

Allgäu®

unterallgäuer
gesundheitswoche



15. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

RAUSZEIT

06. bis 14. Mai 2017

Über 200
Veranstaltungen!

Großes Gewinnspiel
auf der Rückseite

www.ua-gesundheitswoche.de

15. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

Hektik und Stress begleiten uns auf Schritt und Tritt im Alltag, in der Schule und auch im Beruf. Wir fühlen uns wie ausgebrannt, die inneren Akkus laufen auf Reserve oder sind gar schon aufgebraucht.

Höchste Zeit sie wieder aufzuladen, ehe sich Symptome wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit oder Schlafmangel im Körper breit machen. Es ist an der Zeit raus zu kommen. Raus aus dem Stress und der Hektik, herunterkommen, die innere Balance finden und sich bewusst eine Auszeit zu nehmen. Mit dieser Auszeit schöpfen wir neue Kraft und sorgen für mehr Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Ganz einfach: **RAUSZEIT!**

Das ist Thema der 15. Unterallgäuer Gesundheitswoche vom 06. bis 14. Mai 2017. Unter dem Motto „**RAUSZEIT**“ bieten Vereine, Institutionen und Privatpersonen eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema an. Mit über 200 Veranstaltungen, von Fachvorträgen, über Bewegungs- und Sportangebote hin zu Meditationsveranstaltungen, Workshops und Seminaren, ist für jede und jeden etwas bei der Unterallgäuer Gesundheitswoche dabei.

Wann und wo die vielen Aktionen im Veranstaltungszeitraum stattfinden erfahren Sie unter www.ua-gesundheitswoche.de oder mit der praktischen und kostenlosen Gesundheitswochen-App aus dem Google Play Store. Diese bietet neben den übersichtlichen Tagesprogrammen auch weitere nützliche Fitness- und Ernährungs-Tipps von unserem Partner, der AOK Gesundheitskasse. Weitere Informationen zur 15. Unterallgäuer Gesundheitswoche erhalten Sie auch bei der Unterallgäu Aktiv GmbH unter Tel. 08247 99890-0 oder per E-Mail unter info@unterallgaeu-aktiv.de.

Die Veranstalter freuen sich auf Ihre Teilnahme!



06. bis 14. Mai 2017

VERANSTALTUNGSHÖHEPUNKTE ZUM THEMA „RAUSZEIT“

Alle weiteren Veranstaltungen finden Sie auf
www.ua-gesundheitswoche.de

**PROGRAMM 6./7. MAI 2017
10 JAHRE NATUR-THERME BEDERNAU**

SAMSTAG, 6. MAI

„Gönnen Sie sich eine RAUSZEIT“

Gesundheitstag in der Natur-Therme Badernau

12.00 Uhr Eröffnung der 15. Unterallgäuer Gesundheitswoche durch Landrat Hans-Joachim Weirather und Staatssekretär Franz Josef Pschierer, musikalisch umrahmt von der Alphorngruppe „Langholz“.

Von 11.30 – 18.00 Uhr gibt es viele Tipps zur Gesundheit, Ernährung und zum Wohlfühlen an den Infoständen der AOK (mit „Safttrad“), dem Amt für Landwirtschaft (mit Genussinseln), dem Gesundheitsamt, mit Primavera-Produkten, Kräutern und Smoothies von der „Grünen Kiste“, Anwendungen von Wickeln u.v.m. Mitmachveranstaltungen wie Augengymnastik, Qi Gong und Wassergymnastik werden angeboten. Eine Rauszeit für Groß und Klein ist im Märchenzelt beim Kasperletheater angesagt. Fürs leibliche Wohl gibt es einen Mittagstisch und Kaffee und Kuchen!

10 Jahre Natur-Therme Badernau werden weiter gefeiert...

ab 19.30 Uhr spielt die Musikkapelle Badernau mit buntem Abendprogramm

SONNTAG, 7. MAI

ab 10.30 Uhr zünftiger Frühschoppen mit den „Schmidemusikanten“

Mittagstisch und Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Badbetrieb am Samstag von 12.00 - 19.00 Uhr und am Sonntag von 12.00 – 21.00 Uhr.

15. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

DIENSTAG, 9. MAI

„Raus zum Forschen“

Experimentieren, Erforschen & Erleben an einem Bach.
Mitbringen: wetterfeste Kleidung, Gummistiefel, Getränk.

Ort: Jugendzentrum, Schmiedberg 8,
87757 Kirchheim

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Keine Anmeldung zum kostenlosen Forschertag notwendig! Für Kinder ab 9 Jahren.

MITTWOCH, 10. MAI

„Achtsamkeits-Meditations-Workshop“

In diesem Workshop geht es darum zu lernen wie man selbstständig meditiert und Achtsamkeit übt.

