsäulengymnastik mit Smovey Ringen mit Frau Ines Wurm-Fenkl

3,00 Euro, ohne Anmeldung

Ort: Bad Wörishofen, Bachstr. 16

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00 - 10:30

Filmvorführung: Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 2 - Waschungen, Wickel, Packungen, Dämpfe

Wiederholung 10.35, 11:10 Uhr im Kurhaus, Video-Raum UG, freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

10:00 - 15:00

Tag der offenen Tür der Naturheilpraxis am Museum

Seit Pfarrer Kneipps Lebzeiten haben sich unsere Lebensumstände und die Umwelt verändert. Zahlreiche Umweltbelastungen beeinflussen unsere Gesundheit. Es gibt naturheilkundliche Möglichkeiten, diese Umweltbelastungen zu erkennen und es gibt aktuelle naturheilkundliche Ansätze, darauf zu reagieren. Damit Sie nicht nur fit für die WM sind - Lernen Sie die Angebote für Ihre Gesundheit beim Informationstag kennen.

Ort: Ottobeuren, Bergstraße 3

10:30

Wassergymnastik

mit dem Bademeister

Ort: Breitenbrunn, Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

11:00 - 12:00

Aqua Fitness mit I. Wurm-Fenkl

3,00 Euro, ohne Anmeldung

Ort: Bad Wörishofen

Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

12:00 - 13:00

G'sund und Bunt in Klosterwald

Lassen Sie sich von Klosterwald bezaubern und besuchen uns

zum Zirkeltraining

Unter professioneller Anleitung unserer Sport- und Fitnesstrainerin tauchen Sie in das wiederentdeckte Thema des "Funktional Trainings" ein. "Back to the Roots" könnte man auch zu den hocheffektiven Trainingsübungen sagen. Welche für Sie vielleicht genau die richtigen sind, erfahren Sie in dieser Session sowohl indoor als auch outdoor!

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Kosten: 10 Euro pro Person

Anmeldeschluss: 30. April 2014 unter Tel. 08332/9235099 oder info@k-wood.eu

Ort: Ottobeuren, Klosterwald 34

13:00 - 14:00

G'sund und Bunt in Klosterwald

Lassen Sie sich von Klosterwald bezaubern und besuchen uns

zur Wirbelsäulengymnastik und "richtiges" Stretching

Unter professioneller Anleitung unserer Sport- und Fitnesstrainerin tauchen Sie in das wiederentdeckte Thema des "Funktional Trainings" ein. "Back to the Roots" könnte man auch zu den hocheffektiven Trainingsübungen sagen. Welche für Sie vielleicht genau die richtigen sind, erfahren Sie in dieser Session sowohl indoor als auch outdoor!

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Kosten: 10 Euro

Anmeldeschluss: 30. April 2014 unter Tel. 08332/9235099 oder info@k-wood.eu

Ort: Ottobeuren, Klosterwald 34

14:00 - 17:30

Geführte Radwanderung mit eigenem Fahrrad

nur bei guter Witterung (25 - 35 km, mit Einkehr)

mit Kurkarte frei, ansonsten 3,- €

Ort: Bad Wörishofen

Treffpunkt Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00 – 15:30

Gesundes aus dem Bienenvolk

Honig, Pollen, Propolis oder Gelée royale: Von der Apitherapie, einer Heilweise mit Bienenprodukten, bis zur Volksheilkunde finden Bienenprodukte ihre willkommene Verwendung. Der Umgang mit Bienen ermöglicht aber noch viel mehr Harmonisierendes, wie es auch schon der schwäbische Bienenvater und Wasserdoktor Sebastian Kneipp kund tat. Das Erlebnis, wie zehntausende von Bienen ihr Lebenssystem organisieren, gewährt hierzu die besten Einblicke. Bei der Führung „Bienen, Blüten und Piraten“ (jeweils in den Ferien) steht speziell das Erlebnis für Kinder im Vordergrund.

