

BAD AIBLING „GESUNDE WOCHEN“

Inkl. Vortragsreihe
am **28. September**
mit renommierten
Referent*innen im
Haus des Gastes

23.–28. September 2024



» VORTRÄGE
» WORKSHOPS
» GESUNDHEITS-
ANGEBOTE & AKTIONEN

„Mehr Achtsamkeit, mehr
Bewegung und gesundes Essen“

Alle Informationen zum Programm finden Sie unter:
www.bad-aibling.de/bad-aibling-bewegt



BAD AIBLING
bewegt!





Liebe Besucher der Bad Aiblinger Gesundheitswoche,

die meisten von uns haben es schon erlebt – Termine bei (Fach-) Ärzten, Therapeuten, Kliniken haben oft einen sehr langen Vorlauf. Verfolgt man die Diskussionen auf der Ebene der Verbände und der Politik hat man den Eindruck, dass dies nur wenig mit der Realität zu tun hat. Umso wichtiger ist es, dass wir uns gesund erhalten und besser werden in der Vorsorge und einen gesunden Lebensstil pflegen. Das ist keineswegs schwierig, mit hohen Kosten oder Verzicht verbunden. Mehr Bewegung im Alltag, darauf zu achten, was man isst und wann, Auszeiten bewusst nehmen und vor allem das soziale Umfeld nicht vernachlässigen sind die zentralen Bausteine. Aber auch ganz gezielt zur Vorsorge gehen und kontrollieren zu lassen, ob alles okay ist, hilft fit zu bleiben und eventuelle Warnsignale frühzeitig zu erkennen.

Seit 2021 ist die klassische ambulante Badekur wieder eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen. 3 Wochen kompetente Betreuung, um mental fit, körperlich agil zu bleiben – immer mit einer medizinischen Begleitung sorgen für ein perfektes „Rundum-Sorglos-Paket“. Angeboten werden diese Kuren

ausschließlich in anerkannten Heilbädern und Kurorten – auch in Bad Aibling.

Nach dem Symptom-Checker und dem Gesundheitsfinder haben wir nun den digitalen Kurantrag auf unserer Webseite integriert und Sie haben so die Möglichkeit von der Analyse Ihrer Symptome, über die Auswahl des medizinischen Partners bis hin zum Antrag, alles über unsere Webseite abzuwickeln. Nehmen Sie diesen einfachen und kostenfreien Service in Anspruch, denn wir wollen doch alle gesund, fit und vital bleiben.

In den letzten Monaten hat das Team der AIB-KUR zusammen mit dem Aufsichtsrat an einem neuen Leitbild für unser Unternehmen gearbeitet. Viele gute Ideen und Themen wurden gesammelt und ausführlich diskutiert. Am Ende stand der Begriff – „Bad Aibling, Gesunde Stadt“. Das ist unser Anspruch und beschreibt bestens unsere vielfältigen Möglichkeiten. Bei uns gibt es ein enormes Spektrum an herausragenden Gesundheitsdienstleistungen – viele von ihnen präsentieren sich während der Gesundheitswoche. Nutzen Sie diese großartige Chance und erfahren Sie aus erster Hand, welche Möglichkeiten es zur Steigerung der Gesundheit, der Lebensqualität und des Wohlbefindens gibt. Workshops, Vorträge, Seminare und selbstverständlich die Angebote in den Kliniken, Praxen und Therapieräumen können Sie kostenfrei bzw. teilweise vergünstigt besuchen – wir alle freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihre Fragen.

Wir wünschen Ihnen eine erlebnisreiche, informative und Gesunde Woche in unserer schönen Stadt.

Mit herzlichen Grüßen

Thomas Jahn
Kurdirektor

**BAD AIBLING
HEILMOOR®**

BAD AIBLING MOORPRODUKTE

- » Bad Aiblinger Moorkissen und Hüllen
- » Thermokissen zur Wärme- und Kältetherapie
- » Bad Aiblinger Moorbad
- » Bad Aiblinger Moorseife
- » Bad Aiblinger Heilmoor und Wickel

Mehr Informationen zu den Moorprodukten finden Sie unter www.aiblinger-moorkissen.de

IN ALLEN BAD AIBLINGER APOTHEKEN* GIBT ES IN DER WOCHE VOM 23.–28. SEPTEMBER 10% RABATT AUF UNSERE MOORPRODUKTE!

*Die Moorprodukte erhalten Sie in der Frühlings-Apotheke, Kur-Apotheke, Marien-Apotheke, Sebastian-Apotheke und in der St-Georgs-Apotheke.

schon seit
20 Jahren!

VON 26.–28. SEPTEMBER 2024

„11 % RABATT AUF ALLES“

AB EINEM EINKAUFSWERT VON 15,00 €*

* Aktion gültig im Aktionszeitraum in der VITALIA Filiale Bad Aibling. Keine Barauszahlung. Pro Person und Einkauf nur ein Gutschein möglich. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Aktionspreisen. Nur solange der Vorrat reicht. Irrtum vorbehalten.

Vitalia Reformhaus Bad Aibling,
Rosenheimer Str. 5

Montag–Freitag 8:30–19:00 Uhr
Samstag: 8:30–14:00 Uhr

2200001020177



VORTRAG: ÜBERSÄUERUNG

10:00 – 11:30 Uhr – Karoline Bürcher & Tanja Buzas, Ganzheitlich-Bewusstes-Sein | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Wir laden Sie herzlich zu unserem Vortrag zum Thema Übersäuerung ein! Wir werden gemeinsam die verborgenen Gefahren von Übersäuerung enthüllen & praktische Tipps teilen, um Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir sprechen auch über Frequenz-Anwendungen, die Sie dabei unterstützen können, sich vitaler & gesünder zu fühlen. Seien Sie gespannt auf einen informativen Vormittag voller Erkenntnisse und Austausch! Um Anmeldung wird gebeten unter 0171 3515067.



