

2023



KRUMBACHER
GESUNDHEITSWOCHE

„KOMM MER ZAM, BLEIB MER GSUND“

22.9. - 6.10.2023



IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadt Krumbach, Nattenhauser Straße 5, 86381 Krumbach

Auflage:

4000 Exemplare

Gestaltung & Druck:

Druckerei Ziegler, Bahnhofstraße 50, 86381 Krumbach

Grafik-/Bildnachweise:

Grüner Aquarell-Hintergrund (© mrswilkins, adobestock), Icons (© reineg, adobestock),

Aquarell-Flächen/-Grafiken (© happiestsim, adobestock)

Original Bild Rathaus Krumbach (© Georg Drexel, Krumbach)

GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS ZUR KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN 2023



Die vergangenen Jahre haben gezeigt, welche Auswirkung Isolation und Einsamkeit auf die seelische aber auch auf die körperliche Gesundheit haben. Mit der Gesundheitswoche unter dem Motto „komm mer zam, bleib mer gesund“ möchten wir uns diesem wichtigen Thema annehmen. Denn Einsamkeit macht erwiesenermaßen krank. Die Krumbacher Gesundheitswoche 2023 will dazu einladen, zusammen zu kommen, in Bewegung zu kommen und des Menschen wichtigstes Gut, die Gesundheit, in den Mittelpunkt zu stellen. Im engen Verbund mit zahlreichen Einrichtungen, Fachleuten und Firmen, die im Rahmen der Gesundheitswoche 2023 mit ihren Veranstaltungen und Fachvorträgen zum Austausch einladen und die vielfältigen Aspekte eines gesunden, ganzheitlichen und ausgewogenen Lebens vorstellen werden, ist es den Organisatoren gelungen, ein überaus attraktives Informationsprogramm zusammenzustellen. Gerne lade ich Sie ein, liebe Bürgerinnen und Bürger, zusammen zu kommen und sich rege am vielfältigen Veranstaltungsprogramm zu beteiligen und die zahlreichen attraktiven Angebote der Gesundheitswoche 2023 zu nutzen! Mein herzlicher Dank gilt den engagierten Organisatorinnen und Organisatoren der Gesundheitswoche 2023 wie auch allen daran beteiligten Gesundheitsanbietern und Institutionen! Der Krumbacher Gesundheitswoche wünsche ich einen erfolgreichen Verlauf mit vielen informativen, unterhaltsamen und geselligen Veranstaltungen.

Hubert Fischer, Erster Bürgermeister

TÄGLICHE AKTIONEN UND ANGEBOTE

GASTHOF DIEM



Kirchenstraße 5, 86381 Krumbach

Fitnessmenü

Im Gasthof Diem wird ein Fitness Menü angeboten.

Diems vegane Feinkost

Auf der KRU und in Diems Guthaus: Diems Vegane Feinkost-Konserven zum Sonder-Probierpreis von 3,99 €!

DIE BRILLENALLEE



Babenhauerstraße 12, 86381 Krumbach

Augeninnendruckprüfung

Während der Gesundheitswoche bieten wir eine kostenfreie Prüfung des Augeninnendruckes an.

ÜWK



Bahnhofstraße 4, 86381 Krumbach

Apfelausgabe

Im Laden werden Äpfel ausgegeben.

GASTHOF MUNDING



Augsburger Straße 40, 86381 Krumbach

Leichte und gesunde Gerichte auf der Karte

Im Gasthof werden leichte und gesunde Gerichte angeboten.

STADTBÜCHEREI



Nassauer Straße 8, 86381 Krumbach

Büchertisch

In der Stadtbücherei steht ein Büchertisch rund um das Jahresthema bereit.

STRIEGEL



Am Buchkopf 16, 86381 Krumbach

Unsere Nackenstützkissen für entspannten Liegekomfort in der Gesundheitswoche zum Aktionspreis

Kopfkissen aus Nautiflex-Schaum, Trikot-Bezug aus 100 % Baumwolle in 2 Höhen möglich

Nackenstützkissen S10, mittlere Höhe 10,5 cm:
empf. Verkaufspreis € 99,00 Aktionspreis € 79,00

Nackenstützkissen S14, klassische Höhe 14 cm:
empf. Verkaufspreis € 119,00 Aktionspreis € 95,00

FREITAG 22.9. – FREITAG 6.10.2023

„Professioneller Medikationscheck: Passen Ihre Medikamente zusammen?“

Je mehr Arzneimittel eingenommen werden, desto größer wird das Risiko z.B. für Neben- und Wechselwirkungen. Wir helfen Ihnen kostenfrei, dass Ihre Arzneimitteltherapie wirksam und sicher verläuft. Um eine telefonische Terminvereinbarung unter 08282 89500 wird gebeten.

