



10. Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit

Beitrag

Am 6. und 7. Mai 2023 | Benefiz-Lauf zugunsten der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V. | Workshops & Aktionsprogramm | Vorträge & Aussteller | Der Eintritt ist frei.

Seit 2013 veranstaltet die Tourist-Information Bad Gögging einmal jährlich die „Mitmach-Messe“ Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit. Dieses Jahr dreht sich also schon zum zehnten Mal alles rund um das Thema Gesundheit. Am 6. und 7. Mai erwartet die Besucher im und am Kurhaus ein umfangreiches Programm aus Gesundheits-Checks, Fachvorträgen und Mitmachaktionen. Die Schirmherrschaft der 10. Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit hat der Bayerische Staatsminister für Gesundheit und Pflege, Klaus Holetschek, übernommen.

Wer rastet, der rostet! – Schwerpunktthema Bewegung und Mobilität

Der menschliche Körper wird auch als Bewegungsapparat bezeichnet. Es steckt also schon im Namen, wofür der menschliche Körper geschaffen ist. Er ist auf Bewegung ausgelegt und das in jedem Alter. Doch der moderne Alltag führt bei vielen Menschen zu Bewegungsmangel. Dabei muss man nicht gleich sein komplettes Leben umstellen. Jeder Schritt zählt, denn jedes „Mehr“ an Bewegung bringt Vorteile für die eigene Gesundheit: hilft Stress abzubauen, zu entspannen und fit zu bleiben. Bewegung ist außerdem Voraussetzung für ein selbstständiges Leben, nimmt Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität und ist somit besonders auch im Alter wichtig. Wie ein roter Faden zieht sich deshalb das Schwerpunktthema „Bewegung & Mobilität“ durch das Programm der Gesundheitsmesse: von Vorträgen zur Gesundheit der Gelenke und Muskeln, über Mitmachaktionen wie Qigong, Eselwanderung oder Augenspaziergang, bis hin zu Workshops wie Stuhl-Yoga, Pilates oder Atemgymnastik.

Benefiz-Lauf zugunsten der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.

Für den guten Zweck an den Start gehen, das können Nordic-Walking- und Lauf-Begeisterte beim Benefiz-Lauf am Samstag der Aktionstage Gesundheit. Für die Teilnehmer stehen eine 5 km lange Walking- oder eine 10 km lange Lauf-Strecke zur Auswahl. Den Startschuss gibt Neustadts Erster Bürgermeister Thomas Memmel, der die Läufer begleitet und kurz darauf starten die Walker auf ihre

Runde. Die Teilnahmegebühr (5 €) kommt in diesem Jahr in vollem Umfang der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V. zugute. Der Verband berät Betroffene unabhängig und frei von kommerziellen Interessen. Die Rheuma-Liga bietet Menschen mit rheumatischen Erkrankungen in jedem Alter Rat und praktische Hilfen, spezielle Bewegungsangebote, unterstützt aber auch Forschungsprojekte zu rheumatischen Erkrankungen und tritt für die Interessen rheumakranker Menschen ein. Wer mitmachen und gleichzeitig Gutes tun möchte, kann sich einfach per Mail an benefiz@bad-goegging.de anmelden.

Informieren und Neues ausprobieren – Von Augenspaziergang bis Qigong

An beiden Tagen bietet die Gesundheitsmesse ein abwechslungsreiches Rahmen- und Ausstellerprogramm. Von Entspannungsangeboten, über Möglichkeiten zum Auspowern bis hin zu Musik und Showeinlagen ist jede Menge geboten. Viele verschiedene Workshops und Mitmachaktionen wie z. B. Beckenbodenschule, veganer Kochworkshop oder Spiraldynamik® laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Entspannen und abschalten ist im Ruhebereich, in unmittelbarer Nähe zum Kurpark, angesagt. Hier kann man sich in die erholsame Welt des Yoga entführen lassen, bei Qigong fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem genießen, oder bei einem geführten Augenspaziergang den Blick fürs Wesentliche schärfen. Tierisch entspannend ist auch die Esel-Wanderung mit den gutmütigen, ausgeglichenen Vierbeinern, die an beiden Tagen angeboten wird. Die Besucher dürfen sich auch 2023 auf ein breites Spektrum an Fachvorträgen freuen – u.a. zu Themen wie stille Entzündungen, Handrehabilitation, Gelenkbeschwerden, Geburtsbegleitung, Familiencoaching, Faszien und vieles mehr. Ein Besuch auf der Messe ist außerdem die ideale Gelegenheit, um an den zahlreichen Ständen Fragen an Fachleute zu richten. Am Sonntag um 10 Uhr starten die Aktionstage Gesundheit mit einem Freiluftgottesdienst auf dem Kurplatz, gestaltet durch Pfarrer Marcus Lautenbacher. Und auch für junge Besucher der Aktionstage Gesundheit ist Spaß und Action geboten, wenn am Sonntag Monique Sonnenschein mit ihrem Kinder-Zaubertheater begeistert.

Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit

Wann: Samstag, 6. Mai 2023, 13 bis 18 Uhr | Sonntag, 7. Mai 2023, 10 bis 18 Uhr

Wo: Kurhaus und Kurplatz Bad Gögging, Am Brunnenforum 3, 93333 Bad Gögging

Eintritt: frei

Bericht, Bilder und Veranstalter: Tourist-Information Bad Gögging

Weitere Informationen zu den Bad Gögginger Aktionstagen Gesundheit finden Sie unter www.bad-goegging.de/gesundheitstage

Bei Workshops und Mitmachaktionen können Besucher der 10. Aktionstage Gesundheit Neues ausprobieren, wie zum Beispiel Stuhl Yoga für Alle. Foto: TI Bad Gögging/Zitzelsberger An den zahlreichen Ständen können Besucher Fragen an Fachleute richten und sich persönlich beraten lassen. Foto: TI Bad Gögging/Zitzelsberger

Auf dem Kurplatz ist bei den 10. Aktionstagen Gesundheit wieder musikalisch, dynamisch und rhythmisch einiges geboten. Foto: TI Bad Gögging/Zitzelsberger

2023 findet im Rahmen der 10. Aktionstage Gesundheit wieder ein Benefiz-Lauf statt. Die Teilnehmer können zwischen einer 5 km langen Walking- oder einer 10 km langen Lauf-Strecke wählen. Foto: TI Bad Gögging/Zitzelsberger

Neustadts Erster Bürgermeister Thomas Memmel gibt den Startschuss und begleitet die Teilnehmer des Benefiz-Laufs zugunsten der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V. Foto: TI Bad Gögging/Zitzelsberger

Am Sonntag um 10 Uhr starten die 10. Aktionstage Gesundheit mit einem Freiluftgottesdienst auf dem Kurplatz, gestaltet durch Pfarrer Marcus Lautenbacher. Foto: TI Bad Gögging/Zitzelsberger

Jede Menge Spaß und Action erwartet die kleinen Besucher der 10. Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit beim Zaubertheater von Monique Sonnenschein. Foto: TI Bad Gögging/Zitzelsberger







Kategorie

1. Tourismus

Schlagworte

1. Aktionstage
2. Bad Gögging
3. Bayern
4. Messe