VORTRAG: DAS WUNDER DER COREGULATION

17:30 – 19:00 Uhr – Caroline Willer, Heilsames für Mensch & Tier | Praxis für Chin. Medizin I Maximiliansplatz 3
Was Tiere für unser Nervensystem tun und warum Tiere so heilsam auf uns Menschen wirken. www.caroline-willer.de



WORKSHOP: AFTERWORKHYPNOSE

17:30 – 20:00 Uhr – Sven Rockensüß, Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnosetherapeut | Kurhaus (Spiegelsaal) – Wilhelm-Leibl-Platz 1

Starten Sie montags doch mal mit einer Hypnose-Reise unter dem Motto „Die Kraft der Mutter Erde“ entspannt in die Woche. Die Reise ist ausgerichtet auf die Öffnung der eigenen Kräfte und Potentiale. Selbsthypnose kann genutzt werden, um die eigenen Visionen mit der Realität zu verbinden und die inneren Kräfte zu aktivieren. Bitte bringen Sie zu dem Termin bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und eine Matte/Unterlage mit. Teilnahme: 12,00 €, ermässigt: 10,00 € Anmeldung & Vorauszahlung bis 16:00 Uhr am Vortag unter 08061 90800 oder online unter www.bad-aibling.de



RADL'N AM SOMMERABEND

18:00 – 21:30 Uhr – Marco Petri & Edeltraud Westermaier | Treffpunkt: Parkplatz Klinik Wendelstein, Kolbermoorer Str. 56 (10 min vorher)

Bei einer genussvollen Entdeckungstour radeln Sie gemeinsam in einer kleinen Runde durch das Voralpenland. Erfahren Sie mehr über Land und Leute und lernen neue Strecken im Mangfalltal kennen. Ein Besuch eines Biergartens ist bei der Strecke von 20–25 km fest eingeplant. Keine Anmeldung erforderlich.



LAUF- UND NORDICWALKING-TREFF

18:30 – 19:30 Uhr – Parkplatz Gasthaus Kriechbaumer | Ebersbergerstr. 72, Mietraching

Jeder, der fit bleiben möchte, kann bei diesem offenen Treffen gerne teilnehmen. Es wird in verschiedenen Gruppen & mit unterschiedlichem Tempo gelaufen/gegangen. Ohne Anmeldung. NW-Stöcke können ausgeliehen werden. Weitere Infos unter 08061 30666.



VORTRAG: GELENKSCHMERZEN

19:00 – 20:30 Uhr – Karoline Bürcher & Tanja Buzas, Ganzheitlich-Bewusstes-Sein | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Gesunde Gelenke sind essentiell für ein aktives Leben, doch leider können sie auch Schmerzen bereiten & die Lebensqualität beeinträchtigen. In diesem Vortrag werden wir Ursachen & Prävention von Gelenkschmerzen beleuchten. Erfahren Sie, wie Sie ihre Gelenke schützen & schmerzfrei halten können, um ein Leben in Bewegung zu genießen. Zudem möchten wir die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit der Gelenke erläutern und zeigen, wie auch Frequenzen dabei unterstützen können, gesünder durchs Leben zu gehen. Um Anmeldung unter 0171 3515067 wird gebeten.



GESUNDHEITSANGEBOT: KOSTENLOSER HÖRTEST

9:00 – 12:00 Uhr – Hörzentrum Bad Aibling | Bahnhofstr. 26

In unserem Fachgeschäft in Bad Aibling erhalten Sie alle Leistungen rund um das Gehör. Unseren kostenlosen Hörtest, modernste Hörgeräte, ausführliche Beratung und natürlich Zubehör wie individuell angefertigten Gehörschutz. Besuchen Sie uns in Bad Aibling – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



GESUNDHEITSANGEBOT: KOSTENFREIES PSYCHOLOGISCHES BERATUNGSTHERAPIESPRÄCH VON 45 MIN

9:00 – 18:00 Uhr – Nicole Bamberg, Heilpraktikerin für Psychotherapie | Praxis in 83052 Heufeld, Am Korbinianspark 4

Gönnen Sie sich heute Raum & Zeit für Ihre seelische Gesundheit! Ich unterstütze Sie gerne bei Ihren Themen wie z.B. innerer Unruhe, Schlafproblemen, dauerhaftem Grübeln, Antriebslosigkeit, Burnout, Mental Load, Stress, Beziehungs- und Familienkonflikten, Lebenskrisen, Einsamkeit, Entscheidungsschwierigkeiten, Ängsten, Vermeidungsverhalten, Neuorientierung, u.v.m. Anmeldung per E-Mail an info@praxis-nicole-bamberg.de



GESUNDHEITSANGEBOT: VERKOSTUNG & BERATUNG ZUM THEMA GELENKE & MOBILITÄT

10:00 – 16:00 Uhr – Astrid Twardy GmbH, Sebastian-Apotheke | Kirchzeile 6

Die Verkostung bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, die Qualität und den Geschmack unseres Produkts selbst zu erleben. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unseren Experten beraten. Wir freuen uns darauf, Sie zu begrüßen und gemeinsam den ersten Schritt zu mehr Gelenkwohl zu gehen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – überzeugen Sie sich selbst!



