2026

Krumbacher Gesundheitswochen

„Aktiv und Gesund in jeder Lebensphase“

18.9.–1.10.2026

IMPRESSUM

Herausgeber:
Stadt Krumbach, Nattenhauser Straße 5, 86381 Krumbach

Auflage:
5.650 Exemplare

Druck: Presse-Druck- und Verlags-GmbH,
Curt-Frenzel-Straße, 86167 Augsburg

Gestaltung:
Ziegler Verlags OHG, Bahnhofstraße 50, 86381 Krumbach

Grafik-/Bildnachweise:
Grüner Aquarell-Hintergrund (© mrswilkins, adobestock),
Icons (© reineg, adobestock),
Aquarell-Flächen/-Grafiken (© happiestsim, adobestock)

Krumbacher Gesundheitswochen

„Aktiv und Gesund in jeder Lebensphase“

GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS

ZU DEN KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN 2026

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Krumbacher Gesundheitswochen sind seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des städtischen Veranstaltungskalenders.
Unter dem diesjährigen Motto „Aktiv und gesund in jeder Lebensphase“ erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Informationen und Anregungen rund um Gesundheit und Prävention.

Ich freue mich, dass die Krumbacher Gesundheitswochen die herausragende medizinische Versorgung und das breite Gesundheitsangebot in Krumbach sowie unsere Stadtentwicklung, die Gesundheit und Wohlbefinden fördert, für unsere Bürgerinnen und Bürger erlebbar machen.

GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS

Mein herzlicher Dank gilt den engagierten Organisatoren der Gesundheitswochen 2026 sowie allen beteiligten Gesundheitsanbietern und Institutionen für ihren wertvollen Einsatz.

Den Krumbacher Gesundheitswochen 2026 wünsche ich einen erfolgreichen Verlauf mit vielen informativen, unterhaltsamen Veranstaltungen.

Herzliche Grüße

Ihr

Florian Kaida

Erster Bürgermeister

BAHNHOF APOTHEKE
Bahnhofstraße 49
86381 Krumbach

Fit und gesund ins neue Kita- und Schuljahr
Kommen Sie vorbei und holen Sie sich für die gesamte Familie wertvolle Tipps, um energiegeladen und gesund ins neue Schuljahr zu starten. Gemeinsam bringen wir Ihr Immunsystem und Ihre mentale Stärke in Bestform für den Winter.

Venenfunktionsmessung
Wie fit sind Ihre Venen? Wir messen die Funktionsfähigkeit Ihrer Venen und beraten Sie ganz individuell zum **Aktionspreis von 12,90 €**.

Professionelle Körperfettmessung
Mit Hilfe einer Infrarotspektralmessung am Oberarm messen wir u.a. Parameter wie Körperfett (aufgeschlüsselt in essenzielles und überschüssiges Fett), Muskelprotein, Knochen, Körperwasser. **Aktionspreis: 7,90 €**

Vitamin D-Messung
In nur 15 Minuten messen wir Ihren aktuellen Vitamin D-Status zum **Gesundheitswochen-Aktionspreis von 29,90 €**.

Darmberatung
Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Individuelle Beratung, ca. 20 Min., bei unseren Darmfachberaterinnen zum **Gesundheitswochenpreis von 14,90 €.**

Frauengesundheit
Ob PMS, Kinderwunsch oder Wechseljahre – Unsere Apothekerinnen mit Weiterbildung zur Frauengesundheit beraten Sie zu allen Themen rund um die Frau. Gesundheitswochenpreis: ca. 20 Min. für **14,90 €**.

Gesunde Haut: Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?
Erleben Sie eine professionelle, kostenlose Hautberatung mit Analysegerät. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps und beraten Sie.

Medikationscheck, **Blutzucker- und 3-fach Blutdruckmessung kostenlos:**
Wie gewohnt bieten wir unsere pharmazeutischen Dienstleistungen für Sie an und beraten Sie gerne.

Zusätzlich gibt es im Rahmen der Gesundheitswochen **20% Rabatt** auf unser gesamtes Kosmetik- und Primavera-Sortiment.

Wir bitten um **Terminvereinbarungen** über **www.apotheke-krumbach.de** oder unter **Telefon 08282/89500**

TÄGLICHE ANGEBOTE AKTIONSZEITRAUM 18.9. – 1.10.2026

GASTHOF MUNDING
Augsburger Straße 40
86381 Krumbach

Quitte-Kräuter Limonade und Vegetarische BOWL

GASTHOF DIEM
Kirchenstraße 5
86381 Krumbach

„Gesundheits-Menü" – Wellness über den Dächern von Krumbach – Entspannen. Abschalten. Auftanken.

Sauna Wochen – Special Deal: Sauna **Einzelticket 11,50 € pro Person, 10er Karte 103,50 €**

ST. MICHAEL APOTHEKE
Marktplatz 7
86381 Krumbach

Körperfettmessung inklusive BMI-Bestimmung
Wir bestimmen Körperfett/Muskelmasse durch unser Infrarotmessgerät. Dadurch erhalten wir exakte, reproduzierbare Werte unabhängig von Wasser- und Hormonhaushalt. **Kosten: 6 €**

Cholesterinkontrolle
Lassen Sie Ihre Cholesterin-, Leber-, Nieren- und Blutzuckerwerte bestimmen. Nur die aufgeschlüsselten Werte geben seriös Auskunft über Ihre Gesundheit. Wir schlüsseln die Cholesterinwerte, Leberwerte und Nierenwerte wie folgt auf: Gesamtcholesterin / LDL/ HDL und Triglyceride / GGT/ AST / ALT/ CREA / GLU. **Kosten: 20 €**

Vitamin D-Messung: Das Vitamin für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Prävention. **Kosten: 25 €**

Pharmazeutische Dienstleistungen I: Medikationsanalyse
Wir prüfen Ihren Medikamentenplan auf Wechselwirkungen und Nebenwirkungen.
Terminvereinbarung unter Telefon 08282 2412.

Pharmazeutische Dienstleistungen II: Blutdruckmessung
Wir checken professionell Ihren Blutdruck. Für Patienten, die mindestens 1 Blutdruckmedikament von Ihrem Arzt verschrieben bekommen. Zudem geben wir **10 % Rabatt** auf Blutdruckmessgeräte der Firma Wepa während der Gesundheitswochen.

Gesundheitswochen = Rabattzeit
Wir geben während der Gesundheitswochen **20 % Rabatt** auf das gesamte Kosmetik- und Primavera-Sortiment.

KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN 2026

Tag	Thema	Veranstalter / Ort	Seite
Fr, 18. 9.	Eröffnungsveranstaltung der Krumbacher Gesundheitswochen	Dr. med. Joachim Durner / Rathaus Krumbach	11
Fr, 18. 9.	Yoga – In Bewegung Harmonie spüren	Yoga Raum Krumbach	11
Sa, 19. 9.	Teenie Kochkurs	KarmaKüche	11
Sa, 19. 9.	KRUMBACH FIT – Gesundheitstag 60 +	Stadt Krumbach / Stadtsaal Krumbach	12
Sa, 19. 9.	Gesunde Ernährung in jeder Lebensphase	KarmaKüche	12
Sa, 19. 9.	Hineinwandern in die Gesundheitswochen	Leitbildgruppe Natur und Umwelt und Heilbad Krumbad	12
So, 20. 9.	Schnupper-Kochkurs	KarmaKüche	12
So, 20.9.	Orientalischer Tanz (Bauchtanz)	Tanz & Bewegung Christiane Miller	13
So, 20. 9.	Faszienstretch und Relax	Tanz & Bewegung Christiane Miller	13
So, 20. 9.	Wellness im Museum	Heimatmuseum Krumbach	13
Mo, 21. 9.	Spiel und Spaß in der Natur – Bei jedem Wetter!	AELF Krumbach-Mindelheim	13
Mo, 21. 9.	Neurosensible Körperarbeit	Seminarhaus HerzDaSein Nattenhausen	14
Mo, 21.9.	Danken und Ernten in meinem Leben	Regina Schury	14
Mo, 21.9.	Zum Glück geboren – welch ein Glück!	Bürgerhaus Krumbach	14
Mo, 21. 9.	Vegan – (un)gesund?	Medi-Pro	14
Mo, 21. 9.	Runen Tai Chi	Elias Lötterle / Yoga Raum Krumbach	15
Mo, 21. 9.	Schnupperstunde Funktionelles Kräftigungstraining	Scharpf Therapie & Training / Klinik Krumbach	15
Di, 22. 9.	Yogastunde 60+	Yoga Raum Krumbach	15
Di, 22.9.	Warum wir uns selbst im Weg stehen	Brigitte Kalchschmid / Munding	16
Di, 22. 9.	Gesund und nachhaltig – Abnehmen kann einfach sein	Scharpf Therapie & Training	16
Di, 22. 9.	Pilates und Barre Workout	Hebammenpraxis MAMAFREUDE	16

