

Kneippheilbad Bad Kötzing  
Gesund werden. Gesund bleiben.



# Gesundheitsvorträge 2025

Gesunde Küche. Kneipp. Qigong. Waldbaden. Workshops.



Werden Sie  
Manager Ihrer  
Gesundheit



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](http://www.sinocur.de)



TERMIN	THEMA	REFERENT/IN
<b>05.02.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Moderne Therapieverfahren bei Leisten- und Bauchwandbrüchen</b>	<b>Dr. Andreas Harjung</b> Sana Klinken Landkreis Cham
<b>12.02.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Kneipp'sche Hausmittel – altbekannte Anwendungen, neu entdeckt</b>	<b>Bettina Pritzl</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin
<b>19.02.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Stress im Alltag – warum muss es immer fett, süß und salzig sein?</b>	<b>Christina Treimer</b> IGM® Gesundheitscoach
<b>26.02.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Immobilien sicher übertragen</b>	<b>Elke Kestler</b> Fachanwältin für Erbrecht
<b>05.03.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Frau-sein in allen Lebenslagen unterstützen.</b> Mineral- und Vitalstoffe für Powerfrauen.	<b>Corinna Stoiber</b> Apothekerin und Heilpraktikerin
<b>12.03.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Mit Trauerbegleitung zu einem guten Leben zurückfinden</b>	<b>Barbara Guggenberger</b> Trauerbegleiterin und Dipl.-Finanzwirtin
<b>19.03.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Fit in die Kiste!</b> <b>Ein lebenswertes Leben – auch im Alter!</b>	<b>Dr. Marion Bornhaupt</b> Gynäkologin
<b>26.03.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Künstlicher Gelenkersatz – Was können wir leisten, was dürfen Sie erwarten?</b>	<b>Dr. Gottfried Hör</b> Sana Klinken Landkreis Cham
<b>02.04.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Kneipp – gesunde Füße, Pflege für unsere Basis</b>	<b>Bettina Pritzl</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin
<b>09.04.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Darmkrebs – Entstehung, Vorsorge, Behandlung</b>	<b>Dr. Florian Stadler</b> Sana Klinken Landkreis Cham

<b>16.04.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Es gibt einen Ausweg!</b> Die Selbsthilfegruppe Anonyme Alkoholiker stellt sich vor.	<b>Anonyme Alkoholiker</b> Bad Kötzing
<b>23.04.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Was Familien stärkt.</b> Mit Gelassenheit durch den Familienalltag.	<b>Sandra Kleber</b> Familienberaterin (in Kooperation mit der KEB)
<b>30.04.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Wissenswertes zum hohen Blutdruck</b>	<b>Prof. Dr. med. Stefan Buchner</b> Sana Klinken Landkreis Cham
<b>07.05.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Selbstliebe: Egoismus oder der Schlüssel zum Glück?</b>	<b>Birgit Strasser-Jentsch</b> Personal- und Businesscoach
<b>14.05.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Aderlass, Blutegel &amp; Co.</b> Verfahren zur Prophylaxe und Behandlung vielfältigster Beschwerden	<b>Beate Schneck</b> Heilpraktikerin
<b>21.05.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Vererben. Vermachen – verflixt was tun?</b>	<b>Elke Kestler</b> Fachanwältin für Erbrecht
<b>28.05.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Ölwechsel. Gesunde Fette und Öle</b> Tipps aus dem IGM®-GesundheitsInvest SINOCUR®	<b>Christine Wensauer</b> Kurortlotsin und Gesundheitsberaterin
<b>04.06.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Adipositas – wann besteht eine OP-Indikation und wie sind die Erfolgsaussichten</b>	<b>Dr. Florian Stadler</b> Sana Kliniken Landkreis Cham
<b>18.06.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Kneipp – Trockenbürsten</b> Was eine Bürste alles kann.	<b>Bettina Pritzl</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin
<b>25.06.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Die DORN-Behandlung bei Rücken- und Gelenkbeschwerden</b>	<b>Klaus Jochim</b> Gesundheitsberater
<b>02.07.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Der Tod sitzt im Darm</b> Wenn unser Immunsystem abstürzt, geht nichts mehr.	<b>Hans-Peter Lojdl</b> Heilpraktiker
<b>09.07</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Ätherische Öle.</b> Deine duftenden Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden. (ergänzend Workshop am 21.07.2025)	<b>Katja Schreckinger</b> ärztlich geprüfte Aromaexpertin
<b>16.07.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Wasser – unser Gesundheitsgeheimnis</b>	<b>Corinna Stoiber</b> Apothekerin und Heilpraktikerin
<b>23.07.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Schlauer essen - Zucker und Zuckeralternativen</b> Tipps aus dem IGM®-GesundheitsInvest SINOCUR®	<b>Christine Wensauer</b> Kurortlotsin und Gesundheitsberaterin

