

Samstag, 09.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:30 - 12:00

Muttertags-Brunch

Muttertags-Brunch für alle Mütter, Omas und alle, die gerne an einem gesunden und geselligen Brunch teilnehmen möchten. Mit Theatereinlagen der Jugendlichen als Unterhaltung.

Kosten? Keine, Spenden erwünscht!

Wo? 87772 Pfaffenhausen

10:00 - 10:30

Filmvorführung: Aus Freude am Leben

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00€

Wo? Video-Raum im UG des Kurhaus Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

10:00 - 14:00

Tag der offenen Tür – „Menschen für Gesundheit - Die Gesundheitsberufe“

Vorstellung der Gesundheitsberufe Physiotherapeut/in, Masseur/in und med. Bademeister und deren Ausbildung. Zusätzlich gibt es einen Gesundheitsparcours und eine Beratungsecke. Präsentation der Schülerprojekte:

1. Kneipp im Kinderhospiz – Grönenbach
2. Kneipp erleben und spüren im Kindergarten – Türkheim
3. Der kindliche Knickfuß 4. Der jugendliche Senkfuß

Tag der offenen Tür in der Sebastian-Kneipp-Schule Bad Wörishofen.

Kosten? Der Eintritt ist frei.

Wo? Berufsfachschule für Massage und Physiotherapie
Brucknerstraße 1
86825 Bad Wörishofen

Samstag, 09.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00 - 11:00

smoveyFAMILIEN-walk

Bewegen nach dem Vorbild der Natur ist mit dem Gesundheitssportgerät smovey immer und überall möglich. smovey ist ein harmonisch abgestimmtes Schwingringsystem mit freier Schwungmasse. Beim Schwingen der Arme wird die Masse von vier Stahlkugeln rhythmisch und pro aktiv beschleunigt und entschleunigt. „smovey macht mit mir, was ich will!“

Die damit generierten Effekte bewirken eine Vielzahl an sensomotorischen und neuronalen Reizen an Muskeln, Geweben, Organen und Nervensystemen. Die Massage an den Reflexzonen der Handflächen stimulieren Energiepunkte nach der traditionellen chinesischen Medizin. smovey nennt diese Effekte die Vibroswing Effekte. SMOVE ON & BE HAPPY.

Info und Anmeldung: Heike Späth, smoveyINSTRUCTOR Telefon: 08245/903540

Karin Mautz, smoveyINSTRUCTOR Telefon: 08245/3690

Kosten? Die Teilnahme ist kostenlos

Wo? smovey einfach bewegen - für die ganze Familie, 86842 Türkheim

10:35 - 11:10

Filmvorführung: Filmvorführung: Eine Medizin geht ihren Weg

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00€

Wo? Video-Raum im UG des Kurhaus Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

11:00 - 12:00

"Mythenklang" für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Anmeldung und Infos unter Tel. 08332 936424 oder 0171 9715083, info@schickling.de mit Eleni Semertzaki aus Kreta

Wo? Eggisried 29 ½
87724 Ottobeuren

12:00

Baden zum Familienpreis

Kosten? Eltern mit Kinder ab 6 Jahren pauschal 14 Euro von 12 bis 18 Uhr

Wo? Hohenschlauer Str. 25
87739 Bedernau/Breitenbrunn

Samstag, 09.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

13:00

Aktionstag mit Hartwig Gauder

13:00 Uhr: Begrüßung und Vortrag von "Hartwig Gauder"

14:00 Uhr: Schnupper-Walking-Tour mit Hartwig Gauder - Start der Radler-Gruppe - Start der Kinder-Walking-Gruppe - Torwand-Schießen

14:30 Uhr: Kaffee und Kuchen am Haus der Vereine

16:30 Uhr: Grillabend mit Salatbuffet am Haus der Vereine mit Möglichkeit für Fragen an Hartwig Gauder

"Fürchte Dich nicht, langsam zu gehen, fürchte Dich, stehen zu bleiben!"

Wo? Kirchhaslacher Straße 9
87739 Breitenbrunn

13:00 - 17:00

Nachmittags-Rad-Tour

Einkehr in einem Landgasthof. Bei ausgesprochen unfreundlichem Wetter - sehr kalt oder verregnet - wird zu Fuß gewandert. Gäste sind herzlich willkommen!

Info unter: Tel. 08332/8682 (Herr Sigl)

Tel. 08332/8942 (Frau Schneider).

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

Wo? 87724 Ottobeuren

14:00 - 17:00

"A G'esund's Mitand"

Aktiv- und Infotag mit gesunder Ernährung und Bewegung für Jung und Alt

Wo? Am Sportplatz 9
87730 Wolfertschwenden/Bad Grönenbach

Samstag, 09.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00

Bewegung und Balance mit Open End

Einen Nachmittag mit Abwechslung zwischen Bewegung und Balance erleben

14:00 Uhr: Begrüßung mit Holunderschorle

14:30 Uhr: "Yoga" mit Sabine Binder

15:15 Uhr: "Klangschalen - Entspannungsreise" mit Kerstin Rosenbaum

16:00 Uhr: "TRX Workshop" mit Pit Rosenbaum, Schnuppern am Schlingentrainer (kurze Trainingseinheit)

17:00 Uhr: "in Balance mit basischer Ernährung" mit Kerstin Rosenbaum; Köstliche Speisen und Wissenswertes über basische Ernährung

18:00 Uhr: "Autogenes Training" mit Sabine Binder

19:00 Uhr: "Wohlfühlen bei Cocktails" und den Tag ausklingen lassen

Wir bitten wegen begrenztem Platzangebot um Anmeldung für die einzelnen Teile oder den ganzen Nachmittag unter der Rufnummer 08333-4809021

Wir freuen uns auf Sie. Sabine Binder, Kerstin Rosenbaum, Pit Rosenbaum

Kosten? Beitrag pro Person und 1 Teilangebot 3,00 Euro Beitrag pro Person ganzer Nachmittag 9,00 Euro

Wo? 87727 Babenhausen

14:00

Märchenspaziergang über Stock und Stein

Anmeldungen bitte an Frau Biechteler, Tel. 08392/924331

Kosten? 2 Euro für Erwachsene und 1 Euro für Kinder

Wo? 87733 Markt Rettenbach

15:00

Kindersingen des Sängerkreises Unterallgäu

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00€

Wo? Kursaal im Kurhaus Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

15:30

"Blubberblasen-Zauber" - Kasperletheater für Kinder

Kosten? freier Eintritt

Wo? Mehrgenerationenhaus, Klosterhof 1, Ecke Schulstr., 86825 Bad Wörishofen

Samstag, 09.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



16:00 - 19:00

Breakdance-Workshop

Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe mitbringen! Anmeldung erwünscht! mit Alex Schenk (von dance for style) für Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren

Kosten? Teilnahmegebühr 4 Euro für Nichtmitglieder (Mitglieder vom Sportverein Oberrieden frei)

Wo? Oberrieden 87769 Sportplatzweg 21

16:00

Trimm-Trab und Nordic Walking ins Grüne

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

Wo? Ottostraße
87724 Ottobeuren

16:00 - 17:30

Bewegung macht Spaß, alte Spiele neu entdecken

Es macht Spaß, Völkerball, Brennball oder Ball über die Schnur zu spielen – da fällt jedem die Bewegung leicht.

Treffpunkt: Sportplatz in Salgen (bei schlechtem Wetter in der Turnhalle). Ansprechpartner Jutta Hämmerle Tel. 08265/7581 für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahre

Kosten? Alle Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahre können daran kostenlos teilnehmen.

Wo? Sportplatz
Loheweg 17
Salgen 87775

Sonntag, 10.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

08:30

Wir bereiten ein gesundes Frühstück für unsere Mütter zum Muttertag

Brote schmieren/belegen, Müsli herstellen, Spieße stecken, Tischdekoration gestalten usw

Alter: ab 8 Jahren, max. 15 Teilnehmer

Kursleiterin: Martina Frieß, Juze Salgen, Anmeldung unter jugend-salgen@kjr-ua.de bis 22. April

Wo? 87775 Salgen

09:00

Muttertagsaktion "Danke Mama" im Allgäu Skyline Park

Kosten? freier Eintritt für alle Mütter in Begleitung von mindestens einem minderjährigen Kind

Wo? Allgäu Skyline Park, Im Hartfeld 1, 86825 Bad Wörishofen

10:00

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten „Höllberg“. Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauergärten und variieren diese in Sorte und Arten. Mit Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

Kosten? 5,- €/Person

Wo? Höllberg 14
87754 Kammlach

10:00, 10:35, 11:10

Filmvorführung: Gesundheit, Fitness, Wellness Teil 1 - Güsse, Bäder, natürliche Reize

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Video-Raum im UG des Kurhaus Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

10:15 – 11:45

Kräuterwanderung am Vormittag

Bei einem Spaziergang durch die heimische Flur wollen wir uns über die Verwendungsmöglichkeit der heimischen Wildkräuter austauschen, und ihren natürlichen Standort kennen lernen. Wildkräuterführerin, Natur- und Landschaftsführerin Thea Weber. Erfreuen Sie sich an der Schönheit und Vielfalt der Kräuter!

Anmeldung bei Thea Weber unter Tel. 08261/8583 erbeten!

Wo? 87772 Pfaffenhausen, Treffpunkt wird bei der Anmeldung Bekannt gegeben

Sonntag, 10.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

12:00 - 15:00

Schnupper-Fußballtraining und DFB-Fußballabzeichen

Schnupper-Fußballtraining für Kinder ab 3 Jahren und DFB-Fußballabzeichen für Jugendliche bis 16 Jahre letzter Starttermin um 14.30 Uhr

Kosten? Teilnahme kostenlos!

Wo? Sportgelände
Hasberger Straße
87772 Schöneberg/Pfaffenhausen

15:30

Multivisionsshow mit ca. 180 Bildern über Bad Wörishofen und Kneipp

Info zum Veranstaltungsort bei der Kurverwaltung Bad Wörishofen

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? 86825 Bad Wörishofen

16:00

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten „Höllberg“. Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten. Mit Dr. Werner Müller - Gärten Höllberg

Kosten? Unkostenbeitrag: 5,- €/Person

Wo? Höllberg 14
87754 Kammlach

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

07:30

"Fit im Kopf"

Regina Kirmaier bietet praktische Übungen mit Begleitskript. Im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche. Anmeldung vormittags unter Tel.: 93 68 93. Gezielte Übungen erhöhen die Konzentration, andere beruhigen z. B. vor Proben.

Kosten? Unkostenbeitrag 1,50 €

Wo? Pater-Maurus-Feyerabend-Straße 1
87724 Ottobeuren

08:30 - 09:30

Nordic Walking für Senioren

Lauftreff mit Gisela Hubatschek (Tel.: 08332/6426) Bitte Stöcke mitbringen!

Schnupper-Lauftreff mit 2 Stöcken quer durch den Bannwald in mäßigem Tempo, so dass alle Teilnehmer mitkommen.

Wo? Ottostraße
87724 Ottobeuren

09:00

Kräuter Samen Bomben aus Erde, Ton, Wasser und verschiedenen Kräuter- und Blühsamen

Für die Kindergarten- und Krippenkinder geht es um 9 Uhr mit dem Basteln los. Unsere Hortkinder und Schulkinder, die auch ihre eigene Samenbombe machen wollen, treffen sich um 15 Uhr im Haus der Kinder in der Hortgruppe.

Bei einem Spaziergang durch das Dorf werden wir unsere Bomben geschickt verteilen und hoffen dass wir ein paar Wochen später die Früchte unserer Arbeit bewundern können. Willkommen sind auch Kinder, die nicht bei uns angemeldet sind. Wir bitten jedoch um eine telefonische Anmeldung zu unserer Aktion unter 08261 / 3201. Anmeldeschluss ist der 24.04.2015. Im Laufe der Woche werden wir uns gemeinsam auf den Weg machen, um unser Kammlach etwas bunter zu machen.

