

# EXTRA KNEIPP- UND GESUNDHEITSFESTIVAL



Pfarrer Kneipp ist allgegenwärtig.

## GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

**AOK unterstützt auf Weg zum gesunden Leben**

sv. Bewegungsmangel, falsche Ernährung und ständige Anspannung – dies sind Faktoren, die zahlreiche Krankheiten begünstigen. Für all diejenigen, die sich hier angesprochen fühlen, heißt es aktiv werden um der Gesundheit willen. „Und wir helfen, dass jeder mehr für seine Gesundheit tut“, berichtet AOK-Direktor Josef Bucher. Die AOK bietet ein umfangreiches Gesundheitsprogramm und fördert pro Jahr bis zu zwei Gesundheitskursen. Im aktuellen Gesundheitsprogramm Herbst/Winter 2016/2017 der AOK finden sich die unterschiedlichsten Kurse und Seminare zu den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Sucht. Das Rauchfrei-Programm mit sechs Terminen à 120 Minuten beginnt bereits am Donnerstag, 15. September um 18 Uhr in der AOK-Geschäftsstelle Bad Kötzing.

Das Gesundheitsprogramm sowie Details und Anmeldung zum Rauchfrei-Programm erhält man unter Telefon (0 99 71) 84 81 36.

## Viele Tipps zum gesunden Leben

Vielseitiges Programm vom 11. bis 18. September / Vorträge, Kneippen und Sport

fi. Das Kneipp- und Gesundheitsfestival legte eine einjährige Verschnaufpause ein. Doch am Sonntag, 11. September um 10 Uhr fällt der Startschuss zum bereits zehnten Kneipp-Festival. Die anschließende Gesundheitswoche wird zum siebten Mal durchgeführt.

Organisator Herbert Heindl von der Kurverwaltung Bad Kötzing konnte ein prallgefülltes Programm vorstellen, das alle Generationen ansprechen wird. Los geht es mit dem Kneipp-Festival am Sonntag, 11. September im Kurpark. Das Sinocur-Präventionszentrum lädt darüber hinaus ein zum „Tag der offenen Tür“.

Am Montag, 12. September heißt es von 14 bis 16 Uhr „Kneipp macht Spaß“. Auf Kinder und Jugendliche wartet eine Entdeckungsreise mit vielen Stationen. Von 16 bis 17 Uhr wird eingeladen zu Armabädern und Wasserretren im Kurpark. Dr. Andrea Pröll von der Tagesklinik Cham spricht um 18 Uhr in der Jahnhalle zum Thema „Wie beeinflussen psychische Erkrankungen der Eltern die Entwicklung ihres Kindes?“ Weitere Programmpunkte sind: 18 Uhr Bleib fit und beweglich – Generation 60+ im Sinocur; 18.15 Uhr Rehasport-Wassergymnastik in Pflegezentrum; 18.30 Uhr Kneipp'sche Anwendungen im Sinocur; 19 bis 20 Uhr Präventionssport Athletik-Coaching für Jugendliche in der Turnhalle des



Eine Klangschaalen-Massage tut dem Körper gut. Fotos: Archiv

Benedikt-Stattler-Gymnasiums; 19.30 Uhr Fit und Fun „Drums alive“ in Sinocur.

Am Dienstag, 13. September sieht das Programm wie folgt aus: 9 bis 12 Uhr Richtig Blutdruck messen im Sinocur; 16 bis 17 Uhr Gesundheit aus dem Wasser-schlauch im Kurpark; 17 Uhr Qi-Gong im Kurpark; 17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik im Sinocur; 17.30 Uhr Einführung in die TCM-Ernährung im Sinocur; 18 Uhr „Meine Mama ist depressiv.“, Vortrag in der Jahnhalle; 18 bis 19 Uhr Präventionssport Rückenfit in der Turnhalle der Realschule; 18.30 Uhr Wassergymnastik im Pflegezentrum; 19 bis 20 Uhr Pila-

tes in der Realschul-Turnhalle; 19.30 Uhr Volkskrankheit Arthrose-Vortrag im Sinocur.

