**Samstag, 04.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

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 (ca. 1 Stunde). Bitte Stöcke mitbringen! Weitere Informationen bei Gisela Hubatschek, Telefon: 08332/6426

**Wo?** Treffpunkt Waldparkplatz Ottostraße, 87724 Ottobeuren

09:00 – 12:00

## Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten „Höllberg“. Zu sehen ist ein großer Pfingstrosengarten zur Hauptblühtezeit. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten. Mit Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

**Kosten?** 5,00 Euro/Person

**Wo?** Höllberg 14, 87754 Kammlach

09:00 – 11:30

## Weg der Sinne

Eine Wanderung der besonderen Art - mit allen Sinnen sich auf den Weg machen und entdecken. Zur Ruhe kommen, zum Nachdenken kommen, die Natur genießen, sich Zeit nehmen und Kraft tanken. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zum Garten der Sinne. Auf dem Weg dorthin, halten wir an verschiedenen Stationen inne für eine Achtsamkeitsübung. Nach einer Stunde treffen wir am Garten der Sinne ein. Dort findet eine besondere Führung statt. Dann bleibt Zeit zum Genießen der Natur, zum Nachdenken und zum Gestalten eines eigenen Motivationssatzes zum Thema Kraft und Glück. Im Anschluss findet eine imaginative Entspannung statt und wir machen uns mit neuen Impulsen auf den Weg zurück. Bitte Sitzkissen, Rolle oder ähnliches mitbringen sowie entsprechendes Schuhwerk. Kontakt und Anmeldung bei Ines Simon-Graf, Tel: 0175/2457875, ines@simon-graf.de, www.simon-graf.de; Kursleiterinnen: Stefanie Scholz, Hauswirtschaftsmeisterin und Ines Simon-Graf, Entspannungstrainerin (SKA)

**Kosten?** 5,00 Euro/Person

**Wo?** Kunst & Kulturhaus „Zum Gugger“ , Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Samstag, 04.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

09:30 – 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt
**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:00 – 22:00

## Großes Hobby-Volleyballtunier

Die Katholische Landjugendbewegung veranstaltet ein großes Hobby-Volleyballturnier für alle Vereine. 5er-Teams mit mind. 1 Mädchen, Anmeldung bis 14. Mai bei lisa.binder@online.de
**Kosten?** Startgebühr: 20 € (davon 10 € Kaution)
**Wo?** Beachvolleyballplatz an der Rothensteiner Straße, 87730 Bad Grönenbach

10:15 – 10:45

## Filmvorführung „Aus Freude am Leben“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:30

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Kurorchester „Musica Hungarica“
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:50 – 11:25

## Filmvorführung „Eine Medizin geht ihren Weg“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:00 – 16:00

## 10 Jahre Naturheilpraxis Ruppert - Tag der offenen Tür

| | | |
|---|---|---|
| 11.00 – 12.30 Uhr | Dunkelfeld-Blutanalyse<br>Der etwas andere Blick auf Ihr Blut (10,- €) | Markus Ruppert |
| 11.00 – 13.00 Uhr | HerzratenVariabilität<br>mit Messung des autonomen Nervensystems (29,- €) | Peter Kammermeier |
| 12.45 – 13.45 Uhr | Wie kommt die Last in meinen Lebensrucksack?<br>Erlebnisvortrag: Familienaufstellung und mehr…<br>(kostenlos) | Christine Tietz |
| 13.00 – 14.30 Uhr | Stoffwechselmessung (BIA)<br>Messung der Körperzusammensetzung und<br>Stoffwechselaktivität (10,- €) | Julia Single |
| 14.00 – 15.30 Uhr | Biofeedback durch Kinesiologie<br>Der Muskeltest macht stärkende und schwächende<br>Einflüsse sichtbar. (kostenlos) | Diana Ruppert |
| 14.30 – 16.00 Uhr | Dunkelfeld-Blutanalyse<br>Der etwas andere Blick auf Ihr Blut (10,- €) | Markus Ruppert |
| 14.00 – 16.00 Uhr | HerzratenVariabilität<br>mit Messung des autonomen Nervensystems (29,- €) | Peter Kammermeier |

Anmeldung für die einzelnen Angebote, damit ein reibungsloser Ablauf garantiert werden kann.
Bei Fragen oder Anmeldung unter Telefon 08334/259483

**Kosten?** Siehe einzelne Programmpunkte
**Wo?** Naturheilpraxis Ruppert, Sonnenstraße 4, 87730 Bad Grönenbach

11:00

## QiGong ein Weg zum Glück

Schnupperstunde mit Jutta Böck im Freien, nur bei trockener Witterung
**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

13:30

## Geführte Wanderung

Geführte Wanderung in und um Bad Grönenbach. Informationen dazu bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.

**Wo?** Treffpunkt Marktplatz Bad Grönenbach, 87730 Bad Grönenbach

14:30 – 16:00

## Xco-Walking und Xco-Shape

Mit dem XCO-Trainer wird ein wunderbarer Präventionskurs mit reactivem Impact. Mit Xco-Training vereinen Sie Ausdauer-, Kraft und koordinationstraining sowie Figurstraffung - und dies alles gelenkschonend. Xco-Walking wird mit Xco-Shape abgewechselt , um weitere Trainingsmöglichkeiten mit den Xcos kennenzulernen. Ursprünglich wurden die Xcos als Therapiemittel konzipiert, aber jeder kann bei diesem dreidimensionalen sensomotorischen Training mitmachen, das leicht umsetzbar ist. Unser fasziales Bindegewebe wird gestärkt, die Figur geformt und Walking zu einem besonderen Erlebnis! Bitte mitbringen: Outdoorsportkleidung, ausreichend Flüssigkeit und festes Schuhwerk

Die Xco-Trainer werden gestellt - die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt, bei eigenen Xcos können mehr teilnehmen.
Anmeldung und Informationen bei: Sport&Running Röhrl, Alexander Röhrl, Dörflerstraße 1, 87700 Memmingen, info@sport-running.de,
Tel: 0162/6585240 oder 08331/6406489

**Kosten?** 4,50 Euro; bei Anmeldung für alle 3 Termine 10,-€, Leihgebühr Xcos: 1,50 €
**Wo?** Treffpunkt: Trachtenheim Memmingen, 87700 Memmingen

15:00

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Kurorchester „Musica Hungarica“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Samstag, 04.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:00 – 17:00

## Allgäuer Themenwanderung – „Auf dem Weg in unseren Glückskreis“

Dauerhaftes Glück entsteht, wenn wir uns entscheiden, glücklich zu sein. Daraus erwachsen die Faszination der Lebensfreude und die Leichtigkeit, unsere Ziele zu erreichen. Dies wiederum macht uns glücklich. Und schon befinden wir uns in einem Glückskreis. Glück kann jede/r lernen! Durch die optimale Nutzung des Bewusstseins sowie der eigenen Fähigkeiten und Gedanken, aber auch des Unterbewusstseins erreichen wir den Zugang zu unserem inneren Glück. Ziel der Wanderung ist der neue Iller-Erlebnissteg. Leitung: Uta Sander, Entspannungs- und Mentaltrainerin, Memmingen. Anmeldung/Information/Organisation bei: Robert Wörz, Hintere Gerbergasse 19, Memmingen, Tel. 0175/9724044, eMail: allgaeuerwegbegleiter@web.de, Internet: www.allgaeuerwegbegleiter.de

**Kosten?** 12,00 Euro pro Person

**Wo?** Treffpunkt am Wander-Parkplatz am östlichen Ortsrand von Oberbinnwang, 87758 Kronburg-Oberbinnwang

16:00 – 17:30

## Nordic-Walking

Nordic-Walking Treff mit dem Naturheilverein Memmingen

**Wo?** Treffpunkt Parkplatz Grünenfurt-Eisenburg, 87700 Memmingen

16:00 – 17:30

## Vortrag „Vom Glück in der Natur“

Ein Vortrag von Melanie Dreier

**Wo?** Ringeisenhaus, Pappenheimerstraße 2, 87730 Bad Grönenbach

16:00 – 20:00

## Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten „Höllberg“. Zu sehen ist ein großer Pfingstrosengarten zur Hauptblühtezeit. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten. Mit Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

**Kosten?** 5,00 Euro/Person

**Wo?** Höllberg 14, 87754 Kammlach

Alle Angaben ohne Gewähr

**Samstag, 04.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

17:00 – 18:00

## Glück und Gesundheit

In der diesjährigen Ausstellung von "HANK Chrenko" - bemalte Bierfilze im Haus des Hofküfers - gehen wir in einem Gespräch den Fragen nach Glücksmomenten und Wegen zum Glück nach. Wie hängen Glück und Gesundheit zusammen? Die ausgestellten Bierfilze bieten uns Impulse für die Spurensuche. Im Jubiläumsjahr 500 Jahre Reinheitsgebot des Bieres betrachten wir auch die Heilwirkungen des Bieres aus naturheilkundlicher Sicht. Die Eiskeller zum Haus des Hofküfers sind noch vorhanden und werden Interessierten an diesem Tag gezeigt. Anmeldung unter Tel. 08332/280 88 35

**Wo?** Naturheilpraxis am Museum, Bergstr. 3, 87724 Ottobeuren

17:30

## Workshop „Das Glück im Gehen“

Ein Workshop zum Vortrag „Vom Glück in der Natur“ von und mit Melanie Dreier

**Wo?** Ringeisenhaus, Pappenheimerstraße 2, 87730 Bad Grönenbach

20:00

## Konzert mit dem „Pless Jazz Trio“

Konzert im Rahmen der Bad Grönenbacher SchlossKultur. Karten und Informationen bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.