Prävention: Liegen Ihre Werte im Normbereich?

Wir überprüfen kostenfrei Ihren Blutdruck, Blutzucker, BMI und Ihr Gesamtcholesterin.

Gesunde Haut: Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?

Wir geben Ihnen wertvolle Tipps und beraten Sie. Zusätzlich gibt es im Rahmen der Gesundheitswoche 20% Rabatt auf unser gesamtes Kosmetiks Sortiment.

Waldbaden: Gehen Sie entspannt durch den Alltag?

Zeit im Wald wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele und lässt Entspannung und Regeneration in den Alltag einkehren. Lernen Sie die Kraft der Primavera-Walddüfte bei einem Dufttrüffel kennen und profitieren Sie von unserer 20% - Aktion im Rahmen der Gesundheitswoche.

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: 17 €

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 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 Gesundheitswoche.

Gesundheitswoche = Rabattzeit

Wir geben während der Gesundheitswoche 20% Rabatt auf das gesamte Kosmetik- und Primavera-Sortiment.

BAHNHOF-
APOTHEKE
KRUMBACH



Bahnhofstraße 49
86381 Krumbach

ST. MICHAELS
APOTHEKE



Marktplatz 7
86381 Krumbach

„WIR SCHAUKELN, WANDERN UND

LEITBILDGRUPPE
NATUR UND
UMWELT
IN KOOPERATION
MIT DEM
GARTENBAUVER-
EIN KRUMBACH



Sa., 23.09.2023, 18.00 Uhr

Parkplatz am Krumbad

Wandern in die Gesundheitswoche

„Nachtwanderung“

Abendliche Wanderung durch den Wald, v.a. für Kinder interessant; anschließend Einladung des Krumbads zu einer kleinen Stärkung. Bitte Taschenlampe mitbringen!

Mo., 25.09.2023, 19.00 Uhr

Gasthof Munding

Enkeltrick – Warum funktioniert er immer wieder?

Vortrag von Hauptkommissar i.R. K. Zucker, der selbst Opfer von Betrügern werden sollte und maßgeblich an einer Verhaftung von Betrügern in Krumbach beteiligt war. Fachkundig erklärt der Polizist im Ruhestand, wie laufen Schockanrufe ab, was bewirken sie, wie sichern sich die Betrüger selber ab und was sollten die Angerufenen tun. Informationen nicht nur für Senioren sondern auch für Angehörige!

Do., 05.10.2023, 19.00 Uhr

Gasthof Traubenbräu

Lächeln – einfache und kostenlose Möglichkeit zur Änderung der Stimmung – der eigenen und der anderer Menschen

Vortrag von Hr. Dr. Hans-Peter Hadry, Facharzt für Allgemeinmedizin, zum Welt-Tag des Lächelns am Freitag, 06.10.2023. Dargestellt werden die Anatomie und die Physiologie des Lächelns, das ungeahnte positive Wirkungen auf die lächelnde Person selbst wie auch auf andere hat. Lächeln ist einfach, tut nicht weh, kostet nichts und wirkt immer. Lassen Sie sich überraschen!

Fr., 06.10.2023, 14.00 Uhr

Kreislehrgarten

Basteln von Futterhäuschen für Vögel

Kindgerechter, ungefährlicher Zusammenbau von Futterhäuschen und Sicherung der Häuschen gegen Witterungseinflüsse durch die Kinder; in der Trocknungszeit Kuchen und Getränk und Führung durch den Kreislehrgarten. Bitte eine Schürze und Pinsel mitbringen. Anmeldung unter dr.roland.schmid@t-online.de oder unter Telefon 08282 61813

TANZEN IN DIE GESUNDHEITSWOCHEN

**Fr., 22.09.2023, 19.30 Uhr,
Mittelschule Krumbach**
Schaukeln - die kleine Kunst der Lebensfreude

Referent: Wilhelm Schmid

Lebensfreude ist eine Kunst, die erlernt werden kann.
Talent ist hilfreich, aber entscheidend ist die Übung.

Karten im abc-Büchershop und in der Stadtbücherei

Vorverkauf 17,00 €

**Mi., 27.09.2023, 14.30 Uhr,
Zitherbäck**

Seniorencafé

Referentin: Johanna Herold

Anmeldung vhs: Telefon 08282 995 380 0

**Di., 26.09.2023, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr,
Validationsabend**

Wie kann ich mit Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind,
wertschätzend umgehen?

