

Kneippheilbad Bad Kötzing  
Gesund werden. Gesund bleiben.



# Gesundheitsvorträge 2018

## Plus Kräuterkurse und Kneipp-Schnupperkurse



**SINOCUR**® 康

Das IGM<sup>®</sup> Lebensstilprogramm  
in der PräventionsRegion Bad Kötzing

# Gesundheitsvorträge 2018

**Beginn der Vorträge jeweils 19.00 Uhr** – Ausnahmen sind gekennzeichnet

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	ORT
07.02. Mittwoch	<b>Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
15.02. Donnerstag	<b>Gesundheit aus der Natur – Wie werde ich basisch fit, unterstützt durch basische Ernährung, Schüssler Salze und Naturheilmittel</b> Anmeldung erwünscht	Corinna Stoiber Apothekerin und Heilpraktikerin Sonnenapotheke  Telefon 09941 / 94290	SINOCUR Hörsaal
21.02. Mittwoch	<b>Venentraining in den Alltag integrieren! Praktische Übungen und Kneipp- anwendungen für die Venen</b>	Kneippverein Bad Kötzting e.V.	SINOCUR Kneippschulungs- raum, Sportraum
28.02. Mittwoch	<b>Kopfschmerzen – ein Volksleiden! Wie kann die Traditionelle Chinesische Medizin helfen?</b>	Sabine Albrecht Oberärztin an der TCM-Klinik	SINOCUR Hörsaal
07.03. Mittwoch	<b>Viele Jahre länger und gesünder leben, durch die Pflege der „Mitte“ (Verdauung)</b>	Dr. Stefan Hager Ärztlicher Direktor TCM-Klinik	SINOCUR Hörsaal
14.03. Mittwoch	<b>Wechseljahre - Frau sein, Frau bleiben</b>	Claudia Ritter Heilpraktikerin	SINOCUR Hörsaal
21.03. Mittwoch	<b>Fasten – Ein Gewinn durch Verzicht</b>	Inken Stenger TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
28.03. Mittwoch	<b>Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR® Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit</b>	Prof. Dr. Erich Wühr und das Team der IGM®-GesundheitsCoaches	SINOCUR Hörsaal
04.04. Mittwoch	<b>Informationsabend der Bad Kötztinger Tai Chi Gruppe</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
11.04. Mittwoch	<b>Zahngesundheit für die besten Jahre!</b>	Dr. Markus Sixt Zahnarzt	SINOCUR Hörsaal
18.04. Mittwoch	<b>Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
25.04. Mittwoch	<b>Der Mensch isst anders, als er sich ernähren sollte!</b>	Dr. Elisabeth Lerche Kurärztin	SINOCUR Hörsaal
02.05. Mittwoch	<b>Im Wasser ist Heil – Kneippanwendungen für den Alltag</b>	Dr. Claudia Stahl Kurärztin	SINOCUR Hörsaal
09.05. Mittwoch	<b>Einführung in die integralen Entspannungstherapien (Autogenes Training, Yoga und Qi Gong)</b>	Heidemarie Kriegelstein Yoga, Qi Gong und Entspannungstherapeutin	SINOCUR Seminarraum