**Wo?** Hohes Schloss, Pappenheimerstraße 1, 87730 Bad Grönenbach

20:00

## Kultur-Sommer 2016: Swing-Legende Bill Ramsey & Band "Jazz und alte Hits"

Konzert im Rahmen des Bad Wörishofener Kultur-Sommers. Karten und Informationen bei der Kurverwaltung Bad Wörishofen unter 08247/993355.

**Kosten?** Verschiedene Preiskategorien

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Sonntag, 05.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

09:30 – 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt

**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:15 – 10:45

## Filmvorführung „Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 1 - Güsse, Bäder, natürliche Reize“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:30

## Kurkonzert

Kurkonzert mit den „Kirchdorfer Musikanten“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Kurtheater, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:50 – 11:20

## Filmvorführung „Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 1 - Güsse, Bäder, natürliche Reize“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:25 – 11:55

## Filmvorführung „Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 1 - Güsse, Bäder, natürliche Reize“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

13:00 – 19:00

## Tag der offenen Tür des Netzwerks AllgäuGesundheit

| | | |
|---|---|---|
| 13:00 | Eröffnung und Grußworte zu den Unterallgäuer Gesundheitstagen in Memmingen mit AllgäuGesundheit Vorstellung Praxis AllgäuGesundheit mit Matthias Flemming | Claudia Flemming |
| 14:00 | Der Weg in eine glückliche Gesundheit-<br>Gesund, fit und leistungsstark dank BEMER | Sabine Fleschutz |
| 15:00 | Entspannt leben, Im Einklang mit der Natur. Was schon die Schamanen wussten für ein Leben in Balance. | Constantin Bachfischer |
| 16:00 | Das ist wahres Glück: In den gewohnten 4 Wänden bleiben können<br>>> -Liab´r dahoim | Markus Modery |
| 17:00 | Ich mach mich glücklich – Wege der Zufriedenheit und Ganzheit. Wie ich über Stress, genervt sein und Ärger wieder zu mir komme. | Constantin Bachfischer |
| 18:00 | Gesunde Küche im Gesundheitscafe mit Jan Saalwirth | come to gether |

**Wo?** Veranstaltungsort ist das EGZ, In der Neuen Welt 8, 87700 Memmingen (Kostenlose Parkplätze vor der Tür)
Ansprechpartner, Information und Anmeldung bei: Claudia Flemming, E-Mail: info@allgaeugesundheit.de, Internet: www.allgaeugesundheit.de
Tel: 08331/8334776 oder 0174/9303490

Alle Angaben ohne Gewähr

14:00 – 15:30

## Gehwege mit Gedanken zu Gelassenheit, Glück und Geduld

Gemeinsames Gehen mit guten Gedanken , Wohlfühlen im Wald und auf der Wiese, muntere und meditative Momente, stärkende Sätze und Sekunden gegen Stress für Erwachsene zum Alltagsausgleich und zur Aufmunterung. Bitte beachten: wetterentsprechende Kleidung anziehen; Getränk mitbringen, die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Anmeldung und Information bei: Praxis Pädagogik Prävention Projekte, Rita Mayinger, Ulrich Hofmaier Str. 16, 86159 Augsburg, Tel. 0821/595764, info@rita-mayinger.de, www.rita-mayinger.de

**Kosten?** Keine!

**Wo?** Treffpunkt : am Kneipp-Kurhotel, Adolf-Scholz Allee 6-8 , 86825 Bad Wörishofen; Durchführung: Eichwald Bad Wörishofen

15:00

## Kurkonzert

Kurkonzert mit den „Lechwerk-Musikanten“ (bayerisch-böhmische Blasmusik)

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

15:30

## Multivisionsshow mit ca. 180 Bildern über Bad Wörishofen und Kneipp

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

18:00 – 19:30

## Mentaltraining - Wege zu meinem inneren Gleichgewicht – Teil 1

"Mental-Training ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung - die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns -, eine systematisch gegliederte Methode, die befähigt, das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen - die gezielte Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten, um bestehende Probleme und Konflikte zu lösen und Wünsche zu verwirklichen." (aus: "Erfolgreich durch Mental-Training")
Durch mentale Techniken sollen also Probleme gelöst, Ziele erreicht und Wünsche verwirklicht werden. Oder anders formuliert: mentales Training soll uns zu einem glücklicheren, erfolgreicheren und erfüllenderen Leben verhelfen.

In der 1. Veranstaltung wird den Teilnehmern erklärt, was Mentaltraining bedeutet, was das Ganze mit Glück zu tun hat, für wen es geeignet ist und wie sich Mentaltraining in den Alltag integrieren lässt. Es ist somit eine Infoveranstaltung und für die Teilnehmer kostenfrei. Das Ganze ist ein Dialog, sprich es ist nicht nur ein Vortrag sondern ich rege die Teilnehmer auch aktiv zum Fragen und Mitwirken an. Am Ende erfolgt eine kleine Fantasiereise.

Max. Teilnehmerzahl: 30; Anmeldeschluss ist jeweils 1 Tag vor Veranstaltung bis spätestens 18.00 Uhr
Kontaktdaten und Ansprechpartner: Melanie Peter, Am Eichet 10, 87754 Kammlach, Mobil: 0173-5436722, @: mentale_Staerke@gmx.de

Folgeveranstaltungen am 7.6. und 9.6.2016

**Kosten?** kostenfrei
**Wo?** Treffpunkt ist im Pfarrhaus, Pfarrer-Herb-Straße 10, Unterkammlach

19:00

## Musikalischer Hoigarta

Musikalischer Hoigarta auf dem Marktplatz
**Wo?** Marktplatz Bad Grönenbach, 87730 Bad Grönenbach

19:00

## Musik & Wasser

Glücklichsein und Lachen mit der Mundartgruppe ÖHA; wir verwöhnen sie mit Allgäuer Schmankerlbrotzeiten; Badebetrieb bis 21 Uhr; Die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt.
**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

Alle Angaben ohne Gewähr

19:30

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Musikverein Irsingen

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Montag, 06.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

08:00 – 09:00

## "Glückliche Auszeit"

Lassen Sie sich angenehm verwöhnen bei einer glücklichen Auszeit! So kann der Tag beginnen... Nähere Informationen und Terminvereinbarung bis spätestens 31.05.2016 vormittags unter Tel. 08332/936893

**Wo?** Praxis Regina Kirmaier, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1, 87724 Ottobeuren

08:30

## Einführung in die SPAGYRIK

Gesundheit und Wohlbefinden als großer Bestandteil des "Glücks". Einführung in SPAGYRIK - natürliche Heilkraft für die Gesundheit durch Apothekerin und Heilpraktikerin Wibke Klotz

**Wo?** Beck`sche Apotheke, Marktplatz 11, 87724 Ottobeuren

09:30

## Gesellige Tänze

Gesellige Tänze für Damen und Herren aus der internationalen Folklore und dem Gesellschaftstanz - Kostenlose Schnupperstunde mit C. Burgermeister im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Haus des Gastes, Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

09:30 – 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt

**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Montag, 06.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

10:15 – 10:45

## Filmvorführung „Kneipp (arteriell) Herz-Kreislauferkrankungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:30

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Kurorchester „Musica Hungarica“
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:50 – 11:20

## Filmvorführung „Kneipp (arteriell) Herz-Kreislauferkrankungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:00 - 12:00

## Qi Gong

Mit Wolfgang Burgard
**Kosten?** 3,00 Euro
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:25 – 11:55

## Filmvorführung „Kneipp (arteriell) Herz-Kreislauferkrankungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Montag, 06.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

14:00 - 15:30

## Osteoporosegymnastik

Mit Wolfgang Burgard
**Kosten?** 3,00 Euro
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

14:00

## „Wir gestalten Bilder in unserer Glücksfarbe“

In einer Werkaktion für Eltern mit ihren Kindern (2 - 6 J.) malen, kleben, reißen, bestücken wir Pappscheiben in unserer Glücksfarbe. Die so entstandenen Glücksräder dürfen natürlich mitgenommen werden. Anmeldung bis 03.06.2016 unter Tel. 08332/95043.
**Kosten?** Kleine Spende für Materialkosten erbeten
**Wo?** Kindergarten Arche Noah, Bürgermeister-Hasel-Straße 3, 87724 Ottobeuren

15:00

## Filmvorführung „Kneipp im Einklang mit Körper, Geist und Seele“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

15:00 – 16:00

## „Die tolle Rolle“ – Faszientraining: Roll Dich locker, roll Dich schlank

Einweisung und Übungen. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen. Anmeldung bitte an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach, Tel. 08247/395943 oder 01520/36 84 927, wp@der-body-coach.de, coach-qe@wp-wilting.de
**Kosten?** 5,00 Euro p. Person
**Wo?** Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

**Montag, 06.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:00 – 17:00

## Schnupperkegeln für Jedermann

Kegeln ist Spaß, Unterhaltung, Bewegung und Geselligkeit. Die vollautomatische Kegelbahn fördert dies und ist ideal für jedes Alter. Probieren Sie es aus und treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zum Probekegeln. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen! Anmeldung erbeten unter Tel.: 08332/796770 oder unter www.hirsch-ottobeuren.de

**Wo?** Hotel Hirsch, Marktplatz 12, 87724 Ottobeuren

16:00 – 19:00

## Kräuterworkshop "Behalte das Glück im Auge"

Was wir tun können,dass unsere Augens so lang wie möglich funktionstüchtig bleiben erfahren sie in diesem Workshop. Wir lernen gezielte Augenübungen kennen, stellen aus natürlichen Heilkräutern eine Augenspülung und Augensalbe her. Leitung Eva Posselt, Gesundheitsberaterin; Anmeldung unter 08265/733596 bis 28.5. in der Natur-Therme

