

Allgäu®

unterallgäuer
gesundheitswoche



16. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

RAUSZEIT

05. bis 13. Mai 2018

Über 200
Veranstaltungen!

Großes Gewinnspiel

Auftakt am 6. Mai
in Babenhausen

www.ua-gesundheitswoche.de

16. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

Hektik und Stress begleiten uns auf Schritt und Tritt im Alltag, in der Schule und auch im Beruf. Wir fühlen uns wie ausgebrannt, die inneren Akkus laufen auf Reserve oder sind gar schon aufgebraucht.

Höchste Zeit sie wieder aufzuladen, ehe sich Symptome wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit oder Schlafmangel im Körper breit machen. Es ist an der Zeit raus zu kommen. Raus aus dem Stress und der Hektik, herunterkommen, die innere Balance finden und sich bewusst eine Auszeit zu nehmen. Mit dieser Auszeit schöpfen wir neue Kraft und sorgen für mehr Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Ganz einfach: **RAUSZEIT!**

Das ist Thema der 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche vom 05. bis 13. Mai 2018. Unter dem Motto „**RAUSZEIT**“ bieten Vereine, Institutionen und Privatpersonen eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema an. Mit über 200 Veranstaltungen, von Fachvorträgen, über Bewegungs- und Sportangebote hin zu Meditationsveranstaltungen, Workshops und Seminaren, ist für jede und jeden etwas bei der Unterallgäuer Gesundheitswoche dabei.

Wann und wo die vielen Aktionen im Veranstaltungszeitraum stattfinden, erfahren Sie unter www.ua-gesundheitswoche.de oder mit der praktischen und kostenlosen Gesundheitswochen-App aus dem Google Play Store. Diese bietet neben den übersichtlichen Tagesprogrammen weitere nützliche Fitness- und Ernährungs-Tipps von unserem Partner, der AOK Gesundheitskasse. Weitere Informationen zur 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche erhalten Sie auch bei der Unterallgäu Aktiv GmbH unter Tel. 08247 99890-0 oder per E-Mail unter info@unterallgaeu-aktiv.de.

Die Veranstalter freuen sich auf Ihre Teilnahme!



05. bis 13. Mai 2018

ERÖFFNUNG DER
16. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE
„RAUSZEIT“

Alle weiteren Veranstaltungen der Gesundheitswoche
finden Sie auf www.ua-gesundheitswoche.de

SONNTAG, 6. MAI, 10 – 17 UHR

Auftakt zur RAUSZEIT (d)ein
„Mitmach-“ Gesundheitstag in Babenhausen

Neben tollen Angeboten & Informationen rund um das Thema Gesundheit, wie gesunde Ernährung, Bio Lebensmittel & Produkte, Frisches aus Italien, Pflege & Naturkosmetik, Augenoptik & UV-Schutz, Wellness Reisen, Surfen & SUP Sport, Physiatletix & Massage, erwartet Sie ein „Mitmach-“ Gesundheitstag mit aktiven Workshops & Vorführungen aus Piloxing, Zumba, Ballett, Taekwondo, Fit mit Smovey und Qi Gong sowie informative Vorträge zu Hypnose, Burnout, Pflanzenkosmetik, Energie und TCM für alle Altersgruppen.

Zudem können sich alle Besucher den ganzen Tag über an E-Bikes vom E-Bike Center Rogg Illertissen ausprobieren. Für die kleinen Besucher gibt es eine Zauber-show sowie eine Kinderecke mit Schminken, Basteln & Tipi-Zelt. Freuen Sie sich auf aktive & informative Stunden - für alle, die Bewegung lieben, Neues ausprobieren oder sich einfach etwas Gutes tun - eine „R'Auszeit“ gönnen möchten. Unser Gesundheitscafé des Kindergarten Guter Hirte und weitere Stände verpflegen Sie an diesem Tag.

unterallgäuer
gesundheitswoche



16. UNTERALLGÄUER GESUNDHEITSWOCHE

Ort: Veranstaltungshalle des
Schulzentrums, Pestalozzistraße 7,
87727 Babenhausen

Unkostenbeitrag: 3,- Euro p.P. (Kinder & Jugendliche
bis 18 Jahren frei)

