

## FRAUENGESUNDHEIT – EIN LEBEN LANG



## KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN

14.9. BIS 28.9.2024

## PROGRAMM



## LADIES NIGHT – WIR BEWEGEN KRUMBACH!

Samstag, 14.09. ab 18.00 Uhr, Marktplatz Krumbach

Gemeinsam feiern wir den Beginn der Gesundheitswochen. Das Organisationsteam begrüßt Sie mit Live-Musik des Acoustic Pop Duo „Dani und Luca“ und Angeboten und Informationen rund um ein gesundes Leben in Krumbach – und das nicht nur für Frauen. Freuen Sie sich auf einen schönen Abend mit Gitarren- und Pianoklängen und vielem mehr.

## AOK BAYERN DIE GESUNDHEITSKASSE

Sonntag, 15.09.2024

18.30 Uhr, Heilbad Krumbad

Vortrag und Lesung – Size egal mit Caro Matzko

Der Po zu dick, die Brüste zu klein und das Haar zu dünn. Sich den Schönheitsidealen zu widersetzen und die eigene Attraktivität zu erkennen, fällt vielen Frauen sehr schwer. Buch und Lesung beschäftigen sich mit ihrem lebenslangen Kampf mit ihrem Gewicht und Selbstbild: Sie beschreibt ihre Reise zum mentalen Ideal- bzw. Gleichgewicht: der Size egal. Denn unsere Körper sind Spiegel unseres Seelenlebens. Doch die eigentliche Kampfzone ist unser Kopf und der ist heilbar. AOK-Versicherte können Präventionspunkte erhalten!

## DIAKONIEVEREIN KRUMBACH E.V.

Samstag, 28.09.2024

9.30 Uhr, BaK – Begegnungshaus a. d. Kammel, Karl-Mantel-Straße 4, 86381 Krumbach

Blasenschwäche/Inkontinenz – wie geht man damit um?

Blasenschwäche/Inkontinenz – immer noch ein Tabu-Thema, muss es aber nicht sein. Information und Aufklärung zu Hilfsmitteln (Einlagen...), spezielle Übungen usw.

Anmeldung bis 25.09.2024, begrenzte Plätze, Telefon 08282-8901838, katja.schulz@diakonie-krumbach-schwaben.de, Kosten: 5,00 €

Samstag, 28.09.2024

11.00 Uhr, BaK – Begegnungshaus a. d. Kammel, Karl-Mantel-Straße 4, 86381 Krumbach

Schlafstörungen – Tipps &amp; Tricks für einen erholsamen Schlaf

Schlafstörungen – mögliche Ursachen, Tipps und Tricks zur Vermeidung von Schlafstörungen. Anmeldung bis 25.09.2024, begrenzte Plätze, Telefon 08282-8901838, katja.schulz@diakonie-krumbach-schwaben.de, Kosten: 5,00 €

## FIT &amp; FABELHAFT DER FAMILIENRAUM

Freitag, 13.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, Der Familienraum

Beckenboden to go für Mamas

In diesem Workshop hast du Gelegenheit, mit deinem Beckenboden in Kontakt zu kommen. Beckenbodentraining ist mehr als nur ansteuern, durch Atmung und verschiedene Techniken wird der Beckenboden trainiert. Du bekommst bereichernde Tipps für einen beckenbodenfreundlichen Alltag und Übungen, mit denen du deinem Beckenboden Kraft verleiht.

Referentin: Melanie Rapp, Anmeldungen an info@melanierapp.de

## HEBAMMENPRAXIS MAMAFREUDE

Sonntag, 15.09.2024, 10.00 Uhr, Stückwerk Krumbach

Yoga für Schwangere

Hebamme Marietta Endrös stellt sich ihr Angebot „Yoga für Schwangere“ vor. Schwangerschafts-yoga ist eine sanfte Form von Yoga, die speziell auf die Bedürfnisse werdender Mamas zugeschnitten ist. Es kombiniert sanfte und zugleich stärkende Yoga-Haltungen, entlastende Beckenbodenübungen und Entspannungstechniken, um körperliches Wohlbefinden während der Schwangerschaft zu fördern und mögliche schwangerschaftsbedingte Begleiterscheinungen zu lindern. Durch spezielle Atemübungen stärkst du dein Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten und gewinnst mentale Kraft für das Ereignis der bevorstehenden Geburt. Yoga für Schwangere fördert somit die eigene körperliche Kraft, aber auch Flexibilität sowie Entspannung und es unterstützt dadurch auch die Vorbereitung auf die Geburt.