Wo? Obere Hauptstraße 59
87754 Kammlach

09:30

Gesellige Tänze aus der internationalen Folklore und dem Gesellschaftstanz

Kostenlose Schnupperstunde mit Angela Seitz im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Wo? Marktplatz 14
Ottobeuren 87724

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

10:00

Kleine Kräuterkunde für Vorschulkinder

...in der Beck`schen Apotheke

Wo? 87724 Ottobeuren

10:00, 10:30, 11:00

Filmvorführung: Kneipp (arteriell) Herz-Kreislaufkrankungen

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00€

Wo? Video-Raum im UG des Kurhauses Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

11:00 - 12:00

Qi Gong

Mit Wolfgang Burgard

Kosten? 3,00€

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

11:00 - 16:00

Beauty-Medi-Trimmern

Die Beauty-Medi-Trimmer verbessern die Beweglichkeit, die Flexibilität und stimulieren den Blut- und Lymphkreislauf. Die entspannende Bewegung löst Stress und sorgt für eine angenehmes Wohlfühl - und das ohne Schweiß und Anstrengung. Kostenloses Probetraining für eine attraktive Körperform und Wohlbefinden.

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17
86842 Türkheim

13:45 - 15:15

Lerne dich selbst in der Gruppe kennen (Kunstprojekt)

Max. 8 Teilnehmer, Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl unter Tel. 08333/9234815 bei Stefanie Bieneck für SchülerInnen der 6. - 10. Klasse

Kosten? Kostenfrei

Wo? 87727 Babenhausen

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00

Einführung in die Kugelsportart "Boccia"

Wir begleiten die Interessenten und erklären den Boccia - Sport. Voraussetzung ist trockenes Wetter, sportliche Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle ohne Absatz und Freude diesen Sport zu erlernen. Kosten für die Organisatoren und Teilnehmer entstehen nicht! Für max. 10 – 15 Personen, Anmeldung erforderlich! Boccia heißt Zusammensein, Bewegung des ganzen Körpers ohne große Kraftanwendung, fördert Konzentration und Ausdauer

Wo? Bocciabahn- Anlage im Memminger Stadion, bei der FCM- Stadiongaststätte
Bodenseestraße 44
87700 Memmingen

14:00 - 17:00

Alles ist möglich!

Info- und Demo-Nachmittag: Wie überwinde ich körperliche und mentale Blockaden?

Anmeldung an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen Tel. 08247-3689914 od. 0152-03684927 wp@der-body-coach.de // coach-qe@wp-wilting.de

Wo? Jahnstraße 2
86825 Bad Wörishofen

14:00

Komm zu uns ins Märchenland!

Für Kinder ab 4 Jahren.

Wo? Bad Grönenbach 87730

14:00 - 15:30

Osteoporosegymnastik

Mit Wolfgang Burgard

Kosten? 3,00€

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

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:30 - 16:30

Frühjahr – von wegen es wächst nichts

Info/Anmeldung: AELF, Tel. 08331-9516-0 Herstellung von leckeren, vollwertigen und preiswerten Gerichten mit Kostproben. Angebote für Familien mit Kindern bis zu drei Jahren.

Wo? Hallstattstraße 1, 87719 Mindelheim

14:30

Spaß und Spiel - wir bewegen viel"

Kindergartenkinder und Schulkinder der 1.-3. Klasse aus Oberrieden und Ortsteilen Oberrieden

Wo? Kammelweg 18, 87769 Oberrieden

15:00

Filmvorführung: Kneipp im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00€

Wo? Video-Raum im UG des Kurhauses Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

16:00 - 17:00

Sport macht Spaß – Im Freien gemeinsam spielen

Alle Kinder zwischen 6 und 10 Jahre können kostenlos mitmachen. Bei schlechtem Wetter in der Turnhalle. Wir machen verschiedene Spiele, die jeder zu Hause im Garten auch spielen kann

Wo? Sportplatz, Mindelbergstraße 14, 87772 Pfaffenhausen

16:30

Wildkräuter und Kräuterführung rund um das Hohe Schloss

...mit Gabriele Baumeister vom Kneippverein Bad Grönenbach.

Kosten? Eintritt frei

Wo? 87730 Bad Grönenbach

16:30 – 18:00

JazzDance Workshop mit anschließender Verköstigung

... mit Claudia Sachon. Ab 10 Jahren, max. 20 TN Anmeldung: Jugendcafé Coroa, während den Öffnungszeiten

Kosten? 5 € (inkl. leckere Fruchtsmoothies oder Cocktails)

Wo? Jugendcafé Coroa, Maximilian-Philipp-Straße 15, 86842 Türkheim

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

16:30

Kinder Rückenfit (6 - 10 Jahre)

Anmeldung erforderlich Praxis für Gesundheit Susanne Wagner

Wo? Rothensteiner Str. 1
87730 Bad Grönenbach

17:00 - 18:00

Mutter/Vater-Kinder - Turnen mit Conny Nagel/Sonja Knauer

Schnupperstunde für Kinder bis 3 Jahre

Wo? 87724 Ottobeuren

17:00 - 18:00

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

Schnupperstunde für Kinder mit Janina Gögelein und Stefan Friede

Wo? 87724 Ottobeuren

18:00 - 19:30

Turnen für Mädchen und Jungen (+ 11 Jahre)

Schnupperstunde für Kinder mit Stefan Friede und Pavel Komarov

Wo? 87724 Ottobeuren

18:00 - 19:00

Buben-Turnen (8 - 11 Jahre)

Schnupperstunde für Kinder mit Sebastian Müller und Alexander Wagner

Wo? 87724 Ottobeuren

19:00

Homöopathie bei Kleinkindern

Veranstalter ist die Mutter-Kind-Gruppe Babenhausen Vortrag mit Frau Dr. Kreuzpointner

Kosten? Der Eintritt beträgt 2 Euro.

Wo? Schrankenstraße 8
87727 Babenhausen

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:00

Wie kann die Ernährung und die orthomolekulare Medizin unseren Kindern helfen?

In Deutschland ist jedes achte Kind bereits bei der Einschulung übergewichtig. Laut der MZ vom 04.03.2015 hat die Diagnose ADHS bei unter 19jährigen von 2006 bis 2011 um 42% zugenommen. Von den Kindern und Jugendlichen in Deutschland leiden aktuell fast 9 Prozent an Heuschnupfen, gut 7 Prozent an Neurodermitis und etwas mehr als 3 Prozent an Asthma, Tendenz steigend. Aber wo liegen die Gründe? Erkennen Sie bei diesem Vortrag Zusammenhänge, holen Sie sich Anregungen und Tipps bei Carolin Stumböck, Gesundheitscoach und Ernährungs- und Vitalstoffberaterin.

Anmeldung erforderlich unter info@carolin-stumboeck.de oder 08247-9973540

Kosten? Der Unkostenbeitrag beträgt 8,- € pro Person

Wo? Kaufbeurer Straße 1
86825 Bad Wörishofen

19:00

„Gesunde Ernährung und Bewegung leichter gesagt als getan?“

Natürlich wissen wir, dass gesunde Ernährung und Bewegung für die Entwicklung unserer Kinder wichtig sind. Aber im Alltag neben Smartphone und Fastfood stoßen Eltern oft an Grenzen.

Elterntalk ist eine bayernweite Einrichtung der Aktion Jugendschutz in München und wird im Landkreis Unterallgäu vom Kreisjugendamt angeboten. Elterntalk ist ein Erfahrungsaustausch von Eltern, moderiert durch eine geschulte Moderatorin. Eltern können so gezielte Informationen und Hilfen für den Erziehungsalltag bekommen, von anderen Eltern lernen und eigene Erfahrungen weitergeben. Ein Elterntalk über Erziehungsfragen zu diesem Thema.

Anmeldung bis 10.05.2015 bei Sonja Henle, 08333/925535

Wo? Babenhausen 87727, genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

19:00 - 19:30

Wohlfühlen mit Musik von Mozart

...mit dem Kirchenchor unter Leitung von Dr. Josef Miltschitzky für Jugendliche und sich jugendlich föhlende Erwachsene! Weitere Informationen unter 08332 6909.

Wo? Rupertstraße 10
87724 Ottobeuren

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:00

Kinder, die uns an den Rand bringen - ganz anders betrachtet

Für Eltern ist es manchmal fast nicht auszuhalten, wenn ihr Kind ein sehr auffälliges, zumeist auch extrem nerviges Verhalten zeigt. Die (verständlichen) Eltern-Reaktionen reichen von Ratlosigkeit und Verzweiflung bis hin zu Aggression. Ob diese Kinder hyperaktiv sind, Angstzustände haben (auch in Bezug auf Kindergarten oder Schule); stottern; unter Krankheiten leiden wie Asthma, Allergien, Neurodermitis, Magersucht, Bulimie; alkohol- oder drogensüchtig sind, meist wollen sie mit ihrem Verhalten einen Hilferuf aussenden. Denn: Zieht man die systemische Sichtweise heran, zeigt sich sehr häufig, dass das Kind – in tiefer kindlicher Liebe – mit einem Familienmitglied „mitleidet“. Im Vortrag wird dieser systemische Ansatz ausführlich erläutert. Zudem verdeutlichen zahlreiche Fallbeispiele, wie solche Verstrickungen aufgelöst werden und das Kind in der Folge wieder „zu sich kommt“ – und sein bislang auffälliges Verhalten ablegen darf.

Referentin: Siglinde Eschenbach (zertifiziert in System. Aufstellen DGfS) Anmeldung und Information: Tel: 08261-3668 Vortrag für gestresste und ratlose Eltern.

Wo? Hauptlehrer-Lang-Str. 15
87719 Mindelheim

19:30

Vortrag: Volkskrankheit Krebs

Mittlerweile ist jeder vierte im Laufe seines Lebens von Krebs betroffen. Für viele ist Krebs jedoch kein Todesurteil, sondern Anstoß für eine grundlegende Reflexion. Dieser Vortrag soll Ihnen Einblick in ergänzende medizinische Methoden der Krebsheilkunde geben. Lassen Sie sich inspirieren, welche Möglichkeiten neben Operation, Chemo- und Strahlentherapie noch bestehen und lernen Sie die drei Säulen der alternativen Krebsheilkunde kennen: Ernährung - Entgiftung – Energie. Referent: Markus Ruppert, Heilpraktiker

Kosten? Eintritt frei

Wo? Marktplatz 5
Kursaal (1.Stock)
87730 Bad Grönenbach

19:30

Jazz-Gymnastik mit Hilde Haggemiller

Kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Wo? Marktplatz 14
87724 Ottobeuren

Montag, 11.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:30

Vortrag "5 Sinne - Tore zur Welt"

Einführungs-Vortrag über Funktion und Zweck unserer 5 Sinne, eine gesunde Entwicklung, Störfaktoren und sinnvolle Förderung in Kindheit und Jugend. Anmeldung erwünscht.

Kosten? Eintritt frei

Wo? Steinstraße 7
87719 Mindelheim

20:00

Was Eltern selbst lösen und klären, bleibt ihren Kindern erspart

Manche Themen, Probleme und Störungen wiederholen sich in Familien von Generation zu Generation. Die Aversion gegen Spinnen bei der Tochter gehen nicht selten auf die der Mutter zurück. Im Schulversagen des Sohnes erkennt ein Vater mitunter seine eigene Geschichte (und die seines Vaters ...). Wir können unsere Kinder zum "Seelenklempner" bringen, auf dass er die "lockere Schraube" fixiere.

Wir haben aber auch die Möglichkeit, unsere eigenen Themen selbst zu klären und zu lösen. Auf diese Weise erlauben wir unseren Kindern, sich in ihr eigenes Schicksal hineinzuentwickeln, ohne unsere Verstrickungen aufzuarbeiten. Sie tun es gerne für uns - aus Liebe. Aber sollten wir nicht besser selbst die Verantwortung für unser Leben übernehmen und unseren Kindern das ihre zugestehen? Freie Praxis für Lebensberatung und Krisenbegleitung Erwachsene, Jugendliche und Kinder; Informationen und Termine unter Tel. 08265 / 911 877

Vortrag mit Bernadette Nikodem-Panzer, Dipl.-Psychologin und Kinesiologin.

Wo? 87775 Salgen

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

07:30

Das perfekte Frühstück

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Aber, warum eigentlich? In der Nacht ist der Körper auf Reserven angewiesen. Am Morgen sollten sofort wieder Nährstoffe und Energie zugeführt werden, da der Körper diese zur geistigen und körperlichen Funktion benötigt. Das PERFEKTE Frühstück sorgt für mehr Konzentration, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden.

Wir laden Sie ein: Im BALANCE in Co-Operation mit der Löffelbar Frühstück-Shakes und Smoothies

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17
86842 Türkheim

07:30

"Fit im Kopf"

Regina Kirmaier bietet praktische Übungen mit Begleitskript. Anmeldung vormittags unter Tel.: 93 68 93 Gezielte Übungen erhöhen die Konzentration, andere beruhigen z. B. vor Proben

Kosten? Unkostenbeitrag 1,50 € im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Wo? Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1
87724 Ottobeuren

09:00

Kind und Eltern turnen gemeinsam.