Weitere Infos über Kurverwaltung Bad Grönenbach

Termine : Fr, 23.05.2014 – Fr, 29.08.2014 (jeweils um 14 Uhr)

Die Führungen sind kostenfrei und grundsätzlich für Kinder geeignet.

Ort: Bad Grönenbach, In der Vogelweide

Treffpunkt: Kurpark (vor Kurcafe Neumair, In der Vogelweide, 87730 Bad Grönenbach

Veranstalter: Kurverwaltung Bad Grönenbach

14:00 – 17:00

Mit Schwung in die WM, alles schwingt, alles fließt, alles wird bewegt.

Menschen mit Schmerzen bewegen sich mühelos und schmerzfrei auf dem Mini-Trampolin

Während des Angebotes wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der anwesenden Teilnehmern eingegangen. Die Mini-Trampoline sind ausgezeichnet von der Aktion gesunder Rücken (AGR). Um die Sicherheit zu gewährleisten sind für unsichere Teilnehmer Haltestangen angebracht.

jeweils ca.10 minütige Kostproben:

- schonendes Ausdauertraining auf dem Mini-Trampolin
- Balancetraining auf dem Mini-Trampolin
- Tanzjogging auf dem Mini-Trampolin
- Schigymnastik auf dem Mini-Trampolin
- Interwalltraining auf dem Mini-Trampolin
- gemütliches Schwingen auf dem Mini-Trampolin

Keine Voranmeldung notwendig.

Infos unter Tel. 0170-5426480, www.trampolin-schule.de

Ort: Memmingen, Trampolinschule Hildegard Schoch, Jägerndorferstr. 1

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:00 - 18:00

5-Elemente Wanderung in den Türkheimer Wäldern

Informativ und genußvoll. Die 5-Elemente beeinflussen uns auf intensivste Weise, tagtäglich, im Jahreszeitenlauf und in unserem gesamten Leben. Sie bekommen Tipps aus der chinesischen Hausapotheke für mehr Wohlbefinden von der Heilpraktikerin und Spezialistin für Chinesische Medizin Beate Weiß aus Türkheim.

Tour: ca. 6 km, leicht, mit Steigungen, hauptsächlich nicht asphaltierte Forst- und Waldwege

Anmeldung: erbeten bis 3 Tage vor Wanderung bei der VHS Türkheim unter www.vhs-tuerkheim.de.

Getränke und Brotzeit, Sitzunterlage bitte mitnehmen.

Kosten: 10,- €

Ort: Türkheim

15:00 - 16:30

G'sund und Bunt in Klosterwald

Lassen Sie sich von Klosterwald bezaubern und besuchen uns

zum Ashtanga Yoga Anfängerkurs mit Christioph Wagner

Yoga - Vereinigung und Integration Hier streben wir durch verschiedene Übungen an Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um unsere Vitalität zu verbessern und gleichzeitig eine innere Gelassenheit zu schaffen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Kosten: 15 Euro

Anmeldeschluss: 30. April 2014 unter Tel. 08332/9235099 oder info@k-wood.eu

Ort: Ottobeuren, Klosterwald 34

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:00 - 17:00

Fit by Fun/Fit durch Spaß: BASKETBALL

Spielfreude für jede/jeden, die/der sich traut! Mitmach- und Zuschaueraktionen mit Verlosung

5.00 – 17.00 Uhr: „Pick-up games“: Nach Freiwurftreffer werden die ersten 5 Spieler/innen auf zwei Körben in zwei Mannschaften eingeteilt. Sie spielen 15 Minuten mit Fairplay Regeln auf zwei Körben. Die Siegermannschaft darf ein zweites Mal auf dem Platz bleiben und 5 neue Spieler/innen werden nach Freiwurftreffer das Glück in einer Mannschaft zu kommen probieren.

17.00 Uhr: Verlosung der Preise des Deutschen und Bayrischen Basketballverbands Mitzubringen?

Passive Zuschauer: Interesse, Neugier, 1€ für die Verlosung

Aktive Teilnehmer: in Sportkleidung, kein Schmuck Wichtig:

Bei schlechter Witterung findet diese Aktion nicht statt!