„Aktiv und Gesund in jeder Lebensphase“

Tag	Thema	Veranstalter / Ort	Seite
Di, 22. 9.	Beweglichkeit neu entdecken – Feldenkrais Stunde	AWO Seniorenheim – Sonja Stricker	17
22.-25.9.	Erfahrungsfeld der Sinne	Landratsamt Günzburg / Gesundheitsamt Günzburg	17
Di, 22. 9.	Kinderschlaf verstehen – Mythen aufdecken, entspannt bleiben	Familienstützpunkt Krumbach	18
Di, 22. 9.	Ein Vormittag nach Kneipp	Heilbad Krumbad	18
Di, 22. 9.	Neurosensible Körperarbeit – Nervensystem regulieren	Seminarhaus HerzDaSein Nattenhausen	18
Mi, 23. 9.	Hätten Sie´s gewusst? Spannendes aus der Urologie	Dr. Schulte-Hostede / Traubenbräu	19
Mi, 23. 9.	Hörtest – 30 Jahre Hörtechnik Lengdobler	Hörtechnik Lengdobler	19
Mi, 23. 9.	Atmung bewusst erleben	Physio Zellhuber Edenhausen	19
Mi, 23. 9.	Raus aus dem Funktionieren – Zurück zu dir	Online-Vortrag / Michaela Weber	20
Mi, 23. 9.	Auf Pfarrer Kneipps Spuren – Stadtführung	Kneippverein Krumbach	20
Do, 24. 9.	Akryl-Malkurs mit Sigurd Rakel	Simpert-Kraemer-Gymnasium	20
Do, 24. 9.	Standfest – Gleichgewichtskurs	Scharpf Therapie & Training	21
Do, 24. 9.	Wechseljahre verstehen und natürlich begleiten	Physio Zellhuber Edenhausen	21
Do, 24. 9.	Gesundheit und Trauma	Seminarhaus HerzDaSein Nattenhausen	21
Do, 24. 9.	Vormittag nach Kneipp	Heilbad Krumbad	22
Do, 24. 9.	Kinder an die Töpfe	AELF Krumbach-Mindelheim	22
Fr, 25. 9.	Silent Walk – Durchatmen. Auftanken. Weitergehen.	Systemische Beratung – Marion Dinger	22
Fr, 25. 9.	Alles rund um Kompression und Strümpfe	Bahnhof Apotheke Krumbach	22
Fr, 25. 9.	Runen Tai Chi	Elias Lötterle / Yoga Raum Krumbach	23
Fr, 25. 9.	Sportabzeichen Nachmittag	TSV Nieder- und Hohenraunau e.V.	23
Fr, 25. 9.	Jin Shin Jyutsu – Harmonie von Kopf bis Fuß	Gasthof Munding	23

2026

KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN

Tag	Thema	Veranstalter / Ort	Seite
Sa, 26.9.	Runen Tai Chi für Jugendliche	Elias Lötterle / Yoga Raum Krumbach	23
Sa, 26.9.	Ausflugsfahrt für Senioren	Lions-Club Krumbach	24
Sa, 26.9.	Starke Kids, entspannte Teens – glückliche Eltern	Physio Zellhuber Edenhausen	24
Sa, 26.9.	Beweglichkeit neu entdecken – Feldenkrais Stunde	AWO Seniorenheim – Sonja Stricker	24
Sa, 26.9.	Eisbaden nach Wim Hof – Vortrag & Workshop	Gesundheitsregion Plus / Heilbad Krumbad	25
So, 27.9.	Feldenkrais Stunde – Reise durch den Körper	Bürgerhaus Krumbach	25
So, 27.9.	Impulsvorträge – Neue Therapiewelt	Klinik Krumbach	26
Mo, 28.9.	Jin Shin Jyutsu – Harmonie von Kopf bis Fuß	Gasthof Munding	26
Mo, 28.9.	Singen für die Seele	Bürgerhaus Krumbach	27
Mo, 28.9.	Genussvoll durchs Leben – Bewusst genießen	AELF Krumbach-Mindelheim	27
Di, 29.9.	Herbstküche nach Kneipp	Heilbad Krumbad	27
Di, 29.9.	Was Kinder lieben – Umgang mit Süßem und Kunterbuntem	**Online-Vortrag** / AELF Krumbach-Mindelheim	28
Di, 29.9.	Kneipp-Rätsel-Nachmittag für Jung und Alt	Heilbad Krumbad	28
Di, 29.9.	Heilung – Wie Körper, Geist und Seele zusammenwirken	Scharpf Therapie & Training / Klinik Krumbach	28
Di, 29. 9.	Trauer – Mein Problem oder die Lösung?	Bürgerhaus Krumbach	29
Di, 29.9.	Beckenboden in Balance	Hebammenpraxis MamaFreude	29
Mi, 30.9.	Girls Talk – Dein Körper, deine Fragen	Bahnhof-Apotheke Krumbach	29
Mi, 30.9.	Abnehmen – Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht	Bahnhof-Apotheke Krumbach	29
Mi, 30.9.	Infoabend – Traditionell, spirituelle Frauenkreise	Seminarhaus HerzDaSein Nattenhausen	30
Mi, 30.9.	Diabetes – Häufig vermeidbare Volkskrankheit	Leitbildgruppe Natur und Umwelt / Munding	30
Mi, 30.9.	Entspannt in den Feierabend	Physio Zellhuber Edenhausen	30
Do, 1.10.	Was mit Hypnose möglich ist	Oliver Hofmann / Hypnosepraxis Krumbach	31
Do, 1.10.	Logevity – Bewusst. Gesund. Leben.	Heilbad Krumbad	31

Spannungsfeld Umwelt und Gesundheit
Dr. med. Roland Schmid und Chefarzt Dr. med. Joachim Durner

Eröffnungsvortrag

19.00 Uhr, großer Sitzungssaal des Rathauses

Im Rahmen der Eröffnungsfeier des Veranstalters Stadt Krumbach im Rathaus referieren Dr. med. Roland Schmid, ehemaliger Leiter des Gesundheitsamts Günzburg, und Dr. med. Joachim Durner, Chefarzt der Geriatrie an der Klinik Krumbach, über das Thema Umwelt und Gesundheit. Dabei beleuchtet Dr. Schmid, wie vielfältig der Öffentliche Gesundheitsdienst bei Erhaltung der Bevölkerungsgesundheit einbezogen ist, und zeigt an praxisnahen Beispielen auf, welche Möglichkeiten und Grenzen beim staatlichen Schutz der Gesundheit bestehen und was informierte Bürgerinnen und Bürger zur Erhaltung der eigenen Gesundheit wissen sollten. Dr. Durner gibt im Vortrag interessante Einblicke in die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Umwelt und Mensch aus medizin-therapeutischer Sicht und erläutert anhand anschaulicher Beispiele, wie Umwelteinflüsse die Gesundheit – u.a. chemische Stoffe das Nervensystem – beeinflussen und dauerhaft schädigen können. Im Anschluss lädt die Stadt zum persönlichen Austausch und zum Ausklang des Abends bei Stehempfang ein.

Yoga – In Bewegung Harmonie spüren

18.00 Uhr, Yoga Raum Krumbach, Rotkreuzstraße 2A

Erlebe eine sanfte Yogastunde, um den Yoga Raum in Krumbach kennenzulernen und dir eine wohltuende Auszeit zu gönnen. Durch bewusste Bewegung, Atemübungen und achtsame Körperwahrnehmung entsteht Raum für innere Ruhe und Balance. Die Übungen sind sanft, erfordern jedoch die Fähigkeit, sich im Vierfüßlerstand – also auf Händen und Knien – abzustützen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen. Dauer: 75 Min Yogastunde + Zeit für Information und Fragen.
Anmeldung erforderlich! mail@yoga-krumbach.de; Referentin: Claudia Kober, Kosten: 15,00 €

Teenie Kochkurs – Gesund, aber mega lecker

10.00 – 12.00 Uhr, Ramona Kuen, Karma Küche Edenhausen

Kochen darf Spaß machen, kreativ sein und vor allem am Ende mega gut schmecken. In diesem Kurs zeige ich euch, wie spannend gesunde Küche sein kann und wie ihr sie danach auch Zuhause umsetzen könnt. In der Gruppe ist es immer schön, gemeinsam leckere Gerichte zuzubereiten und diese dann zu essen. Bitte Boxen mitbringen, falls Essen übrig bleibt. Anmeldung unter Telefon 08282 826066 oder info@karmakueche.de, Kosten. 34,00 €

Samstag
19.09.2026

KRUMBACH FIT – Gesundheitstag 60+ **HIGHLIGHT**

13.00 – 17.00 Uhr, Stadt Krumbach, Stadtsaal Krumbach, Dr.-Schlögl-Straße 15

Die Stadt Krumbach legt in diesem Jahr ihren besonderen Fokus auf die ältere Generation. Deshalb lädt die Seniorenarbeit zu einem Tag rund um Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden im Alter ein! Entdecken Sie präventive Angebote, erhalten Sie praktische Tipps für einen aktiven Alltag und lassen Sie sich von unseren Ausstellern umfassend informieren und beraten. Bei Kaffee und Kuchen gibt es außerdem Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen. Einfach vorbeikommen – ohne Anmeldung. Kostenloser Eintritt!
Um 15.00 Uhr findet die Siegerehrung der Gewinner der 6. Krumbacher Senioren-Rallye statt.

