

2024



KRUMBACHER  
GESUNDHEITSWOCHEN  
„FRAUENGESUNDHEIT – EIN LEBEN LANG“

14.9. - 28.9.2024

## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber:**

Stadt Krumbach, Nattenhauser Straße 5, 86381 Krumbach

### **Auflage:**

5.950 Exemplare

**Druck:** Pressedruck Augsburg

### **Gestaltung:**

Ziegler Verlags OHG, 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)

Live am Marktplatz (© Andreas Keilholz, Krumbach)



*Hubert Fischer*  
Hubert Fischer, Erster Bürgermeister

## GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS

# ZU DEN KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN 2024

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

es ist mir eine besondere Freude, Sie alle herzlich zu den Krumbacher Gesundheitswochen 2024 einladen zu dürfen.

In den kommenden Wochen erwarten Sie zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge und Kurse, die das Jahresthema Frauengesundheit ebenso wie die Gesundheit im Allgemeinen im Blick haben. Gesundheit ist ein hohes Gut, und gerade die Gesundheit von Frauen spielt eine zentrale Rolle in unserer Gesellschaft. Von der Prävention über die Früherkennung bis hin zur Behandlung spezifischer Gesundheitsprobleme – die Veranstaltungen, Vorträge und Workshops der kommenden Wochen bieten vielfältige Informationen und Unterstützung rund um dieses wichtige Thema.

Besonders möchte ich den Initiatorinnen und Initiatoren sowie den beteiligten Vereinen, Dienstleistern, Unternehmen und Organisationen danken, die durch ihre interessanten Beiträge die Vielfalt der Gesundheitslandschaft unserer Stadt beleuchten. Ich lade Sie alle herzlich ein, an den verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen, Neues zu lernen und wertvolle Impulse für ein gesünderes Leben mitzunehmen. Nutzen wir diese Wochen, um unsere Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen und gemeinsam starke Schritte in eine gesunde Zukunft zu machen.

# KALENDERÜBERSICHT DER KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN 2024



13. 9.	Hineinwandern in die Gesundheitswochen	Leitbildgruppe Natur und Umwelt und Heilbad Krumbad
13. 9.	Beckenboden to go für Mamas	Fit&Fabelhaft - Der Familienraum
14. 9.	Ladies Night am Marktplatz – Wir bewegen Krumbach	AUFGRUND SCHLECHTER WETTERVORHERSAGE LEIDER ABGESAGT! PREISVERLEIHUNG „STADTRADELN“ FINDET STATT. MARKTPLATZ 18:00 UHR.
14. 9.	Gesund kochen und backen	KarmaKüche
14. 9.	Yoga Ausprobier-Workshop für Anfänger	Yoga Raum Krumbach
15. 9.	Lesung Size egal mit Caro Matzko	AOK Bayern - Die Gesundheitskasse, Direktion Günzburg
15. 9.	Yoga für Schwangere	Hebammenpraxis MAMAFREUDE
15. 9.	Stabile Mitte - Beckenboden in Balance	Hebammenpraxis MAMAFREUDE
16. 9.	Krankenzusatzversicherung und Vorsorge Privat	Sparkasse Günzburg-Krumbach
16. 9.	„Yogastunde für Alle“ – ausprobieren	Yoga Raum Krumbach
16. 9.	Hautanalyse Tag mit der Eucerin Kosmetik	Sankt Michael Apotheke
16. 9.	Buchlesung "Das Portal zu deiner Seele" mit Mini-Workshop	Claudia Siriwan Spadafora
16. 9.	Geriatrische Woche - Einführungsveranstaltung	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
16. 9.	RückenFit Schnupperkurs	Heilbad Krumbad
17. 9.	„Yoga Flow“ Dynamisches Yoga - ausprobieren	Yoga Raum Krumbach
17. 9.	Impfberatung durch das Gesundheitsamt	Landratsamt Günzburg
17. 9.	Ein Vormittag nach Kneipp	Heilbad Krumbad
17. 9.	Fascien Schnupperkurs	Heilbad Krumbad
17. 9.	Frauen Gesundheit – Schlecht sitzende BHs und ihre Folgen	Rotary Club
17. 9.	Geriatrische Woche – Physikalische Therapie	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
18. 9.	Schnupperstunde Mommy Fitness	Scharpf Therapie & Training
18. 9.	„Mit Yoga in den Tag!“ – ausprobieren	Yoga Raum Krumbach
18. 9.	Die Schuleingangsuntersuchung	Landratsamt Günzburg
18. 9.	TriloChi Schnupperkurs	Heilbad Krumbad
18. 9.	Geriatrische Woche – Ergotherapie	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
19. 9.	Impulsvortrag zum Thema Mental Load bei Müttern	Scharpf Therapie & Training
19. 9.	Schnupperstunde im Gleichgewichtskurs Sturzprophylaxe	Scharpf Therapie & Training
19. 9.	„Rückenyoگا“ – ausprobieren	Yoga Raum Krumbach
19. 9.	Frau-Sein = Mutter-Sein = Weiblich-Sein?	Landratsamt Günzburg