Ort: Mindelheim

Basketballplatz an der Sebastianswiese

Veranstalter: Schule und Verein: das Maristenkolleg und der TSV Mindelheim Basketball

15:30 - 17:00

Wie kann ich Kneipp in meinem Alltag umsetzen

Am Kneippbecken des Seniorenzentrums St. Anna gibt Herr Joachim Bohmhammel, Leiter der physikalischen Therapie im Sebastianum Bad Wörishofen, Tipps wie das Kneipsche Prinzip im Alltag umgesetzt werden kann.

Zusätzlich gibt es einen „Kräuter-Smoothie“ zum Probieren

Ort: Pfaffenhausen

Veranstalter: Seniorenzentrum St. Anna

16:00

Zumba-Fitness

Zum Feiern und Mittanzen bei der Gute-Laune-WM Bitte zum Training

Sportkleidung, -schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Teilnahme kostenlos.

Ort: Mindelheim

Gymnastikraum Nertinger, Bahnhofstr. 3

17:00

Diskussionsforum: "Eine Herausforderung für die Gesundheit: Veränderte Lebensumstände seit Sebastian Kneipp"

mit Heilpraktikerin Barbara Geis.

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Der Einfluss von Fortschritt und Industrialisierung und die aktuellen naturheilkundlichen Möglichkeiten, diese zu erkennen und darauf zu reagieren.
Ort: Ottobeuren, Bergstraße 3

17:00 - 19:00

G'sund und Bunt in Klosterwald

Lassen Sie sich von Klosterwald bezaubern und besuchen uns

zum Kochkurs - Vegane Rohkost mit Haticce

Praktische Lebensmittelkunde; Vor- und Zubereitung veganer Rohkost unter Anleitung; Speisen in angenehmer Atmosphäre

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Kosten: 40 Euro pro Person

Anmeldeschluss: 30. April 2014 unter Tel. 08332/9235099 oder info@k-wood.eu

Ort: Ottobeuren, Klosterwald 34

17:00

Zumba-Sentao

Zumba-Fitness-Programm mit Stuhl, um die Spiele aktiv mitzuerleben und nicht nur ruhig im Sessel zu sitzen.

Bitte zum Training Sportkleidung, -schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Teilnahme kostenlos.

Ort: Mindelheim

Gymnastikraum Nertinger, Bahnhofstr. 3

17:00 - 18:00

smoveyWorkouts für die Halbzeitpause

Sport mit Spaß - von Ärzten und Therapeuten empfohlen

Nur 15 Minuten Zeit für ein Training? Kein Problem, dank den smoveys! Kurze und effektive Workouts für die Halbzeitpause, inklusive Stressabbau und Entspannungsübungen! So kann man entspannt und energiegeladen in die zweite Halbzeit oder auch das nächste Spiel starten.

Kosten: 10,- €

Anmeldeschluss: 2 Tage vor Veranstaltungstermin unter Tel. 08332/1650

Ort: Hawangen, Ringstr. 28

Ziegeleiweg 26, 87749 Hawangen

Veranstalter: smoveyCOACH Nicole Doser

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

17:45 - 18:30

Karate Schnuppertraining für Jedermann ab 8 Jahren

Ansprechpartner: Thomas Schönwälder Tel. 08333/923622

Ort: Egg an der Günz, Turnhalle Egg

Veranstalter: Sportverein Egg e.V.

18:30

Wassergymnastik

mit dem Bademeister

Ort: Breitenbrunn, Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

19:15 - 20:45

Vortrag "Schlafen Sie gut?"

Der Schlaf, die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Was im Schlaf passiert: Schlafdauer, Schlafphasen und Regeneration, Schlafstörungen, Störfelder. Tipps & Hilfen für den besseren Schlaf. Sinnvolle Betten und Schlafsysteme. Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht. Probleme gehören nicht ins Bett.

Mit Heinz Wilting.

