

Die Bad Kötztinger Kneipp- und Gesundheitswoche

mit Festival
im Kurpark

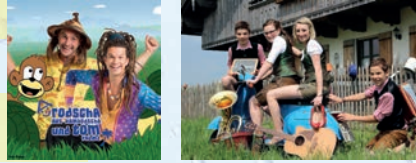
Eintritt frei!

11.- 18. September 2016

www.kneippfestival.de

Bad Kötztinger Kneipp- und Gesundheitsfestival (Sonntag, 11. September 2016)

10.00 Uhr	Festivalrundgang durch den Kneippvereinsvorsitzenden Prof. Dr. Wühr, Carola Höcherl-Neubauer v. Verein Stadtmarketing e.V., Peter Fleckenstein von der Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham sowie Bürgermeister Markus Hofmann
ganztags	Bewirtung vom Kurpark-Cafe
10.00 bis 11.00 Uhr	Musikalische Einstimmung mit den Alhorn-Bläsern der Blaskapelle Pfeffer
12.00 bis 14.30 Uhr	Unterhaltung mit der Musikkapelle „Asamma“ im Theatron
14.45 Uhr	Auftritt der Bauchtanzgruppe der VHS im Theatron
15.30 bis 17.00 Uhr	Mitmachkonzert mit „Rodscha aus Kambodscha und Tom Palme“ im Theatron (Ausrichter: Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham)
13.00 bis 17.00 Uhr	Unterhaltung mit dem Drehorgelspieler Franz Rackl



Lederhosentraining auf der großen Kurpark-Wiese

Trainings-Zeiten beim Kneippfestival: 13.00 Uhr / 14.00 Uhr / 15.00 Uhr / 16.00 Uhr

Vor mittlerweile fünf Jahren hat der Berchtesgadener Personal Trainer Klaus Reithmeier das Lederhosentraining ins Leben gerufen. Bis zu 800 Sportbegeisterte treffen sich wöchentlich im Englischen Garten in München, um gemeinsam mit ihm die eigene Fitness zu verbessern. Seit Kurzem wird das Training auch in Regensburg angeboten, weitere bayerische Städte sollen folgen. Geplant ist darüber hinaus für dieses Jahr auch noch ein öffentliches Training in Berlin sowie nun auch beim Kneipp- und Gesundheitsfestival in Bad Kötzting.

Ziel des Lederhosentraining ist es, die Fitness mit dem eigenen Körpergewicht zu steigern und somit Verletzungen im Sport und Alltag vorzubeugen. Klaus Reithmeier bietet mit dem Lederhosentraining ein kostenloses Trainingsangebot für jedermann an, unabhängig von Alter und Fitnesslevel. Der Spaß an der Sache, gemeinsam mit Freunden und Gleichgesinnten zu trainieren, steht dabei klar im Vordergrund.

Sponsoring: Reha-Zentrum Uschi Martin und Stadt Bad Kötzting



Ausstellerübersicht siehe Rückseite

Aktivprogramm während der Gesundheitswoche



Mo, 12.09.2016 Programm:

Mo, 12.09.2016	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
14.00 bis 16.00 Uhr	Kneipp macht Spaß. Entdeckungsreise für Kinder und Jugendliche mit Kneipp-, Spiel-, Rate-, Bewegungs- und Wasserstationen. Ausrichter ist der Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. – für gesundes Essen und Trinken sorgt die Tafel Bad Kötzting. Treffpunkt beim SINOCUR Präventionszentrum, Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei! - Anmeldung unter Tel. 0171/8082132 - Sportkleidung und Handtuch erforderlich
16.00 bis 17.00 Uhr	Wassertreten u. Armbad unter Anleitung im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.00 Uhr	Wie beeinflussen psychische Erkrankungen der Eltern die Entwicklung ihres Kindes? Vortrag von Dr. Andrea Pröhl von der Tagesklinik Cham, der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie vom Bezirksklinikum Regensburg. Örtlichkeit: Jahnhalle	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.00 Uhr	Bleib fit und beweglich – Generation 60+ mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. im SINOCUR Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.15 Uhr	Rehasport-Wassergymnastik. Probestunde mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. und der Physiotherapie Stadler & Baier im Pflegezentrum Bad Kötzting, Weißenregener Str. 5	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.30 Uhr	Kneipp'sche Anwendungen mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. im SINOCUR Präventionszentrum (Kneippschulungsraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 bis 20.00 Uhr	Präventionssport Athletik-Coaching für Jugendliche mit dem Turnverein 1863 Bad Kötzting e.V. in der Turnhalle des Benedikt-Stattler-Gymnasiums, Bgm.-Dullinger-Str. 23. Leitung: Bachelor of Arts Fitnessökonom Richard Ondr	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.30 Uhr	Fit und Fun „Drums alive“ mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. im SINOCUR Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