19. 9.	Erfahrungsfeld der Sinne	Landratsamt Günzburg
19. 9.	Geriatrische Woche – Pflege zu Hause	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
20. 9.	Nussknacker für Kinder	Leitbildgruppe Natur und Umwelt
20. 9.	Geriatrische Woche – Neuropsychologie	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
20. 9.	Jin Shin Jyutz	Leitbildgruppe Natur und Umwelt
20. 9.	Der richtige Druck – Versorgungsmöglichkeiten bei Lip- und Lympödem	KÖRPERNORM Physiotherapie
20. 9.	Arthrose – wie kann mir geholfen werden ?	KÖRPERNORM Physiotherapie
20. 9.	Wenn der Fuß schmerzt, welche Therapiewege kann ich gehen ?	KÖRPERNORM Physiotherapie
21. 9.	Intelligente Frauen – welche Auswirkungen hat der IQ auf die psychische Gesundheit	Seelsorgepraxis Schmider
21. 9.	Workshop für mehr Gesundheit & Ganzheit für Körper, Geist und Seele	Claudia Siriwan Spadafora
21. 9.	Ausflugs-Fahrt für Senioren	Lions-Club Mittelschwaben
23. 9.	Geriatrische Woche – Logopädie	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
23. 9.	Vortrag: Bachblüten	Leitbildgruppe Natur und Umwelt
23. 9.	RückenFit Schnupperkurs	Heilbad Krumbach
24. 9.	Impfberatung durch das Gesundheitsamt	Landratsamt Günzburg
24. 9.	Wiederkehrende Harnwegsinfekte bei Frauen – mehr als nur lästig	Leitbildgruppe Natur und Umwelt
24. 9.	Wie ein gut sitzender BH die Gesundheit und das Selbstbewusstsein fördert	Boutique ProFi-Bra
24. 9.	Geriatrische Woche – Sozialmedizinische Aspekte	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
25. 9.	Frau-Sein = Mutter-Sein = Weiblich-Sein?	Landratsamt Günzburg
25. 9.	Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	vhs im Landkreis Günzburg
25. 9.	Auf Pfarrer Kneipps Spuren - Stadtführung	Kneipp Verein Krumbach
25. 9.	Vortrag: Fit über 50	Leitbildgruppe Natur und Umwelt
25. 9.	TriloChi Schnupperkurs	Heilbad Krumbach
26. 9.	Ein Vormittag nach Kneipp	Heilbad Krumbach
26. 9.	Impfberatung durch das Gesundheitsamt	Landratsamt Günzburg
26. 9.	Schnupperstunde funktionelles Training	Scharpf Therapie & Training
26. 9.	Die Schuleingangsuntersuchung	Landratsamt Günzburg
26. 9.	Pilates Schnupperkurs	Heilbad Krumbach
26. 9.	Was ist mit Hypnose möglich und wie hilft uns diese unsere Ziele zu erreichen?	Hypnosepraxis Oliver Hofmann Krumbach
27. 9.	Wenn der Hallux schmerzt, was kann ich tun	KÖRPERNORM Physiotherapie
27. 9.	Osteoporose – (nicht nur) ein Frauenthema / Die osteoporotische Fraktur	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach
28. 9.	Blasenschwäche/Inkontinenz – wie geht man damit um?	Diakonieverein Krumbach e.V.
28. 9.	Schlafstörungen – Tipps & Tricks für einen erholsamen Schlaf	Diakonieverein Krumbach e.V.
28. 9.	Tag der offenen Tür in der Klinik Krumbach	Kreiskliniken Günzburg-Krumbach

19.09. für Schulklassen,  
20.09. vormittags für Schulklassen, nachmittags für die Öffentlichkeit,  
21.09. für die Öffentlichkeit,  
22.09. für die Öffentlichkeit und am 23.09 für Schulklassen



## BAHNHOF APOTHEKE



Bahnhofstraße 49, 86381 Krumbach

## GASTHOF MUNDING



Augsburger Straße 40, 86381 Krumbach

## HUBERT STRIEGEL



Am Buchkopf 16, 86381 Krumbach

# TÄGLICHE ANGEBOTE WÄHREND DER GESUNDHEITSWOCHEN

### 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.

### Professionelle Blutdruckmessung: Frauenherzen schlagen anders

Wir überprüfen kostenfrei mit einem neuen, besonderen Messverfahren Ihren Blutdruck und bestimmen ihr Herzalter.

### Vitamin D Messung

In nur 15 Minuten ermitteln wir Ihren aktuellen Vitamin D Status zum **Gesundheitswochen-Aktionspreis von 27,90 €**.

### Körperfettmessung

Wir bestimmen kostenlos mittels Infrarots ihre individuelle Körperzusammensetzung. Sie erfahren dabei wie viel Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser ihr Gesamtkörpergewicht ausmachen.

### Gesunde Haut: Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?

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

### Fraendüfte: Gehen Sie entspannt durch den Alltag?

Düfte wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele. Wir zeigen Ihnen verschiedene Düfte, die Sie in ihrem Alltag unterstützen. Zusätzlich gibt es im Rahmen der Gesundheitswochen 20% Rabatt auf unser Primavera-Sortiment.

---

### Tages-Smoothie und ein Vegetarisches Gericht zur Wahl 14,00 €

---

### Frauenkissen zum Aktionspreis

Unsere Nackenstützkissen für entspannten Liegekomfort während der Gesundheitswochen 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 €**



# AKTIONSZEITRAUM 14. - 28. SEPTEMBER 2024

In der Stadtbücherei steht ein Büchertisch rund um das Jahresthema bereit mit dem besonderen Buchtipp:  
Franziska Rubin „Die bessere Medizin für Frauen“ – durchgehend zu den Öffnungszeiten

---

## 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: 17,00 €**

**Vitamin D-Messung: Das Vitamin für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Prävention, Kosten: 25,00 €**

## Pharmazeutische Dienstleistungen I: Medikationsanalyse

Wir prüfen Ihren Medikamentenplan auf Wechselwirkungen und Nebenwirkungen

## 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

**Hautanalysetag mit Eucerin Kosmetik: Montag, 16.9. von 10.00-18.00 Uhr**

---

Im Laden werden Äpfel ausgegeben. Durchgehend zu den Öffnungszeiten.

STADTBÜCHEREI



Nassauer Straße 8, 86381 Krumbach

ST. MICHAEL APOTHEKE



Marktplatz 7, 86381 Krumbach

ÜWK



Bahnhofstraße 4, 86381 Krumbach



LADIES NIGHT  
WIR BEWEGEN

Samstag, 14.09. ab 18.00 Uhr Markt Krumbach

**AUFTAKTVERANSTALTUNG  
AUFGRUND SCHLECHTER WETTERVORHERSAGE LEIDER ABGESAGT!  
PREISVERLEIHUNG „STADTRADELN“ FINDET STATT. MARKTPLATZ 18:00 UHR.**

...chen. Das Organisationsteam begrüßt  
...ca“ und Angeboten und Informationen  
...leben in Krumbach – und das nicht nur für Frauen. Freuen Sie sich  
auf einen schönen Abend mit Gitarren- und Pianoklängen und vielem mehr.

## ÜBERSICHT DER AKTIONEN (NACH VERANSTALTER SORTIERT)

**Sonntag, 15.09.2024**

**18.30 Uhr, Heilbad Krumbach**

**Vortrag und Lesung – Size egal mit Caro Matzko**

Der Po zu dick, die Brüste zu klein und das Haar zu dünn. Sich den Schönheitsidealen zu widersetzen und die eigene Attraktivität zu erkennen, fällt vielen Frauen sehr schwer. Buch und Lesung beschäftigen sich mit ihrem lebenslänglichen Kampf mit ihrem Gewicht und Selbstbild: Sie beschreibt ihre Reise zum mentalen Ideal- bzw. Gleichgewicht: der Size egal. Denn unsere Körper sind Spiegel unseres Seelenlebens. Doch die eigentliche Kampfzone ist unser Kopf und der ist heilbar.  
AOK-Versicherte können Präventionspunkte erhalten!

