Bad Aiblinger “Gesunde Woche” im September

Beitrag

Um „Mehr Achtsamkeit, mehr Bewegung und gesunde Ernährung“ geht es in der Woche vom 13. bis 18. September in Bad Aibling.

Wer mehr für seine Gesundheit tun möchte, 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 **„Gesunden Woche“** 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 Geschäfte, Therapeuten, Ärzte, Apotheken und Fitnesstrainer tolle Aktionen, Vorträge und Workshops für Gäste und Einwohner vorbereitet. Viele Angebote sind in dieser Woche kostenlos oder besonders reduziert.

So kann man beispielsweise in der Mobilen Geriatrischen Reha eine Höhenerfahrung auf 5000 Meter erleben und eine Pulsoxymetrie durchführen. Mit einer kostenlosen Blutzuckermessung, einem Hörtest, der Messung der Vitamine, einer BIA-Messung Körperanalyse, verschiedenen Laufanalysen und einem Bioscan können Sie Ihren Ganzkörper-Gesundheits-Check abrunden. Für Bioprodukte, Gewürze und Moorprodukte gibt es über die ganze Woche extra Prozente.

Aktiv werden können Sie bei zahlreichen Bewegungs-Workshops wie Nordic-Walking-Runden durch den Kurpark, Rückentraining oder Gleichgewichtsübungen mit Feldenkrais. Noch sportlicher geht es auf der Streetstepper-Teststrecke zu, wo es heißt „steppen statt Radeln“. Für Entspannung sorgen zum Beispiel Vinyasa und Pranayama Yoga, Lachyoga, Qigong und TaiChi. Sie bekommen viele Tipps für Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Passend zu den Mottothemen laden die RoMed Klinik, verschiedene Arzt- und Heilpraktikerpraxen und die Gartenküche zu spannenden Gesundheitsvorträgen ein.

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

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

Resilienz: „Wie Sie sich und Ihr Gehirn konzentriert, erfrischt und fröhlich halten.“

Tickets und Freikarten sind erhältlich im Haus des Gastes, Tel.: 08061 908015, E-mail: info@aib-kur.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

Kategorie

1. Tourismus

Schlagworte

1. Bad Aibling
2. Weitere Umgebung

Anton Hötzelsperger
31. August 2021
Bad Aiblinger “Gesunde Woche” im September