

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Mittwoch, 17. Mai 2006

Pleß

19.00 Uhr

Nordic Walking Kurs in Pleß mit Stefan Reichel, Ottobeuren
Anmeldung bei Frau Walser, BBV/Landfrauen, und Frau Schaub, TV Pleß
Telefon 08335/414

Freitag, 19. Mai 2006

Pleß

19.00 Uhr

Nordic Walking Kurs in Pleß mit Stefan Reichel, Ottobeuren
Anmeldung bei Frau Walser, BBV/Landfrauen, und Frau Schaub, TV Pleß
Telefon 08335/414

Ganzwöchige Angebote vom 20. Mai 2006 bis 28. Mai 2006

Bad Grönenbach

Fitnessstraining zum Testen

Das ATP-Fitnesscenter bietet 2-Wochen gesundheitsorientiertes Training zum Testen. Nutzen Sie unser umfangreiches Kursprogramm, unseren betreuten Fitnessbereich sowie Entspannung in Sauna und Solarium.

Rufen Sie uns bis zum 31. Mai an, Tel. 08334/987066 oder besuchen Sie uns im Internet unter www.atp-fitness.de

Tag und Traum

Abschalten, den Stress des Alltags vergessen, Körper und Geist verwöhnen, Ruhe und Entspannung finden, etwas Gutes für die Gesundheit tun, Kräfte sammeln und einfach einen rundum schönen Tag in Bad Clevers erleben.

- Akupunkturmassage für körperlichen und seelischen Ausgleich
- Sandbad – eingepackt in warmen Sand wie am Mittelmeer bei entspannter Musik
- 3-Gang-Mittagessen aus der regionalen Küche
- haut pflegendes Molkebad
- eine Tasse Kaffee oder Tee mit einem Stück Kuchen

Gesamtpreis: 100 €

Nähere Informationen: Kneipp-Sanatorium Bad Clevers, Tel. 08334/ 6090, info@badclevers.de

Verwöhntag

Ein Tag zum Luftholen, relaxen und verwöhnen lassen. In der entsprechenden Atmosphäre des Hauses Dr. Krautheim am Schlossberg kann man einfach seine Seele baumeln lassen und wieder Energie tanken.

- ein Früchte-Vitamincocktail
- Laminaria-Meeresalgen-Körperpackung
- Nachtkerzenölpackung – der Jungbrunnen für die Haut
- 4-Gang-Mittagessen – Auswahl aus vier verschiedenen Menüs
- LaStone-Energiemassage Meridian (45 Min.) zur Anregung des Körperenergieflusses
- Kaffee und Kuchen am Kaminfeuer

Gesamtpreis 125 €

Nähere Informationen: Dr. Krautheim am Schlossberg, Tel. 08334/6030, info@dr-krautheim.de

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Erkheim

Themenbezogene Woche zur Gesundheit aller Erkheimer Gaststätten:

- Erkheimer Landhaus
- Landgasthof Krone – Schlegelsberg
- Gasthof Krone – Erkheim
- Bistro AKUT – Erkheim
- Sportheim – Erkheim
- Restaurant Café Raschke – Erkheim

Neueröffnung der Wanderwege in und rund um Erkheim – Arbeitskreis Wanderwege des xsund Stammtisches Erkheim

- Startplatz 1: Am Friedhof
- Startplatz 2: Sportplatz TV Erkheim

Kammlach

Während der regulären
Kindergartenzeiten

Aktion „Mein Körper“ – Wir Powerkids sind fit!

Angebote und Projekte zu folgenden Themen:

- Gesunde Ernährung
- Ich fühl mich wohl
- Ruhe und Entspannung
- Ich lerne meinen Körper kennen
- Hygiene (Besuch der AOK-Zahnputzstube)

Ort: Kindergarten Kammlach

Ottobeuren

Besondere Angebote zur Gesundheitswoche:

Frühstücksangebot im Hotel am Mühlbach:

Sport- und Aktiv-Frühstück mit Rohkostestecke: 8,50 € + Sportlercocktail 1,50 €

Nur mit Voranmeldung unter der Telefonnummer: 08332/92050

Angebot der Sportwelt

All-Inklusiv-Tageskarte: 9,90 €

Vitaminwochen in der Sportwelt

Die Sportwelt bietet in der Gesundheitswoche eine große Salatkarte mit vielen Salatvariationen an!

Hotel St. Ulrich bietet an:

Rückenmassage (20 min.): 16,- €

Kneipp-Wechselguss: 8,50 €

bitte Voranmeldung beim Hotel St. Ulrich, Bannwaldweg 10,

Tel. 08332/923520

Café Günztal und Klostercafé bieten an:

Müsli-Torte und Vollkornobstkuchen

Konditorei Gerle bietet an:

Müsli-Riegel 1,- €

Fit-Frucht-Torte mit nur 0.1 % Fett 1,30 €

Bäckerei Albrecht (Hasebäck) bietet an:

Diätbrot – Leichter leben

Du darfst-Brot – cholesterinarm

Sprossenbrot

Bäckerei Döring bietet an:

Dinkelbrot und Dinkelhonigkrusti

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Bäckerei Frisch bietet an:

Fitty-Brot und Fitty-Kleingebäck mit Lupinenschrot und Körnern

Ottobeuren

Besondere Angebote zur Gesundheitswoche:

Bäckerei Wagner bietet an:

B1-Wellnessbrot für Herz und Kreislauf - Dreikornbrot mit Haferspeisekleie und Inulin

Metzgerei Fischbach bietet an:

Auf Wurst aus dem „Iß-Leicht“- Programm und auf jede Wurst und Sülze, die weniger als 10 % Fett hat, gibt es in der Gesundheitswoche 10 % Preisnachlass.

Pfaffenhausen

Angebote für Eltern und Kinder zu den fünf Wirkprinzipien Sebastian Kneipps:

- Fuß-Wechselbäder mit Kindern
- Meditation
- Gesunde Kuchen backen
- Zubereitung eines Milchshakes
- Waldwanderung
- verschiedene Kräutertees

Ort: Kindergarten Pfaffenhausen

Samstag, 20. Mai 2006

Bad Grönenbach

13.30 Uhr

Wanderzeit mit Hans

Treffpunkt Marktplatz Bad Grönenbach

20.00 Uhr

Isar148 – Improtheater

Poetisch, skurril, trashig, wild, weise, besinnlich oder einfach komisch.
Eintritt: 10.- €, ermäßigt 9.- €. Karten erhältlich in der Kurverwaltung.
Telefon 08334/60531 und in der Blumenwerkstatt Geymann-Köbfler,
Tel. 08334/988418

Treffpunkt: Wiedenmayer-Stadel, Bahnhofstrasse 17

Kirchheim

09.00 - 17.00 Uhr

Erlebnistag im Hochseilgarten

für Jugendliche ab 12 Jahren

Unkostenbeitrag: 10 €

Anmeldung: bei Frau Vogginger, Tel. 08266/869486

Ort: JUBI Babenhausen

Ottobeuren

ab 09.00 Uhr

Neueröffnung der Naturkost-Oase Ottobeuren

Lernen Sie die vielfältigen und reichhaltigen Naturkost-Produkte kennen. Viele interessante Angebote zum Riechen, Schmecken und Sehen!