Das Programm des Gesundheitstages

- | | |
|-------------------|---|
| 10.00 Uhr | Offizielle Eröffnung der 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche |
| 10.30 - 11.00 Uhr | Ballettschule Meike Lages Vorführung & Workshop |
| 11.00 - 11.45 Uhr | Reinhold Gruber - Taekwondo & Allkampf - Selbstverteidigung, Wettkampfsport & Kindertraining |
| 11.00 - 11.30 Uhr | „Energietankstelle - Wie erhöhe ich meine körpereigene Schwingung?“ Smovey Vortrag - Karin Mautz/Heike Späth |
| 11.30 - 12.00 Uhr | „Frischekosmetik & Vitalstoffe mit stärkster Pflanzenpower“ Ringana Vortrag - Ursula Otto |
| 11.45 - 12.30 Uhr | Piloxing - Corinna Wegener |
| 12.30 - 13.30 Uhr | Die TAO Touch Methode auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin - Vortrag - Brigitte Hefele |

unterallgäuer
gesundheitswoche



05. bis 13. Mai 2018

- 12.30 - 13.30 Uhr Reinhold Gruber - Taekwondo & Allkampf - Selbstverteidigung, Wettkampfsport & Kindertraining
- 13.30 - 14.15 Uhr Nordic-Walking Einführung mit Laufrunde - bei schönem Wetter - TSV Traudl Staiger
- 13.30 - 14.30 Uhr „Erfolg durch Hypnosetherapie“ Vortrag - Oliver Hofmann
- 14.00 - 14.30 Uhr Ganzkörperlifting mit Smovey - Karin Mautz/Heike Spät
- 15.30 - 16.00 Uhr Zaubershow - Kinderprogramm
- 15.30 - 16.00 Uhr „Mütter in Freiheit“ Vortrag - Susanne Ertle
- 15.30 - 16.00 Uhr Outdoor SmoveyWALK Karin Mautz/Heike Spät
- 16.00 - 16.45 Uhr Zumba - Corinna Wegener
- 16.00 - 16.45 Uhr Qi Gong - Udo Bayer - im Vortragsraum
- 16.55 - 17.00 Uhr DANKESCHÖN - Ihre (R)Auszeit

www.facebook.com/RauszeitBabenhausen

Zu den Aktivveranstaltungen bitte in Sportkleidung kommen sowie eigene Walking Stöcke & Sportmatte mitbringen.

unterallgäuer
gesundheitswoche



RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Volks- und Raiffeisenbanken Unterallgäu präsentieren



Bereits zum 16. Mal findet 2018 die Unterallgäuer Gesundheitswoche statt. Das breite Angebot an Veranstaltungen während der Gesundheitswoche reicht von informativen Vorträgen über Workshops bis hin zu Fitness-, Entspannungs- und Ernährungsangeboten, immer mit dem Ziel, Jung und Alt, Einheimische und Gäste über das breite Gesundheitsangebot im Landkreis zu informieren. Auch die offizielle Eröffnung ist fester Bestandteil der Unterallgäuer Gesundheitswoche. Dieses findet jedes Jahr in einer anderen Unterallgäuer Gemeinde statt.

Wann und wo findet 2018 die offizielle Eröffnung der 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche statt?



Rätsel gelöst? Dann melden Sie uns Ihre Lösung bis Sonntag, 13. Mai 2018 unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Telefonnummer per Mail an info@unterallgaeu-aktiv.de oder telefonisch unter 08247 998900.

Der Hauptpreis ist ein exklusives Fahrrad im Wert von 1.000 Euro, gesponsert von den Volks- und Raiffeisenbanken Unterallgäu und dem Radl-Stadl in Dickenreishausen.

Ob Sie gewonnen haben, erfahren Sie bei der Auslosung am Dienstag, 15. Mai 2018 nachmittags auf der Homepage von [hitradio.rt1 südschwaben](http://hitradio.rt1-suedschwaben.de) (www.rt1-suedschwaben.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.



unterallgäuer gesundheitswoche



Ein herzlicher Dank gilt...

- allen Sponsoren und Partnern, die uns finanziell bei der Durchführung der 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche unterstützen
- den Gemeinden, Vereinen, Schulen, Kindergärten, Gesundheitseinrichtungen und Privatpersonen für die zahlreichen gemeldeten Aktionen und Veranstaltungen
- den regionalen Medien für die Unterstützung bei der Vermarktung und die ausführliche Berichterstattung
- der Arbeitsgruppe Gesundheit, die Jahr für Jahr bei den Planungen und der Umsetzung der Unterallgäuer Gesundheitswoche mitarbeitet

unterallgäu
landkreis



Gesund. Leben. Bayern.



RADL-STADL

Memmingen – Dickenreishausen

CUBE
STORE



05. bis 13. Mai 2018

MINDELHEIM - Kreisstadt im Unterallgäu

Kultur und Lebensfreude



Tore und Türme, Mindelburg und Museen, Kirchen und Kapellen... Mindelheim ist bekannt für die bezaubernde Altstadt.