VORTRAG: FITTE FÜSSE TRAINING FÜR PROBLEMFÜSSE

11:00 – 11:45 Uhr – Maleen Schultka, Alexander-Technik | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Gehen & Stehen sind schmerzhaft? Mit der Alexander-Technik zurück zu schmerzfreien Füßen und Beinen. Der praktische Vortrag vermittelt Einblicke in die Ursachen von Fußproblemen und einen konkreten Ansatz zur systematischen Problemlösung. Anmeldung bei Maleen Schultka unter info@alexandertechnik-schultka.de



VORTRAG: BEWEGUNG & ERNÄHRUNG – WEGE ZU EINEM VITALEN LEBEN IM ALTER

16:30 Uhr – exaktaktiv, Physiotherapie & mehr | Kirchenweg 23, Rosenheim

Es ist nie zu spät, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern & Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ein indiv. Trainingsprogramm kann Ihr Wohlbefinden erheblich steigern. Im exaktaktiv bieten wir maßgeschneiderte Trainingspläne für alle Altersstufen an. Unsere Experten unterstützen sowohl Leistungssportler als auch Menschen, die sich von Verletzungen erholen oder gesundheitliche Probleme vorbeugen möchten. Modernste medizinische und digitalisierte Trainingsgeräte stellen sicher, dass Ihr Training korrekt ausgeführt wird. Unser Programm bietet therapeutische Lösungen für verschiedene Gesundheitsprobleme. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle und wir bieten eine von der Krankenkasse unterstützte Stoffwechselberatung und ein Ernährungskonzept an.



VORTRAG: QIGONG

17:00 – 17:30 Uhr – Olga Zerr, Qigongheim | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Mehr über Qigong erfahren – verschiedene Schulen, verschiedene Stile, die Bedeutung des Wortes Qi Gong kennenlernen. Mehr über Meridiane und TCM erfahren, Unterschiede zwischen stillem Qigong und Qigong in Bewegung. Sie erhalten auch wertvolle Literaturtipps. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



WORKSHOP: QIGONG „SCHNUPPERN“ & NEUE INSPIRATION ERLEBEN

17:30 – 18:30 Uhr – Olga Zerr, Qigongheim | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Raus aus dem Stress – rein in die „Entschleunigung“. Mit den 18-fachen-Harmonieübungen des Taiji-Qiong einfache langsame Übungen erlernen, dass Chi im Körper und um sich herum spüren, neue Lebenskraft schöpfen. Die Übungen sind für Jung und Alt geeignet, einfach zu erlernen und haben viele gesundheitliche Vorteile. Auch werden Ästhetik und Körperhaltung verbessert. Es gibt sehr schöne Vorstellungen / Bilder zu den Übungen begleitet von einer klangvollen Musik. Danach ist eine circa 10 bis 15-minütige Meditation auf einem Kissen (bitte eigenes Kissen mitbringen) oder auf einem Stuhl geplant.



VORTRAG: LYMPHGESUNDHEIT

19:00 – 20:30 Uhr – Karoline Bürcher & Tanja Buzas, Ganzheitlich-Bewusstes-Sein | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Ein gesundes Lymphsystem ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. In diesem Vortrag werden wir die Rolle des Lymphsystems im Körper näher beleuchten, häufige Probleme wie Lymphstau und Lymphödeme besprechen und praktische Tipps für die Förderung einer optimalen Lymphgesundheit vorstellen. Darüber hinaus werden wir die spannende Welt der Frequenzanwendungen erkunden und wie sie unterstützend bei der Prävention von Lymphgesundheitsproblemen wirken können. Um Anmeldung unter 0171 3515067 wird gebeten.



GESUNDHEITSANGEBOT: MESSUNG DER VITAMINE (INKL. VIT. D) & MINERALSTOFFE + COENZYM Q 10 + GLUATHION

9:00 – 17:30 Uhr – Monika Held | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Scannen statt Labor. Keine Blutentnahme notwendig. Die Messung ist schnell und zuverlässig sowie vollkommen schmerzfrei und auch für Kinder geeignet. Kosten der Messung 22,00 €. Keine Anmeldung erforderlich. Infos unter Tel. 0151 25189817 oder mineralien.held@gmx.de Info unter www.mineralienheld.de



VORTRAG: ÜBERSÄUERUNG
10:00–11:30 Uhr – Karoline Bürcher & Tanja Buzas, Ganzheitlich-Bewusstes-Sein | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Wir laden Sie herzlich zu unserem Vortrag zum Thema Übersäuerung ein! Wir werden gemeinsam die verborgenen Gefahren von Übersäuerung enthüllen und praktische Tipps teilen, um Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir sprechen auch über Frequenz-Anwendungen, die Sie dabei unterstützen können, sich vitaler & gesünder zu fühlen. Seien Sie gespannt auf einen informativen Vormittag voller Erkenntnisse und Austausch! Um Anmeldung wird gebeten unter 0171 3515067.



GESUNDHEITSANGEBOT: DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN, GEFÄSSVERKALKUNG? MESSUNG IM ZENTRUM INNERE MEDIZIN
13:00–15:00 Uhr – Dr. med (RO) Balan, Zentrum Innere Medizin | Rosenheimer Str. 3
Wir bieten Messungen in der Praxis an (Knöchel-Arm-Index). Bitte mit Voranmeldung unter 08061 30010 oder per E-Mail an info@dr-balan.de



WORKSHOP: AFTERWORK YOGA
17:30–18:30 Uhr – Magda Weinandy-Trapp, Yogalehrerin & Physiotherapeutin | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Die Afterwork Yoga-Stunde eignet sich ideal für einen entspannten Ausgleich zum Arbeitstag. Tanken Sie Ruhe und lassen Sie Anspannungen hinter sich. Nehmen Sie sich bewusst eine Stunde Zeit. Nur für sich und Ihre Gesundheit. Mit unserer Yogalehrerin Magda Weinandy-Trapp erleben Sie unterschiedliche Körperübungen sowie wohltuende Atem- und Entspannungssequenzen. Lassen Sie sich fallen und spüren Sie die neugewonnene Energie nach dieser Yoga-Einheit. Keine Anmeldung vorab erforderlich. Kosten: 5,00 €. Mit Gästekarte kostenlos.



VORTRAG: MEHR KRAFT & LEBENSFREUDE DURCH SELBSTBESTIMMUNG
17:30–19:00 Uhr – Caroline Willer, Heilsames für Mensch & Tier | Praxis für Chin. Medizin I Maximiliansplatz 3
Die Heldenreise – ein Weg zur persönlichen Freiheit. www.caroline-willer.de.