Di, 13.09.2016 Programm:

9.00 bis 12.00 Uhr	Richtig Blutdruckmessen – will gelernt sein. Erhalten Sie eine umfangreiche Beratung durch die Gesundheitsberaterin Christine Buckeley im SINOCUR Präventionszentrum (Screeningraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.00 bis 17.00 Uhr	Gesundheit aus dem Wasserschlach im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.00 Uhr	Qi-Gong zum Kennenlernen im Kurpark. Anschließend eine Tasse grüner Tee!	- Unkostenbeitrag 3,00 €
17.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. im SINOCUR Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.30 Uhr	Einführung in die TCM-Ernährung. Vortrag mit Diätassistentin Kerstin Bauer im SINOCUR Präventionszentrum (Hörsaal), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.00 Uhr	Meine Mama ist depressiv, sie fühlt sich schlecht; ich fühle mich? Vortrag der Erziehungs- Jugend- und Familienberatungsstelle Cham. Inhaltlich wird auf die emotionale Entwicklung von Kindern psychisch kranker Eltern eingegangen. Auch das Buch „Sonnige Traurigkeit“ wird beim Vortragsabend vorgestellt. Örtlichkeit: Jahnhalle	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.00 bis 19.00 Uhr	Präventionssport Rückenfit mit dem Turnverein 1863 Bad Kötzting e.V. in der Turnhalle der Staatlichen Realschule, Bgm.-Dullinger-Str. 14. Leitung: Bachelor of Arts Fitnessökonom Richard Ondr	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.30 Uhr	Wassergymnastik mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. im Pflegezentrum Bad Kötzting, Weißenregener Str. 5	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 bis 20.00 Uhr	Präventionssport Pilates mit dem Turnverein 1863 Bad Kötzting e.V. in der Turnhalle der Staatlichen Realschule, Bgm.-Dullinger-Str. 14. Leitung: Bachelor of Arts Fitnessökonom Richard Ondr	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.30 Uhr	Volkskrankheit Arthrose – was tun, wenn die Gelenke schmerzen. Möglichkeiten des Gelenkersatzes. Vortrag mit Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie Dr. med. Christian Rehwal vom orthopädisch-chirurgischen Zentrum in Cham. Örtlichkeit: SINOCUR Präventionszentrum (Hörsaal), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

Mi, 14.09.2016 Programm:

8.20 Uhr	Geführte Tages-Wanderung von Pirka nach Bad Kötzting mit unserem Wanderführer Alois Brandl. Abfahrt um 8.40 Uhr mit dem Linienbus ab Busparkplatz Ludwigstraße. Brotzeitverpflegung mitnehmen. Gehzeit 4 Stunden. Länge 12,5 km. Kategorie: leicht-mittelschwer	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
9.00 bis 12.00 Uhr	Diabetes ist kein Zuckerschlecken. Machen Sie einen Diabetes-Schnelltest am Computer mit der Gesundheitsberaterin Christine Buckeley im SINOCUR Präventionszentrum (Screeningraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.00 bis 17.00 Uhr	Wassertreten u. Armbad unter Anleitung im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.00 bis 18.30 Uhr	Prävention-Funktionstraining (Trocken + Wassergymnastik kombiniert) der Rheuma-Liga Bad Kötzting/Cham im Sportofit/AQACUR	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.15 Uhr	Rehasport-Trockengymnastik. Probestunde mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. und der Physiotherapie Stadler & Baier im SINOCUR Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.30 Uhr	Qi Gong mit der TCM-Therapeutin Susanne Hoyer. Treffpunkt: SINOCUR Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.00 bis 19.00 Uhr	Das kleine ABC der Kräuterte-Zubereitung mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. und der Entspannungs-, Natur- und Erlebnispädagogin Monika Vogl im SINOCUR Präventionszentrum (Lehrküche), Bahnhofstr. 15. Maximal 20 Teilnehmer	- Die Teilnahme ist kostenfrei! - Anmeldung unter Tel. 09941/400 32 150
18.00 bis 19.00 Uhr	Präventionssport Funktionelles Training mit dem Turnverein 1863 Bad Kötzting e.V. in der Turnhalle der Staatlichen Realschule, Bgm.-Dullinger-Str. 14. Leitung: Diplom Sportwissenschaftlerin, Sportlehrerin und Rehasporttrainerin Anja Achatz	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.30 Uhr	Darmkrebs - Entstehung, Vermeidung, Behandlung, Nachsorge. Vortrag mit dem Chefarzt für Allgemeinn- und Visceralchirurgie Dr. Florian Stadler von den Sana-Kliniken des Landkreises Cham. Für Fragen steht auch Internist Dr. Martin Schloßbauer zur Verfügung. Örtlichkeit: SINOCUR Präventionszentrum (Hörsaal), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

Do, 15.09.2016 Programm:

10.00 bis 16.00 Uhr	Aktion „Blickpunkt Auge“ Beratung für Menschen mit Augenerkrankungen und drohendem Sehverlust bietet der BBSB e.V. am Busparkplatz Ludwigstraße an. Der grüne Mercedes Sprinter ist wie eine „rollende Beratungsstelle“ mit diversen Hilfsmitteln und Informationsmaterial ausgestattet. Die Berater nehmen sich Zeit für Ihre Fragen	- Die Beratung ist kostenfrei!
10.00 bis 10.30 Uhr	Achtsamkeit will gelernt sein! Entspannungsübung mit der Gesundheitsberaterin Christine Buckeley im SINOCUR Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
11.00 bis 12.00 Uhr	Gesundheit aus dem Wasserschlach im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
15.00 Uhr	Beeren, Früchte, Tee, Schnäpfe und Tinkturen. Kräuterführung mit der Kräuterpädagogin Gisela Höpfl. Treffpunkt im Kurpark	- Unkostenbeitrag 3,00 € - Anmeldung unter Tel. 09941/400 32 150
16.00 Uhr	Wassergymnastik mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V. im Pflegezentrum Bad Kötzting, Weißenregener Str. 5	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.30 Uhr	Qi Gong mit der TCM-Therapeutin Susanne Höyer. Treffpunkt: SINOCUR Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Gottesdienst zur Gesundheitswoche in der Stadtpfarrkirche Mariä Himmelfahrt. Gestaltung mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting e.V.	



Fr, 16.09.2016 Programm:

9.00 bis 12.00 Uhr	Was steckt hinter dem SINOCUR Lebensstilprogramm? Individuelle Beratung mit der Gesundheitsberaterin Christine Buckeley im SINOCUR Präventionszentrum, Bahnhofstr. 15	- Die Beratung ist kostenfrei! - Terminvereinbarung erforderlich unter Tel. 09941/ 400 32 154
18.00 Uhr	Meditation mit Klangschalen und Gong in der Gruppe Leitung: Josef Aschenbrenner. Kissen und Decke mitbringen Örtlichkeit: SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum (2. Stock) Maximal 12 Personen	- Die Teilnahme ist kostenfrei! - Vorherige Anmeldung unter Tel. 09941/ 400 32 150 erforderlich
19.30 Uhr	BEMER – Gesundheit schützen – Heilung unterstützen. Fit und gesund durch eine funktionierende Durchblutung der kleinen Blutgefäße. Vortrag mit Dr. Armin Diemeier im SINOCUR Präventionszentrum, Hörsaal (2. Stock)	- Die Teilnahme ist kostenfrei! - Vorherige Anmeldung unter Tel. 09941/4339 erforderlich!
20.00 Uhr	Meditation mit Klangschalen und Gong in der Gruppe Leitung: Josef Aschenbrenner. Kissen und Decke mitbringen Örtlichkeit: SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum (2. Stock) Maximal 12 Personen	- Die Teilnahme ist kostenfrei! - Vorherige Anmeldung unter Tel. 09941/ 400 32 150 erforderlich!