Wo? Max-Miller-Weg 3
87775 Salgen

09:00 - 12:00

Gesundheitscheck am Wochenmarkt

„Gesund Sonnen im Unterallgäu“ Sonne(n) mit Verstand - Fitnesswaage (Körperfettanteil, Wasseranteil, Gewicht), Blutdruckmessung durch med. Fachpersonal. Veranstalter: Gesundheitsamt Mindelheim und AOK Gesundheitskasse

Wo? Marienplatz, Mindelheim-Altstadt, 87719 Mindelheim

09:30

„Leckere Brotzeit“

Zielgruppe: Kindergartenkinder und Krippenkinder organisiert vom Elternbeirat des Kiga Oberrieden

Wo? Kammelweg 18, 87769 Oberrieden

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:45 – 10:45

Wirbelsäulengymnastik

Mit Ines Wurm-Fenkl

Kosten? 3,00€

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

10:00

Kleine Kräuterkunde für Vorschulkinder in der Beck`schen Apotheke

Wo? Beck`sche Apotheke
87724 Ottobeuren

10:00, 10:30, 11:00

Filmvorführung: So hilft Kneipp bei Schlafstörungen

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00€

Wo? Video-Raum im UG des Kurhauses Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

10:30

Wassergymnastik in der Naturherme Bedernau

...mit dem Bademeister.

Wo? Hohenschlauer Str. 25
87739 Bedernau/Breitenbrunnx

11:00

Das perfekte Frühstück

Vortrag zum Thema Frühstück mit Shakes und Smoothies.

Wo? Maximilian-Philipp-Str.17
86842 Türkheim

11:00 – 12:00

Aqua Fitness

Kosten? 3,00€

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

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

13:45 - 15:15

Bringe Struktur in deinen Alltag

max. 8 Teilnehmer, Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl unter Tel. 08333/9234815 bei Stefanie Bieneck für SchülerInnen der 7. - 10. Klasse.

Kosten? Kostenfrei

Wo? 87727 Babenhausen

13:45 - 15:15

Meditation und Entspannung

max. 10 Teilnehmer, Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl unter Tel. 08333/9234815 bei Stefanie Bieneck für SchülerInnen der 4. - 7. Klasse.

Kosten? Kostenfrei

Wo? 87727 Babenhausen

14:00 – 18:00

Geführte Radtour

Mit Begleitung

Kosten? frei mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

14:00

Asphaltstockschießen für Gäste

Kosten? 0,50 €, Leihgebühr für Material 3,00 €

Wo? Fußballstadion, 86825 Bad Wörishofen

14:00

Bewegung heißt Ankommen

Aktiv im Alter! Radtour mit Traudl und Harald

Wo? 87730 Bad Grönenbach

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00 - 20:00

Beauty-Medi-Trimmern

Die Beauty-Medi-Trimmer verbessern die Beweglichkeit, die Flexibilität und stimulieren den Blut- und Lymphkreislauf. Die entspannende Bewegung löst Stress und sorgt für eine angenehmes Wohlfühl - und das ohne Schweiß und Anstrengung. Kostenloses Probetraining für eine attraktive Körperform und Wohlbefinden bis 20 Uhr.

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17
86842 Türkheim

14:00 - 17:00

"Du schaffst es!" - Kids Special

Anmeldung an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen Tel. 08247-3689914 od. 0152-03684927 wp@der-body-coach.de // coach-ge@wp-wilting.de der kostenfreie Info- und Demo-Nachmittag für Schüler und Schülerinnen zur Überwindung körperlicher und mentaler Probleme.

Wo? Jahnstraße 2
86825 Bad Wörishofen

14:45 - 15:30

Zumba kids jr. (Zumba Kids Jr. 4 bis 7 Jahre)

Auch Eltern sind begeistert vom Zumbatomic Programm – wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumba für Kids ist die perfekte Lösung für Ihre Kinder und für ein tolles Erlebnis für die ganze Familie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe und Getränk mitbringen.

Anmeldung erforderlich; speziell für Kinder entwickelter Zumba Kurs Energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr.

Kosten? Unkostenbeitrag 5 €
Wo? Bahnhofstraße 3
87719 Mindelheim

15:00

Filmvorführung: Aus Freude am Leben

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00€
Wo? Video-Raum im UG des Kurhauses Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:00 - 16:30

Künstlerische Sinnesförderung

Ein spielerisches Training der Auge-Handkoordination.

max. Teilnehmer: 8 Personen Anmeldung erforderlich unter 0176-22843920 für Kinder und Jugendliche von 6 - 12 Jahren Eine schöne Handschrift durch Formenzeichnen.

Kosten? Teilnahmebeitrag: 10 Euro

Wo? Steinstraße 7
87719 Mindelheim

15:00 - 15:30

Bewegung mit Handtuch oder anderen Alltagsgegenständen

Kursleitung: Christl Modosch; Anmeldung bei Frau Eckl unter Telefon 0151/43615337

Kosten? Eintritt frei

Wo? SFZ Mindelheim, Brennerstraße 2, 87719 Mindelheim

15:00 - 16:00

Traum - Entspannungsreise

Mit Kindern und Jugendlichen (zwischen 12 und 16 Jahren) Kursleitung: Heidi Haas; Anmeldung bei Frau Eckl unter Telefon 0151/43615337

Kosten? Eintritt frei

Wo? SFZ Mindelheim, Brennerstraße 2, 87719 Mindelheim

15:00

"Liedercafé" mit Dagmar Held

Dagmar Held, Volksmusikberatungsstelle Krumbach Veranstalter: "Stiblamusik".

Singen ist Nahrung für die Seele: Alte und neue Lieder zum Mitsingen.

Wo? Bürger- und Vereinsheim, 87757 Hasberg

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:30 - 16:15

Zumba kids (Zumba Kids 8 bis 13 Jahre)

Auch Eltern sind begeistert vom Zumbatomic Programm – wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumba für Kids ist die perfekte Lösung für Ihre Kinder und für ein tolles Erlebnis für die ganze Familie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe und Getränk mitbringen.

Anmeldung erforderlich; speziell für Kinder entwickelter Zumba Kurs Energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr.

Kosten? Unkostenbeitrag 5 €

Wo? Bahnhofstr. 3, 87719 Mindelheim

15:30

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

Mit Ines Wurm-Fenkl

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Sebastian-Kneipp-Museum, Klosterhof 1, Eingang Schulstraße, 86825 Bad Wörishofen

16:00 - 17:00

Qi-Gong / Duft-Qi-Gong Kurs für Jugendliche/Kinder

Bitte die Teilnehmer vorab um Anmeldung unter Tel. 08247-9986416 oder über die Homepage/Kontakt: www.Naturheilpraxis-Blum.com.

Kosten? Unkostenbeitrag 4,50 €

Wo? Fidel-Kreuzer-Straße 4, 86825 Bad Wörishofen

16:00

Themenführung mit Christl Ohneberg - Sebastian Kneipp und Bad Grönenbach

Im Frühjahr 1842 kam der junge Webergeselle Sebastian Kneipp nach Grönenbach und trug bei Kaplan Mattias Merkle die von ihm schon oft vergeblich gestellte Bitte um Lateinunterricht vor. Die Bereitschaft von Kaplan Merkle, diesen zu übernehmen, hat das Leben des „Weberbastl`s“ von nun an geändert. Hier in Grönenbach traf Kneipp auf Menschen, die für seine weitere Entwicklung prägend waren. Auf Kneipp`s Spuren gehen wir durch Bad Grönenbach und versetzen uns anhand von Bildern, Berichten, und Erzählungen in das 19. Jh. zurück. Sie besuchen unsere Sehenswürdigkeiten, erfahren Interessantes über die Ortsgeschichte, wichtige Persönlichkeiten und auch wie die Lehre Kneipps den Ort geprägt hat.

Wo? 87730 Bad Grönenbach

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

16:30 – 17:30

Sanftes Yoga

Mit Toni Fenkl

Kosten? 3,00 €

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

17:00 - 17:30

Singen und Gesundheit für Kinder ab 4 Jahren

Die Basilikaspitzen (Vorschulkinder und Schulkinder bis zur 2. Klasse) laden Kinder ab 4 Jahren ein, altersgerechte Kinderlieder, die der ganzheitlichen Phantasiewelt des Kindes entsprechen in spielerischer Form auswendig zu lernen.

Eine Viertelstunde vorher gibt es Einzelstimmübung. Weitere Informationen unter 08332 6909.

Wo? Rupertstraße 10, 87724 Ottobeuren

17:00 - 18:30

"Ich schaue in die Welt ..."

Zeichnen trainiert genaues Hinsehen, wahrnehmen, beobachten; für Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahren Tipps und Tricks zum Zeichnen.

max. Teilnehmerzahl: 8 Personen Anmeldung erforderlich unter 0176-22843920.

Kosten? 10 Euro

Wo? Steinstraße 7, 87719 Mindelheim

17:30 - 18:15

Singen und Gesundheit für Kinder (Schulkinder von der 2. bis zur 4. Klasse)

Beim Kinderchor "Minnies" sind kindgerechte, atmungsaktive Spaßlieder angesagt, für die aber Grundkenntnisse im Lesen erforderlich sind.

Weitere Informationen unter 08332 6909.

Wo? Rupertstraße 10, 87724 Ottobeuren

18:15 - 19:00

Singen und Gesundheit für Kinder (4. bis 9. Klasse)

Im Jugendchor wird eine Schatztruhe mit fetzigen Songs, Kanons, internationaler Folklore und erlebnisorientierten Texten aufgetan. Weitere Informationen unter 08332 6909.

Wo? Rupertstraße 10, 87724 Ottobeuren

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

18:30

Reaktiv Walking / XCO Walking

Anmeldung erforderlich.

Wo? Praxis für Gesundheit Susanne Wagner
Rothensteiner Straße 1, 87730 Bad Grönenbach

19:00

Einweihung der Kneipptretanlage durch den Kneippverein Bad Grönenbach

Wo? 87730 Bad Grönenbach

19:00

Lauftraining

Wo? 87730 Bad Grönenbach

19:00 - 20:00

Lachpower – Lachen ist ansteckend und real

Spaß und Entspannung, einfach genial. Bewegung zu „A Tootsie Ta“ Kreative Pause mit „Bla Bla Bla...“, Selbstbewusstsein stärken, deine Talente entdecken, fühl Dich frei Fröhliches Miteinander, gute Laune. Sei dabei! Jeden Tag facebook und whats app! Wie wär`s mit einem neuen Pepp?

Wo? In der Neuen Welt 3, 87700 Memmingen

19:00

Wassergymnastik in der Naturherme Bedernau mit Marlene Hölzle

Wo? Hohenschlauer Str. 25
87739 Bedernau/Breitenbrunn

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:00

"ADS/ADHS, Legasthenie, Dyskalkulie, etc... Was ist nur mit unseren Kindern los?!? Und was können wir Eltern tun?"

An diesem Abend stellt Frau Yvonne Wagner, zertifizierter Lerncoach und diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, in einem Erlebnisvortrag ihre Erfahrungen zu möglichen Ursachen und Lösungsansätzen für Lernprobleme und Verhaltensauffälligkeiten zur Verfügung. Sie erhalten wertvolle Tipps und leicht umsetzbare Übungen für zu Hause. Nähere Infos unter: www.wagner-lerncoaching.de
Anmeldung erforderlich unter info@carolin-stumboeck.de oder 08247-9973540.

Kosten? Unkostenbeitrag beträgt 8,- € / Person.

Wo? Kaufbeurer Straße 1
86825 Bad Wörishofen

19:00 - 20:00

Bodyfit und Kondition mit Annette Esslinger, Physiotherapeutin

Schnupperstunde im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Wo? Bergstraße 86, 87724 Ottobeuren

19:00

Yoga in der ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

1 Stunde zum Kennenlernen mit Ulrike Nett im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche. Anmeldung bis 11.05.2015 erbeten unter Tel.: 08332/1680.

Kosten? Kostenlos

Wo? 87724 Ottobeuren

19:00

Trimm-Trab und Nordic Walking ins Grüne

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

Wo? Ottostraße, 87724 Ottobeuren

19:30

Miteinander sprechen lernen – So unterstützen Sie Ihr Kind beim Spracherwerb

Vortrag mit Sabine Orth und Sigrid Röhr.