Ort: Bahnhofstrasse 5, Inhaber, C. Forstmaier

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Sonntag, 21. Mai 2006

Bad Grönenbach

14.00 Uhr

Kostenloser Nordic Walking Einführungskurs anlässlich des 4. Walking Tages

Anmeldung in der Kurverwaltung bis Samstag, 20. Mai 11.00 Uhr, Tel. 08334/60531.

Stöcke sind selbst mitzubringen (können im Sportgeschäft Spiegel ausgeliehen werden, Tel. 08334/881). Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen (max. 10 Personen)

Treffpunkt: Marktplatz

20.00 Uhr

Schwungvoller Heimatabend

mit dem Obergünzburger Trachtenverein, den Schmittbach Musikanten und dem Jodler Duo „Lerpscher/Gschwend“. Das waschechte Allgäuer Duo begeistert das Publikum mit der diatonischen Harmonika und mit erfrischendem Gesang.

Eintritt: 5.- €, ermäßigt 4.- €

Ort: Kursaal im Haus des Gastes

Dietershofen

15.00 Uhr

Wanderung nach Maria Baumgärtle

Veranstalter: Obst- und Gartenbauverein

Treffpunkt: Gasthaus Kreuz Dietershofen

Markt Wald

ab 14.00 Uhr

Turnschau unter Mitwirkung aller Turn- und Rhönradgruppen

Ort: auf dem Turnhallen-Vorplatz (TSV-Turnhalle)

Pfaffenhausen

08.00 Uhr

Vogelstimmenwanderung

den Vögeln auf der Spur...

mit der LBV-Ortsgruppe Pfaffenhausen

Treffpunkt: Brücke beim Reitstall Wittmann

Montag, 22. Mai 2006

Babenhausen

09.00 Uhr

Nordic Walking mit Blutdruckmessung durch das Bayerische Rote Kreuz

Bitte Stöcke mitbringen!

Veranstalter: TSV Babenhausen

Treffpunkt: Griesbachkindergarten

18.30 Uhr

„Sportabzeichen“

Training und Vorbereitung für die Leistungsabnahme mit Blutdruckmessung durch das Bayerische Rote Kreuz

Veranstalter: TSV Babenhausen

Treffpunkt: Sportanlagen südlich der Dreifachturnhalle

19.00 Uhr

Vortrag zum Thema „Diabetes“

Referent: Pharmareferent Herr Taubenberger

Ort: Aula des Schulzentrums

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

19.30 Uhr

Vortrag „Nahrungsbalance“

Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/93430

Ort: „OASE“ Christa Wegner, Welsersstrasse 11

Bad Grönenbach

14.00 Uhr

Geschichte und Geschichten über Bad Grönenbach

Ortsführung mit Paul Wilhelm,

Dauer der kostenlosen Führung: circa 2 Stunden

Treffpunkt: Marktplatz

15.00 - 16.00 Uhr

Autogenes Training mit Elisabeth Krautheim

Ort: Dr. Krautheim am Schlossberg

19.00 - 20.30 Uhr

Eröffnung der Kneippretzanlage im Kurpark

Gabriele Baumeister führt behutsam an das ganzheitliche Naturheilverfahren heran.

Unkostenbeitrag: 2.- €

Veranstalter: Kneipp-Verein Bad Grönenbach

Treffpunkt: Kurpark

19.30 Uhr

Kreislehrgarten: Kräutergarten

Referent: Herr Reinartz

Veranstalter: Kreisverband Unterallgäu Landfrauen – Kreisbäuerin Margot Walser

19.30 Uhr

Bad Grönenbach gesundheitsbewusst

Thema: Angststörungen verstehen und behandeln

Arztvortrag mit Dr. Robert Mestel, Diplom-Psychologe an der psychosomatischen Kliniken, Schwerpunkte: Angst- und

Zwangsstörungstherapie, Forschung und Qualitätssicherung, Eintritt frei.

Ort: Kursaal (Haus des Gastes)

Breitenbrunn

14.00 Uhr

Zahnputzaktion mit der AOK

im Kindergarten

20.00 Uhr

Gymnastik für Jedermann

Veranstalter: SV Breitenbrunn

Treffpunkt: Sportplatz, bei schlechtem Wetter Sporthalle

Erkheim

Alternative Kneippanwendungen im Eichhölzle - Wassertretorganisation

18.30 - 19.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Jedermann/-frau

Ort: Studio Vital

Die Teilnahme ist kostenlos!

Reflexzonentag Schuh Hämmerle

Lymphpressmassage

Ort: Studio Vital

Ettringen

17.00 - 18.00 Uhr

Mutter-Vater-Kind-Turnen (bis 4 Jahre)

TSV Ettringen, Schulturnhalle Ettringen

19.00 - 20.00 Uhr

Step-Aerobic mit dem TSV Ettringen

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Nichtmitglieder bitte anmelden bei Anja Huber, Tel. 08249-1847
Alte Turnhalle, Ettringen

19.00 - 20.00 Uhr

Nordic Walking
für jedes Alter. Bitte Stöcke mitbringen
TSV-Heim, Ettringen

20.00 - 21.00 Uhr

Damengymnastik
TSV Ettringen, Schulturnhalle Ettringen

Kammlach

Mittags
Nachmittags

Knaxiade (Turnwettbewerb für die Kinder – gesponsert von der Sparkasse)
Gesunde Brotzeit im Kindergarten-Restaurant
Ein Wohlfühlnachmittag für Mama und Kind
Ort: Kindergarten Kammlach

Kettershausen

18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Kinderturnen 3. und 4. Klasse
Ort: Turnhalle

19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Jugendturnen ab der 5. Klasse
Ort: Turnhalle

19.00 Uhr

Nordic Walking
Bitte Stöcke mitbringen!
Treffpunkt: Sportplatz

Kirchheim

19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Kraft aus der Mitte – QiGong, Akupressur und Selbstmassage
Kursleiterin: Maria Rück, Gesundheitspädagogin SKA
Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Matte mitbringen!
Unkostenbeitrag: 5 €
Ort: Saal der Geno-Bank Kirchheim

Mindelheim

10.00 - 10.30 Uhr

Fit wie ein Fisch (Schnupperstunde)
AquaGymnastik mit Michaela Wurm, Aquafit-Trainerin
nur Eintrittskosten fürs Freibad – keine Kursgebühr
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Freibad, Tiergartenstraße