**Kosten?** 25,00 Euro p. Person (Skript- und Materialkosten)

**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

17:00 – 18:00

## Schnupperturnen

Mädchen- und Buben-Turnen (4 - 7 Jahre) mit Stefan Friede und Sofie Mayer. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

17:00 – 18:00

## Schnupperturnen

Mutter/Vater-Kind-Turnen mit Monika Orf und Fabian Schnetter - Schnupperstunde für Kinder bis 3 Jahre im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Dreifachturnhalle, 87724 Ottobeuren

17:30

## Schnuppertanzen – Jazz-Minis

Jazz-Minis (Kinder 8 - 12 Jahre) - Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

Alle Angaben ohne Gewähr

**Montag, 06.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

18:00 - 19:00

## Schnupperturnen - Vierpaargruppe

Turnen Vierpaargruppe mit Stefan Friede, Alina und Melissa Gögelein. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

18:30

## Kennenlerntanzen

Tanzen schenkt Freude, Glück und Wohlbefinden. Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** In der Turnhalle des Sonderpädagogischen Förderzentrums, Brennerstr. 2, 87719 Mindelheim

18:30

## Schnuppertanzen – Jazz-Kids

Jazz-Kids (13 - 17 Jahre) - Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

19:00 – 20:00

## „Die tolle Rolle“ – Faszientraining: Roll Dich locker, roll Dich schlank

Einweisung und Übungen. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen. Anmeldung bitte an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach, Tel. 08247/395943 oder 01520/36 84 927, wp@der-body-coach.de, coach-qe@wp-wilting.de

**Kosten?** 5,00 Euro p. Person

**Wo?** Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

19:00

## Singen hält körperlich und geistig fit!

Singen ist ein hormonelles Powerpaket für den ganzen Körper. Schnuppern Sie mal beim Probenabend vorbei mit Warming up, Atemreflexübungen und sanften ganzkörperlichen Balanceübungen, dann Grenzüberschreitung mit Haydns Nicolaimesse mit dem Kirchenchor unter Leitung von Dr. Josef Miltschitzky im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche! Weitere Informationen unter 08332/6909

**Wo?** Pfarrheim St. Michael, 87724 Ottobeuren

**Montag, 06.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

19:00

## Die "erste Hilfe" wächst vor der Haustüre

Jeder Garten beherbergt eine Hausapotheke. Was da alles wächst  erklärt Allgäuer Wildkräuter Expertin Frau Dopfer

**Kosten?** Eintritt frei!

**Wo?** Dorftreff Wolfertschwenden, 87787 Wolfertschwenden

19:30

## Wunschkonzert

Das große Wunschkonzert mit dem Kurorchester "Musica Hungarica"

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

19:30

## Jazz-Gymnastik

Jazz-Gymnastik mit Hilde Haggenmiller - Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

19:30

## "Bad Grönenbach gesundheitsbewusst"  - Vortrag zum Thema „Stress und Burnout“

Mit Dr. med. Jochen von Wahlert

**Wo?** Haus des Gastes (Kursaal, 1. Stock), Marktplatz 5, 87730 Bad Grönenbach

20:00

## Schnupperturnen – Herren

Herren-Turnen mit Silvana Palazzo-Hopfenzitz, Wolfgang Rau, Hans Bartenschlager, Rainer Watzlawik. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

08:00 – 09:00

## "Glückliche Auszeit"

Lassen Sie sich angenehm verwöhnen bei einer glücklichen Auszeit! So kann der Tag beginnen... Nähere Informationen und Terminvereinbarung bis spätestens 31.05.2016 vormittags unter Tel. 08332/936893

**Wo?** Praxis Regina Kirmaier, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1, 87724 Ottobeuren

08:30

## Einführung in die SPAGYRIK

Gesundheit und Wohlbefinden als großer Bestandteil des "Glücks". Einführung in SPAGYRIK - natürliche Heilkraft für die Gesundheit durch Apothekerin und Heilpraktikerin Wibke Klotz

**Wo?** Beck`sche Apotheke, Marktplatz 11, 87724 Ottobeuren

09:00 – 12:00

## Gesundheitscheck am Wochenmarkt

„Der Sonne entgegen“ - Sonne(n) mit Verstand - Körperfettmessung, Quiz, Glücksrad und weitere Tipps für Ihre Gesundheit.
Veranstalter: Gesundheitsamt Mindelheim, AOK Gesundheitskasse

**Wo?** Marienplatz Mindelheim, 87719 Mindelheim

**Dienstag, 07.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

09:00 – 11:30

## Weg der Sinne

Eine Wanderung der besonderen Art - mit allen Sinnen sich auf den Weg machen und entdecken. Zur Ruhe kommen, zum Nachdenken kommen, die Natur genießen, sich Zeit nehmen und Kraft tanken. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zum Garten der Sinne. Auf dem Weg dorthin, halten wir an verschiedenen Stationen inne für eine Achtsamkeitsübung. Nach einer Stunde treffen wir am Garten der Sinne ein. Dort findet eine besondere Führung statt. Dann bleibt Zeit zum Genießen der Natur, zum Nachdenken und zum Gestalten eines eigenen Motivationssatzes zum Thema Kraft und Glück. Im Anschluss findet eine imaginative Entspannung statt und wir machen uns mit neuen Impulsen auf den Weg zurück. Bitte Sitzkissen, Rolle oder ähnliches mitbringen sowie entsprechendes Schuhwerk. Kontakt und Anmeldung bei Ines Simon-Graf, Tel: 0175/2457875, ines@simon-graf.de, www.simon-graf.de; Kursleiterinnen: Stefanie Scholz, Hauswirtschaftsmeisterin und Ines Simon-Graf, Entspannungstrainerin (SKA)

**Kosten?** 5,00 Euro/Person
**Wo?** Kunst & Kulturhaus „Zum Gugger“, Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

09:30 – 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt
**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

09:45 - 10:45

## Wirbelsäulengymnastik

Mit Ines Wurm-Fenkl
**Kosten?** 3,00 Euro
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:30

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Kurorchester „Musica Hungarica“
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

Alle Angaben ohne Gewähr

**Dienstag, 07.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

10:30

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Alex

**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

10:15 – 10:45

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei Schlafstörungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:50 – 11:20

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei Schlafstörungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:00 - 12:00

## Aquafitness

**Kosten?** 3,00 Euro

**Wo?** Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5, 86825 Bad Wörishofen

11:25 – 11:55

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei Schlafstörungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Dienstag, 07.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

14:00 – 18:00

## Geführte Radtour mit Begleitung

**Kosten?** Frei mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Treffpunkt am Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

14:00

## Asphaltstockschießen für Gäste mit Betreuung

**Kosten?** 0,50 Euro, Leihgebühr für Material 3,00 Euro
**Wo?** Fußballstadion, 86825 Bad Wörishofen

14:00

## Aktiv im Alter: Radeln mit Harald und Traudl

Geführte Radtour um Bad Grönenbach. Informationen dazu bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.
**Wo?** Treffpunkt Marktplatz Bad Grönenbach, 87730 Bad Grönenbach

15:00

## Filmvorführung „Aus Freude am Leben“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

15:00

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Kurorchester „Musica Hungarica“
**Kosten?** freier Eintritt
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

15:30

## Schnupperstunde Ballett

Ballett (6 - 8 Jahre) mit Lila - Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

Alle Angaben ohne Gewähr

**Dienstag, 07.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:30

## Vortrag mit Demonstration "So hilft Kneipp zur Stärkung des Immunsystems"

Mit Ines Wurm-Fenkl
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Sebastian-Kneipp-Museum, Klosterhof 1, Eingang Schulstraße, 86825 Bad Wörishofen

16:00

## Auf den Spuren des Sebastian Kneipp

Geführter Ortsrundgang auf den Spuren des Sebastian Kneipp. Informationen dazu bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.
**Wo?** Treffpunkt Marktplatz Bad Grönenbach, 87730 Bad Grönenbach

16:30 - 17:30

## Sanftes Yoga

Mit Toni Fenkl
**Kosten?** 3,00 Euro
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

17:15

## Wirbelsäulengymnastik I - Body & Mind

Kostenlose Schnupperstunde mit F. Zinser im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

17:30

## World of Kneipp – Bastis Energy

Vorführung des neuen Kneipp-Films für Kinder und Jugendliche mit Präsentation des Getränkes „Bastis Energy“. Veranstalter: Kreisjugendring Unterallgäu
**Wo?** Jugendzentrum Kirchheim, Schmiedberg 8, 87757 Kirchheim

17:30 – 20:00

## Abnahme des Dt. Sportabzeichens

Abnahme des Dt. Sportabzeichens und des Bad Wörishofer Kneipp-Fitness-Abzeichens

**Kosten?** Ohne Eintritt

**Wo?** Sportstadion, Unteres Hart, 86825 Bad Wörishofen

18:15

## Wirbelsäulengymnastik II - Rücken fit

Kostenlose Schnupperstunde mit F. Zinser im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

18:30

## AOK Lauftreff für Jedermann

Walking und Jogging in der Gruppe unter der Leitung von Horst Schneider

**Wo?** Treffpunkt beim Trachtenheim, Römerstraße 2, 87700 Memmingen

18:30 – 19:30

## Mentaltraining - Wege zu meinem inneren Gleichgewicht – Teil 2

"Mental-Training ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung - die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns -, eine systematisch gegliederte Methode, die befähigt, das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen - die gezielte Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten, um bestehende Probleme und Konflikte zu lösen und Wünsche zu verwirklichen." (aus: "Erfolgreich durch Mental-Training")
Durch mentale Techniken sollen also Probleme gelöst, Ziele erreicht und Wünsche verwirklicht werden. Oder anders formuliert: mentales Training soll uns zu einem glücklicheren, erfolgreicheren und erfüllenderen Leben verhelfen.

