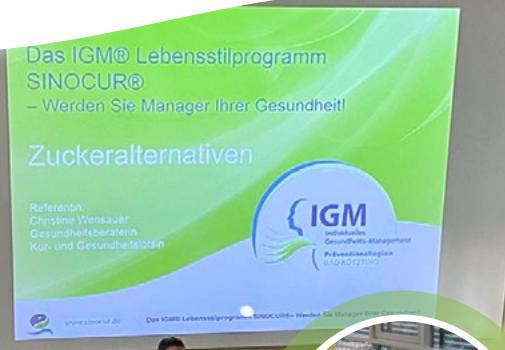


Gesundheitsvorträge 2026

Gesunde Küche. Kneipp. Qigong. Waldgesundheit. Workshops.



Werden Sie
Manager Ihrer
Gesundheit





Gesund werden. Gesund bleiben.

Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit

Möglichst lange leben bei bester Gesundheit und bestmöglicher Lebenszufriedenheit!

Wer möchte das nicht? Und die gute Nachricht ist: Wir haben es heutzutage weitgehend selbst in der Hand, dies auch zu erreichen. Wir müssen nur folgendes in unserem Leben organisieren:

Wir müssen die Belastungen vermeiden, die uns krank machen. Wir müssen Krankheiten frühzeitig erkennen und sie rechtzeitig und angemessen behandeln lassen. Wir müssen die Quellen unserer Gesundheit stärken.

Damit Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger sowie alle Gäste dies tun können, haben wir als Verantwortliche der Präventionsregion Bad Kötzting für Sie vielfältige, nützliche und wirksame Gesundheitsangebote organisiert. In dieser Broschüre finden Sie auf einen Blick alle Vorträge, die Kochkurse für eine gesunde Küche, Workshops und weitere Kursangebote für einen gesunden Lebensstil.

Inhalt

Gesundheitsvorträge	05
Waldgesundheitstraining	09
Gesunde Küche	11
Kräuterführungen	13
Workshops	15
Kneippangebote	18
Qi Gong zum Kennenlernen	18
Wandertouren	18



Gesundheitsvorträge



Entdecken Sie Vielfalt für Körper und Geist:

Gesundheitsvorträge, Kochkurse, Workshops, Kneipp-Anwendungen laden ein, Wissen zu vertiefen, Neues auszuprobieren und Wohlbefinden aktiv zu gestalten.

Alle Vorträge finden im Hörsaal des SINOCUR®Präventionszentrums statt.

Bitte beachten Sie auch unsere Plakate, die Presseberichte in der Tageszeitung und unsere Website www.sinocur.de

Wir bitten um Anmeldung unter Telefon 09941/40032150 oder per E-Mail an tourist@bad-koetzing.de mit Angabe der vollständigen Kontaktdaten und Telefonnummer!*

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN
4. Februar Mittwoch 19.00 Uhr	Kneipp: Die 5 Elemente der Kneipp-Therapie Wie kann ich meine eigene Gesundheitsvorsorge gestalten? (Zusatzangebot: Praktischer Workshop am 10.02., 18.00 Uhr)	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
11. Februar Mittwoch 19.00 Uhr	Schüssler Salze für ein positives Körpergefühl Basenfasten. Frühjahrskur.	Corinna Stoiber Heilpraktikerin und Apothekerin
18. Februar Mittwoch 19.00 Uhr	Einführung in die integralen Entspannungstherapien AT, Yoga und Qi Gong (Termin findet im Seminarraum statt)	Heidemarie Krieglstein Yoga- und Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
25. Februar Mittwoch 19.00 Uhr	Ölwechsel – die richtige Wahl! Gesunde Öle und Fette in der täglichen Ernährung Tipps aus dem IGM®Lebensstilprogramm SINOCUR®	Christine Wensauer Kur- und Gesundheitslotsin
4. März Mittwoch 19.00 Uhr	Wenn der Akku leer ist – Die fatalen Folgen von Stress	Hans-Peter Lojdl Heilpraktiker
11. März Mittwoch 19.00 Uhr	Mittelbare Trauer – Sprachlosigkeit überwinden	Barbara Guggenberger Trauerbegleiterin und Dipl.-Finanzwirtin
18. März Mittwoch 19.00 Uhr	Intuitive Ernährung – Du bist, was du isst und was du verdauen kannst	Katrin Bachl Yoga-Lehrerin und Ayurveda Lifestylecoach
24. März Dienstag 19.00 Uhr	Dumm rumsitzen? Oder endlich verstehen, was Meditation wirklich bewirkt?	Susanne Hoyer Heilpraktikerin

