Allgäu®

unterallgäuer gesundheitswoche

17. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

RAUSZEIT für Alle

17. bis 26. Mai 2019

www.ua-gesundheitswoche.de

17. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

Hektik und Stress begleiten uns auf Schritt und Tritt im Alltag, in der Schule und auch im Beruf. Wir fühlen uns wie ausgebrannt, die inneren Akkus laufen auf Reserve oder sind gar schon aufgebraucht.

Höchste Zeit sie wieder aufzuladen, ehe sich Symptome wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit oder Schlafmangel im Körper breit machen. Es ist an der Zeit raus zu kommen. Raus aus dem Stress und der Hektik, herunterkommen, die innere Balance finden und sich bewusst eine Auszeit nehmen. Mit dieser Auszeit schöpfen wir neue Kraft und sorgen für mehr Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Ganz einfach: RAUSZEIT für Alle!

Das ist Thema der 17. Unterallgäuer Gesundheitswoche vom 17. bis 26. Mai 2019. Unter dem Motto „RAUSZEIT für Alle " bieten Vereine, Institutionen und Privatpersonen eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema an. Mit über 200 Veranstaltungen, von Fachvorträgen, über Bewegungs- und Sportangebote bis zu Meditationsveranstaltungen, Workshops und Seminaren, ist für jede und jeden etwas bei der Unterallgäuer Gesundheitswoche dabei.

Wann und wo die vielen Aktionen im Veranstaltungszeitraum stattfinden, erfahren Sie unter www.ua-gesundheitswoche.de. Hier finden Sie neben den übersichtlichen Tagesprogrammen weitere nützliche Fitness- und Ernährungs-Tipps von unserem Partner, der AOK Gesundheitskasse. Weitere Informationen zur 17. Unterallgäuer Gesundheitswoche erhalten Sie auch bei der Unterallgäu Aktiv GmbH unter Tel. 08261 995643 oder per E-Mail unter info@unterallgaeu-aktiv.de.

Die Veranstalter freuen sich auf Ihre Teilnahme!

17. bis 26. Mai 2019

ERÖFFNUNG DER 17. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

„RAUSZEIT für Alle“

Alle weiteren Veranstaltungen der Gesundheitswoche finden Sie auf www.ua-gesundheitswoche.de

Freitag, 17. Mai, ab 17 Uhr

Auftakt zur „RAUSZEIT für Alle“ (d)ein Mitmach-Gesundheitsabend in Babenhausen

Um 17 Uhr beginnt mit der offiziellen Eröffnung der 17. Unterallgäuer Gesundheitswoche unser „Rauszeit für Alle“ Info- & Mitmach-Gesundheitsabend.

Es erwartet Sie neben tollen Angeboten & Informationen rund um das Thema Gesundheit, ein umfassendes Gesundheitsprogramm:

Besonders freut es uns das Frau Ramona Kuen bekannt aus der ZDF „Küchenschlacht und „Kampf der Köche“ mit Beratung zur gesunden Ernährung & Kinesiologie den Besuchern zur Seite steht.

Lassen Sie sich beraten und begeistern von Produkten aus ökologischer Landwirtschaft, Bio Weinen und Ölen aus Italien, frischem & gesundem Kochen mit Thermomix und Pampered Chef, Pflege & Naturkosmetik, Fair-Trade-Kleidung, Imkerverein & -Produkten, MamaFit, Rückenfitness, Massagen, Senioren- & Inklusionsangeboten sowie von der Kraft des Wassers bei der Natur-Therme Bedernau.