Am Mittwoch, 14. September wird angeboten: 8.20 Uhr Geführte Wanderung von Pirka nach Bad Kötzing; 9 bis 12 Uhr Diabestes ist kein Zuckerschlecken im Sinocur; 16 bis 17 Uhr Wasserretren und Armabad im Kurpark; 16 bis 18.30 Uhr Prävention-Funktionstraining im Sportfit/Aquacur; 16.15 Uhr Rehasport-Trockengymnastik im Sinocur; 17.30 Uhr QiGong im Sinocur; 18 bis 19 Uhr „Das kleine ABC der Kräutertee-Zubereitung“ im Sinocur; 18 bis 19 Uhr Präventionssport Functional Training in der Real-

schul-Turnhalle; 19.30 Uhr „Darmkrebs“, Vortrag im Sinocur.

Am Donnerstag, 15. September geht es weiter mit: 10 bis 16 Uhr Blickpunkt Auge am Busparkplatz Ludwigsstraße; 10 bis 10.30 Uhr „Achtsamkeit will gelernt sein“ m Sinocur; 11 bis 12 Uhr Gesundheit aus dem Wasser-schlauch im Kurpark; 15 Uhr Beeren, Früchte, Tee, Schnäpse und Tinkturen im Kurpark; 16 Uhr Wassergymnastik im Pflegezentrum; 19.30 Uhr Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche.

Am Freitag, 16. September wird eingeladen zu: 9 bis 12 Uhr „Was steckt hinter dem Sinocur-Lebensstilprogramm?“ im Sinocur; 18 Uhr Meditation mit Klangschaalen im Sinocur; 19.30 Uhr „Bemer – Gesundheit schützen – Heilung unterstützen“ im Sinocur; 20 Uhr Meditation mit Klangschaalen und Gong in der Gruppe im Sinocur.

Am Samstag, 17. September geht es weiter um 20 Uhr mit „Ausmachten“ im Sinocur; 17.30 Uhr „Leiderhosen-Training ist in – und kommt nun für einen Tag auch nach Bad Kötzing.“

Am 11. September, wenn im Kurpark das große Kneipp- und Gesundheits-Festival steigt, ist auch Klaus Reithmeier, Erfinder des Lederhosen-Trainings, vor Ort und zeigt wie es geht. Um 13, 14, 15 und 16 Uhr sind alle Gäste zu kostenlosen halbstündigen Trainingseinheiten eingeladen.

Die Lederhose ist übrigens nicht unbedingt Pflicht, es tut's auch ein normales Sport-Outfit. Aber die Lederhose ist natürlich schon

stylischer, wie Bürgermeister Markus Hofmann bei seiner ersten privaten Trainingseinheit mit Physiotherapeutin Uschi Martin festgestellt hat.

Uschi Martin selbst weiß auch ohne Lederhose wie's geht, schließlich bietet sie derzeit bereits verschiedene Kurse im Bereich Ganzkörpertraining, etwa mit Fit&Cross oder Pusch&Pull an. Auch ein funktionelles Outdoortraining im Kurpark wird es demnächst geben.

Im Uschi Martin Rehasport im Bad Kötzing gibt es unter Telefon (099 41) 90 41 00 Informationen dazu wie im Kur- und Gästeservice der Stadt unter Telefon (099 41) 40 03 21 50.



Bürgermeister Markus Hofmann und Uschi Martin zeigen wie es geht. Foto: Stefan Weber

## Lederhosen-Training

Am 11. September im Kurpark Bad Kötzing

Am Sonntag, 18. September wird ab 7 Uhr eine geführte Wanderung über den Schachten angeboten. Von 10 bis 11 Uhr findet ein Kurkonzert mit der Stadtkapelle Viechtach im Kurpark statt und um 11 Uhr startet „Da Kine vom Kaitersberg“, der vierte Internationale Kaitersberglauf.

sv. Das intelligente Luftbett der Firma Dynaglobe Products GmbH & Co. KG stellt in diesem Jahr die Firma MDM Pfeffer auf der Gesundheitsmesse vor. Die Matratze stellt sich automatisch auf die Bedürfnisse des Nutzers ein. Dazu beginnt sie zuerst mit einer Messung der Körperproportionen und errechnet dann aufgrund der Gewichtsverteilung von Hüft- und Schulterpartie, den idealen Härtegrad. Dabei ist es möglich, die Matratze mit einem Smartphone zu bedienen und verschiedene Programme aufzurufen. Zur Verfügung stehen hierbei ein Entspannungsprogramm, ein sanftes Streckprogramm für den geschundenen Rücken und ein Power-Napping-Programm.