Sa, 17.09.2016 Programm:

20.00 Uhr	Ausm prallen Leben. Kleinkunstabend mit Horst Eberl in der Casino-Lounge der Spielbank. Beginn 20.00 Uhr	Eintrittspreise: 18,00 € im Vorverkauf und 20,00 € an der Abendkasse
-----------	---	--

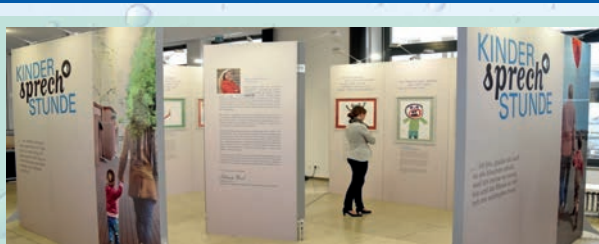
So, 18.09.2016 Programm:

7.00 Uhr	Geführte Wanderung mit dem Bayerischen Waldverein, Sektion Bad Kötzting e.V. / Wanderstrecke: Über die Schachten im Nationalpark Bayerischer Wald	- Treffpunkt: Busparkplatz Ludwigstraße
10.00 – 11.30 Uhr	Kurkonzert mit der Stadtkapelle Viechtach im Kurpark-Pavillon.	- Eintritt frei!
11.00 Uhr	Da Kine vom Kaitersberg (4. Internationaler Kaitersberglauf). Ausrichter: Turnverein Bad Kötzting, v. 1863 e.V.	- Info: www.dakinevomkaitersberg.de

10. -14. September 2016

Bilder-Ausstellung „Kindersprechstunde“

in der Jahnhalle.
Thema: Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Geöffnet: Sonntag, 11.09.2016 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Sowie auf Anfrage bei der Geschäftsstelle Gesundheitsregion plus im Landkreis Cham, Tel. 09941/40144411



Aktivitäten während der ganzen Woche

APHRODITE Kosmetik & Wellness	Fußreflexzonen-Massage (Anmeldung unter Tel. 09941/2711)
Hörgeräte Zinke	Kostenloser Hörtest; Beratung rund ums Hören (Dienstag bis Freitag zu den Geschäftszeiten)
Intersport Wanninger	Laufschuhanalyse und Fußberatung (Montag bis Mittwoch von 9.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag bis Freitag von 9.00 – 19.00 Uhr, Samstag 9.00 – 17.00 Uhr)
Physioteam Franz (ehem. Physiotherapie-praxis Jügel)	Smovey-Walk – Outdoor-Schnuppertraining mit einem außergewöhnlichen Trainingsgerät. Die in einem Schlauch liegenden Kugeln lösen bei Bewegung eine Vibration aus, die auf vielfältige Art und Weise auf den Körper wirkt. Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus Walking-Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Koordination und natürlich jeder Menge Spaß! (Terminvereinbarung Mo-Fr von 8.00 – 12.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr unter Tel. 09941/904142. Treffpunkt in der Praxis)
Seniorenresidenz St. Benediktus	Kneipp'sche Güsse, Wickel und Wassertreten mit den Kneipp- und Gesundheitstrainer/-innen in den Räumlichkeiten der Einrichtung am Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr
Sonnen-Apotheke	Lungenfunktionsmessung; Blutdruck- und Blutzuckermessung
Uschi Martin Rehazentrum	EMS-Woche / Präventions-Kurse (Start von mehreren Kursen); EMS §20 Präventionskurse, Rehabilitationssport im Zeitraum vom 12. bis 18.09.2016)