

7. Bad Aiblinger GESUNDHEITSTAGE 21.-22.09.2018

Achtsam ernähren & bewegen.

- Vorträge & Workshops
- Ernährungs-Beratung
- Bewegungs-Analyse
- Gesunde Gewichts-abnahme



In Kooperation mit



RoMed
Klinik Bad Aibling

BAD AIBLING
bewegt!



Alle Informationen zum Programm finden Sie unter:

www.bad-aibling-bewegt.de

FREITAG - 21.09. - Bei allen teilnehmenden Betrieben

VORTRÄGE & WORKSHOPS

DarmGesundheit während der Schwangerschaft für eine optimale Versorgung für Mutter und Kind - Infos, Beratung, Selbsthilfetipps für (werdende) Mütter. Mit **osteopatischem CheckUp** von Zwerchfell und Schädelbasis.

Einzelberatung zu: **Hausaufgaben - ein Nervenkrieg?** - Tipps & Tricks für selbstständiges Arbeiten. Sowie: **Lese,-Rechtschreib,- & Rechtschreibprobleme lösen** mit der Kypermetischen Methode kym©.

Vortrag: **Gewaltfreie Kommunikation** - Lösungsorientiert in Partnerschaft und Beruf.

Innerliche Kraft und Stärke vom ersten Tag an! **Darm-Gesundheit bei Babys** für eine optimale Entwicklung. Infos & Beratung. Mit **osteopathischem CheckUp** von Darm und Entgiftungsorganen für Babys bis zum 1. Jahr.

Vortrag: **Gewaltfreie Kommunikation** - Familie, ein weites Übungsfeld.

Vortrag: **Das vergessene Gelenk** - schmerzfrei mit Alexander-Technik.

„**Ich bin stark!**“ - die eigenen Kräfte finden und nutzen. Stärken Sie ihr Selbstvertrauen. Einführung in die Hypnosearbeit
Anmeldung erwünscht unter 08061-9387733

DarmGesundheit & Ernährung bei Schulkindern. Innerliche Kraft & Stärke für ein gesundes (er)wachsen(werden) und einen wachen Geist! Info & Beratung.

Vortrag: **LichtBlicke** - Lebensfreude aktivieren durch bewusste Wahrnehmung.

Workshop: **Achtsamkeit durch Yoga**

Vortrag: **Ernährung & Verdauung**
Zusammenhänge einfach erklärt und praktische Tipps für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Achtsam bewegen - mit Kind
Mit Tragehilfen/ -tuch Check-Up

PARTNER

HOPE Zentrum
Katja Kolbe-
Rockensüß

HOPE Zentrum
Claudia Tritschler-
Illigmann

Impulse-Haus
Gudrun Rehbinder

HOPE Zentrum
Katja Kolbe-
Rockensüß

Impulse-Haus
Gudrun Rehbinder

Impulse-Haus
Maleen Schultka

HOPE Zentrum
Sven Rockensüß

HOPE Zentrum
Katja Kolbe-
Rockensüß

Impulse-Haus
Monika Kiehne-
Gawlick

Klaus-Peter
Brenner

HOPE Zentrum
Andrea Köstler

HOPE Zentrum
Ura Sabrina
Gruber

ORT

Lindenstr. 7

Lindenstr. 7

Lindenstr. 10

Lindenstr. 7

Lindenstr. 10

Lindenstr. 10

Lindenstr. 7

Lindenstr. 7

Lindenstr. 10

Wilhelm-Leibl-
Platz 3

Lindenstr. 7

Lindenstr. 7

UHRZEIT

09.30-10.30

09.30-11.30

10.00-11.00

10.30-11.30

14.30-15.30

11.00-11.30

11.30-12.30

11.30-13.30

12.00-13.30

13.00-14.00

13.00 &
16.00

14.00-15.00

in der Innenstadt

Achtsam sein - als Frau & Mutter

Auszeit für Dich - Achtsamkeits- & Entspannungsübungen für den Familienalltag.