Gesunde Ernährung in jeder Lebensphase

18.00 Uhr, Ramona Kuen, Karma Küche Edenhausen

Was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit ein Leben lang – doch die Bedürfnisse unseres Körpers ändern sich ständig. In diesem praxisnahen Vortrag erfahren Sie, worauf es ankommt und wie kleine Veränderungen große Wirkung haben. Ziel ist nicht der perfekte Ernährungsplan, sondern Wissen, mit dem Sie selbstbewusste Entscheidungen treffen – für sich, Ihre Kinder und Ihre Eltern. Anmeldung bis 18.09. unter Telefon 08282 826066 oder info@karmakueche.de
Kosten: 25,00 €

Hineinwandern in die Gesundheitswochen, Leitbildgruppe Natur und Umwelt und Heilbad Krumbad

18.30 Uhr, Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Heilbad Krumbad

Wandern durch den Wald in Dämmerung und Nacht ist immer wieder spannend, v.a. für Kinder! Die Leitbildgruppe Natur und Umwelt möchte dieses eindrückliche Erlebnis näherbringen und lädt deshalb alle Interessierten zum Mitwandern ein. Bitte festes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung anziehen und eine Taschenlampe mitbringen!
Wie bisher immer, bietet das Heilbad Krumbad nach dem Wandern Erholung und Stärkung mit Essen und Trinken an.
Die Kinder sind herzlich vom Krumbad eingeladen.

Sonntag
20.09.2026

Schnupper-Kochkurs – Gesund kochen

10.00 – 12.00 Uhr, Ramona Kuen, Karma Küche Edenhausen

Lecker, schnell und gut für dich. Gesunde Küche kann ganz einfach gehen und dennoch raffiniert und lecker sein. Gemeinsam kochen wir Gerichte die wieder mehr Abwechslung und Nährstoffe in deinen Alltag bringen. Essen und Trinken, sowie alle Rezepte zum Mitnehmen sind in diesem Kurs inklusive. Anmeldung unter Telefon 08282 826066 oder info@karmakueche.de, Kosten: 49,00 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Die etwas andere Rückenschule – mit Spaß und Abwechslung

11.00 – 12.00 Uhr, Tanz und Bewegung Christiane Miller, Stückwerk Krumbach

Beckenbodentraining, sanfter Muskelaufbau, Förderung von Beweglichkeit und Körpergefühl, Bewegung mit Freude und guter Laune. Bewegungsschulung mit Elementen der Spiraldynamik®. Ideal für Anfänger – keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Socken oder Schläppchen, gerne auch ein Hüfttuch, falls vorhanden. Anmeldung unter: tanz@christiane-miller.de oder Whatsapp 0173 8163161

Faszienstretch und Relax

12.15 – 13.15 Uhr, Tanz und Bewegung Christiane Miller, Stückwerk Krumbach

Unbeweglich – steif – verspannt? Das kennen Frauen und Männer jeden Alters. Ganz ohne schmerzhaftes Rollen: sanftes, entspannendes Schwingen und Federn, löst Spannungen ohne Druck, verbessert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Sanfte Bewegungsarbeit mit Elementen der Spiraldynamik®. Bitte Matte mitbringen. Wir üben in Socken oder Gymnastikschuhen. Anmeldung unter: tanz@christiane-miller.de oder Whatsapp 0173 8163161

Wellness im Museum

15.30 – 17.00 Uhr, Steffi Abt-Seitzer, Mittelschwäbisches Heimatmuseum Krumbach

Laut einer britischen Studie führt Kulturkonsum nicht nur zu mehr Lebensqualität, sondern auch zu höherer Produktivität. Ein Pilotprojekt in Bremen verordnet „Kunst auf Rezept". In der Führung erfahren die Teilnehmenden das Mittelschwäbische Heimatmuseum in ruhiger Atmosphäre und mit allen Sinnen. Sie entdecken die Dauerausstellung aus einem anderen Blickwinkel. Teilnehmer: mind. 5 – max. 12 Erwachsene. Anmeldung bis 21.06. per Telefon 08282 3740 oder per Mail an roth@museum-krumbach.de Kosten: 5 € p.P.

Spiel & Spaß in der Natur – Bei jedem Wetter!

15.30 – 17.00 Uhr, Yvonne Bräutigam, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Krumbach-Mindelheim, Treffpunkt: Parkplatz östlich vom Krumbad (Richtung Edenhausen)

Bewegungsabenteuer im Freien erleben! Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Durch Bewegung erfahren Kinder Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen. Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß! Familien mit Kindern von 2 - 3 Jahren
Anmeldung bis 14.09.2026 über: www.aelf-km.bayern.de/ernaehrung/familie/

Sonntag
20.09.2026

Montag
21.09.2026

Montag
21.09.2026

Neurosensible Körperarbeit – Wie wir unser Nervensystem mit Leichtigkeit regulieren

17.30 – 19.00 Uhr, Seminarraum von HerzDaSein, Am Bächle 13 A in 86488 Breitenthal – OT Nattenhausen

Mit speziellen Übungen für unser Nervensystem bauen wir Spannungen ab und schaffen Raum für innere Ruhe. Du bewegst dich so, wie es deinem Körper entspricht – echt, einfach, wohltuend. Mit sanften Atemtechniken und meditativen Impulsen. Diese Stunde unterstützt dich dabei, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln. Damit du ganz in dir zuhause bist und dich in der Tiefe spürst und fühlst. Für alle, die sich selbst näherkommen wollen auf eine feine und klare Art und Weise. Jede Person praktiziert dabei auf ihrer eigenen Matte. Anmeldung: claudia@herzdasein.de, Mobil 0163 5347916, Telefon 08282 890734 Schnupperabend – die Teilnahme ist für dich kostenfrei.

Danken und Ernten in meinem Leben

17.00 Uhr, Regina Schury, Parkplatz Waldkindergarten

Das Rascheln des Laubs unter unseren Füßen, ein Gefühl von Entspannung, das sich einstellt, sobald wir einen Fuß in den Wald setzen. In dieser Einheit Waldbaden werden wir Übungen des Waldbadens mit dem Thema „Ernten und Danken in meinem Leben“ verbinden. Der Herbst ist die Jahreszeit des Erntens. So werden wir den Fragen nachgehen: Was kann ich in meinem Leben ernten und wofür darf ich dankbar sein? Kosten: 5,00 €; Anmeldung unter: regina@schury.eu

Zum Glück geboren – welch ein Glück!

19.00 Uhr, Dr. Thomas Buchmüller, Bürgerhaus Krumbach, Saal im 2. OG, Heinrich-Sinz-Straße 18, Krumbach

Der beliebte Vortrag von Dr. Thomas Buchmüller kommt im Rahmen der Gesundheitswochen nach Krumbach. Was ist eigentlich Glück und wussten Sie, dass man Glück nicht erzwingen, aber messen kann? Glück ist in aller Munde, allerorten Ratgeber zur Erhöhung unserer Glücksgefühle, geradezu ein Glücksdschungel. Erfahren Sie etwas mehr über das Gefühl und den Zustand, nach dem wir alle streben. Anmeldung unter: Bürgerhaus Krumbach, Telefon 08221 36860, info@vhs-landkreis-guenzburg.de, www.vhs-landkreis-guenzburg.de, Kosten: 6,00 €

Vegan - (un)gesund?

19.30 Uhr, medi-pro GmbH, Referent: Hr. Roy Heydrich, Gasthof Munding, Infoveranstaltung mit kl. veganem Imbiss

Wichtiges zu ausgewogener veganer Ernährung – Vortrag mit anschließendem kleinen veganen Imbiss (in der Teilnahmegebühr enthalten). Der Referent ist Hr. Roy Heydrich, Fachkrankenpfleger, Heilpraktiker und Gesundheitsreferent mit Schwerpunkt Ernährung, Prävention und gesundem Lebensstil. Info und Anmeldung: hermann.mayer@medi-pro-krumbach.de Kosten: 7,00 €

Montag
21.09.2026

Runen Tai Chi

9.00 – 10.30 Uhr, Elias Lötterle vom Heil- und Naturhof Lötterle, Yoga Raum Krumbach

Die Bewegungskunst und Lebensphilosophie der Harmonie, Runen Tai Chi, führt das traditionelle Tai Chi zu seinem Ursprung zurück. Durchs Runen Tai Chi kannst du dich auf allen Ebenen stärken und harmonisieren, dein Potenzial entfalten und selbst Schöpfer deines Lebens werden. Info und Anmeldung bei Elias Lötterle unter Telefon 08285 247309,
Bitte bringe eine Matte mit. Kosten: 15,00 €

Schnupperstunde „Funktionelles Kräftigungstraining“

18.45 Uhr, Scharpf Therapie & Training, Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Straße 69, 1. OG

Nutze die Gelegenheit und schau dir unseren Kurs funktionelles Kräftigungstraining an: egal ob Beginner oder fitter Sportler: in diesem Zirkeltraining kann jeder individuell an seiner Leistungsgrenze arbeiten und Kraft, Koordination und Ausdauer verbessern. Bitte zum Training mitbringen: sportliche Kleidung, saubere Turnschuhe, kleines Handtuch, etwas zu trinken. Anmeldung bis zum 18.09.2026 erforderlich unter anmeldung@physiotherapie-scharpf.de oder unter Telefon 08282 3708