* Falls sich ein Termin verschiebt oder ausfällt werden Sie informiert

Änderungen vorbehalten

1. April Mittwoch 19.00 Uhr	Kneipp: Atemräume schaffen	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
8. April Mittwoch 19.00 Uhr	Die DORN-Behandlung bei Rücken- und Gelenkbeschwerden	Klaus Jochim Gesundheitsberater
15. April Mittwoch 19.00 Uhr	Gemeinsam wachsen Herausforderndes Verhalten verstehen und begleiten (In Kooperation mit der regionalen KEB Cham)	Sandra Kleber familylab Familienberaterin
22. April Mittwoch 19.00 Uhr	Sport und Herzerkrankungen Lieber nicht mehr oder jetzt erst recht?	Dr. Andreas Rieger Sana Kliniken Landkreis Cham
29. April Mittwoch 19.00 Uhr	Vitamine und Mineralstoffe für ein aktives Leben	Corinna Stoiber Heilpraktikerin und Apothekerin
6. Mai Mittwoch 19.00 Uhr	Dein Körper lügt nie – er zeigt, was du nicht sehen willst	Susanne Hoyer Heilpraktikerin
13. Mai Mittwoch 19.00 Uhr	Wenn meine Ohren müde werden Schwerhörigkeit trennt von den Menschen	Manuela Bindl Kontaktgruppe für Schwerhörige Cham und Umland
20. Mai Mittwoch 19.00 Uhr	Für immer krank – jetzt leb ich uMSo mehr	Daniela Höcherl Community für MS Betroffene
3. Juni Mittwoch 19.00 Uhr	Wachsen im Wandel Wie wir in Abschieden neue Wege zu Gesundheit und Ganz-sein finden.	Birgit Strasser-Jentsch Personal- und Businesscoach
8. Juni Montag 19.00 Uhr	Kindergesundheit ganzheitlich gedacht Kinder mit TCM begleiten	Susanne Hoyer TCM-Dipl.-Therapeutin
10. Juni Mittwoch 19.00 Uhr	Vagusnerv – Regulieren, beruhigen und besser durch den Tag kommen	Susanne Willenbrink NESC-Coach, Yoga- und Pilateslehrerin
17. Juni Mittwoch 19.00 Uhr	Kneipp: Waldgesundheitstraining Warum tut uns der Wald so gut?	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin

24. Juni Mittwoch 19.00 Uhr	Mentale Fitness – Resilienz stärken! Tipps aus dem IGM®Lebensstilprogramm SINCOUR®	Christine Wensauer Kur- und Gesundheitslotsin
1. Juli Mittwoch 19.00 Uhr	Selbsteilungskräfte aktivieren – Mache dein Unterbewusstsein glücklich!	Christina Schwarzfischer zertifizierte VAK- und Impulscoach
8. Juli Mittwoch 19.00 Uhr	Wenn der Kopf nie Feierabend macht Mental Load und der unsichtbare Stress des Familienalltags	Lotta Menholz Dipl.-Psych. Einzel- und Paartherapeutin
15. Juli Mittwoch 19.00 Uhr	Einführung in die integralen Entspannungstherapien AT, Yoga und Qi Gong (Termin findet im Seminarraum statt)	Heidemarie Krieglstein Yoga- und Qi Gong- und Entspannungstherapeutin
22. Juli Mittwoch 19.00 Uhr	Hörgeräteversorgung heute Moderne Technologie für mehr Lebensqualität	Doerthe Zinke , Hörakustikmeisterin und Matthias Bock , Audiologe bei Signia
29. Juli Mittwoch 10.00 Uhr	Kindergesundheit ganzheitlich gedacht Kinder begleiten mit TCM	Susanne Hoyer TCM-Dipl.-Therapeutin
5. August Mittwoch 19.00 Uhr	Wenn es bei der Verdauung zwickt und zwackt einfache Kneippwendungen für die Körpermitte (Zusatzangebot: praktischer Workshop am 11.08, 18.00 Uhr)	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
12. August Mittwoch 19.00 Uhr	Entdecke deine mentalen Fähigkeiten! Unsere Gedanken formen unsere Welt.	Bettina Kraus Zertifizierte Mentaltrainerin sgd*
19. August Mittwoch 18.00 Uhr	Der Letzte Hilfe Kurs. Am Ende wissen, wie es geht. (In Kooperation mit der regionalen KEB Cham)	Johanna Schmid und Manuela Rauscher Hospizdienst der Caritas Cham
26. August Mittwoch 19.00 Uhr	Gib Drogen keine Macht! Präventionsveranstaltung, auch für Kinder und Jugendliche	Martin Huber EPHK und Drogenbeauftragter der Bundespolizei Waldmünchen
2. September Mittwoch 19.00 Uhr	Zwischen Kinderwunsch und Menopause Gynäkologie aus Sicht der TCM	Susanne Hoyer TCM-Dipl.-Therapeutin
9. September Mittwoch 19.00 Uhr	Erhellende Pfade Er-fassen – Er-leben – Er-innern	Franz Rackl StD a. D. und Buchautor

16. September Mittwoch 19.00 Uhr	Klangschalen – zwischen Schwingung und Stille	Monika Huber Klangmassage- praktikerin und Dieter Urban , Ent- spannungstrainer u. Gong-Praktiker
23. September Mittwoch 19.00 Uhr	Stark und entspannt – TCM für Kinder im Alltag	Inken Stenger Heilpraktikerin
30. September Mittwoch 19.00 Uhr	Zucker und Zuckeralternativen Von Zuckerfallen zu klugen Zuckeralternativen Tipps aus dem IGM®Lebensstilprogramm SINOUR®	Christine Wensauer Kur- und Gesundheitslotsin
7. Oktober Mittwoch 19.00 Uhr	Kneipp'sche Wickel für Alltagszipperlein (Zusatzangebot: Praktischer Workshop am 13. Oktober, 18.00 Uhr)	Bettina Pritzl Kneipp-Gesundheitstrainerin
14. Oktober Mittwoch 19.00 Uhr	Die heilenden Kräfte ätherischer Baumöle Mit der Kraft der Bäume zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance	Katja Schreckinger ärztlich geprüfte Aromaexpertin
21. Oktober Mittwoch 19.00 Uhr	Die DORN-Behandlung Bei Rücken- und Gelenksbeschwerden	Klaus Jochim Gesundheitsberater
28. Oktober Mittwoch 19.00 Uhr	Die Nieren: Erkrankungen und Behandlungsoptionen	Priv.-Doz. Dr. Martin Kammerl , Innere Medizin Nephrologie und Katharina Pritzl , PA B.Sc.
4. November Mittwoch 19.00 Uhr	Vitamin D – Power für unsere Gesundheit	Corinna Stoiber Heilpraktikerin und Apothekerin
11. November Mittwoch 19.00 Uhr	Innere Balance – Kraftquellen für Körper und Seele	Michaela Dengler Entspannungstrainerin
18. November Mittwoch 19.00 Uhr	Moderne Therapieverfahren bei Leisten- und Bauchwandbrüchen	Dr. Andreas Harjung Sana Kliniken Landkreis Cham
25. November Mittwoch 19.00 Uhr	Gesunder Darm – starkes Immunsystem	Martin Brandl , Arnika-Apotheke und Elke Sperr , Heilpraktikerin und Darm- beraterin vom Institut AllergoSan

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!***



Waldgesundheit

KNEIPP- UND KURWALD 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. Was wäre momentan besser?