RADL'N AM SOMMERABEND
18:00–21:30 Uhr – Marco Petri & Edeltraud Westermaier | Treffpunkt: Parkplatz Klinik Wendelstein, Kolbermoorer Str. 56 (10 min vorher)
Bei einer genussvollen Entdeckungstour radeln Sie gemeinsam in einer kleinen Runde durch das Voralpenland. Erfahren Sie mehr über Land und Leute und lernen neue Strecken im Mangfalltal kennen. Ein Besuch eines Biergartens ist bei der Strecke von 20–25 km fest eingeplant. Keine Anmeldung erforderlich.



VORTRAG: SICHER UND GESUND ABNEHMEN IN 1 WOCHE BIS ZU 2 BIS 5 KG – OHNE ZU HUNGERN
19:00–19:45 Uhr – Monika Held | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Bei diesem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten besprochen, um Gewicht zu reduzieren und den Stoffwechsel anzuregen – in einer Woche 2 bis 5 kg ohne zu Hungern abzunehmen. Anmeldung bei Monika Held, Tel. 0151 25189817 oder mineralien.held@gmx.net, Info unter www.mineralienheld.de



GESUNDHEITSANGEBOT: KOSTENFREIES PSYCHOLOGISCHES BERATUNGSTHERAPIEGESPRÄCH VON 45 MIN
9:00–18:00 Uhr – Nicole Bamberg, Heilpraktikerin für Psychotherapie | Praxis in 83052 Heufeld, Am Korbinianspark 4
Gönnen Sie sich heute Raum & Zeit für Ihre seelische Gesundheit! Ich unterstütze Sie gerne bei Ihren Themen wie z. B. innerer Unruhe, Schlafproblemen, dauerhaftem Grübeln, Antriebslosigkeit, Burnout, Mental Load, Stress, Beziehungs- und Familienkonflikten, Lebenskrisen, Einsamkeit, Entscheidungsschwierigkeiten, Ängsten, Vermeidungsverhalten, Neuorientierung, u.v.m. Anmeldung per E-Mail an info@praxis-nicole-bamberg.de



INFOVERANSTALTUNG: BIENENKRAFT AUS DER NATUR
10:00–16:00 Uhr – Renatura Naturheilmittel GmbH und Garten Eden – Greither Lindner Stiftung | Katharinenstraße 1
Wir laden Sie herzlich ein, die Geheimnisse von Propolis zu entdecken und darauf, wie dieses Produkt Ihre Gesundheit auf einfache Weise bereichern kann. Unsere Experten werden Ihnen zeigen, wie Sie mit Propolis Ihr Wohlbefinden steigern können. Neben der Vorstellung von Propolis präsentieren wir Ihnen auch weitere Highlights aus unserem Produktportfolio. Die Veranstaltung wird im ca. 12.000 qm großen Garten Eden stattfinden. Nutzen Sie die Chance im Garten Eden zu lustwandeln und die Stiftung und ihre Vision kennenzulernen. Renatura® Naturheilmittel GmbH – Natürlich das Original!



GESUNDHEITSANGEBOT: VERKOSTUNG UND BERATUNG VON SALUS PRODUKTEN

10:00 – 18:00 Uhr – Vitalia Reformhaus | Rosenheimer Str. 5
Vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. In perfekter Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie, die der Gesundheit und dem Wohlbefinden dienen. Überzeugen Sie sich selbst von der hohen Qualität der Produkte und besuchen Sie uns im Vitalia Reformhaus.



VORTRAG: BEWEGUNG & ERNÄHRUNG – WEGE ZU EINEM VITALEN LEBEN IM ALTER

10:30 Uhr – exaktaktiv, Physiotherapie & mehr | Kirchenweg 23, Rosenheim

Es ist nie zu spät, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern & Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Im exaktaktiv bieten wir maßgeschneiderte Trainingspläne und therapeutische Lösungen für alle Altersstufen an. Unsere Experten unterstützen sowohl Leistungssportler als auch Menschen, die sich von Verletzungen erholen oder gesundh. Probleme vorbeugen möchten. Modernste med. und digi. Trainingsgeräte stellen sicher, dass Ihr Training korrekt ausgeführt wird. Wir bieten auch eine von der Krankenkasse unterstützte Stoffwechselberatung & ein Ernährungskonzept an.



LAUF- UND NORDICWALKING-TREFF IM KURPARK
11:30 – 12:30 Uhr – Treffpunkt Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Jeder, der fit bleiben möchte, kann bei diesem offenen Treffen gerne teilnehmen. Es wird in verschiedenen Gruppen und mit unterschiedlichem Tempo gelaufen/gegangen. Ohne Anmeldung. NW-Stöcke können ausgeliehen werden. Weitere Infos unter 08061 30666.

VORTRAG: SEELENSTÄRKER – LICHTVOLLE LEBENSBEGLEITER & SEELENTHERAPEUTICUM

16:00 – 17:00 Uhr – Katja Kolbe-Rockensüß D.Sc.O., Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Ganzheitlich – Gesund – Glücklich = 3 G's für ein GUTES LEBEN. Wie gelingt uns das? Wie können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, unser Immunsystem stabil halten, Herausforderungen mit innerer Stärke begegnen, unser eigenes Potential entfalten, um GESUND & GLÜCKLICH zu LEBEN? Der Schlüssel liegt in der Verbindung mit unserer KÖRPERINTELLIGENZ und HERZENSWISHEIT. In diesem interaktiven Vortrag bekommen Sie hilfreiche Tools für den Alltag und erfahren, wie Sie sich, Familie & Co innerlich STARK machen können! Ebenfalls inkl.: WASSERBAR (bitte einen Trinkbecher mitnehmen). Anmeldung erwünscht unter praxis-moe@kate-kolbe.de



INTERAKTIVE SINNES-ERLEBNIS-FÜHRUNG AUF DEM AIBLINGER GESUNDHEITSPFAD

17:30 – 18:15 Uhr – Katja Kolbe-Rockensüß D.Sc.O., Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Anleitungen & Übungen unser Nervensystem entspannen, regenerieren & unsere Gehirnhälften aktivieren können. Was haben die Sinnesorgane & unser Nervensystem mit unserer Immunkraft & Resilienz zu tun? Lernen Sie den Ruhe-Nerv (= N.Vagus) kennen und ihn zu aktivieren. Anmeldung bis 16:00 Uhr am Vortrag unter Tel. 08061 90800 oder online unter www.bad-aibling.de. Kosten: 6,00 €; mit Gästekarte 4,00 €.