Vortrag: **Gesunde Füße - fröhliche Beine** mit Alexander-Technik.

Wildkräuterwanderung

Erklärung von „Schwingtherapie“ - Messen der aktuellen Farbenergie im Körper.

HOPE Zentrum
Ura Sabrina
Gruber

Lindenstr. 7

15.00-16.00

Impulse-Haus
Maleen Schultka

Lindenstr. 10

15.00-15.30

Uta Rass
Kräuterpädagogin

Schwimmbad-
str. 9

15.00-16.00

HOPE Zentrum
Marlies Hardt

Lindenstr. 10

16.00

ANGEBOTE & AKTIONEN

Kostenlose **Blutzucker-Messung**

Kostenlose Laufanalyse

Tag der offenen Tür - lernen Sie unser neues Fitnessstudio kennen!

Laufbandanalyse

Vereinbaren Sie einen Termin und erhalten Sie ein Paar Laufsocken gratis dazu!

Infektfrei durch die Erkältungszeit!

Information über Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems durch Heilpraktikerin Tanja Mayer.

Beratung und Prüfung Ihrer Hausapotheke durch das Apotheken-Team.

Bioscan: Messung von u.a. Vitalstoffen, Herzkreislaufsystem, Magen-, Nieren-, Leber-, Gallen- und Darmfunktionen.

Kostenloser **Sehtest**

Wasserbar mit dem lebendigen Wasser der Leonhardsquellen.

Machen Sie den **Sensorik-Test!**

Infobroschüren und kleines Buch für Kinder zum mitnehmen.

Individuelle Infos & Beratung zu den Themen **Verdauung, Hormone, Akupunktur** bei Stress, Erkältung, psychische Dysbalance, orthomolekulare Medizin, ganzheitliche Physiotherapie.

Kostenlose **Gang- & Haltungsanalyse** (Wert: 60€) auf einer Analysestrecke mit 26.000 Druckmess-Sensoren.

PARTNER

Marien Apotheke

Sport Fischbacher

speedfitness

Sport Zoss

Kur Apotheke &
Tanja Mayer
Heilpraktikerin

Anne Vogt
Physio- & Osteo-
pathie, Heilprakti-
kerin

Optik Engelke

HOPE Zentrum

HOPE Zentrum
Katja Kolbe-
Rockensuß

HOPE Zentrum
Andrea Köstler

Panitz Orthopä-
die-Schuhtechnik

ORT

Marienplatz 9

Münchner Str. 35

Münchner Str. 22

Schmiedgasse 2

Bahnhofstr. 8

Rosenheimer
Str. 13 (Librano)

Lindenstr. 2

Lindenstr. 7

Lindenstr. 7

Lindenstr. 7

Lindenstr. 12

UHRZEIT

9.00-17.00

09.30-19.00

09.00-20.00

09.00-11.00
14.00-18.00

09.00-11.00
14.00-18.00

10.00-18.30

09.00-12.30
14.00-18.00

09.30-16.00

09.30-16.00

09.30-12.30
13.30-15.30

09.00-12.00
14.00-17.30



10.00-10.30 Uhr - *Ingrid Kraus-Müller, Feldenkrais-Lehrerin*

Feldenkreis-Workshop

Die ganzheitliche Feldenkrais-Methode hilft, Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erlangen und zu halten. Die Methode bietet besonders bei chronischen Beschwerden Unterstützung. Sie stabilisiert, kräftigt und verbessert die Balance und regt den Stoffwechsel an.



10.45-11.15 Uhr - *Hans-Jörg Schilcher, Fitnesstrainer*

Nordic Walking im Kurpark

Bei einer kleinen Nordic Walking Tour durch den Kurpark erfahren Sie alles über die richtige Stocklänge, der korrekten Walking-Technik sowie interessante Tipps für Nordic Walking beim Abnehmen. *(entfällt bei Regen)*



11.30-12.00 Uhr - *Hans-Jörg Schilcher, Fitnesstrainer*

Sturzprophylaxe im Alter

In diesem Workshop bekommen Sie einen theoretischen und praktischen Überblick, worauf es im zunehmenden Alter ankommt, um Stürze zu vermeiden.