<b>30.07.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Einführung in die integralen Entspannungstherapien.</b> AT, Yoga und Qi Gong	<b>Heidemarie Krieglstein</b> Yoga- und Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
<b>06.08.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Kneipp – gesunde Gefäße</b> Kneippanwendungen und Bewegung	<b>Bettina Pritzl</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin
<b>13.08.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Gib Drogen keine Macht!</b> Präventionsveranstaltung auch für Kinder und Jugendliche	<b>Martin Huber</b> EPHK und Drogenbeauftragter der Bundespolizei Waldmünchen
<b>20.08.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>TCM für Kinder</b> Lebensstil Tipps, Heilkräuter und Ernährung aus der Chinesischen Medizin	<b>Inken Stenger</b> Heilpraktikerin und Dipl. TCM-Therapeutin
<b>27.08.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Hausmittel der Ayurvedischen Küche als Naturheilkunde</b> (ergänzend Kochkurs am 05.09.2025)	<b>Shri Pankaj Kumar Divedi</b> Gründer Ashram Mokshadham (Meditationszentrum)
<b>03.09.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Selbtheilungskräfte aktivieren – Mache dein Unterbewusstsein glücklich!</b>	<b>Christina Schwarzfischer</b> zertifizierter VAK- und Impulscoach
<b>10.09.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Aufblühen im Alltag –</b> Wie Achtsamkeit und kleine Veränderungen mehr Lebensfreude, Motivation und Erfüllung ermöglichen	<b>Manuela Heizler</b> Systemische Beraterin
<b>17.09.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Klangschale &amp; Gong.</b> Wege zur inneren Ruhe	<b>Monika Huber</b> , Klangmassagepraktikerin und <b>Dieter Urban</b> , Entspannungstrainer, Klang- und Fantasiereisen
<b>24.09.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Workshop Dokumentenmappe – Wichtige Unterlagen griffbereit!</b>	<b>Elke Kestler</b> Fachanwältin für Erbrecht
<b>01.10.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Gesünder mit Jesus?</b> Wie Glaube und Sinnerfahrung das Leben bereichern kann	<b>Thomas Winderl</b> Pfarrer und Supervisor
<b>08.10.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Der Weg zum Supergedächtnis –</b> Bedienungsanleitung für unser Gehirn. Vom Gedächtnisbesitzer zum Gedächtnisbenutzer	<b>Michaela Dengler</b> Entspannungstherapeutin und Qi Gong Trainerin
<b>15.10.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Kneipp – gesund und erholsam schlafen</b>	<b>Bettina Pritzl</b> Kneipp-Gesundheitstrainerin
<b>22.10.</b> Mittwoch <b>18.00 Uhr</b>	<b>Der Letzte Hilfe Kurs.</b> Am Ende wissen, wie es geht.	<b>Johanna Schmid</b> Hospizkoordinatorin, Caritasverband Cham in Kooperation mit der regionalen KEB Cham
<b>29.10.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Hypnose bei Ängsten und Phobien – wie das Unterbewusstsein helfen kann</b>	<b>Daniela Hofmann</b> Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin

<b>05.11.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Die DORN-Behandlung bei Rücken- und Gelenkbeschwerden</b>	<b>Klaus Jochim</b> Gesundheitsberater
<b>12.11.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Natürlich – sanft – einfach!</b> Mit der komplexhomöopathischen Hausapotheke immer gut gerüstet.	<b>Corinna Stoiber</b> Apothekerin und Heilpraktikerin
<b>19.11.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>G'sund bei uns.</b> Bad Kötzing stellt seine Gesundheitsangebote vor.	<b>Christine Wensauer</b> Kurortlotsin und Gesundheitsberaterin
<b>26.11.</b> Mittwoch 19.00 Uhr	<b>Rundum fit mit einem gesunden Darm</b>	<b>Lisa Rauth</b> , Heilpraktikerin und <b>Martin Brandl</b> , Arnika-Apotheke Bad Kötzing

## 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!**



# NEU: Workshops 2025

PRÄVENTIONSZENTRUM SINOCUR

**Bitte beachten:** Anmeldung ist verbindlich.  
Stornierung bis maximal 7 Werktage vor Kurstermin möglich.  
Ansonsten werden 100 % der Kursgebühr berechnet!



TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	PREIS	TREFFPUNKT / ANMELDUNG
<b>04.02.</b> Dienstag 18.00 bis 20.30 Uhr	<b>IGM®-GesundheitsInvest</b> <b>SINOCUR®</b> Status-Quo feststellen, Gesundheitsbericht und Sofort-Hilfetechniken lernen. <b>60 Minuten Einzelcoaching nach Terminvereinbarung</b>	<b>Alexandra von Grothuss</b> <b>Bettina Pritzl</b> <b>Christina Treimer</b> <b>Christine Wensauer</b> IGM-Coaches	<b>75,00</b>  	<b>Kur- und Gästeservice.</b> Tel. <b>09941/ 400 32 150</b> oder <b>tourist@bad-koetzting.de</b> Maximal 12 Teilnehmer, internetfähiges Handy, nähere Infos über QR-Code
<b>18.02.</b> Dienstag 18.00 bis 20.30 Uhr	<b>Einfache Kneipp'sche Anwendungen für Alltagszipperlein</b>	<b>Bettina Pritzl und Ruth Lehmeier</b> Kneipp-Gesundheitstrainerinnen	<b>5,00</b>	<b>Kneippsschulungsraum.</b> Tel. <b>09941/ 400 32 150</b> oder <b>tourist@bad-koetzting.de</b> Maximal 10 Teilnehmer, Handtuch, Sportkleidung, Badeschuhe
<b>24.03.</b> Montag 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>Harze</b> Heilkraft aus dem Wald	<b>Elke Kropf</b> zertifizierte Kräuterpädagogin	<b>45,00</b>	<b>Lehrküche.</b> Anmeldung über das Kontaktformular der Website <b>www.woidkrauterei.de/kontakt</b>
<b>14.04.</b> Montag 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>Grünes Detox – ganz wild.</b> Fit und gesund in den Frühling	<b>Elke Kropf</b> zertifizierte Kräuterpädagogin	<b>45,00</b>	<b>Lehrküche.</b> Anmeldung über das Kontaktformular der Website <b>www.woidkrauterei.de/kontakt</b>
<b>03.06.</b> Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr	<b>Einfache Kneipp'sche Anwendungen für Alltagszipperlein</b>	<b>Bettina Pritzl und Ruth Lehmeier</b> Kneipp-Gesundheitstrainerinnen	<b>5,00</b>	<b>Kneippsschulungsraum.</b> Tel. <b>09941/ 400 32 150</b> oder <b>tourist@bad-koetzting.de</b> Maximal 10 Teilnehmer, Handtuch, Sportkleidung, Badeschuhe