VORTRAG: SCHLAF? GESUNDER SCHLAF? WIE SCHLAFE ICH?

18:30 – 19:30 Uhr – Bettina Demmel, Praxis für Ergotherapie, Lerncoaching & Kinesiologie | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Kennen Sie das auch, kaum liegen Sie im Bett, fängt das Gedankenkarussell an sich zu drehen und an Schlaf ist nicht mehr zu denken ... oder sie schlafen ein und wachen schweißgebadet auf und da beginnt das Karussell, Runde für Runde ... Woran liegt es möglicherweise und was können sie dagegen tun? Das werden wir bei meinem Vortrag beleuchten. Ich freue mich auf Sie und sende herzliche Grüße Bettina Demmel.



GESUNDHEITSAKTION: PROBETRAINING, KOSTENLOSE EINWEISUNG & GEWINNSPIEL „6 MONATE GRATIS-TRAINING“

8:00 – 23:00 Uhr – Speedfitness Bad Aibling | Münchnerstr. 22
Komm vorbei und gewinne 6 Monate Gratis-Training bei Speedfitness. Des Weiteren besteht die Möglichkeit einer kostenlosen Einweisung mit einem Trainer und Durchführung eines selbstständigen Probetrainings mit anschließender Beratung. Die selbstständigen Probetrainings & Studiorundgänge sind ganztägig möglich. Jede Neuanmeldung erhält unsere aktuelle Aktion + ein Speedfitness-Towel.



VORTRAG: WIE KANN ICH MEIN KIND IM KRANKHEITSFALL UNTERSTÜTZEN & BEHANDELN

10:00 – 11:30 Uhr – Gabriele Jo Berndt, Praxis für Chinesische Medizin | Maximiliansplatz 3

Es werden einzelne Behandlungsmethoden vorgestellt, wie Homöopathie, Bachblüten und einzelne Behandlungsschritte. Es ist mir wichtig, den Eltern und Großeltern zu zeigen, dass Sie auch "handeln" können. Mehr Infos unter www.Heilpraxis-berndt.de.



GESUNDHEITSANGEBOT: BIOSCAN
10:00–17:00 Uhr – Anne Vogt, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Osteopathie | Buchhandlung Librano, Rosenheimer Str. 13
Messung von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Schwermetallen, Pestiziden, Elektromog-Belastung, Gefäßsystem, Nieren, Leber, Magen-Darm, Immunsystem usw. inklusive Beratung, wo und wie am sinnvollsten begonnen wird. Bei Einnahme von Nahrungsergänzung: was verstärkt die Wirkung, was behindert die Aufnahme. Kosten: 40,00 €, Anmeldung: vogt-anne@arcor.de oder wenn kein Internet möglich Tel. unter 0170 7506549.*



GESUNDHEITSANGEBOT: VERKOSTUNG UND BERATUNG VON SALUS PRODUKTEN
10:00–18:00 Uhr – Vitalia Reformhaus | Rosenheimer Str. 5
Vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. In perfekter Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie, die der Gesundheit und dem Wohlbefinden dienen. Überzeugen Sie sich selbst von der hohen Qualität der Produkte und besuchen Sie uns im Vitalia Reformhaus.



VORTRAG: FITTE FÜSSE TRAINING FÜR PROBLEMFÜSSE
11:00–11:45 Uhr – Maleen Schultka, Alexander-Technik | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Gehen und Stehen sind schmerzhaft? Mit der Alexander-Technik zurück zu schmerzfreien Füßen und Beinen. Der praktische Vortrag vermittelt Einblicke in die Ursachen von Fußproblemen und einen konkreten Ansatz zur systematischen Problemlösung. Anmeldung bei Maleen Schultka unter info@alexandertechnik-schultka.de.



KRÄUTERWANDERUNG
13:30–16:00 Uhr – Uta Raß, Kräuterpädagogin | Parkplatz Freibad Harthausen, Schwimmbadstr. 9
Erstaunlich, wogegen alles ein Kraut gewachsen ist. Als Lieferant von Vitaminen, Heilmittel gegen Kopf- und Halsschmerzen als Krampflöser, Entzündungshemmer oder natürliches Schlafmittel. Auf unserer Wildkräuterwanderung erfahren Sie mehr über die Kraft, die aus heimischen Wildkräutergärten kommt. Unter fachkundiger Anleitung sammeln Sie Kräuter, werden zum „Nachwuchs-Botaniker“ und erhalten Tipps für die schmackhafte Verfeinerung von Speisen und Gerichten. Am Ende der Kräuterführung dürfen Sie sich mit kleinen Kostproben aus der Kräuterküche dann selbst vom Geschmack überzeugen. Anmeldung bis 16:00 Uhr am Vortrag telefonisch unter 08061 90800 oder online unter www.bad-aibling.de. Kosten: 7,00 €/erm. 4,00 €.