10.00 - 18.00 Uhr

Qi Gong für Jedermann (Schnupperstunde), € 5,00
Anmeldung und Info: Kursleiterin Jutta Böck, Tel. 08265/730896
Veranstalter: Kneipp-Verein Mindelheim
Ort: Bildungsforum Eschenbach, Hptl.-Lang-Str. 15

11.00 - 11.30 Uhr

Fitnessgymnastik für Jedermann (Schnupperstunde)
mit Michaela Wurm, Übungsleiterin (BLSV)
Nur Eintrittskosten fürs Freibad – Keine Kursgebühr
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Freibad/Volleyballplatz, Tiergartenstraße

18.00 - 19.00 Uhr

Nordic Walking (Korrekturstunde), € 5,00
Weiterer Termin: 24.5., 16.00 Uhr
Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

19.00 - 20.00 Uhr

Nordic Walking (Schnupperstunde), € 5,00
Weitere Termine: 23.5., 10.30 Uhr; 27.5., 15.00 Uhr

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

20.00 - 22.00 Uhr

Vortrag: Einführung in das Klassische Feng Shui, € 7,00
Anmeldung und Info: Kursleiterin Birgit Geistbeck, Tel. 08261/730873
Ort: Bildungsforum Eschenbach, Hptl.-Lang-Str. 15

Ottobeuren

08.00 - 12.30 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr

„Woche der Kräutertees“ Heilen mit Pflanzen
Gesicherte Anwendung naturnaher Arzneien
Balsam für Nerven und Psyche – Beruhigungs- und Schlaftee
Ort: Rupertus-Apotheke

09.15 Uhr

Nordic-Walking-Schnupperkurs für Senioren und Anfänger
Dauer: circa eine Stunde
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Gisela Hubatschek,
keine Anmeldung erforderlich!
Treffpunkt: Parkplatz Ottostraße, Ottobeuren

09.30 - 10.30 Uhr

Wassergymnastik für alle
Veranstalter: Kneippverein, Kursleiterin: Irmgard Brambrink
Ort: TSC Pscheidl, Gutenbergstrasse

18.30 - 19.30 Uhr

Jazz-Dance für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Frau Corinna Albrecht
Ort: Turnhalle im Haus des Gastes

18.30 - 19.30 Uhr

Nordic Walking Technikabend
Nordic Walking ist zwar leicht zu erlernen, doch schnell schleichen sich Fehler ein, die bei einem falschen Bewegungsablauf zu Problemen bzw. Schmerzen führen können.
Veranstalter: Stefan Reichel; nur mit Voranmeldung unter 08332/9366158
Treffpunkt: Parkplatz Schelmenheide Tretbecken

19.30 - 20.30 Uhr

Jazz Gymnastik
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Hilde Haggenmiller,
keine Anmeldung erforderlich!
Ort: Turnhalle im Haus des Gastes

Pfaffenhausen

ganztägig

Gesundheitstag
mit zahlreichen Aktionen in vielen Geschäften des Handels- und Gewerbevereins Pfaffenhausen (gesunde Säfte etc.)
Treffpunkt Parkplatz Blindenheim Pfaffenhausen

09.30 - 18.00 Uhr

Im Gesundheitszentrum Pfaffenhausen
Ausstellung „Das Ölbett – mehr als eine Alternative“
... erholsamer Schlaf – die Basis Ihrer Gesundheit!
Ausstellung „Schwingungstrainer – in fünf Minuten 3000 m?“
... Körper stimulieren durch Schwingungen!
C. Wörz, Partnerin der Feel Well

09.00 Uhr

Yoga mit Frau Notz
für Kindergarteneltern
Treffpunkt: Kindergarten

Salgen

19.30 Uhr

Vortrag „Quer durch die gesunde Küche“
... Vortrag zum hören, riechen und schmecken
Referentin: Klaudia Maria Ziemer, Heilpraktikerin

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Ort: Sportheim

Tussenhausen

10.00 - 12.00 Uhr und
14.00 - 16.00 Uhr

Entspannen mit den 5 Sinnen nach der Farbtherapie von Dr. Gumbel.
Sie wählen die Farbe Ihres Augenblicks, daraus erschließt sich der dazu gehörende Edelstein, Duft, Geschmack und Ton. Genießen Sie die Möglichkeit, Stress abzubauen.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!
Frau Lieselotte Niedermaier
Maierbreite 8, 86874 Tussenhausen
Tel.: 08268/1528

Wolfertschwenden

19.30 Uhr

Vortrag „Macht es Sinn, die heutige Ernährung durch Nahrungsergänzung aufzufüllen?“
Referentin: Anette Frey, Ernährungsberaterin DGE
Ort: Kindergarten Wolfertschwenden, Mehrzweckraum

Dienstag, 23. Mai 2006

Babenhausen

09.00 - 11.00 Uhr

Workshop über Pflanzenöle
Wie kann ich sie für meine Gesundheit, Hautpflege und in der Küche nutzen?
Referentin: Anne Walcher
Ort: Eichenweg 12
Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/2508

10.00 - 11.00 Uhr

Qi Gong Schnupperstunde
mit Cordula Franz Heilkräuterexpertin, T'ai Chi Ch'uan und Qi Gong Übungsleiterin, Alternative Gesundheitslehren
Ort: Schulungsraum der Praxis Dr. Held und Dr. Weirather
Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/2943

18.00 Uhr

Wassertreten mit Frau Thalhofer
Treffpunkt: Kneipp-Becken

19.30 Uhr

Meditation
Ort: „OASE“ Christa Wegner, Welsersstrasse 11
Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/93430

Bad Grönenbach

08.30 - 12.00 Uhr und
14.30 - 18.30 Uhr

Check-up in der Marktapotheke (Marktstrasse 19)
Das Team der Marktapotheke misst Ihren Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin.
Kostenbeitrag: 2.- €

15.00 - 16.00 Uhr

Atem ist Leben – Theoretische und praktische Tipps zur Atmung
Kursleiterin: Friederike Höret, Physiotherapeutin
Ort: Dr. Krautheim am Schlossberg

16.00 - 17.00 Uhr

Aktion gesunder Rücken – Richtiges Verhalten in Alltagssituationen
Kursleiterin: Friederike Höret (Physiotherapeutin)
Ort: Dr. Krautheim am Schlossberg

19.30 Uhr

Vortrag: „Gesundheit, Fitness, Lebensfreude“
Einführung in die Kneipp'sche Gesundheitslehre mit Elisabeth Krautheim
Ort: Dr. Krautheim am Schlossberg

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Bad Wörishofen

16.00 - 19.00 Uhr

Tag der offenen Tür in der Sebastian-Kneipp-Schule, Bad Wörishofen
„Menschen für Gesundheit – Die Gesundheitsberufe“ – Vorstellung von Gesundheitsberufen wie Physiotherapeut/in, Masseur/in und med. Bademeister und deren Ausbildungen (Kneipp- und Kurbademeister/in). Daneben gibt es einen Physioparcour und eine Beratungsecke. Der Eintritt ist kostenfrei.