Dienstag
22.09.2026

Yogastunde 60+ Mit Freude, Leichtigkeit und Verbundenheit bewegen

10.30 - 11.30 Uhr, Yoga Raum Krumbach, Rotkreuzstraße 2A

Die sanfte Yogastunde für Menschen ab 60+ lädt zu achtsamer, wohltuender Bewegung ein. Im Mittelpunkt steht eine differenzierte Praxis, die dabei unterstützt, den Körper bewusst wahrzunehmen und neue Leichtigkeit zu entdecken. Durch einfache, symbolisch inspirierte Yogaübungen entsteht ein Gefühl von Verbundenheit – mit dem Atem, dem Körper und dem Moment. Die Stunde fördert Beweglichkeit, innere Ruhe und ein gesteigertes Wohlbefinden, frei von Leistungsdruck. Das Angebot eignet sich für alle, die Freude an sanfter Bewegung haben und Yoga in einer unterstützenden, wertschätzenden Atmosphäre erleben möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Dauer: 60 Min Yogastunde + Zeit für Information und Fragen.
Anmeldung erforderlich: mail@yoga-krumbach.de, Referentin: Claudia Kober Kosten: 13,00 €

Dienstag
22.09.2026

Warum wir uns selbst im Weg stehen – und was echte Veränderung mit unserer Gesundheit zu tun hat

19.00 Uhr, Gasthof Munding , Brigitte Kalchschmid

Viele Menschen wissen, was ihnen gut tun würde – und schaffen es trotzdem nicht, es umzusetzen. Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, weniger Stress – oft bleibt es beim Vorsatz. Doch warum ist das so? In diesem Vortrag erfahren Sie, warum nachhaltige Veränderung nicht im Denken entsteht, sondern auf einer tieferen Ebene – im Unterbewusstsein. Innere Blockaden, emotionale Prägungen und unbewusste Muster beeinflussen maßgeblich unser Verhalten – und damit auch unsere Gesundheit in jeder Lebensphase. Sie erhalten wertvolle Impulse, wie echte Veränderung möglich wird – für mehr Klarheit, innere Freiheit, Selbstbestimmung und langfristige Gesundheit. Besonders angesprochen sind Menschen, die viel Verantwortung tragen – beruflich oder privat – und bereit sind, echte Veränderung in ihrem Leben zu ermöglichen. Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt für eine persönliche und intensive Atmosphäre.
Anmeldung Email: info@lebenswerk-brigitte.de, Mobil: 0170 9307201 Kosten: 20,00 €

Gesund und nachhaltig abnehmen kann einfach sein

19.30 Uhr, Scharpf Therapie & Training, Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Straße 69, 1. OG

Unser Gastredner Oliver Kolb ist Experte für nachhaltiges Abnehmen ohne Verbote. In seinem Vortrag gibt er sein geballtes Wissen aus zehn Jahren Coaching und mehr als 650 betreuten Menschen weiter. Doch nicht nur das: er spricht aus eigener Erfahrung: nach über 20 Jahren Diäten hat er selbst 30 Kilo abgenommen und weiß genau, woran die meisten Menschen scheitern. In diesem Vortrag zeigt er verständlich und praxisnah, wie Abnehmen endlich nachhaltig funktionieren kann, ohne Verzicht, ohne Produkte und ohne den nächsten Rückfall.
Anmeldung erforderlich über info@oliver-kolb.de bis zum 21.09.2026 Kosten: 5,00 €

Pilates und Barre Workout

19.00-20.00 Uhr, Hebammenpraxis MAMAFREUDE, Gymnastikraum im Krankenhaus Krumbach

Das Ganzkörpertraining verbessert die Körperhaltung, stärkt und definiert die Muskulatur und macht einfach riesig Spaß! Barre Workout besteht aus Elementen von Ballett, Yoga und Pilates. Es werden Übungen im Stand und auf der Matte vorgestellt. Mit kleinen Gewichten wird das Training noch effektiver (Bitte kleine Hanteln oder 0,5 Liter Wasserflaschen mitbringen) Das Barre Workout ist zudem hervorragend für den Beckenboden geeignet. Bitte Sportmatte mitbringen. Anmeldung unter: mamafreude@gmail.com, Mobil 0178 1825667

ERFAHRUNGSFELD DER SINNE

Sich selbst belastbar und gesund machen – Bewegung, Selbstwirksamkeit, Resilienz und Entspannung im Erfahrungsfeld der Sinne

Gesundheitsamt Günzburg, Sozialer Dienst, im Stückwerk Krumbach

Der technische Fortschritt ist als Entlastung des Alltags kaum mehr wegzudenken, lässt den eigenen Sinnen jedoch nur noch wenig Raum, sich zu entwickeln. Um sich zu einem glücklichen und belastbaren Menschen entfalten zu können, braucht es die Auseinandersetzung mit einer Welt, die uns ganzheitlich mit Kopf, Herz und Hand fordert. Andernfalls gerät der Mensch aus dem Gleichgewicht und wird anfälliger für psychische und physische Beschwerden, Suchterkrankungen und Abhängigkeiten. Eine gesunde körperliche Verfassung und Gedächtnisleistung bis ins hohe Alter sind untrennbar verbunden mit ausreichend Sinneserfahrungen. Diese Sinneserfahrungen dürfen Sie eigenständig, zu zweit oder zu mehrt durchführen. Eine Anleitung zur Selbsterfahrung ist an den Stationen vorhanden. Die Mitarbeitenden der Sozialen Beratung des ÖGD sind zudem für Fragen rund um die psychische Gesundheit, Ausleihmöglichkeiten des Projekts und zur Anleitung vor Ort. Referentin: Sabrina Weißenberger

22.09 – 25.09., 8.00 – 13.00 Uhr kann ein Besuch im Erfahrungsfeld der Sinne von Schulklassen gebucht werden. Die Buchung einer Einheit zum Thema „Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Ressourcen, Resilienz und Zusammenhalt“ (Dauer ca. 90 Minuten pro Schulklasse) ist per Mail bis 18.09. an s.weissenberger@landkreis-guenzburg.de möglich.

24.09+25.09., 13.30 – 16.30 Uhr ist das Erfahrungsfeld der Sinne für alle Besucher geöffnet.
Hier ist keine Voranmeldung nötig und alle Menschen sind zur Selbstwirksamkeitserfahrung eingeladen.

Beweglichkeit neu entdecken – eine sanfte Feldenkrais Stunde

18.00 Uhr, Workshop im Mehrzweckraum im AWO Seniorenheim, Sonja Stricker

Beweglichkeit entsteht im Gehirn. In ruhigen, achtsamen Bewegungsabfolgen, meist liegend auf dem Boden, erforschen wir das Angenehme in Bewegung. Der Fokus liegt darauf, wie wir uns bewegen – nicht nur auf dem bloßen Ausführen einer Übung. Durch dieses bewusste Erspüren entwickelt sich eine feinere, individuellere Art der Bewegung, die uns näher zu uns selbst führt. Wir verbessern nicht nur unsere Beweglichkeit, sondern auch unser Körpergefühl, unsere Leichtigkeit und unsere innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder dickere Decke, Dauer: ca. 1,5 Std. Kosten: 5,00 €

Dienstag
22.09.2026

Kinderschlaf verstehen – Mythen aufdecken, entspannt begleiten

16.00 Uhr, Großer Saal im Bürgerhaus, Familienstützpunkt Krumbach mit Referentin Frau Bettina Lehner (pädagogisch-psychologische Familienberatung, beziehungsorientierte Kinderschlafberatung)

Kinderschlaf ist kein Erziehungsziel, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess. Dennoch halten sich viele Mythen und gut gemeinte Ratschläge, die Eltern häufig verunsichern. In diesem Vortrag erfahren Sie , wie Schlaf bei Babys und Kleinkindern tatsächlich funktioniert, welche Rolle die kindliche Biologie, Bindung und das individuelle Temperament spielen und wie Sie den Schlaf Ihres Kindes liebevoll, bedürfnisorientiert und ohne Druck positiv begleiten können. Freuen Sie sich auf fundiertes Wissen und alltagstaugliche Impulse für entspannte Nächte – für die ganze Familie. Kinder sind beim Vortrag herzlich willkommen! Es wird um Anmeldung unter familienstuetzpunkt@stadt.krumbach.de oder unter der Telefonnummer 0170 6957444 gebeten.

Ein Vormittag nach Kneipp

8.30 – 13.00 Uhr, Heilbad Krumbad, Treffpunkt: Rezeption

Erleben Sie einen inspirierenden Tag ganz im Zeichen der ganzheitlichen Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp. Unser Kneippvormittag lädt Sie dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und wertvolle Impulse für mehr Wohlbefinden im Alltag mitzunehmen. Die 5 Säulen der Kneipp´schen Lehre vom Vitalfrühstück über Kräuterkunde bis hin zur Hydrotherapie hautnah erleben. Anmeldung an kurse@krumbad.de oder unter Telefon 08282 906160, max. 10 Teilnehmer. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen. Kosten: 25,00 €

Neurosensible Körperarbeit – Wie wir unser Nervensystem mit Leichtigkeit regulieren

17.30 – 19.00 Uhr, Seminarraum von HerzDaSein, Am Bächle 13 A in 86488 Breitenthal – OT Nattenhausen

Mit speziellen Übungen für unser Nervensystem bauen wir Spannungen ab und schaffen Raum für innere Ruhe. Du bewegst dich so, wie es deinem Körper entspricht – echt, einfach, wohltuend. Mit sanften Atemtechniken und meditativen Impulsen. Diese Stunde unterstützt dich dabei, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln. Damit du ganz in dir zuhause bist und dich in der Tiefe spürst und fühlst. Für alle, die sich selbst näherkommen wollen – auf eine feine und klare Art und Weise. Jede Person praktiziert dabei auf ihrer eigenen Matte. Anmeldung: claudia@herzdasein.de, Mobil 0163 53 47 916, Telefon 08282 89 07 34 Schnupperabend – die Teilnahme ist für dich kostenfrei.