In der 2. Veranstaltung wird eine Entspannungstechnik, die Visualisierung, durchgeführt. Das ist eine Entspannungsmethode die den Teilnehmer hilft sich selbst zu finden und was Ihre Wünsche, Ziele, Vorstellungen im Leben sind. Teilnehmer bitte eine Unterlage (Trainingsmatte, Isomatte etc, eine Decke und evtl. ein Kissen) mitbringen. Teilnahme ab 18 Jahren.

Max. Teilnehmerzahl: 20; Anmeldeschluss ist jeweils 1 Tag vor Veranstaltung bis spätestens 18.00 Uhr
Kontaktdaten und Ansprechpartner: Melanie Peter, Am Eichet 10, 87754 Kammlach, Mobil: 0173-5436722, @: mentale_Staerke@gmx.de

Folgeveranstaltungen am 9.6.2016

**Kosten?** 8,00 Euro p. Person
**Wo?** Treffpunkt ist im Pfarrhaus, Pfarrer-Herb-Straße 10, Unterkammlach

19:00

## Vortrag "Glück oder Resilienz - Das Geheimnis einer robusten Seele"

Referent: Dr. med. Manfred Nuscheler, Chefarzt für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie an den Kreiskliniken Unterallgäu
**Wo?** Kreisklinik Mindelheim, Casino, 6. Obergeschoss Bad Wörishoferstr. 44, 87719 Mindelheim

19:00

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Marlene
**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

19:00 – 20:30

## „Strahlendes Lächeln, weiß und gesund“ – Ihre Visitenkarte für jede Begegnung

Ultraschall, die patentierte, einzigartige Zahn- und Mundpflege, die glücklich macht. Einweisung und Ausprobieren.
Anmeldung bitte an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach, Tel. 08247/395943 oder 01520/36 84 927, wp@der-body-coach.de, coach-qe@wp-wilting.de
**Kosten?** 5,00 Euro p. Person
**Wo?** Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

19:30

## Power-Fitness-Gymnastik

Kostenlose Schnupperstunde mit Sonja Uhl im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

19:30 – 21:00

## TAO Touch® Methode - östlicher Weg zu Gesundheit und Vitalität

Bei der TAO-Touch Methode geht es um einen achtsamen, heilsamen, ganzheitlichen und potentialorientierten Weg, den Weg zu "gefühlter Innerlichkeit" in Kombination mit westlichen Methoden. An diesem Abend erfahren Sie die Besonderheiten über die Methode. Außerdem praktizieren wir gleich ein paar der genussvollen tiefenwirksamen und sanften Körperübungen, die Sie schon in Ihren Alltag integrieren können.
Kursleiterin: Brigitte Haefele, Gesundheitspraktikerin auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin
www.gesundheitspraktiker-mm.de
Anmeldung und Information: Brigitte Haefele, Tel. 08331/9741348 o. 0151/59105492
Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmer 6, bis höchstens 20 Personen
**Kosten?** 7,00 Euro p. Person
**Wo?** Volkshochschule Memmingen, Ulmer Straße, 87700 Memmingen

Alle Angaben ohne Gewähr

20:00

## Das Allgäuer Literaturfestival 2016 – Georg Ringsgwandl

„Das Leben und Schlimmeres“ - Lesung und ein bisschen Musik von Georg Ringsgwandl
Karten und Informationen bei der Kurverwaltung Bad Wörishofen unter 08247/993355.
**Kosten?** Verschiedene Preiskategorien
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

20:00

## Lachvortrag mit Gaby Baumeister

Informationen dazu bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.
**Wo?** Kreislehrgarten am Hohen Schloss, Pappenheimerstraße 1, bei Regen: Haus des Gastes (Seminarraum), Marktplatz 5, 87730 Bad Grönenbach

20:15

## Film – „Hektors Reise oder Die Suche nach dem Glück“

Hectors Reise oder Die Suche nach dem Glück: Amüsantes Road- und Feel-Good-Movie um einen Psychiater auf der Suche nach der Formel zum Glück nach dem gleichnamigen Buch-Bestseller.
Der Londoner Psychiater Hector (Simon Pegg) ist vielleicht ein bisschen exzentrisch, aber im Grunde einfach liebenswert. Nur ein Problem wird er nicht los, dabei gibt er sich wirklich die größte Mühe: Seine Patienten werden einfach nicht glücklich. Eines Tages, von kindlicher Neugier gepackt, nimmt Hector all seinen Mut zusammen und beschließt, London, seine Praxis und seinen Alltag hinter sich zu lassen, um sich nur noch dieser einen Frage zu widmen: Gibt es das wahre Glück? Und das auch für ihn? So begibt er sich schließlich auf eine weite, gefährliche, aber vor allem auch sehr lustige und emotionale Reise um den ganzen Erdball. Ab 12 Jahren.
**Kosten?** 5,00 Euro
**Wo?** Kino Theater Am Espach, Am Espach 1, 87727 Babenhausen

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

08:00 – 09:00

## "Glückliche Auszeit"

Lassen Sie sich angenehm verwöhnen bei einer glücklichen Auszeit! So kann der Tag beginnen... Nähere Informationen und Terminvereinbarung bis spätestens 31.05.2016 vormittags unter Tel. 08332/936893

**Wo?** Praxis Regina Kirmaier, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1, 87724 Ottobeuren

09:30 – 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt

**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:00 – 11:30

## LifePowerStation® Workshop

Beim Workshop haben Sie die Möglichkeit, gesundheitliche Entspannung auf der LPSR zu spüren und erleben. Denn effektive Entspannung ist auch bei geringen Zeitressourcen keine Unmöglichkeir. Zudem erfahren Sie die Hintergründe rund um die LPSR und warum Entspannung so wichtig für uns ist! Teilnehmerzahl: Max. 8 Personen / Workshop. Bitte teilen Sie uns Ihre Teilnahme bis zum 30.05. per Mail oder Fax mit. Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl. Schnell sein lohnt sich also. Vielen Dank! Tel: 08331/9903800, Fax: 08331/9903809, E-Mail: kontakt@msc-vital.de

**Wo?** „MSC-Vital“ e.K., Jägerndorfer Str. 1, 87700 Memmingen

10:15 – 10:40

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei Kinder- und Atemwegserkrankungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:30

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Alex

**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

10:30

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Kurorchester „Musica Hungarica“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:45 – 11:10

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei Kinder- und Atemwegserkrankungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:00 – 16:00

## Bewegungsparcours im Schloss Aktiv Park - 4FCIRCLE®

Seit einigen Jahren entstehen, dem demographischen Wandel geschuldet, immer mehr Bewegungsparcours im öffentlichen Raum. Die Gemeinde Bad Grönenbach hat ein solches Projekt im Jahr 2010 mit finanzieller Unterstützung aus dem Leader-Programm realisiert. Nun möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, dieses Fitness Studio im Freien kennenzulernen. Anschließend sind Sie zu einem kleinen Imbiss eingeladen. Gruppen ab 10 Personen bitten wir um eine Anmeldung bis Montag, 6. Juni, 12 Uhr unter Tel. 08334/605 31 oder gaesteinfo@bad-groenenbach.de

Folgenden Ablauf ist vorgesehen:

- Begrüßung
- fachlicher Vortrag Herr Oliver Seitz (Dipl.-Sportwissenschaftler).
- danach Ausprobieren der Geräte, Diskussion zum Bewegungsparcours

**Wo?** Schloss Aktiv Park, an der Rothensteiner Straße, 87730 Bad Grönenbach

**Mittwoch, 08.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

11:15 – 11:40

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei Kinder- und Atemwegserkrankungen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

13:30

## Geführte Wanderung

Geführte Wanderung in und um Bad Grönenbach. Informationen dazu bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.
**Wo?** Treffpunkt Marktplatz Bad Grönenbach, 87730 Bad Grönenbach

15:00

## Therapiewanderung „Venenwalking“

Mit Toni Fenkl
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Steinbrunnen am Kurhaus, Bonifaz-Reile-Weg, 86825 Bad Wörishofen

15:00 – 17:00

## “Fit by Fun for Kids” / Fit durch Spaß für 9-12 Jährige

Spieltreff und Geschicklichkeitsparcours mit dem Basketball. 17.00 Uhr Verlosung kleiner Preise; Zuschauer erwünscht, bei schlechter Witterung findet die Aktion nicht statt. Veranstalter: Schule und Verein - Maristenkolleg und TSV Mindelheim Basketball
**Wo?** Basketballplatz an der Sebastianswiese, 87719 Mindelheim

15:00

## Kurkonzert

Kurkonzert mit dem Kurorchester „Musica Hungarica“
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

Alle Angaben ohne Gewähr

**Mittwoch, 08.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:00

## Gymnastik für Junggebliebene

Mit Elfriede Schmid
**Kosten?** 2,50 Euro p. Person
**Wo?** Rathaus 4. OG, Bgm-Ledermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

15:30

## "Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit nach Kneipp"

Referent: Dr. med. Claus Keller
**Kosten?** Eintritt frei
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

16:00 – 17:30

## Schnupperturnen

Mutter/Vater-Kind-Turnen mit Wolfgang Wörsing - Schnupperstunde für Kinder bis 3 Jahre im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