19.30 Uhr

Kräutergarten

Treffpunkt: Parkplatz v. Dorschhausen kommend links, vor dem Eingang zum Kräutergarten

Veranstalter: Kreisverband Unterallgäu Landfrauen – Kreisbäuerin Margot Walser

Breitenbrunn

15.00 Uhr

Vortrag „Dorntherapie“

Referent: Robert Mayr, Dorntherapeut aus Obergünzburg

Treffpunkt: Pilzweg 2

19.30 Uhr

Walking und Nordic-Walking

für Anfänger und Fortgeschrittene

Treffpunkt: Felix Maier, Pilzweg 2

Egg an der Günz

09.00 Uhr

Einführungskurs „Nordic Walking“

Bitte Stöcke mitbringen!

Veranstalter: SV Egg

Übungsleiter: Irmi Müller

Treffpunkt: Sportheim

Erkheim

Venendruckmessung Schuh Hämmerle

18.00 - 19.00 Uhr

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Ort: Studio Vital

Die Teilnahme ist kostenlos!

Lymphpressmassage

Ort: Studio Vital

Ettringen

ab 19.00 Uhr

Training der Abteilung Eisstockschiützen

20.00 - 21.00 Uhr

Bodyforming für Männer und Frauen

TSV Ettringen, Alte Turnhalle Ettringen

Kammlach

10.30 Uhr

Vortrag „Warum brauchen Kinder mehr Bewegung?“

Referent: Pro Physio – Praxis für Physiotherapie in Mindelheim

Mittags

Nachmittags

Knaxiade (Turnwettbewerb für die Kinder – gesponsert von der Sparkasse)

Gesunde Brotzeit im Kindergarten-Restaurant

Ein Wohlfühlnachmittag für Mama und Kind

Ort: Kindergarten Kammlach

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Kettershausen

19.30 - 21.00 Uhr **Frauenturnen** für 20- bis 45-Jährige

Kirchhaslach

19.30 Uhr **Nordic Walking**
Veranstalter: Kath. Frauenbund Kirchhaslach
Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/4066 oder 4166
Treffpunkt Rathaus Kirchhaslach

Kirchheim

14.00 Uhr **„Maienlust“ – Offenes Singen für Alle!**
Ebbes Guads für Leib und Seel´
Ort: Gasthof Lechler

Markt Rettenbach

19.00 Uhr **Nordic Walking**
Treffpunkt: Gasthaus Krone

19.00 Uhr **Radeln in zwei Gruppen**
Treffpunkt: Lüdinghauser Platz

ca. 20.15 Uhr Ankunft aller Teilnehmer der Nordic Walking- und Radlergruppen
am Hof der Familie Edelman
Hier: Gesunde Verköstigung durch die Vorstandsdamen
des Kneippvereins Markt Rettenbach

Mindelheim

10.30 - 11.30 Uhr **Nordic Walking** (Schnupperstunde), € 5,00
Weiterer Termin: 27.5., 15.00 Uhr
Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

15.30 - 16.30 Uhr **Hatha-Yoga im Alltag leben** (Schnupperstunde), € 5,00
Anmeldung und Info: Kursleiterin Doris Prudlo, Yogalehrerin SKA,
Tel. 08262/2467
Ort: Bildungsforum Eschenbach, Hptl.-Lang-Str. 15

18.00 - 19.00 Uhr **Pilates** (Schnupperstunde)
Training im harmonischen Zusammenspiel von Körper und Geist
mit Michaela Wurm, Übungsleiterin (BLSV), keine Kursgebühr
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Maria-Ward-Realschule/Turnhalle, Luxenhofer Str. 3

19.00 - 20.00 Uhr **Tanzkurs** (Schnupperstunde), € 5,00
Weitere Termine: 24.5., 20.00 Uhr; 26.5., 19.00 Uhr; 27.5., 15.00 Uhr
Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

19.30 Uhr **Vortrag „Theoretisches und Praktische rund um die Ohrkerze“**
Die Anwendung von Ohrkerzen ist eine ausgezeichnete Therapie bei
Beschwerden aller Art im Hals-, Nasen- und Rachenraum, bei Anfälligkeit für
Schnupfen und Erkrankungen der Nasenneben- und Stirnhöhlen u. a.
Referentin: Klaudia Maria Ziemer, Heilpraktikerin
Ort: Naturheilpraxis, Hauptlehrer-Lang-Strasse 15; Unkostenbeitrag: 5€
Teilnehmerkreis begrenzt, Anmeldung erforderlich bis zum 20. Mai unter
Tel. 08265/730222.

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Oberschöneegg

- 19.30 Uhr **Nordic Walking**
Bitte Stöcke mitbringen!
Veranstalter: Schützenverein Oberschöneegg
Treffpunkt: Märxle Parkplatz im Wald
- 20.00 Uhr **„Ätherische und fette Öle“**
Ölmischungen für Gesundheit und Wohlbefinden
Referentin: Carina Zinth
Veranstalter: Kindergarten Oberschöneegg
Ort: Jugendraum Oberschöneegg

Ottobeuren

- 08.00 Uhr **Nordic Walking Schnupperkurs für Geübte und Fortgeschrittene**
Dauer: circa eine Stunde
Treffpunkt: Parkplatz Ottostrasse
- 08.00 - 12.30 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr **„Woche der Kräutertees“ Heilen mit Pflanzen**
Gesicherte Anwendung naturnaher Arzneien
Grippaler Infekt – Husten- und Erkältungstee
Ort: Rupertus-Apotheke
- 16.30 - 17.30 Uhr **Wassergymnastik für alle**
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Dagmar Franke
Ort: TSC Pscheidl, Gutenbergstrasse
- 20.00 Uhr **Vortrag „Wasser und unsere Gesundheit“**
Referentin: Veronika Stock
Ort: Haus des Gastes
- 19.30 - 20.30 Uhr **Konditionstraining**
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Sonja Uhl
Ort: Turnhalle im Haus des Gastes
- 19.30 - 20.30 Uhr **Damengymnastik**
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Dagmar Franke
Ort: Dreifachturnhalle

Salgen

- 19.00 Uhr **Brennballturnier**
mit benachbarten Gymnastikabteilungen
Treffpunkt: Sportplatz