## Dynaglobe

MDM Pfeffer zeigt das intelligente Bett

Die Teilnehmer:  
**Sinocur Präventionszentrum:** Tag der offenen Tür; **Secret Beauty** – Dauerhafte Haarentfernung mit IPL und SHR; **Ökona-Magazin** – Infostand; **Josef Aschenbrenner** – Klangschaalen und Gong, Massage und Meditation; **Gesundheitszentrum Renz/Fitness- und Gesundheitsstudio Fit in** – Physiotherapie; **VHS/Tourismuskademie Ostbayern** – Info-Stand; **Tierfreundekreis e. V. Bad**



Fachkundige Anweisungen sind überall gewährleistet.

## ANSPRECHENDES ANGEBOT IM KURPARK

**Kötzing** – Infostand und Tombola;  
**Sana Kliniken des Landkreises Cham** – Darmmodell, Prävention und Therapie von Darmkrebs;  
**Seniorenresidenz St. Benediktus** – Präsentation, Leben im Seniorenheim nach den fünf Elementen Kneipps;  
**Arnika-Apotheke** – Prävention mit Aroma-Therapie und Heilkräutern, Ballonweitung-Wettbewerb;  
**Hairfree-Institut Cham** – dauerhafte Haarentfernung;  
**Sanitätshaus Zimmermann** – Infostand und EMS;  
**Sparkasse im Landkreis Cham** – Infostand;  
**Sozialverband VdK Kreisverband Cham** – Infos über Rechtsberatung und Vertretung im Sozialrecht;  
**Physiotherapie Franz** – Slackline-Training und Smoove-Walk;  
**Rheuma-Liga Bad Kötzing** – Infostand;  
**BRK-Senioren-Wohn- und Pflegeheim Bad Kötzing/BRK-Kreisverband Cham „Ambulante Dienste“** – Infostand;  
**Müller Orthopädie-Schuhtechnik GmbH** – Infostand;  
**Praxis für Podologie Verena Saller** – med. Fußpflege;  
**Bayerwaldgold Interessengemeinschaft Imkere** – Honig, Honigwein, Kerzen;  
**Ergotherapie Niedermayer** – Infostand;  
**Spielbank Bad Kötzing** – Spieltischaktion für gemeinnützigen Zweck;  
**Aphrodite Kosmetik und Wellness** – Vegane Kosmetik zum Selbermachen;  
**VitaHelp** – Infostand;  
**Smyrek/Ebert** – Vileda Home;  
**Steffis Wellness-Oase** – Infostand;  
**AOK Bayern** – Infostand;  
**MDM Pfeffer** – innovative Schlafsysteme.

**fi.** Das Bad Kötztlinger Kneipp- und Gesundheitsfestival nimmt seinen Auftakt am Sonntag, 11. September um 10 Uhr im Kurpark. Kneippvereinsvorsitzender Prof. Dr. Wühr, Carola Höcherl-Neubauer vom Verein Stadtmarketing e. V., Peter Fleckenstein von der Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham sowie Bürgermeister Markus Hofmann werden einen Rundgang über das Festivalgelände machen. Alphornbläser der Blaskapelle Pfeffer treten von 10 bis 11 Uhr auf und von 12 bis 14.30 Uhr spielt die Musikkapelle 4samma im Theater. Die Blauschwarzgruppe der VHS tritt um 14.45 Uhr im Theater auf.