Referentin: Frau Celik

**So., 24.09.2023, 14.00 Uhr – 17.00 Uhr,
Gasthof Munding**
Tanz in die Gesundheitswoche mit Peter Prause

Geselliger Tanz mit dem Musiker und Alleinunterhalter
Peter Prause. Referentin: Johanna Herold

Anmeldung unter 08282 995380 0

**Fr., 29.09.2023, 10.00 Uhr,
Bürgerhaus**
Seniorenrallye

Am 29.09. findet die Siegerehrung statt.
Die Wegbeschreibung mit allen Fragen kann ab 01.08.
im Bürgerhaus abgeholt werden.

VHS
KRUMBACH



Bürgerhaus, Heinrich-Sinz-Straße 18
86381 Krumbach

SNEHOTA
TAGESPFLEGE



Marktplatz 19
86381 Krumbach

SENIOREN
BEAUFTRAGTE



Johanna Herold
Krumbach

Do., 28.9.2023, 19.15 – 20.15 Uhr

BODYART strength

Bitte ein Handtuch mitbringen; kostenloser Schnupperkurs.
Treffpunkt: Kursraum Therapiepavillon, Anmeldung an
kurse@krumbad.de Referentin: Gudrun Fetter

.....

Fr., 29.9.2023, 13.30 – 17.00 Uhr

**Wir kochen miteinander und füreinander nach
den Regeln von Kneipp**

Ab 10 bis 99 Jahren, max. 8 Teilnehmer; Anmeldung an
kurse@krumbad.de Mitzubringen: Schürze; Referentin:
Constanze Horny, **Kosten: 15,00 €**

.....

Mo., 25.09.2023, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr,

**Turnhalle der staatl. Berufsfachschule,
Lichtenstein-Straße 12, 86381 Krumbach**

Schnupperstunde: „Standfest und Fit“

Bewegungskurs für Senioren mit Kraft-, Ausdauer
und Balancetraining

Referentin: Renate Werner,

Info und Anmeldung: 0173 8618923

.....

Mi., 27.09.2023, 09.30 Uhr – 11.00 Uhr,

Arm-Kneipp-Becken am Platzhirsch

**Auf Pfarrer Kneipp`s Spuren –
Stadtführung einmal anders**

Lernen Sie die 5 Elemente Kneipp`s auf einem wunder-
schönen Kneipp-Rundweg in Krumbach kennen.

Referentin: Birgit Hertkorn

Anmeldung: info@kneippverein-krumbach.de
oder 0170 6515005

Kosten: 5,00 €

.....

Fr., 29.09.2023, 14.00 Uhr,

Wanderparkplatz am Heilbad Krumbad

Reaktiv Walking mit Raktoren

Walken mit Raktoren - testen Sie es mit uns auf der eigens
dafür ausgeschilderten Strecke am Krumbad aus. Material
ist vorhanden. Referentin: Renate Werner

Info und Anmeldung: 0173 8618923

Kosten: 5,00 €

KNEIPP-VEREIN



Zum Eulenberg 6
89335 Ichenhausen-Autenried

SEELSORGEPRAXIS SCHMIDER



Riedstrasse 2
86476 Neuburg

GESUNDHEITS- AMT GÜNZBURG

STADT
KRUMBACH

AOK GÜNZBURG



Stadt Krumbach
Nattenhauser Straße 5
86381 Krumbach

CAFÉ NIMM PLATZ



Dominikus-Ringeisen-Werk
Marktplatz 24
86381 Krumbach

Do., 28.09.2023, 19.30 Uhr

Stückwerk Krumbach

Der Drang nach immer mehr und der Weg zur Zufriedenheit

Der Vortrag lädt ein innezuhalten und zu überdenken - was brauche ich für mein Wohlbefinden, was ist überflüssig und was kann weg? Und was macht mich glücklich und zufrieden? Es wird die Frage gestellt - wo kommt dieser Drang nach immer mehr her? Ist er biologisch in uns angelegt? Kommt er aus unerfüllten Bedürfnissen oder Kränkungen? Eine spannende Reise in das Innere des Menschen und die gesellschaftlichen Entwicklungen. Referentin: Silvera Schmider

Fr., 29.09.2023, 18.00 Uhr,

Foyer des Rathauses Krumbach

„Rund ums Knie“

Vorstellung des Endoprothetikzentrums an der Kreisklinik Krumbach, Vortrag mit dem Thema „Rund ums Knie“ und Erläuterung der Testapparate der AOK durch Herrn Pfanz-Sponagel. Referenten: Chefarzt Dr. Herr, FA für Chirurgie, Unfallchirurgie
Anmeldung: wirtschaft@stadt.krumbach.de

Sa., 30.09. bis 04.10.2023, 10.00 – 17.00 Uhr,

Foyer des Rathauses Krumbach

Ausstellung Organmodell

Besichtigung Organmodell und Selbsttests der eigenen Koordination an der Teststrecke der AOK.