Ort: Bad Wörishofen, Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:30

Der Garten als Medizinrad

Wenn unser Verstand den Garten betrachtet, sagt er uns, was alles zu tun ist. Wenn unser Herz den Garten betrachtet, zeigt es uns die Wunder, die dort geschehen. An diesem Abend wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir zu einer gesunden Balance zwischen Kopf und Herz gelangen können.

Die Natur ist unsere wahre Heimat, wir sind Teil von ihr und sie ist Teil von uns. Wenn wir mit der Natur in uns und um uns gut verbunden sind, sind wir gleichzeitig mit ihrer unerschöpflichen Lebenskraft verbunden und es geht uns gut.

In unserer westlichen Gesellschaft werden wir sehr stark in mentalen Dingen trainiert und betrachten und beurteilen unsere Umgebung durch die Brille des Verstandes. Wir leben kopflastig. Unsere Herz und unsere Gefühle werden von Logik und Denken reguliert. Dies bringt uns häufig in emotionale Konflikte und auch an unsere körperlichen Grenzen.

Das 'Im-Garten-Sein' - eingebunden in die ewigen Kreisläufe der Natur um uns und in uns - kann uns die nötige Inspiration geben, unser Dasein neu zu betrachten und von Innen heraus in ein gesünderes Gleichgewicht zu bringen. Der Garten ist der Teil Natur, der am dichtesten mit uns Menschen verbunden ist. In ihm sind wir Schöpfer und Geschöpf, er ist der Platz unserer Sehnsüchte und Grenzen. Lust und Frust liegen nahe beieinander.

Das Medizinrad ist ein uraltes, ganzheitliches Instrument, Werkzeug oder auch Landkarte des Lebens, das/die uns hilft wieder Orientierung zu finden, wenn wir uns in unserem Alltag verlaufen haben. In seiner kreisförmigen, zyklischen Struktur ist Platz für alle Wesen und alle Dinge. Alles was geschieht oder ist, hat seinen Wert und Sinn im Großen Ganzen. Es ist nur eine Frage der Balance! Wo anders als in einem Garten - sei es unser eigener, der unserer Kindheit oder unserer Träume - könnten wir diese "HerzensArbeit" schöner beginnen. Der Garten als Platz des Wachstums, der Ernährung und Gesundung von Körper Geist und Seele, direkt vor unserer Tür. Wachsen und Werden zum Wohle von Mensch und Natur. Ich freue mich auf Sie.

Kursleiterin: Annette Born (Dipl. Ing. Gartenbau, fortlfd. Ausbildung in Naturtherapie und in Medizinradlehren)

Teilnahmegebühr: 20,- €

Anmeldung und Information: 08261/730174, Mobil: 0177/2133704 oder a-o.born@t-online.de

Ort: Mindelheim, Hauptlehrer-Lang-Str. 15

19:30 - 22:30

Spirituelle Reise zum Krafttier

Eine Reise zur Erkundung des inneren "Krafttiers"

Kennst du schon dein Krafttier? Jeder Mensch hat ein Krafttier und jedes Krafttier hat eine enge Verbindung mit dem Menschen. Mit der Unterstützung unseres Begleiters können wir Hilfe und Kraft im eigenen Leben wieder finden.

Unkostenbeitrag: 40,- €

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08334/2330131 oder www.all-life-balance.com.

Ort: Memmingen

Veranstalter: all life balance

Freitag, 23.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

20:00 - 00:00

Einübung in die Meditation

An diesem Einführungsabend erleben sie eine kleine Auswahl von Perlen der Musik, die sich besonders zur Meditation eignen und einer inneren Harmonisierung dienen. Dazu gehören einfache Mönchsgesänge, Taize'-Lieder, Lieder des Herzens und Perlen klassischer Musik. Musikschullehrer Michael Swiatkowski gibt Anregungen, wie wir diese Musikperlen in einen inneren Schatz verwandeln können. Die einfachen Meditations- und Hörübungen sind auch musikalischen Laien verständlich.