16:30

## "Sonniger Herbst" (Stuhlgymnastik)

Die Gymnastik wird im Sitzen durchgeführt und dauert 1 Stunde mit einer kleinen Pause. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek. Turnschuhe, Gymnastikkleidung mitbringen!
**Wo?** Lebenszentrum Ottobeuren (Gymnastikraum), Am Sonnenbühl 3, 87724 Ottobeuren

17:00

## Schnuppertanzen – Jazz-Dance für Kinder

Jazz-Dance (Kinder 6 - 8 Jahre) mit Lila - Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

Alle Angaben ohne Gewähr

**Mittwoch, 08.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

17:00 – 18:00

## „Mache Dich fit.“

Der Body-Coach Workout, das Konzept für die passende Figur und den zielgerichteten Muskelaufbau. Einweisung und Übungen. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen. Anmeldung bitte an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach, Tel. 08247/395943 oder 01520/36 84 927, wp@der-body-coach.de, coach-qe@wp-wilting.de

**Kosten?** 5,00 Euro p. Person
**Wo?** Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

17:00

## Hypnose-Kennenlerntag

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich! Da Plätze begrenzt. Anmeldung und Informationen bei: Psychologische und sozial-therapeutische Beratungspraxis Memmingen, Praxisleitung: Manuela Rehklau, Tel. 0171/8637732, E-Mail: psypraxis.mm@gmail.com

**Kosten?** Eintritt frei!
**Wo?** Kramerstr. 18, Eingang Furtgasse. 2, 87700 Memmingen

17:00 – 19:00

## Schnupperturnen

Mädchen-Turnen (7 - 10 Jahre) mit Marion. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

17:00 – 19:00

## Schnupperturnen

Mädchen-Turnen Vierpaargruppe (7 - 10 Jahre) mit Stefan Friede. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

17:00 – 19:00

## Schnupperturnen

Turnen Vierpaargruppe mit Stefan Friede und Sara Weiß. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

Alle Angaben ohne Gewähr

**Mittwoch, 08.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

17:00 – 19:00

## Schnupperturnen

Leistungsturnen für Mädchen (10 - 14 Jahre) mit Monika Orf und Marco Hölzle. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche.
**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

17:45 – 19:00

## Schnupperturnen

Buben-Turnen ( 6 - 8 Jahre) mit Alexander Wagner. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

18:00

## "Entspanntes Bewegen" (leichte Gymnastik)

Die Gymnastik ist aufgeteilt zur Hälfte zum Aufwärmen im Stehen, die andere Hälfte jeweils abwechselnd in Boden- oder Stuhlgymnastik. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek. Turnschuhe, Gymnastikkleidung, sowie Matte oder Decke mitbringen!
**Wo?** Lebenszentrum Ottobeuren (Gymnastikraum), Am Sonnenbühl 3, 87724 Ottobeuren

18:00 – 19:00

## Schnupperturnen

Buben-Turnen ( 8 - 11 Jahre) mit Sebastian Müller und Alexander Wagner. Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Neue Zweifach-Turnhalle, 87724 Ottobeuren

18:30

## Rhythmische Fitnessgymnastik

Mit Brigitte Galdy - Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche
**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

Alle Angaben ohne Gewähr

**Mittwoch, 08.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

18:30

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Alex

**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

18:30

## Radtreff des ADFC Memmingen

**Wo?** Treffpunkt vor dem Rathaus, 87700 Memmingen

19:00

## "Mach mit - halt die Venen fit"

Venengesundheit nach Kneipp mit Christine Schmelzenbach (Venentrainerin nach Kneipp) im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche. Der Alltag - langes Sitzen und Stehen - ist für unsere Venen der pure Stress! Venenerkrankungen gehören heute mit zu den häufigsten Zivilisationserkrankungen. Mit Venentraining können wir diesem Entgegenwirken und unsere Venen in Schwung bringen. Theorie mit anschließender Venengymnastik. In bequemer Kleidung kommen und eine Gymnastikmatte mitbringen.

**Kosten?** 4,-€ für Mitglieder des Kneipp-Vereins: 2,-€

**Wo?** Haus des Gastes (Konferenzraum), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

19:00 – 20:00

## Kneippgymnastik (bei schönem Wetter draußen)

Veranstaltet vom Kneippverein Bad Grönenbach

**Wo?** Bei schönem Wetter im Kurpark, bei Regen in der Schulturnhalle, Kemptener Straße, 87730 Bad Grönenbach

19:00

## „Jeder ist seines Glückes Schmied“

Ein Vortrag über die Funktionsweise der Stimme von Monika Stahl. Informationen dazu bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.

**Wo?** Haus des Gastes (Seminarraum oder Kursaal), Marktplatz 5, 87730 Bad Grönenbach

19:30

## Konzert „Von Brahms bis Strauß“

Die Klassiker mit dem Kurorchester Musica Hungaria

**Kosten?** freier Eintritt

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

08:00 - 09:00

## "Glückliche Auszeit"

Lassen Sie sich angenehm verwöhnen bei einer glücklichen Auszeit! So kann der Tag beginnen... Nähere Informationen und Terminvereinbarung bis spätestens 31.05.2016 vormittags unter Tel. 08332/936893

**Wo?** Praxis Regina Kirmaier, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1, 87724 Ottobeuren

08:30

## Einführung in die SPAGYRIK

Gesundheit und Wohlbefinden als großer Bestandteil des "Glücks". Einführung in SPAGYRIK - natürliche Heilkraft für die Gesundheit durch Apothekerin und Heilpraktikerin Wibke Klotz

**Wo?** Beck`sche Apotheke, Marktplatz 11, 87724 Ottobeuren

09:30 - 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt

**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:15 - 10:40

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei chronischen Leiden (cardiovaskulär)“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Donnerstag, 09.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

10:30

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Alex

**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

10:45 - 11:10

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei chronischen Leiden (cardiovaskulär)“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:00 - 12:00

## Qi-Gong

Mit Wolfgang Burgard

**Kosten?** 3,00 Euro

**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:15 - 11:40

## Filmvorführung „So hilft Kneipp bei chronischen Leiden (cardiovaskulär)“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

14:00 - 15:00

## Kommen-Schauen-Mitmachen bei Qi Gong und Osteoporosegymnastik

Mit Wolfgang Burgard

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 €

**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

Alle Angaben ohne Gewähr

14:00

## Themenwanderung

Zum Imker mit Bienenstockbesichtigung ca. 6-8 Km. Mit Herrn Scholz.
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 €
**Wo?** Treffpunkt am Steinbrunnen am Kurhaus, Bonifaz-Reile-Weg, 86825 Bad Wörishofen

14:00

## Boule-Spiel

**Kosten?** freier Eintritt
**Wo?** Bouleplatz, Kurgarten am Kurhaus, 86825 Bad Wörishofen

14:30 – 16:00

## Glücksmomente mit Märchen – Erinnerungen – Wohlbefinden

„Es war einmal…..“ eine für Märchen, Sagen und Legenden typische Einleitungsphrase. Märchen bedeuten oft schöne Erinnerungen, egal ob als Erzählender, der für die Kinder oder Enkel Geschichten zum Besten gab oder aber als Zuhörender im Kindesalter. Solche Erinnerungen weckt die Märchenerzählerin Frau Wera Müller-Krenn in regelmäßigen Abständen bei den Bewohnerinnen und Bewohnern des Kreis-Seniorenwohnheims St. Andreas in Babenhausen. Wir wollen Sie an diesen schönen und glücklichen Momenten teilhaben lassen und laden Sie herzlich zu einer Stunde der Fröhlichkeit und des Glücks ein. Märchen erzählen, gemeinsames Singen, kleiner Umtrunk. Anmeldung und Information unter 08333/3040
**Kosten?** freier Eintritt, Spenden erwünscht
**Wo?** Kreis-Seniorenwohnheim St. Andreas, Am Espach 20, 87727 Babenhausen

15:00 - 16:30

## Osteoporosegymnastik

Mit Wolfgang Burgard
**Kosten?** 3,00 Euro
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Donnerstag, 09.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:00

## Film „Der Wasserdoktor“

Vorführung des beliebten Spielfilmes "Der Wasserdoktor" Sebastian Kneipp
**Kosten?** mit Gästekarte 3,00 €, ohne Gästekarte 4,00 €
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

15:00

## Tänze - einfach zum Mitmachen

**Kosten?** Mit Eintritt
**Wo?** Rathaus Bad Wörishofen, Bgm.-Leermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

15:00 - 16:30

## „Bewegung in der Natur macht natürlich glücklich“

Nordic Walking – Das perfekte Gesundheitstraining (Praxiskurs). Anmeldung: 1 Woche vorher beim Allgäu Resort, Tel. 08334 5346 500
**Wo?** Treffpunkt: vor dem Hoteleingang des allgäu resorts, Sebastian-Kneipp-Allee 7, 87730 Bad Grönenbach

16:30 - 17:30

## Sanftes Yoga

Mit Toni Fenkl
**Kosten?** 3,00 Euro
**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

17:00

## Internationale Folklore

Gesellschaftstänze in geselliger Form mit Anleitung - Tanzerfahrung erwünscht!
**Kosten?** Mit Eintritt
**Wo?** Rathaus Bad Wörishofen, Mehrzweckraum, Zimmer 23, Bgm.-Leermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

Alle Angaben ohne Gewähr

17:30 – 19:30

## Auf dem Mountainbike zum Glück!

MTB-Rundtour mit Gerri Fries ab Sontheim. Helm und Fahrsicherheit sind notwendig. Tour findet bei (fast) jeder Witterung statt!