Tief die frische klare Luft einatmen, die Lungenflügel bis in die äußersten Spitzen mit der feuchten klaren Waldluft füllen und die Welt draußen vergessen. Entschleunigen durch absichtsloses achtsames Schlendern, Eintauchen in den Wald mit allen Sinnen, die Ruhe genießen und in den Geräuschen des Waldes versinken.

18. April

13.30 – 16.00 Uhr

2. Mai

13.30 – 16.00 Uhr

7. Juni

09.30 – 12.00 Uhr

26. Juli

09.30 – 12.00 Uhr

23. August

09.30 – 12.00 Uhr

2. Oktober

13.30 – 16.00 Uhr

Waldgesundheitstraining

Natürlich neue Kraft schöpfen –
im Kur- und Heilwald von Bad Kötzting.

Natur erleben. Gesundheit fördern. Gemeinschaft
stärken. Einzigartiges Gruppenerlebnis für Gruppen
von 4 bis 15 Personen.

Teilnahmegebühr: **15,00 EUR für ca. 3 Stunden**

Auch flexibel zu Ihrem Wunschtermin.

Für Gruppen individuelle Angebote und Termine
nach Anfrage beim Kur- und Gästeservice möglich.

Die Einheiten des Waldgesundheits-
trainings werden von der zertifi-
zierten Wald-Gesundheitstrainerin
Bettina Pritzl geleitet.

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen.
Maximal 15 Personen. Vorherige
Anmeldung im Kur- und Gästeservice
Bad Kötzting ist erforderlich.
Festes Schuhwerk und wetterfeste
Kleidung, sowie ein Rucksack mit
einem Getränk sind mitzubringen.

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!***



Gesunde Küche

Ihr kulinarisches Abenteuer beginnt hier!

Gesunde Ernährung kann so lecker sein. Unsere Kursreihe „Gesunde Küche“ von alltagstauglich bis kreativ lädt zum Mitmachen, Ausprobieren und Genießen ein.

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!

Wir bitten bei den Kochkursen und Workshops um Anmeldung bei den jeweiligen Referenten/innen mit Angabe der **vollständigen Kontaktdaten und Telefonnummer!***

TERMIN	THEMA	REFERENT/IN	PREIS	ANMELDUNG
30. Januar Freitag 14.00 – 18.00 Uhr	Knolle trifft Kulinarik Kreative Kartoffelküche Brotzeitbox mitbringen	Erika Stelzl Hauswirtschaftsmeisterin	50,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
12. Februar Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr	Rohmilchverarbeitung zu Käse und Joghurt	Maria Pongratz Dorfhelferin	35,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
27. Februar Freitag 14.00 – 18.00 Uhr	Würzige Alltagshelden Kochen mit Zwiebeln und Co. Brotzeitbox mitbringen	Erika Stelzl Hauswirtschaftsmeisterin	50,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/40032150
14. März Samstag 10.30 – 15.00 Uhr	Low Carb Lecker kochen und backen	Bettina Reichel Staatlich geprüfte Diätassistentin	55,00 Euro	Anmeldung an bettinareichel@gmx.de
10. April Freitag 17.00 – 20.30 Uhr	Mit allen Sinnen Kochkurs für mehr Achtsamkeit und Genuss	Katrin Bachl Yoga-Lehrerin und Ayurveda Lifestylecoach	89,00 Euro	Anmeldung an namaste@bewegt-entspannt.de
22. April Mittwoch 17.00 – 20.00 Uhr	Weckerl bunt & gesund Schürze, Box und eventuell Getränk mitbringen	Elisabeth Fischer Bäckerin	49,00 Euro	Anmeldung an brotzauber@web.de