Tussenhausen

- 10.00 - 12.00 Uhr und
14.00 - 16.00 Uhr **Jin Shin Jyutsu-Strömen, Hilfe zur Selbsthilfe**, um in das Gleichgewicht zu finden von Körper, Seele und Geist. Jin Shin Jyutsu bedeutet: Die Kunst des Schöpfers für den mitfühlenden Menschen, die jeder selbst anwenden kann.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!
Frau Lieselotte Niedermaier
Maierbreite 8, 86874 Tussenhausen
Tel.: 08268/1528

Unterrieden

- 19.00 Uhr **Nordic-Walking Einführungs- und Technikkurs**
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Treffpunkt: Sportheim

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Winterrieden

- 09.00 Uhr **Walking und Nordic Walking**
Bitte eigene Stöcke mitbringen!
Veranstalter: FV Winterrieden
Treffpunkt: Sportplatz
- 17.30 Uhr **Walking und Nordic Walking**
Bitte eigene Stöcke mitbringen!
Veranstalter: FV Winterrieden
Treffpunkt: Sportplatz
- 20.00 Uhr **Elternabend zum Thema „Mein Körper“**
Ort: Kindergarten Winterrieden

Wolfertschwenden

- 20.15 - 21.15 Uhr **Gymnastik mit dem Flexi-Bar**
Kursleiterin: Frau Susanne Klein, Dipl.-Personal Trainerin QPT
Anmeldung bei Frau Karin Schwegele, Tel. 08334/7115
Gruppe auf 20 Personen begrenzt
Ort: Turn- und Festhalle Wolfertschwenden

Woringen

- 18.30 Uhr **Geführte Wanderung** auf dem Woringer Geschichts- und Kulturlehrpfad
mit kleiner Stärkung auf dem Kellerberg
Treffpunkt: Rathaus

Mittwoch, 24. Mai 2006

Babenhausen

- 09.30 Uhr **„Mehr Vitalität und Balance im täglichen Leben mit Feng Shui“**
Referentin: Gisela Rauh
Unkostenbeitrag: 8.- €
Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/93191
Ort: Gerhart-Hauptmann-Str. 55
- 10.00 - 11.20 Uhr **Kräuterwanderung mit einer 2. Klasse der Grundschule Babenhausen**
geführt von Cordula Franz Heilkräuterexpertin, T'ai Chi Ch'uan und Qi Gong
Übungsleiterin, Alternative Gesundheitslehren
- 19.30 Uhr **Kinesiologie – „Schwimmhilfe im Fluss des Lebens“**
Referentin: Sibylle Wiedemann (begleitende Kinesiologin), Mitglied der dt.
Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e. V.
Bitte Schreibsachen mitbringen!
Unkostenbeitrag: 2.- €
Ort: Kindergarten Sternschnuppe
- 19.30 Uhr **Vortrag „Aura/Foto“**
Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/93430
Ort: „OASE“ Christa Wegner, Welsersstrasse 11

Bad Grönenbach

- 09.00 - 10.00 Uhr **Selfness mit Power – kostenlose Schnupperrymnastik**
Übungsleiterin: Gabriele Baumeister vom Kneipp-Verein
Ort: Kursaal im Haus des Gastes
- 13.30 Uhr **Wanderzeit mit Hans**
Treffpunkt: Marktplatz

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

- 15.00 - 16.00 Uhr **Hausführung und historische Ausstellung**
Geschichte der letzten 40 Jahre Dr. Krautheim mit Elisabeth Krautheim
Ort: Dr. Krautheim am Schlossberg
- 19.30 Uhr **Bad Grönenbach gesundheitsbewusst**
Thema: Chronischer Tinnitus – was ist das und was kann ich tun?
Arztvortrag mit Dr. med. Volker Kratzsch, Ärztliche Leitung der Klinik „Am Stiftsberg“, Facharzt für Innere Medizin, Physikalische Therapie, Rehabilitationswesen.
Ort: Klinik „Am Stiftsberg“, Friedrich-Wilhelm-Residenz, Raum „Allgäuer Tor“
Eintritt frei.

Bedernau

- 19.00 Uhr **Walking und Nordic-Walking**
für alle Leistungsgruppen (auch Anfänger!)
Treffpunkt: Sportplatz
- 20.30 Uhr **Fachvortrag „Sportverletzungen erkennen und behandeln“**
Referent: Bernd Neuwinger, Heilpraktiker aus Mindelheim
Ort: Sporthalle

Breitenbrunn

- 09.00 Uhr **Walking und Nordic-Walking**
für Mütter
Treffpunkt: Kindergarten
- 10.00 Uhr **Walking und Nordic-Walking**
für Kindergartenkinder
Treffpunkt: Kindergarten
- 18.30 Uhr **Radfahren für Jedermann**
und in verschiedenen Leistungsgruppen
Treffpunkt: Feuerwehrhaus

Egg an der Günz

- 18.00 Uhr **Schnuppertag „Lauftreff“**
Veranstalter: SV Egg
Übungsleiter: Albert Stiegeler
Treffpunkt: Sportheim
- 19.00 Uhr **Schnuppertag „Step-Aerobic“**
Veranstalter: SV Egg
Übungsleiter: Irmi Müller
Treffpunkt: Turnhalle

Erkheim

- 17.30 - 18.30 Uhr **Bauch-Beine-Po-Gymnastik**
Ort: Studio Vital
Die Teilnahme ist kostenlos!
- 20.00 Uhr **Vortrag: „Was bedeutet „gesund“ für den Markt Erkheim“**
Veranstalter/Referent: W. J. Gruber – Atlantis Management
- Lymphpressmassage**
Ort: Studio Vital

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Ettringen

- 09.00 - 10.00 Uhr **„Fit am Morgen“** für Jedermann und jedes Alter (Präventionsgymnastik)
Alte Turnhalle, Ettringen
- 16.00 - 18.00 Uhr **Fitness mit Turngeräten** von 8-13 Jahren,
TSV Ettringen, Schulturnhalle, Ettringen
- 18.00 - 20.00 Uhr **Fitness mit Turngeräten** ab 13 Jahren
TSV Ettringen, Schulturnhalle Ettringen
- ab 20.00 Uhr **Volleyball für Männer und Frauen,**
TSV Ettringen, Schulturnhalle Ettringen
- ab 19.00 Uhr **Nordic Walking für Jedermann und jedes Alter** (bitte Stöcke mitbringen)
TSV Heim, Ettringen

Kammlach

- Mittags
Nachmittags **Knaxiade** (Turnwettbewerb für die Kinder – gesponsert von der Sparkasse)
Gesunde Brotzeit im Kindergarten-Restaurant
Ein Wohlfühlnachmittag für Mama und Kind
Ort: Kindergarten Kammlach

