

Die Bad Kötztlinger Kneipp- und Gesundheitswoche

Medizin + Prävention heute

www.kneippfestival.de

09. - 16. September 2018

mit Festival im Kurpark

Eintritt frei!

Bad Kötztlinger Kneipp- und Gesundheitsfestival (Sonntag, 09. September 2018)

10.00 Uhr	Festivallrundgang durch den Kneippvereinsvorsitzenden Prof. Dr. Würh, Carola Höcherl-Neubauer vom Verein Stadtmarketing e.V., Peter Fleckenstein von der Gesundheitsregion ^{plus} im Landkreis Cham sowie Bürgermeister Markus Hofmann
ganztags	Bewirtung vom Kurpark-Cafe
10.30 bis 11.30 Uhr	Musikalische Einstimmung mit den Alphorn-Bläsern der Blaskapelle Pfeffer
12.00 bis 14.00 Uhr	Unterhaltung mit der Musikkapelle „Bayerwaldladies“ im Theatron
14.15 Uhr	Kneipp-Song: Auftritt Montessori Glückskinder und Senioren im Theatron
15.00 bis 16.00 Uhr	Schauturnier und Interview mit Tischtennis-Profi Tom Schmidberger (Paralympics Silber, WM Silber, EM Gold) im Theatron
16.15 Uhr	Ballettgruppe und Kindertanz der VHS im Theatron
16.30 Uhr	Faszination Bauchtanz mit der VHS im Theatron



Ausstellerübersicht siehe Rückseite

Aktivprogramm während der Gesundheitswoche



Mo, 10.09.2018	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
ganztags	Beratung zum Thema Pflegeergänzungsversicherung in der AXA Geschäftsstelle Harald Urban e.K., Bahnhofstr. 25	- Die Beratung ist kostenfrei!
14.00 bis 16.00 Uhr	Fit für den Schulltag für Eltern und Kinder Entspannung, Konzentration, Schlaf – praktische Übungen für Eltern und Kinder Treffpunkt: SINOCUR Präventionszentrum. Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V. und Tafel Bad Kötzing	- Anmeldung erforderlich unter Tel. 0171/8082132
15.00 Uhr	Schnupperstunde Wassergymnastik in der AQACUR Badewelt Ausrichter: Rheuma-Liga Bad Kötzing-Cham	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
15.00 bis 17.00 Uhr	Vorstellung Gesundheitsbotschafter – Netzwerk im Landkreis Cham Vorstellung der Angebote im SINOCUR Präventionszentrum, Foyer (2.Stock)	
16.00 bis 17.00 Uhr	Wassretreten u. Armbad unter Anleitung im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.00 bis 18.00 Uhr	Gynäkologischer-Vortrag im SINOCUR Präventionszentrum, Seminarraum. Anschließend offene Sprechstunde bis 19.00 Uhr. Referentin: Susanne Hoyer, TCM-Ambulanz	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.30 Uhr	Schnupperstunde - Rehasport im Wasser im Hallenbad Klinikum Maximilian. Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V., Simone Baier	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.30 Uhr	Smovey, swing and smile. Treffpunkt Großsparkplatz, Eingang Kurpark. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Carola Höcherl Neubauer	- Kostenfrei. Anmeldung unter Tel. 09941/4899 erforderlich!
18.00 Uhr	Venentraining (Bewegung und Kneipp'sche Anwendungen) im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum und Kneipperschulungsraum. Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V., Bettina Pritzl	
19.00 Uhr	Behandlungsmöglichkeiten bei Gefäßerkrankungen. Vortrag der Arberland-Kliniken im SINOCUR Präventionszentrum, Seminarraum. Referent: Chefarzt Dr. med. Ilja Alexeenko, Facharzt für Gefäßchirurgie, Viechtach	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.30 Uhr	Fit und Fun – Functional workout – Bodywork im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V.	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