Ein Mitmach-Gesundheitsabend mit aktiven Workshops & Vorführungen aus Ballett, Taekwondo, Qi Gong, Yoga, Fitness mit Buggy, Bodyworkout und Dance Fitness sowie informative Vorträge & Workshops zu Frühjahrkräutern, Homöopathie, gesunder Kommunikation, Heilkunst der Hildegard von Bingen, Kristallklangschalen & Klangschalenmeditation, Work-Life-Balance, Hypnosetherapie etc. für alle Altersgruppen erwartet Sie. Zudem können sich alle Besucher den ganzen Tag über an (E-)Bikes vom Radl-Stadl ausprobieren. Für die kleinen Besucher gibt es eine Kinderecke mit Schminken, Luftballons & Tipi-Zelt, eine Lesung mit Tischharfe - sowie Ballett, Taekwondo und Yoga für Kinder zum Ausprobieren. Freuen Sie sich auf aktive & informative Stunden - für alle, die Bewegung lieben, Neues ausprobieren oder sich einfach etwas Gutes tun - eine „R‘Auszeit“ gönnen möchten. Der Kindergarten „Guter Hirte“ verpflegt Sie an diesem Abend. Zum Schluss gibt es eine große Verlosung mit einem Fahrrad vom Radl-Stadl als Hauptpreis und weiteren Preisen unserer Aussteller, Workshopleiter und Referenten.

17. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

Ort:	Veranstaltungshalle des Schulzentrums, Pestalozzistraße 7, 87727 Babenhausen
Unkostenbeitrag:	3 Euro p.P. (Kinder & Jugendliche bis 18 Jahren frei)

Das Programm des Gesundheitsabends

17:00 - 17:20 Uhr	Eröffnung der 17. Unterallgäuer Gesundheitswoche 2019 - mit Tänzen von Schülern der Ballettschule Meike Lages
17:20 - 17:30 Uhr	Präsentation “Rund um Gesund bei Kößler” Technologie GmbH
17:30 - 21:30 Uhr	Yoga & Naturerfahrung - Innere & äußere Landschaften - Wegner Naturgestaltung - Outdoor am Stand
17:30 - 18:00 Uhr	Modern Dance - Ballettschule Meike Lages
17:30 - 18:15 Uhr	Fitness mit Buggy - Outdoor - MAMAfit Allgäu
17:30 - 18:30 Uhr	Warum bin ich Krank? - Petra Heckel Mental-Institut (R1)
17:30 - 18:00 Uhr	Gesunde Kleidung - ökologisch, nachhaltig und fair produziert - Irene Welsing & Roland Spieker, BioTextilien - Allgäu (R2)
17:30 - 19:30 Uhr	Kinderprogramm, Kinderschminken, Luftballontiere - Foyer
18:00 - 19:00 Uhr	Taekwondo Vorführung & Workshop - Taekwondo/Allkampfschule Reinhold Gruber
18:15 - 19:00 Uhr	Kinderprogramm: Die Abenteuerliche Reise eines Regentropfens Kinderbuch Lesung mit Tischharfe - Hr. Schöffel/ Fr. Harzenetter - Foyer
19:00 - 19:15 Uhr	Kinderyoga Sonnengruß - Inspiration Yoga Sabine Binder - Foyer

unterallgäuer
gesundheitswoche

17. bis 26. Mai 2019

18:00 - 19:00 Uhr	Pflege das Leben, wo du es triffst! Die Heilkunde der Hildegard v. Bingen - Birgit Lecheler (R2)
18:00 - 18:30 Uhr	Kristallklangschalen - Schalten Sie den Alltag auf Stumm - Judith Bahle (R3)
18:30 - 19:00 Uhr	Workshop gesunde Kommunikation (beready.de) - Lisa Eggart (R1)
19:00 - 19:45 Uhr	Qi Gong - Einheit von Körper, Geist und Seele - Udo Bayer (bei schönem Wetter im Freien)
19:00 - 19:45 Uhr	Bodyworkout Aktive Programm - Kathi Fleschhut
19:00 - 19:30 Uhr	Biene und Gesundheit - Imkerverein, Ernst Fischer (R2)
19:15 - 20:00 Uhr	Frühjahrskräuter - Johanna Marz u. Brigitte Seidel (R1)
20:00 - 21:00 Uhr	Erfolg durch Hypnosetherapie - Oliver Hofmann (R1)
20:00 - 20:45 Uhr	Homöopathie - ganz neu gedacht...! Heilpraxis Hengge (R2)
20:00 - 21:00 Uhr	Dance Fitness - Sabine Reiser
21:00 - 21:45 Uhr	Die heilsame Kraft von Stimme, Atem und Klang - Klangschalenmeditation - Bettina Steiner (R1)
21:45 Uhr	Verlosung - Radl Stadl, Rauszeit-Gutscheine & Ausklang