12.15-12.45 Uhr - *Eugen Schneider, DAObewegt*

TaiChi-Qigong - Shibashi

Mitmach-Buchvorstellung - Harmonie in 18 Übungen. Wir lernen leichte Übungen, die man jederzeit in seinem Alltag einbauen kann. Muskel werden entspannt, innere Organe massiert und der Herzschlag beruhigt. Sie erfahren ebenso Hintergründe zur Geschichte und der Philosophie des QiGongs.



13.00-13.30 Uhr - *Jutta Peters, RoMed Klinik*

Yoga XXL

Yoga aktiviert & entspannt, bewegt & stärkt, bringt uns in Balance und zu uns selbst. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, Kraft und Gleichgewicht werden geschult. Leichte Übungen auf dem Stuhl und einfache Stehhaltungen sind für Menschen mit etwas mehr Körpergewicht ideal und bringen neben einem verbesserten Körpergefühl gute Laune.



13.45-14.15 Uhr - *Ingrid Kraus-Müller, Feldenkrais-Lehrerin*

Feldenkreis-Workshop

Die ganzheitliche Feldenkrais-Methode hilft, Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erlangen und zu halten. Die Methode bietet besonders bei chronischen Beschwerden Unterstützung. Sie stabilisiert, kräftigt und verbessert die Balance und regt den Stoffwechsel an.



14.30-15.00 Uhr - *Jutta Peters, RoMed Klinik*

Yoga XXL

Yoga aktiviert & entspannt, bewegt & stärkt, bringt uns in Balance und zu uns selbst. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, Kraft und Gleichgewicht werden geschult. Leichte Übungen auf dem Stuhl und einfache Stehhaltungen sind für Menschen mit etwas mehr Körpergewicht ideal und bringen neben einem verbesserten Körpergefühl gute Laune.



10.00-10.30 Uhr - Annette Leßmann, Kunsttherapeutin & Psychotherapeutin (HPG)

Wer ein Schiff bauen will, der wecke die Sehnsucht nach dem Meer

Was Kunsttherapie vermag - Wie Leib & Seele zusammenhängen. Die Macht & Kraft der eigenen Bilder. Ermutigende Beispiele aus der kunsttherapeutischen Praxis.



10.45-11.15 Uhr - Heike Holz, Praxis für körperlich-seelische Gesundheit & Persönlichkeits-Coaching

Gesundheit in eigener Regie

Wie Sie es schaffen, trotz Stress, Zeitmangel und vollem Alltag, gesund zu leben. Eigenverantwortung übernehmen und in Richtung Glück & Erfolg durchstarten: Tipps & Tricks zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Lebensphilosophie.



11.30-12.00 Uhr - Dr. Thalheimer, CA Chirurgie RoMed Klinik Bad Aibling

Epidemie „Fettsucht“ - Kampf gegen den Zucker

Die Gründe für Übergewicht und Fettleibigkeit sind vielgestaltig. Im Vortrag werden Ursachen und Probleme der Fettleibigkeit sowie Möglichkeiten der Therapie im Adipositaszentrum der RoMed Kliniken vorgestellt.



12.15-12.45 Uhr - Dr. Mayr, Amt für Ernährung, Landwirtsch. & Forsten

Netzwerk Generation 55plus - Mit Genuss & in Bewegung

Gesund und aktiv älter werden - das möchte jeder! Sie erfahren, wie man mit bedarfsgerechter Ernährung und ausreichend Bewegung auf die Veränderungen von Körper und Stoffwechsel ab der Lebensmitte reagieren und dadurch Gesundheit und Wohlbefinden fördern kann.



13.00-13.30 Uhr - Sabine Grad, La vida bonita

Frisches Bio Leinöl - Damit es läuft wie geschmiert!