Kirchheim

- 18.00 Uhr **Nordic Walking – Anfänger willkommen!!!**
mit Rosemarie Ziegler
Stöcke können ausgeliehen werden!
Treffpunkt: Sportpark Kirchheim
Unkostenbeitrag: 2.- €

Kettershausen

- 15.00 - 16.00 Uhr **Kinderturnen** für Kinder von vier bis sechs Jahren

Mindelheim

- 10.00 - 10.30 Uhr **Fit wie ein Fisch** – (Schnupperstunde)
AquaGymnastik mit Michaela Wurm, Aquafit-Trainerin
Nur Eintrittskosten fürs Freibad – keine Kursgebühr
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Freibad, Tiergartenstraße
- 10.15 - 11.15 Uhr **Einführung in Chan Mi Qi Gong** für die Wirbelsäule mit Maria Rück,
Gesundheitspädagogin (SKA), keine Kursgebühr
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: VHS, Zimmer 14, Maximilianstrasse 60
- 11.00 - 11.30 Uhr **Fitnessgymnastik für Jedermann** (Schnupperstunde)
mit Michaela Wurm, Übungsleiterin (BLSV)
Nur Eintrittskosten fürs Freibad – keine Kursgebühr
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Freibad/ Volleyballplatz, Tiergartenstraße
- 16.00 - 17.00 Uhr **Nordic Walking** (Korrekturstunde), € 5,00
Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

- 18.00 - 20.00 Uhr **„Bewegung + Ernährung + Entspannung = Wunschgewicht“**
mit Michaela Wurm, Übungsleiterin (BLSV)
Veranstalter: VHS Mindelheim
Ort: Turnhalle der Maria-Ward-Realschule, Luxenhofer Str. 3
- 20.00 - 21.00 Uhr **Tanzkurs** (Schnupperstunde), € 5,00
Weitere Termine: 26.5., 19.00 Uhr; 27.5., 15.00 Uhr
Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

Ottobeuren

- 08.00 - 12.30 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr **„Woche der Kräutertees“ Heilen mit Pflanzen**
Gesicherte Anwendung naturnaher Arzneien
Herzinsuffizienz: Die Pumpe stärken
Ort: Rupertus-Apotheke
- 18.30 - 19.30 Uhr **Power Nordic-Walking für Geübte mit Stefan Reichel**
Sie kommen beim Nordic Walking nicht ins Schwitzen? Power Nordic Walking ist ein flotter Laufschrift mit verschiedenen Schritt-/Technik-Kombinationen in Verbindung mit Tempowechseln.
Nur mit Voranmeldung
Treffpunkt: Parkplatz Schelmenheide/Tretbecken
- 19.30 Uhr **Hydrotherapie/Phytotherapie– Kneipp = Selbstheilungskräfte aktivieren!**
Ein Vortrag mit praktischer Demonstration (Wickel, Waschungen, Tees ...) von Regina Kirmaier, die Ihnen zeigt, wie Sie vorbeugend oder bei leichten Beschwerden aktiv werden können.
Anmeldung unter Telefon 08332/936893.
Ort: Haus der Gesundheit, P.-M.-Feyerabend-Strasse 1

Pfaffenhausen

- 18.00 Uhr **Mensch und Natur: Botanischer Garten zum Nachdenken**
Führung durch den Garten von Dr. Philipp Huthmann, Daxberg
Abfahrt: Raiffeisenbank Pfaffenhausen
Anmeldung erwünscht unter Tel. 08265/9699-0

Salgen

- 19.30 Uhr **Geführte Mountainbiketour**
Treffpunkt: Sportheim

Unterrieden

- 18.30 Uhr **Nordic-Walking-Treff**
Anwendung der erlernten Technik mit Pulskontrolle
Treffpunkt: Sportheim

Winterrieden

- 18.30 Uhr **Step-Aerobic**
Veranstalter: FV Winterrieden
Treffpunkt: Turnhalle
- 20.00 Uhr **Frauengymnastik**
Veranstalter: FV Winterrieden
Treffpunkt: Turnhalle

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Wolfertschwenden

9.30 - ca. 11.00 Uhr

Nordic Walking

Kursleiterin: Frau Susanne Klein, Dipl.-Personal Trainerin QPT
Anmeldung bei Frau Karin Schwegele, Tel. 08334/7115
Gruppe auf 10 Personen begrenzt; eigene Stöcke sind mitzubringen!
Treffpunkt: Parkplatz bei der Turn- und Festhalle Wolfertschwenden

14.30 - ca. 15.30 Uhr

Vortrag „Krankheiten im Kindesalter“

Schulmedizin – Naturheilverfahren, Ergänzung oder Gegensatz
Referentin: Frau Dr. Ruth Krauss, allgem. Ärztin
Ort: Kindergarten Wolfertschwenden, Mehrzweckraum

Donnerstag, 25. Mai 2006

Babenhausen

18.00 Uhr

Nordic Walking

Bitte Stöcke mitbringen!
Veranstalter: TSV Babenhausen
Treffpunkt: Kindergarten Lindenberg

Bedernau

10.30 Uhr

Radtour für Jung und Alt

nach Krumbach ins Kupferdächle zum Minigolfen
Treffpunkt: Raiffeisenbank

Breitenbrunn

19.30 Uhr

Walking und Nordic-Walking

für Anfänger und Fortgeschrittene
Treffpunkt: Felix Maier, Pilzweg 2

Egg an der Günz

10.30 Uhr

Feldgottesdienst mit anschließender **Einweihung der neu erbauten
Wassertretanlage** unter Mitwirkung der „Egger Musikanten“ und den Kindern
des Kindergartens Egg an der Günz

Mittags
Nachmittags

Mittagstisch mit musikalischer Umrahmung durch die „Egger Musikanten“
Kaffee und Kuchen

Ausweichtermin: Samstag 27. Mai 2006

Markt Wald

ab 09.00 Uhr

Vatertagsturnier der Eisstock-Abteilung bei „Leo's Hütte“

ab 13.00 Uhr

Radl-Tour des TSV zusammen mit dem Radfahrverein Markt Wald
Start 13.00 Uhr beim Rathaus, Endziel: „Leo's Hütte“

Mindelheim

10.00 - 18.00 Uhr

Tag der offenen Tür mit Kurzvorträgen und Vorführungen:

Ich bin für meine Gesundheit aktiv
Veranstalter: Bildungsforum Eschenbach
Ort: Bildungsforum Eschenbach, Hptl.-Lang-Str. 15

15.00 - 18.00 Uhr

Praktisches Seminar: Stress und Klang

„Der Stress frisst mich auf – was kann ich tun?“
Unkostenbeitrag: € 20,00; Anmeldung unter 08261/737170
Veranstalterin: Carola Bodanowitz, Mindelheim

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Ort: Praxis Dr. Mütterlein, Maximilianstr. 55