www.facebook.com/RauszeitBabenhausen

Zu den Aktivveranstaltungen bitte
in bequemer Kleidung kommen.

Facebook: @RauszeitBabenhausen

unterallgäuer
gesundheitswoche

RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Volks- und Raiffeisenbanken Unterallgäu präsentieren

Volksbanken Raiffeisenbanken
Genossenschaftsbank
im Unterallgäu

Unsere Landschaft im Unterallgäu ist sanft, beruhigend und vitalisierend. Schon Sebastian Kneipp ließ sich von ihr inspirieren, sich auf die Suche nach dem eigenen Glück in die Natur zu begeben. Er fand es – und auch heute will es immer wieder neu entdeckt werden.
Entspannung und Kraft aus der Natur schöpfen – mit tiefen Atemzügen, weit ausgreifenden Schritten, ungestört man selbst sein, das sind unsere Wege.

Aus welchem Unterallgäuer Ort stammt Pfarrer Sebastian Kneipp? Wo startete sein Lebensweg?

Rätsel gelöst? Dann melden Sie uns Ihre Lösung bis Donnerstag, 16. Mai 2019 unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Telefonnummer per Mail an info@unterallgaeu-aktiv.de oder telefonisch unter 08261 995643.

Der Hauptpreis ist ein exklusives Fahrrad im Wert von 1.000 Euro, gesponsert von den Volks- und Raiffeisenbanken Unterallgäu und dem Radl-Stadl in Dickenreishausen.

Der Gewinner/die Gewinnerin wird bei der Auftaktveranstaltung in Babenhausen live ermittelt. Falls Sie an diesem Tag nicht nach Babenhausen kommen können, werden Sie selbstverständlich von uns schriftlich benachrichtigt.

hitradio rt1 DIE MEISTE ABWECHSLUNG

RADL-STADL Memmingen – Dickenreishausen CUBE STORE

17. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

unterallgäuer gesundheitswoche

Ein herzlicher Dank gilt...

- allen Sponsoren und Partnern, die uns finanziell bei der Durchführung der 17. Unterallgäuer Gesundheitswoche unterstützen
- den Gemeinden, Vereinen, Schulen, Kindergärten, Gesundheitseinrichtungen und Privatpersonen für die zahlreichen gemeldeten Aktionen und Veranstaltungen
- den regionalen Medien für die Unterstützung bei der Vermarktung und die ausführliche Berichterstattung
- der Arbeitsgruppe Gesundheit, die Jahr für Jahr bei den Planungen und der Umsetzung der Unterallgäuer Gesundheitswoche mitarbeitet

unterallgäu landkreis

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

kößler technologie

Ehrmann

Volksbanken Raiffeisenbanken Genossenschaftsbank im Unterallgäu

Gesund. Leben. Bayern.

RADL-STADL Memmingen – Dickenreishausen

CUBE STORE

17. bis 26. Mai 2019

MINDELHEIM - Kreisstadt im Unterallgäu

Kultur und Lebensfreude

Tore und Türme, Mindelburg und Museen, Kirchen und Kapellen... Mindelheim ist bekannt für die bezaubernde Altstadt.

Genießen Sie Ihren Spaziergang entlang der Stadtmauer oder bummeln Sie durch die geschäftige Maximilianstraße. Dazwischen laden zahlreiche Cafés zum Verweilen ein. Eine Wanderung zur Mindelburg belohnt Sie mit einem weiten Blick ins Mindeltal.