Wo? Landratsamt Unterallgäu, 87719 Mindelheim

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:30

Die Gedanken lenken - zufriedener leben

Gedanken lenken unser Leben, das ist mittlerweile bekannt und weitgehend akzeptiert. Doch gehen wir bei weitem noch nicht so bewusst mit unseren Gedanken um, wie es hilfreich wäre. Beobachten Sie sich einmal: Wie viele aufbauende Gedanken denken Sie an einem Tag? Wie viele destruktive Gedanken haben Sie hingegen an dem gleichen Tag? Und wie viele flüchtige, unbedeutende Gedanken haben Sie, die Ihnen Zeit und Energie rauben? Eine Untersuchung kommt zu folgendem Ergebnis: 3 %, 25 % und 72 %. Sie werden an dem Abend verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie ganz konkret Ihre Gedanken lenken können, um noch zufriedener mit Ihrem Leben zu werden.

Kursleiterin: Liane Faust (Coach und Trainerin für Kommunikation). Anmeldung und Information: 08268-908 165 oder liane.faust@rw-cct.de.

Kosten? Eintritt 9 €

Wo? Hauptlehrer-Lang-Str. 15
87719 Mindelheim

19:30 - 21:30

Herzensseele- Schamanische Entspannung für Körper, Geist und Seele

Constantin Bachfischer leitet die Menschen mit Schamanischen Fantasiereisen, Mediationen und Entspannungsübungen an, um wieder in die eigene Mitte zu kommen. So kann jeder wieder Kraft und Energie schöpfen. Die eigene Balance wieder gefunden werden und innere Ruhe entstehen. Der Abend geht weit über einen Entspannungsabend, auch auf der emotionalen, geistigen und spirituellen Ebenen können Erneuerungen und Erkenntnisse geschehen. Am Dienstag 12.05.2015 um 19:30 Uhr im EGZ in der Neuen Welt 8 in Memmingen. Anmeldungen und Informationen unter: info@all-life-balance.com Tel: 0176 66675981 und unter www.all-life-balance.com

Kosten? 15 €

Wo? In der Neuen Welt 8, 87700 Memmingen

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:00

Göttliche Blaupause und Durchführung einer geistigen Chirurgie

Im 1. Teil des Vortrags geben wir Informationen zur Blaupause nach Oronos®. Die Blaupause ist die Verbindung zwischen dem Quantenfeld – dem Feld reiner göttlicher Liebe – und dem Körper. Unsere Seele, alles Leben ist aus dem Quantenfeld entstanden. Die Blaupause bringt alles in deinem Leben wieder in die göttliche Ordnung und du kannst die Meisterschaft mit deiner Seele auf dem Planeten Erde erfahren und dich ganz auf die Energie deines Seelenplanes einlassen. Somit können sich viele Ursachen von Krankheiten erlösen. Die Blaupause ist der grösstmögliche Schutz für Körper, Geist und Seele (z.B. vor Elektrosmog, Strahlung, Viren etc.). Im 2. Teil führen wir eine geistige Chirurgie in der Gruppe durch. Dabei steht die Transformation von körperlichen und seelischen Blockaden im Mittelpunkt. Während der Behandlung wird an der Ursache der Krankheit gearbeitet, um die Voraussetzungen für eine nachhaltige körperliche und seelische Heilung zu schaffen.

Referenten: Andrea und Alfred Dorn Weitere Informationen: www.tashoka.de oder Telefon 08374 – 5050.

Kosten? Energieausgleich: 18,00 Euro

Wo? Nussbaumstraße 12
87730 Bad Grönenbach

19:30 - 20:30

Power-Fitness-Gymnastik

Schnupperstunde mit Sonja Uhl im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Kosten? Kostenlos

Wo? Marktplatz 14
87724 Ottobeuren

19:30 - 21:00

"Mama, es tut sooo weh!"

Verstopfung bei Kindern vorbeugen und behandeln.

Anmeldung aus Platzgründen wünschenswert unter Naturheilpraxis Anne Siebenmorgen-Emons Römerstraße 16 87751 Heimertingen 08335-297147 01739354924 oder hp@siebenmorgen-emons.de.

Wo? 87751 Heimertingen

Dienstag, 12.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:00

VivaVox, anspruchsvolle Chorsätze

VivaVox beginnt nach einem Warming up mit anspruchsvollen Chorsätzen von der Renaissance über Weltmusik bis hin zu Vocal Jazz in close harmonies. Weitere Informationen unter 08332 6909.

Wo? Rupertstraße 10, 87724 Ottobeuren

19:30

Der Bruch am Spielplatz

Vortrag mit Dr. Tilman Eßlinger, Chefarzt Unfallchirurgie und Orthopädie der Kreiskliniken Unterallgäu.

Wo? Bad Wörishofer Straße 44, 87719 Mindelheim

19:30

Schiefe Wirbelsäule-dreidimensionale Skoliosebehandlung bei Kindern und Jugendlichen

Vortrag von Herrn Christian Halbig.

Wo? Krankenhausstraße 1, 87719 Mindelheim

20:00

„Suchtvorbeugung von Kindesbeinen an“

Eltern können im Erziehungsalltag sehr viel tun, um ihr Kind vor späterem Suchtverhalten zu schützen. Schon ab dem Säuglingsalter werden die Grundlagen hierfür gelegt. Dieser Elterntalk richtet sich deshalb vor allem an Eltern mit Kindern von 0- ca. 10 Jahren. Wie kann ich konkret mein Kind vor Suchtverhalten schützen, was muss ich in der Erziehung beachten?

Diese und weitere Fragen um das Thema „Suchtvorbeugung“ möchten wir im Elterntalk näher betrachten

Elterntalk ist eine bayernweite Einrichtung der Aktion Jugendschutz in München und wird im Landkreis Unterallgäu vom Kreisjugendamt angeboten. Elterntalk ist ein Erfahrungsaustausch von Eltern, moderiert durch eine geschulte Moderatorin. Eltern können so gezielte Informationen und Hilfen für den Erziehungsalltag bekommen, von anderen Eltern lernen und eigene Erfahrungen weitergeben.

Suchtverhalten entsteht nicht von heute auf morgen - Suchtvorbeugung beginnt früh!

Anmeldung bis 11.05.2015 bei Stefanie Wagner, 08245/209739 (bitte auf AB sprechen)

Wo? Im „Alten Forsthaus“
Steinstr. 20, 87719 Mindelheim

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



07:30

Das perfekte Frühstück

Frühstück-Shakes und Smoothies; Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Aber, warum eigentlich? In der Nacht ist der Körper auf Reserven angewiesen. Am Morgen sollten sofort wieder Nährstoffe und Energie zugeführt werden, da der Körper diese zur geistigen und körperlichen Funktion benötigt. Das PERFEKTE Frühstück sorgt für mehr Konzentration, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden.

Wir laden Sie ein: Im BALANCE in Co-Operation mit der Löffelbar

Wo? Löffelbar, Maximilian-Philipp-Str. 17, 86842 Türkheim

07:30

"Fit im Kopf"

Gezielte Übungen erhöhen die Konzentration, andere beruhigen z. B. vor Proben. Regina Kirmaier bietet praktische Übungen mit Begleitskript im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Anmeldung vormittags unter Tel.: 08332 936893

Kosten? 1,50 Euro

Wo? Pater-Maurus-Feyerabend-Str. 1, 87724 Ottobeuren

08:00 – 11:00

Beauty-Medi-Trimmern

Die Beauty-Medi-Trimmer verbessern die Beweglichkeit, die Flexibilität und stimulieren den Blut- und Lymphkreislauf. Die entspannende Bewegung löst Stress und sorgt für eine angenehmes Wohlfühl - und das ohne Schweiß und Anstrengung. Kostenloses Probetraining für eine attraktive Körperform und Wohlbefinden.

Kosten? Kostenlos

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17, 86842 Türkheim

09:00 - 12:00

Give me five - Kinder- und Jugendgesundheit im Kneippland

Kinder- und Jugendgesundheit mit den Möglichkeiten der Naturheilkunde unterstützen Heilpraktikerin Barbara Geis und Heilpraktikerin Judith Reckziegel stehen für Ihre Anliegen und Fragen zur Verfügung. Weitere Informationen unter Tel. 08332 / 2808835

Offene Sprechstunde

Wo? Bergstraße 3, 87724 Ottobeuren

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



09:00

Gesundes Buffet von und mit Kindern

Wo? Kindergarten St. Johannes Baptist, Max-Miller-Weg 3, 87775 Salgen

09:00 - 10:00

Body-Workout

Schnupperstunde mit Sigrid Maier im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Kosten? Kostenlos

Wo? Bergstraße 86, 87724 Ottobeuren

10:00

Filmvorführung: So hilft Kneipp bei Kinder- und Atemwegserkrankungen

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Videoraum im UG des Kurhauses Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

10:00 – 11:00

„Im Kontakt mit meinem Inneren Kind - im Kontakt mit mir“ Erlebnis-Vortrag mit geführter Meditation

Im lebendigen interaktiven Vortrag wird die Existenz des Inneren Kindes, seine Lebendigkeit und Ursprünglichkeit beleuchtet. Wir begegnen den gesunden Anteilen des Inneren Kindes und seinen Kränkungen und Verletzungen. In der anschließenden geführten Meditation darf Belebung und Heilung des Inneren Kindes geschehen. Referentin: Bernadette Nikodem-Panzer (Dipl.-Psychologin, Begleitende Kinesiologin, Meditationslehrerin)

Fragen und Anmeldung unter 08265/911877

Kosten? 5,00 €

Wo? Bildungsforum Eschenbach Mindelheim, Hauptlehrer-Lang-Str. 5, 87719 Mindelheim

10:30

Wassergymnastik in der Naturherme Bedernau

...mit dem Bademeister.

Kosten? Eintritt Naturtherme

Wo? Hohenschlauer Str. 25, 87739 Bedernau/Breitenbrunn

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

11:00

Das perfekte Frühstück

Vortrag zum Thema Frühstück mit Shakes und Smoothies

Wo? Löffelbar, Maximilian-Philipp-Str. 17, 86842 Türkheim

11:30 - 14:00

Die gesunde Mittagspause.

Wir kochen vegan, maximal 20 TN. Kursleiter: Florian Kastenmeier ab 12 Jahren

Kosten? 4 €

Wo? Jugendcafe Frox, 87719 Mindelheim

12:00 - 20:00

Mehrgenerationenessen mit Fairtrade- und Bioprodukten

Ohne Anmeldung.

Kosten? 3 €

Wo? Jugendtreff „Neue Mitte“, Gartenstadt, 86825 Bad Wörishofen

12:00 - 14:00

Ordnung in der Ernährung

Antworten auf Fragen zur gesunden Ernährung und Lebensstil Vortrag mit Referentin: Dagmar Ulbrich, ärztl. Geprüfte Gesundheits-, Lebens- und Ernährungsberatung. Ohne Anmeldung.

Kosten? Kostenlos

Wo? Jugendtreff „Neue Mitte“, Gartenstadt, 86825 Bad Wörishofen

13:30

Aktive Bewegungstherapie nach Kneipp

Geführte Wanderung.

Wo? Treffpunkt Marktplatz, 87730 Bad Grönenbach

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



13:45 - 15:15

Yoga für Jedermann

Max. 10 Teilnehmer, Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl unter Tel. 08333/9234815 bei Stefanie Bieneck für SchülerInnen der 7. - 10. Klasse

Kosten? Kostenfrei

Wo? Offene Ganztageschule, Pestalozzistraße 7, 87727 Babenhausen

13:45 - 15:15

Bewegungsaktion nach Feldenkrais

Max. 10 Teilnehmer, Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl unter Tel. 08333/9234815 bei Stefanie Bieneck für SchülerInnen der 3. - 6. Klasse

Kosten? Kostenfrei

Wo? Offene Ganztageschule, Pestalozzistraße 7, 87727 Babenhausen

14:00

Einführung in die Kugelsportart "Boccia"

Boccia heißt Zusammensein, Bewegung des ganzen Körpers ohne große Kraftanwendung, fördert Konzentration und Ausdauer. Wir begleiten die Interessenten und erklären den Boccia - Sport. Voraussetzung ist trockenes Wetter, sportliche Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle ohne Absatz und Freude diesen Sport zu erlernen.

Für max. 10 – 15 Personen, Anmeldung erforderlich!

