



## Einladung zu 8. Bad Aiblinger Gesundheitstage

### Beitrag

*Unter dem Motto „Achtsame und gesunde Ernährung und Bewegung“ geht es am 20. und 21. September, bei den Gesundheitstagen in Bad Aibling. Seien Sie dabei, an den gesunden Aktions- und Erlebnistagen!*

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 Gesundheitstage genau richtig. Das Programm wurde gemeinsam mit zahlreichen Gesundheitsdienstleistern der Kurstadt und der RoMed Klinik als Kooperationspartner zusammengestellt.

Der Gesundheits-Marathon startet am **Freitag, den 20. September**. Hier haben in der Innenstadt Bad Aiblings wieder zahlreiche Geschäfte, Therapeuten, Ärzte, Apotheken und Fitnessstudios tolle Aktionen, Vorträge und Workshops für Gäste und Einwohner vorbereitet. So kann man sich beispielsweise seine Halsschlagader bei einer kostenlosen Ultraschalluntersuchung prüfen lassen und mit einer kostenlosen Blutdruckmessung, der Messung der Vitamine, einem Sehtest, einer Stoffwechselformel, verschiedenen Laufanalysen und einem Bioscan können Sie Ihren Ganzkörper-Gesundheits-Check abrunden. Passend dazu bieten das HOPE-Zentrum, das Haus der Impulse, die Linden-Praxis und die Praxis Dr. Balan ein umfangreiches Vortrags- und Workshop-Angebot an. Viele Angebote sind an diesem Tag kostenlos oder besonders reduziert.

**Am Samstag** laden die Gesundheitstage dann **von 10.00-15.00 Uhr** zentral am Haus des Gastes zu spannenden Gesundheitsvorträgen und Bewegungs-Workshops unter freiem Himmel ein. Die RoMed Klinik Bad Aibling bietet mit dem „Time up an Go“ und dem „Uhrentest“ die Möglichkeit an, zu erfahren, wie es um die Koordination und den Bewegungsablauf steht. Aktiv werden kann man mit Nordic-Walking, einem Training im neuen Mehrgenerationenpark oder mit den Achtsamkeits-Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Noch sportlicher geht es auf der Streetstepper-Teststrecke zu, wo es heißt „steppen statt Radeln“. Genutzt werden kann ebenfalls die Gelegenheit mit einem „Notfalltrainings-Kurs“ seine Erste-Hilfe-Kenntnisse aufzufrischen. Vor Ort sind auch viele weitere Informations- und Aktionsstände, an denen man sich umfangreich informieren und beraten lassen kann.

Aktions- und Infostände:

- Stoffwechselaktivierung
- Funktionelles Training
- Bio-Leinöl-Verkostung
- Fit mit Omega 3 Fettsäuren
- Bad Aiblinger Heilmoor
- Gesund abnehmen
- Bioscan
- Energiearbeit und Ernährungsberatung
- Hypnose-Therapie

Ausführliche Informationen zum gesamten Programm findet man unter [www.bad-aibling-bewegt.de](http://www.bad-aibling-bewegt.de).

Der Eintritt zu allen Vorträgen und Workshops ist bei den Gesundheitstagen kostenlos.

Für eine Schlecht-Wetter-Alternative ist bei Bedarf ebenfalls gesorgt. Die Infostände findet man dann im Spiegelsaal des Kurhauses und die Vorträge im Wilhelm-Leibl-Saal im Haus des Gastes (Wilhelm-Leibl-Platz 3).

Einige der Workshops werden dann ebenso im Haus des Gastes durchgeführt.





Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus 

## Kategorie

1. Allgemein

## Schlagworte

1. Bad Aibling