**Samstag, 28.09.2024**

**9.30 Uhr, BaK – Begegnungshaus a. d. Kammel, Karl-Mantel-Straße 4, 86381 Krumbach**

**Blasenschwäche/Inkontinenz - wie geht man damit um?**

Blasenschwäche/Inkontinenz – immer noch ein Tabu-Thema, muss es aber nicht sein. Information und Aufklärung zu Hilfsmitteln (Einlagen...), spezielle Übungen usw.

Anmeldung bis 25.09.2024, begrenzte Plätze, Telefon 08282-8901838, katja.schulz@diakonie-krumbach-schwaben.de

**Kosten: 5,00 €**

**Samstag, 28.09.2024**

**11.00 Uhr, BaK – Begegnungshaus a. d. Kammel, Karl-Mantel-Straße 4, 86381 Krumbach**

**Schlafstörungen – Tipps & Tricks für einen erholsamen Schlaf**

Schlafstörungen – mögliche Ursachen, Tipps und Tricks zur Vermeidung von Schlafstörungen.

Anmeldung bis 25.09.2024, begrenzte Plätze, Telefon 08282-8901838, katja.schulz@diakonie-krumbach-schwaben.de

**Kosten: 5,00 €**

AOK BAYERN  
DIE GESUNDHEITSKASSE



Direktion Günzburg

DIAKONIEVEREIN  
KRUMBACH E.V.



BaK – Begegnungshaus a. d. Kammel,  
Karl-Mantel-Straße 4, 86381 Krumbach



**Freitag, 13.09.2024**

**19.00 – 20.00 Uhr, Der Familienraum**

**Beckenboden to go für Mamas**

In diesem Workshop hast du Gelegenheit, mit deinem Beckenboden in Kontakt zu kommen. Beckenbodentraining ist mehr als nur ansteuern, durch Atmung und verschiedene Techniken wird der Beckenboden trainiert. Du bekommst bereichernde Tipps für einen beckenbodenfreundlichen Alltag und Übungen, mit denen du deinem Beckenboden Kraft verleihst.

Referentin: Melanie Rampp, Anmeldungen an [info@melanierampp.de](mailto:info@melanierampp.de)

---

**Sonntag, 15.09.2024**

**10.00 Uhr, Stückwerk Krumbach**

**Yoga für Schwangere**

Hebamme Marietta Endrös stellt sich und ihr Angebot „Yoga für Schwangere“ vor. Schwangerschaftsyoga ist eine sanfte Form von Yoga, die speziell auf die Bedürfnisse werdender Mamas zugeschnitten ist. Es kombiniert sanfte und zugleich stärkende Yoga-Haltungen, entlastende Beckenbodenübungen und Entspannungstechniken, um körperliches Wohlbefinden während der Schwangerschaft zu fördern und mögliche schwangerschaftsbedingte Begleiterscheinungen zu lindern. Durch spezielle Atemübungen stärkst du Dein Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten und gewinnst mentale Kraft für das Ereignis der bevorstehenden Geburt. Yoga für Schwangere fördert somit die eigene körperliche Kraft, aber auch Flexibilität sowie Entspannung und es unterstützt dadurch auch die Vorbereitung auf die Geburt.

Referentin: Hebamme Marietta Endrös, Mail: [canan@mamafreude.de](mailto:canan@mamafreude.de), Telefon 0178-1825667, Bitte Sportmatte mitbringen

**Sonntag, 15.09.2024**

**11.00 Uhr, Stückwerk Krumbach**

**Stabile Mitte – Beckenboden in Balance**

Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur arbeiten eng zusammen und können nicht gut ohne einander funktionieren. Für Frauen ist es daher besonders wichtig großes Augenmerk auf eine Stabile Mitte zu legen. Egal ob in der Schwangerschaft, nach der Geburt oder in der Zeit der Wechseljahre. Es werden einfache Übungen vorgestellt, um Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur effektiv im Alltag zu trainieren.

Referentin: Canan Nagl, Familienbegleiterin der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, B-Lizenz Trainerin, Referentin für den Bayerischen Landes-sportverband und Autorin im Verlag Meyer&Meyer, Kontakt: [canan@mamafreude.de](mailto:canan@mamafreude.de), Telefon 0178-1825667, Bitte Sportmatte mitbringen

FIT & FABELHAFT  
DER FAMILIENRAUM



Franz-Aletsee-Straße 5, 86381 Krumbach

HEBAMMENPRAXIS  
MAMAFREUDE



Veranstaltungsort:

Stückwerk Krumbach, Luitpoldstraße 10,  
86381 Krumbach

# HEILBAD KRUMBAD



Bischof-Sproll-Straße 1, 86381 Krumbach

**Montag, 16.09.2024**  
**20.00–21.00 Uhr, Kursraum Therapiepavillon**  
**RückenFit Schnupperkurs**

Referentin: Marion Müller, Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), bitte ein Handtuch mitbringen

**Dienstag, 17.09.2024**  
**8.30–12.30 Uhr, Treffpunkt Rezeption Heilbad Krumbad**  
**Ein Vormittag nach Kneipp**

Die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre vom Vitalfrühstück bis hin zur Ordnungstherapie hautnah erleben.  
Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), max. 10 Teilnehmer, bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

**Kosten: 25,00 €**

**Dienstag, 17.09.2024**  
**9.45–10.45 Uhr, Kursraum Therapiepavillon**  
**Faszien Schnupperkurs**

Referentin: Marion Müller, Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), bitte ein Handtuch mitbringen

**Mittwoch, 18.09.2024**  
**19.30–20.30 Uhr, Kursraum Therapiepavillon**  
**TriloChi Schnupperkurs**

Referentin: Birgid Harder, Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), bitte ein Handtuch mitbringen

**Montag, 23.09.2024**  
**20.00–21.00 Uhr, Kursraum Therapiepavillon**  
**RückenFit Schnupperkurs**

Referentin: Marion Müller, Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), bitte ein Handtuch mitbringen.