Referentin: Hebamme Marietta Endrös, Mail: canan@mamafreude.de, Telefon 0178-1825667, Bitte Sportmatte mitbringen

Sonntag, 15.09.2024, 11.00 Uhr, Stückwerk Krumbach

Stabile Mitte – Beckenboden in Balance

Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur arbeiten eng zusammen und können nicht gut ohne einander funktionieren. Für Frauen ist es daher besonders wichtig großes Augenmerk auf eine Stabile Mitte zu legen. Egal ob in der Schwangerschaft, nach der Geburt oder in der Zeit der Wechseljahre. Es werden einfache Übungen vorgestellt, um Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur effektiv im Alltag zu trainieren.

Referentin: Canan Nagl, Familienbegleiterin der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, B-Lizenz Trainerin, Referentin für den Bayerischen Landessportverband und Autorin im Verlag Meyer&amp;Meyer, Kontakt: canan@mamafreude.de, Telefon 0178-1825667, Bitte Sportmatte mitbringen

## HEILBAD KRUMBAD

Bischof-Sproll-Straße 1, 86381 Krumbach

Montag, 16.09.2024, 20.00 – 21.00 Uhr, Kursraum Therapiepavillon

RückenFit Schnupperkurs

Referentin: Marion Müller, Anmeldung an kurse@krumbad.de, bitte ein Handtuch mitbringen

Dienstag, 17.09.2024, 8.30 – 12.30 Uhr, Treffpunkt Rezeption Heilbad Krumbach

Ein Vormittag nach Kneipp

Die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre vom Vitalfrühstück bis hin zur Ordnungstherapie hautnah erleben. Anmeldung an kurse@krumbad.de, max. 10 Teilnehmer, bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Kosten: 25,00 €

Dienstag, 17.09.2024, 9.45 – 10.45 Uhr, Kursraum Therapiepavillon

Faszien Schnupperkurs

Referentin: Marion Müller, Anmeldung an kurse@krumbad.de, bitte ein Handtuch mitbringen

Mittwoch, 18.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, Kursraum Therapiepavillon

TriloChi Schnupperkurs

Referentin: Birgid Harder, Anmeldung an kurse@krumbad.de, bitte ein Handtuch mitbringen

Montag, 23.09.2024, 20.00 – 21.00 Uhr, Kursraum Therapiepavillon

RückenFit Schnupperkurs

Referentin: Marion Müller, Anmeldung an kurse@krumbad.de, bitte ein Handtuch mitbringen.

Mittwoch, 25.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, Kursraum Therapiepavillon

TriloChi Schnupperkurs

Referentin: Birgid Harder, Anmeldung an kurse@krumbad.de, bitte ein Handtuch mitbringen

Donnerstag, 26.09.2024, 8.30 – 12.30 Uhr, Treffpunkt Rezeption Heilbad Krumbach

Ein Vormittag nach Kneipp

Die 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre vom Vitalfrühstück bis hin zur Ordnungstherapie hautnah erleben. Anmeldung an kurse@krumbad.de, max. 10 Teilnehmer, bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Kosten: 25,00 €

Donnerstag, 26.09.2024, 9.45 – 10.45 Uhr, Kursraum Therapiepavillon

Pilates Schnupperkurs

Referentin: Birgid Harder, Anmeldung an kurse@krumbad.de, bitte ein Handtuch mitbringen.

## TÄGLICHE AKTIONEN UND ANGEBOTE

## BAHNHOF-APOTHEKE

Bahnhofstraße 49, 86381 Krumbach

Professioneller Medikationscheck: Passen Ihre Medikamente zusammen?