Es musizieren Daniela Maul (Gesang), Romana Jochum (Altleier) und die Gruppe "Himmelstraum" mit verschiedenen Instrumenten.

Eintritt: 10,- €

Anmeldung unter Tel.: 08332/6464

Ort: Ottobeuren

Begegnungsstätte St. Elisabeth, Adelgundeweg 3

Samstag, 24.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00

Gänseblümchenfest Kinderhospiz

Das beliebte Frühjahrsfest bietet ein großes Familienprogramm und ist verbunden mit einem Tag der offenen Tür. Es gibt Führungen von 10 bis 17 Uhr, die Einblicke vom Alltag der betroffenen Familien einbringen.

Ort: Bad Grönenbach, Gerberstraße 28

Veranstalter: Kinderhospiz St. Nikolaus

10:00 - 10:30

Filmvorführung: Aus Freude am Leben

Kurhaus, Video-Raum, freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

10:00 - 12:00

"Nach dem Abpiff" - kreativer Workout für die Sinne

Malend, im Augenblick sein, abschalten und wieder in Balance kommen.

Sie brauchen keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Begabungen. Mit einfachen Impulsen werden Sie in Ihren kreativen Prozess geführt und begleitet. Sich Zeit für sich selbst nehmen und mit allen Sinnen genießen. Gestärkt und erfrischt aus dem Malgeschehen hinausgehen.

Kosten: 16 Euro / Person plus 4 Euro Malmaterial

Voranmeldung notwendig bis 16.05.2014 unter Tel. 08247/9924662

Ort: Bad Wörishofen, Villacher Str. 3

Veranstalter: atelier und malraum "RAUM FÜR INSPIRATION"

10:00 - 11:30

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg

Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten.

Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Ort: Kammlach, Höllberg 14

Veranstalter: Dr. Werner Müller

Samstag, 24.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:35 - 11:05

Filmvorführung: Eine Medizin geht ihren Weg

Kurhaus, Video-Raum, freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen

11:00 - 15:00

QE-Workshop: Quanten-Effekte erleben und für die persönliche Anwendung umsetzen.

Neben der Einführung in die Wirkungsweise quanten-physikalischer Effekte und deren Bedeutung für Gesundheit, Krankheit und Selbstheilung geht es vorrangig um die praktische Anwendung zur Überwindung mentaler oder physischer Störungen. Wissenschaftliche Orientierung: Die „Urwort-Theorie“ von Dr. Michael König, Quanten-Physiker.

Mit Ingrid Wilting, Body Coach & Quanten Praktikerin

Gebühr 45,- €

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08247/395943 oder 01520/3684927!

Ort: Bad Wörishofen, Jahnstraße 2

Veranstalter: Der Body Coach

12:00

Baden zum Familienpreis

Eltern mit Kindern ab 6 Jahren; Eintritt pauschal 14 Euro

Ort: Breitenbrunn, Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

14:00

Fit und ausgeglichen für die WM

Bereiten Sie sich körperlich und mental auf die WM vor mit Übungen, die Sie leicht in den Alltag integrieren können und so die WM fit „meistern“. Ihr Plus 5:0 für Ihre Gesundheit!

Anpfiff: Samstag, 24.05.2014, 14:00 Uhr

Spielzeit: 2 x 45 min

Startgebühr: „Gute Laune“ :-))