**Mittwoch, 25.09.2024**

**19.30 – 20.30 Uhr, Kursraum Therapiepavillon**

**TriloChi Schnupperkurs**

Referentin: Birgid Harder, Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), bitte ein Handtuch mitbringen

**Donnerstag, 26.09.2024**

**8.30 – 12.30 Uhr, Treffpunkt Rezeption Heilbad Krumbad**

**Ein Vormittag nach Kneipp**

Die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre vom Vitalfrühstück bis hin zur Ordnungstherapie hautnah erleben.

Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), max. 10 Teilnehmer, bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

**Kosten: 25,00 €**

**Donnerstag, 26.09.2024**

**9.45 – 10.45 Uhr, Kursraum Therapiepavillon**

**Pilates Schnupperkurs**

Referentin: Birgid Harder, Anmeldung an [kurse@krumbad.de](mailto:kurse@krumbad.de), bitte ein Handtuch mitbringen

**Donnerstag, 26.09.2024**

**18.30 – 20.00 Uhr, Hypnosepraxis Oliver Hofmann Krumbach**

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

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 erforderlich unter: <https://infoabend-hypnose-anmeldung.grwebsite.de> oder hier:



HEILBAD  
KRUMBAD



Bischof-Sproll-Straße 1, 86381 Krumbach

HYPNOSEPRAXIS  
KRUMBACH



Bahnhofstraße 47, 86381 Krumbach

## KARMAKÜCHE



Premacher Weg 3  
86381 Krumbach, OT Edenhausen

## KNEIPP VEREIN KRUMBACH



## KÖRPERNORM PHYSIO- THERAPIE - PODOLOGIE



Bahnhofstraße 49, 86381 Krumbach

**Samstag, 14.09.2024**  
**15.00 Uhr, KarmaKüche in Edenhausen**  
**Gesund kochen und backen**

In diesem Vortrag wird nicht nur gesprochen und erklärt sondern auch ganz leckere Häppchen probiert. Ramona Kuen zeigt einfache Wege auf, wie wir gesünder kochen und backen können und unserem Körper in allen Lebenslagen etwas gutes tun können.

Referentin: Ramona Kuen, Anmeldung unter 08282-826066, **Kosten: 19,00 €**

---

**Mittwoch, 25.09.2024**  
**9.30 Uhr, Treffpunkt: Kneipp-Arm-Becken, Ärztehaus im Zentrum**  
**Auf Pfarrer Kneipps Spuren – Stadtführung einmal anders**

Lernen Sie die fünf Elemente Kneipps auf dem wunderschönen Kneipp Rundweg in Krumbach kennen.

Referentin: Birgit Hertkorn

**Kosten: 5,00 €**

---

**Freitag, 20.09.2024**  
**16.00 Uhr, Therapiezentrum Körpernorm**  
**Der richtige Druck – Versorgungsmöglichkeiten bei Lip- und Lymphödem**

Referent aus dem Team Körpernorm, keine Anmeldung erforderlich, Rückfragen unter: 08282-6057980

**Freitag, 20.09.2024**  
**16.00 Uhr, Therapiezentrum Körpernorm**  
**Wenn der Fuß schmerzt, welche Therapiewege kann ich gehen?**

Referent aus dem Team Körpernorm, keine Anmeldung erforderlich, Rückfragen unter: 08282-6057980



**Freitag, 20.09.2024**

**17.30 Uhr, Therapiezentrum Körpernorm**

**Arthrose – wie kann mir geholfen werden?**

Referent aus dem Team Körpernorm, keine Anmeldung erforderlich, Rückfragen unter: 08282-6057980

**Freitag, 27.09.2024**

**17.30 Uhr, Therapiezentrum Körpernorm**

**Wenn der Hallux schmerzt, was kann ich tun?**

Referent aus dem Team Körpernorm, keine Anmeldung erforderlich, Rückfragen unter: 08282-6057980

**Freitag, 27.09.2024**

**19.00 Uhr, Klinik Krumbach, Speisesaal**

**Osteoporose – (nicht nur) ein Frauenthema**

**Die osteoporotische Fraktur – eine Herausforderung in der Unfallchirurgie und Orthopädie**

Überblick über das Krankheitsbild der Osteoporose und deren Komplikationen am Bewegungsapparat – Prophylaxe / Therapieoptionen.

Referent: Dr. med. Manfred Herr, Chefarzt Unfallchirurgie / Orthopädie, Rückfragen unter: 08282-95510 oder 08282-95512

**Samstag, 28.09.2024**

**10.00 – 16.00 Uhr, Kreiskliniken Günzburg-Krumbach**

**Tag der offenen Tür in der Klinik Krumbach**

Am Samstag, 28. September, laden die Kreiskliniken Günzburg-Krumbach erstmals nach der Corona-Pandemie zu einem Tag der offenen Tür in die Klinik Krumbach ein. Die Verantwortlichen freuen sich darüber, den Bürgerinnen und Bürgern aus der Region das Leistungsspektrum der Klinik zeigen zu können. Vieles hat sich getan in den vergangenen Jahren, ob in personeller oder medizinischer Hinsicht. Kommen Sie zwischen 10 und 16 Uhr mit den Menschen ins Gespräch, die für die klinische Gesundheitsversorgung in Ihrer Heimat verantwortlich sind. Blicken Sie hinter die Kulissen des Krumbacher Klinikbetriebes. Die eigene Geschicklichkeit beim Endoskopieren testen? Mal einen Blick in den ambulanten OP werfen und sehen, wie Patienten dort versorgt werden? Mit einem Simulationsanzug am eigenen Leib erfahren, wie das Alter bei alltäglichen Verrichtungen einschränken kann? Oder sich die Ausstattung eines Rettungswagens erklären lassen? Das alles und noch viel mehr wird beim Tag der Offenen Tür erlebt. Details zu der Veranstaltung und mehr zu den Krankenhäusern entnehmen Sie bitte kurz vor dem Tag der Offenen Tür den Sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram).

