

Kneippheilbad Bad Kötzing
Gesund werden. Gesund bleiben.



Gesundheitsvorträge 2024

Gesunde Küche. Kneipp. Kräuter. Qi Gong. Waldbaden.

Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit

SINOCUR® 康

Das IGM[®] Lebensstilprogramm
in der PräventionsRegion Bad Kötzing



Alle Vorträge finden im Hörsaal des SINOCUR®-Präventionszentrum statt (Änderungen vorbehalten). Beachten Sie auch unsere Plakataushänge, die Presseberichte in der Tageszeitung und unsere Website www.sinocur.de

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN
07.02. Mittwoch 19.00 Uhr	Moderne Therapieverfahren bei Leisten- und Bauchwandbrüchen	Dr. Andreas Harjung Sana Kliniken Landkreis Cham
14.02. Mittwoch 19.00 Uhr	Komm in Schwung. Schüßlersalze für ein besseres Körpergefühl und Basenfasten. Wissenswertes und Vorbereitung zum Fastenbeginn	Corinna Stoiber Apothekerin und Heilpraktikerin und Kneipp-Verein Bad Kötzing
21.02. Mittwoch 19.00 Uhr	Das Innere Team: Eine spannende Reise zu Selbstreflexion und persönlichem Wachstum.	Bernhard Reiser Dipl.-Pädagoge und Heilpraktiker für Psychotherapie
28.02. Mittwoch 19.00 Uhr	Fasten – Entschlacken – Darmsanierung	Lisa Rauth – Heilpraktikerin und Stefanie Henke Sonnenapotheke Bad Kötzing
06.03. Mittwoch 19.00 Uhr	Immobilien sicher übertragen	Elke Kestler Rechtsanwältin
14.03. Donnerstag 19.00 Uhr	Darmkrebs. Entstehung – Diagnostik – Behandlung	Dr. Florian Stadler Sana Kliniken Landkreis Cham Dr. Martin Schloßbauer
20.03. Mittwoch 19.00 Uhr	Schlaganfall: Therapie und Prophylaxe	Prof. Dr. Frank Weber Sana Kliniken Landkreis Cham
27.03. Mittwoch 19.00 Uhr	Bad Kötztinger GesundheitsPass: Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!	Christine Wensauer Kur- und Gesundheitslotsin
03.04. Mittwoch 19.00 Uhr	Sorge gut für deinen Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.	Gabriele Winter Energetische Massagen
10.04. Mittwoch 19.00 Uhr	Organspende in Deutschland. Worum geht's?	Prof. Dr. med. Daniel Zecher Leitender Oberarzt Uniklinikum Regensburg
17.04. Mittwoch 19.00 Uhr	Wenn die Gelenke schmerzen – Volkskrankheit Arthrose	Dr. Gottfried Hör Sana Kliniken Landkreis Cham
24.04. Mittwoch 19.00 Uhr	Die Macht der Gedanken – Einblicke in die Hypnosetherapie.	Daniela Hofmann Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin

30.04. Dienstag 19.00 Uhr	Tagesroutinen – Kneipp, TCM, IGM	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
08.05. Mittwoch 19.00 Uhr	Entspannungstechniken und ihre Vorteile	Thomas Smyrek EntspannungsCoach
15.05. Mittwoch 19.00 Uhr	Workshop Dokumentenmappe. Wichtige Unterlagen griffbereit!	Elke Kestler Rechtsanwältin
29.05. Mittwoch 19.00 Uhr	Einführung in die integralen Entspannungstherapien. AT, Yoga und Qi Gong	Heidemarie Krieglstein Yoga-, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
05.06. Mittwoch 19.00 Uhr	Schilddrüse – Wann ist eine operative Therapie sinnvoll?	Dr. Florian Stadler – Chefarzt Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie Sana Kliniken Landkreises Cham
12.06. Mittwoch 19.00 Uhr	Wenn Angst Ihr Leben bestimmt!	Oskar Stürmer NLP-Master
19.06. Mittwoch 19.00 Uhr	Kneipp: Trockenbürsten – Was eine Bürste alles kann!	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
26.06. Mittwoch 19.00 Uhr	Die DORN-Behandlung bei Rücken- und Gelenkbeschwerden	Klaus Jochim Gesundheitsberater
03.07. Mittwoch 19.00 Uhr	Wasser – unser Gesundheitsgeheimnis!	Corinna Stoiber Apothekerin und Heilpraktikerin
10.07. Mittwoch 19.00 Uhr	Die Lösung kommt von innen!	Ulinda Löschke Psychologische Beratung
17.07. Mittwoch 19.00 Uhr	Von der Saat zum Erfolg: Wachstum und Wohlbefinden für eine erfüllende Arbeitswelt	Manuela Heizler Systemische Beraterin
24.07. Mittwoch 19.00 Uhr	Einführung in die integralen Entspannungstherapien. AT, Yoga und Qi Gong	Heidemarie Krieglstein Yoga-, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
31.07. Mittwoch 19.00 Uhr	Humor im Alter – Lachen mit Demenz	Georg Pilhofer – Dipl.-Sozialpädagoge (FH) Gerontotherapeut, Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle Oberpfalz
07.08. Mittwoch 19.00 Uhr	Wie bleibe ich gesund? Wie wichtig ist Resilienz?	Dr. Matthias Dobmeier Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
14.08. Mittwoch 19.00 Uhr	IGM® Schlauer Essen – Zucker und Zuckeralternativen	Alexandra von Grotthuss IGM-GesundheitsCoach
21.08. Mittwoch 19.00 Uhr	Kneipp'sche Wickel für Alltagszipperlein	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin

28.08. Mittwoch 19.00 Uhr	Kräuter & Co. – Kleine Hausapotheke für Kinder	Inken Stenger TCM Dipl.-Therapeutin und Heilpraktikerin
04.09. Mittwoch 19.00 Uhr	Bewegung stärkt physische und psychische Gesundheit	Lukas Schmidbauer Wissenschaftlicher Mitarbeiter Gesundheitscampus Bad Kötzing
11.09. Mittwoch 19.00 Uhr	Faszination Klangschale. Vom Ursprung zur Anwendung.	Monika Huber – Klangmassagepraktikerin und Dieter Urban , Entspannungstrainer Klang- und Fantasiereisen
18.09. Mittwoch 19.00 Uhr	Atemräume schaffen und tief durchatmen mit Kneipp	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
25.09. Mittwoch 19.00 Uhr	Gut hören – mittendrin im Leben! Überblick über die neuesten Hörgerätektechnologien	Andreas Heckel (Oticon GmbH) und Doerthe Zinke , Hörgeräteakustikmeisterin
02.10. Mittwoch 19.00 Uhr	Gut gewappnet durch die kalte Jahreszeit	Corinna Stoiber Apothekerin und Heilpraktikerin
09.10. Mittwoch 19.00 Uhr	Berliner Testament – sinnvoll oder gefährlich?	Elke Kestler Rechtsanwältin
16.10. Mittwoch 19.00 Uhr	Die schmerzhafte Schulter – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten	Dr. Christian Rehwald Ärztlicher Leiter Sana MediCenter Regental Roding
23.10. Mittwoch 19.00 Uhr	Die DORN-Behandlung bei Rücken- und Gelenkbeschwerden	Klaus Jochim Gesundheitsberater
30.10. Mittwoch 19.00 Uhr	Kneipp – gestärkt in den Herbst	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
06.11. Mittwoch 19.00 Uhr	Keine Macht den Drogen. Illegale Drogen. Sucht und Gefahr.	Martin Huber EPHK und Drogenbeauftragter der Bundespolizeiinspektion Waldmünchen
13.11. Mittwoch 19.00 Uhr	Gallensteine – wann behandeln und wie?	Dr. Florian Stadler und Dr. Veit Gülberg Sana Kliniken Landkreis Cham
20.11. Mittwoch 19.00 Uhr	Gebärmutterentfernung – wann und wie?	Dr. Irmela Schrettenbrunner Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe Sana Klinken Landkreis Cham
27.11. Mittwoch 19.00 Uhr	Vitamin D – Ein Lichtblick für Ihre Gesundheit in der dunklen Jahreszeit!	Corinna Stoiber Apothekerin und Heilpraktikerin

Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung unter Telefon **09941/400 32 150** oder per E-Mail an **tourist@bad-koetzing.de** mit Angabe der **vollständigen Kontaktdaten und Telefonnummer**

Kräuterführungen

RUND UM BAD KÖTZTING

Preis je Teilnehmer **15,00 EUR**. Kinder bis 12 Jahre sind frei! Anmeldung direkt bei der Veranstalterin über das Kontaktformular der Website www.woidkrauterei.de oder telefonisch unter **0170 / 3104587**.

Das Angebot ist barrierefrei.