Ort: Babenhausen

Veranstalter: intuitives-coaching-rosenbaum

Samstag, 24.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

<p>14:00 Tischtennis Hobbyturnier Min. Teilnehmerzahl 10 Spieler/innen Anmeldung erforderlich bis Donnerstag, 22. Mai bei der Kurverwaltung Bad Grönenbach, Tel. 08334/60531 Für Getränke ist bestens gesorgt Ort: Bad Grönenbach, Kemptenerstr. 7</p>
<p>15:00 - 19:00 QuantenHeilung CRASH-Kurs Den Alltag erleichtern, Vieles gelassener sehen und die innere Stimme wieder hören und danach handeln. Gesundheit braucht Gelassenheit. Herzlich Willkommen! Anmeldung bitte bis Montag 19.05.14 unter Tel.08331/3600 oder www.herzrad.de Kursgebühr: 59.-€ statt 75.-€ Ort: Memmingen, Allgäuer Straße 12, Monika M Krauth(1. OG über Fa. Würth) Veranstalter: HerzRad</p>
<p>16:00 Lauftreff Ort: Bad Grönenbach Treffpunkt: Albert-Leimer-Waldstadion</p>
<p>16:00 Aktive Bewegungstherapie nach Kneipp geführte Wanderung Ort: Bad Grönenbach, Marktplatz</p>
<p>16:00 - 18:00 Naturerlebnis Land Art Blätterschlangen, Trolle aus Lehm, ausbalancierte Steinbögen und kunstvoll arrangierte Blätter. Landarkünstler gestalten ihre Werke aus dem, was sie in der Natur vorfinden. Land Art macht Spaß - mit Annerose Mehnert und Thea Weber. Material gibt es in Hülle und Fülle. Anmeldung: Tourist-Information, Tel. 08261-991520 oder bei Thea Weber, Tel. 08261-8583 Ort: Mindelheim</p>

Samstag, 24.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

16:00

Nordic Walking

Infos bei Gabriele Konrad unter Tel. 08334/1097 oder 08334/219

Ort: Bad Grönenbach

Treffpunkt: Waldparkplatz

17:00

Wassergymnastik

für die ganze Familie mit dem Bademeister

Ort: Breitenbrunn, Bedernau, Hohenschlauer Str. 25

Veranstalter: Natur-Therme Bedernau

10:00

Filmvorführung: Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 1(Güsse, Bäder, Natürliche Reize)

Wiederholung um 10.35 und 11.10 Uhr

Ort: Bad Wörishofen

13:00 - 17:00

Nachmittags-Rad-Tour mit Einkehr in einem Landgasthof

Der Radfahrverein lädt zum Mitradeln ein, Rückkehr ca. 17 Uhr. Bei ausgesprochen unfreundlichem Wetter - sehr kalt oder verregnet - wird zu Fuß gewandert.

Gäste sind herzlich willkommen!

Info unter Tel. 08332/8682 (Herr Sigl) oder Tel. 08332/8942 (Frau Schneider).

Ort: Ottobeuren

Samstag, 24.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00

Arzneikräuterwanderung im Mindeltal

Apotheker Jürgen Klitzner - Heilpflanzenexperte und Co-Author von verschiedenen medizinisch-botanischen Ratgebern nimmt Sie mit auf eine unterhaltsame Exkursion im Mindeltal um mit Ihnen die heimische Heilpflanzenwelt zu erkunden.

Diese Veranstaltung wird von der Bayerischen Landesapothekenkammer und dem bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Rahmen der Bayern Tour Natur 2014 unterstützt und gefördert.

Ort: Dirlewang

Treffpunkt: Vor Kindergarten Sonnenwirbel Dirlewang,

Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Rudolf Apotheke

17:00

Festkonzert "30 Jahre VivaVox und Kinderchöre"

Mit Werken von G. Caccini, T. Morley, F. Mendelssohn, H. von Goisern, J. Hairston und C. Gerlitz

Beim Singen werden Glückshormone (Endorphine) freigesetzt, die Abwehrkräfte gegen Infektionskrankheiten signifikant gestärkt, die Tiefen- (Zwerchfell-) Atmung und die muskuläre Körperaufrichtung trainiert. Singende Menschen werden seltener krank, erfreuen sich einer längeren Lebensdauer, singende Schüler haben, wie wissenschaftliche Studien eindrucksvoll belegen, besseren Noten in naturwissenschaftlichen Fächern und eine höhere Sozialkompetenz.

Auch beim Hören des Chorkonzertes gelangt so manches Glückshormon zusätzlich in den Stoffwechsel. Der Mitmachteil aktiviert Reaktionsvermögen und baut neue Synapsen zwischen den Hirnhälften auf. Oder Sie gönnen sich und Ihrem Innenleben einfach was Gutes!