KÖRPERNORM PHYSIO-  
THERAPIE - PODOLOGIE



Bahnhofstraße 49, 86381 Krumbach

KREISKLINIKEN  
GÜNZBURG-KRUMBACH



Mindelheimer Straße 69, 86381 Krumbach



Angehörige stehen nicht selten vor einem unbezwingbar erscheinenden Berg voller Herausforderungen, wenn ein geliebter Mensch mit einer chronischen Erkrankung im Alter (z.B. Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose, Schlaganfall, Rheuma) nach einem Klinikaufenthalt wieder nach Hause kommt. Wie soll eine Betroffene oder ein Betroffener gepflegt werden? Was ist zu tun, um die Person möglichst gut zu integrieren und sie zu aktivieren? Wie gerate ich als Pflegender nicht in die Falle ständiger Selbstüberforderung? Das sind nur einige der Fragen, die in insgesamt sieben Vorträgen in der Klinik Krumbach zwischen dem 16.

und dem 24. September aufgeworfen und beantwortet werden. Angehörige können sich (am besten nach dem Einführungsvortrag) die Themen herauspicken, die sie am meisten interessieren – oder natürlich zur treuen Zuhörerschaft werden und zu jeder Veranstaltung kommen. Beginn für das Schulungsprogramm für Patienten mit diesen Erkrankungen und deren Angehörige ist jeweils um 18 Uhr im Untergeschoss (Speisesaal) der Klinik Krumbach. Die Länge der Vorträge ist auf ungefähr eine Stunde angelegt. Danach stehen die Referentinnen und Referenten für Fragen bereit. Der Weg zum Veranstaltungsort ist ausgeschildert.

### **Montag, 16.09.2024**

**18.00–19.00 Uhr, Speisesaal Klinik Krumbach (UG)**

#### **Geriatrische Woche – Einführungsveranstaltung**

An diesem Tag werden die Ziele der Patienten- und Angehörigenfortbildung vermittelt. In dem Einführungs- und Grundlagenvortrag geht es um theoretisches Basiswissen über chronische Erkrankungen im Alter, um Behandlungs- und Austauschmöglichkeiten und eine Verbesserung in der Krankheitsverarbeitung. Hilfe zur Selbsthilfe soll gegeben werden, um eine bessere Lebensqualität im Alltag zu erreichen. Patienten können zu Experten für die eigene Erkrankung werden.

Referent: Dr. med. Joachim Durner, Chefarzt Innere Medizin und (Akut-)Geriatric in der Klinik Krumbach.

### **Dienstag, 17.09.2024**

**18.00–19.00 Uhr, Speisesaal Klinik Krumbach (UG)**

#### **Geriatrische Woche – Physikalische Therapie**

Wie hoch ist die Bedeutung körperlicher Aktivität und von Heimtrainingsprogrammen einzuschätzen? Wie sehen Entspannungstechniken aus? Welche Hilfsmittel können eingesetzt werden? Mit diesem Themenbereich beschäftigt sich der Physiotherapie-Vortrag.

Referentin: Elisabeth Linemann, Leitung Physikalische Therapie in der Klinik Krumbach



**Mittwoch, 18.09.2024**

**18.00 – 19.00 Uhr, Speisesaal Klinik Krumbach (UG)**

**Geriatrische Woche – Ergotherapie**

Die Ergotherapie beschäftigt sich mit der funktionellen Behandlung oberer Extremitäten ebenso wie mit Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL). Dazu gehören beispielsweise Hygiene und Anziehen. Außerdem wird besprochen, welche Hilfsmittel den Alltag in welcher Weise erleichtern. Referentin: Margitta Schulze von der gleichnamigen ergotherapeutischen Praxis. Einer der drei Praxis-Standorte befindet sich im Praxiszentrum Klinik Krumbach.

**Donnerstag, 19.09.2024**

**18.00 – 19.00 Uhr, Speisesaal Klinik Krumbach (UG)**

**Geriatrische Woche – Pflege zu Hause**

Das große Feld der Pflege zu Hause steht im Zentrum des vierten Fortbildungs-Impulses. Lagerungs- und Transferprobleme sind zwei zentrale Bereiche, ebenso der Umgang mit Inkontinenz und die richtige Tabletteneinnahme. Referentin: Susann Eisenschien, stellvertretende Pflegedienstleitung in der Klinik Krumbach

**Freitag, 20.09.2024**

**18.00 – 19.00 Uhr, Speisesaal Klinik Krumbach (UG)**

**Geriatrische Woche – Neuropsychologie**

Im Vortrag über Neuropsychologie werden kognitive Defizite und ihre Diagnostik benannt, aber auch die Therapiemöglichkeiten. Die Folgen der Erkrankung belasten oft auch in emotionaler Hinsicht Gepflegte und Pflegenden gleichermaßen. Wie gehen gerade Angehörige damit um? Wie können Sie sich schützen?

Referenten: Dr. med. Joachim Durner, Chefarzt Innere Medizin und (Akut-) Geriatrie sowie Dr. med. Elisabeth Kalischek, Anästhesistin und Psychoonkologin (beide Klinik Krumbach)

**Montag, 23.09.2024**

**18.00 – 19.00 Uhr, Speisesaal Klinik Krumbach (UG)**

**Geriatrische Woche – Logopädie**

Sprechen und Atmung, Schlucken und Ernährung können für alte Menschen insbesondere mit neurologischen Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Parkinson) zu echten Beschwerden werden. Aber auch für einen alten, geschwächten Menschen ohne eindeutige Diagnose können das Schlucken und die Ernährung zu einem nicht zu unterschätzenden Problem werden. Was ist zu beachten? Wie verläuft ein FOT-Training (FOT steht für „Funktionale Orale Therapie“)? Das alles sind zentrale Inhalte des Logopädie-Vortrags. Referentin: Logopädin Madlen Bauch von der Praxis Melanie Hofmann, Krumbach

**Dienstag, 24.09.2024**

**18.00 – 19.00 Uhr, Speisesaal Klinik Krumbach (UG)**

**Geriatrische Woche – Sozialmedizinische Aspekte**

Sozialmedizinische Aspekte, die es zu beachten gilt, beschließen das Schulungsprogramm. Wie steht es um sozialrechtliche Ansprüche? Wie sieht die Beratung am Arbeitsplatz aus? Was ist mit einem Behindertenausweis? In welcher Weise läuft die ambulante Versorgung ab? Wo und wie finde ich Selbsthilfegruppen? Referentin: Astrid Demmeler vom Sozialdienst der Klinik Krumbach

# LANDRATSAMT GÜNZBURG



Fachbereich Gesundheitsamt

Fachbereich Gesundheitsamt  
Schulgesundheit

Fachbereich Gesundheitsamt, Staatl. anerkannte  
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen,  
KOKI Koordinierungsstelle, Frühe Hilfen