Kosten? Kostenfrei

Wo? Anlage im Memminger Stadion, bei der FCM- Stadiongaststätte, Bodenseestraße 44 Bocciabahn, 87700 Memmingen

14:00 – 15:30

„Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobsen für Kinder

Kursleitung: Gudrun Rampp; bequeme Kleindung empfehlenswert; Anmeldung bei Frau Eckl unter Telefon 0151/43615337

Kosten? Eintritt frei

Wo? SFZ Mindelheim, Brennerstraße 2, 87719 Mindelheim

14:15

Qi Gong für Kinder (3 - 6 Jahren)

Um Voranmeldung wird gebeten.

Wo? Krankenhausstraße 1a, 87772 Pfaffenhausen

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:30 - 17:00

"Schaukelfee und Klettermax"

Mit Spiel und Spaß die kneippsche Bewegungslehre im Wald erleben. Für Kinder ab Grundschulalter

Vom Treffpunkt aus gehen wir gemeinsam mit den Kindern zum Waldkindergartenplatz, wo das Team vom "Waldkinder Bad Grönenbach e.V." einige Aktionen vorbereitet haben. Mitzubringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung und evtl. Getränk Abholung der Kinder ab 17 Uhr wieder beim Treffpunkt.

Wo? Treffpunkt: Ortsende Bad Grönenbach, Ziegelbergerstrasse, Allianzhäuschen, 87730 Bad Grönenbach

14:30 - 17:00

Kneipp's Wohlfühlnachmittag für Mädchen (12-18 Jahre)

Kneipp kann richtig cool sein. Ihr lernt verschiedene Möglichkeiten kennen, damit Ihr Euch rundum wohl fühlt. In der Mädchensprechstunde könnt Ihr mit mir über alles sprechen, was Euch bewegt. Mit einer Meditation speziell für Euch tauchen wir ab in die Tiefen der Entspannung. Leckere Snacks zeigen uns, dass Gesundheit auch lecker schmecken kann. Schönheitstipps aus der Küche und dem Garten runden den Nachmittag ab. Der Nachmittag findet im Naturheilzentrum Allgäuer Tor, Ruppert & Zahor, Sonnenstraße 4, 87730 Bad Grönenbach statt Ich freue mich auf Euch, Diana Ruppert Bitte Anmeldung bis Donnerstag, 07.05.2015 unter Telefon 08334/259483 oder per E-Mail: diana@nhz-allgaeuertor.de.

Kosten? 5,00 Euro pro Mädchen

Wo? Sonnenstr. 4, 87730 Bad Grönenbach

14:30 - 16:00

Bewegungsaktion nach Feldenkrais

Max. 10 Teilnehmer, Anmeldung wegen begrenzter Platzzahl unter Tel. 08333/9234815 bei Stefanie Bieneck für SchülerInnen der 7. - 10. Klasse und Erwachsene

Kosten? Kostenfrei

Wo? Offene Ganztageschule, Pestalozzistraße 7, 87727 Babenhausen

14:30 - 16:00

Die junge Kunstwerkstatt zur aktuellen Ausstellung "Das Gesicht"

Für kreative Köpfe ab 13 Jahren. Nähere Informationen und Buchung unter kunstwerkstatt@mzk-diku.de oder Tel. 08332 796989-1 Malwerkstatt 1: "Farbe ist wie die Sonne, wie unsere Freude, wie ein Jubel" (Diether Kunerth)

Kosten? 5,- € (als fortlaufender Kurs: 35,- €)

Wo? Museum für zeitgenössische Kunst, 87724 Ottobeuren

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:00

Therapiewanderung Venenwalking

mit Toni Finkl

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Steinbrunnen am Kurhaus, Bonifaz-Reile-Weg, 86825 Bad Wörishofen

15:00

Gymnastik für Junggebliebene

mit Elfriede Schmid

Kosten? 2,50 €

Wo? Rathaus 4. OG, Bgm-Ledermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

15:00 – 15:30

Traumreise: Entspannung mit Musik und Sprache

Kursleitung: Paula Kammerlander; Anmeldung bei Frau Eckl unter Telefon 0151/43615337

Kosten? Eintritt frei

Wo? SFZ Mindelheim, Brennerstraße 2, 87719 Mindelheim

15:00 – 15:45

Wir legen ein Kräuterbeet an

Kursleitung: Irina Hammermüller; Anmeldung bei Frau Eckl unter Telefon 0151/43615337

Kosten? Eintritt frei

Wo? SFZ Mindelheim, Brennerstraße 2, 87719 Mindelheim

15:00 - 17:30

"Ton in meiner Hand - tasten, sehen, formen!"

Ein Tier plastizieren, dabei das genaue Hinsehen trainieren und den Händen die passenden Impulse geben (ein vergnügliches Auge-Handtraining).

Tierabbildungen unterstützen uns beim Tun. Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen; Anmeldung erforderlich unter 0176-22843920.

Kosten? 20 Euro incl. Material

Wo? Steinstraße 7, 87719 Mindelheim

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



15:00 - 16:30

"Springen, tanzen, singen" mit den "Schatzsuchern"

Bewegungslieder für alle Kinder, die Spaß haben an Musik. Bei gutem Wetter im Innenhof, bei schlechtem in der Cafeteria

Wo? Raiffeisenstr. 10, 87757 Kirchheim in Schwaben

15:00 - 17:00

Fit by Fun/Fit durch Spaß: BASKETBALL

Spielfreude für jede/jeden, die/der sich traut! Mitmach- und Zuschaueraktionen mit Verlosung. Veranstalter: Schule und Verein - das Maristenkolleg und der TSV Mindelheim Basketball, 87719 Mindelheim

- 15.00 – 17.00 Uhr: „Pick-up games“: Nach Freiwurftreffer werden die ersten 5 Spieler/innen auf zwei Körben in zwei Mannschaften eingeteilt. Sie spielen 15 Minuten mit Fairplay Regeln auf zwei Körben. Die Siegermannschaft darf ein zweites Mal auf dem Platz bleiben und 5 neue Spieler/innen werden nach Freiwurftreffer das Glück in einer Mannschaft zu kommen probieren.
- 17.00 Uhr: Verlosung der Preise des Deutschen und Bayrischen Basketballverbands.

Mitzubringen? Passive Zuschauer: Interesse, Neugier, 1€ für die Verlosung.

Aktive Teilnehmer: in Sportkleidung, kein Schmuck

Wichtig! Bei schlechter Witterung findet diese Aktion nicht statt!

Wo? Basketballplatz an der Sebastianswiese, 87719 Mindelheim

15:30

Gesprächskreis mit der Ernährungsberaterin - Thema: Zucker - die süße Gefahr

mit Anja Müller, Oecotrophologin

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

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

15:30 - 18:30

"Du schaffst es! - Kids Special

Info- und Demo-Nachmittag für Schüler und Schülerinnen zur Überwindung körperlicher und mentaler Probleme.

Anmeldung an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen T. 08247 368 99 14 / 01520 36 84 927

wp@der-body-coach.de // coach-ge@wp-wilting.de.

Kosten? Kostenfrei

Wo? Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

16:00

Bewegung hält gesund

Wandern mit den Familien

Wo? Max-Miller-Weg 3, 87775 Salgen

16:00

"Vital durch den Tag mit grünen Smoothies"

Bayerl-Seminare im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche. Anmeldung Tel.: 08332 923690, info@be-freee.eu.

Kosten? 5 €

Wo? 87724 Ottobeuren

16:30 - 17:30

Mutter/Vater-Kinder – Turnen

Schnupperstunde für Kinder bis 3 Jahre mit Pia Lips und Wolfgang Wörsing

Wo? Zweifach-Turnhalle, Schulzentrum, 87724 Ottobeuren

16:30 - 17:30

"Sonniger Herbst" (Stuhlgymnastik)

Die Gymnastik wird im Sitzen durchgeführt und dauert 1 Stunde mit einer kleinen Pause. Schnupperstunde im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek. Turnschuhe und Gymnastikkleidung mitbringen!

Kosten? Kostenfrei

Wo? Am Sonnenbühl 3, 87724 Ottobeuren

16:45 – 19:15

Wir stellen aus Heilkräutern selbst Salbeibonbons und Cremes her!

Anmeldung bis zum 7. Mai bei Yvonne Jeckle, 08330/9129160 ab 10 Jahren.

Kosten? Kostenfrei

Wo? Jugendtreff Legau, Altusrieder Straße 13, 87764 Legau

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



16:45

Spaziergang „Wald mit allen Sinnen erleben“

Spaziergang mit Silke Haug, Umweltpädagogin. Anmeldung telefonisch unter 08266/869274

Kosten? Unkostenbeitrag 2 €

Wo? Treffpunkt Sportpark Kirchheim, 87757 Kirchheim

17:30 - 19:30

Wo ist Pfarrer Kneipp?

Mountainbiketour mit Gerri Helm und Fahrsicherheit sind notwendig. Tour findet bei (fast) jeder Witterung statt!

Wo? Treffpunkt Bahnhof, 87776 Sontheim

17:45 - 19:00

Leistungsturnen für Mädchen (8 - 11 Jahre)

Schnupperstunde mit Franziska Link im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Wo? Zweifach-Turnhalle, Schulzentrum, 87724 Ottobeuren

18:00 - 19:00

"Entspanntes Bewegen" (leichte Gymnastik)

Schnupperstunde im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche mit Gisela Hubatschek.

Die Gymnastik ist aufgeteilt zur Hälfte zum Aufwärmen im Stehen, die andere Hälfte jeweils abwechselnd in Boden- oder Stuhlgymnastik. Turnschuhe, Gymnastikkleidung, sowie Matte oder Decke mitbringen!

Wo? Am Sonnenbühl 3, 87724 Ottobeuren

18:00 - 19:00

Dance Step Choreographie mit Tanzelementen auf dem Step

für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahre, Treffpunkt ist in der Turnhalle im Sportheim in Salgen. Ansprechpartner Doris Kugelmann, Tel. 0174/3065516.

Kosten? Kostenfrei

Wo? Loheweg 17 Sportplatz, 87775 Salgen

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



18:30

Wassergymnastik in der Naturherme Bedernau

mit dem Bademeister

Kosten? Eintritt Naturtherme

Wo? Hohenschlauer Str. 25, 87739 Breitenbrunn-Bedernau

18:30 - 19:30

Rhythmische-Gymnastik

Schnupperstunde mit Brigitte Galdy im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Kosten? Kostenlos

Wo? Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

19:00 - 22:00

Und wie geht es doch?

Anmeldung an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen T. 08247 368 99 14 / 01520 36 84 927

wp@der-body-coach.de // coach-qe@wp-wilting.de Quanten-Effekte, Info-Abend mit praktischen Beispielen über die Möglichkeiten zur Überwindung mentaler und körperlicher Begrenzungen.

Kosten? Kostenlos

Wo? Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

19:30 - 21:00

Harmonie trotz Pubertät?!- Wie ein gutes Familienleben bewahrt werden kann

Verantwortliche: Julia Veitenhansl, Kreisjugendamt Unterallgäu und Ursula Hiller, Psychosoziale Beratungsstelle der AWO Anmeldung bis zum 11. Mai bei Julia Veitenhansl, Landratsamt Unterallgäu, 08261/995242 Eine Veranstaltung für Eltern von Kindern und Jugendlichen in der Vorpubertät und Pubertät

Kosten? Die Teilnahme ist kostenlos!

Wo? Bad Wörishofer Straße 33, 87719 Mindelheim

Mittwoch, 13.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



19:30 - 20:30

Fitness-Gymnastik

Schnupperstunde mit Brigitte Galdy im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Kosten? Kostenlos

Wo? Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

Donnerstag, 14.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:00 – 18:00

Puppenwerkstatt mit Pupp doktor Günter Geier

Kosten? Eintritt frei

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

09:00 – 21:00

Gemäldeausstellung "Menschen sind mir wichtig"

Kosten? Eintritt frei

Wo? Kurhaus, Galerie, 86825 Bad Wörishofen

09:30

7. Unterallgäuer Radtour

Ziel: Helfensteiner-Fest im Eicht, Mindelheim

Einladung: Landratsamt Unterallgäu

Alternativen: Ausgeschilderte Touren für Mountainbike- und Rennradfahrer

Wo? Start: 09:30 Uhr - 10:30 Uhr am Landratsamt Unterallgäu

10:00, 10:35, 11:10

Filmvorführung: So hilft Kneipp bei chronischen Leiden (cardiovaskulär)

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Videoraum im UG des Kurhauses Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

10:00

Gartenführungen

Führungen durch die Privatgärten Höllberg. Zu sehen sind auf etwa 1,2 ha Fläche verschiedene Konzepte ländlicher Gärten. Die Gartenbesitzer sammeln vor allem klassische Pflanzen der Bauerngärten und variieren diese in Sorte und Arten. Mit Dr. Werner Müller

Kosten? 5,- €/Person

Wo? Gärten Höllberg, Höllberg 14, 87754 Kammlach

11:00 – 12:00

Qi Gong mit Wolfgang Burgard

Kosten? 3,00€

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

Donnerstag, 14.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

12:00 - 18:00

Schnupper-Bogenschießen

Bogenschießen ist viel mehr als Robin Hood oder Winnetou, es hat eine jahrtausendalte Tradition.