**Wo?** Treffpunkt Bahnhof Sontheim, 87776 Sontheim

18:00 – 19:30

## Mentaltraining - Wege zu meinem inneren Gleichgewicht – Teil 3

"Mental-Training ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung - die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns -, eine systematisch gegliederte Methode, die befähigt, das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen - die gezielte Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten, um bestehende Probleme und Konflikte zu lösen und Wünsche zu verwirklichen." (aus: "Erfolgreich durch Mental-Training")
Durch mentale Techniken sollen also Probleme gelöst, Ziele erreicht und Wünsche verwirklicht werden. Oder anders formuliert: mentales Training soll uns zu einem glücklicheren, erfolgreicheren und erfüllenderen Leben verhelfen.

In der 3. Veranstaltung wird ein Autogenes Training mit Progressiver Muskelentspannung durchgeführt. Durch diese Entspannungsübungen erfährt man totale Entspannung von Körper und Geist. Am Ende wird eine Anleitung mitgegeben, wie dies auch selbst zuhause durchgeführt werden kann. Teilnehmer bitte eine Unterlage (Trainingsmatte, Isomatte etc, eine Decke und evtl. ein Kissen) mitbringen.

Teilnahme ab 18 Jahren.Max. Teilnehmerzahl: 20; Anmeldeschluss ist jeweils 1 Tag vor Veranstaltung bis spätestens 18.00 Uhr

Kontaktdaten und Ansprechpartner: Melanie Peter, Am Eichet 10, 87754 Kammlach, Mobil: 0173-5436722, @: mentale_Staerke@gmx.de

**Kosten?** 10,00 Euro p. Person
**Wo?** Treffpunkt ist im Pfarrhaus, Pfarrer-Herb-Straße 10, Unterkammlach

18:30

## AOK Lauftreff für Jedermann

Walking und Jogging in der Gruppe unter der Leitung von Horst Schneider

**Wo?** Treffpunkt beim Trachtenheim, Römerstraße 2, 87700 Memmingen

**Donnerstag, 09.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

18:30

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Alex

**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

19:00

## Yoga in der ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

1 Stunde zum Kennenlernen mit Ulrike Nett im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche. Der Kurs ist kostenlos! Anmeldung erbeten bis Mittwoch 08.06.2016 unter Tel.: 08332/1680

**Wo?** Bergstr. 45, 87724 Ottobeuren

19:00

## Literaturfestival „das allgäuer“

Lena Gorelik liest und erzählt über 'Schriftsteller und ihre Marotten'. Eintrittskarten und Informationen bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.

**Kosten?** Mit Eintritt

**Wo?** Hohes Schloss, Pappenheimerstraße 1, 87730 Bad Grönenbach

19:00 – 20:15

## Vortrag: Ganzheitliches Augentraining

80% unserer Informationen nehmen wir über unsere Augen auf! Doch was genau unternehmen wir dafür um diese Gesund zu erhalten? PC, Handy, Tablet, langes Autofahren… all dieser tägliche Sehstress kann zu Kopfschmerzen, Kurzsichtigkeit, trockenen Augen oder zu Rückenproblemen führen. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Faszination Auge und Sehen. Welche Voraussetzungen für „Gutes Sehen“ notwendig sind und nehmen Sie Tipps für den Alltag mit, um Ihre Sehkraft positiv zu beeinflussen. Anmeldung unter: babenhausen@kirchmayer-augenoptik.de
Referent: Alexander Schlichhterle, Augenoptikermeister, Ganzheitlicher Augentrainer und Augenkinesiologe

**Kosten?** Eintritt frei!

**Wo?** Kirchmayer & Schütz Augenoptik Marktplatz. 2, 87727 Babenhausen

Alle Angaben ohne Gewähr

19:00 – 21:00

## „Und wie geht es doch?“

QuE-Quantenheilung, was ist das? Kann Wohlergehen so einfach sein? - Info-Abend mit praktischen Anwendungen über die Möglichkeiten zur Überwindung mentaler und körperlicher Begrenzungen. Anmeldung bitte an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach, Tel. 08247/395943 oder 01520/36 84 927, wp@der-body-coach.de, coach-qe@wp-wilting.de

**Kosten?** 5,00 Euro p. Person

**Wo?** Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

20:00 - 22:00

## Vortrag „Integrale Strategie und Umsetzung – privat, beruflich usw. mit praktischen Anwendungsbeispielen aus dem Alltag“

Der Vortrag baut auf den Inhalten des Buches „Integrale Lebensgestaltung – alle im Blick. Neue integrale Sicht der Welt“ des Referenten auf. Referent: Willibald Josef Gruber, Unternehmens-, Personal- und Lebensberater (ATLANTIS MANAGEMENT). Keine Voranmeldung notwendig! Internet: www.atlantis-management.jimdo.com (Vortragstermine 2015)

**Kosten?** Eintritt frei! (Getränke, Speisen = Selbstzahler)

**Wo?** Bistro „AKUT“, Memmingerstraße 35a, 87746 Erkheim (Vortragsraumraum) - gegenüber Sportgelände des TV Erkheim; Telefon: 08336 / 813001.

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

08:00 - 09:00

## "Glückliche Auszeit"

Lassen Sie sich angenehm verwöhnen bei einer glücklichen Auszeit! So kann der Tag beginnen... Nähere Informationen und Terminvereinbarung bis spätestens 31.05.2016 vormittags unter Tel. 08332/936893

**Wo?** Praxis Regina Kirmaier, Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1, 87724 Ottobeuren

09:00

## Glücklich mit Frühstück und Musik

Frauenfrühstück mit der Stiblarmusik. Anmeldung bei Christine Vogginger Tel. 08266/869486

**Wo?** Bürger- und Vereinsheim Hasberg, 87757 Kirchheim-Hasberg

09:30 – 11:00

## "Tanz mit-bleib-fit"

Gesellschaftstänze mal anders - ohne Partner –

**Kosten?** Mit Eintritt

**Wo?** Evangelisches Gemeindezentrum, 86825 Bad Wörishofen

09:30 - 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt

**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Freitag, 10.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

09:30

## Bauch-Beine-Po-Training

Kostenlose Schnupperstunde mit Andrea Rauh im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche

**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

09:45 - 10:45

## Wirbelsäulengymnastik mit Smovey Ringen

Mit Ines Wurm-Fenkl

**Kosten?** 3,00 Euro

**Wo?** Haus "Zum Gugger", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:00 – 11:00

## Wege zum Glück: In Kontakt mit meinem inneren Kind - in Kontakt mit meiner Kraft.

Erlebnisvortrag mit Heilmeditation mit Bernadette Nikodem-Panzer

**Wo?** Bildungsforum Eschenbach, Hauptlehrer-Lang-Str. 15 (direkt beim Maristenkolleg), 87719 Mindelheim

10:30

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Alex

**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

10:45 - 11:10

## Filmvorführung „So hilft Kneipp mit Kräutern und Pflanzen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Freitag, 10.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

11:00 – 12:00

## Aqua-Fitness

Mit Ines Wurm-Fenkl
**Kosten?** 3,00 Euro
**Wo?** Kurhotel Sonnengarten, Adolf-Scholz-Allee 5, 86825 Bad Wörishofen

11:15 - 11:40

## Filmvorführung „So hilft Kneipp mit Kräutern und Pflanzen“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

14:00

## All inclusive-Tag

Nutzung der gesamten Anlage für Kinder und Jugendliche zum Preis von 7,50 € im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche; nähere Informationen unter Tel. 08332/7399
**Wo?** Sportwelt Ottobeuren, Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

14:00 – 18:00

## Geführte Radtour

Mit eigenem Fahrrad - nur bei guter Witterung (25 -35 km, mit Einkehr)
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Treffpunkt Rathaus Bad Wörishofen, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

15:00 – 18:00

## Waldbaden

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet übersetzt „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“ – oder kurz „Waldbaden“. Im Unterschied zu einem „normalen“ Spaziergang im Wald geht es beim Waldbaden um mehr als nur an der frischen Luft und im Grünen zu sein, bei dem wir häufig ein bestimmtes Ziel verfolgen. Sei es, dass wir uns aus „gesundheitlichen“ Gründen“ aufgerafft haben kurz mal „vor die Tür“ zu gehen oder joggen um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Beim Waldbaden hält sich der Mensch ebenfalls für eine bestimmte Zeit im Wald auf, aber ohne Ziel, ohne Bewertung, still, mit offenen Sinnen, neugierig und staunend, entspannt. Der Atem gibt den Takt und wir genießen einfach die lebendige Natur um uns herum, schulen unsere Wahrnehmung und Entspannen auf einer tiefen Ebene. Kleine, von mir angeleitete Übungen unterstützen und vertiefen unser Erleben. Maximal 8 Teilnehmer/innen. Informationen und Anmeldung bei Annette Born, Tel: 0177/2133704, www.der-innere-aeussere-garten.de

**Kosten?** 25,00 Euro/Person

**Wo?** Treffpunkt Wassertretbecken in Stetten, 87778 Stetten

15:00

## Kurkonzert

Mit dem Kurorchester "Musica Hungarica"

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

15:00 – 17:00

## “Fit by Fun” / Fit durch Spaß: BASKETBALL

**Pick-up games:** Nach Freiwurftreffer werden die ersten 5 Spieler/innen auf zwei Körben in zwei Mannschaften eingeteilt. Sie spielen 15 Minuten nach Fairplay Regeln auf zwei Körbe. Die Siegermannschaft darf ein zweites Mal auf dem Platz bleiben und fünf neue Spieler/innen werden nach Freiwurftreffer dazu genommen. Ab 17.00 Uhr Verlosung der Preise des Deutschen und Bayerischen Basketballverbandes (Los 1 Euro).
Zuschauer erwünscht, bei schlechter Witterung findet die Aktion nicht statt. Veranstalter: Schule und Verein - Maristenkolleg und TSV Mindelheim Basketball

**Wo?** Basketballplatz an der Sebastianswiese, 87719 Mindelheim

**Freitag, 10.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:00 – 16:30

## „Gut zu Fuß.“

Was tun Sie für Ihre Füße? Was können die orig. Bad Wörishofer Einlegesohlen oder auch magnetische Einlegesohlen? Information, Test und Vergleich. Anmeldung bitte an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach, Tel. 08247/395943 oder 01520/36 84 927, wp@der-body-coach.de, coach-qe@wp-wilting.de

**Kosten?** 5,00 Euro p. Person
**Wo?** Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

15:30

## Filmvorführung: Eine Medizin geht ihren Weg

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Sebastian-Kneipp-Museum, Eingang Schulstraße, 86825 Bad Wörishofen

17:00 – 19:00

## Der „vertikale“ Weg ins Glück

Schnupperklettern am Mindelheimer Kletterturm für Jung und Alt. Keine Voranmeldung notwendig, Kinder klettern in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Bitte flache Turnschuhe mitbringen. Das Klettern findet nur bei trockenem Wetter statt. Eintritt frei!