**Dienstag, 17.09.2024, Dienstag, 24.09.2024 und Donnerstag, 26.09.2024**  
**9.30 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr, verlegt ins Kreishaus Krumbach, Robert-Steiger-Str. 5**  
**Impfberatung durch das Gesundheitsamt**

Kostenlose Impfberatung für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene über die empfohlenen Standardimpfungen in Deutschland (STIKO 2024). Es sollten alle Impfdokumente (falls vorhanden) mitgebracht werden. Referent: Dr. med. M. Merk / B. Reindl

**Mittwoch, 18.09.2024, 15 Uhr und Donnerstag, 26.09.2024,**  
**17.00 Uhr, Grundschule Krumbach, 1. OG**  
**Die Schuleingangsuntersuchung**

Die Schuleingangsuntersuchung wie sie zur Zeit durchgeführt wird und die reformierte Schuleingangsuntersuchung, wie sie in Zukunft stattfinden wird. Ein Vortrag für Eltern von schulpflichtigen Kindern, Eltern von Kindern im Alter zwischen 4 und 5 Jahren, Ärzte und Erzieher/innen. Referenten: Team der Schulgesundheit

**Donnerstag, 19.09.2024, geänderte Uhrzeit 14.00 – 17.00 Uhr, Stückwerk Krumbach**  
**Mittwoch, 25.09.2024, 9.00 – 12.00 Uhr, Stückwerk Krumbach**  
**Frau-Sein = Mutter-Sein = Weiblich-Sein?**  
**Infostand mit Möglichkeit zum persönlichen Gespräch und Büchertisch**

Das Team der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt Günzburg lädt ein, verschiedene Lebensbereiche einer Frau durch mehrere Angebote sichtbar / klärbar / diskutierbar zu machen. Außerdem informiert das Team von KoKi – Koordinierungsstelle Frühe Hilfen über ihre Angebote und steht für Fragen zur Verfügung. KoKi bietet Beratung, Unterstützung und verschiedene laufende Angebote für Schwangere und Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren an. Zu den laufenden Angeboten gehören u.a. das Babycafe, der Treffpunkt für Regenbogenfamilien, Familien in Fahrt (FiF) sowie diverse weitere Beratungs- und Infoangebote. Referentinnen: Birgit Bayer, Janice Hoffmann, Katja Maier, Saskia Fischer-Schmidtke

# ERFAHRUNGSFELD DER SINNE

**Veranstaltungsort: Stückwerk Krumbach,  
Luitpoldstraße 10, 86381 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 mehr durchzuführen. 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

**Donnerstag, 19.09., 10.00–16.00 Uhr, Freitag, 20.09., 10-13 Uhr und Montag, 23.09., 10.00–16.00 Uhr**

ist das Erfahrungsfeld der Sinne für Schulklassen zu besuchen. Die Buchung einer Einheit zum Thema „Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Ressourcen, Resilienz und Zusammenhalt“ (Dauer ca. 90 Minuten pro Schulklassen) ist per Mail an [s.weissenberger@landkreis-guenzburg.de](mailto:s.weissenberger@landkreis-guenzburg.de) oder telefonisch unter 08221-95741 bis 17.09. möglich.

**Freitag, 20.09., 13.00–16.00 Uhr, Samstag, 21.09., 10.00–16.00 Uhr und Sonntag, 22.09., 10.00–16.00 Uhr**

ist das Erfahrungsfeld der Sinne für alle Besucher geöffnet. Hier ist keine Buchung oder Voranmeldung nötig und alle Menschen sind zur Selbstwirksamkeitserfahrung eingeladen.

**Freitag, 13.09.2024**

**18.30 Uhr, Treffpunkt: Unterer Parkplatz am Heilbad Krumbach**

**Hineinwandern in die Gesundheitswochen**

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 Krumbach nach dem Wandern Erholung und Stärkung mit Essen und Trinken an.

LANDRATSAMT  
GÜNZBURG



Fachbereich Gesundheitsamt  
Soziale Beratung im ÖGD

LEITBILDGRUPPE  
NATUR UND UMWELT

OBST- UND GARTEN-  
BAUVEREIN

HEILBAD KRUMBACH



LEITBILDGRUPPE  
NATUR UND UMWELT  
OBST- UND GARTEN-  
BAUVEREIN  
HEILBAD KRUMBAD



**Freitag, 20.09.2024**

**14.00 Uhr, Kreislehrgarten Krumbach (direkt südlich des Krankenhauses hinter der BRK-Station)**

**Nussknacker für Kinder**

Kinder bauen zusammen mit Erwachsenen einen Nußknacker, der sicher und von Kindern leicht zu bedienen ist. Im Anschluss gibt es für die Baumeister und deren Helfer eine kleine Stärkung vom Obst- und Gartenbauverein und Infos zum Kreislehrgarten.

Referent: Dr. Roland Schmid, wegen limitierter Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich unter Telefon 08282-61813

**Freitag, 20.09.2024**

**19.00 Uhr, Heilbad Krumbad**

**Jin Shin Jyutsu**

Frau Barbara Wohllaib, Heilpraktikerin mit Praxis in Krumbach, erklärt diese japanische Behandlungsmethode, entwickelt von Jiro Murai vor ca. 100 Jahren. Die Behandlung erfolgt wie bei Akupunktur, jedoch ohne Nadeln - nur mit den Händen. Sie ist eine Harmonisierungstherapie, die Körper und Geist wieder ins Lot bringen kann, und auch teilweise selbst angewendet werden kann. Frau Wohllaib wird entsprechend Anleitung und Tipps geben. Tiefe Entspannung ist meist gewährleistet!

Referentin: Barbara Wohllaib, keine Anmeldung erforderlich

**Montag, 23.09.2024**

**19.00 Uhr, Heilbad Krumbad**

**Bachblüten – Hervorragendes, biologisches Mittel zur Erhaltung von Gesundheit und seelischem Gleichgewicht**

Bachblüten sind spezielle Blüten, die im Körper die positiven Aspekte unterstützen und stärken und somit die schädlichen, negativen Einflüsse wie Krankheiten oder Missstimmungen vertreiben bzw. ausschwemmen, um somit wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Frau Barbara Wohllaib, Heilpraktikerin mit Praxis in Krumbach, beschreibt die Herkunft der Blüten, die Entstehung der Blütenessenzen und die jeweilige Anwendung. Bachblüten unterstützen die Heilung bei körperlichen und seelischen Leiden. Lassen Sie sich positiv überraschen!