Mi., 27.09.2023, 19.00 – 20.30 Uhr,

Zurück ins Leben

Referent*innen: Ulrich Süß, Claudia Schreier, Peter Drewes
Anhand von ansprechenden Bildern einer Power Point Präsentation berichten Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen von ihrem mühevollen Weg zurück ins Leben, und wie ihnen das Leben mit Einschränkungen gelingt und neuen Sinn und Freude schenkt.

Anmeldung: Im Café „Nimm Platz“ oder an:
alexander.hieber@drw.de

Kosten: 5,00 € inkl. ein Getränk

Di., 26.09.2023, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
**Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen
miteinander ins Gespräch kommen,
gemeinsam singen**
Offen für ALLE! Kleine Spendenkasse steht bereit.

Di., 26.09.2023, 17.00 Uhr – 18.30 Uhr,
„Auszeit für Körper & Seele“
Infos und Übungen zur körperlichen Achtsamkeit
und Stressregulierung
Referentin: Marion Dinger, Systemische Beraterin (DGSF)
und S-O-S Trainerin
Anmeldung bis 22.09.2023 bei Katja Schulz unter:
begegnungshaus@diakonie-krumbach-schwaben.de
oder Telefon 08282 8901838
Kosten: 10,00 €

Do., 28.09.2023, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr,
**„Gefühls- und Stressregulierung
in der Wackelzahnpubertät“**
Infoabend für Eltern mit Kindern im Alter
von ca. 5-10 Jahren.
Referentin: Marion Dinger, Systemische Beraterin (DGSF)
und S-O-S Trainerin
Anmeldung bis 25.09.2023 bei Katja Schulz unter:
begegnungshaus@diakonie-krumbach-schwaben.de
oder Telefon 08282 8901838
Kosten: 8,00 €

Mo., 02.10.2023, 19.00 Uhr,
Veranstaltungsort Heilbad Krumbad Restaurant
**Vortrag zu Folgen von Hitzeperioden
auf die Gesundheit**
Vortrag über die Auswirkungen von Hitzeperioden,
vor allem auf die Gesundheit und über taugliche
Präventionsmöglichkeiten.
Referentin: Dr. Veronika Weinhhammer

Mi., 04.10.2023, 19.00 Uhr,
Veranstaltungsort Heilbad Krumbad Restaurant
„Einsamkeit“
Vortrag zum Jahresthema 2023 des bayerischen Staatsmi-
nisteriums für Gesundheit und Pflege. Einsamkeit ist keine
Krankheit, kann aber krank machen. Der Vortrag führt in die
Thematik ein, erläutert, womit man es bei „Einsamkeit“ zu
tun hat, berichtet über die Datenlage zu Einsamkeit in Bay-
ern und die Veränderungen durch die Coronakrise, spricht
gesundheitliche Folgen und Handlungsperspektiven an.
Der Referent steht anschließend zur Diskussion zur
Verfügung. Referent: Hr. Dr. Joseph Kuhn

BAK
BEGEGNUNGSHAUS



Karl-Mantel-Straße 4
86381 Krumbach

LANDESAMT
FÜR
GESUNDHEIT
UND
LEBENSMITTEL-
SICHERHEIT



Das Soziokulturelle Zentrum „Stückwerk“ ist ein Ort für alle: Neuzugezogene und Reingeschmeckte, Alteingesessene und Junggebliebene. Austausch in gemütlicher Wohnzimmeratmosphäre ist Balsam für die Seele.

**So., 24.09.2023, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr,
Parkplatz Waldsportplatz Krumbach
Kräuterkochkurs „wild und historisch“**

Wir begeben uns auf eine kulinarische Zeitreise und erleben die Ernährung vergangener Kulturen aus der Jungsteinzeit bis zu den Kelten in der Eiszeit. Neben einem Ausflug in die Wildkräuterkunde erfahren wir mehr über die Herkunft unserer Gemüse und Getreidesorten und kochen ein historisches Menü.

Anmeldung unter: wildpflanze@posteo.de

Referent: Markus Siefer

Kosten: 35 € pro Person inklusive Material

Di., 26.09.2023, ab 17.30 Uhr,

Stückwerk Krumbach Sprachcafé

Ein Verbessern der Sprachkenntnisse als Mittel gegen Einsamkeit. Das offene Angebot für alle, die ihre Deutsch-Kenntnisse verbessern oder anderen beim Erlernen unserer Sprache helfen möchten.

