

■ Gesundheitswoche

Montag, 10. September

- 14 bis 16 Uhr: Fit für den Schullalltag, Eltern und Kinder, Sinocur
- 15 Uhr: Schnupperstunde Wassergymnastik, Agacur
- 15 bis 17 Uhr: Vorstellung der Gesundheitsbotschafter, Sinocur
- 16 bis 17 Uhr: Wasserretten unter Anleitung, Kurpark
- 17 bis 18 Uhr: Gynäkologischer Vortrag, Sinocur
- 17.30 Uhr: Schnupperstunde Rehasport im Wasser, Maximilian
- 17.30 Uhr: Smovey, swing and smile, Großparkplatz (Tel. 4899)
- 18 Uhr: Venentraining, Sinocur
- 19 Uhr: Behandlung bei Gefäßkrankungen Vortrag, Sinocur
- 19.30 Uhr: Fit und Fun – Functional Bodywork, Sinocur

Dienstag, 11. September

- 8.30 Uhr: Geführte Wanderung zum Rachel, Kur- und Gästeservice
- 9 bis 10.30 Uhr: Ganzkörperkräftigungstraining, Spiegelsaal (Anmeldung Tel. 0175/4031440)
- 10 bis 11 Uhr: Kneippen mit Mentor-Glückskindern, Sinocur
- 10 bis 12 Uhr: Kneippseher Abguss unter Anleitung, Agacur
- 12 bis 13.30 Uhr: Ganzkörperkräftigungstraining, Spiegelsaal
- 15 bis 16.30 Uhr: Kräuterkochkurs, Sinocur
- 16 bis 17 Uhr: Gesundheit aus dem Wasserschlauch, Kurpark
- 16 bis 17 Uhr: Schnupperstunde Taekwon-Do für Kinder, Sinocur
- 16.30 Uhr: Walken über Stock und Stein, Großparkplatz
- 17 Uhr: Qigong zum Kennenlernen, Kurpark
- 17.15 Uhr: Einführungsvortrag TCM-Ernährung, Sinocur
- 19 Uhr: Hatha-Yoga, Sinocur
- 19 Uhr: Infos zur Pflege, Sinocur
- 19 Uhr: Damengymnastik, Schlusssportplatz
- 19.30 Uhr: Wassergymnastik, Klinikum Maximilian
- 20.30 bis 21.30 Uhr: Taekwon-Do für Erwachsene, Sinocur

BAD KÖTZING

Bad Kötzing. Agacur, Montag ab 10 Uhr. Sauna ab 13 Sauna.

Bad Kötzing. BRK-Seniorentreff: Heute, Montag, von 14 bis 16 Uhr in der Rotkreuzwache.

Bad Kötzing. Rheumaliga: Heute, Montag, 13.50, 15.10 und 19 Uhr, Wassergymnastik im Agacur.

Bad Kötzing. Bauernmarkt: Morgen, Dienstag, von 8 bis 12.30 Uhr auf dem Vetsplatz.

Bad Kötzing. Karateclub: Heute, Montag, 18.30 Uhr Kickboxen und 19.30 Uhr Karate ab 14 Jahre.

Bad Kötzing. Oyama Karate: Heute, Montag, 17.30 Uhr Kinder, 19.30 Uhr Erwachsene.

Ramsried. Walkinggruppe: Morgen, Dienstag, 8.30 Uhr. Treffen am Bolzplatz zum Nordic Walking.

Steinhilf. Seniorenrunde: Morgen, Dienstag, um 14 Uhr Monats-treffen im Sportheim.

LKMS informiert

Bad Kötzing. Auch die Landkreismusikschule Cham startet in das neue Schuljahr. Die Unterrichtseinteilung für alle wieder- und neuangemeldeten Schüler findet in der ersten Schulwoche wie folgt statt: 13. September, 14 Uhr, in Furth im Wald (Stadtbibliothek); 14. September, 14 Uhr. Bad Kötzing (BSG); 14. September, 18.30 Uhr, Lam (Schule).



Bürgermeister Markus Hofmann, Dr. Martin Schlossbauer, Kneipp-Ehrenvorsitzender Josef Budweiser, Dr. Thomas Klyszcz, Peter Fleckenstein von der Gesundheitsregion Plus und Kneippvorsitzender Dr. Erich Wühr testeten Schwirgstäbe beim Messerundgang.

Wechselbäder, Energiebällchen, Kräutertees

Kneippfestival im Kurpark: „Wollen Gesundheitsstandort Nummer 1 werden“

Bad Kötzing. (li) Eine Handvoll Spinat, 500 ml Apfelsaft, eine Birne und eine Banane – so lautet das Rezept für einen gesunden, grünen Smoothie. Zu trinken gab es solche am Sonntag beim 11. Kneippfestival im Kurpark.

Eröffnet hat die Messe Bürgermeister Markus Hofmann zusammen mit Organisatoren. Sie begaben sich um 10 Uhr auf Rundgang – dabei ergaben sich ausführliche Gespräche mit den Ausstellern. Wie der Rathauschef zu Beginn klarstellte, gebühre den Verantwortlichen großer Dank für ihre Arbeit. Allen voran erwähnte er hier Herbert Heindl vom Kur- und Gästeservice: „Er arbeitet akribisch und denkt an alles“, bekräftigte er.