Heute wird es als Sport für Kinder und Jugendliche explizit empfohlen. Auch die Jungen leiden z.B. unter Stress und Haltungsfehlern. Bogenschießen kann dem entgegen wirken, da dieser Sport entspannt und entschleunigt, Konzentration und Disziplin verlangt und dennoch Action pur ist.

Regelmäßiges traditionelles Bogenschießen trägt zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei, aufgrund Konzentration und Koordinierung von „Augen – Hand – Gehirn“. Das gilt natürlich ebenso für Erwachsene. Die Bewegungen beim Bogenschießen sind insbesondere bei Verspannungen und Rückenproblemen zu empfehlen.

Ziel: jede Menge Spiel und Spaß

Inklusive: am 14. Mai die Materialausleihe (Bogen, Pfeile, Arm- und Fingerschutz)

Ablauf: Einweisung, spielerisches Erlernen der Schießtechnik

Mitbringen: Turnschuhe, anliegende (Sport-) Kleidung und gute Laune

Anmeldung erbeten bis 12. Mai (damit möglichst kleine Gruppen gebildet werden können), mit jeweils einer erwachsenen Aufsichtsperson für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahre von 12.00 bis 18.00 Uhr

Kosten? 8,00 Euro

Wo? Fabrikstraße 1, 87742 Dirlewang-Helchenried

14:00 - 16:30

Mit dem Rad zur Tat

Radtouren mit Gymnastikanleitungen durch den Aktiv Park in Bad Wörishofen, sie findet bei jeder Witterung statt.

Nähere Informationen bis 10:00 Uhr am Veranstaltungstag unter Tel. 0821/595764

Kosten? keine

Wo? Kneippianum, 86825 Bad Wörishofen

14:00 – 15:00

Kommen-Schauen-Mitmachen bei Qi Gong und Osteoporosegymnastik mit Wolfgang Burgard

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

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

Donnerstag, 14.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00

Wanderung nach Gammenried zum Rokoko-Juwel mit Kirchenführung (ca. 6 - 8 km)

Kosten? frei mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Steinbrunnen am Kurhaus, Bonifaz-Reile-Weg, 86825 Bad Wörishofen

15:00 - 17:00

"Rot-Gelb-Blau ... Farben entdecken, beobachten, erleben"

Malen mit Aquarellfarben auf Aquarellmalkarton, für Kinder und Jugendliche von 5 bis 10 Jahren

Anmeldung erforderlich, max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

Kosten? 10 Euro

Wo? Steinstraße 7, 87719 Mindelheim

15:00 – 16:30

Osteoporosegymnastik mit Wolfgang Burgard

Kosten? 3,00 €

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

15:00

Vorführung des beliebten Spielfilmes "Der Wasserdoktor" Sebastian Kneipp

Kosten? mit Kurkarte 3,00 €, ohne Kurkarte 4,00 €

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

16:00

Gartenführungen

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

Mit Dr. Werner Müller

Kosten? 5,- €/Person

Wo? Gärten Höllberg, Höllberg 14, 87754 Kammlach

Donnerstag, 14.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

16:30 – 17:30

Sanftes Yoga mit Wolfgang Burgard

Kosten? 3,00 €

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

16:45 – 19:00

Naturerlebnis Land Art mit Andrea Huszar und Thea Weber

Blätterschlangen, Rindenkrokodil, geflochtene Traumfänger, ausbalancierte Steinbögen und kunstvoll arrangierte Blätter. Landartkünstler gestalten ihre Werke aus dem, was sie in der Natur vorfinden. Material gibt es in Hülle und Fülle.

Bitte mitbringen: Baumschere, Arbeitshandschuhe, Spagat aus Naturmaterial, Eimer zum Material sammeln,

Alternativtermin: Mi. 03. 06. 2015; 17:45

Anmeldung: Tourist - Information, Tel. 08261-991520 oder bei Thea Weber, Tel. 08261-8583

Kosten? keine

Wo? Treffpunkt Eingang Naturlehrgarten, Freibad, 87719 Mindelheim

17:00 - 18:00

Kneipp ist mehr als kalte Kanne

Wanderung mit Wasseranwendungen und findet bei jeder Witterung statt. Anleitung zu wohlfühlenden Wasseranwendungen an Kneippanlagen in und um Bad Wörishofen. Nähere Informationen bis 10:00 Uhr am Veranstaltungstag unter Tel. 0821/595764

Kosten? keine

Wo? Kneippianum, 86825 Bad Wörishofen

18:30

Wassergymnastik in der Naturtherme Bedernau

mit dem Bademeister

Kosten? Eintritt Naturtherme

Wo? Hohenschlauer Str. 25, 87739 Breitenbrunn Bedernau

Donnerstag, 14.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



19:30 - 21:00

Wie Worte gesund machen können

Im Vortrag gibt es u.a. eine „Wort-Verkostung“ und zahlreiche Beispiele, wie Sie durch eine bewusste Wortwahl Ihr Leben gesünder, schöner, leichter und glücklicher gestalten. In der Familie ebenso wie im Beruf.

Lassen Sie sich überraschen, wie wichtig Ihre Wortwahl für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist. Und bemerken Sie, wie einfach Sie die Anregungen sofort in Ihrem Alltag umsetzen und wie schnell Sie die positive Wirkung spüren.

Referentin: Siglinde Eschenbach (ausgebildet in NLP), Anmeldung und Information: Tel.: 08261-3668

Kosten? 10 Euro

Wo? Hauptlehrer-Lang-Str. 15, 87719 Mindelheim

19:30 - 21:30

Erlebnis - Vortrag: Verlorene Herzen und zerrissene Seelen

Die Herzen der Menschen sind einsam und leer, Wunden und Narben liegen auf den Herzen. Oft wurde unser Herz gebrochen und verletzt. Viele fühlen sich nicht ganz und um ihr Herz bestohlen und sind zerrissen in der Seele. Wie kann das passieren und was kann ich tun damit ich mich wieder ganzer fühle? Erlebnis - Vortrag mit dem Allgäuer Schamanen Constantin Bachfischer Verlorene Herzen- zerrissene Seelen.

Constantin Bachfischer spricht aus schamanischer Sichtweise, wie zerrissene Seelen wieder heil werden und wieso eine klare Trennung in verflochtenen Herzensangelegenheiten so wichtig ist. Anmeldungen und Informationen unter info@all-life-balance.com, Tel: 0176 66675981 und unter www.all-life-balance.com

Kosten? 10 Euro

Wo? In der Neuen Welt 8, 87700 Memmingen

Donnerstag, 14.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



19:30 - 21:00

Herzenslichtkörperprozess nach Natara®

Du bekommst Informationen über den Herzenslichtkörperprozess nach Natara®, bei dem 12 Chakren von der Geistigen Welt gereinigt und vertikalisiert werden. Dies befreit dich von Anhaftungen aus 7 Generationen der Vergangenheit und wirkt sich lichtvoll auf deine kommenden 14 Generationen aus. Kosmische und irdische Energien fließen danach wieder frei durch deinen aufgerichteten Energiekanal, alle Seelenanteile kommen zurück – eine Neugeburt in deinem Leben. Unwahre, hinderliche Muster, Rollen, Abhängigkeiten, Anhaftungen und Bänder erlösen sich. Ein neuer, klarer Lebensweg kristallisiert sich heraus, auf dem es mehr und mehr möglich ist, die Essenz des eigenen Seins kraftvoll, frei und glücklich zu leben.

Während dem Vortrag wird für alle die „OM Kara Pyramide“ angedreht und es kann vieles aus deinem Leben erlöst werden, was dich daran gehindert hat, dein wahres Leben zu leben. Referent: Alfred Dorn

Weitere Informationen: www.tashoka.de oder Telefon 08374 – 5050

Kosten? Energieausgleich 18,00 Euro

Wo? Nussbaumstraße 12, 87730 Bad Grönenbach

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Den ganzen Tag

Nutzung der gesamten Anlage durch Kinder und Jugendliche

Ein Angebot der Sportwelt Ottobeuren. Nähere Informationen unter Tel.: 08332/7399

Kosten? Tageskarte 7,50 €

Wo? Am Galgenberg 4, 87724 Ottobeuren

07:30

Das perfekte Frühstück

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Aber, warum eigentlich? In der Nacht ist der Körper auf Reserven angewiesen. Am Morgen sollten sofort wieder Nährstoffe und Energie zugeführt werden, da der Körper diese zur geistigen und körperlichen Funktion benötigt. Das PERFEKTE Frühstück sorgt für mehr Konzentration, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden. Wir laden Sie ein: Im BALANCE in Co-Operation mit der Löffenbar; Frühstück-Shakes und Smoothies

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17, 86842 Türkheim

09:00 – 18:00

Puppenwerkstatt mit Pupp doktor Günter Geier

Kosten? freier Eintritt

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

09:00 – 21:00

Gemäldeausstellung "Menschen sind mir wichtig"

Kosten? freier Eintritt

Wo? Kurhaus, Galerie, 86825 Bad Wörishofen

09:00 - 12:00

Eltern-Workshop „Mit Kindern wachsen“

Wir erlernen wertvolle Fertigkeiten des Gordon-Familientrainings sowie der Tipping-Arbeit, um eine effektive, positive Veränderung in Ihrem Familienalltag zu bewirken. Dieser Vormittag unterstützt Sie dabei, Herausforderungen mit Kindern durch eine neue Sichtweise zu erleben.

Kursleiterin: Conny Elohin Zahor

Anmeldung: Tel. 08334/25 94 83 Email: conny@zahor.de

Kosten? 20 Euro

Wo? Sonnenstr. 4, 87730 Bad Grönenbach

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:30 - 10:30

Bauch-Beine-Po-Training

Kostenlose Schnupperstunde mit Andrea Rauhl im Rahmen der 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

Wo? Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren

09:45 – 10:45

Wirbelsäulengymnastik mit Smovey Ringen mit Ines Wurm-Fenkl

Kosten? 3,00€

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

10:00, 10:35, 11:10

Filmvorführung: So hilft Kneipp mit Kräutern und Pflanzen

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Video-Raum im UG des Kurhauses Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

10:30

Wassergymnastik in der Natur-Therme Badernau

mit dem Bademeister

Wo? Hohenschlauer Str. 25, 87739 Breitenbrunn-Badernau

11:00 – 12:00

Aqua Fitness mit Ines Wurm-Fenkl

Kosten? 3,00 €

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

11:00

Das perfekte Frühstück

Vortrag zum Thema Frühstück mit Shakes und Smoothies

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17, 86842 Türkheim

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00 – 18:00

Geführte Radtour mit eigenem Fahrrad - nur bei guter Witterung (25 -35 km, mit Einkehr) mit Begleitung

Kosten? frei mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Rathaus, Bgm.-Ledermann-Str. 1, 86825 Bad Wörishofen

14:00

Beauty-Medi-Trimmern

Die Beauty-Medi-Trimmer verbessern die Beweglichkeit, die Flexibilität und stimulieren den Blut- und Lymphkreislauf. Die entspannende Bewegung löst Stress und sorgt für eine angenehmes Wohlgefühl - und das ohne Schweiß und Anstrengung. Kostenloses Probetraining für eine attraktive Körperform und Wohlbefinden bis 20 Uhr

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17, 86842 Türkheim

14:30 - 15:15

Dance for Kids & Teens

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe und Getränk mitbringen. Für alle Kids und Teens zwischen 10 und 14 Jahren die Lust an coolen Beats und aktueller Musik haben. Wir erarbeiten zusammen ein Warm up, Basics des Tanzunterrichts und als Höhepunkt der Stunde eine komplette Choreographie im Stil aktueller Musikvideos. Komm vorbei - wenn du Lust am Tanzen hast! Anmeldung erforderlich

Kosten? Unkostenbeitrag 5 €

Wo? Bahnhofstr.3, 87719 Mindelheim

15:00 - 17:00

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

Ein Spieltreff und Geschicklichkeitsparcours mit dem Basketball! Spielfreude für jede/jeden, die/der sich traut! Die ersten 10 Teilnehmer/innen erhalten einen DBB Basketball Radiergummi geschenkt! 17.00 Uhr: Verlosung kleiner Preise

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

Aktive Teilnehmer/innen: in Sportkleidung, kein Schmuck

Wichtig! Bei schlechter Witterung findet diese Aktion nicht statt!