Mi., 27.09.2023, ab 18.00 Uhr,

Stückwerk Krumbach Spieletreff

Offener Spieletreff für alle – Geselligkeit als Mittel gegen Einsamkeit.

Fr., 29.09.2023, ab 18.30 Uhr,

Stückerk Krumbach Meet & Eat: Afghanisch

Bürger*innen stellen Köstlichkeiten aus ihrer Heimat vor. Vorbeikommen, probieren und ins Gespräch kommen. Teilnahme kostenlos. Spenden willkommen.

Do., 28.09.2023 & Sa. 28.10.2023,

Abfahrtszeit an BRK Wohnanlage St. Michael in Krumbach 13.45 Uhr und am AWO-Seniorenheim 13.55 Uhr

Ausflugs-Fahrt für Senioren

Fahrt mit BBS Brandner von Krumbach zur Ausstellung „Lebenswerk von Sigurd Rakel“ ins Schulmuseum Ichenhausen und zum Kaffeetrinken und gemütlichem Beisammensein nach Roggenburg bzw. Leipheim. Anmeldung unter dr.roland.schmid@t-online.de oder unter Telefon: 08282 61813

Mo., 09.10.2023, 17.00 Uhr

Simpert-Kraemer-Gymnasium Krumbach

Malkurs mit Künstler Sigurd Rakel

Sigurd Rakel, begnadeter und weithin bekannter Künstler und Kunstlehrer aus Krumbach, möchte den Kursteilnehmer*innen die Angst vor einer weißen Wand, hier Leinwand, nehmen und zum Malen motivieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Leinwand, Farben und 3 Pinsel unterschiedlicher Breite bitte selbst mitbringen. Anmeldung unter Dr.roland.schmid@t-online.de oder unter Telefon: 08282 61813 **Kosten: 25 €**

STÜCKWERK
KRUMBACH



Luitpoldstraße 10
86381 Krumbach

LIONS-CLUB
MITTEL-
SCHWABEN



So., 24.09.2023, 13:00 – 14:00 Uhr

Zumba Fitness im Bavarese Sports Club

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik, wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert - ein dynamisches, begeisterndes Fitness-System!

Anmeldung: JaninaKunisch@web.de oder unter

Telefon 0173 3575024

Kosten: 10,00 €

JANINA
KUNISCH
ZUMBA FITNESS



Erwin-Bosch-Ring 24
86381 Krumbach

Sa., 23.09.2023, 19:00 Uhr

Aula der Mittelschule Krumbach (Talstraße 70)

Autorenlesung aus dem Buch „Vom Geschenk des Abschiednehmens“, Tinka Beller

Als Sterbebegleiterin und Vorsitzende der Lübecker Hospizbewegung erlebt Tinka Beller immer wieder, wie nahe Emotionen wie Glück und Traurigkeit in der letzten Lebensphase beieinander liegen. Die Autorin schildert voller Empathie und Herzlichkeit aus eigenen Erfahrungen und Erlebnissen die Besonderheiten von letzten Begegnungen, Wünschen von Sterbenden und dem Umgang mit Trauer und Trauernden. Tinka Beller möchte Mut machen, Tod und Sterben in das eigene Leben zu integrieren – und das Geschenk, das in dieser ganz besonderen Zeit liegt, anzunehmen.

In Kooperation mit der VHS Krumbach. **Eintritt frei!**

ÖKUMENISCHE
HOSPIZ-
INITIATIVE
KRUMBACH E.V.



Hürbener Straße 1
86381 Krumbach

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern für Ihren Beitrag zur Gesundheitswoche!

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



Hotel · Reha · Wellness · Restaurant



Dr. Roland Schmid





ATTRAKTION „ORGANMODELL“

Im Foyer des Rathauses widmen wir uns dem Thema Bewegung:
Mit einem überdimensionalen Modell eines Kniegelenks
und einem Koordinationsparcours der AOK.

GESUNDHEITSWOCHEN AUF DER KRU 2023

Selbstverständlich ist die Gesundheitswoche auch auf der
Gewerbeschau KRU vom 30.09. bis 03.10. vertreten:
In Halle 5 erwartet die Besucher auf dem „Gesundheitspodium“
ein abwechslungsreiches Programm an informativen Kurzvorträgen
zum Mitmachen, Nachmachen und Schlaumachen.

Das Vortragsprogramm finden Sie unter:
www.krumbach.de/bildung-und-soziales/gesundheit