Tourist-Information
Maximilianstr. 26 · 87719 Mindelheim
Tel. 08261 991520
touristinfo@mindelheim.de
www.mindelheim.de

Tipp: Stadtführungen Mai bis Okt., zweiter und letzter Sa. im Monat, Treffpunkt um 14.30 Uhr am Theaterplatz, ohne Anmeldung.

Macht der ganzen Familie Spaß: Radeln an der Mindel

OTTOBEUREN

Ganz im Zeichen der Gesundheit lässt es sich in und um Ottobeuren herrlich mit Rad- und Wanderrunden aushalten. Durchgängig beschilderte Wander- und Radwege führen durch den wildromantischen Biotopverbund Günztal, die umliegende Hügellandschaft und zum Geburtsort von Pfarrer Sebastian Kneipp nach Stephansried.
Im Rahmen der 17. Unterallgäuer Gesundheitswoche, die unter dem Motto: „RAUSZEIT für Alle“ steht, bietet das Touristikamt in Verbindung mit den ortsansässigen Vereinen und Betrieben Kräuterkunde sowie Schnupperstunden für Boccia, Yoga oder Gymnastik und vieles mehr an.

Touristikamt
Kur & Kultur
Marktplatz 14
87724 Ottobeuren
Tel. 08332 921950
touristikamt@
ottobeuren.de
www.ottobeuren.de

BAD GRÖNENBACH

Bad Grönenbacher - natürlich gesund

Ein gesundes Klima, eine freundliche Landschaft, lebendige Zeugen einer langen Geschichte – lassen Sie sich von dem stillen Reiz unserer Marktgemeinde verzaubern, entdecken Sie ihre Schönheiten und begegnen Sie einer lebensfrohen Mischung aus Natur und Kultur. Die sanft hügelige Landschaft lädt Sie zu ausgedehnten Wanderungen und Spaziergängen rund um Bad Grönenbach ein. Traumhafte Ausblicke regen dazu an, im Augenblick zu verharren und, was wir heute so selten tun, den Moment zu genießen. Ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Gesundheit wartet in Bad Grönenbach auf die Besucher während der Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Kur- und Gästeinformation
Bad Grönenbach
Marktplatz 5, 87730 Bad Grönenbach
Tel. 08334 60531
gaesteinfo@bad-groenenbach.de
www.bad-groenenbach.de

BAD WÖRISHOFEN

Unterwegs auf den Glückswegen

Radfahren und Wandern in und um Bad Wörishofen – ein Spaß für die ganze Familie. Vieles gibt es zu Entdecken und nach der Tour erfrischt eine Runde im Freibad oder durch eine der zahlreichen Wassertretanlagen - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp. Es wartet ein abwechslungsreiches Programm auf die Besucher während der Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Gäste-Information im Kurhaus
Hauptstr. 16, 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 9933-55 oder -56
info@bad-woerishofen.de
www.bad-woerishofen.de

17. bis 26. Mai 2019

9 Tage – über 200 Veranstaltungen

Auch die 17. Ausgabe der Unterallgäuer Gesundheitswoche bietet wieder eine große Vielfalt an unterschiedlichen Veranstaltungen.

Eine Veranstaltungsübersicht sowie einen tagesaktuellen PDF-Download der Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage www.ua-gesundheitswoche.de.

www.ua-gesundheitswoche.de

Impressum

unterallgäu aktiv gmbh

Unterallgäu Aktiv GmbH i.L.
Bad Wörishofer Straße 33
87719 Mindelheim
info@unterallgaeu-aktiv.de
www.unterallgaeu-aktiv.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

Bildnachweis:
Jan Greune, Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, Luftbild Bertram, Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren, Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach, Tourist-Information Mindelheim, Allgäu GmbH, Dominik Berchtold, Alexander Sauter, Luis Zuchtriegel, iStock: NMaximova, gpointstudio