Je mehr Arzneimittel eingenommen werden, desto größer wird das Risiko z.B. für Neben- und Wechselwirkungen. Wir helfen Ihnen kostenfrei, dass Ihre Arzneimitteltherapie wirksam und sicher verläuft.

Professionelle Blutdruckmessung: Frauenherzen schlagen anders

Wir überprüfen kostenfrei mit einem neuen, besonderen Messverfahren Ihren Blutdruck und bestimmen ihr Herzalter.

Vitamin D Messung

In nur 15 Minuten ermitteln wir Ihren aktuellen Vitamin D Status zum Gesundheitswochen-Aktionspreis von 27,90 €.

Körperfettmessung

Wir bestimmen kostenlos mittels Infrarots ihre individuelle Körperzusammensetzung. Sie erfahren dabei wie viel Körperfett, Muskelmasse und Körperwasser ihr Gesamtkörpergewicht ausmachen.

Gesunde Haut: Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?

Wir geben Ihnen wertvolle Tipps und beraten Sie. Zusätzlich gibt es im Rahmen der Gesundheitswochen 20% Rabatt auf unser gesamtes Kosmetiksortiment

Frauendüfte: Gehen Sie entspannt durch den Alltag?

Düfte wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele. Wir zeigen Ihnen verschiedene Düfte, die Sie in ihrem Alltag unterstützen. Zusätzlich gibt es im Rahmen der Gesundheitswochen 20% Rabatt auf unser Primavera-Sortiment.

## GASTHOF MUNDING

Augsburger Straße 40, 86381 Krumbach

Tages-Smoothie und ein Vegetarisches Gericht zur Wahl 14,00 €

## HUBERT STRIEGEL

Am Buchkopf 16, 86381 Krumbach

Frauenkissen zum Aktionspreis

Unsere Nackenstützkissen für entspannten Liegekomfort während der Gesundheitswochen zum Aktionspreis Kopfkissen aus Nautiflex-Schaum, Trikot-Bezug aus 100% Baumwolle in 2 Höhen möglich

Nackenstützkissen S10, mittlere Höhe 10,5 cm: empf. Verkaufspreis € 99,00 Aktionspreis 79,00 €

Nackenstützkissen S14, klassische Höhe 14 cm: empf. Verkaufspreis € 119,00 Aktionspreis 95,00 €

## STADTBÜCHEREI

Nassauer Straße 8, 86381 Krumbach

In der Stadtbücherei steht ein Büchertisch rund um das Jahresthema bereit mit dem besonderen Buchtipp: Franziska Rubin „Die bessere Medizin für Frauen“ – durchgehend zu den Öffnungszeiten

## ST. MICHAELS APOTHEKE

Marktplatz 7, 86381 Krumbach

Cholesterinkontrolle

Lassen Sie Ihre Cholesterin-, Leber-, Nieren- und Blutzuckerwerte bestimmen. Nur die aufgeschlüsselten Werte geben seriös Auskunft über Ihre Gesundheit. Wir schlüsseln die Cholesterinwerte, Leberwerte und Nierenwerte wie folgt auf: Gesamtcholesterin/LDL/HDL und Triglyceride/GGT/AST/ALT/CREA/GLU, Kosten: 17,00 €

Vitamin D-Messung: Das Vitamin für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und

Prävention, Kosten: 25,00 €

Pharmazeutische Dienstleistungen I: Medikationsanalyse (ab 5 Dauermedikamente)

Wir prüfen Ihren Medikamentenplan auf Wechselwirkungen und Nebenwirkungen

Pharmazeutische Dienstleistungen II: Blutdruckmessung

Wir checken professionell Ihren Blutdruck für Patienten, die mindestens 1 Blutdruckmedikament von Ihrem Arzt verschrieben bekommen. Zudem geben wir 10% Rabatt auf Blutdruckmessgeräte der Firma Wepa während der Gesundheitswoche

Gesundheitswoche = Rabattzeit

Wir geben während der Gesundheitswoche 20% Rabatt auf das gesamte Kosmetik- und Primavera-Sortiment

Hautanalysetag mit Eucerin Kosmetik: Montag, 16.9. von 10.00-18.00 Uhr

## ÜWK

Bahnhofstraße 4, 86381 Krumbach

Im Laden werden Äpfel ausgegeben. Durchgehend zu den Öffnungszeiten.