VORTRAG: GESÜNDER LEBEN IM STRESSIGEN ALLTAG
14:30–15:40 Uhr – Bianca Martin, Personal Trainerin, Ernährungsberaterin | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Es wird so oft gesagt, was wir Menschen tun sollten, um gesünder zu leben, aber an der Umsetzung im stressigen Alltag hapert es dann oft. Als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin möchte ich Ihnen mit meinem Vortrag Tipps und Motivation auf den Weg geben, wie es auch für Sie funktionieren kann. Scheuen Sie sich nicht davor, aus den oft genannten Gründen: keine Zeit – zu aufwendig und umständlich usw., ihr Leben gesünder zu gestalten. Keine Anmeldung notwendig.



VORTRAG: DARMGESUNDHEIT
16:00 Uhr – Ulrike Richter, FÄ für Allgemeinmedizin, Privatpraxis für Allgemeinmedizin & alternative Heilmethoden | Münchner Str. 5
Wie ein „undichter“ Darm die Entstehung von chronischen Entzündungen fördern kann und was Sie für einen gesunden Darm alles tun können. Von der Diagnose bis zur Behandlung. Mit vorheriger Anmeldung unter Tel. 08061 9377207.



LAUF- UND NORDICWALKING-TREFF
17:00–18:00 Uhr – Treffpunkt: Ausstellungshalle, Kolbermoorerstr. 5
Jeder, der fit bleiben möchte, kann bei diesem offenen Treffen gerne teilnehmen. Es wird in verschiedenen Gruppen und mit unterschiedlichem Tempo gelaufen/gegangen. Ohne Anmeldung. NW-Stöcke können ausgeliegen werden. Weitere Infos unter 08061 30666.



VORTRAG: STELSCHRAUBEN FÜR STARKE KNOCHEN
17:30–19:00 Uhr – Lena Pietsch, Netzwerk Generation 55 plus, AELF Rosenheim | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3
In diesem „bewegten“ Angebot erhalten Sie Informationen zu den Grundlagen „knochenstarker“ Bewegung und lernen viele geeignete Übungen kennen. Anmeldung erforderlich bis 12:00 Uhr am Vortrag unter Tel: 08031 30041209.



VORTRAG: EINE LANDKARTE ZUM SELBST
18:00–20:30 Uhr – Gabriele Jo Berndt & Caroline Willer, Praxis für Chinesische Medizin | Maximiliansplatz 3
Caroline Willer zeigt die 5 größten Hindernisse auf dem Weg der persönlichen Entwicklung auf einen Blick und Gabriele Jo Berndt zeigt auf, wie man über die 5 Elemente die eigenen Schwächen & Stärken erkennt. Mehr Infos unter www.Heilpraxis-berndt.de.

*Bitte beachten Sie das nur eine Messung alle 3 Tage richtige Werte liefert. Bei mehreren Messungen können die Ergebnisse verfälscht werden.

SAMSTAG 28.9.



GESUNDHEITSAKTION: PROBETRAINING, KOSTENLOSE EINWEISUNG & GEWINNSPIEL „6 MONATE GRATIS-TRAINING“
8:00–22:00 Uhr – Speedfitness Bad Aibling | Münchnerstr. 22
 Komme vorbei und gewinne 6 Monate Gratis-Training bei Speedfitness. Des Weiteren besteht die Möglichkeit einer kostenlosen Einweisung mit einem Trainer und Durchführung eines selbstständigen Probetrainings mit anschließender Beratung. Die selbstständigen Probetrainings & Studiorundgänge sind ganztägig möglich. Jede Neuanmeldung erhält unsere aktuelle Aktion + ein Speedfitness-Towel.



WORKSHOP: AIBLINGER MORGENSTUNDE
9:00–10:00 Uhr – Eugen Schneider |
Spiegelsaal Kurhaus, Wilhelm-Leibl-Platz 1

Spüren Sie sich und kommen Sie ganz bei sich selbst an. Die Aiblinger Morgenstunde mit Eugen Schneider ist eine Reise zu sich selbst. In diesem Kurs lernen Sie hilfreiche Atemtechniken sowie Entspannungsübungen kennen. Jeden Samstag von 9:00–10:00 Uhr. Der Kurs findet bei gutem Wetter im Kurpark Bad Aibling statt, bei Regen im Spiegelsaal des Kurhauses. Keine Anmeldung vorab erforderlich.



GESUNDHEITSANGEBOT: BIOSCAN

10:00–16:00 Uhr – Anne Vogt, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Osteopathie | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3
 Messung von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Schwermetallen, Pestiziden, Elektromog-Belastung, Gefäßsystem, Nieren, Leber, Magen-Darm, Immunsystem usw. inklusive Beratung, wo und wie am sinnvollsten begonnen wird. Bei Einnahme von Nahrungsergänzung: was verstärkt die Wirkung, was behindert die Aufnahme. Kosten: 40,00 €, Anmeldung: vogt-anne@arcor.de oder wenn kein Internet möglich Tel. unter 0170 7506549.*



VORTRAG: ZUNGENDIAGNOSE –
WAS KANN ICH SELBER ERKENNEN

10:00–11:30 Uhr – Gabriele Jo Berndt,
Praxis für Chinesische Medizin | Maximiliansplatz 3
 Anhand der Zungendiagnose möchte ich Ihnen Schwachstellen in ihrem System aufzeigen. Die Chin. Medizin unterscheidet dabei nicht in körperliche oder seelische Symptome. Dann erkläre ich Ihnen wie Sie ihren Körper besser unterstützen aber auch annehmen können. Mehr Infos unter www.Heilpraxis-berndt.de.

SAMSTAG 28.9.



WORKSHOP: FEEL THE ENERGY IN YOUR BODY

10:00–10:45 Uhr & 11:00–11:45 Uhr – Bianca Martin,
Personal Trainerin, Ernährungsberaterin | Treffpunkt:
Brunnenhof Kurpark, Wilhelm-Leibl-Platz 1

Nach einem kurzen Warm-up starten wir mit Eigengewichts-Übungen, um ungeahnte Kräfte im Körper zu erwecken und die Energie im Körper zu fühlen. Zum Abschluss gibt es einen Cool-down, bei dem Bianca Martin kurze Atem-Techniken zur Erholung vorstellt. Bitte eine Matte und Trinkflasche mitbringen.