Di, 11.09.2018	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
ganztags	Beratung zum Thema Zahnzusatzversicherung in der AXA Geschäftsstelle Harald Urban e.K., Bahnhofstr. 25	- Die Beratung ist kostenfrei!
8.30 Uhr	Geführte Tages-Wanderung zum Rachel mit unserem Wanderführer Heinz Achatz. Treffpunkt beim Kur- und Gästeservice Bad Kötzing. Hin- und Rückfahrt in Fahrgemeinschaften. Gehzeit 5 Stunden. Länge 10 km. Kategorie: anspruchsvoll	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
9.00 bis 10.30 Uhr	Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungstraining im Haus der Begegnung, Spiegelsaal. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Susanne Willenbrink	- Kostenfrei. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0175/4031440
10.00 bis 11.00 Uhr	Teemischungen herstellen und Kneippen mit den Montessori Glückskindern im SINOCUR Präventionszentrum, Lehrküche sowie Kneipperschulungsraum	- Anmeldung erforderlich unter Tel. 09941/954550
10.00 bis 12.00 Uhr	Kneipp'scher Abguss unter Anleitung in der AQACUR-Badewelt	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
12.00 bis 13.30 Uhr	Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungstraining im Haus der Begegnung, Spiegelsaal. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Susanne Willenbrink	- Kostenfrei. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0175/4031440
15.00 bis 16.30 Uhr	Kartoffelkeckerne. Kräuterkocheck der Kräuterpädagogin und Gartenbäuerin Gisela Höpfl mit Verköstigung im SINOCUR Präventionszentrum, Lehrküche. Anmeldung unter Tel. 09941/400 32 150 erforderlich	- Unkostenbeitrag 10,00 € - Maximal 17 Teilnehmer
16.00 bis 17.00 Uhr	Gesundheit aus dem Wasserschlauch (Kneipp'sche Güsse) im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.00 bis 17.00 Uhr	Schnupperstunde Taekwon-Do für Kinder und Jugendliche im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Traditionelles Taekwon-Do FORSCH	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.30 Uhr	Walken über Stock und Stein. Treffpunkt Großsparkplatz (Eingang Kurpark). Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Dagmar Kuchler	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.00 Uhr	Qigong zum Kennenlernen im Kurpark. Anschließend eine Tasse grüner Tee!	- Unkostenbeitrag 3,00 €
17.15 Uhr	Einführungsvortrag TCM-Ernährung im SINOCUR Präventionszentrum, Hörsaal. Referentin: Kerstin Bauer, TCM Klinik	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Schnupperstunde Hatha-Yoga im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V. und Monika Hausler	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Infos rund um das Thema „Pflege“ im SINOCUR Präventionszentrum, Hörsaal. Referentin: AOK-Pflegeberaterin Dagmar Kneip	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Damengymnastik. Treffpunkt am Schulsportplatz. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Katharina Gogolin	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.30 Uhr	Wassergymnastik im Hallenbad Klinikum Maximilian Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V.	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
20.30 bis 21.30 Uhr	Schnupperstunde Taekwon-Do für Erwachsene im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Traditionelles Taekwon-Do FORSCH	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

Mi, 12.09.2018	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
ganztags	Beratung zum Thema stationäre Zusatzversicherung in der AXA Geschäftsstelle Harald Urban e.K., Bahnhofstr. 25	- Die Beratung ist kostenfrei!
8.00 bis 18.00 Uhr	Kurz-Make-Up. Das kleine Tages-Make-Up. Schnell und schön geschminkt durch die Fach-PTA in der Sonnen-Apotheke, Marktstr. 11	- Das Angebot ist kostenfrei!
9.00 bis 13.30 Uhr	Mitmachaktion „Senioren-Gesundheitstag im Wasser“ in der AQACUR Badewelt – Gesundes Altern werden mit Bewegung, Spaß und Erholung – Die Mitmachaktion „Senioren-Gesundheitstag im Wasser“ wendet sich an bisher wenig „wasser-erfahrene“ ältere Mit-Bürgerinnen und Bürger. Dieser Vormittag bietet ihnen die Möglichkeit, verschiedene gesundheitsförderliche Aktivitäten und Übungsprogramme im Wasser mit seinen vielfältig positiven Wirkungen kennen zu lernen. Die Gesundheitsbotschafter in den verschiedenen Städten und Gemeinden des Landkreises unterstützen die Aktion und nehmen auch die kostenfreien Anmeldungen entgegen. <u>Aktivitäten in verschiedenen Becken:</u> - Aquagymnastik seniorengerecht - Leichte Tanzformen im Wasser zu Live-Musik - Aquajogging - Senioren-Schwimmkurs Einführung - Aquafitness im Außenbecken <u>Rahmenprogramm:</u> - Gesundes Buffet - Facharzt-Vortrag - und mehr Veranstalter: Gesundheitsregion ^{plus} Landkreis Cham Gesundheitsbotschafter im Landkreis Cham Gefördert vom Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege	- Das Angebot ist kostenfrei! - Teilnehmen kann jeder ab einem Alter von 60 Jahren - Anmeldung erforderlich unter Tel. 0 99 41 / 401 444 10
12.00 bis 13.30 Uhr	Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungstraining im Haus der Begegnung, Spiegelsaal. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Susanne Willenbrink	- Kostenfrei. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0175/4031440
16.00 Uhr	Schnupperstunde Vorstellung Angebote für Kinder 3 bis 9 Jahren im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V.	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.00 bis 17.00 Uhr	Wassretreten u. Armbad unter Anleitung im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.15 bis 18.45 Uhr	Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungstraining in der Turnhalle der Realschule. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Susanne Willenbrink	- Kostenfrei. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0175/4031440
17.30 Uhr	Qigong im Kurparkpavillon. Leitung: Inken Stenger, TCM Ambulanz	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR®. Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit. Vortrag mit Inken Stenger IGM®-GesundheitsCoach. Örtlichkeit: SINOCUR Präventionszentrum, Hörsaal	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Schnupperstunde - Wirbel dich fit. Wirbelsäulengymnastik im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstaltung: Kneippverein Bad Kötzing e.V.	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
20.15 bis 21.45 Uhr	Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungstraining in der Turnhalle der Realschule. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Susanne Willenbrink	- Kostenfrei. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0175/4031440



Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Do, 13.09.2018	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
ganztags	Beratung zum Thema ambulante Zusatzversicherung in der AXA Geschäftsstelle Harald Urban e.K., Bahnhofstr. 25	- Die Beratung ist kostenfrei!
8.30 Uhr	Schnupperstunde Qigong im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum Veranstaltung: Kneippverein Bad Kötzing e.V., Radka Latusek	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
10.00 bis 12.00 Uhr	Papierschnitten und mit Kräutern veredeln. Bastelaktion für Kinder mit der TAMU-Oase im SINOCUR Präventionszentrum, Lehrküche. Dazu gibt es gesunde Getränke	- Anmeldung erforderlich unter Tel. 09941/906217
11.00 bis 12.00 Uhr	Gesundheit aus dem Wasserschlauch (Kneipp'sche Güsse) im Kurpark	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.00 bis 17.30 Uhr	Kneipp'sprechstunde. Gesprächsrunde für alle Interessierten mit Frau Dr. Elisabeth Lerche im SINOCUR Präventionszentrum, Kneipperschulungsraum. Die Kneipp- und Gesundheitstrainerinnen des Kneippvereins zeigen die praktischen Anwendungen dazu.	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.00 Uhr	Qigong im Kurparkpavillon. Leitung: Inken Stenger, TCM Ambulanz	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.15 bis 17.15 Uhr	Schnupperstunde Taekwon-Do für Kinder und Jugendliche im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Traditionelles Taekwon-Do FORSCH	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.00 bis 19.00 Uhr	Herrengymnastik (ab 60 Jahre) in der Turnhalle der Realschule. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Heinz Lautenschlager	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Gottesdienst zur Gesundheitswoche in der Stadtpfarrkirche Mariä Himmelfahrt. Motto: 45 Jahre Kneippverein. Gestaltung mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzing e.V.	
19.15 bis 20.15 Uhr	Schnupperstunde Taekwon-Do für Erwachsene im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Traditionelles Taekwon-Do FORSCH	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.30 Uhr	Koronare Herzerkrankungen. Vortrag der Arberlandklinik im SINOCUR Präventionszentrum, Hörsaal. Referent: Chefarzt Dr. med. Ulrich Valta-Seufzer, Viechtach	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