Referentin: Barbara Wohllaib

**Dienstag, 24.09.2024**

**19.00 Uhr, Gasthof Traubenbräu**

**Wiederkehrende Harnwegsinfekte bei Frauen – mehr als nur lästig**

Mehr als 50 % aller Frauen erleiden mindestens einmal im Leben einen Harnwegsinfekt. Vor allem jüngerer Frauen und Frauen in und nach den Wechseljahren sind besonders häufig betroffen. Wenn diese Episoden mehr als 2x pro Jahr auftreten spricht man von rezidivierenden Harnwegsinfekten. Ob stets der Einsatz eines Antibiotikums notwendig ist und was vorbeugend dagegen getan werden kann erklärt Ihnen Frau Anna Schulte Hostede, Fachärztin für Urologie und Andrologie, Mitinhaberin des Urologiezentrums Günzburg-Krumbach. AOK Versicherte können Präventionspunkte erhalten.

**Mittwoch, 25.09.2024**

**19.00 Uhr, Gasthof Traubenbräu**

**Vortrag: Fit über 50**

Dr. med. Hans-Peter Hadry, Facharzt für Allgemeinmedizin und Jahrzehnte lang Hausarzt in Krumbach, wird in verständlicher und amüsanter Weise darstellen, worauf es ankommt, um möglichst gesund älter werden zu können. Dargestellt werden Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Faktoren, die die Gesundheit ab dem 50. Lebensjahr beeinflussen. Der erfahrene Mediziner gibt erprobte Tipps zur Gesunderhaltung bis ins Alter, aus denen alle an Gesundheit Interessierten nach ihren Vorlieben auswählen können.

Ein wichtiger Vortrag – nicht nur für Frauen!

Referent: Dr. med. Hans-Peter Hadry

.....

**Samstag, 21.09.2024**

**12.30 – 18.00 Uhr, Treffpunkt: Busbahnhof**

**Ausflugs-Fahrt für Senioren**

Ziel der Ausflugsfahrt für Seniorinnen und Senioren ist Ottobeuren. Das Benediktiner-Kloster Ottobeuren wurde 764 gegründet, also vor 1260 Jahren. Die eindrucksvolle Basilika, deren Grundriß die Form eines Kreuzes hat, mit dem spätbarocken Innenraum fasziniert jedes Jahr viele Besucher. Im Anschluss gibt's Kaffee / Tee im „Allgäuer Windbeutelparadies“! Genießen Sie einen schönen Nachmittag mit Busfahrt und exzellenten Erlebnissen für Leib und Seele!

Anmeldung unter [Dr.roland.schmid@t-online.de](mailto:Dr.roland.schmid@t-online.de) oder unter Telefon 08282-61813

Kostenlos. Eine Einladung des Lions-Club Mittelschwaben.

LEITBILDGRUPPE  
NATUR UND UMWELT  
OBST- UND GARTEN-  
BAUVEREIN

HEILBAD KRUMBACH



LIONS-CLUB  
MITTELSCHWABEN



## PROFI-BRA WÄSCHE NACH MASS



Bahnhofstraße 5, 86381 Krumbach

## ROTARY CLUB KRUMBACH



## SCHARPF THERAPIE & TRAINING



Praxis am Marktplatz  
Marktplatz 12, 86381 Krumbach

Im Praxiszentrum an der Klinik  
Mindelheimer Straße 69, 86381 Krumbach

**Dienstag, 24.09.2024**

**18.30 Uhr, Boutique Profi-Bra**

**Wie ein gut sitzender BH die Gesundheit und das Selbstbewusstsein fördert**

Warum muss ein BH perfekt sitzen? Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat ein schlecht sitzender BH? Was passiert mit deinem Wohlfühlgefühl und deinem Selbstwertgefühl, wenn du einen perfekt sitzenden BH anhast?

Anmeldung bis 20.09.2024 unter 08282-880075 oder office@profi-bra.de Referentin: Claudia Prommersberger-Fischer

---

**Dienstag, 17.09.2024, 18.00 Uhr, Gasthof Munding, großer Saal**

**Frauen Gesundheit - Schlecht sitzende BHs und ihre Folgen**

Eleni Apostel, Fachärztin für Allgemeinmedizin, geht in ihrem Vortrag darauf ein, welche Folgen ein schlecht sitzender BH für die Frauengesundheit hat.

---

**Mittwoch, 18.09.2024, 16.00 Uhr, Scharpf Therapie & Training**

**Schnupperstunde Mommy Fitness**

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708

**Donnerstag, 19.09.2024, 9.45 Uhr, Praxis am Marktplatz 12, Krumbach**

**Schnupperstunde im Gleichgewichtskurs Sturzprophylaxe – Für mehr Sicherheit beim Gehen und Stehen**

anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708

**Donnerstag, 19.09.2024, 19.00 Uhr, Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Straße 69, Krumbach**

**Impulsvortrag zum Thema Mental Load bei Müttern – Wie kann ich mentaler Überlastung durch Familie, Job und Hobbys entgegenwirken?**

Referentin: I. Scharpf, Gesundheitscoach, Mental-Coach, Physiotherapeutin  
anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708

**Donnerstag, 26.09.2024, 18.45 Uhr, Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Straße 69, Krumbach**

**Schnupperstunde funktionelles Training**

Der Kurs für Ganzkörpertraining mit und ohne Geräten.

anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708



**Samstag, 21.09.2024**

**15.00 Uhr, Gasthof Munding**

**Intelligente Frauen - welche Auswirkungen hat der IQ auf die psychische Gesundheit**

Eine unentdeckte hohe Intelligenz bei Frauen führt häufig zu Passungsstörungen die von depressiven Episoden bis hin zu Persönlichkeitsstörungen führen können. Leider wird eine Hochbegabung deutlich häufiger bei Jungs entdeckt als bei Mädchen. Mädchen passen sich mehr an. Und gerade diese Anpassungsleistung führt dann zu psychischen Problemen im Jugend- und Erwachsenenalter. Eine hohe Intelligenz hat nicht nur kognitive Auswirkungen sondern auch emotionale, sensorische und körperliche. Wird die hohe Intelligenz dann entdeckt und gefördert hat das direkten Einfluss auf die Gesundheit der Frauen. Und dafür ist es nie zu spät. Silvera Schmider ist selbst spät entdeckt hochbegabt und bietet Beratung und IQ-Tests in ihrer Praxis an. Die Teilnehmerinnen erhalten 10% Rabatt auf einen IQ-Test in ihrer Praxis. Der Rabatt ist nicht übertragbar. Referentin: Silvera Schmider

Bitte um Anmeldung bis 16. September 2024 unter: [info@seelsorgepraxis-schmider.de](mailto:info@seelsorgepraxis-schmider.de) oder 08283-920680

.....