<p><b>01.07.</b> Dienstag 18.00 bis 20.30 Uhr</p>	<p><b>IGM®-GesundheitsInvest SINOCUR®</b> Status-Quo fest- stellen, Gesundheitsbericht und Sofort-Hilfetechniken lernen. <b>60 Minuten Einzelcoaching nach Terminvereinbarung</b></p>	<p><b>Alexandra von Grothuss Bettina Pritzl Christina Treimer Christine Wensauer</b> IGM-Coaches</p>	<p><b>75,00</b></p> 	<p><b>Kur- und Gästeservice.</b> Tel. <b>09941/ 400 32 150</b> oder <b>tourist@bad-koetzing.de</b> Maximal 12 Teilnehmer, internetfähiges Handy, nähere Infos über QR-Code</p>
<p><b>21.07.</b> Montag 18.00 bis 21.00 Uhr</p>	<p><b>Einhüllende Aromadüfte für die Seele</b></p>	<p><b>Katja Schreckinger</b> ärztlich geprüfte Aromaexpertin</p>	<p><b>45,00</b></p>	<p><b>Lehrküche.</b> Anmeldung an <b>katja. schreckinger@gmail.com</b></p>
<p><b>15.09.</b> Montag 18.00 bis 21.00 Uhr</p>	<p><b>Natürliche Abwehr –</b> mit Wildkräuter und grünen Pflanzen das Immunsystem stärken</p>	<p><b>Elke Kropf</b> zertifizierte Kräuterpädagogin</p>	<p><b>45,00</b></p>	<p><b>Lehrküche.</b> Anmeldung über das Kontakt- formular der Website <b>www. woidkrauterei.de/kontakt</b></p>
<p><b>24.09.</b> Mittwoch 15.00 bis 19.00 Uhr</p>	<p><b>Knigge trifft Kulinarik</b></p>	<p><b>Birgit Strasser-Jentsch</b> Personal- und Business- coach/Knigge-Expertin</p>	<p><b>90,00</b></p>	<p><b>Seminarraum.</b> Anmeldung an <b>birgit@strasser-jentsch.de</b> Maximal 25 Teilnehmer</p>
<p><b>07.10.</b> Dienstag 18.00 bis 20.30 Uhr</p>	<p><b>IGM®-GesundheitsInvest SINOCUR®</b> Status-Quo fest- stellen, Gesundheitsbericht und Sofort-Hilfetechniken lernen. <b>60 Minuten Einzelcoaching nach Terminvereinbarung</b></p>	<p><b>Alexandra von Grothuss Bettina Pritzl Christina Treimer Christine Wensauer</b> IGM-Coaches</p>	<p><b>75,00</b></p> 	<p><b>Kur- und Gästeservice.</b> Tel. <b>09941/ 400 32 150</b> oder <b>tourist@bad-koetzing.de</b> Maximal 12 Teilnehmer, internetfähiges Handy, nähere Infos über QR-Code</p>
<p><b>13.10.</b> Montag 18.00 bis 21.00 Uhr</p>	<p><b>Essbare Bäume</b> Kulinarische Schätze und Heilkräfte aus der Natur</p>	<p><b>Elke Kropf</b> zertifizierte Kräuterpädagogin</p>	<p><b>45,00</b></p>	<p><b>Lehrküche.</b> Anmeldung über das Kontakt- formular der Website <b>www. woidkrauterei.de/kontakt</b></p>
<p><b>20.10.</b> Montag 18.00 bis 20.00 Uhr</p>	<p><b>TCM Finger Qi Gong</b> Info und praktische Übungen, Atemmeditation</p>	<p><b>Michaela Dengler</b> Entspannungstherapeutin und Qi Gong Trainerin</p>	<p><b>35,00</b></p>	<p><b>Seminarraum.</b> Anmeldung an <b>dengler-michi@t-online.de</b> oder Tel. <b>0151 / 403 744 62</b> Block und Schreibzeug</p>

## 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!**

Ihr kulinarisches Abenteuer beginnt hier! 20 Kochkurse aus unterschiedlichen Genres – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Erfahren Sie in gemütlicher Runde, wie lecker gesundes Essen sein kann!

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

**Bitte beachten:** Anmeldung ist verbindlich. Stornierung bis maximal 7 Werktage vor Kurstermin möglich.

Ansonsten werden 100 % der Kursgebühr berechnet!