Dienstags 17.00 bis 18:30 Uhr	Kräuterführungen mit Elke Kropf , Kräuterpädagogin	Termine 28.05., 25.06. und 16.07.2024	Treffpunkt: Kur- und Gästeservice Bad Kötzting
---	---	--	---

Kneipp-Schnupperkurse

KURPARK BAD KÖTZTING

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzting lädt Sie in der **Sommer-Saison vom 25. Juni bis 12. September 2024** (außer Do 15.08.2024) sehr herzlich ein. Leitung: Kneippverein Bad Kötzting

Jeden Dienstag 16.00 bis 17.00 Uhr	Jeden Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr	Gesundheit mit dem Wasser Kneipp'sche Güsse und Tipp's zum Wassertreten und Armbad bei den Tretbecken im Kurpark (nur bei warmer Witterung)
--	--	---

Waldbaden

KUR- UND HEILWALD BAD KÖTZTING

Zeit zum Auftanken – Kraft finden. Atmung und Bewegung richtig kombiniert.

Der Wald lehrt uns, dass die Natur immer im Wandel ist – also auch Du selbst! Tritt ein in die Atmosphäre des Waldes und vergiss die Umwelt draußen. Entschleunigen durch absichtsloses achtsames Schlendern, Eintauchen in den Wald mit allen Sinnen, die Ruhe genießen und in der angenehmen Luft des Waldes baden.

Teilnahmegebühr: **15,00 EUR für ca. 3 Stunden**. Anmeldung beim Kur- und Gästeservice Bad Kötzting unter Telefon **09941 / 400 32 150** oder per E-Mail an tourist@bad-koetzting.de – Mindestteilnehmerzahl 4 Personen. Maximal 10 Personen.

30.03. Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	03.04. Mittwoch 13.30 bis 16.00 Uhr	05.05. Sonntag 09.30 bis 12.00 Uhr	25.05. Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	29.05. Mittwoch 13.30 bis 16.00 Uhr
29.06. Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	21.07. Sonntag 09.30 bis 12.00 Uhr	14.08. Mittwoch 13.30 bis 16.00 Uhr	01.09. Sonntag 09.30 bis 12.00 Uhr	07.09. Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr
05.10. Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	30.10. Mittwoch 13.30 bis 16.00 Uhr			

Qi Gong zum Kennenlernen

KURPARK BAD KÖTZTING

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzting lädt Sie in der Sommer-Saison vom **25. Juni bis 10. September 2024** sehr herzlich zu den nachfolgenden kostengünstigen Qi Gong-Schnupperkursen ein. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung! Im Anschluss dürfen wir Sie zu einer Tasse grünen Tee im Kurpark-Café einladen.

Dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr	Qi Gong Schnupperkurse im Kurpark Bad Kötzting. Bei schlechtem Wetter im Kurpark-Pavillon. Unkostenbeitrag 3,00 EUR pro Person.	Heidmarie Kriegelstein Yoga-, Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
---	---	--

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzing lädt Sie sehr herzlich zu den nachfolgenden Kochkursen mit anschließender Verköstigung ein! Erfahren Sie viel wertvolles Wissen über die Schätze der Natur!

Für die Kurse der **Gesunden Küche** ist eine Anmeldung notwendig. Bei Anmeldung per E-Mail bitte **vollständige Kontaktdaten und Telefonnummer angeben**. Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 15 Personen.

Alle Kurse finden in der Lehrküche des SINOCUR® Präventionszentrum statt.

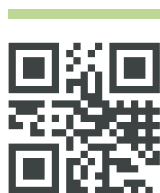
TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	PREIS	ANMELDUNG
17.01. Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr	Verzichtstage – Theorie und Praxis – Gewichtsmanagement	Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl IGM-Gesundheitscoaches	15,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
27.01. Samstag 14.00 bis 17.00 Uhr	Kartoffelgerichte traditionell und modern	Erika Stelzl Kräuterpädagogin und Hauswirtschaftsmeisterin	50,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
06.03. Mittwoch 18.00 bis 21.00 Uhr	Harze – Heilkraft aus dem Wald	Elke Kropf Kräuterpädagogin	45,00	Online-Kontaktformular www.woidkrauterei.de/ kontakt oder Tel. 0170/3104587
16.03. Samstag 14.00 bis 17.00 Uhr	Die Kraft der Knospen und Triebe	Erika Stelzl Kräuterpädagogin und Hauswirtschaftsmeisterin	50,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
27.03. Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr	Verzichtstage – Theorie und Praxis – Gewichtsmanagement	Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl IGM-Gesundheitscoaches	15,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
10.04. Mittwoch 18.00 bis 21.00 Uhr	Grüne Kosmetik	Elke Kropf Kräuterpädagogin	45,00	Online-Kontaktformular www.woidkrauterei.de/ kontakt oder Tel. 0170/3104587
17.04. Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr	Brot backen mit eigenem Sauerteig.	Brigitte Stautner Hauswirtschaftsmeisterin	35,00	Anmeldung an brigitte.stautner@gmx.de Barzahlung vor Ort
18.04. Donnerstag 17.00 bis 19.00 Uhr	Brot backen mit eigenem Sauerteig.	Brigitte Stautner Hauswirtschaftsmeisterin	35,00	Anmeldung an brigitte.stautner@gmx.de Barzahlung vor Ort
07. + 08.05. Di. und Mi. jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr	Haferkur: Kochen mit Hafer Praxis / Theorie Kurs nur komplett buchbar!	Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl IGM-Gesundheitscoaches	45,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
08.05. Mittwoch 18.00 bis 21.00 Uhr	Waldapotheke – Die Kraft des Waldes im Frühjahr	Elke Kropf Kräuterpädagogin	45,00	Online-Kontaktformular www.woidkrauterei.de/ kontakt oder Tel. 0170/3104587