Ort: Haus der 7 Chakren, Mühlenstr. 20,
86842 Türkheim

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Kosten: 60 €/Person

Anmeldung unter info@karin-fuchs.life erforderlich

DONNERSTAG, 11. MAI

„Auszeit nehmen im Keramik-Workshop“

In Kleingruppen für Schöpfer, Schaffer und Ausprobierer jeden Alters. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Ort: Lohackerweg 1,
87746 Arlesried bei Erkheim

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Kursleiterin: Johanna Gingele

Unkostenbeitrag: 20 € zzgl. Material- und Brennkosten

Anmeldung unter 08336 4590367 oder gingele_jo@gmx.de

06. bis 14. Mai 2017

FREITAG, 12. MAI

„Tanzen ab der Lebensmitte“

Tanz mit - bleib fit - auch für Alleinstehende. Tänze aus aller Welt, Gesellschaftstänze einmal anders.

Ort: Evang. Gemeindezentrum, Lindenweg 8,
86825 Bad Wörishofen

Uhrzeit: 9.30 Uhr

Kursleiterin: Heide Schöbel

SAMSTAG, 13. MAI

RAUSZEIT

(d)eine „Mitmach-“ Gesundheitsmesse in Babenhausen

Neben tollen Angeboten & Informationen rund um das Thema Gesundheit sowie Aromatherapie, Pflege & Kosmetik, gesunde Ernährung, Frisches aus Italien, Wellness Reisen, Schuhe und Mode für Aktive sowie Physio & Massage, erwartet Sie eine „Mitmach-“ Messe für alle Altersgruppen. Zudem können sich alle Besucher den ganzen Tag über an der Slackline ausprobieren. Kinderprogramm für kleine Besucher. Wir bieten aktive & informative sportliche Stunden für alle Menschen, die Bewegung lieben, Neues ausprobieren oder sich einfach etwas Gutes tun möchten. Unser Gesundheitscafé verpflegt Sie an diesem Tag.

Ort: Aula der Anton Fugger Realschule,
Pestalozzistr. 7, 87727 Babenhausen

Unkostenbeitrag: 3 €/Person (Kinder & Jugendliche
bis 18 Jahren frei)

Uhrzeit: 10.00 – 17.00 Uhr

10.00 Uhr Eröffnung durch den Bürgermeister

10.15 - 11.15 Uhr Zumba® Sabine Reiser

11.15 - 11.45 Uhr Genussvoll Essen - nach der 5-Elemente-Lehre,
Sibylle Frank (TCM)

12.00 - 12.30 Uhr Bodystyling Bettina Beck

12.30 - 13.00 Uhr Progressive Fighting Systems - zeitgemäße
Selbstverteidigung - Matthias Wassermann

13.00 - 13.30 Uhr Piloxing® Corinna Wegener

13.30 - 14.00 Uhr NordicWalking Workshop Traudl Staiger

14.00 - 15.00 Uhr Ballettschule Meike Lages

15.00 - 16.00 Uhr Taekwondo S. G. Krumbach

16.00 - 17.00 Uhr Zumba® - Gold- Bonnie Sue May

Voranmeldung für die Mitmachstunden (keine zusätzlichen Kosten)
bitte per Email an: Gesundheitstag_Babenhausen@gmx.de
oder SMS 0179 1152518

Aktuelles Gesundheitstagprogramm unter www.babenhausen-bewegt.de.
Bitte in Sportkleidung kommen sowie eigene NordicWalking Stöcke
oder Sportmatte mitbringen.

RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Volks- und Raiffeisenbanken Unterallgäu präsentieren



Inmitten der reizvollen Unterallgäuer Landschaft, aber abseits von Touristenströmen, präsentiert sich dem Erholungssuchenden die Natur-Therme Beder nau mit attraktiven Bade- und Wellness-Angeboten. Dass die Auftaktveranstaltung der 15. Unterallgäuer Gesundheitswoche 2017 in diesem Jahr in der Natur-Therme stattfindet, hat einen besonderen Grund. Denn 2017 feiert die Natur-Therme ein kleines Jubiläum.

Welches Jubiläum feiert die Natur-Therme 2017?



Rätsel gelöst? Dann melden Sie uns Ihre Lösung bis Donnerstag, 11. Mai 2017 unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Telefonnummer per Mail an info@unterallgaeu-aktiv.de oder telefonisch unter 08247 998900.

Der Hauptpreis ist ein exklusives Fahrrad im Wert von 1.000 Euro, gesponsert von den Volks- und Raiffeisenbanken Unterallgäu und dem Radl-Stadl in Dickenreishausen.

Außerdem verlosen wir 10 x 2 Eintrittskarten für die Natur-Therme Beder nau und jeweils 10 Rad- und Wanderkarten Kneippland® Unterallgäu.

Ob Sie gewonnen haben, erfahren Sie bei der Auslosung am Freitag, 12. Mai 2017 um 15.45 Uhr live bei [hitradio.rt1 südschwaben](http://hitradio.rt1.suedschwaben.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



unterallgäuer gesundheitswoche



Wir bedanken uns bei...