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	PREIS	ANMELDUNG
<b>16.01.</b> Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr	<b>Rohmilchverarbeitung zu Käse und Joghurt</b>	<b>Maria Pongratz</b> Dorfhelferin	<b>35,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b>
<b>17.01.</b> Freitag 15.00 bis 19.00 Uhr	<b>Kohl – das gesunde Wintergemüse</b>	<b>Erika Stelzl</b> Hauswirtschaftsmeisterin	<b>50,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b> Brotzeitbox mitbringen
<b>31.01.</b> Freitag 14.00 bis 17.00 Uhr	<b>Emmer-Dinkel-Einkorn. Brot backen mit Urkorn und Vollkorn</b>	<b>Elisabeth Fischer</b> Bäckerin	<b>49,00</b>	Anmeldung an <b>brotsauber@web.de</b> Schürze, Behälter für Teigansatz, evtl. Getränk mitbringen
<b>13.02.</b> Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr	<b>Rohmilchverarbeitung zu Käse und Joghurt mit Filmaufnahme TVA *</b>	<b>Maria Pongratz</b> Dorfhelferin	<b>35,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b> * schriftliche Einverständniserklärung notwendig.
<b>21.02.</b> Freitag 15.00 bis 19.00 Uhr	<b>Kartoffelgerichte – traditionell und modern</b>	<b>Erika Stelzl</b> Hauswirtschaftsmeisterin	<b>50,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b> Brotzeitbox
<b>25.02.</b> Dienstag 09.00 bis 13.00 Uhr	<b>Koch dich glücklich</b> Spießiges – Risotto anders x 3 - Süßes aus Yuzu, Birne und Safran	<b>Markus Fischer</b> Küchenchef	<b>55,00</b>	Anmeldung an <b>fischer.schnitzmuehle@ yahoo.de</b>
<b>05.03.</b> Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr	<b>Verzichtstage – Gewichtsmanagement</b> Theorie und Praxis	<b>Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl</b> IGM-Coaches	<b>20,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b> Brotzeitbox



<b>07.03.</b> Freitag 14.00 bis 16.00 Uhr	<b>Rohmilchverarbeitung zu Käse und Joghurt</b>	<b>Maria Pongratz</b> Dorfhelferin	<b>35,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b>
<b>26.03.</b> Mittwoch 17.00 bis 20.00 Uhr	<b>Österliche Zöpfe &amp; Knoten aus süßem Hefeteig</b>	<b>Elisabeth Fischer</b> Bäckerin	<b>49,00</b>	Anmeldung an <b>brotzauber@web.de</b> Schürze, Box und eventuell Getränk
<b>15.05.</b> Donnerstag 17.00 bis 19.30 Uhr	<b>Mediterrane Küche</b>	<b>Brigitte Stautner</b> Hauswirtschaftsmeisterin	<b>45,00</b>	Anmeldung an <b>brigitte.stautner@gmx.de</b>
<b>20. + 21.05.</b> Di und Mi. 18.00 bis 20.00 Uhr	<b>Haferkur: Kochen mit Hafer Theorie und Praxis</b> Kurs nur komplett buchbar	<b>Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl</b> IGM-Coaches	<b>45,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b> Brotzeitbox
<b>28.06.</b> Samstag 13.00 bis 17.00 Uhr	<b>Low Carb – Lecker backen und kochen</b> Theorie und Praxis	<b>Bettina Reichel</b> staatlich geprüfte Diätassistentin	<b>50,00</b>	Anmeldung an <b>bettinareichel@gmx.de</b>
<b>08.08.</b> Freitag 14.00 bis 19.00 Uhr	<b>4 Gänge für Liebhaber des guten Geschmacks</b>	<b>Eva Brandl</b> Küchenmeisterin und Fachlehrerin	<b>90,00</b>	Anmeldung an <b>eva.brandl.90@gmail.com</b>
<b>05.09.</b> Freitag 15.00 bis 19.00 Uhr	<b>Ayurvedische Küche. Deine Nahrung ist dein Verstand.</b>	<b>Shri Pankaj Kumar Divedi</b> Gründer Ashram Mokshadham (Meditationszentrum)	<b>89,00</b>	Anmeldung an <b>sangha@mokshadham.de</b>
<b>09.09.</b> Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr	<b>5 am Tag 5 Portionen Obst und Gemüse – wie ist das zu schaffen?</b>	<b>Alexandra von Grothuss und Bettina Pritzl</b> IGM-Coaches	<b>20,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b> Brotzeitbox mitbringen
<b>17.09.</b> Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr	<b>Brot backen mit eigenem Sauerteig</b>	<b>Brigitte Stautner</b> Hauswirtschaftsmeisterin	<b>35,00</b>	Anmeldung an <b>brigitte.stautner@gmx.de</b>
<b>02.10.</b> Donnerstag 17.00 bis 19.30 Uhr	<b>Küchl backen</b>	<b>Brigitte Stautner</b> Hauswirtschaftsmeisterin	<b>35,00</b>	Anmeldung an <b>brigitte.stautner@gmx.de</b> Brotzeitbox mitbringen