**Montag, 16.09.2024**

**19.00 Uhr, Heilbad Krumbad, Raum Ringeisen (Dauer ca. 1h)**

**Buchlesung „Das Portal zu deiner Seele“ mit Mini-Workshop (kostenlos)**

Du kennst mit Sicherheit das Gefühl, dass einem alles zu viel wird oder man einfach überfordert, frustriert oder ausgelaugt ist. In dem Buch „Das Portal zu deiner Seele“ bietet Claudia Siriwan Spadafora praktische Tipps aus der Energiemedizin und Quantenphysik und bezieht sich auf fundierte Erkenntnisse von mehreren Bestseller Autoren und Wissenschaftlern.

[info.spadafora@gmail.com](mailto:info.spadafora@gmail.com)

**Samstag, 21.09.2024**

**14.00 – 16.00 Uhr, Heilbad Krumbad, Raum Ringeisen**

**Workshop für mehr Gesundheit & Ganzheit für Körper, Geist und Seele**

Anstatt einen theoretischen Vortrag zu halten, zeigt Claudia Siriwan Spadafora einige energiemedizinische Techniken, die leicht in den Alltag zu integrieren sind und deine Selbstheilungskräfte aktivieren. Mit den richtigen Schritten bzw. Techniken aus der Energiemedizin und Energiearbeit können wir unsere persönlichen energetischen Systeme nutzen, um die natürlichen Heilkräfte unseres Körpers zu wecken.

[info.spadafora@gmail.com](mailto:info.spadafora@gmail.com)

SEELSORGEPRAXIS  
SCHMIDER



SPADAFORA  
CLAUDIA SIRIWAN



SPARKASSE  
SCHWABEN-BODENSEE



Marktplatz 2, 86381 Krumbach

VHS  
LANDKREIS GÜNZBURG



**Montag, 16.09.2024**

**15.00 Uhr, Marktplatz 2, Krumbach**

**Krankenzusatzversicherung und Vorsorge Privat**

Informieren Sie sich beim Vortrag zum Thema Krankenzusatzversicherung und private Vorsorge der VKB mit einem Infostand der Sparkasse Schwaben-Bodensee, Abteilung Versicherungen und Altersvorsorge. Referentin: Carmen Heuwetter, VKB  
Anmeldung unter [www.spk-gz-kru.de/gesundheitswochen](http://www.spk-gz-kru.de/gesundheitswochen)

---

**Bis 22.09.2024**

**4. Krumbacher Senioren-Rallye**

Die Bögen zur Senioren-Rallye liegen im Rathaus und im Bürgerhaus aus und stehen online zum Download bereit. Beantworten Sie bei einem Spaziergang durch die Krumbacher Altstadt alle Fragen, geben Sie das Formular im Bürgerhaus ab und nehmen Sie an der Verlosung teil.

**Mittwoch, 25.09.2024**

**18.00 Uhr, Gasthof Munding, Saal**

**Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Unabhängig vom Alter ist eine rechtzeitige und gute Vorsorge wichtig. Eine rechtliche Vorsorge erscheint auf den ersten Blick unangenehm. Man muss sich eine Zukunft vorstellen in der man aufgrund von Krankheit, Alter oder aufgrund eines Unfalls nicht mehr selbständig handlungs- und entscheidungsfähig ist. Daher ist es wichtig weitreichende Entscheidungen schon frühzeitig zu regeln – für den Fall, dass man nicht mehr selbst entscheiden kann. Bei diesem Vortrag werden die verschiedenen Vorsorgeinstrumente vorgestellt und erläutert, was es jeweils zu beachten gilt. Kernstück sind die Vorstellung von ausfüllbaren und rechtssicheren Formularen für Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Referenten: Johanna Herold, Gerhard Weiß, Landratsamt Günzburg

**Samstag, 14.09.2024**

**15.00 – 17.00 Uhr, Yoga Raum Krumbach**

**Yoga Ausprobier-Workshop für Anfänger**

Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! [mail@yoga-krumbach.de](mailto:mail@yoga-krumbach.de); Referentin: Claudia Kober

**Kosten: 15,00 €**

**Montag, 16.09.2024**

**19.15 – 20.30 Uhr, Yoga Raum Krumbach**

**„Yogastunde für Alle“ – ausprobieren**

Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! [mail@yoga-krumbach.de](mailto:mail@yoga-krumbach.de); Referentin: Claudia Kober

**Kosten: 10,00 €**

**Dienstag, 17.09.2024**

**18.00 – 19.15 und 19.45 – 21.00 Uhr, Yoga Raum Krumbach**

**„Yoga Flow“ Dynamisches Yoga – ausprobieren**

für Wiedereinsteiger mit Yoga Erfahrung – Anmeldung erforderlich! [mail@yoga-krumbach.de](mailto:mail@yoga-krumbach.de); Referentin: Claudia Kober

**Kosten: 10,00 €**

**Mittwoch, 18.09.2024**

**9.00 – 10.15 Uhr, Yoga Raum Krumbach**

**„Mit Yoga in den Tag!“ – ausprobieren**

Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! [mail@yoga-krumbach.de](mailto:mail@yoga-krumbach.de); Referentin: Claudia Kober

**Kosten: 10,00 €**

**Donnerstag, 19.09.2024**

**19.45 – 21.00 Uhr, Yoga Raum Krumbach**

**„Rückenyooga“ – ausprobieren**

Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! [mail@yoga-krumbach.de](mailto:mail@yoga-krumbach.de); Referentin: Claudia Kober

**Kosten: 10,00 €**

YOGA RAUM  
KRUMBACH



Rotkreuzstraße 2, 86381 Krumbach

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](http://www.krumbach.de), [info@stadt.krumbach.de](mailto: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.



## TIPP FÜR KOSTENLOSE VITAMINE

An apple a day keeps the doctor away

**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.