STADT Krumbach  
SCHWABEN

14.9. – 28.9.2024

KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN

„FRAUENGESUNDHEIT – EIN LEBEN LANG“

Die Stadt Krumbach wünscht viel Freude und neue Erkenntnisse bei den Gesundheitswochen 2024! Ob bei der großen Eröffnungsveranstaltung am Marktplatz, den zahlreichen informativen Fachvorträgen oder den vielfältigen Aktionen und Kursen – nutzen Sie dieses spannende Angebot für sich und Ihre Gesundheit!

Das gesamte Vortragsprogramm finden Sie unter:

www.krumbach.de/bildung-und-soziales/gesundheit/gesundheitswochen-2024



FRAUENGESUNDHEIT – EIN LEBEN LANG

KRUMBACHER GESUNDHEITSWOCHEN

14.9. BIS 28.9.2024



LEITBILDGRUPPE NATUR UND UMWELT  
OBST- UND GARTENBAUVEREIN & HEILBAD KRUMBACH

Freitag, 20.09.2024  
19.00 Uhr, Heilbad Krumbach

**Jin Shin Jyutsu**  
Frau Barbara Wohllab, Heilpraktikerin mit Praxis in Krumbach, erklärt diese japanische Behandlungsmethode, entwickelt von Jiro Murai vor ca. 100 Jahren. Die Behandlung erfolgt wie bei Akupunktur, jedoch ohne Nadeln - nur mit den Händen. Sie ist eine Harmonisierungstherapie, die Körper und Geist wieder ins Lot bringen kann, und auch teilweise selbst angewendet werden kann. Frau Wohllab wird entsprechend Anleitung und Tipps geben. Tiefe Entspannung ist meist gewährleistet! Referentin: Barbara Wohllab, keine Anmeldung erforderlich

Montag, 23.09.2024  
19.00 Uhr, Heilbad Krumbach

**Bachblüten – Hervorragendes, biologisches Mittel zur Erhaltung von Gesundheit und seelischem Gleichgewicht**  
Bachblüten sind spezielle Blüten, die im Körper die positiven Aspekte unterstützen und stärken und somit die schädlichen, negativen Einflüsse wie Krankheiten oder Missstimmungen vertreiben bzw. ausschwemmen, um somit wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Frau Barbara Wohllab, Heilpraktikerin mit Praxis in Krumbach, beschreibt die Herkunft der Blüten, die Entstehung der Blütenessenzen und die jeweilige Anwendung. Bachblüten unterstützen die Heilung bei körperlichen und seelischen Leiden. Lassen Sie sich positiv überraschen! Referentin: Barbara Wohllab

Dienstag, 24.09.2024  
19.00 Uhr, Gasthof Traubenbräu

**Wiederkehrende Harnwegsinfekte bei Frauen – mehr als nur lästig**  
Mehr als 50 % aller Frauen erleiden mindestens einmal im Leben einen Harnwegsinfekt. Vor allem jüngerer Frauen und Frauen in und nach den Wechseljahren sind besonders häufig betroffen. Wenn diese Episoden mehr als 2x pro Jahr auftreten spricht man von rezidivierenden Harnwegsinfekten. Ob stets der Einsatz eines Antibiotikums notwendig ist und was vorbeugend dagegen getan werden kann erklärt Ihnen Frau Anna Schulte Hostede, Fachärztin für Urologie und Andrologie, Mitinhaberin des Urologiezentrums Günzburg-Krumbach. AOK Versicherte können Präventionspunkte erhalten.