*Bitte beachten Sie das nur eine Messung alle 3 Tage richtige Werte liefert. Bei mehreren Messungen können die Ergebnisse verfälscht werden.





**VORTRAG: NATUR- UND SCHULMEDIZIN FÜR DARM-
GESUNDHEIT ODER DIE MISCHUNG MACHTS**

9:00 – 9:45 Uhr – Dr. Aurelian Balan, Zentrum Innere Medizin
Der Facharzt für innere Medizin spricht über den Einsatz und die Kombination von Natur- und Schulmedizin bei Darmproblemen. Was hilft, um Nahrungsunverträglichkeiten entgegenzuwirken?



**VORTRAG: KÜNSTLICHE KnieGELENKE MIT ROBOTER –
IST ES DIE ZUKUNFT?**

**10:15 – 10:45 Uhr – Chefarzt Prof. Dr. Vladimir Martinek,
Schön Klinik Bad Aibling | Haus des Gastes,
Wilhelm-Leibl-Platz 3**

Seit über zwei Jahren wird im Gelenkzentrum der Schön Klinik Bad Aibling Harthausen das Robotiksystem CORI bei der Implantation von Knie-Endoprothesen eingesetzt. Die künstliche Intelligenz hat sich rasch etabliert und ist mittlerweile bei der Implantation von künstlichen Kniegelenken unverzichtbar geworden. Mit über 350 Implantationen gehört das renommierte Endoprothetik-Zentrum bundesweit zu den führenden Einrichtungen auf diesem Gebiet. Prof. Martinek gibt einen interessanten Einblick in dieses Hightech-Verfahren.



VORTRAG: WENN DIÄTEN NICHT MEHR HELFEN

**11:15 – 12:00 Uhr – Christiane Abel,
Diplom-Ökotrophologin Adipositaszentrum Bad Aibling |
Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3**

Fast jeder zweite Mensch in Deutschland ist übergewichtig, jeder fünfte adipös. Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen sind die Folge. Radikal-Diäten und einseitige Ernährungsempfehlungen „versprechen“ oft rasche Hilfe, sind aber nicht von Dauer und führen fast immer zu dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Christiane Abel gibt Tipps und Hintergrundinformationen für eine gelungene Ernährungsumstellung.



VORTRAG: SCHLAFEN SIE GUT?

**13:00 – 13:45 Uhr: Dr. Gaby Steinberger, Gesundheitsinstitut
Age-Art | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3**

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. – Aber nur 20 % aller Menschen haben einen gesunden, erholsamen Schlaf; 80% leiden – zumindest zeitweise – unter Schlafstörungen. Wie wichtig der Schlaf für unsere Gesundheit ist, wodurch Störungen entstehen können und was jeder selbst für seinen guten Schlaf tun kann, wird im Vortrag von Frau Dr. med. Gabriele Steinberger beleuchtet.



VORTRAG: VITAMIN C-THERAPIE

**14:10 – 14:45 Uhr – Dr. Friedrich Migeod,
Clinicum St. Georg | Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3**
(Chefarzt des Clinicum St. Georg GmbH & Co. KG und Facharzt für Innere Medizin befasst sich in seinem Vortrag mit den Fakten und Hoffnungen einer Vitamin C -Therapie.



VORTRAG: KONZEPT DER INTEGRATIVEN ONKOLOGIE

**15:00 – 15:45 Uhr – Dr. med. Peter Holzhauer,
Clinicum St. Georg, Haus des Gastes, Wilhelm-Leibl-Platz 3**
Dr. med. Peter Holzhauer, Ärztlicher Direktor Clinicum St. Georg, stellt das Konzept der integrativen onkologischen Behandlung im Clinicum St. Georg vor.

PARKEN BEIM HAUS DES GASTES:

Nutzen Sie folgende Parkplätze, um die Vorträge zu besuchen oder fahren mit dem Moor-Express Bus direkt zum Haus des Gastes:

Parkplatz Haus des Gastes, Touristinformation, Wilhelm-Leibl-Platz 3

P3 Rathaus, Asamparkplatz

P4b Kurhaus- Kurpark, Katharinenstraße

Bei allen Parkplätzen ist die 1. Stunde für Sie kostenlos*, jede weitere kostet 1,- € (max. Tagespreis 5,- €) Bitte denken Sie daran, in jedem Fall einen Parkschein zu ziehen!

BAD AIBLING BEWEGT

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



AIBLINGER MORGENSTUNDE:

5. Okt. / 12. Okt. / 19. Okt. / 26. Okt. / 2. Nov. / 9. Nov. / 16. Nov. / 23. Nov. / 30. Nov. / 7. Dez. / 14. Dez. / 21. Dez. / 28. Dez

Bewusst einatmen, bewusst ausatmen. Spüren Sie sich und kommen Sie ganz bei sich selbst an. Die Aiblinger Morgenstunde mit Eugen Schneider ist eine Reise zu sich selbst. In diesem Kurs lernen Sie hilfreiche Atemtechniken sowie Entspannungsübungen kennen.

Jeden Samstag von 9:00–10:00 Uhr. Der Kurs findet bei gutem Wetter im Kurpark Bad Aibling statt, bei Regen im 2. Stock des Haus des Gastes. Keine Anmeldung vorab erforderlich.

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



AFTERWORK YOGA: 2. Okt. / 9. Okt. / 23. Okt. / 30. Okt. / 6. Nov. / 13. Nov. / 27. Nov. / 4. Dez. / 11. Dez. / 18. Dez.

