

Allgäu®

unterallgäuer
gesundheitswoche



19. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

(R)AUSZEIT für Alle

21. bis 29. Mai 2022

Über 200
Veranstaltungen!

Großes Gewinnspiel

Auftakt am 21. Mai
in Bad Wörishofen

www.ua-gesundheitswoche.de

19. 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: „(R)AUSZEIT für Alle“!

Das ist das Thema der 19. Unterallgäuer Gesundheitswoche vom 21. bis 29. Mai 2022. Unter dem Motto „(R)AUSZEIT für Alle“ bieten Vereine, Institutionen und Privatpersonen eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen 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 19. Unterallgäuer Gesundheitswoche erhalten Sie auch beim Landratsamt Unterallgäu unter Tel. 08261 995643 oder per E-Mail unter tourismus@lra.unterallgaeu.de.

Die Veranstalter freuen sich auf Ihre Teilnahme!



21. bis 29. Mai 2022

ERÖFFNUNG DER 19. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE „(R)AUSZEIT für Alle“

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

SAMSTAG, 21. MAI, AB 9 UHR

Auftaktveranstaltung 19. Unterallgäuer Gesundheitswoche (21. - 29. Mai 2022) in Bad Wörishofen

9:00 Uhr Offizielle Eröffnung der 19. Unterallgäuer
Gesundheitswoche im Musikpavillon
(Bei schlechtem Wetter findet die
Veranstaltung im Kurtheater statt)

Programm unter dem Thema „Stress und Burnout-Prävention“

10:30 – 11:30 Uhr Interaktiver Vortrag „Stressresilienz“
mit Andrea Burkhardt

10 Trainingsschritte zu mehr Achtsamkeit,
Lebensqualität und Wohlbefinden.
Lernen Sie die innere Ordnung wiederzufinden.
Das eigene Tun und Sein in Balance zu bringen.

VA-Ort: Hainbuchen Pavillon im Kurpark Bad Wörishofen

Eintritt: Mit Gästekarte oder Bad Wörishofen
Fan Card 5 € sonst 10 €

12:00 – 13:30 Uhr **Waldbaden mit ausgebildeter Waldtherapeutin**
Die Stille und Ruhe im Wald, die ätherischen Stoffe die
die Bäume abgeben, die beruhigenden Grüntöne, der
Pflanzen, das achtsame Gehen wirken positiv beim
Waldbaden auf das Immunsystem und Stress wird
wirkungsvoll abgebaut.

Treffpunkt: Haltestelle Jagdhäusle, Bad Wörishofen

Eintritt: Mit Gästekarte oder Bad Wörishofen
Fan Card 5 € sonst 10 €



19. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

**14:00 – Führung Weg der Sinne mit Achtsamkeitsübungen
17:00 Uhr mit Steffi Scholz**

Bei dieser Führung machen Sie sich auf den Weg, die Natur mit allen sechs Sinnen zu erfahren und einen Ausgleich zu schaffen zu den Anforderungen des Alltags und Berufs.

Anmeldung: Tel. 0160 99887731

Treffpunkt: Haus „Zum Gugger“,
Bachstr. 16, Bad Wörishofen

Mindestteilnehmer: 5 Personen

Eintritt: Mit Gästekarte 10 €,
ohne Gästekarte 12 € (mit Getränk)

**17:30 – Workshop Aromatherapie mit Maria Liedl
18:30 Uhr** Aromatherapie zum Selbermachen – sich mit ätherischen Ölen Wohlfühloasen schaffen und dem Alltag entfliehen.

Wir werden Badesalz, Aroma Massageöl und Aroma Roll-On selber machen.

Mindestteilnehmer: 3, maximal 8 Personen

VA-Ort: Kurhaus, Seminarraum OG,
Hauptstraße 16, Bad Wörishofen

Eintritt: Mit Gästekarte oder Bad Wörishofen Fan Card
9 € sonst 10 € (zusätzlich je nach
Aufwand ca. 10 € Materialkosten)

19:30 Uhr Jahreskonzert Stadtkapelle Bad Wörishofen

VA-Ort: Kurhaus, Kursaal, Hauptstraße 16,
Bad Wörishofen

Eintritt: frei

Anmeldung für die Programmpunkte (außer Führung Weg der Sinne und Jahreskonzert) bei der Gäste-Information im Kurhaus, Hauptstraße 16, Bad Wörishofen, Tel. 08247 9933-55.

unterallgäuer
gesundheitswoche



RÄTSELN UND GEWINNEN



Pfarrer Sebastian Kneipp zählt zu den berühmtesten Bürgern des Kneipplandes Unterallgäu. Seine Lehre hat auch in der heutigen Zeit nicht an Bedeutung verloren.

Kneipps Lehre eignet sich hervorragend zur Prävention, also zur Gesundheitsvorsorge, denn wie der Lehrmeister schon sagte: „Vorbeugen ist besser als heilen.“

Ganz in Kneipps Sinne finden sich über den ganzen Landkreis verteilt viele Kneippanlagen. Kennen Sie unsere Wassertretanlage im Bild? Wo ist diese zu finden?

Kleine Hilfestellung: Stöbern Sie auf unserer Homepage unter www.freizeit-unterallgaeu.de.



Bilderrätsel gelöst? Dann melden Sie uns Ihre Lösung bis Sonntag, den 29. Mai 2022 unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Telefonnummer per Kontaktformular oder an tourismus@lra.unterallgaeu.de bzw. Sie schreiben uns eine Postkarte an: Landratsamt Unterallgäu, SG 51, Bad Wörishofer Straße 33, 87719 Mindelheim.