Sie erfahren alles über das gesunde Leinöl, wie es sich positiv bei Entzündungen, Cholesterien, u.v.m. auswirken kann und auf welche Qualitätsmerkmale beim Kauf zu achten ist. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker gutes Leinöl schmecken kann!



13.45-14.15 Uhr - Anne Vogt, Physio- & Osteopathie, Heilpraktikerin

Umgang mit den Werten des Bioscan

Erfahren Sie, wie ich Ihre Werte lese und einen Therapieplan erstelle. Was Sie tun können um Ihre Gesundheit zu fördern und warum Nahrungsergänzung oder das Auffüllen von Vitamin- & Mineralstoffmängeln nicht immer sinnvoll ist. Wie kommen die guten Nährstoffe, auch Nahrungsergänzung, da an, wo sie gebraucht werden.



14.30-15.00 Uhr - Sabine Lohrmann, Leben in Balance

Omega-3-Fettsäuren - eine Antwort auf Zivilisationskrankheiten

Was ist dran an Omega-3? Sind Sie wirklich unerlässlich für eine optimale Gehirnfunktion? Ergebnisse aus 30-jähriger Forschungsarbeit von Dr. Paul Clayton. Lassen Sie sich informieren und ermutigen!



Bio-Leinöl-Verkostung

Beratung & Information

Vorführung: Zubereitung von süßem Leinöl-Quark & herzaftem Leinöl-Frischkäse-Aufstrich.

Sabine Grad, La vida bonita
(Vorführung: 13.40 Uhr)



Der erste Schritt in die richtige Richtung

Tipps & Beratung zur richtigen Laufschuh-Wahl. Beispiele anhand verschiedener Modellvarianten.

Christian Zoss
Sport Zoss



Fit & gesund bleiben!

Abnehmen? Rückenschmerzen? Muskulatur kräftigen? Dann sind Sie bei uns richtig! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten!

speedfitness
Bad Aibling



Detox auf allen Ebenen

Leichter, fitter und zufriedener durch Entgiftung.

Heike Holz
Praxis für körperlich-seelische Gesundheit & Persönlichkeits-Coaching



Los-legen

Gestalten Sie Ihr persönliches Motto und beginnen Sie JETZT, dieses umzusetzen.

Gudrun Reh binder
Heilpraktikerin



Die vitalreative BrotzeitBox

Clever gemixt & smart gegessen. BrainFood & SuperFood To Go - für Schule & Arbeit.

HOPE Zentrum - Katja Kolbe-Rockensüß, Heilpraktikerin & Osteopathin & Andrea Köstler, Heilpraktikerin & Physiotherapeutin



Lebendiges Wasser! Machen Sie den Sensorik-Test!

Wasser ist ein Lebensmittel. Testen Sie, welches Wasser der Leonhards- quelle Ihnen gut tut.

HOPE Zentrum - Katja Kolbe-Rockensüß, Heilpraktikerin & Osteopathin & Andrea Köstler, Heilpraktikerin & Physiotherapeutin



Bioscan

Messung von u.a. Vitalstoffen, Herzkreislaufsystem, Magen-, Nieren-, Leber-, Gallen- und Darmfunktionen.

Anne Vogt
Physio- & Osteopathie,
Heilpraktikerin



Omega-3-Fettsäuren

Eine Antwort auf Zivilisationskrankheiten.

Sabine Lohrmann
Leben in Balance



Traubad für jedes Alter

Meine Wohlfühloase! Lassen Sie sich bei uns beraten. Bitte Fotos & Grundriss mitbringen.

Demmel GmbH
Bäderspezialist



RoMed Klinik Bad Aibling

Es ist unser Anspruch, alle Patienten nach den modernsten Erkenntnissen in Diagnostik und Therapie zu behandeln. Dafür sorgen kompetente Fachleute in verschiedenen Bereichen der Medizin: Anästhesie mit Schmerztherapie, Allgemein-, Unfall- und Viszeralchirurgie, HNO-Heilkunde, Innere Medizin, Gynäkologie, Orthopädie mit Endoprothetik und Wirbelsäulenchirurgie.