Raus aus dem Büro und rein in den Kurpark Bad Aibling. Unsere wöchentliche Afterwork Yoga-Stunde im Park eignet sich ideal für einen entspannten Ausgleich zum Arbeitstag. Tanken Sie Ruhe und lassen Sie Anspannungen hinter sich. Atmen Sie die frische Parkluft ein und nehmen Sie sich bewusst eine Stunde Zeit. Nur für Sie und Ihre Gesundheit. Mit unserer Yogalehrerin Magda Weinandy-Trapp erleben Sie unterschiedliche Körperübungen sowie wohltuende Atem- und Entspannungssequenzen. Lassen Sie sich fallen und spüren Sie die neugewonnene Energie nach dieser Yoga-Einheit.

Jeden Mittwoch von 17:30–18:30 Uhr. Keine Anmeldung vorab erforderlich. Der Kurs findet bei gutem Wetter im Kurpark Bad Aibling statt, bei Regen im des Haus des Gastes.

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



HALBTAGES-RADLTOUR: 20. Oktober

Unsere Radführer*innen kennen das Voralpenland wie ihre Westentasche. Sie kennen die schönsten Wege und Aussichtspunkte für einen Zwischenstopp. Entdecken Sie gemeinsam das schöne Oberbayern rund um Bad Aibling. Sanfte Hügel, saftige Wiesen und stets das wundervolle Bergpanorama im Blick – in einer kleinen Gruppe gehen Sie auf Entdeckungstour. Zu einer echten bayerischen Radltour gehört selbstverständlich auch der Besuch eines Biergartens. Unter Kastanien eine deftige Brotzeit genießen und sich mit einem kühlen Getränk erfrischen. **Beginn: 10:00 Uhr – Strecke: ca. 50–60 km.**

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



MOOR-ELFEN-WANDERUNG: 29. Oktober

Von der Touristinfo Bad Aibling aus geht es durch die Altstadt und die Birkenallee hinaus in die Harthäuser Filze. Dort spazieren wir über entlegene Moorpfade in einer weiten Runde zurück nach Bad Aibling. Während der Wanderung werden mystische Geschichten aus dem Reich der Moore erzählt, bis hin zur heutigen Nutzung für den Kurbetrieb in Bad Aibling. Bei guter Sicht erhalten die Teilnehmer eine Silhouette des Panoramas und veranstalten ein Alpenpuzzle. Bitte nehmen Sie ein wenig Proviant für eine kleine Brotzeitpause mit und denken an festes Schuhwerk.

Beginn: 15:30 Uhr – Dauer ca. 3,5 Stunden

BAD AIBLING BEWEGT

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



PILZWANDERUNG:

6., 13. und 20. Oktober

Ist der Pilz eine Pflanze? Was hat er mit dem Baum zu tun? Warum gibt es überhaupt Pilze? Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir bei einer Wanderung durch den Wald nachgehen, um einen Einblick in die interessante und noch vielfach unbekannte Welt der Pilze und Bäume zu bekommen. Wir werden sicher ein paar Pilze kennenlernen, aber es geht vor allem darum einen Eindruck zu bekommen, welche Bedeutung der Pilz und der Baum im Ökosystem Wald haben. **Beginn: 13:30 Uhr**

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



MOORWANDERUNG: 4. und 11. Oktober

Erleben Sie eine intensive Begegnung mit Moor und Natur. Bei unserem Spaziergang durch die Sterntaler Filze erfahren Sie alles rund um dieses einzigartige Heilmittel, durch das Bad Aibling zu einem der renommiertesten Moorheilbäder Deutschlands wurde. Seit über 175 Jahren wird das Moor in Bad Aibling abgebaut. Der Moor-Experte Hermann Tutschka erklärt, wie der Torf abgebaut, als Heilmittel verarbeitet und danach wieder renaturiert wird und auch sonst gibt es in den Sterntaler Filzen viel zum Thema Moor zu entdecken. **Beginn: 15:00 Uhr – Anfahrt mit Gemeinschaftstaxis (im Preis inkl.)**

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



KRÄUTERWANDERUNG: 29. September / 9. Oktober

Erstaunlich, wogegen alles ein Kraut gewachsen ist: als Lieferant von Vitaminen, Heilmittel gegen Kopf- und Halsschmerzen, als Krampflöser, Entzündungshemmer oder natürliches Schlafmittel. Auf unserer Wildkräuterwanderung erfahren Sie mehr über die Kraft, die aus heimischen Wildkräutergärten kommt. Unter fachkundiger Anleitung sammeln Sie Kräuter, werden zum „Nachwuchs-Botaniker“ und erhalten Tipps für die schmackhafte Verfeinerung von Speisen und Gerichten. Am Ende der Kräuterführung dürfen Sie sich mit kleinen Kostproben aus der Kräuterküche dann selbst vom Geschmack überzeugen. **Beginn: 17:30 Uhr.**

Mehr Infos & Konditionen, sowie direkt zur Terminbuchung:



FEUER & FEINES

27. Oktober / 24. November / 15. Dezember

Ziehen sie sich warm an und dann geht's los zur Fackelwanderung rund um Bad Aibling. Unsere geführte Fackelwanderung beginnt noch bei Tageslicht. Ans Lagerfeuer im Peissnhof gesellen sich alle Teilnehmer der Wanderung gern: hier können Sie sich aufwärmen, die besondere Stimmung genießen, plaudern und sich bei Brotzeit, Kaffee oder Kuchen für den Rückweg stärken. Der Bratapfellokör schmeckt nicht nur wunderbar aromatisch, sondern wärmt ausgezeichnet von innen. Jetzt werden die Fackeln angezündet und im hellen Schein geht's zurück nach Bad Aibling.



Veranstalter:

**Kur- und Touristinformation
AIB-KUR GmbH & Co. KG**

Wilhelm-Leibl-Platz 3

83043 Bad Aibling

Telefon 08061 9080-0

info@aib-kur.de

www.bad-aibling.de



GESUNDHEITSQUELLE



BEWEGUNGSQUELLE



GENUSSQUELLE