Mittwoch, 25.09.2024  
19.00 Uhr, Gasthof Traubenbräu

**Vortrag: Fit über 50**  
Dr. med. Hans-Peter Hadry, Facharzt für Allgemeinmedizin und Jahrzehnte lang Hausarzt in Krumbach, wird in verständlicher und amüsanter Weise darstellen, worauf es ankommt, um möglichst gesund älter werden zu können. Dargestellt werden Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Faktoren, die die Gesundheit ab dem 50. Lebensjahr beeinflussen. Der erfahrene Mediziner gibt erprobte Tipps zur Gesunderhaltung bis ins Alter, aus denen alle an Gesundheit Interessierten nach ihren Vorlieben auswählen können. Ein wichtiger Vortrag – nicht nur für Frauen! Referent: Dr. med. Hans-Peter Hadry

LIONS-CLUB MITTELSCHWABEN

Samstag, 21.09.2024  
12.30 – 18.00 Uhr, Treffpunkt: Busbahnhof  
Ausflugs-Fahrt für Senioren

Ziel der Ausflugsfahrt für Seniorinnen und Senioren ist Ottobeuren. Das Benediktiner-Kloster Ottobeuren wurde 764 gegründet, also vor 1260 Jahren. Die eindrucksvolle Basilika, deren Grundriß die Form eines Kreuzes hat, mit dem spätbarocken Innenraum fasziniert jedes Jahr viele Besucher. Im Anschluss gibt's Kaffee / Tee im „Allgäuer Windbeutelparadies“! Genießen Sie einen schönen Nachmittag mit Busfahrt und exzellenten Erlebnissen für Leib und Seele!  
Anmeldung unter Dr.roland.schmid@t-online.de oder unter Telefon 08282-61813  
Kostenlos. Eine Einladung des Lions-Club Mittelschwaben.

PROFI-BRA

Dienstag, 24.09.2024  
18.30 Uhr, Boutique Profi-Bra

**Wie ein gut sitzender BH die Gesundheit und das Selbstbewusstsein fördert**  
Warum muss ein BH perfekt sitzen? Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat ein schlecht sitzender BH? Was passiert mit deinem Wohlfühlgefühl und deinem Selbstwertgefühl, wenn du einen perfekt sitzenden BH anhasst?  
Anmeldung bis 20.09.2024 unter 08282-880075 oder office@profi-bra.de  
Referentin: Claudia Prommersberger-Fischer

ROTARY CLUB KRUMBACH

Dienstag, 17.09.2024, 18.00 Uhr, Gasthof Munding, großer Saal  
Frauen Gesundheit - Schlecht sitzende BHs und ihre Folgen

Eleni Apostel, Fachärztin für Allgemeinmedizin, geht in ihrem Vortrag darauf ein, welche Folgen ein schlecht sitzender BH für die Frauengesundheit hat.

SCHARPF THERAPIE & TRAINING

Mittwoch, 18.09.2024, 16.00 Uhr, Scharpf Therapie & Training  
Schnupperstunde Mommy Fitness

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.  
anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708

Donnerstag, 19.09.2024, 9.45 Uhr, Praxis am Marktplatz 12, Krumbach  
Schnupperstunde im Gleichgewichtskurs Sturzprophylaxe – Für mehr Sicherheit beim Gehen und Stehen

anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708

Donnerstag, 19.09.2024, 19.00 Uhr, Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Straße 69, Krumbach

**Impulsvortrag zum Thema Mental Load bei Müttern – Wie kann ich mentaler Überlastung durch Familie, Job und Hobbys entgegenwirken?**

Referentin: I. Scharpf, Gesundheitscoach, Mental-Coach, Physiotherapeutin  
anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708

Donnerstag, 26.09.2024, 18.45 Uhr, Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Straße 69, Krumbach

**Schnupperstunde funktionelles Training**  
Der Kurs für Ganzkörpertraining mit und ohne Geräten.  
anmeldung@physiotherapie-scharpf.de Telefonisch: 08282-3708