Ottobeuren

08.00 Uhr

Nordic Walking Wanderung in die nähere Umgebung

Dauer: circa 2-3 Stunden
Leitung: Gisela Hubatschek
Mitzubringen sind Getränke und gute Laune!
Treffpunkt: Parkplatz Ottostrasse

13.30 Uhr

Nordic Walking Wanderung in die nähere Umgebung

Dauer: circa 2 bis 3 Stunden
Mitzubringen sind Getränke und gute Laune!
Treffpunkt: Parkplatz Ottostrasse

Freitag, 26. Mai 2006

Bad Grönenbach

13.45 Uhr

Stadtführung durch Memmingen

Abfahrt: 13.45 Uhr an der Bushaltestelle auf dem Marktplatz
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr.
Anmeldung: bis Mittwoch 09.00 Uhr in der Kurverwaltung, Tel. 08334/60531
Fahrpreis: 7,50 €, Mindestteilnehmerzahl 12 Personen

Breitenbrunn

18.00 Uhr

Walking für Kinder und Schüler

Treffpunkt: Felix Maier, Pilzweg 2

Egg an der Günz

19.00 Uhr

Einführungskurs Nordic Walking

Bitte Stöcke mitbringen!
Veranstalter: SV Egg
Übungsleiter: Irmi Müller
Treffpunkt: Sportheim

Erkheim

20.00 Uhr

Vortrag: „Feng Shui bei Haus und Wohnungsplanung“

Referent: Josef Maria Feuerstein

Lymphpressmassage

Ort: Studio Vital

Ettringen

ab 19.00 Uhr

Nordic Walking für jedes Alter

Bitte Stöcke mitbringen
Ort: TSV-Heim, Ettringen

ab 19.30 Uhr

Training der Abteilung Eisstockschützen

Holzgünz

ab 16.00 Uhr

Wanderung entlang des Kohbachs zur Erkundung des Kneippweges von Schwaighausen nach Holzgünz. Anschließend werden mittels Brainstorming Ideen für den Kneipp-Aktiv-Park gesammelt. Danach wird das neue Armbecken an der Wassertretanlage in Schwaighausen in Betrieb genommen. Beendet wird die Veranstaltung mit einem kleinen Imbiss.

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Kammlach

Vormittags

Walkingangebot für die Mamas und Papas

Anschließend: Entspannung pur an der leckeren Obst- und Saftbar, die von den Kindern vorbereitet wird.

Zum Abschluss des Tages gibt es die **Siegerehrung der Knaxiade**.

Mindelheim

09.00 - 18.00 Uhr

„Gesundheit und Fitness“ – Aktionstag des MN-Werbekreises

Mit Angeboten zahlreicher Geschäfte in der Innenstadt

Veranstalter: MN-Werbekreis e. V.

Ort: Innenstadt

09.30 Uhr

Harmonische Kindermassage (Schnupperstunde) nach B. Walter für Eltern und Kinder ab 3 Jahren, € 5,00

Anmeldung und Kursleiterin: Helgrid Steinke/Krankenschwester,

Tel. 08261/6952

Ort: Kreisklinik Mindelheim/Altbau, Kursraum, Bad Wörishofer Str. 44

16.00 Uhr

Einführung in die Kneipp'sche Wassertherapie mit Wassertreten und leichter Venengymnastik (kostenfrei), Anleitung Christa Volkmann

Veranstalter: Kneipp-Verein Mindelheim

Ort: Treffpunkt Wassertretanlage beim Landratsamt, Bad Wörishofer Str. 33

17.30 - 18.15 Uhr

Autogenes Training (Schnupperstunde), € 5,00

Anmeldung und Info: Kursleiterin Jutta Böck, Tel. 08265/730896

Veranstalter: Kneipp-Verein Mindelheim

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

18.30 - 19.30 Uhr

Tai Chi (Kostenlose Vorführung – bei schönem Wetter im Freien)

Anmeldung und Info: Kursleiterin Jutta Böck, Tel. 08265/730896

Veranstalter: Kneipp-Verein Mindelheim

Veranstalter: Verkehrsbüro Mindelheim

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

19.00 - 20.00 Uhr

Tanzkurs (Schnupperstunde), € 5,00

Weiterer Termin: 27.5., 15.00 Uhr

Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764

Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

Oberschönegg

19.15 Uhr

Radtour „Engishausen – Reichau – Hof Demmeler – Fuggerdenkmal – Otterwald – Egg – Einkehr in der Pizzeria Egg an der Günz – Inneberg – Oberschönegg“

Veranstalter: Verein der Blumen- und Gartenfreunde Oberschönegg

Treffpunkt: Gemeindehaus

Ottobeuren

08.00 - 12.30 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr

„Woche der Kräutertees“ Heilen mit Pflanzen

Gesicherte Anwendung naturnaher Arzneien

Magen- und Darm-Tees

Ort: Rupertus-Apotheke

09.00 - 18.00 Uhr

Das Ölbett – mehr als eine Alternative

Board 3000 Schwingungstrainer – 3000 Meter in nur fünf Minuten

Ort: Naturkost-Oase, Bahnhofstrasse 5

10.00 - 11.00 Uhr

Venen-Nordic-Walking

Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Gisela Hubatschek

Keine Anmeldung erforderlich

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Treffpunkt: Parkplatz am Bannwald/Ottostrasse

19.00 Uhr

Liebenswert bist Du immer

Vortrag zum Erhalt der seelischen Gesundheit von Christine Erhard
Ort: Ruhestands-Appartements

Pleß

19.00 Uhr

Nordic Walking Kurs in Pleß mit Stefan Reichel, Ottobeuren
Anmeldung bei Frau Walser, BBV/Landfrauen, und Frau Schaub, TV Pleß
Telefon 08335/414

Wolfertschwenden

10.00 - ca. 11.15 Uhr

Venen-Walking

Mit flotten Schritten zu Gesundheit und Wohlbefinden
ohne Stöcke, bitte passendes Schuhwerk anziehen
Übungsleiterin: Frau Gabriele Baumeister, Venenfachberaterin
Treffpunkt: Parkplatz an der Ehwiesmühle (beim Gasthaus)

Samstag, 27. Mai 2006

Bad Grönenbach

14.00 Uhr

Kräuterseminar

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

Referentinnen: Gabriele Baumeister und Irene Klotz

Anmeldung in der Kurverwaltung, Tel. 08334/60531, Mindestteilnehmerzahl 5
Personen.