* Falls sich ein Termin verschiebt oder ausfällt werden Sie informiert

27. + 28. April Montag und Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr	Haferkur: Kochen mit Hafer Praxis und Theorie, Kurs nur komplett buchbar	Alexandra von Grotthuss, Bettina Pritzl , IGM®- Gesundheitscoaches	45,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/400 32 150 Brotzeitbox mitbringen
22. Mai Freitag 14.00 – 17.00 Uhr	Kochen mit Wildpflanzen Brotzeitbox mitbringen	Barbara Winter Zertifizierte Heil- und Wildpflanzen- pädagogin	70,00 Euro	Anmeldung an barbara.winter@ t-online.de
19. Juni Freitag 15.00 – 19.00 Uhr	Kurkuma & Co. Die bunte Vielfalt Indiens!	Shri Pankaj Kumar Divedi Gründer Ashram Mokshadham	89,00 Euro	Anmeldung an sangha@mokshadham.de
7. Juli Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr	Süße Küche ohne Verzicht Alternativen zu Schokolade und Industriezucker Brotzeitbox mitbringen	Alexandra von Grotthuss, Bettina Pritzl , IGM®- Gesundheitscoaches	20,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/400 32 150
11. Juli Samstag 14.00 – 18.00 Uhr	Kartoffelmautaschen neu interpretiert Siegergericht „Deutschland kocht“	Julia Busch Deutschlands beste Hobbyköchin	50,00 Euro	Anmeldung an julia.busch1994@ googlemail.com
5. August Mittwoch 14.00 – 19.00 Uhr	4 Gänge für Liebhaber des guten Geschmacks	Eva Brandl Küchenmeisterin und Fachlehrerin	95,00 Euro	Anmeldung an eva.brandl.90@gmail.com
6. August Donnerstag 14.00 – 19.00 Uhr	4 Gänge für Liebhaber des guten Geschmacks	Eva Brandl Küchenmeisterin und Fachlehrerin	95,00 Euro	Anmeldung an eva.brandl.90@gmail.com
24. September Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr	Brot backen mit eigenem Sauerteig Brotzeitbox mitbringen	Brigitte Stautner Hauswirtschafts- meisterin	35,00 Euro	Anmeldung an brigitte.stautner@gmx.de
26. September Samstag 14.00 – 18.00 Uhr	Von der Oma inspiriert – Julias Herbstgenuss	Julia Busch Deutschlands beste Hobbyköchin	60,00 Euro	Anmeldung an julia.busch1994@ googlemail.com
7. Oktober Mittwoch 17.00 – 19.30 Uhr	Küchl backen Brotzeitbox mitbringen	Brigitte Stautner Hauswirtschafts- meisterin	35,00 Euro	Anmeldung an brigitte.stautner@gmx.de

16. Oktober Freitag 14.00 – 17.00 Uhr	1 Teig – 5 Brote Schürze, Box und eventuell Getränk mitbringen	Elisabeth Fischer Bäckerin	49,00 Euro	Anmeldung an brotzauber@web.de
6. November Freitag 17.00 – 20.30 Uhr	Gewürze-Zauber Kochkurs für die staade Zeit	Katrin Bachl Yoga-Lehrerin und Ayurveda Lifestylecoach	89,00 Euro	Anmeldung an namaste@ bewegt-entspannt.de
14. November Samstag 14.00 – 18.00 Uhr	Fermentation leicht gemacht Schürze mitbringen	Susanne Hoyer Heilpraktikerin	57,00 Euro	Anmeldung an support@mammafly.de oder Tel. 0160 / 99663879
21. November Samstag 10.30 – 15.00 Uhr	3 Gänge Gaumenschmaus vegetarisch – vegan	Bettina Reichel Staatlich geprüfte Diätassistentin	60,00 Euro	Anmeldung an bettinareichel@gmx.de

Anmeldung

Wir bitten bei den Kochkursen und Workshops um Anmeldung bei den jeweiligen Referenten/innen mit Angabe der **vollständigen Kontaktdaten und Telefonnummer!***



Kräuterführungen 2026

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 oder telefonisch unter **0170 / 3104587**. Das Angebot ist barrierefrei.