- allen Sponsoren und Partnern, die uns finanziell bei der Durchführung der 15. Unterallgäuer Gesundheitswoche unterstützen
- den Gemeinden, Vereinen, Schulen, Kindergärten, Gesundheitseinrichtungen und Privatpersonen für die zahlreichen gemeldeten Aktionen und Veranstaltungen
- den regionalen Medien für die Unterstützung bei der Vermarktung und die ausführliche Berichterstattung
- der Arbeitsgruppe Gesundheit, die uns Jahr für Jahr bei den Planungen und der Umsetzung der Unterallgäuer Gesundheitswoche unterstützt

unterallgäu
landkreis



Gesund. Leben. Bayern.



06. bis 14. Mai 2017

MINDELHEIM - Kreisstadt im Unterallgäu

Kultur und Lebensfreude



Tore und Türme, Mindelburg und Museen, Kirchen und Kapellen...Mindelheim ist bekannt für die bezaubernde Altstadt. Genießen Sie Ihren Spaziergang entlang der Stadtmauer oder bummeln Sie durch die geschäftige Maximilianstraße. Dazwischen laden die zahlreichen Cafés zum Verweilen

ein. Eine Wanderung zur Mindelburg belohnt Sie mit einem weiten Blick ins Mindeltal.

Info: Tourist-Information,
Maximilianstr. 26, 87719
Mindelheim,
Tel. 08261 991520,
touristinfo@mindelheim.de
www.mindelheim.de



*Macht der ganzen Familie Spaß:
Radeln an der Mindel*

OTTOBEUREN

Ganz im Zeichen der Gesundheit lässt es sich in und um Ottobeuren herrlich mit Rad- und Wanderrunden aushalten. Durchgängig beschilderte Wander- und Radwege führen durch den wildromantischen Biotopverbund Günztal, die umliegende Hügellandschaft und zum Geburtsort von Pfarrer Sebastian Kneipp nach Stephansried.

Im Rahmen der 15. Unterallgäuer Gesundheitswoche, die unter dem Motto: „RAUSZEIT“ steht, bietet das Touristikamt in Verbindung mit den ortsansässigen Vereinen und Betrieben Kräuterkunde sowie Schnupperstunden für Boccia, Yoga oder Gymnastik und vieles mehr an.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Touristikamt Kur & Kultur, Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren, touristikamt@ottobeuren.de www.ottobeuren.de



BAD GRÖNENBACH

Kneippheilbad mit Charme – wohl fühlen inklusive ankommen, genießen, verweilen in Bad Grönenbach



Gerade dann, wenn es im Alltag stressig zugeht, wünscht man sich einen Ort der Ruhe. Man möchte entspannen, sich wohl fühlen und am liebsten die stau-bige Stadtluft gegen eine frische Brise aus der Natur eintauschen.

Lassen Sie sich vom stillen Reiz der Marktgemeinde Bad Grönenbach verzaubern, entdecken Sie ihre Schönheiten und begegnen Sie einer lebensfrohen Mischung aus Natur und Kultur. Gemeinsam mit den örtlichen Gesundheitsanbietern und Vereinen werden auch in Bad Grönenbach wieder viele interessante Veranstaltungen und Aktionen rund um das Thema Gesundheit unter dem Motto „RAUSZEIT“ geboten.

Weitere Informationen:
Kur- und Gästeinformation
Haus des Gastes, Marktplatz 5
87730 Bad Grönenbach
Tel. 08334 60531
gaesteinfo@bad-groenenbach.de
www.bad-groenenbach.de



BAD WÖRISHOFEN

Unterwegs auf den Glückswegen

Radfahren und Wandern in und um Bad Wörishofen – ein Spaß für die ganze Familie. Vieles gibt es zu Entdecken und nach der Tour erfrischt eine Runde im Freibad oder durch eine der zahlreichen Wassertretanlagen - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp. Es wartet ein abwechslungsreiches Programm auf die Besucher während der Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Gäste-Information im Kurhaus
Hauptstr. 16, 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 9933-55 oder -56
info@bad-woerishofen.de
www.bad-woerishofen.de



9 Tage – über 200 Veranstaltungen

Auch die 15. Ausgabe der Unterallgäuer Gesundheitswoche bietet wieder eine große Vielfalt an unterschiedlichen Veranstaltungen.

Eine Veranstaltungsübersicht sowie einen tagesaktuellen PDF-Download der Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage www.ua-gesundheitswoche.de.

Die Gesundheitswoche mobil: Nutzen Sie die Veranstaltungs-App für Ihr Smartphone oder Tablet. Neben einem übersichtlichen Veranstaltungskalender bietet die App auch tolle Rezepte und Fitness-Tipps.

Die App gibt es im Google Play Store, auf der Homepage der Unterallgäuer Gesundheitswoche oder Sie scannen den QR-Code mit Ihrem mobilen Endgerät.



m.ua-gesundheitswoche.de

Impressum

unterallgäu
aktiv gmbh

Unterallgäu Aktiv GmbH, Kneippstr. 2, 86825 Bad Wörishofen,
info@unterallgaeu-aktiv.de
www.unterallgaeu-aktiv.de

Bildnachweis:

Jan Greune, Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, Luftbild Bertram, Tourist-
kamt Kur & Kultur Ottobeuren, Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach, Tourist-
Information Mindelheim, Allgäu GmbH, Dominik Berchtold, iStock: NMaximova,
gpointstudio