Kursgebühr: 8.- €

Ort: Kreislehrgarten; bei schlechter Witterung: Seminarraum (Haus des Gastes)

Babenhausen

09.30 Uhr

11.00 Uhr

Wanderung auf dem Jakobus-Pilgerweg

Weggang in Herretshofen (Kirche)

von Babenhausen (Bücherei) nach Winterrieden, Rückfahrt ab Gasthaus Saur

Bad Wörishofen

Motto „Bad Wörishofen bewegt sich“

Veranstaltungsort: Haus zum Gugger, Bachstraße 16, Bad Wörishofen

Alle genannten Veranstaltungen, die am 27.05.2006 stattfinden, sind kostenfrei.

Eine Voranmeldung ist nicht nötig, da es keine Begrenzungen auf

Gruppengrößen gibt.

10.00 - 11.30 Uhr

Vortrag „Kneippanwendungen – richtig ausgeführt in der Kur und zu Hause“

Referent: Herr Weikmann

10.30 - 12.00 Uhr

Nordic Walking mit Brigitte Scheffler

Bitte eigene Stöcke mitbringen!

15.00 - 16.30 Uhr

Wanderung mit Atemübungen mit Roswitha Weiß

16.30 Uhr

Multivisionsshow über die Wirkprinzipien einer Kneippkur

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Egg an der Günz

16.30 Uhr
Schnuppertag „Lauftreff“
Veranstalter: SV Egg
Übungsleiter: Albert Stiegeler
Treffpunkt: Sportheim

Erkheim

Lymphpressmassage
Ort: Studio Vital

Kirchheim

15.30 Uhr
Fit durch die WM - Pausenfüller für Fußballfans
Übungen für alle mit Rosemarie Ziegler
Treffpunkt: Sportpark Kirchheim

Mindelheim

15.00 - 16.00 Uhr
Nordic Walking (Schnupperstunde), € 5,00
Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

15.00 - 16.00 Uhr
Tanzkurs (Schnupperstunde), € 5,00
Veranstalter und Anmeldung: Tanzschule Eisert, Tel. 08261/763764
Ort: Tanzschule Eisert, Fellhornstr. 7

Ottobeuren

08.00 - 12.30 Uhr und
14.00 - 18.00 Uhr
„Woche der Kräutertees“ Heilen mit Pflanzen
Gesicherte Anwendung naturnaher Arzneien
Nieren: Durchspülungstherapie
Ort: Rupertus-Apotheke

10.00 - 11.30 Uhr
Jazzdance für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Julia Bartsch
Ort: Turnhalle im Haus des Gastes

13.00 - 14.30 Uhr
Creative Dance für Jugendliche ab 13 Jahren
Veranstalter: Kneipp-Verein, Kursleiterin: Julia Bartsch
Ort: Turnhall im Haus des Gastes

Pfaffenhausen

14.30 Uhr
Kosmetik mit Mula Wilz
... so wenig Chemie wie möglich!
Hertlehof, Fam. Biehler, Heinzenhof/Pfaffenhausen

14.30 Uhr
Kräuter im Garten entdecken
Hertlehof, Fam. Biehler, bei Heinzenhof/Pfaffenhausen

15.00 Uhr
QiGong
Schnupperstunde mit Jutta Beck (ca. 30 Minuten)
Treffpunkt: Hertlehof, Fam. Biehler, bei Heinzenhof/Pfaffenhausen
Bei guter Witterung findet die Veranstaltung im Garten statt, bei Regen im Haus.

Salgen

09.00 Uhr
Vortrag im Freien: „Das Bienenvolk“
Vortrag über Heilwerte von Bienen usw.
Referent: Josef Strobel, Salgen
Treffpunkt: Bienenhaus im Hausener Moos (beschildert)

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Winterrieden

17.30 Uhr

Walking und Nordic-Walking

Bitte eigene Stöcke mitbringen!
Veranstalter: FV Winterrieden
Treffpunkt: Sportplatz

Sonntag, 28. Mai 2006

Bad Grönenbach

17.00 Uhr

Festliches Konzert mit Trompete und Orgel

mit Werken von Bach, Marcello, Stölzel u. a. Jörg J. Schwab (Orgel), Michael Bischof (Trompete).

Eintritt: 8.- €

Karten sind an der Abendkasse erhältlich

Ort: Stiftskirche

19.00 Uhr

Kurkonzert mit den Bad Grönenbacher Musikanten

Ort: Marktplatz (nur bei guter Witterung)

Breitenbrunn

10.00 Uhr

Walking und Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene

Radfahren für verschiedene Leistungsgruppen

Treffpunkt: Sportplatz

anschließend gemeinsames Mittagessen am Sportplatz bzw. in der Sporthalle.

Egg an der Günz

09.00 Uhr

Ernährungsvortrag „Fitness-Frühstück“

Veranstalter: SV Egg

Referentin: Sophie Hollander, Anmeldung unter Telefon 08333/2102

Treffpunkt: Sportheim

11.00 Uhr

Geführte Familien-Wanderung mit Martin Hollander

Veranstalter: SV Egg

Anmeldung erforderlich unter Telefon 08333/2102

Treffpunkt: Sportheim

Loppenhausen

ab 10.00 Uhr

Loppenhausen-Aktiv-Tag

zum dritten Mal in Folge veranstaltet der Loppenhausen Aktiv e. V. im Rahmen der Unterallgäuer Gesundheitswoche einen Aktiv-Tag in Loppenhausen. In diesem Jahr wird der LA-Tag dazu genutzt, die vielfältigen Wander- und Walkingmöglichkeiten in den westlichen Wäldern und Fluren von Loppenhausen zu zeigen. Dazu wird ein **Wander- und Walkingwettbewerb** veranstaltet, zu dem jeder mit Familie, Freunden und Bekannten ganz herzlich eingeladen ist. Die Wander- und Walkingrouten sind gänzlich neu ausgeschildert und haben eine Länge zwischen drei und zwölf Kilometern, so dass sowohl für den gemütlichen Spaziergänger als auch für den sportlich ambitionierten Walker die richtige Strecke dabei ist.

Treffpunkt bzw. Start und Ziel: gegenüber dem Bahnhof

Gestartet werden kann zwischen 10.00 und 18.00 Uhr; die letzte Wertung ist bis 20.00 Uhr.

Startgeld: 2 € pro Person; Kinder und Jugendliche bis einschließlich 15 Jahre sind frei. Wettbewerbsbedingungen und zu gewinnende Preise erfahren Sie beim Loppenhausen Aktiv e. V.

4. Unterallgäuer Gesundheitswoche Veranstaltungskalender

Mindelheim

14.00 - 16.00 Uhr

Bleib gesund und fit mit dem TSV – Vorführungen der einzelnen Turngruppen mit Workshop, Eintritt frei
Veranstalter: TSV Mindelheim, Abt. Turnen
Ort: Doppelturnhalle über Hallenbad, Brennerstr. 4

Salgen

09.30 Uhr

Salgen on Tour
Eltern radeln mit ihren Kindern
Treffpunkt: Rathaus