„Nach außen strahlen“

Am Rundgang beteiligten sich zudem Prof. Horst Kunhardt von der THD und Kurarzt Dr. Martin Schlossbauer. Wie Hofmann klarstellte, sei es Sinn der Veranstaltung „nach außen zu strahlen“. Denn: „Wir wollen Gesundheitsstandort Nummer 1 werden im Bayerischen Wald“, formulierte er ein klares Ziel aus.

49 Stände reichten sich im Kurpark aneinander und viele Besucher genossen es, eine ausführliche Beratung und Antwort auf ihre Fragen

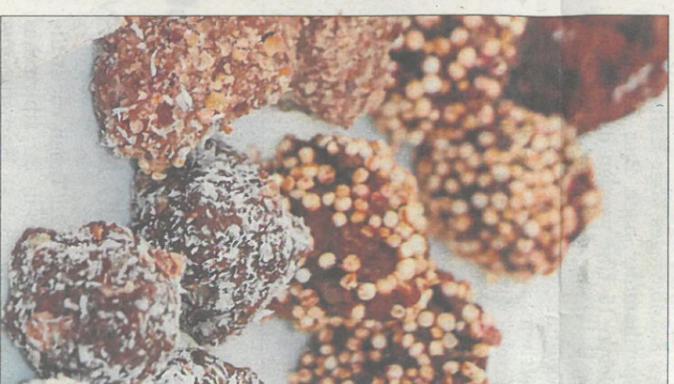


Alphornbläser gaben um 10 Uhr das akustische Startsignal für die Messe.

zu erhalten. Neben den Infos des Fachpersonals, gab es allherhand Anregungen für Zuhause – sprich Bewegungsanleitungen oder Rezepte.

Interessante Inspirationen

Auch der Kneippverein hatte einige Inspirationen zu bieten: In der Lehnküche servierte man Energie-



Gesunde Snacks

Besuchern jederzeit Rede und Antwort.

■ Info

Der Kneippverein feiert übrigens sein 45-jähriges Bestehen mit einem Gottesdienst am kommenden Donnerstag um 19 Uhr in der Stadtpfarrkirche.



In der Sinocur-Lehnküche gab es Kräutervasser und Energiebällchen.

Die Rheumaliga hatte Ingwertee im Angebot.

Mit dem schwarzen Gürtel. Auf einer Wiese zeigten Experten, wie Kampfsport funktioniert.



Wie gut höre ich eigentlich? Dieser Frage konnten die Besucher beim Hörtest auf den Grund gehen.

Medizin und Prävention

Kneippfestival: Besucher lernen, gesund und ausgewogen zu leben



TV-Vorsitzende Carola Höcherl-Neubauer beim Wechselfußbad



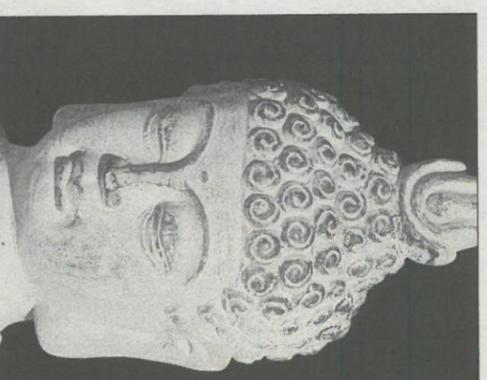
Der Infostand in der TCM-Ambulanz war ganztägig besetzt.



In der TCM-Ambulanz war Tag der offenen Tür.



Die Alphornbläser der Gruppe Pfiefer spielten auf dem Dach des Präventionszentrums und zogen etliche Zuhörer an.



Meditationsangebote gehörten zum Leistungsspektrum.



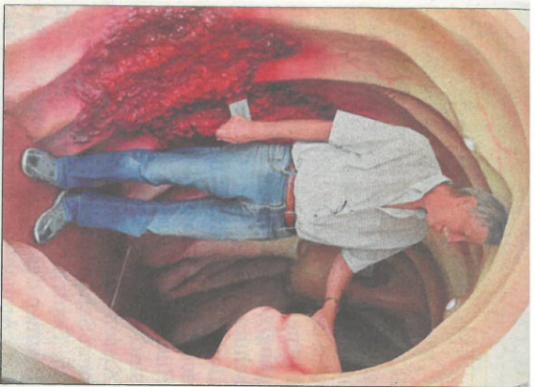
Der Kneippverein hatte vegane Kuchen im Angebot.



Bürgermeister Markus Hofmann beim Blutdruckmessen



Kinder konnten beim Stand der Arnika-Apotheke aus Bad Kötzting Entlein fischen.



Auch vor Ort: ein Darmmodell



Um 10 Uhr öffnete das idyllische Festivalgelände für Besucher.



Beim Muskelmassemessen



Unsere Zeitungsgente Paula Print machte den kleinen Festivalgästen eine Freude.



Der Rathauschef schärfte seine Sinne.



Beim Kneippverein gab es Kuchen, Kneippgüsse und Kneippprodukte umsonst.



Blutdruck-Check



Fahrad mit eingebautem Mixer

Fotos: Rackl



Walkingstöcke und Wanderschuhle präsentierte das Fachgeschäft Wanninger.



Die Sonnen-Apotheke Bad Kötzting verschenkte gesunde Smoothies mit Spinat – auch an Prof. Horst Kunhardt (r.).