„Hätten Sie´s gewusst?“ Spannendes aus der Urologie

19.00 Uhr, Vortrag, Fr. Dr. Schulte-Hostede, Traubenbräu Krumbach

Frau Schulte-Hostede, Ärztin am Urologie-Zentrum Günzburg-Krumbach, wird auch in diesem Jahr einen Vortrag im Rahmen der Gesundheitswochen halten. Urologische Probleme werden gerne verdrängt. Dieser Tendenz will die Urologin gerne in ihrer geschätzten Art entgegen wirken, feinfühlig und verständlich und doch mit klarer Botschaft auf aktueller wissenschaftlicher Erkenntnis. Die Zahl der Behandlungsmöglichkeiten nimmt auch im Bereich Urologie ständig zu. Der Titel „Hätten Sie´s gewusst? Spannendes aus der Urologie“ verspricht einen hochinteressanten und spannenden Abend für alle Männer und Frauen, bei dem auch mancher Mythos hinterfragt werden könnte.

30 Jahre Hörtechnik Lengdobler

8.30 – 18.00 Uhr Hörtesttag

Wir testen an diesem Tag kostenfrei in einem Kurz-Hörtest die Hörfähigkeiten. Anhand eines Kunstkopfes besteht die Möglichkeit in moderne Hörsysteme hereinzuhören. Keine Anmeldung nötig, eventuell ist mit Wartezeiten zu rechnen.

Atmung bewusst erleben

18.00 – 19.00 Uhr, Physio Zellhuber Edenhausen, Zeller Straße 15, Nadine Zellhuber

Zum Atmen gehört so viel mehr als nur Luftaustausch. Um effektiv atmen zu können müssen viele Faktoren zusammenspielen: Der Brustkorb muss beweglich, die Faszien mobil, die Muskulatur aktiv, die Bronchien geöffnet sein und noch vieles mehr. Genau darum geht es an diesem Abend! Wir geben einen kurzen Einblick in die spannende Welt unserer Atmung, zeigen, welche Tricks es gibt, die Luft effektiver zu nutzen, stellen „duftende Helferlein“ vor und geben praktische Beispiele. Anmeldung bis 18.09.26 unter info@physio-zellhuber.de, Telefon 08282 8903509, Mobil 01515 2918782
Kosten: 5,00 €

Mittwoch
23.09.2026

Raus aus dem Funktionieren – zurück zu dir. Warum du an dir zweifelst und was wirklich dahinter steckt.
19.00 Uhr, Online-Vortrag, ca. 60 min, Michaela Weber
Du bist für andere da, funktionierst im Alltag – und trotzdem zweifelst du immer wieder an dir? In diesem Workshop geht es nicht darum, dich zu „optimieren", sondern dich selbst besser zu verstehen. Du erfährst, was wirklich hinter deinen Selbstzweifeln steckt und warum sie oft ein Hinweis auf etwas Tieferes sind. Durch eine geführte Reflexion bekommst du Zugang zu dem, was dir wirklich wichtig ist – und erkennst, warum du in bestimmten Situationen immer wieder an deine Grenzen kommst. Du gehst mit mehr Klarheit, einem besseren Gefühl für dich selbst und konkreten Impulsen für deinen Alltag. Kostenlos, Anmeldung bis 21.09.26 notwendig. Anmeldung per Mail an info@michaela-weber-coaching.de oder telefonisch unter 015757754867 (max. 15 Personen). Alle weiteren Infos zum Ablauf erhältst du per Mail nach deiner Anmeldung. Mehr über mich und meine Arbeit findest du auf www.michaela-weber-coaching.de.

„Auf Pfarrer Kneipps Spuren – Stadtführung einmal anders"
9.30 Uhr, Stadtführung vom Kneippverein Krumbach, Arm-Kneipp-Becken bei „Ärzte im Zentrum"
Lernen Sie die 5 Elemente Kneipps auf einem wunderschönen Kneipp-Rundweg in Krumbach kennen.
Voranmeldung: info@kneippverein-krumbach.de oder Telefon 0170 6515005

Donnerstag
24.09.2026

Akryl-Malkurs mit Sigurd Rakel
17.00 – 20.00 Uhr, Simpert-Kraemer-Gymnasium Krumbach
Sigurd Rakel, weit über die Grenzen des Landkreises Günzburg hinaus bekannter Künstler, leitet zusammen mit Frau Franziska Scheule-Walter, Pädagogin / Lehrerin am Simpert-Kraemer-Gymnasium Krumbach, einen Mal-Kurs während der Gesundheitswochen 2026. Gemalt wird mit Akryl-Farben auf Leinwand. Es bietet sich hiermit eine nicht alltägliche Gelegenheit, nicht mit Wasserfarben, die alle kennen, zu malen, sondern Einblick in eine Maltechnik zu bekommen, derer sich meist Künstler bedienen. Durch die professionelle Anleitung des bekannten Künstlers und der Lehrerin erhält man die seltene Gelegenheit, sich in der Akryl-Malerei zu probieren und Erfahrung zu sammeln. Trauen sie sich und malen Sie mit professioneller Unterstützung mit! Malen ist interessant, schön, macht Spass und hält gesund. Malen wird sogar therapeutisch eingesetzt. Mitzubringen sind Pinsel und ein Schutz der Kleidung (z.B. Schürze)
Anmeldung spätestens bis 17.09.2026 per E-Mail an Dr.roland.schmid@t-online.de

Schnupperstunde für unseren Gleichgewichtskurs „Standfest“

9.45 Uhr, Scharpf Therapie & Training, am Marktplatz 12, 1. OG

Sie können keine 15 Sekunden sicher auf einem Bein stehen oder nutzen beim Treppen abwärts laufen immer den Handlauf zur Sicherheit? Dann wird es höchste Zeit etwas für Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft und Koordination zu tun. Nutzen Sie die Gelegenheit und testen Sie unseren Präventionskurs „Standfest“. Damit sie auch in Zukunft nichts so leicht aus der Bahn wirft! Trainerin: Stephanie Classen, Physiotherapeutin und Präventionstrainerin. Anmeldung bis zum 22.09.2026 erforderlich unter anmeldung@physiotherapie-scharpf.de oder unter Telefon 08282 3708

Frau im Wechsel – Wechseljahre verstehen und natürlich begleiten

18.00 – 19.30 Uhr, Nadine Zellhuber und Melanie Rampp (Familienraum Krumbach), Physio Zellhuber Edenhausen, Zeller Straße 15

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – körperlich, emotional und mental. Viele Frauen erleben diese Phase als besonders herausfordernd, aber sie bietet auch die Chance, sich selbst neu zu finden und zu stärken. In unserem Vortrag stellt Präventionstrainerin und Wechseljahrsberaterin Melanie Rampp die drei Phasen des Klimakteriums vor und erklärt die Grundlagen des Beckenbodens, seine Funktion und welche typischen Beschwerden auftreten können. Wie wir unseren Körper hier mit ätherischen Ölen und anderen „Helferlein“ unterstützen können zeigt im Anschluss Physiotherapeutin und Aromaexpertin Nadine Zellhuber auf. Anmeldung bis 18.09.26 unter info@physio-zellhuber.de, Telefon 08282 8903509, Mobil: 01515 2918782, M. Rampp: 01577 6829116, Kosten: 10,00 €

Gesundheit und Trauma: Zwischen Überleben und Lebendigkeit – Ein neuer Blick auf Körper, Psyche und Nervensystem

19.00 – 20.30 Uhr, Seminarhaus HerzDaSein, Am Bächle 13, 86488 Nattenhausen

Frühe schmerzhafte Erfahrungen, die wir als Kleine oder Kleiner nicht bewältigen konnten, prägen unser Leben. Beschämung, Alleingelassenwerden, Grobheit, Demütigung und Abwertung – das sind nur einige Beispiele. Wie wirkt das noch heute auf uns und warum? Ein lebensnaher Vortrag, der mit anschaulichem und kreativem Material zu einem Erlebnis wird, das im Gedächtnis bleibt. Mit Leichtigkeit und Tiefe schauen wir auf alte Prägungen, Bindungsmuster und Beziehungsdynamiken. Das Wissen um diese Dinge ist ein kraftvoller erster Schritt – hin zu mehr SelbstBewusstSein, innerer Freiheit und einem authentischen Dasein. Für alle interessierten Menschen, insbesondere Pädagog*innen, Eltern und Großeltern. Anmeldung: claudia@herzdasein.de, Nachricht an Mobil 0163 5347916, Telefon 08282 890734

Donnerstag
24.09.2026

Ein Vormittag nach Kneipp

8.30 – 13.00 Uhr, Heilbad Krumbad, Treffpunkt: Rezeption

Erleben Sie einen inspirierenden Tag ganz im Zeichen der ganzheitlichen Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp. Unser Kneippvormittag lädt Sie dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und wertvolle Impulse für mehr Wohlbefinden im Alltag mitzunehmen. Die 5 Säulen der Kneipp´schen Lehre vom Vitalfrühstück über Kräuterkunde bis hin zur Hydrotherapie hautnah erleben. Anmeldung an kurse@krumbad.de oder unter Telefon 08282 906160, max. 10 Teilnehmer. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen. Kosten: 25,00 €

Kinder an die Töpfe

15.00 – 18.00 Uhr, Yvonne Bräutigam, Schulküche der Landwirtschaftsschule Abt. Hauswirtschaft, Jahnstraße 4, 86381 Krumbach

Können denn Kleinkinder im Alter von ca. 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln. In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern. Familien mit Kindern von 2-3 Jahren. Anmeldung bis 17.09.2026 über: www.aelf-km.bayern.de/ernaehrung/familie/

Freitag
25.09.2026

Silent Walk – Durchatmen. Auftanken. Weitergehen.