Fr, 14.09.2018	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
ganztags	Beratung zum Thema Verdienstaussfall durch Krankheit in der AXA Geschäftsstelle Harald Urban e.K., Bahnhofstr. 25	- Die Beratung ist kostenfrei!
8.00 bis 18.00 Uhr	Kurz-Make-Up. Das kleine Tages-Make-Up. Schnell und schön geschminkt durch die Fach-PTA in der Sonnen-Apotheke, Marktstr. 11	- Das Angebot ist kostenfrei!
16.00 Uhr	You are so beautiful!: ästhetische Medizin / Signale der Haut als Spiegel der Seele erkennen. Gesundheitsvorträge mit Heilpraktikerin Dagmar Maria Karl im Institut MB Permanent Schön – Atelier f. permanent Make-up & Ästhetik, Lamer Str. 1	- Das Angebot ist kostenfrei!
16.00 bis 16.45 Uhr	Kids Dance für Mädchen von 5 bis 7 Jahre im Haus der Begegnung, Spiegelsaal. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Helga Vollmann u. Carola Höcherl-Neubauer	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.45 bis 17.30 Uhr	Girls Dance für Mädchen von 8 bis 12 Jahre im Haus der Begegnung, Spiegelsaal. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Helga Vollmann u. Carola Höcherl-Neubauer	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.15 Uhr	Aquasplash – fetzige Aquagym für Kids ab 12 Jahren und Mamas im Hallenbad Klinikum Maximilian. Veranstalter: Kneippverein Bad Kötzing e.V.	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
17.30 Uhr	Walken über Stock und Stein. Treffpunkt Großsparkplatz, Eingang Kurpark. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Dagmar Kuchler	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
18.00 Uhr	Kneipp'sche Einkehr im Brauereigasthof „Zur Post“ mit 3 Gänge Menü und Begrüßungsgetränk. Erleben Sie dabei die 5 Säulen des Pfarrers Sebastian Kneipp (Meditation in der St. Anna Kapelle, Pfarrer-Kneipp-Weg, Treibecken, ...). Treffpunkt St. Anna Kapelle.	- Anmeldung beim Kur- und Gästeservice erforderlich! - Teilnahmegebühr: 24,00 € - Maximal 30 Teilnehmer
18.00 Uhr	Lauffreff für alle Lauffreudigen. Treffpunkt am Schulsportplatz. Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Franz Gabler	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
19.00 Uhr	Gesund werden – Gesund bleiben (Entgiftung, Entsäuerung, Erneuerung der Körperzellen, Ausleitung von Schwermetallen und Elektroschmutz vor multiresistenten Keimen). Info-Abend mit Barbara Veicht im SINOCUR Präventionszentrum, Hörsaal	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

Sa, 15.09.2018	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
ganztags	Tages-Wanderung rund ums Zwerchlein. Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Veranstalter: Bayerischer Waldverein, Sektion Bad Kötzing e.V.	- Weitere Info siehe Tagespresse
9.00 bis 10.00 Uhr	Senioren-Wassergymnastik im Mittelbayerischen Rehasentrum, Maximilianklinik Veranstalter: TV 1863 Bad Kötzing e.V., Jörg Gützlaff	- Die Teilnahme ist kostenfrei!
16.30 bis 17.30 Uhr	Schnupperstunde Taekwon-Do für Alle im SINOCUR Präventionszentrum, Sportraum. Veranstalter: Traditionelles Taekwon-Do FORSCH	- Die Teilnahme ist kostenfrei!

So, 16.09.2018	Programm:	Anmerkungen/sonstiges:
10.00 – 12.00 Uhr	Kurkonzert mit den Altnussberger Musikanten im Kurpark-Pavillon.	- Eintritt frei!
11.00 Uhr	Da Kine vom Kaitersberg (6. Internationaler Kaitersberglauf). Ausrichter: TV 1863 Bad Kötzing e.V.	- Info: www.dakinevomkaitersberg.de

Aktivitäten während der ganzen Woche

Hörgeräte Zinke	Kostenloser Hörtest; Informationen rund ums Hören - moderne Hörsysteme, Gehörschutz, etc. (Dienstag bis Freitag zu den Geschäftszeiten)
Intersport Wanninger	Laufschuhanalyse und Fußvermessung (Montag bis Mittwoch von 9.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag bis Freitag von 9.00 – 19.00 Uhr, Samstag 9.00 – 17.00 Uhr)
Kneippverein Bad Kötzing e.V.	Alle Kneippkurse im normalen Programm sind kostenfrei – ausgenommen Rehasport-Kurse. www.kneippverein-bad-kotzing.de
Pilates Pure - Körperglück	Kostenlose Schnupperkurse für Pilates, Yoga und mehr in Bad Kötzing. Infos und Anmeldung unter www.pilates-pure.de oder unter Tel. 0175/4031440
Seniorenresidenz St. Benediktus	Kneipp'sche Güsse, Wickel und Wassretreten mit den Kneipp- und Gesundheitstrainer/-innen in den Räumlichkeiten der Einrichtung am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9.00 bis 15.00 Uhr
Sonnen-Apotheke	Haut-Pflegeberatung mit Hautanalyse-Gerät zur Bestimmung des Fett- und Feuchtigkeitgehaltes. Persönliche Beratung durch qualifizierte Fach-PTA; individuelle Abstimmung auf die jeweiligen Bedürfnisse; Erstellung eines Pflegekonzepts; kostenlose Kostproben. Täglich von Mo – Fr zu den Geschäftszeiten.
Uschi Martin Rehasentrum	Täglich moderne Präventionsangebote für Alltag, Freizeit und Sport (Prävention für Sportsteiger, Wiedereinsteiger oder Athleten). Moderne und individuelle Maßnahmen für mehr Lebensqualität