10.05. Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr	Nudeln & Gnocchi selbstgemacht	Sebastian Steiger Koch	38,00	Anmeldung an aina.brandl@gmail.com Barzahlung vor Ort
03. + 04.06. Mo. und Di. jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr	Haferkur: Kochen mit Hafer Theorie / Praxis Kurs nur komplett buchbar!	Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl IGM-Gesundheitscoaches	45,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
18.07. Donnerstag 17.00 bis 19.30 Uhr	Mediterrane Küche	Brigitte Stautner Hauswirtschaftsmeisterin	45,00	Anmeldung an brigitte.stautner@gmx.de Barzahlung vor Ort
01.08. Donnerstag 14.00 bis 19.00 Uhr	4-Gänge für Liebhaber des guten Geschmacks	Eva Brandl Küchenmeisterin und Fachlehrerin	90,00	Anmeldung an eva.brandl.90@gmail.com Barzahlung vor Ort
02.08. Freitag 14.00 bis 19.00 Uhr	4-Gänge für Liebhaber des guten Geschmacks	Eva Brandl Küchenmeisterin und Fachlehrerin	90,00	Anmeldung an eva.brandl.90@gmail.com Barzahlung vor Ort
06.09. Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr	Aromen-Mosaik der See(le) Heimischer Fisch raffiniert interpretiert	Sebastian Steiger Koch	58,00	Anmeldung an aina.brandl@gmail.com Barzahlung vor Ort
17.09. Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr	Meal-prep – gesund vorbereitet für 3 Tage	Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl, IGM-Gesundheitscoaches	45,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
25.09. Mittwoch 18.00 bis 21.00 Uhr	Grüne Helferlein für Kinder	Elke Kropf Kräuterpädagogin	45,00	Online-Kontaktformular www.woidkraeuterei.de/ kontakt oder Tel. 0170/3104587
26.09. Donnerstag 17.00 bis 19.30 Uhr	Hefeteig. Küchel backen.	Brigitte Stautner Hauswirtschaftsmeisterin	35,00	Anmeldung an brigitte.stautner@gmx.de Barzahlung vor Ort
09.10. Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr	Entlastungstag – Auszeit für Gehirn und Darm	Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl IGM-Gesundheitscoaches	15,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
16.10. Mittwoch 18.00 bis 21.00 Uhr	Meine Wildpflanzen- Apotheke	Elke Kropf Kräuterpädagogin	45,00	Online-Kontaktformular www.woidkraeuterei.de/ kontakt oder Tel. 0170/3104587
17.10. Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr	Rohmilchverarbeitung zu Käse und Joghurt	Maria Pongratz Dorfhelferin	25,00	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
08.11. Freitag 13.00 bis 16.00 Uhr	Herbst – Heimat – Hirsch – Entdecke die kulinarische Vielfalt der bunten Jahreszeit	Sebastian Steiger Koch	67,00	Anmeldung an aina.brandl@gmail.com Barzahlung vor Ort

AUSKÜNFTE

Kur- und Gästeservice Bad Kötzing

Bahnhofstraße 15
93444 Bad Kötzing
Telefon 09941 / 400 32 150
tourist@bad-koetzing.de
www.bad-koetzing.de
www.sinocur.de



GESUNDHEITSVORSORGE

IGM® – Lebensstilprogramm – SINOCUR®

Entdecken Sie das Präventionsprogramm
und stärken Sie Ihre Lebensqualität!

Weitere Auskünfte erhalten Sie in der
Ambulanz der TCM-Klinik Bad Kötzing
unter Telefon 09941 / 609 365.