16.00 – 17.30 Uhr, Marion Dinger, Systemische Beratung, Parkplatz Krumbach, Richtung Attenhausen, Bergkuppe rechts oben

Silent Walk – das ist ein bewusster Spaziergang und Auszeit in Stille, ohne Gespräche und ohne digitale Ablenkung. Stattdessen richten wir unserer Aufmerksamkeit auf das Gehen, den Atem, Natur und einzelne Impulse, sowie Achtsamkeitsübungen und Auftanken. Anmeldung bis 24.09. bei dingermarion@t-online.de – wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk. Kosten: 10,00 €

Alles rund um Kompression und Strümpfe

16.00 – 17.30 Uhr, Bahnhof-Apotheke Krumbach

Vom richtigen Anziehen über Pflege und Passform bis hin zu Materialien und Tragekomfort. Wir zeigen praktische Hilfsmittel und geben alltagstaugliche Tipps – mit viel Zeit für Ihre Fragen und den persönlichen Austausch. Anmeldung bis 24.09.26 unter info@apotheke-krumbach.de oder Telefon: 08282 89500

Runen Tai Chi

17.30 – 19.00 Uhr, Elias Lötterle vom Heil- und Naturhof Lötterle, Yoga Raum Krumbach

Die Bewegungskunst und Lebensphilosophie der Harmonie, Runen Tai Chi, führt das traditionelle Tai Chi zu seinem Ursprung zurück. Durchs Runen Tai Chi kannst du dich auf allen Ebenen stärken und harmonisieren, dein Potenzial entfalten und selbst Schöpfer deines Lebens werden. Info und Anmeldung bei Elias Lötterle unter Telefon 08285 247309. Bitte bringe eine Matte mit. Kosten: 15,00 €

Sportabzeichen Nachmittag

16.00 Uhr, Elke Benkowitsch, TSV Nieder- und Hohenraunau e.V., Sportgelände TSV in Niederraunau, An der Bahn 20

Aus jeder der vier Kategorien muss eine Übung erfüllt werden. **Ausdauer:** Laufen (3000m/800m), Walken/Nordic Walking 7,5 km, Schwimmen (800m, 400m oder 200m) oder Radfahren (20 km, 10 km oder 5 km). **Kraft:** Kugelstoßen, Medizinballwurf, Standweitsprung oder Liegestütze. **Schnelligkeit:** Sprint (30 m, 50m oder 100m), Schwimmen (25m), Radfahren 200 m (fliegender Start). **Koordination:** Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen. Außerdem gibt es neue Übungen mit Ball. Rückfragen und Anmeldungen bitte per E-Mail an: elkebenko@gmx.de oder Mobil 0151 2069 8362

Jin Shin Jyutsu – Harmonie von Kopf bis Fuß
Energieschlösser für einen klaren Kopf und den Nacken-Schulter-Bereich öffnen

19.00 Uhr, Vortrag von Barbara Wohllaib, Gasthof Munding

Angesichts anstehendener Aufgaben oder überhaupt in diesen herausfordernden Zeiten verspannt man, oft auch unbewusst, Nacken und Schultern, zieht die Schultern hoch, die Muskeln verhärten und der Kopf beginnt zu brummen, Schwindelgefühle treten auf oder ähnliches. Wer kennt das nicht? Frau Wohllaib referiert über die Gründe, warum in solchen Situationen das Leben nicht mehr so leicht und unbeschwert ist und wie es gelingt, wieder Energie zu mobilisieren, fließen zu lassen und v.a. zielgerichtet einsetzen zu können. Erste Erfahrungen können die Teilnehmer – angeleitet von der Referentin – beim Vortrag sammeln. Testen Sie die Wirkung selbst! Die Teilnahme ist kostenfrei

Runen Tai Chi für Jugendliche

9.30 – 11.00 Uhr, Elias Lötterle vom Heil- und Naturhof Lötterle, Yoga Raum Krumbach

Die Bewegungskunst und Lebensphilosophie der Harmonie, Runen Tai Chi, führt das traditionelle Tai Chi zu seinem Ursprung zurück. Durchs Runen Tai Chi kannst du dich auf allen Ebenen stärken und harmonisieren, dein Potenzial entfalten und selbst Schöpfer deines Lebens werden. Info und Anmeldung bei Elias Lötterle unter Telefon 08285 247309. Bitte bringe eine Matte mit. Kosten: 15,00 €

Samstag
26.09.2026

Ausflugsfahrt für Senioren

13.00 Uhr, Lions-Club Krumbach

Ziel der Fahrt ist das Kloster Wettenhausen; die Seniorinnen und Senioren werden mit dem Bus vom Heim abgeholt und wieder zurückgebracht. Die Ausflugsfahrt mit einem Bus der Firma BBS ist alljährlich ein besonderes Highlight für rüstige Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenheime, eine schöne Abwechslung vom Alltag im Heim. In diesem Jahr ist das Kloster Wettenhausen Ziel des Ausflugs. Nach einer Kirchenführung und Besichtigung des berühmten Kaisersaals sind alle Teilnehmer/innen vom Lions-Club herzlich zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Eine Einladung des Lions-Club Mittelschaben. Anmeldung zur Fahrt erfolgt über die Heimleitungen des BRK-Seniorenheims, des AWO-Seniorenheims und des Stadlerstifts in Thannhausen.

Starke Kids, entspannte Teens – glückliche Eltern

19.00 – 21.00 Uhr, Nadine Zellhuber, Physio Zellhuber Edenhausen, Zeller Straße 15

Zwischen Schnupfennase, Bauchschmerzen, Wutanfällen, Schulstress und Gefühlschaos können ätherische Öle eine sanfte Unterstützung im Familienalltag sein. Der Vortrag zeigt praxisnah, wie Düfte Kinder und Jugendliche in verschiedenen Entwicklungsphasen begleiten und für mehr Ruhe, Wohlbefinden und Balance sorgen können. Praktische Tipps, einfache, schnelle Anwendungen und wertvolles Hintergrundwissen machen Lust, ätherische Öle in den Familienalltag zu integrieren. Der Vortrag richtet sich an Eltern und ihre Teens und ist firmenneutral gestaltet. Präsentiert werden ätherische Öle unterschiedlicher Hersteller sowie Kriterien für Qualität und sichere Anwendung. Anmeldung bis 22.09.26 unter: info@physio-zellhuber.de, Telefon 08282 8903509, Mobil 01515 2918782, Kosten: 10,00 €

Beweglichkeit neu entdecken – eine sanfte Feldenkrais Stunde

17.00 Uhr, Workshop im Mehrzweckraum im AWO Seniorenheim, Sonja Stricker

Beweglichkeit entsteht im Gehirn. In ruhigen, achtsamen Bewegungsabfolgen, meist liegend auf dem Boden, erforschen wir das Angenehme in Bewegung. Der Fokus liegt darauf, wie wir uns bewegen – nicht bloß auf dem bloßen Ausführen einer Übung. Durch dieses bewusste Erspüren entwickelt sich eine feinere, individuellere Art der Bewegung, die uns näher zu uns selbst führt. Wir verbessern nicht nur unsere Beweglichkeit, sondern auch unser Körpergefühl, unsere Leichtigkeit und unsere innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte oder dickere Decke. Dauer: ca. 1,5 Std. Kosten: 5,00 €

SAMSTAG
26.09.2026

Vortrag und Workshop zum Thema Eisbaden nach Wim Hof

9.30 – ca. 12.00 Uhr, Trainer Ralph Damrau (Instructor Level 2 Wim Hof Methode), Veranstaltung von Gesundheitsregion Plus Landkreis Günzburg und Krumbad

Theorieteil mit max. 50 Teilnehmenden. Vorgestellt werden folgende Punkte:
- Grundlagen sowie die drei Säulen der Methode (1. Atmung, 2. Kälteexposition, 3. Mindset-Commitment)
- Erklärung der positiven Effekte und Anwendungsbereiche der Methode
- Atemübungen und eine geführte Atemsession

Praxisteil Eisbaden mit max. 20 Teilnehmenden
Packliste: Badesachen, Handtuch und Badeschuhe
Ausschluss der Teilnahme: Herzprobleme, starker Bluthochdruck, kürzlich erfolgte Herzoperationen, Epilepsie oder während der Schwangerschaft; Vorab ist ein Gesundheitsbogen auszufüllen, Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Kostenlose Teilnahme, verpflichtende Anmeldung unter gesundheitsregionplus@landkreis-guenzburg.de oder Telefon 08221 9557756