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

Wo? Basketballplatz an der Sebastianswiese, Mindelheim 87719 Mindelheim

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:00 - 17:00

"Spurensuche"

Auf einem kleinen Keilrahmen entsteht ein phantasievolles Tier in Frottage- und Collagetechnik max. Teilnehmerzahl: 6 Personen Anmeldung erforderlich unter 0176/22843920 phantasievolles Tier in Frottage- und Collagetechnik für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kosten? Teilnahmebeitrag: 20 Euro incl. Material

Wo? Steinstraße 7, 87719 Mindelheim

15:00 - 17:00

Wellness am Wegesrand

Wir genießen ein Wellnessprogramm rund um die fünf Elemente und lassen uns einfach von der Natur verwöhnen. Nur für Mädchen!

Wo? Hauptstraße 18, 87734 Benningen

15:00 - 17:00

„Gras ist nicht gleich Gras“- auf Entdeckungstour mit der Kräuterhexe

max. 15 Teilnehmer

Kursleiterin: Frau Schedel; Anmeldung bis zum 8. Mai unter jugend-tussenhausen@hotmail.com ab 8 Jahren

Kosten? 3 € inkl. Essen und Getränken am Lagerfeuer

Wo? 86874 Tussenhausen

15:30

Filmvorführung: Eine Medizin geht ihren Weg

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Sebastian-Kneipp-Museum, Eingang Schulstraße, 86825 Bad Wörishofen

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:30 - 16:15

Zumba kids jr.

Auch Eltern sind begeistert vom Zumbatomic Programm – wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination. Zumba für Kids ist die perfekte Lösung für Ihre Kinder und für ein tolles Erlebnis für die ganze Familie. Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe und Getränk mitbringen. Speziell für Kinder (Zumba Kids Jr. 4 bis 7 Jahre) entwickelter Zumba Kurs. Die sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Anmeldung erforderlich!

Kosten? Unkostenbeitrag 5 €

Wo? Bahnhofstr. 3, 87719 Mindelheim

15:30 - 18:30

„Du schaffst es!“

Anmeldung an: Ingrid Wilting, Body Coach & Quantum Energy Coach Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen Tel. 08247/3689914 oder 0152/03684927 wp@der-body-coach.de // coach-qe@wp-wilting.de Workshop für Teens Kostenfreier Quantum Energy (QuE) . Erfahre Deine innere Kraft. Verbessere Deine Einstellung zu Dir selbst, zur Schule und zu Deinem Umfeld.

Wo? Jahnstraße 2, 86825 Bad Wörishofen

16:00 - 17:00

Qi-Gong / Duft-Qi-Gong Kurs für Jugendliche/Kinder

Bitte die Teilnehmer vorab um Anmeldung unter Tel. 08247/9986416 oder über Homepage/Kontakt : www.Naturheilpraxis-Blum.com Es wird ein

Kosten? Unkostenbeitrag von 4,50 Euro

Wo? Fidel-Kreuzer-Straße 4, 86825 Bad Wörishofen

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



17:00

„Liebe heilt“ - Weekend-Intensivseminar

Jeder Mensch ist mit seinem Familiensystem und seinen Vorfahren schicksalhaft verbunden, oftmals „verstrickt“. Eine solche, - dem einzelnen nicht bewusste – „Verstrickung“ kann sich äußern in körperlichen wie psychischen Erkrankungen, Problemen in Beziehung, Ehe und Familie, beruflicher wie finanzieller Schwierigkeit oder Ausweglosigkeit, Neigung zu Depression, Unfall oder gar Selbstmord. Die Aufstellungsarbeit ermöglicht die Auflösung solcher „Verstrickungen“. Oftmals treten bei der Aufstellungsarbeit traumatische Erlebnisse (die fast bei jedem Menschen vor-kommen - und hindernd wirken) an die Oberfläche. Mit Hilfe traumaorientierter Methoden kann auf sanfte Art Verbindung zu traumatischen Erlebnissen hergestellt und deren Inhalte integriert werden. Durch eine Aufstellung und/oder Traumaarbeit kann in uns ein Heilungsprozess in Gang kommen, der uns wieder in unsere ursprüngliche und umfassende Lebenskraft, zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude bringt. - Die Seminarleiterin ist Lehrtherapeutin / Lehrtrainerin für Systemaufstellungen (DGfS), Traumatherapeutin (SE / Somatic Experiencing), NLP Lehrtrainerin / NLP Lehrcoach (DVNLP) und verfügt über eine jahrzehntelange und umfassende Erfahrung. Kursleiterin: Vismaya A. M. Arthur (HP für Psychotherapie, Traumatherapeutin) Termine: 15. – 17.05., Freitag, 17.00 – 21.00 h, Samstag, 9.00 – ca. 18.00 h (max. 20.00 h), und Sonntag, 9.00 – 18.00 h Anmeldung und Information: Tel. 08261/3668

Das systemische Familien- und Organisationsstellen und Trauma-Arbeit

Kosten? 260 Euro/120 Euro

Wo? Hauptlehrer-Lang-Str. 15, 87719 Mindelheim

17:00 - 19:00

Schnuppertraining und anschließende Akrobatikvorführung (der Kunstturner des Sportvereins Markt Wald)

Teilnehmer: ab 9 Jahren, max. 20 TN Ohne Anmeldung

Wo? 86865 Markt Wald

17:00 - 18:00

TrommelReise zum Gänseblümchen mit anschliessender Jam-Session

Info & Anmeldung: HerzRad Allgäuer Str.12 87700 Memmingen 08331/3600 oder 0170/2972690 www.herzrad.de
mit Monika Mara Krauth

Kosten? Unkostenbeitrag 4 Euro

Wo? Allgäuer Straße 12 (Zugang 1. OG über Fa. Würth), 87700 Memmingen

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



18:30

Wassergymnastik in der Natur-Therme Bedernau

mit dem Bademeister

Wo? Hohenschlauer Str. 25, 87739 Breitenbrunn-Bedernau

19:00

Krimi-Theater Zimt & Zyankali

Die perfekte Verbindung aus Krimi, Komödie und kulinarischem Genuss - Ein Fest für alle Sinne! Reservierung erforderlich unter Tel.: 796 770. Einlass: 18.30 Uhr mit der spannenden Krimikomödie "NASTROVJE; BELUGA!" - Kaviar kann tödlich sein...Genießen Sie ein exklusives 4-Gänge-Menü und lassen Sie sich in eine geheimnisvoll-kriminelle Welt entführen!

Kosten? 69,- €/Person inkl. Aperitif + 4-Gänge-Menü

Wo? Marktplatz 12, 87724 Ottobeuren

19:00 - 20:30

Vortrag **Psychisches oder seelisches Wohlbefinden gehört zu den Grundpfeilern einer gesunden kindlichen Entwicklung**

Eltern wünschen sich, dass ihr Kind nicht nur körperlich und geistig gute Fortschritte macht, sondern sich auch psychisch oder seelisch gesund entwickelt. Sie wünschen sich, dass ihr Kind die Herausforderungen, die das Heranwachsen mit sich bringt, gut meistert - dass es lernt, mit Rückschlägen und Enttäuschungen umzugehen, und auch bei besonderen Belastungen z. B. in der Schule nicht gleich "aus der Bahn" geworfen wird. Die alltägliche Schulsituation kann für manche Kinder mit großer Angst besetzt sein: Entweder aus Leistungsangst, also der Sorge vor unverfüllbaren Leistungsanforderungen. Oder aber aus sozialer Angst, die mit Scheuheit im Sozialkontakt zum Beispiel mit Mitschülern oder Lehrern einhergeht. Wenn die tägliche Schulpflicht psychische und psychosomatische Reaktionen (z.B. Kopf- oder Bauschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen usw.) hervorruft, spricht man von Schulangst. Jeder fünfte Schüler in Deutschland soll unter Schulangst leiden. Davon handelt dieser Vortrag, jeder der Interesse hat ist herzlich eingeladen. Voranmeldung erwünscht, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Was können wir tun, damit sich unsere Kinder gesund und altersgemäß entwickelt, auch wenn es im Alltag einmal nicht rund läuft? Wenn es beispielsweise in der Schule Konflikte und Probleme gibt.

Rita Zinsler Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kosten? Eintritt frei!

Wo? Engishausen 52, 87743 Egg an der Günz

Freitag, 15.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

19:30 - 21:00

Vortrag **Göttliche Blaupause und Durchführung einer geistigen Chirurgie**

Im 1. Teil des Vortrags geben wir Informationen zur Blaupause nach Oronos®. Die Blaupause ist die Verbindung zwischen dem Quantenfeld – dem Feld reiner göttlicher Liebe – und dem Körper. Unsere Seele, alles Leben ist aus dem Quantenfeld entstanden. Die Blaupause bringt alles in deinem Leben wieder in die göttliche Ordnung und du kannst die Meisterschaft mit deiner Seele auf dem Planeten Erde erfahren und dich ganz auf die Energie deines Seelenplanes einlassen. Somit können sich viele Ursachen von Krankheiten erlösen. Die Blaupause ist der grösstmögliche Schutz für Körper, Geist und Seele (z.B. vor Elektrosmog, Strahlung, Viren etc.). Im 2. Teil führen wir eine geistige Chirurgie in der Gruppe durch. Dabei steht die Transformation von körperlichen und seelischen Blockaden im Mittelpunkt. Während der Behandlung wird an der Ursache der Krankheit gearbeitet, um die Voraussetzungen für eine nachhaltige körperliche und seelische Heilung zu schaffen.

Referenten: Andrea und Alfred Dorn Weitere Informationen: www.tashoka.de oder Telefon 08374 – 5050

Kosten? 18,00 Euro

Wo? Maximilian-Philipp-Str. 17, 86842 Türkheim

19:30

Familie und Beruf - humorvolle Lesung

Sonja Liebsch liest auf ihrem neuen Roman "Wandbeißer". Kinder, Jugendliche sind betroffen und auch ein spannendes Familienleben wird dargestellt. In einem unterhaltsamen und humorvollen Programm spricht sie über den meist chaotischen Alltag von Müttern, die den Spagat zwischen Familie und Beruf stemmen müssen. Freitag, den 15. Mai 2015 ist der Tag der Familie

Kartenvorverkauf: Stadtbücherei Tel. 08261/21701 Kath. Pfarramt Tel. 08261/762810 MZ-Kartenservice Tel. 08261/991375 Veranstalter sind das Netzwerk-Familie, der Frauenbund und das Kulturamt mit Sonja Liebsch

Kosten? Eintritt: 5 Euro

Wo? Hungerbachgasse 4, 87719 Mindelheim

Samstag, 16.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:00 – 18:00

Puppenwerkstatt mit Pupp doktor Günter Geier

Kosten? freier Eintritt

Wo? Haus "Zum Guggen", Bachstraße 16, 86825 Bad Wörishofen

09:00 – 21:00

Gemäldeausstellung "Menschen sind mir wichtig"

Kosten? freier Eintritt

Wo? Kurhaus, Galerie, 86825 Bad Wörishofen

09:30 - 10:15

TraumReise mit autogenem Training & Yoga

Info & Anmeldung: HerzRad Allgäuer Str.12 87700 Memmingen 08331/3600 oder 0170/2972690 www.herzrad.de
mit Kerstin Kewitz

Kosten? Unkostenbeitrag 4 Euro

Wo? Allgäuer Straße 12 (Zugang 1. OG über Fa. Würth), 87700 Memmingen

10:00

Filmvorführung: Eine Medizin geht ihren Weg

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Video-Raum im Kurhaus Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

10:00 - 16:00

steil- Ein erlebnispädagogischer Workshop rund um das Thema Alkohol

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 (inkl. Mittagessen)

Die Teilnahme und das Mittagessen sind kostenlos! Kursverantwortliche: Ursula Hiller, AWO Anmeldung bis zum 10. Mai bei Julia Veitenhansl,
Landratsamt Unterallgäu, 08261/995242 ab 14 Jahren