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten!

Ort: Ottobeuren, Pfarrheim St. Michael, Rupertstraße 10

18:00 - 19:30

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg

Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauergärten und variieren diese in Sorte und Arten.

Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Ort: Kammlach, Höllberg 14

Veranstalter: Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

Sonntag, 25.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00

Filmvorführung: Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 1(Güsse, Bäder, Natürliche Reize)

Wiederholung um 10.35 und 11.10 Uhr, freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3 Euro

Ort: Bad Wörishofen, Kurhaus, Videoraum

13:00 - 17:00

Nachmittags-Rad-Tour mit Einkehr in einem Landgasthof

Der Radfahrverein lädt zum Mitradeln ein, Rückkehr ca. 17 Uhr.

Bei ausgesprochen unfreundlichem Wetter - sehr kalt oder verregnet - wird zu Fuß gewandert.

Gäste sind herzlich willkommen!

Info unter Tel. 08332/8682 (Herr Sigl) oder Tel. 08332/8942 (Frau Schneider).

Ort: Ottobeuren, Marktplatz

14:00

Arzneikräuterwanderung im Mindeltal

Apotheker Jürgen Klitzner - Heilpflanzenexperte und Co-Autor von verschiedenen medizinisch-botanischen Ratgebern nimmt Sie mit auf eine unterhaltsame Exkursion im Mindeltal um mit Ihnen die heimische Heilpflanzenwelt zu erkunden.

Diese Veranstaltung wird von der Bayerischen Landesapothekenkammer und dem bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Rahmen der Bayern Tour Natur 2014 unterstützt und gefördert. Wir haben die ausdrückliche Erlaubnis die entsprechenden Logos zu verwenden.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 08261/9095070 oder info@rudolfapotheke.de

Ort: Dirlawang

Treffpunkt: Vor Kindergarten Sonnenwirbel Dirlawang

Veranstalter: Rudolf Apotheke

Sonntag, 25.05.2014

Veranstaltungen zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

17:00

Festkonzert "30 Jahre VivaVox und Kinderchöre"

Mit Werken von G. Caccini, T. Morley, F. Mendelssohn, H. von Goisern, J. Hairston und C. Gerlitz Eintritt frei, um Spenden wird gebeten!

Beim Singen werden Glückshormone (Endorphine) freigesetzt, die Abwehrkräfte gegen Infektionskrankheiten signifikant gestärkt, die Tiefen- (Zwerchfell-) Atmung und die muskuläre Körperaufrichtung trainiert. Singende Menschen werden seltener krank, erfreuen sich einer längeren Lebensdauer, singende Schüler haben, wie wissenschaftliche Studien eindrucksvoll belegen, besseren Noten in naturwissenschaftlichen Fächern und eine höhere Sozialkompetenz. Auch beim Hören des Chorkonzertes gelangt so manches Glückshormon zusätzlich in den Stoffwechsel. Der Mitmachteil aktiviert Reaktionsvermögen und baut neue Synapsen zwischen den Hirnhälften auf. Oder Sie gönnen sich und Ihrem Innenleben einfach was Gutes!

Ort: Ottobeuren, Pfarrheim St. Michael, Rupertstraße 10

18:00 - 19:30

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg

Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten.

Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Ort: Kammlach, Höllberg 14

Veranstalter: Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

Mehrtägige Angebote zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Ausstellung von Thomas Wellner

Fotografien und Skulpturen des Darmstädter Künstlers

Die vorzugsweise aus Holz und Eisen entstandenen Plastiken sind teils figürlich, teils abstrakt und haben eine große Lebendigkeit, die bei dem Holz durch die Maserung und die Formgebung und bei dem Eisen durch gekonntes Formen zustande kommt.

