



Bad Aiblinger „Gesunde Woche“

Beitrag

Der Fokus liegt in der Woche vom 18.- 23. September in Bad Aibling ganz auf „Mehr Achtsamkeit, mehr Bewegung und gesunde Ernährung“. Seien Sie dabei, an den gesunden Aktions- und Erlebnistagen!

Unbestritten ist Gesundheit das wichtigste Gut von jedem Einzelnen von uns. Was es für wunderbare Möglichkeiten gibt, mehr für seine Gesundheit zu tun, gesund abzunehmen, mehr Bewegung in seinen Alltag einzubauen oder einfach Fragen rund um Gesundheits-Themen hat, zeigen unserer örtlichen Gesundheitsdienstleister während der Bad Aiblinger „**Gesunden Woche**“.

Der Gesundheits-Marathon startet am **Montag, den 18. September**. Hier haben in der Innenstadt Bad Aiblings wieder zahlreiche Geschäfte, Therapeuten, Ärzte, Apotheken und Fitnesstrainer großartige Aktionen, Vorträge und Workshops für Gäste und Einwohner vorbereitet. Viele Angebote sind in dieser Woche kostenlos oder besonders reduziert.

Mit einer Messung für das Aufzeigen von Durchblutungsstörungen, verschiedensten Therapie- und Beratungsangeboten, Schnuppertrainings im Fitnessstudio, kostenlosen Hör- oder Sehtests, der Messung der Vitamine und einem Bioscan können Sie Ihren Ganzkörper-Gesundheits-Check abrunden. Für Bioprodukte und Moorprodukte gibt es über die ganze Woche extra Prozente und in der Gartenküche erhalten Sie sogar einen Einblick in die Kochkulissee.

Aktiv werden können Sie bei zahlreichen Bewegungs-Workshops – Für Entspannung sorgen zum Beispiel Feldenkrais-Übungen, Qigong und TaiChi und geführte Radltouren. Sie bekommen viele Tipps für Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Passend zu den Mottothemen laden verschiedene Arzt- und Heilpraktikerpraxen zu spannenden Gesundheitsvorträgen ein.

Auf ein besonderes Highlight möchten wir gerne gesondert hinweisen: Den 4. Bad Aiblinger Seniorentag

Nach längerer corona-bedingter Pause findet der 4. Bad Aiblinger Seniorentag unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Stephan Schlier am Samstag, den 23. September von 9 Uhr bis 16 Uhr im Rathaus am Marienplatz 1 statt. An zahlreichen Infoständen und in Vorträgen können sich

die Besucher über verschiedene Themen informieren.

Das Spektrum der Aussteller reicht von Seniorenheimen, Wohlfahrtseinrichtungen, Optikern, Sozialamt, Hörzentren, Hilfsmittelanbietern, dem Seniorentaxi hin bis zu den Kirchengemeinden und der Trauerhilfe.

Zudem ist ab 9:15 Uhr eine Reihe von interessanten Vorträgen geplant:

Rechtsanwältin Petra Keitz-Dimpflmeier referiert über „Vorsorge im Alter durch Vergabe von Vollmachten – sinnvoll oder nicht?“ Prof. Dr. Klaus Jahn über „Schwindel und Gangunsicherheit: Wo kommt das her und was kann man dagegen tun?“, Von Dr. Aurelian Balan hören wir den Vortrag „Die beste Krankheit taugt nichts“, von Prof. Dr. Ines Lanzl „Gutes Sehen – ein Leben lang“.

Frau Corinne Gralla von der Deutschen Rentenversicherung informiert über das Thema „Hinzuverdienen bei Altersrenten“. Prof. Dr. Stefan Schopf referiert über das Thema: „Schilddrüsenveränderungen – wann sollten wir operieren“. Vom Clivum St. Georg wird uns Dr. Friedrich Migeod über „Komplementäre Krebstherapie“ informieren sowie seine Kollegin Frau Dr. Beate Jaeger über „Diagnostik- und Therapieoptionen bei Long-Covid-Patienten referieren. Dorothee Anders lädt uns in ihrem Vortrag „Musizieren ist keine Frage des Alters-jung bleiben mit der Veeh-Harfe“ zum Musizieren ein.

Zwei Workshops der VHS Bad Aibling mit den Themen „Seniorentanz“ und „Stuhl-Gymnastik“, geleitet von Frau Christine Werbinek, runden das Programm ab.

Organisiert wird der Seniorentag von Frau Kathrin Wachtveitl (AIB-KUR) und dem Seniorenbeauftragten Dieter Bräunlich.

Der Eintritt ist frei. Ausführliche Informationen zum gesamten Programm findet man unter www.bad-aibling.de/gesundheits-events oder im Programm-Flyer, der dieser Stadt-Journal-Ausgabe beiliegt.

Bericht, Bilder und weitere Informationen: AIB-KUR – www.bad-aibling.de





Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. Bad Aibling
2. Bayern
3. München-Oberbayern