Die Behandlung von krankhaftem Übergewicht ist eingebettet in ein Netzwerk verschiedenster Fachrichtungen innerhalb des Ernährungs-

so- wie des Adipositas-Zentrums der RoMed Kliniken. In der RoMed Klinik Bad Aibling werden alle notwendigen chirurgischen Verfahren zur operativen Behandlung durchgeführt.

Ganz besonders am Herzen liegt uns aber auch die persönliche Betreuung der Menschen, die in unserem Hause behandelt werden. Als Patient stehen Sie im Mittelpunkt. Zögern Sie nicht, bei Fragen oder Anmerkungen Kontakt mit uns aufzunehmen.



Riechparcours

Bewusstes Essen ist das A und O für eine gesunde Ernährung. Dabei spielen nicht nur Aussehen und Geschmack eine Rolle sondern auch der Geruch. Der Duft eines Gerichts lässt uns oft schon das Wasser im Munde zusammenlaufen und ob wir ein Lebensmittel gerne essen möchten, entscheidet sich zu allererst über den Geruch.

Wer sein Geruchsempfinden testen und wieder ein wenig trainieren möchte, ist herzlich eingeladen am Riechparcours teilzunehmen.



Die Adipositas Selbsthilfegruppe Bad Aibling stellt sich vor

Wir sind alle Betroffene der Krankheit „Morbide Adipositas“ (extremes Übergewicht) und haben uns zusammengeschlossen, um gemeinsam dagegen vorzugehen. Dies geschieht durch Erfahrungsaustausch, durch Zuhören, durch Verstehen und durch Motivieren. Wir organisieren regelmäßig Vorträge, stellen verschiedene Therapiemöglichkeiten vor und unternehmen gemeinsam Freizeitaktivitäten unterschiedlichster Art.

Wir wollen euch helfen, den Weg in ein leichteres Leben zu finden und möchten euch dabei gerne begleiten und unterstützen.



Streetstepper-Teststrecke: „Steppen statt Radeln“

Die natürliche Haltung des Menschen ist Stehen, die natürliche Bewegung ist Gehen. Über das Stehen und Gehen wird die Skelettmuskulatur angesteuert. Der Streetstepper wurde auf die Physiologie des stehenden/gehenden Menschen hin konstruiert und ermöglicht Bewegung und Herz-Kreislauf-Training in der natürlichen, aufrechten Haltung mit der Dynamik des Fahrrads.

Nutzen Sie die Gelegenheit und testen Sie die Alternative zum Fahrrad, insbesondere bei Rücken- oder Gelenkproblemen.

Martin Anzinger, Streetstepper-Instruktor



ANREISE BAD AIBLING

Mit dem Auto erreichen Sie Bad Aibling von München aus kommend auf der A8, Ausfahrt 100, aus Rosenheim kommend über die Staatsstraße. Nutzen Sie im Ort das Parkleitsystem und fahren Sie die Parkplätze P1, P4B oder P10 an.

Mit dem Zug gelangen Sie aus München und Rosenheim nach Bad Aibling. Der Fußweg in die Innenstadt beträgt ca. 5 Minuten.

HAUS DES GASTES

Kur- und Touristinformation
Wilhelm-Leibl-Platz 3

PARKMÖGLICHKEITEN

- P1 Stadtmitt-Kurhaus Tiefgarage
- P2 Volksfestplatz, kostenfrei
- P4 Kurpark-Kurhaus, Rosenheimer Straße
- P4B Kurhaus-Kurpark, Katharinenstraße
- P10 Dr.-Beck-Straße, kostenfrei



Veranstalter:
Kur- und Touristinformation
AIB-KUR GmbH & Co. KG
 Wilhelm-Leibl-Platz 3, 83043 Bad Aibling
 Tel.: 08061 9080-0 | Fax.: 08061 9080-800
 E-Mail info@aib-kur.de