Die Ausstellung ist von 17.05.-01.06.2014 von Mi.-So. von 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Bad Grönenbach

Pappenheimerstr. 1

Refektorium (1.Stock)

Veranstalter: Kurverwaltung Bad Grönenbach

Angebote der Bäckerei Hasebäck

Dinkel-Karotten-Kuchen, Müsli-Kuchen, Buchweizen-Dinkel-Brot, Gerste-Joghurt-Semmel, Dinkel-Kekse

Ort: Ottobeuren

Bahnhofstraße 3

Bäckerei Albrecht - Hasebäck Bäckerei und Konditorei

Angebot der Sportwelt

Zwei Halbzeiten Bewegung, nur eine Halbzeit zahlen“ - Tageskarte Fitness 6,45 €

Ort: Ottobeuren

Am Galgenberg 4

Angebote der Rupertus-Apotheke

„5:0 für Ihre Gesundheit“: Ernährung: Rupertus Basen-Müsli, handgemischt, nach einem Rezept von Pfarrer Kneipp 500g für 5,95€ Bewegung: Frubiase Sport 20 Brausetabletten für 9,75€ Wasser: hautberuhigendes Thermalwasserspray von Avene 50ml für 2,45€ Kräuter: Ottobeurer Kräutergarten Tee, handgemischt, 60g für 5,99€ Lebensrhythmus: Duftmischung „Glück teilen“ 5ml für 7,90€

Ort: Ottobeuren

Bahnhofstraße 19

Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Ernährungsberatung und Geriatrische Pharmazie

Mehrtägige Angebote zur 12. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Angebote im Hotel St. Ulrich

Kneipp-Wechselguss: 9,50 € Heublumensack 13,- €

Bitte Voranmeldung beim Hotel St. Ulrich.

Ort: Ottobeuren

Bannwaldweg 10

Samstags von 08:30 - 12:00 und Montag bis Freitag von 08:30 – 12:30 und 14:30 – 18:30 Uhr

Messung des persönlichen Stoffwechselprofils

Mit dem Idealgewicht fit für die WM

Schnelltest über: - die persönliche Effektivität des Stoffwechsels - den persönlichen Kalorien-/Energiebedarf - die anteilige Zucker-/Fettverbrennung - evtl. vorhandene Abnehmblockaden Sonderpreis zur Gesundheitswoche: 15,- € (regulär:29,- €) Anmeldung erforderlich unter Tel. 08267/369! Durch einen Test mit dem sogenannten „e-scan“ auf Basis einer Analyse der Atemluft erhält man in nur wenigen Minuten Auskunft über: - die persönliche Effektivität des Stoffwechsels - den persönlichen Kalorien-/ Energiebedarf - die anteilige Zucker- / Fettverbrennung - evtl. vorhandene Abnehmblockaden Die Methode stammt aus der Sportmedizin und wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und Sport empfohlen- und z.B. auch auf Kreuzfahrten mit der AIDA vorgestellt. Sie gibt nicht nur Antworten auf mögliche Ursachen stoffwechselbedingter Zivilisationskrankheiten, sondern liefert auch Lösungen zur personalisierten Prävention und ist ideal für Abnehmwillige, die über ein mögliches Ernährungscoaching (wieder) auf ihr Wunschgewicht kommen und das metabolische Syndrom vermeiden wollen. Die Mindeltal-Apotheke ist momentan die einzige Anlaufstelle im Landkreis Unterallgäu, die die Stoffwechsellmessung mit dem „e-scan“ anbietet. Weitere Infos dazu gibt es auf diversen Internetseiten (www.mindeltal-apotheke.de ; www.metabolic-coaching.de ; www.stoffwechsellmessung.de).

Ort: Dirlewang

Mindelheimer Str. 12

Anmeldung unter: Tel. 08267/369

Veranstalter: Mindeltal Apotheke

09:00 - 17:00

"Fit und frisch"

verschiedene Gesundheitsdrinks sowie Salatvariationen während der Gesundheitswoche

Ort: Pfaffenhausen

Mindelheimer Straße 7

Veranstalter: Raiffeisenbank Pfaffenhausen eG