Ein Höhepunkt des Tages ist um 15.30 Uhr das Mitmachkonzert mit Roodscha aus Kambodscha und Tom Palme im Theater. Des Weiteren unterhält Drehorgelspieler Franz Rackl von 13 bis 17 Uhr die Besucher. Für beste Bewirtung sorgt das Kurpark-Café. Was es mit dem Lederhosen-Training auf sich hat, das wird um 13, 14, 15 und 16 Uhr auf der großen Kurparkwiese demonstriert.

**Berner** – Messung des biologischen Alters;  
**Anita Eckl** – Stoffwechselaktivieren;  
**Kneipp-Verein Bad Kötzing** – Infostand, Wasseranwendungen;  
**Physiotherapie Stadler und Baier** – Rehasport, Praxisvorstellung;  
**Kosmetik-Atelier M. Preidl** – Gesunde und schöne Haut;  
**Kötztlinger Umschau** – Infostand;  
**Uschi Martin Rehasportzentrum** – Infostand mit EMS;  
**Sparkasse im Landkreis Cham** – Infostand;  
**Sozialverband VdK Kreisverband Cham** – Infos über Rechtsberatung und Vertretung im Sozialrecht;  
**Mittelbayerisches Rehasportzentrum** – Infostand;  
**BRK-Senioren-Wohn- und Pflegeheim Bad Kötzing/BRK-Kreisverband Cham „Ambulante Dienste“** – Infostand;  
**Müller Orthopädie-Schuhtechnik GmbH** – Infostand;  
**Praxis für Podologie Verena Saller** – med. Fußpflege;  
**Bayerwaldgold Interessengemeinschaft Imkere** – Honig, Honigwein, Kerzen;  
**Ergotherapie Niedermayer** – Infostand;  
**Spielbank Bad Kötzing** – Spieltischaktion für gemeinnützigen Zweck;  
**Aphrodite Kosmetik und Wellness** – Vegane Kosmetik zum Selbermachen;  
**VitaHelp** – Infostand;  
**Smyrek/Ebert** – Vileda Home;  
**Steffis Wellness-Oase** – Infostand;  
**AOK Bayern** – Infostand;  
**MDM Pfeffer** – innovative Schlafsysteme.



Viel Infos zum Thema Gesundheit

**OCZ CHAM**  
ORTHOPÄDISCH-CHIRURGISCHES ZENTRUM

Fachärzte für Orthopädie-Chirurgie-Unfallchirurgie D-Arzt-Verfahren  
**Dr. Andreas Wittmann**  
**Dr. Helmut Lachhammer**  
**Dr. Helmut Lackerbauer**  
**Dr. Thomas Sturm**  
**Dr. Rüdiger Ruppert**  
**Dr. Christian Rehwald**

Ambulante/stationäre Operationen, Hüft- und Kniegelenkersatz, Arthroskopie, Schulterchirurgie, Hand- und Fußchirurgie, Venenchirurgie, Carpal Tunnel-Operation, Rheumatologie, Sportmedizin, Chirotherapie

Bahnhofstr. 1, 93413 Cham  
Tel.: 09971/843-0  
www.ocz-cham.de

**Verstehen ist einfach.**

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und Ihre Menschen kennt.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Kneipp-Festival in Bad Kötzing

Sparkasse im Landkreis Cham

**SINOCUR 康**

www.tcm.info

Bahnstraße 15  
93444 Bad Kötzing

**AMBULANZ**

TCM-KLINIK BAD KÖTZTING

**TERMINVEREINBARUNG**

in der Ambulanz sowie unter Telefon 09941 609-350 oder per eMail: ambulanz@tcm.info

**ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag - Freitag: 8 bis 19 Uhr  
Samstag: 9 bis 13 Uhr  
außer an Feiertagen

Herzlich willkommen zur 'Bad Kötztlinger Kneipp- und Gesundheitswoche vom 11. bis 18. September 2016'

Kneipp- und Gesundheitsfestival im Kurpark am Sonntag, 11. September 2016  
EINTRITT FREI

Prävention zum Erleben – Informieren – Mitmachen  
Unterhaltung – Musik – Training

Tag der offenen Tür im SINOCUR-Präventionszentrum (11. September 2016)

**SINOCUR 康**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre Teilnahme!  
Markus Hofmann, Erster Bürgermeister

Weitere Infos: Kur- und Gästeservice, Tel. 099 41 / 40 03 21 50, www.bad-koetzing.de

**Die Pflege kommt vom BRK.**

Mit Kompetenz, Herz und Verstand, getragen vom Wissen um Respekt, Würde und Selbstbestimmung, geben wir dem Leben im Alter eine neue Perspektive.