SONNTAG
27.09.2026

Feldenkrais® Schnupperstunde – eine Reise durch den Körper

14.00 – 15.00 Uhr, Annette Bühler, Bürgerhaus Krumbach, Saal im 2. OG, Heinrich-Sinz-Straße 18, 86381 Krumbach

Die Feldenkrais®-Methode bringt Ihnen die Möglichkeit nahe, das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern, um mit wenig Kraft und Anstrengung und mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Lernen Sie Feldenkrais® unverbindlich bei dieser kostenlosen Schnupperstunde im Rahmen der Krumbacher Gesundheitswochen kennen. Dieser Kurs findet viel in Rückenlage statt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, 1 großes Handtuch, 2 kleine Handtücher, bequeme und warme Kleidung. Anmeldung: Bürgerhaus Krumbach, info@vhs-landkreis-guenzburg.de, www.vhs-landkreis-guenzburg.de, Telefon 08221 36860

SONNTAG
27.09.2026

IMPULSVORTRÄGE

Die Heimatklinik bewegt – Neue Therapiewelt und ein Blick in die Zukunft

13.00 – 17.00 Uhr, Klinik Krumbach, Mindelheimer Straße 69, Eingangshalle

Die anhaltenden Veränderungsprozesse in der Krankenhauslandschaft bewegen uns natürlich auch in der Klinik. Bewegung ist notwendig für Veränderung. Und Veränderung versetzt uns in den Stand, Wichtiges bewahren zu können und Neues hinzuzugewinnen. Die zweite Etage steht in diesem Jahr unter anderem im Mittelpunkt des Klinik-Gesundheitstages. Besichtigen Sie dort die neue Therapiewelt. Informieren Sie sich, was sich alles in der Geriatrie getan hat und wie hochmoderne Endoprothetik funktioniert. Wenn es der Baufortschritt zulässt, können Sie einen Blick in die künftige Station für Interdisziplinäre Somatische Inklusionsmedizin (ISI) werfen (unter Vorbehalt). Zudem öffnet das internistische MVZ an diesem Tag und zeigt seine neuen Räumlichkeiten. Dr. med. Joachim Durner, Chefarzt Allgemeine Innere Medizin/Akutgeriatrie, Dr. med. Manfred Herr, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, sowie das ISI-Projektteam bieten Impulsvorträge zu ihren Fachgebieten an. Verschiedene Informationsstände sind in der Eingangshalle aufgebaut, Kaffee und Kuchen für die Besucherinnen und Besucher vorbereitet. Weitere Snacks und Getränke finden die Gäste an Sammelpunkten. Die Praxis Scharpf im Hause bietet zu jeder vollen Stunde ein 15-minütiges Präventionsprogramm für verschiedene Körperregionen an. Wer einen Moment innehalten möchte, findet in der Klinikkapelle den idealen Ort. Auch sie wird am 27. September geöffnet sein. Eine Anmeldung ist für diesen Nachmittag nicht notwendig. Einfach kommen, sich informieren und mitmachen, wenn es heißt: Die Heimatklinik bewegt.

MONTAG
28.09.2026

Jin Shin Jyutsu – Harmonie von Kopf bis Fuß.
Energieschlösser für einen klaren Kopf und den Nacken-Schulter-Bereich öffnen

19.00 Uhr, Vortrag von Barbara Wohllaib, Gasthof Munding

Durch unsere heutige Lebensweise mit häufigem Sitzen, wenig Bewegung, manchmal auch viel Stehen fehlt es an Zirkulation auch in den Beinen. Sie werden schwer, die Füße verformen sich, gleichzeitig breitet sich das Gefühl von Schwäche und Zittern aus, man glaubt, nicht mehr genug Bodenkontakt zu haben. Wie gelingt es, wieder normal beweglich und standfest zu werden? Frau Wohllaib referiert darüber, was in solchen Situationen im Körper abläuft und wie es gelingt, wieder mobil zu werden, standhaft zu sein und überzeugend auftreten zu können. Erste Erfahrungen können die Teilnehmer – angeleitet von der Referentin – beim Vortrag sammeln. Testen Sie die Wirkung selbst! Die Teilnahme ist kostenfrei.

MONTAG
28.09.2026

Singen für die Seele

18.00 – 19.30 Uhr, Dorothe Plohs, Bürgerhaus Krumbach, Saal im 2. OG, Heinrich-Sinz-Straße 18, 86381 Krumbach
Nach einem kurzen Aufwärmen mit Atem- und einigen Stimmübungen singen die Teilnehmenden Lieder mit teils berührenden Melodien und Texten aus verschiedenen Ländern und Kulturkreisen. In einer lockeren und stressfreien Atmosphäre kommen die Teilnehmenden in Einklang mit sich selbst, tanken auf und schöpfen wieder neue Kraft. Für alle, die gerne singen oder es mal ausprobieren wollen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung: Bürgerhaus Krumbach, Telefon 08221 36860, info@vhs-landkreis-guenzburg.de, www.vhs-landkreis-guenzburg.de Kosten: 10,00 €

Genussvoll durchs Leben – Bewusst genießen, Geschmack erleben

14.30 – 17 Uhr, Susannah Lindermeier, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Krumbach-Mindelheim, Jahnstraße 4, 86381 Krumbach
Im Alltag muss das Essen oft schnell gehen. Aber mit ein paar kleinen Tipps zur gesundheitsförderlichen Lebensmittelauswahl und zum Genießen stärken wir nicht nur unser positives Lebensgefühl, sondern tun unserem Körper auch etwas Gutes, indem wir unsere Gesundheit stärken und Krankheiten vorbeugen. An mehreren Stationen werden verschiedene Lebensmittelgruppen, wie z.B. Milchprodukte, Öle oder Kräuter näher beleuchtet und alltagsnahe Tipps gegeben, wie Sie bewusstes Genießen tagtäglich umsetzen können. Außerdem gibt es Kost- und Riechproben – sodass der Genuss auch erlebbar wird. Veranstaltung für Erwachsene. Info und Anmeldung bis 21.09.2026 über: www.aelf-km.bayern.de

DIENSTAG
29.09.2026

Herbst-Küche nach Kneipp

18 Uhr, Vortrag vom Kneippverein Krumbach, Heilbad Krumbad, bitte Raum-Angabe vor Ort beachten
Ernährung hat im Kneipp'schen Gesundheitskonzept eine hohe Bedeutung: Einfach, maßvoll, natürlich und vollwertig soll unsere Ernährung sein. Der Vortrag zeigt uns, welche Lebensmittel im Herbst geeignet sind, um Kneipps Empfehlungen zu folgen. Kosten: 6,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nicht-Mitglieder. Voranmeldung: info@kneippverein-krumbach.de oder Telefon 0170 6515005

Dienstag
29.09.2026

Was Kinder lieben – Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

15.30 – 17.00 Uhr, Yvonne Bräutigam, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Krumbach-Mindelheim, Online-Veranstaltung (über die Internetplattform Cisco Webex)

Hauptsache süß und kunterbunt! Kein Wunder – denn schließlich ist der Geschmack „süß" beim Menschen angeboren. Und eine farbenfrohe Aufmachung, Comic-Figuren und Spielzeug-Beigaben sprechen jedes Kind an. Durch diese und den Zusatz „für Kinder" sind die sogenannten Kinderlebensmittel im Supermarkt gekennzeichnet. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Wir besprechen gemeinsam ausgewählte Lebensmittel und beurteilen diese mit Hilfe des Modells. Familien mit Kindern von 0-3 Jahren. Anmeldung bis 22.09.2026 über: www.aelf-km.bayern.de/ernaehrung/familie/

Rätsel-Nachmittag für Jung und Alt

14.00 – 16.30 Uhr, Heilbad Krumbad, bitte Raum-Angaben vor Ort beachten

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Rätsel-Nachmittag, der die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance – spielerisch erlebbar macht. In kleinen Gruppen lösen die Teilnehmenden kreative Aufgaben und knifflige Rätsel rund um Kneipp. Ein unterhaltsames Angebot für alle, die mit Spaß ihr Wissen erweitern und Körper, Geist und Seele aktivieren möchten. Anmeldungen an kurse@krumbad.de oder unter 08282 906160 Materialeinsatz 5,00 €

Heilung beginnt in dir – wie Körper, Geist und Seele zusammenwirken

19.30 Uhr, Scharpf Therapie & Training, Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Straße 69, 1. OG

Viele Menschen glauben, dass Heilung mehr ist, als nur die Behandlung eines körperlichen Symptoms. Dies wird zunehmend von der modernen Forschung bestätigt: Gedanken, Gefühle, Stress und das Erleben von Sicherheit beeinflussen biologische Heilungsprozesse mehr als so mancher denkt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unser Körper Wunden heilt, welche Rolle dabei das Nervensystem spielt und wie eng körperliche, psychische und soziale Faktoren miteinander verbunden sind. Ein Vortrag für alle, die Gesundheit ganzheitlich verstehen und aktuelle Wissenschaft mit ihren eigenen Erfahrungen verbinden möchten. Referentin: Ines Scharpf. Anmeldung bis zum 27.09.2026 unter anmeldung@physiotherapie-scharpf.de oder unter 08282 3708

Dienstag
29.09.2026

Trauer – mein Problem oder die Lösung?