Wo? 87719 Mindelheim

Samstag, 16.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



10:00 - 14:00

Hip Hop Workshop mit anschließender Bewirtung

Hip Hop Workshop mit anschließender Bewirtung im Vereinsheim der „Jungen Mannschaft“ (Kooperation von Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen)

Kursleiterin: Britta Kertels (dance for style) in Kooperation mit dem Juze Kirchheim

Alter: ab 12 Jahren

Teilnehmer: max. 30

Bitte mitbringen: Bequeme Klamotten, Turnschuhe, Getränk

Voranmeldung bis spätestens Montag, den 11.05.2015 bei Sabrina Brunner, Juze Kirchheim, 0170/5885604 Kunstturner des Sportvereins Markt Wald

Kosten? Unkostenbeitrag: 4 € (inkl. Smoothies)

Wo? 86865 Markt Wald

10:00

Wellnesstag für Mädchen ab 8 Jahre

Workshops zu den 5 Säulen nach Kneipp: Gesunder Brunch, Pflege aus Kräutern, Hand- und Fußmassage, Wassertreten, Entspannungsübungen

Mitzubringen: kleines Handtuch, Haarband Anmeldung: bis spätestens 11. Mai, Christine Tornow, 0176/35745111 max. 10 Teilnehmerinnen

Kosten? Unkostenbeitrag: 5 €

Wo? 86825 Bad Wörishofen

10:30 - 11:15

Krafttier-Tanz zum Klang der Schamanischen Trommel

Info & Anmeldung: HerzRad Allgäuer Str.12 87700 Memmingen 08331/3600 oder 0170/2972690 www.herzrad.de
mit Monika Mara Krauth

Kosten? Unkostenbeitrag: 4 Euro

Wo? Allgäuer Straße 12 (Zugang 1. OG über Fa. Würth), 87700 Memmingen

11:00 - 12:00

QiGong

Für alle QiGong Begeisterten findet bei trockener Witterung eine Entspannungsstunde mit Jutta Böck (Qigong Lehrerin SKA) im Thermalgarten statt.

Kosten? Unkostenbeitrag 2,50 € (Eintritt Außenanlage incl. ab 12 Uhr)

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

Samstag, 16.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



11:30 - 12:15

Klangreise mit den leisen Tönen der Klangschalen

Info & Anmeldung: HerzRad Allgäuer Str.12 87700 Memmingen 08331/3600 oder 0170/2972690 www.herzrad.de mit Kerstin Kewitz

Kosten? Unkostenbeitrag 4 Euro

Wo? Allgäuer Straße 12 (Zugang 1. OG über Fa. Würth), 87700 Memmingen

12:00

Baden zum Familienpreis

Eltern mit Kinder ab 6 Jahren pauschal 14 Euro von 12 bis 18 Uhr in der Natur-Therme Badernau

Wo? Hohenschlauer Str. 25, 87739 Breitenbrunn-Bedernau

13:30

Geführte Wanderung

Wo? 87730 Bad Grönenbach

14:00

Einführung in die Kugelsportart "Boccia"

Wir begleiten die Interessenten und erklären den Boccia - Sport. Voraussetzung ist trockenes Wetter, sportliche Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle ohne Absatz und Freude diesen Sport zu erlernen. Kosten für die Organisatoren und Teilnehmer entstehen nicht! Für max. 10 – 15 Personen, Anmeldung bei Herrn Lanzendorfer unter Tel. 08332/5218 erforderlich! Boccia heißt Zusammensein, Bewegung des ganzen Körpers ohne große Kraftanwendung, fördert Konzentration und Ausdauer

Wo? Nähe Klosterwaldstraße / Am Mühlbach, hinter dem Schützenheim, 87724 Ottobeuren

14:00

Wanderung nach Maria Baumgärtle

Bitte etwas zu trinken und eine kleine Brotzeit einpacken. Festes Schuhwerk anziehen und gegebenenfalls auch Sonnenschutz oder Regenbekleidung mitnehmen.

Kosten? Die Teilnahme ist kostenlos!

Wo? Treffpunkt: Sporthalle Bedernau, Weilbacher Str. 23, 87739 Breitenbrunn-Bedernau

Samstag, 16.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



14:00 - 18:00

Nachmittags-Rad-Tour

Einkehr in einem Landgasthof. Bei ausgesprochen unfreundlichem Wetter - sehr kalt oder verregnet - wird zu Fuß gewandert. Gäste sind herzlich willkommen! Info unter Tel. 08332/8682 (Herr Sigl) oder Tel. 08332/8942 (Frau Schneider).

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

Wo? 87724 Ottobeuren

14:15

194. Kneipp-Geburtstag

Klosterhof: Abfahrt nach Stephansried zum Geburtshaus Kneipps. Mitfahrtmöglichkeit in einem Bus von Busreisen Linder, Anmeldung im Kneipp-Museum. 15.00 Uhr Enthüllung der Erinnerungstafel mit Grußworten Dauer ca.30 Minuten anschließend Rückfahrt nach Bad Wörishofen

Kosten? Fahrpreis pro Person: 5,00 €

Wo? Treffpunkt: Klosterhofe, 86825 Bad Wörishofen

14:30 - 16:00

Mit Hypnose Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken!

In angenehmer, gemütlicher Tiefenentspannung lernt das Unterbewusstsein während einer phantastischen Traumreise sich selbst mehr wertzuschätzen, mehr an sich zu glauben und neue, positivere Denkweisen und Erkenntnisse zu integrieren, um ganz automatisch ein besseres Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen. Durch das gesteigertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen in die eigene Kraft und die inneren Fähigkeiten wird z.B. neue Lebensqualität spürbar, indem man gelassener in bestimmten Situationen bleibt und so sein eigenes Potenzial besser nutzen kann; Beispielsweise in Prüfungssituationen, im entspannteren Umgang mit bestimmten Menschen usw. Diese Hypnose ist sehr effektiv und selbstverständlich absolut ungefährlich! Anmeldung/ Info bei Pro-Hypnosis; begrenzte Teilnehmerzahl! Für Kids ab 12 Jahre und für Erwachsene

Kosten? Kids u. Jugendliche: 15,-€ / Erwachsene: 19,- €

Wo? Hauptlehrer-Lang-Str. 15, 87719 Mindelheim

15:00 - 17:00

Fit by Fun"/Fit durch Spaß für 9 - 12jährige

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? 87719 Mindelheim

Samstag, 16.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

15:00 - 16:00

Sportliche Aktivität draußen, verschiedene Spiele und Zirkeltraining

Treffpunkt: auf dem Sportplatz in Salgen (bei schlechtem Wetter in der Turnhalle). Die Teilnahme ist kostenlos.

Ansprechpartner Simone Sießmeir, Tel. 01511/2998016 für alle Kinder von 6 bis 11 Jahre

Wo? Sportplatz Salgen, Loheweg 17, 87775 Salgen

15:30

Heimischen Pflanzen auf der Spur

Führung mit Walter Feil

Kosten? Gebühr p.P. 2 €

Wo? 87719 Mindelheim

16:00

Lauftreff

Wo? 87730 Bad Grönenbach

16:00

Nordic Walking

Infos: Gabriele Konrad, Tel. 08334/1097 oder 08334/219

Wo? 87730 Bad Grönenbach

16:00 - 19:00

HipHop-Workshop

Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe mitbringen! auf 25 Teilnehmer begrenzt; Anmeldung erforderlich bei Anja Schmid Tel. 08265/911664 mit Britta Kertels (von dance for style) für Jugendliche im Alter von 10 bis 17 Jahren

Kosten? Kursgebühr 4 € vor Ort bar zu bezahlen (Vereinsmitglieder frei)

Wo? Sportplatzweg 21, 87769 Oberrieden

16:00

Trimm-Trab und Nordic Walking ins Grüne

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

Wo? Ottostraße, 87724 Ottobeuren

Samstag, 16.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



19:30 - 21:00

Vortrag **Mediale Heilerausbildung nach Natara® und Präsentation von Techniken**

Die Mediale Heilerausbildung nach Natara® bedeutet in sich selbst heil zu werden, um zum Heiler zu werden. Wir tragen viele Muster in uns, die durch die Heilerausbildung transformiert werden. Dir werden Techniken gelehrt, um deine eigene Tiefe zu erfahren und du wirst wieder mit der Kraft verbunden, die hinter den alten Mustern, hinter Schocks, hinter Verletzungen und hinter den Schmerzen liegt. Die gesamte Heilerausbildung bringt dich immer mehr in dein Herz. Du kannst danach die Techniken sofort an deinen Klienten anwenden. Ich führe Techniken der Medialen Heilerausbildung vor, die für die ganze Gruppe wirken. Referent: Alfred Dorn Weitere Informationen: www.tashoka.de oder Telefon 08374 – 5050

Kosten? 18,00 Euro

Wo? Nussbaumstraße 12, 87730 Bad Grönenbach

Sonntag, 17.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

09:00 – 18:00

Gemäldeausstellung "Menschen sind mir wichtig"

Kosten? Eintritt: Frei!

Wo? Kurhaus Bad Wörishofen, Galerie, 86825 Bad Wörishofen

09:00 - 17:00

„Für DICH“

9.00-9.30h Ankommen mit Monika Mara Krauth

9.45-10.45h Xco – GanzkörperTraining mit Alexander Röhl

11.00-12.00h Bewusstes Atmen mit Martin Georg Kiechle

12.00-12.30h Power-Food, Kurzvortrag mit Tanya Röhl

bis 14.15h MittagsPause / Workshop mit Tanya Röhl Gemeinsam bereiten wir unser Power Food für die Pause zu :)

14.30-15.30h KlangReise mit Klangschalen mit Kerstin Kewitz

15.45-16.15h JamSession mit Monika Mara Krauth

16.30-17.30h Aroha, Stress-& Fettabbau mit Alexander Röhl

Bitte mitbringen: Socken, Matte, Decke.

Info & Anmeldung, M. Krauth HerzRad Allgäuer Str.12 87700 Memmingen 08331/3600 oder 0170/2972690 www.herzrad.de für Erwachsene

Kosten? 50 Euro

Wo? Allgäuer Straße 12 (Zugang 1. OG über Fa. Würth), 87700 Memmingen

10:00, 10:35, 11:10

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

Kosten? freier Eintritt mit Kurkarte, sonst 3,00 €

Wo? Kurhaus Bad Wörishofen, Video-Raum, 86825 Bad Wörishofen

10:15

Festgottesdienst zum 194. Kneipp-Geburtstag

Wo? Kirche St. Justina, 86825 Bad Wörishofen

Sonntag, 17.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche

14:00

Radtour auf historischen Wegen und Vergessenem rund um Bad Wörishofen

mit Einkehr; Leitung: August Filser, 1. Vorsitzender des Förderkreises Sebastian-Kneipp-Museum e.V.

Kosten? Eintritt frei!

Wo? Treffpunkt Klosterhof, 86825 Bad Wörishofen

15:00

Übergabe der neu gestalteten Kräuterbeete

im Museumsgarten mit Stadtgärtnermeister Andreas Honner. Anschl. Vortrag über den Kräuterhimmel der Marienkapelle des Klosters, Referent: Dr. Hans-Horst Fröhlich, Apotheker

Kosten? Eintritt frei!

Wo? Kneippmuseum, 86825 Bad Wörishofen

16:00

"Wasser – Unser Lebenselixier"

Vortrag mit praktischen Anwendungen (bei guter Witterung) Referentin: Ines Wurm-Fenkl, Heilpraktikerin staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Gesundheitspädagogin SKA, Kneipp-Expertin

Kosten? Eintritt frei!

Wo? Kneippmuseum, 86825 Bad Wörishofen

17:00

"Vegan und Kneipp?"

Vortrag zum Thema Ernährung mit Anja Müller, Diplom-Oecotrophologin

Kosten? Eintritt frei!

Wo? Kneippmuseum, 86825 Bad Wörishofen

17:00

Wanderung des Kneippvereins

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

Wo? 87724 Ottobeuren

Sonntag, 17.05.2015

Veranstaltungen zur 13. Unterallgäuer Gesundheitswoche



19:00

Kneipp- Geburtstagskonzert

der Irmgard Seefried Musikschule

Kosten? Eintritt frei!

Wo? Kurhaus Bad Wörishofen, 86825 Bad Wörishofen

20:02 - 22:02

Gesund in jedem Alter! Integrale Denk- und Handlungsweise als Anleitung

Vortrag

Dozent: Willibald Josef Gruber (ATLANTIS MANAGEMENT Akademie)

Kosten? Eintritt: Frei!

Wo? Memmingerstraße 35a, 87746 Erkheim