SEELSORGEPRAXIS SCHMIDER

Samstag, 21.09.2024  
15.00 Uhr, Gasthof Munding

**Intelligente Frauen - welche Auswirkungen hat der IQ auf die psychische Gesundheit**  
Eine unentdeckte hohe Intelligenz bei Frauen führt häufig zu Passungsstörungen die von depressiven Episoden bis hin zu Persönlichkeitsstörungen führen können. Leider wird eine Hochbegabung deutlich häufiger bei Jungs entdeckt als bei Mädchen. Mädchen passen sich mehr an. Und gerade diese Anpassungsleistung führt dann zu psychischen Problemen im Jugend- und Erwachsenenalter. Eine hohe Intelligenz hat nicht nur kognitive Auswirkungen sondern auch emotionale, sensorische und körperliche. Wird die hohe Intelligenz dann entdeckt und gefördert hat das direkten Einfluss auf die Gesundheit der Frauen. Und dafür ist es nie zu spät. Silvera Schmider ist selbst spät entdeckt hochbegabt und bietet Beratung und IQ-Tests in ihrer Praxis an. Die Teilnehmerinnen erhalten 10% Rabatt auf einen IQ-Test in ihrer Praxis. Der Rabatt ist nicht übertragbar. Referentin: Silvera Schmider  
Bitte um Anmeldung bis 16. September 2024 unter: info@seelsorgepraxis-schmider.de oder 08283-920680

SPADAFORA CLAUDIA SIRIWAN

Montag, 16.09.2024  
19.00 Uhr, Heilbad Krumbach, Raum Ringeisen (Dauer ca. 1h)

**Buchlesung „Das Portal zu deiner Seele“ mit Mini-Workshop (kostenlos)**  
Du kennst mit Sicherheit das Gefühl, dass einem alles zu viel wird oder man einfach überfordert, frustriert oder ausgelagert ist. In dem Buch „Das Portal zu deiner Seele“ bietet Claudia Siriwana Spadafora praktische Tipps aus der Energiemedizin und Quantenphysik und bezieht sich auf fundierte Erkenntnisse von mehreren Bestseller Autoren und Wissenschaftlern. info.spadafora@gmail.com

Samstag, 21.09.2024  
14.00 – 16.00 Uhr, Heilbad Krumbach, Raum Ringeisen

**Workshop für mehr Gesundheit & Ganzheit für Körper, Geist und Seele**  
Anstatt einen theoretischen Vortrag zu halten, zeigt Claudia Siriwana Spadafora einige energiemedizinische Techniken, die leicht in den Alltag zu integrieren sind und deine Selbstheilungskräfte aktivieren. Mit den richtigen Schritten bzw. Techniken aus der Energiemedizin und Energiearbeit können wir unsere persönlichen energetischen Systeme nutzen, um die natürlichen Heilkräfte unseres Körpers zu wecken.  
info.spadafora@gmail.com

SPARKASSE SCHWABEN-BODENSEE

Montag, 16.09.2024  
15.00 Uhr, Marktplatz 2, Krumbach

**Krankenzusatzversicherung und Vorsorge Privat**  
Informieren Sie sich beim Vortrag zum Thema Krankenzusatzversicherung und private Vorsorge der VKB mit einem Infostand der Sparkasse Schwaben-Bodensee, Abteilung Versicherungen und Altersvorsorge. Referentin: Carmen Heuwetter, VKB  
Anmeldung unter www.spk-gz-kru.de/gesundheitswochen

VHS LANDKREIS GÜNZBURG

Bis 22.09.2024  
4. Krumbacher Senioren-Rallye

Die Bogen zur Senioren-Rallye liegen im Rathaus und im Bürgerhaus aus und stehen online zum Download bereit. Beantworten Sie bei einem Spaziergang durch die Krumbacher Altstadt alle Fragen, geben Sie das Formular im Bürgerhaus ab und nehmen Sie an der Verlosung teil.