**BRK-Kreisverband Cham**  
Ambulante Pflege  
Tiergartenstraße 10  
93413 Cham  
Telefon 099 71/8500-11

**BRK-Senioren-Wohn- und Pflegeheim Bad Kötzing**  
Hauser Straße 4  
93444 Bad Kötzing  
Telefon 099 41/94 05-0

**Bayerisches Rotes Kreuz**  
Pflege unter einem guten Zeichen

WWW.MITTELBAYERISCHE.DE

Besuchen Sie uns im Kurpark beim Bad Kötztlinger Kneipp- und Gesundheitsfestival am 11. September 2016

**Kötztlinger Umschau**

**SPIELBANK BAD KÖTZTING**

Untere Au 2 | 93444 Bad Kötzing  
www.spielbankenbayernblog.de

Blickspiel kann süchtig machen.  
Spielteilnahme ab 21 Jahren. Informationen und Hilfe unter www.spielbanken-bayern.de

**MÜLLER**  
Gesunde Schuhe

Orthopädie-Schuhtechnik  
Kirchplatz 17 · 94209 Reggen  
Tel. 09921 / 1440  
Fax 09921 / 7380

www.mueller-orthopaedie.de  
info@mueller-orthopaedie.de

**AGZ**  
BAD KÖTZTING

**WIR SIND FÜR SIE DA.**

Ihre Experten für Orthopädie, Neurochirurgie/Wirbelsäule, Allgemeinchirurgie, Unfallchirurgie und Rehabilitationsmedizin.  
Besuchen Sie uns beim Kneippfestival und informieren Sie sich über unser Leistungsspektrum.

AGZ Bad Kötzing  
Torstraße 6  
93444 Bad Kötzing  
Telefon 0 99 41 / 30 88

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr. Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung.

**DYNAGLOBE**  
Premium-Matratzen!

**Weltneuheit**  
Die intelligente Matratze mit automatischer Einstellung!

Schlafsysteme Pfeffer  
Birkenstraße 45  
93474 Arrach/Ottenszell  
Tel. 09943/902348  
www.my-homestyle.eu

**Wellness-Oase im Schlafzimmer**  
Ortho-Well – die automatische Härteinstellung  
Power Napping – das Kurzschlafprogramm  
Relax – das Entspannungsprogramm  
Ortho – das sanfte Streckprogramm

**INTERSPORT WANNINGER**  
DEGGENDORF – CHAM – BAD KÖTZTING

**SPORT IST DIE BESTE MEDIZIN!**

Wir wollen dich für deine Gesundheit bestmöglich unterstützen mit unserem vielfältigen Service-Angebot, z.B.

**Schuh-Coach**  
Jeder Fuß ist individuell wie der Fingerabdruck, da ist richtige Vermessung der Schlüssel zum Erfolg, den Schuh zu finden, bei dem nichts drückt. Mit modernster Technik werden bei Intersport Wanninger deine Füße von geschulten Fachberatern vermessen und analysiert.

**Laufstil-Analyse**  
achilles

Finde deinen passenden Schuh mit der »Achilles«-Laufstilanalyse nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen! Dieses System analysiert deinen Laufstil mit 400 Messungen pro Sekunde.

Wir bieten Ostbayerns größte Auswahl, vor allem im Bereich Fitness & Gesundheit!

adidas Nike POLAR BLACKROLL KETTLER und viele mehr!

300 Millionen Euro!

**Meine AOK kann das**

Nur die AOK investiert jedes Jahr in Bayern so viel in Prävention.

Jetzt zur Nummer 1 in Bayern wechseln!

Gesundheit in besten Händen

www.meine-aok-kann-das.de

**AOK**  
Die Gesundheitskasse

www.aok.de/bayern