Genießen Sie Ihren Spaziergang entlang der Stadtmauer oder bummeln Sie durch die geschäftige Maximilianstraße. Dazwischen laden zahlreiche Cafés zum Verweilen ein. Eine Wanderung zur Mindelburg belohnt Sie mit einem weiten Blick ins Mindeltal.

Info: Tourist-Information
Maximilianstr. 26
87719 Mindelheim
Tel. 08261 991520
touristinfo@mindelheim.de
www.mindelheim.de

Tipp:
Frundsbergfest
29. Juni bis 8. Juli 2018



*Macht der ganzen Familie Spaß:
Radeln an der Mindel*

OTTOBEUREN

Ganz im Zeichen der Gesundheit lässt es sich in und um Ottobeuren herrlich mit Rad- und Wanderrunden aushalten. Durchgängig beschilderte Wander- und Radwege führen durch den wildromantischen Biotopverbund Günztal, die umliegende Hügellandschaft und zum Geburtsort von Pfarrer Sebastian Kneipp nach Stephansried.

Im Rahmen der 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche, die unter dem Motto: „RAUSZEIT“ steht, bietet das Touristikamt in Verbindung mit den ortsansässigen Vereinen und Betrieben Kräuterkunde sowie Schnupperstunden für Boccia, Yoga oder Gymnastik und vieles mehr an.

Nähere Informationen erhalten Sie beim
Touristikamt
Kur & Kultur
Marktplatz 14
87724 Ottobeuren
touristikamt@
ottobeuren.de
www.ottobeuren.de



BAD GRÖNENBACH

Bad Grönenbacher - natürlich gesund

Kennen Sie das auch? Ihr Alltag wird von vielen Pflichten und Terminen bestimmt? Gerade dann, wenn es im Alltag stressig zugeht, wünscht man sich einen Ort der Ruhe. Man möchte entspannen, sich wohl fühlen und am liebsten die staubige Stadtluft gegen eine frische Brise aus der Natur eintauschen.

Ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Gesundheit wartet in Bad Grönenbach auf die Besucher während der Unterallgäuer Gesundheitswoche. Besonders hervorzugehen ist ein Gemeinschaftsprojekt „Tag der ansteckenden Gesundheit“ im Ringeisenhaus am Hohen Schloss.



Weitere Informationen:

Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach

Marktplatz 5, 87730 Bad Grönenbach

Tel. 08334 60531

gaesteinfo@bad-groenenbach.de

www.bad-groenenbach.de

BAD WÖRISHOFEN

Unterwegs auf den Glückswegen

Radfahren und Wandern in und um Bad Wörishofen – ein Spaß für die ganze Familie. Vieles gibt es zu Entdecken und nach der Tour erfrischt eine Runde im Freibad oder durch eine der zahlreichen Wassertretanlagen - ganz im Sinne von Sebastian Kneipp. Es wartet ein abwechslungsreiches Programm auf die Besucher während der Unterallgäuer Gesundheitswoche.

Gäste-Information im Kurhaus

Hauptstr. 16, 86825 Bad Wörishofen

Tel. 08247 9933-55 oder -56

info@bad-woerishofen.de

www.bad-woerishofen.de



9 Tage – über 200 Veranstaltungen

Auch die 16. Ausgabe der Unterallgäuer Gesundheitswoche bietet wieder eine große Vielfalt an unterschiedlichen Veranstaltungen.

Eine Veranstaltungsübersicht sowie einen tagesaktuellen PDF-Download der Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage www.ua-gesundheitswoche.de.

Die Gesundheitswoche mobil: Nutzen Sie die Veranstaltungs-App für Ihr Smartphone oder Tablet. Neben einem übersichtlichen Veranstaltungskalender bietet die App auch tolle Rezepte und Fitness-Tipps.

Die App gibt es im Google Play Store, auf der Homepage der Unterallgäuer Gesundheitswoche oder Sie scannen den QR-Code mit Ihrem mobilen Endgerät.



m.ua-gesundheitswoche.de

Impressum

unterallgäu
aktiv gmbh

Unterallgäu Aktiv GmbH, Kneippstr. 2, 86825 Bad Wörishofen,
info@unterallgaeu-aktiv.de
www.unterallgaeu-aktiv.de

Bildnachweis:

Jan Greune, Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, Luftbild Bertram, Touristikamt Kur & Kultur Ottoberen, Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach, Tourist-Information Mindelheim, Allgäu GmbH, Dominik Berchtold, Alexander Sauter, iStock: NMaximova, gpointstudio