**Wo?** Kletterturm Mindelheim, Zum Kletterturm 1, 87719 Mindelheim

18:30

## Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

Mit Alex
**Wo?** Natur-Therme Bedernau, Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau

18:30 – 20:00

## Xco-Walking und Xco-Shape

Mit dem XCO-Trainer wird ein wunderbarer Präventionskurs mit reactivem Impact. Mit Xco-Training vereinen Sie Ausdauer-, Kraft und koordinationstraining sowie Figurstraffung - und dies alles gelenkschonend. Xco-Walking wird mit Xco-Shape abgewechselt , um weitere Trainingsmöglichkeiten mit den Xcos kennenzulernen. Ursprünglich wurden die Xcos als Therapiemittel konzipiert, aber jeder kann bei diesem dreidimensionalen sensomotorischen Training mitmachen, das leicht umsetzbar ist. Unser fasziales Bindegewebe wird gestärkt, die Figur geformt und Walking zu einem besonderen Erlebnis! Bitte mitbringen: Outdoorsportkleidung, ausreichend Flüssigkeit und festes Schuhwerk

Die Xco-Trainer werden gestellt - die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt, bei eigenen Xcos können mehr teilnehmen.
Anmeldung und Informationen bei: Sport&Running Röhrl, Alexander Röhrl, Dörflerstraße 1, 87700 Memmingen, info@sport-running.de,
Tel: 0162/6585240 oder 08331/6406489

**Kosten?** 4,50 Euro; bei Anmeldung für alle 3 Termine 10,-€, Leihgebühr Xcos: 1,50 €
**Wo?** Treffpunkt: Trachtenheim Memmingen, 87700 Memmingen

19:00 – 20:30

## „Gut zu Fuß."

Was tun Sie für Ihre Füße? Was können die orig. Bad Wörishofer Einlegesohlen oder auch magnetische Einlegesohlen? Information, Test und Vergleich. Anmeldung bitte an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach, Tel. 08247/395943 oder 01520/36 84 927, wp@der-body-coach.de, coach-qe@wp-wilting.de
**Kosten?** 5,00 Euro p. Person
**Wo?** Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

19:00 – 20:00

## Yoga macht glücklich

Ein offener Yoga-Abend für alle Interessierte (Yogamatte vorhanden), Rückfragen bei Barbara Dopfer Tel. 08334/988021
**Kosten?** Eintritt frei!
**Wo?** Kulturwerkstatt Niederdorf, 87787 Wolfertschwenden-Niederdorf

19:30

## Musik der Sterne - Einführung in Lillis Glasperlenspiel

"Ein Blick in den Sternenhimmel und ein Ohr voll Musik, das ist besser als alle deine Schlafmittel", erklärt Hermann Hesse in seinem letzten Roman Das Glasperlenspiel. Inspiriert von Hesses Altersvision entwickelten Musikpädagoge Michael Swiatkowski, die Malerin Carmen Kirkpatrick-Russ und Ottobeurer Schüler eine einfache Spielweise für das Glasperlenspiel. Mit "Hör- und Sternbildern" führt die Gruppe Himmelstraum in Lillis Glasperlenspiel ein. Mit Harfen, Gitarren, Flöten und Glocken bringen sie ihre "Sternbilder" zum Klingen. Sie zaubern Klänge hervor, die unsere "life balance" fördern im Sinne der Ordnungstherapie von Sebastian Kneipp. Nähere Informationen: Musikschule Ottobeuren, Telefon 08332/5640, www.lillisglasperlenspiel.de

**Kosten?** Unkostenbeitrag 10,00 Euro
**Wo?** Haus des Gastes (Turnhalle), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

19:30 – 21:00

## TAO Touch® Methode - östlicher Weg zu Gesundheit und Vitalität

Bei der TAO-Touch Methode geht es um einen achtsamen, heilsamen, ganzheitlichen und potentialorientierten Weg, den Weg zu "gefühlter Innerlichkeit" in Kombination mit westlichen Methoden. An diesem Abend erfahren Sie die Besonderheiten über die Methode. Außerdem praktizieren wir gleich ein paar der genussvollen tiefenwirksamen und sanften Körperübungen, die Sie schon in Ihren Alltag integrieren können.
Kursleiterin: Brigitte Haefele, Gesundheitspraktikerin auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin
www.gesundheitspraktiker-mm.de
Anmeldung und Information: Brigitte Haefele, Tel. 08331/9741348 o. 0151/59105492
Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmer 6, bis höchstens 20 Personen

**Kosten?** 7,00 Euro p. Person
**Wo?** Haus des Gastes (Konferenzraum), Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

20:00

## Heimat- und Trachtenabend

Des Heimat- und Volkstrachtenvereins "Alpenblick" e.V.

**Kosten?** Mit Eintritt
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Kurtheater, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Samstag, 11.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

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 (ca. 1 Stunde) im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek (Tel.: 08332/6426). Bitte Stöcke mitbringen!

**Wo?** Treffpunkt Waldparkplatz Ottostr., 87724 Ottobeuren

09:30 - 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt

**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

09:30 – 11:00

## Crosslauf

Im Rahmen des Gänseblümchenfests. Anmeldungen bis Montag, 23. Mai, unter verein@kinderhospiz-nikolaus.de oder Telefon 08331/4906800.

**Wo?** Kinderhospiz St. Nikolaus, Gerberstraße 28, 87730 Bad Grönenbach

**Samstag, 11.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

09:30 – 15:30

## Baumglück - Eine Baumbegegnung

Vom Ferien- und Kräuterlandhof Spaun aus unternehmen wir eine Wanderung zu einem Baum. Während des Wanderns betreten wir auch unsere "inneren Räume". Dabei erkunden und vertiefen wir unsere Wahrnehmung und die beglückende Verbindung mit dem Baum! Bitte geeignetes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen, etwas zu trinken und eine kleine Brotzeit einpacken sowie eine Sitzunterlage mitnehmen. max. Teilnehmer: 8 Personen; Kursleitung: Andrea Sauer Floristin, Heilpflanzenkundige u. spirituelle Lebensberaterin zusammen mit der Gartenbau- und Baumschule Max Weber

Anmeldung bis spätestens 06.06.2016 bei Margit Spaun unter Tel. 08282/62975 oder mobil 0171/1418590 oder eMail: m-spaun@t-online.de

**Kosten?** 40,00 Euro p. Person

**Wo?** Ferien- und Kräuterlandhof Spaun, Haslacherweg 4-5, 86498 Zaiertshofen, www.blockhaus-romantik.de

10:00 – 12:00

## Boccia-Spiel

Die Boccia-Abteilung des TSV Ottobeuren lädt im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche zum Mitspielen ein. Das Bocciaspiel ist für Jung und Alt gleichermaßen interessant, da es keine großen sportlichen Voraussetzungen erfordert, man sich aber trotzdem an der frischen Luft betätigt.

Veranstalter: Bocciateam-VOLO (TSV Ottobeuren)

**Wo?** Bocciaplatz hinter dem altem Sportplatz, 87724 Ottobeuren

10:00 – 17:00

## Gänseblümchenfest im Kinderhospiz

**Wo?** Kinderhospiz St. Nikolaus, Gerberstraße 28, 87730 Bad Grönenbach

10:15 – 10:45

## Filmvorführung „Aus Freude am Leben“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro

**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Samstag, 11.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

10:30

## Kurkonzert

Mit dem Kurorchester "Musica Hungarica"
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:50 – 11:25

## Filmvorführung „Eine Medizin geht ihren Weg“

**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

14:00 – 16:00

## Boccia-Spiel

Die Boccia-Abteilung des TSV Ottobeuren lädt im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche zum Mitspielen ein. Das Bocciaspiel ist für Jung und Alt gleichermaßen interessant, da es keine großen sportlichen Voraussetzungen erfordert, man sich aber trotzdem an der frischen Luft betätigt.
Veranstalter: Bocciateam-VOLO (TSV Ottobeuren)
**Wo?** Bocciaplatz hinter dem altem Sportplatz, 87724 Ottobeuren

14:00

## All inclusive-Tag

Nutzung der gesamten Anlage für Kinder und Jugendliche zum Preis von 7,50 € im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche; nähere Informationen unter Tel. 08332/7399
**Wo?** Sportwelt Ottobeuren, Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

14:30

## Heimischen Pflanzen auf der Spur

Führung mit Walter Feil
**Kosten?** 2,00 Euro p. Person
**Wo?** Treffpunkt Eingang Naturlehrgarten, 87719 Mindelheim

**Samstag, 11.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:00

## Kurkonzert

Mit dem Kurorchester "Musica Hungarica"
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

16:00

## Schlossführung durchs Hohe Schloss

Informationen dazu bei der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach unter 08334/60531.
**Wo?** Treffpunkt: vor dem Hohen Schloss, Pappenheimerstraße 1, 87730 Bad Grönenbach

16:00 – 17:30

## Nordic-Walking

Nordic-Walking Treff mit dem Naturheilverein Memmingen
**Wo?** Treffpunkt Parkplatz Grünenfurt-Eisenburg, 87700 Memmingen

19:00 – 24:00

## Erlebnis-Sauna-Nacht

In der Therme Bad Wörishofen
**Kosten?** Mit Eintritt
**Wo?** Therme Bad Wörishofen, Thermenallee 1, 86825 Bad Wörishofen

19:30

## Musik am Abend

**Kosten?** Eintritt frei
**Wo?** Evangelische Erlöserkirche, 86825 Bad Wörishofen

Alle Angaben ohne Gewähr

20:00

## Kultur-Sommer 2016

"Der Besuch der alten Dame" von Friedrich Dürrenmatt

**Kosten?** Mit Eintritt

**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

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 (ca. 1 Stunde) im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek (Tel.: 08332/6426). Bitte Stöcke mitbringen!