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	ORT
06.06. Mittwoch	<b>Mit Kneipp durch den Sommer – erfrischende Anwendungen in Theorie und Praxis, um gut durch die heißen Tage zu kommen!</b>	Kneippverein Bad Kötzting e.V.	SINOCUR Kneippschulungs- raum, Hörsaal
13.06. Mittwoch	<b>Rückenschmerzen – Was nun?</b>	Jeon Son Jung Bachelor of Medicine TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
20.06. Mittwoch	<b>Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR® Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit</b>	Prof. Dr. Erich Würh und das Team der IGM®-GesundheitsCoaches	SINOCUR Hörsaal
27.06. Mittwoch	<b>Informationsabend der Bad Kötztinger Tai Chi Gruppe</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
04.07. Mittwoch	<b>Die neue Rückenschule!</b>	Dr. Roland Brehmer Sporttherapeut	SINOCUR Hörsaal
11.07. Mittwoch	<b>Chinesische Medizin in der Frauen- heilkunde „von Kinderwunsch bis Wechseljahre“</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
18.07. Mittwoch	<b>Hat die Vorsorgevollmacht ein Verfallsdatum?</b>	Elke Nicole Kestler Rechtsanwältin	SINOCUR Hörsaal
25.07. Mittwoch	<b>Einführung in die integralen Entspannungstherapien (Autogenes Training, Yoga und Qi Gong)</b>	Heidemarie Krieglstein Yoga, Qi Gong und Entspannungstherapeutin	SINOCUR Seminarraum
01.08. Mittwoch	<b>Allergie/Atopie – Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma – die neuen Volkskrankheiten?</b>	Hans-Peter Lojdl Heilpraktiker	SINOCUR Hörsaal
08.08. Mittwoch	<b>Ich bin rund, na und?</b>	Dr. Elisabeth Lerche Kurärztin	SINOCUR Hörsaal
22.08. Mittwoch	<b>Nordic-Walking, Einführung in Theorie und Praxis (mit anschl. Wassertreten)</b> Dauer ca. 90 Minuten Nordic-Walking-Stöcke können ausgeliehen werden	Kneippverein Bad Kötzting e.V. Kurärztin	Kurpark Parkplatz Roter Steg
29.08. Mittwoch	<b>Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
05.09. Mittwoch	<b>Alternative Schmerztherapie Praktische Übungen und Kneipp-</b>	Dr. Roland Brehmer Sporttherapeut	SINOCUR Hörsaal
12.09. Mittwoch	<b>Das IGM®-Lebensstilprogramm SINOCUR® Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit</b>	Prof. Dr. Erich Würh und das Team der IGM®-GesundheitsCoaches	SINOCUR Hörsaal

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	ORT
19.09. Mittwoch	<b>Im Wasser ist Heil – Kneippanwendungen für den Alltag</b>	Dr. Claudia Stahl Kurärztin	SINOCUR Hörsaal
26.09. Mittwoch	<b>Chinesische Medizin in der Frauenheilkunde „von Kinderwunsch bis Wechseljahre“</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
10.10. Mittwoch	<b>Vitamin D – ein „altes Vitamin“ im neuen (Sonne)n Licht?</b> Anmeldung erwünscht Telefon 09941 / 94290	Corinna Stoiber Apothekerin und Heilpraktikerin Sonnenapotheke	SINOCUR Hörsaal
17.10. Mittwoch	<b>Am Tag, als die Pflege kam!</b>	Elke Nicole Kestler Rechtsanwältin	SINOCUR Hörsaal
24.10. Mittwoch	<b>Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
31.10. Mittwoch	<b>Erholsam Schlafen mit Kneipp! Theorie und Praxis</b>	Kneippverein Bad Kötzing e.V.	SINOCUR Hörsaal, Kneipp-Schulungsraum
09.11. Freitag	<b>Erkältungserkrankungen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin</b>	Susanne Hoyer TCM-Diplom-Therapeutin	SINOCUR Hörsaal
16.00 bis 19.00 Uhr	<b>begreifen und mit Kraftsuppen aus westlichen Lebensmitteln und Hausmitteln gezielt bekämpfen!</b> Mit anschließender Verköstigung!	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Unkostenbeitrag 12,00 €/Person	Lehrküche

## Kneipp-Schnupperkurse

IM KURPARK UND AQACUR BADEWELT

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzing lädt Sie in der Sommer-Saison **vom 25. Juni – 13. September 2018** sehr herzlich zu den nachfolgenden kostenlosen bzw. kostengünstigen Kneipp-Schnupperkursen ein:

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	ORT
Montags 16 – 17 Uhr	<b>Wassertreten und Armbad unter Anleitung</b>	Horst Becker Kneipp- und Gesundheitstrainer	Kurpark – Wassertretbecken und Armbecken
Dienstags 11 – 12 Uhr	<b>Kneipp'scher Abguss unter Anleitung</b>	Horst Becker Kneipp- und Gesundheitstrainer	AQACUR Badewelt
Dienstags 16 – 17 Uhr	<b>Gesundheit aus dem Wasserschlauch (Kneipp'sche Güsse)</b>	Horst Becker Kneipp- und Gesundheitstrainer	Kurpark – Wassertretbecken und Armbecken
Mittwochs 16 – 17 Uhr	<b>Wassertreten und Armbad unter Anleitung</b>	Horst Becker Kneipp- und Gesundheitstrainer	Kurpark – Wassertretbecken und Armbecken
Donnerstags 11 – 12 Uhr	<b>Gesundheit aus dem Wasserschlauch (Kneipp'sche Güsse)</b>	Horst Becker Kneipp- und Gesundheitstrainer	Kurpark – Wassertretbecken und Armbecken

# Kräuterkurse mit Verköstigung

LEHRKÜCHE IM SINOCUR

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzting lädt Sie sehr herzlich zu den nachfolgenden Kräuterkursen mit anschließender Verköstigung ein! Erfahren Sie viel wertvolles Wissen über die Schätze der Natur! Anmeldung für alle Kräuterkurse im Kur- und Gästeservice Bad Kötzting **Telefon 09941 / 400 32 150** bis spätestens 16 Uhr des Vortages.

**Unkostenbeitrag pro Teilnehmer 10,00 EUR**

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	ORT
<b>28.03.</b> Mittwoch 15.00 – 16.30	<b>Rosmarin</b> <b>Rosmarin und Ofengemüse</b>	Erika Stelzl Kräuterpädagogin und Garten- und Erlebnisbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>17.04.</b> Dienstag 15.00 – 16.30	<b>Löwenzahn</b> <b>Viel Genuss mit Frühlings- kräutern</b>	Erika Stelzl Kräuterpädagogin und Garten- und Erlebnisbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>08.05.</b> Dienstag 15.00 – 16.30	<b>Pfefferminze</b> <b>Wie sich Wasser gerne trinken lässt – fruchtige Mixgetränke!</b>	Gisela Höpfl Kräuterpädagogin und Gartenbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>07.06.</b> Donnerstag 15.00 – 16.30	<b>Brennnessel</b> <b>Kleine Blüten – große Wirkung</b>	Gisela Höpfl Kräuterpädagogin und Gartenbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>20.06.</b> Mittwoch 15.00 – 16.30	<b>Giersch</b> <b>Nudel trifft Wildkraut</b>	Erika Stelzl Kräuterpädagogin und Garten- und Erlebnisbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>23.07.</b> Montag 15.00 – 16.30	<b>Basilikum</b> <b>Mediterrane Köstlichkeiten</b>	Gisela Höpfl Kräuterpädagogin und Gartenbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>22.08.</b> Mittwoch 15.00 – 16.30	<b>Schafgarbe</b> <b>Volles Korn und frische Kräuter</b>	Erika Stelzl Kräuterpädagogin und Garten- und Erlebnisbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>11.09.</b> Dienstag 15.00 – 16.30	<b>Kartoffel</b> <b>Kartoffelleckereien</b>	Gisela Höpfl Kräuterpädagogin und Gartenbäuerin	SINOCUR Lehrküche
<b>10.10.</b> Mittwoch 15.00 – 16.30	<b>Kürbis</b> <b>Kürbisleckereien</b>	Erika Stelzl Kräuterpädagogin und Garten- und Erlebnisbäuerin	SINOCUR Lehrküche

## IGM® – Lebensstilprogramm SINOCUR®

Entdecken Sie das Präventionsprogramm und stärken Sie Ihre Lebensqualität! Weitere Auskünfte erhalten Sie in der Ambulanz der TCM-Klinik Bad Kötzting unter **Telefon 09941 / 609 365**.

## AUSKÜNFTE

### Kur- und Gästeservice PräventionsRegion Bad Kötzing

Bahnhofstraße 15

93444 Bad Kötzing

Telefon 09941 / 400 321 50

igm-campus@bad-koetzing.de

www.bad-koetzing.de

www.sinocur.de