Am Ende der Unterallgäuer Gesundheitswoche wird der Hauptpreis - ein Fahrrad im Wert von 1.000 € - gesponsert von den Volks- und Raiffeisenbanken Unterallgäu und dem Cube Store Radl Stadl Memmingen - verlost. Viele weitere attraktive Preise, bereitgestellt unter anderem von der Natur-Therme Badernau, der Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach, dem Filmhaus Huber in Türkheim und Bad Wörishofen und den Stadtwerken Bad Wörishofen, warten auf ihre neuen, glücklichen Besitzer.

Aus allen richtigen Lösungen werden die Gewinnerinnen und Gewinner durch Losentscheid ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung der Gewinne ist ebenso wie der Rechtsweg ausgeschlossen.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!!

19. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

unterallgäuer gesundheitswoche



Ein herzlicher Dank gilt...

- allen Sponsoren und Partnern, die uns finanziell bei der Durchführung der 19. Unterallgäuer Gesundheitswoche unterstützen
- den Gemeinden, Vereinen, 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

 **CUBE**
RADL-STADL STORE
Memmingen

Natur-Therme

Bedernau


STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

 Volksbanken Raiffeisenbanken
Genossenschaftsbank
im Unterallgäu


FILMHAUS
TÜRKHEIM | BAD WÖRISHOFEN | SÖNTHHEIM

21. bis 29. Mai 2022

MINDELHEIM - Kreisstadt im Unterallgäu

Kultur und Lebensfreude

Mindelheims farbenfrohe Altstadt lässt sich wunderbar bei einem Stadtspaziergang erkunden. Von Mai bis Oktober finden jedes Wochenende Stadt- und Themenführungen statt. Eine Wanderung auf der Glückstaler-Runde führt über den Naturlehrgarten zur Mindelburg, wo Sie mit einem weiten Blick ins Mindetal belohnt werden. Auch für Radtouren ins Unterallgäu ist Mindelheim der ideale Ausgangspunkt. Weitere Wanderungen, Radkarten, Vorschläge und Beratung erhalten Sie in der Tourist-Information.

Tourist-Information
Mindelheim
Maximilianstr. 26
87719 Mindelheim
Tel. 08261 9915-160
touristinfo@mindelheim.de
www.tourismus-mindelheim.de



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 19. Unterallgäuer Gesundheitswoche, die unter dem Motto: „(R)AUSZEIT für Alle“ steht, bietet das Touristikamt in Verbindung mit den ortsansässigen Vereinen und Betrieben Kräuterkunde sowie Schnupperstunden für 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

Natürlich gesund

Im Kneippheilbad Bad Grönenbach erleben Sie eine lebendige Mischung aus Ruhe, Natur und Kultur. Hier wird auch heute noch das ganzheitliche Konzept von Sebastian Kneipp gelebt. Inmitten der Natur können Sie Kraft tanken und aktiv etwas für sich, Ihre Gesundheit und Ihr inneres Gleichgewicht tun.

Die sanft hügelige Landschaft lädt Sie zu ausgedehnten Wanderungen und Spaziergängen durch Wald und Wiesen ein. Neben traumhaften Weitblicken regen zahlreiche Ruheplätze und die Yoga-Erlebnisstation im Kurpark dazu an, den Moment zu genießen.

Ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Gesundheit wartet in Bad Grönenbach auf die Besucher und Besucherinnen 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

Eintauchen in die Energie des Waldes

Waldbaden ist nach japanischem Verständnis die Kunst, sich mit der Natur zu vereinigen. Unter Anleitung von geschulten Trainern wird die Bewegung im Bad Wörishofener Erholungswald zum Waldbaden. Hier werden die Sinne aktiviert, Körper und Geist kommen zur Ruhe, Stress wird abgebaut – ganz im Sinne der Inneren Ordnung nach 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



21. bis 29. Mai 2022

9 Tage – über 200 Veranstaltungen

Auch die 19. 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



DIE GESUNDHEITSREGION^{plus} UNTERALLGÄU-MEMMINGEN

ist ein Netzwerk, das als Plattform für Austausch, Koordination, Kooperation, Management und Steuerung der Einrichtungen und Organisationen der Gesundheitsvorsorge, -versorgung und Pflege im Landkreis Unterallgäu und der Stadt Memmingen dient. Ziel ist die Sicherung und Verbesserung der medizinischen, pflegerischen und präventiven Gesundheitsangebote. Dabei sollen bestehende Vernetzungen von Präventions- und Versorgungsangeboten weiter ausgebaut und neue aufgebaut werden. In den drei Handlungsfeldern „Gesundheitsförderung und Prävention“, „Gesundheitsversorgung“ und „Pflege“ werden zu diesem Zweck regionale Bedarfe identifiziert und lokale Lösungsansätze in Arbeitsgruppen erarbeitet. Gemeinsam mit Agierenden aus dem Netzwerk werden zudem bspw. Vorträge, Fachforen, Gesundheitstage und weitere Kooperationsprojekte organisiert.

Nicola Galm, Leiterin der Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus}
Marktplatz 1, 87700 Memmingen

Tel 08331 850-751

gesundheitsregionplus@memmingen.de

www.gesundheitsregionenplus.bayern.de



Impressum

unterallgäu
landkreis

Landkreis Unterallgäu, Bad Wörishofer Str. 33, 87719 Mindelheim

Tel. 08261 995-643, tourismus@lra.unterallgaeu.de

www.freizeit-unterallgaeu.de

Bildnachweis:

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, Luftbild Bertram, Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren, Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach, Tourist-Information Mindelheim, Alexander Sauter, Louis Zuchtriegel, iStock: NMaximova, gpointstudio, Glückswege Allgäu

Alle Angaben ohne Gewähr.

Allgäu®

*14 Wege
1 Erlebnisraum*



GLÜCKSWEGE®

www.glueckswege-allgaeu.de



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)