19.00 Uhr, Dr. Rupert Scheule, Bürgerhaus Krumbach, Saal im 2. OG, Heinrich-Sinz-Straße 18, 86381 Krumbach

Rupert Scheule sagt „Ja" zur Trauer. Warum der Professor für Moraltheologie es als lebensfreundlich erachtet, um einen Menschen zu trauern, erläutert er in seinem Vortrag. Lernen Sie eine neue Perspektive auf ein Thema kennen, das auch heute noch oft gemieden und tabuisiert wird. Anmeldung unter: Bürgerhaus Krumbach, Telefon 08221 36860, info@vhs-landkreis-guenzburg.de, www.vhs-landkreis-guenzburg.de, Kosten: 6,00 €

Präventives Gesundheitstraining: Beckenboden in Balance

19.00 – 20.00 Uhr, Hebammenpraxis MAMAFREUDE, Gymnastikraum im Krankenhaus Krumbach

Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur arbeiten eng zusammen und können nicht gut ohne einander funktionieren. Der Fokus liegt auf ganzheitlichen Übungen, um präventive Ansätze vorzustellen und bei bestehende Beckenbodenproblemen Lösungen anzubieten. Es werden zudem einfache Alltagsübungen für zwischendurch und effektive Übungen mit dem Redondoball gezeigt. Das präventive Gesundheitstraining ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und die 8 Wochen Kurse werden von der Krankenkasse bis zu 100% bezuschusst. Das Training ist für alle geeignet – für Frauen und Männer jeden Alters. Bitte Sportmatte mitbringen.
Anmeldung unter: mamafreude@gmail.com oder 0178 1825667

Mittwoch
30.09.2026

Girls Talk – Dein Körper, deine Fragen

16.00 – 17.30 Uhr, Bahnhof-Apotheke Krumbach

Workshop für Mädchen von 13–18 Jahren rund um Hautpflege, Zyklus, Periode und Verhütung – verständlich erklärt, mit viel Raum für Fragen. Anmeldung bis 29.09.26 unter info@apotheke-krumbach.de oder Telefon: 08282 89500

Abnehmen mit der Bahnhof-Apotheke – Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht

19.30 Uhr, Bahnhof-Apotheke Krumbach

Möchten Sie abnehmen, sich wieder wohler fühlen und etwas für Ihre Gesundheit tun - alltagstauglich und nachhaltig? In unserem Vortrag stellen wir Ihnen unser ganzheitliches Abnehmkonzept „Die Reise zum gesunden Ich" vor, das auf den Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung basiert. Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper gezielt unterstützen können, um nachhaltig Gewicht zu verlieren und Ihre Energie zu steigern – für ein langfristig besseres Lebensgefühl. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend mit praktischen Impulsen, die Sie sofort für sich nutzen können. Anmeldung bis 29.09.26 unter info@apotheke-krumbach.de oder Telefon: 08282 89500

MITTWOCH
30.09.2026

Info- und Schnupper-Abend zu traditionell, spirituellen Frauenkreisen. Für interessierte Frauen jeden Alters.
19.00 – 20.30 Uhr, Seminarraum von HerzDaSein, Am Bächle 13 A in 86488 Breitenthal – OT Nattenhausen
Lerne die Tradition nährender Frauenkreise kennen. Dieser Abend gibt dir einen Einblick in die Qualität eines regelmäßigen Frauenkreises – ein Raum, in dem Vertrauen wachsen kann, Tiefe entsteht und uns nach und nach ein Gefühl von „Daheim Sein" erfüllt. Denn in der Verbindung mit anderen Frauen entsteht etwas Feines, Leichtes, Tragendes. Gesundheitswert: Im dichten Alltag von Funktionieren-Müssen und To-Do-Listen wirkt ein Frauenkreis wie ein ausgleichender Raum. Das wiederkehrende Erleben von Verbindung, echtem Gehört- und Gesehenwerden stärkt uns auf eine natürliche Art und Weise. Wir müssen diesen Erdenweg nicht alleine gehen. Ein traditionell-spiritueller Frauenkreis ist Lachen, Austausch, Auftanken und noch vieles mehr – ein wertvoller Beitrag zu unserer seelischen und körperlichen Gesundheit. Anmeldung: claudia@herzdasein.de, Nachricht an 0163 5347916, Festnetz 08282 890734

Diabetes – häufig eine vermeidbare Volkskrankheit, Gasthof Munding.
19.00 Uhr, Praxis für Innere Medizin, Dr. Schaper und Leitbildgruppe Natur und Umwelt, Sprecher Dr. Roland Schmid
Der Diabetologe Dr. Schaper wird in gewohnt anschaulicher Art darstellen, wie sich die Erkrankung zur Volkskrankheit entwickeln konnte und ab wann sie behandlungsbedürftig ist. Er wird das breite Behandlungsspektrum darstellen, insbesondere die neuen medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten, und wie jeder unkompliziert zum Behandlungserfolg beitragen kann. Behandlung kann mit Nebenwirkungen verbunden sein, die Dr. Schaper darstellen wird. Informationen zur Vorbeugung gibt es natürlich auch, die für alle interessant sein sollten. Dr. Schaper steht anschließend gerne auch für Fragen zur Verfügung.

Entspannt in den Feierabend
18.00 – 19.00 Uhr, Nadine Zellhuber, Physio Zellhuber Edenhausen, Zeller Straße 15
Entspannung mit allen Sinnen erfahren. Wir stellen verschiedene Entspannungstechniken vor, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Achtsamkeit, Phantasie- und Körperreisen und Meditation und zeigen die Unterschiede zwischen den Techniken. Anschließend sehen, hören, riechen und spüren wir, wie Entspannung funktioniert. Anmeldung bis 28.09.26 unter info@physio-zellhuber.de, 08282 8903509, 01515 2918782, Kosten: 5,00 €

Was ist mit Hypnose möglich und wie hilft uns diese unsere Ziele zu erreichen?

18.30 Uhr, ca. 1,5 Std., Hypnosepraxis Oliver Hofmann Krumbach

Seit Jahrzehnten gilt die Hypnose als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, die in vielen Bereichen der Medizin und der Psychotherapie, aber auch im Coaching eingesetzt wird. Hochwirksam löst Hypnose Blockaden, lindert Schmerzen, hilft bei der Verarbeitung von Traumata, dem Rauchen aufhören oder der Gewichtsreduktion. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Hypnose wirklich funktioniert und was sie leisten kann. Anhand von Fallbeispielen können Sie die Anwendungsgebiete kennenlernen. Häufige Irrtümer und Mythen werden aufgeklärt und Sie haben Gelegenheit Fragen zu stellen. In kleinen Übungen können Sie leichte Hypnose und ihre Effekte erleben.
Nach dem Abend können Sie Hypnose in einem neuen Licht sehen – als bewährte Alternative, die in unterschiedlichen Situationen nützlich ist. Es würde mich freuen, Sie auf meinem Vortrag an dem Donnerstag begrüßen zu dürfen. Referent: Oliver Hofmann, Anmeldung einfach über den QR-Code:

Longevity – Bewusst. Gesund. Leben.

19.00 Uhr, Referent: Prof. Dr. Michael Ertl, AOK Bayern, Heilbad Krumbad, Raum Ringeisen

Professor Michael Ertl ist der ärztliche Direktor der Neurologie und neurologischen Rehabilitation am BKH Günzburg. Ergänzt wird der Vortrag durch Praxissequenzen von Ottmar Pfanz-Sponagel, Diplom Sportfachlehrer für Reha und Prävention (AOK Günzburg). Nach heutigem Forschungsstand wird gesundes Altern nicht allein durch genetische Voraussetzungen bestimmt. Entscheidend ist vielmehr das Zusammenspiel von Genetik, Lebensstil, Umwelt und Prävention. Diese Faktoren beeinflussen, wie vital Menschen bleiben, wie sich Krankheitsrisiken entwickeln und wie sich Lebensqualität im Alter erhalten lässt. Anmeldung unter: kurse@krumbad.de

An apple a day keeps the doctor away

Tipp für kostenlose Vitamine

Gelbe Bänder an Obstbäumen signalisieren: Hier darf kostenlos und ohne Rücksprache geerntet werden. Vorbeikommende Bürgerinnen und Bürger können so für den Eigenbedarf kostenlos Obst in ihrer Umgebung ernten und verwenden. Ein Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung und für die eigene Gesundheit.

Soweit nicht anders angegeben können die Veranstaltungen ohne Anmeldung besucht werden.
Bei Fragen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Anbieter.
Weitere Informationen unter:

Stadt Krumbach (Schwaben), Nattenhauser Straße 5, 86381 Krumbach
Telefon: 08282 9020, Telefax: 08282 90233
www.krumbach.de, info@stadt.krumbach.de

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern für Ihren Beitrag zu den Gesundheitswochen!

Besonderer Dank gilt dem Planungsteam und insbesondere Herrn Dr. Schmid, der sich ganz besonders für die Krumbacher Gesundheitswochen eingesetzt und einen großen Beitrag zu ihrem Gelingen geleistet hat.

Heilbad Krumbad
Hotel · Reha · Wellness · Restaurant

STADT Krumbach SCHWABEN

Dr. Roland Schmid
Betriebsmedizin - Verkehrsmedizin

LANDKREIS GÜNZBURG

AOK

vhs

KREISKLINIKEN GÜNZBURG-KRUMBACH

Gesundheitsregion plus
Landkreis Günzburg