**Wo?** Treffpunkt Waldparkplatz Ottostr., 87724 Ottobeuren

09:30 – 17:00

## Hypnose-Workshop: SELBSTHYPNOSE LERNEN - mit Powersuggestion

Eine der kraftvollsten Möglichkeiten der Selbsthilfe ist die Selbsthypnose!
In diesem Workshop lernen Sie Techniken der Selbsthypnose kennen, um sich selbst in Ihren persönlichen, optimalen Trancezustand zu versetzen, innere Blockaden zu lösen und Ihre eigenen Ziele und gewünschten positiven Veränderungen im Unterbewusstsein zu erreichen.
Mit dem Einsatz der Powersuggestion wird es Ihnen noch schneller möglich sein eigene Grenzen zu überwinden und zielgerichtet und effizient Selbsthypnose anzuwenden. So können Sie das alte Sprichwort für sich bestätigen : "Jeder ist seines Glückes Schmied"

Referentin: Margit Maak (zertifizierte Hypnotiseurin)
Zertifizierung: Teilnahmebestätigung "Selbsthypnose"
Ausbildungsvoraussetzungen: Keine! Jeder Erwachsene ist zu diesem Workshop willkommen!
Anmeldung: Pro-Hypnosis Tel: 08261-8446/ margit.maak@t-online.de; begrenzte Teilnehmerzahl!

Mehr Infos zum Workshop: www.pro-hypnosis.de - unter: Hypnose -Selbsthypnose lernen

**Kosten?** 170,00 Euro (incl. ausführlicher Seminarunterlagen!)
**Wo?** Pro-Hypnosis, Bgm.-Hundegger-Str.14, 87719 Mindelheim

09:30 - 21:00

## Gemäldeausstellung von Elisabeth Geschwentner

**Kosten?** Freier Eintritt
**Wo?** Galerie im Kurhaus, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

09:30 – 11:00

## Xco-Walking und Xco-Shape

Mit dem XCO-Trainer wird ein wunderbarer Präventionskurs mit reactivem Impact. Mit Xco-Training vereinen Sie Ausdauer-, Kraft und koordinationstraining sowie Figurstraffung - und dies alles gelenkschonend. Xco-Walking wird mit Xco-Shape abgewechselt , um weitere Trainingsmöglichkeiten mit den Xcos kennenzulernen. Ursprünglich wurden die Xcos als Therapiemittel konzipiert, aber jeder kann bei diesem dreidimensionalen sensomotorischen Training mitmachen, das leicht umsetzbar ist. Unser fasziales Bindegewebe wird gestärkt, die Figur geformt und Walking zu einem besonderen Erlebnis! Bitte mitbringen: Outdoorsportkleidung, ausreichend Flüssigkeit und festes Schuhwerk

Die Xco-Trainer werden gestellt - die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt, bei eigenen Xcos können mehr teilnehmen.
Anmeldung und Informationen bei: Sport&Running Röhrl, Alexander Röhrl, Dörflerstraße 1, 87700 Memmingen, info@sport-running.de,
Tel: 0162/6585240 oder 08331/6406489

**Kosten?** 4,50 Euro; bei Anmeldung für alle 3 Termine 10,-€, Leihgebühr Xcos: 1,50 €
**Wo?** Treffpunkt: Trachtenheim Memmingen, 87700 Memmingen

10:15 – 10:45

## Filmvorführung „Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 2“

Waschungen, Wickel, Packungen, Dämpfe
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

**Sonntag, 12.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

10:30

## Kurkonzert

Mit dem Musikverein Schlingen
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

10:50 – 11:20

## Filmvorführung „Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 2“

Waschungen, Wickel, Packungen, Dämpfe
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

11:25 – 11:55

## Filmvorführung „Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 2“

Waschungen, Wickel, Packungen, Dämpfe
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Videoraum im Untergeschoss des Kurhauses, Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

14:00

## All inclusive-Tag

Nutzung der gesamten Anlage für Kinder und Jugendliche zum Preis von 7,50 € im Rahmen der 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche; nähere Informationen unter Tel. 08332/7399
**Wo?** Sportwelt Ottobeuren, Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

14:00 – 18:00

## Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten „Höllberg“. Zu sehen ist ein großer Pfingstrosengarten zur Hauptblühtezeit. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten. Mit Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg
**Kosten?** 5,00 Euro/Person
**Wo?** Höllberg 14, 87754 Kammlach

Alle Angaben ohne Gewähr

**Sonntag, 12.06.2016**
**Veranstaltungen zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche**

15:30

## Multivisionsshow Bad Wörishofen

Mit ca. 180 Bildern über Bad Wörishofen und Kneipp
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Sebastian-Kneipp-Museum, Vortragsraum, Klosterhof 1, 86825 Bad Wörishofen

16:00

## Konzert mit der Irmgard Seefried Sing- und Musikschule Bad Wörishofen

**Wo?** St. Justina, Hauptstraße 23, 86825 Bad Wörishofen

19:30

## Kurkonzert

Mit dem Musikverein Stockheim
**Kosten?** freier Eintritt mit Gästekarte, sonst 3,00 Euro
**Wo?** Kurhaus Bad Wörishofen, Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

ganztägig

## Bad Wörishofer Blütenzauber

Den Bad Wörishofer Blütenzauber in der Fußgängerzone und dem Denkmalplatz erleben

**Wo?** Fußgängerzone und Denkmalplatz, 86825 Bad Wörishofen

ganztägig

## Köstlicher Genuss zur Gesundheitswoche 2016

Bei der Bäckerei Wieser in Bad Grönenbach gibt es zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche ganz spezielle Backwaren.

**Wo?** Bäckerei Wieser, Marktplatz 3, 87730 Bad Grönenbach

ganztägig

## Ambulante KNEIPPwoche 2016 zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche 2016

Das Kneippianum Kneipp- & Gesundheitsresort hat zur 14. Unterallgäuer Gesundheitswoche ein ganz besonderes Angebot geschnürt. Nähere Informationen dazu siehe unten. Tel. 08247/3510; www.kneippianum.de

**Wo?** Kneippianum Kneipp- & Gesundheitsresort, Alfred-Baumgarten-Straße 6, 86825 Bad Wörishofen

Sebastianeum
KNEIPP- & GESUNDHEITSRESORT

Kneippianum
KNEIPP- & GESUNDHEITSRESORT

## Ambulante KNEIPPwoche 2016

| | 6 Tage | 12 Tage |
|---|---|---|
| Ärztliche Untersuchung, Körperstatus | 1x | 1x |
| Ärztliche Abschlussuntersuchung | | 1x |
| Das Original seit 1891:<br>Wickel, Waschung, kleiner Heublumensack,<br>Kneipp´sche Wechselgüsse, Fußbad<br>Armbad od. Voll-/ Halbbad m. Kräuterzusätzen | 9x | 15x |
| Einzelbehandlungen á 30 Minuten wie<br>Klassische Massage, Aromamassage,<br>Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Fußreflexzonenm. | 2x | 4x |
| alle medizinisch verordneten<br>Entspannungs- und Bewegungstherapien (Gruppe) | indiv. | Indiv. |
| Nutzung des Schwimmbad und Kneippsaunen | 6x | 12x |
| Nutzung eines Tageszimmer ohne Dusche | 6x | 12x |
| 4- Gang- Mittagsmenü<br>(Suppe, Salatbüffet, Auswahl aus 3 Hauptgängen, Dessert) | 6x | 12x |
| Leihweise Kneippkorb mit Bademantel und Saunatuch | 1x | 1x |

| Zimmerkategorie | **EZ**<br>**6 Tage**<br>09.00 Uhr – 18.00 Uhr | **DZ/Per**<br>**6 Tage**<br>09.00 Uhr – 18.00 Uhr | **EZ**<br>**12 Tage**<br>09.00 Uhr – 18.00 Uhr | **DZ/Per**<br>**12 Tage**<br>09.00 Uhr – 18.00 Uhr |
|---|---|---|---|---|
| **Kat. III** | **495,00**<br>Pauschalabrechnung | **465,00**<br>Pauschalabrechnung | **899,00**<br>Pauschalabrechnung | **839,00**<br>Pauschalabrechnung |

*Unsere Therapieangebote sind nach ärztlichen Indikationen variabel. Ihre Anwendungen werden auf Ihren Gesundheitszustand individuell angepasst. Selbstverständlich können Anwendungen zusätzlich gebucht werden.

Stand 04/2016