12. Mai 23. Juni 14. Juli	Kräuterführungen Dienstags 17.00 – 18.30 Uhr	Elke Kropf zertifizierte Kräuterpädagogin	Treffpunkt Kur- und Gästeservice Bad Kötzting
--	--	--	---

* Falls sich ein Termin verschiebt oder ausfällt werden Sie informiert

Änderungen vorbehalten

13



Workshops 2026

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

Wir bitten bei den Kochkursen und Workshops um Anmeldung bei den jeweiligen Referenten/innen mit Angabe der **vollständigen Kontaktdaten und Telefonnummer!***

TERMIN / PERS.	THEMA	REFERENT/IN	PREIS	ANMELDUNG UND INFOS
27. Januar Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Max. 20 Teilnehmer	Bewegte Pause Bürogymnastik und Übungen für den Büroalltag	Bettina Pritzl Kneipp- Gesundheits- trainerin	10,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/400 32 150 Seminarraum
10. Februar Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Max. 15 Teilnehmer	5 Elemente Kneipp Kneippanwendungen in den Alltag einbauen Bequeme Kleidung, Handtuch	Bettina Pritzl und Ruth Lehmeier Kneipp-Gesund- heitstrainerinnen	10,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/400 32 150 Kneipp-Schulungsraum
18. Februar Mittwoch 18.00 – 20.00 Uhr Max. 15 Teilnehmer	Auszeit Darm Ernährung, Kneippanwendungen und Ent- spannung in Theorie und Praxis Bequeme Kleidung, Handtuch	Bettina Pritzl und Alexandra von Grotthuss, IGM®- Gesundheitscoaches	20,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/400 32 150 Küche und Hörsaal
24. Februar Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Max. 20 Teilnehmer	Beckenboden – in Theorie und Praxis Leichtes Training im Alltag. Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken	Bettina Pritzl Kneipp- Gesundheits- trainerin	10,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/400 32 150 Sportraum
2. März Montag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 16 Teilnehmer	Knospen – ein Kosmos voller Leben	Elke Kropf zertifizierte Kräuterpädagogin	45,00 Euro	Anmeldung über Website www.woidkrauterei.de/ kontakt Lehrküche
3. März Dienstag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 12 Teilnehmer	IGM® GesundheitsInvest SINOCUR® Status-Quo feststellen, Gesundheitsbericht und Sofort-Hilfetechniken lernen. 60 Minuten Einzelcoaching nach Terminvereinbarung	Bettina Pritzl und Christine Wensauer IGM®-Gesundheits- coaches	75,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzing.de oder Tel. 09941/400 32 150 Internetfähiges Smartphone nähere Infos über QR-Code 
20. April Montag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 16 Teilnehmer	Zaubertrunk & Kräutertropfen Alte Heilkräuter neu entdeckt	Elke Kropf zertifizierte Kräuterpädagogin	45,00 Euro	Anmeldung über Website www.woidkrauterei.de/ kontakt Lehrküche

