



Bad Aiblinger „Gesunde Woche“ im September

Beitrag

Um â??Mehr Achtsamkeit, mehr Bewegung und gesunde ErnÃ??hrungâ?? geht es in der Woche vom 13. bis 18. September in Bad Aibling.

Wer mehr fÃ¼r seine Gesundheit tun mÃ¶chte, gesund abnehmen und mehr Bewegung in seinen Alltag einbauen oder einfach Fragen rund um Gesundheits-Themen hat, ist bei dem umfangreichen Angebot der Bad Aiblinger **â??Gesunden Wocheâ??** genau richtig. Dieses gemeinsam mit zahlreichen Gesundheitsdienstleistern der Kurstadt zusammengestellte Programm kann dem beigelegten Flyer in dieser Ausgabe im Detail entnommen werden.

Der Gesundheits-Marathon startet am **Montag, den 13. September**. Hier haben in der Innenstadt Bad Aiblings wieder zahlreiche GeschÃ??fte, Therapeuten, Ã??rzte, Apotheken und Fitnesstrainer tolle Aktionen, VortrÃ??ge und Workshops fÃ¼r GÃ??ste und Einwohner vorbereitet. Viele Angebote sind in dieser Woche kostenlos oder besonders reduziert.

So kann man beispielsweise in der Mobilien Geriatriischen Reha eine HÃ¶henerfahrung auf 5000 Meter erleben und eine Pulsoxymetrie durchfÃ¼hren. Mit einer kostenlosen Blutzuckermessung, einem HÃ¶rtest, der Messung der Vitamine, einer BIA-Messung KÃ¶rperanalyse, verschiedenen Laufanalysen und einem Bioscan kÃ¶nnen Sie Ihren GanzkÃ¶rper-Gesundheits-Check abrunden. FÃ¼r Bioprodukte, GewÃ??rze und Moorprodukte gibt es Ã¼ber die ganze Woche extra Prozente.

Aktiv werden kÃ¶nnen Sie bei zahlreichen Bewegungs-Workshops wie Nordic-Walking-Runden durch den Kurpark, RÃ¼ckentraining oder GleichgewichtsÃ¼bungen mit Feldenkrais. Noch sportlicher geht es auf der Streetstepper-Teststrecke zu, wo es heiÃ?t â??steppen statt Radelnâ??. FÃ¼r Entspannung sorgen zum Beispiel Vinyasa und Pranayama Yoga, Lachyoga, Qigong und TaiChi. Sie bekommen viele Tipps fÃ¼r Ã¼bungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Passend zu den Mottothemen laden die RoMed Klinik, verschiedene Arzt- und Heilpraktikerpraxen und die GartenkÃ¼che zu spannenden GesundheitsvortrÃ??gen ein.

Auf zwei besondere Highlight-Vorträge im Kurhaus Bad Aibling möchten wir gerne noch einmal hinweisen:

- 15. September â?? 19 Uhr: Impulsvortrag zum Thema â??Gesundheit & Pflege im Alterâ?? von Dr. h.c. Andreas Westerfellhaus, Pflegebevollmächtigter der Bundesregierung mit anschließender Podiumsdiskussion unter Moderation von Dr. Andreas Keck. (Der Eintritt ist frei!)
- 18. September â?? 19 Uhr: Vortrag von Dr. Stress (Dr. med. Sabine Schonert-Hirz): Superpower Stress-

Resilienz: â??Wie Sie sich und Ihr Gehirn konzentriert, erfrischt und fröhlich halten.â??

Tickets und Freikarten sind erhältlich im Haus des Gastes, Tel.: 08061 908015, E-mail: info@aibkur.de. Bitte die geltenden Hygienemaßnahmen beachten. Ausführliche Informationen zum gesamten Programm findet man unter www.bad-aibling-bewegt.de

Bericht und Foto: AIB-Kur GmbH

Anhang: [Statement von Dr. Andreas Westerfellhaus](#)





Gemeinde Samerberg

Wir stellen ein!

**Mitarbeiter/in für die Verwaltung:
Finanz- und Hauptverwaltung
Teilzeit / Vollzeit**

Bewerbungen:
Gemeinde Samerberg, Dorfplatz 3,
83122 Samerberg
gemeinde@samerberg.de
Infos: Andreas Müllinger 08032 / 989 40



Kategorie

1. Tourismus

Schlagworte

1. Bad Aibling
2. Weitere Umgebung