<b>15.11.</b> Samstag 13.00 bis 17.00 Uhr	<b>3-Gänge Gaumenschmaus          vegetarisch - vegan</b> Theorie und Praxis	<b>Bettina Reichel</b> staatlich geprüfte Diätassistentin	<b>55,00</b>	Anmeldung an <b>bettinareichel@gmx.de</b> Brotzeitbox
<b>19.11.</b> Mittwoch 17.00 bis 20.00 Uhr	<b>Süße und gesunde          Weihnachtsbäckerei</b>	<b>Elisabeth Fischer</b> Bäckerin	<b>49,00</b>	Anmeldung an <b>brotzauber@web.de</b> Schürze, Box und eventuell Getränk mitbringen
<b>09.12.</b> Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr	<b>Festessen gesund und          vollwertig aufpeppen</b>	<b>Alexandra von Grothuss          und Bettina Pritzl</b> IGM-Coaches	<b>25,00</b>	Anmeldung an <b>tourist@bad-koetzing.de</b> oder Tel. <b>09941 / 40032150</b> Brotzeitbox mitbringen

## 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

KURPARK 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/kontakt](http://www.woidkrauterei.de/kontakt) oder telefonisch unter **0170 / 3104587**.

Das Angebot ist barrierefrei.

<b>Dienstags</b> 17.00 bis 18.30 Uhr	<b>Kräuterführungen mit Elke Kropf</b> , Kräuterpädagogin	Termine <b>13.05., 24.06. und 15.07.2025</b>	<b>Treffpunkt:</b> Kur- und Gästeservice Bad Kötzting
---	---	--	---

# Kneipp-Schnupperkurse

KURPARK BAD KÖTZTING

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzting lädt Sie in der **Sommer-Saison vom 24. Juni bis 18. September 2025** sehr herzlich ein. Leitung: Kneippverein Bad Kötzting

<b>Jeden Dienstag</b> 16.00 bis 17.00 Uhr	<b>Jeden Donnerstag</b> 17.00 bis 18.00 Uhr	<b>Gesundheit mit dem Wasser</b> 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-koetzing.de](mailto:tourist@bad-koetzing.de)

<b>30.03.</b> Sonntag 09.30 bis 12.00 Uhr	<b>26.04.</b> Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	<b>31.05.</b> Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	<b>22.06.</b> Sonntag 09.30 bis 12.00 Uhr	<b>02.08.</b> Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr
<b>23.08.</b> Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	<b>07.09.</b> Sonntag 09.30 bis 12.00 Uhr	<b>11.10.</b> Samstag 13.30 bis 16.00 Uhr	Mindestteilnehmerzahl 4 Personen. Maximal 10 Personen.	

# Qi Gong zum Kennenlernen

KURPARK BAD KÖTZTING

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzting lädt Sie in der Sommer-Saison vom **24. Juni bis 16. September 2025** sehr herzlich zu kostengünstigen Qi Gong-Schnupperkursen ein. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

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

# Wandertouren

BAYERISCHER WALD

Wandern Sie gerne? Mit qualifizierten Wanderführern können Sie auf speziellen Touren die Region kennenlernen. Weitere Informationen zu allen Touren über diesen QR-Code.



## 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 beim  
Kur- und Gästeservice Bad Kötzing  
unter Telefon 09941 / 400 32 150.