4. Mai Montag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 16 Teilnehmer	Mit ätherischen Ölen im Rhythmus der Jahreszeiten vom Frühling in den Sommer	Katja Schreckinger ärztlich geprüfte Aromaexpertin	45,00 Euro	Anmeldung an katja.schreckinger@gmail.com Lehrküche
5. Mai Dienstag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 12 Teilnehmer	IGM® GesundheitsInvest SINOCUR® Status-Quo feststellen, Gesundheitsbericht und Sofort-Hilfetechniken lernen. 60 Minuten Einzelcoaching nach Terminvereinbarung	Bettina Pritzl und Christine Wensauer IGM®-Gesundheits-coaches	75,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzting.de oder Tel. 09941/400 32 150 Internetfähiges Smartphone nähere Infos über QR-Code 
8. Mai Freitag 14.00 – 17.00 Uhr Max. 12 Teilnehmer	Vertiefungsworkshop: Gemeinsam wachsen Herausforderndes Verhalten verstehen und begleiten.	Sandra Kleber familylab Familienberaterin	49,00 bzw. 69,00 je Paar	Anmeldung an klebrix@vodafone.de Seminarraum
15. Mai Freitag 15.00 – 18.00 Uhr Max. 8 Teilnehmer	Seifensieden	Bianca Hummel	55,00 Euro + 15,00 Material	Anmeldung an bianca.hummel@oimi.de bis spätestens 17.04.2026 Lehrküche
30. Juni Dienstag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 12 Teilnehmer	IGM® GesundheitsInvest SINOCUR® Status-Quo feststellen, Gesundheitsbericht und Sofort-Hilfetechniken lernen. 60 Minuten Einzelcoaching nach Terminvereinbarung	Bettina Pritzl und Christine Wensauer IGM®-Gesundheits-coaches	75,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzting.de oder Tel. 09941/400 32 150 Internetfähiges Smartphone nähere Infos über QR-Code 
11. August Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Max. 15 Teilnehmer	Kneippwendungen zur Unterstützung der Verdauung	Bettina Pritzl und Ruth Lehmeier Kneipp-Gesundheitstrainerinnen	5,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzting.de oder Tel. 09941/400 32 150 Kneipp-Schulungsraum
24. August Montag 18.00 – 20.00 Uhr Max. 15 Teilnehmer	Gedanken stoppen und toppen! Entdecke deine mentalen Fähigkeiten.	Bettina Kraus zertifizierte Mentaltrainerin sgd*	35,00 Euro	Anmeldung an bettina-kraus11@web.de Bitte Block und Stift mitbringen! Seminarraum
21. September Montag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 15 Teilnehmer	Frauenkräuter – die grüne Kraft für Frauen	Elke Kropf zertifizierte Kräuter-pädagogin	45,00 Euro	Anmeldung über Website www.woidkrauterei.de/ kontakt Lehrküche

5. Oktober Montag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 30 Teilnehmer	Ciao Zigarette! Start in ein rauchfreies Leben	Lotta Menholz Dipl.-Psych. Einzel- und Paartherapeutin	40,00 Euro	Anmeldung an info@therapie-menhholz.de bis spätestens 02.10.2026
6. Oktober Dienstag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 12 Teilnehmer	IGM® GesundheitsInvest SINOCUR® Status-Quo feststellen, Gesundheitsbericht und Sofort-Hilfetechniken lernen. 60 Minuten Einzelcoaching nach Terminvereinbarung	Bettina Pritzl und Christine Wensauer IGM®-Gesundheits-coaches	75,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzting.de oder Tel. 09941/400 32 150 Internetfähiges Smartphone nähere Infos über QR-Code 
13. Oktober Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Max. 10 Teilnehmer	Kneipp'sche Wickel in der Praxis Kalte und warme Anwendung für den Alltag; bequeme Kleidung	Bettina Pritzl und Ruth Lehmeier Kneipp-Gesundheitstrainerinnen	10,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzting.de oder Tel. 09941/400 32 150 Kneipp-Schulungsraum
19. Oktober Montag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 15 Teilnehmer	Seelenkräuter – für innere Balance und mentale Stärke	Elke Kropf zertifizierte Kräuterpädagogin	45,00 Euro	Anmeldung über Website www.woidkrauterei.de/ kontakt Lehrküche
10. November Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Max. 20 Teilnehmer	Tagesroutinen Einfache Selbsthilfetechniken zum Start in den Tag und für besseren Schlaf; beq. Kleidung, rutschfeste Socken	Bettina Pritzl und Alexandra von Grothuss , IGM®-Gesundheitscoaches	15,00 Euro	Anmeldung an tourist@bad-koetzting.de oder Tel. 09941/400 32 150 Sportraum
23. November Montag 18.00 – 21.00 Uhr Max. 15 Teilnehmer	Duftende Geschenke mit ätherischen Ölen Wohlfühlmomente für die Weihnachtszeit	Katja Schreckinger ärztlich geprüfte Aromaexpertin	45,00 Euro	Anmeldung an katja.schreckinger@gmail.com Lehrküche

Indisch-yogische Meditation

KURPARK BAD KÖTZTING

Atme. Spüre. Werde still. Jede Meditation ist eine Reise zu dir selbst. Wir tauchen gemeinsam ein in die Kunst der bewussten Präsenz. Jede Einheit widmet sich einem besonderen Thema und einer spezifischen indisch-yogischen Meditationspraxis – mal sanft und herzöffnend, mal kraftvoll und transformierend.

8. Mai (Freitag)	Jeweilige Dauer der Reihe 90-minütiger Workshop / Uhrzeiten: Fr. 16 – 17.30 Uhr / So. 10 – 11.30 Uhr Jeder Teilnehmer erhält beim Referenten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und das eigene Erleben zu vertiefen.	Shri Pankaj Kumar Dived Gründer Ashram Mokshadham (Meditationszentrum)	Rosengarten im Kurpark Bei schlechtem Wetter im Sportraum im SINOCUR® Präventionszentrum Teilnahmegebühr: 15,00 Euro
-------------------------	---	--	--

Kneipp-Schnupperkurse

KURPARK BAD KÖTZTING

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzting lädt Sie in der **Sommer-Saison vom 23. Juni bis 17. September 2026** sehr herzlich ein. Die Anwendungen werden durch den Kneipp-Verein verabreicht!

Dienstags 16.00 – 17.00 Uhr Donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr	Gesundheit mit dem Wasser Kneipp'sche Güsse und Tipp's zum Wassertreten und Armbad bei den Tretbecken im Kurpark	Kneippverein Bad Kötzting e.V. im Sommer nur bei warmer Witterung
--	--	---



Qi Gong zum Kennenlernen

KURPARK BAD KÖTZTING

Der Kur- und Gästeservice Bad Kötzting lädt Sie in der Sommer-Saison vom **23. Juni bis 15. September 2026** sehr herzlich zu kostengünstigen Qi Gong-Schnupperkursen ein. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Dienstags ab 17.00 Uhr	Qi Gong Schnupperkurse im Kurpark Bad Kötzting. Bei schlechtem Wetter im Kurpark-Pavillon. Unkostenbeitrag 3,00 EUR pro Person.	Heidemarie Krieglstein 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.



SCAN MICH

Die Kneipp-Kur in Bad Kötzting

Die Kneipp-Kur verbindet natürliche Gesundheitsreize mit moderner Prävention. Auf Basis der fünf Elemente nach Sebastian Kneipp – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – stärkt sie Immunsystem, Kreislauf und innere Balance. Erfrischende Wasseranwendungen, sanfte Bewegung in der Natur und bewusste Entspannung fördern Wohlbefinden und Regeneration. In Bad Kötzting finden Sie ideale Bedingungen, um die Kneipp-Philosophie kennenzulernen und neue Energie zu tanken.

Kur- und Gästeservice Bahnhofstraße 15 93444 Bad Kötzting	Mail: tourist@bad-koetzting.de Telefon: 09941 / 400 32 150 Website: www.bad-koetzting.de	 SCAN MICH
--	---	---------------



Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit

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.

Anfahrt zum SINOCUR
über Ludwigstraße und
Bahnhofstraße



Gestaltung: LABOR 2 – Designagentur / Christian Vill / Bad Kötzing

Bei allen Veranstaltungen gilt: Teilnahme auf eigene Gefahr