Mittwoch, 25.09.2024  
18.00 Uhr, Gasthof Munding, Saal

**Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**  
Unabhängig vom Alter ist eine rechtzeitige und gute Vorsorge wichtig. Eine rechtliche Vorsorge erscheint auf den ersten Blick unangenehm. Man muss sich eine Zukunft vorstellen in der man aufgrund von Krankheit, Alter oder aufgrund eines Unfalls nicht mehr selbstständig handlungs- und entscheidungsfähig ist. Daher ist es wichtig weitreichende Entscheidungen schon frühzeitig zu regeln – für den Fall, dass man nicht mehr selbst entscheiden kann. Bei diesem Vortrag werden die verschiedenen Vorsorgeinstrumente vorgestellt und erläutert, was es jeweils zu beachten gilt. Kernstück sind die Vorstellung von ausfüllbaren und rechtssicheren Formularen für Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.  
Referenten: Johanna Herold, Gerhard Weiß, Landratsamt Günzburg

YOGA RAUM KRUMBACH

Samstag, 14.09.2024  
15.00 – 17.00 Uhr, Yoga Raum Krumbach

**Yoga Ausprobier-Workshop für Anfänger**  
Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! mail@yoga-krumbach.de; Referentin: Claudia Kober  
Kosten: 15,00 €

Montag, 16.09.2024  
19.15 – 20.30 Uhr, Yoga Raum Krumbach

**„Yogastunde für Alle“ – ausprobieren**  
Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! mail@yoga-krumbach.de; Referentin: Claudia Kober  
Kosten: 10,00 €

Dienstag, 17.09.2024  
18.00 – 19.15 und 19.45 – 21.00 Uhr, Yoga Raum Krumbach

**„Yoga Flow“ Dynamisches Yoga – ausprobieren**  
für Wiedereinsteiger mit Yoga Erfahrung – Anmeldung erforderlich!  
mail@yoga-krumbach.de; Referentin: Claudia Kober  
Kosten: 10,00 €

Mittwoch, 18.09.2024  
9.00 – 10.15 Uhr, Yoga Raum Krumbach

**„Mit Yoga in den Tag!“ – ausprobieren**  
Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! mail@yoga-krumbach.de; Referentin: Claudia Kober  
Kosten: 10,00 €

Donnerstag, 19.09.2024  
19.45 – 21.00 Uhr, Yoga Raum Krumbach

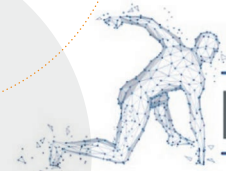
**„Rückenyooga“ – ausprobieren**  
Ohne Vorkenntnisse – Anmeldung erforderlich! mail@yoga-krumbach.de; Referentin: Claudia Kober  
Kosten: 10,00 €

IHR SANITÄTSHAUS  
FÜR KRUMBACH  
UND UMGEBUNG



MINDELHEIMER STRASSE 67 · 86381 KRUMBACH  
TELEFON 08282 6057980

BESUCHEN SIE UNS  
UND  
UNSERE VERANSTALTUNGEN



KÖRPERNORM  
THERAPIE | TRAINING

KÖRPERNORM · THERAPIE UND TRAINING  
Bahnhofstraße 49 · 86381 Krumbach  
Telefon: 08282 82477 · Mail: info@koernorm.de



Besuchen Sie uns während der  
Krumbacher Gesundheitswochen

Schnupperkurse und Kneipp-Angebote im  
Heilbad Krumbach:

RückenFit · Fascien Training · TriloChi · Pilates  
Ein Vormittag nach Kneipp am 17.09. + 26.09.

Anmeldungen an kurse@krumbad.de oder unter  
08282/9060.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern  
durch den Lebenswandel.“

- Sebastian Kneipp

Bischof-Sproll-Str. 1 · 86381 Krumbach · 08282 / 90 60  
info@krumbad.de · www.krumbad.de

21. SEPTEMBER 2024:  
ISS-EINEN-APFEL-TAG 

“AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY”

Während unserer Aktionstage vom 20. bis 21. September erhalten Sie einen Apfel gratis zu Ihrem Einkauf.

Bahnhofstr. 5  
86381 Krumbach  
08282 880075  
info@profi-bra.de

 Kundenparkplätze im Hof

SCHARPF THERAPIE & TRAINING

Folgende Schnupperstunden sind im Rahmen der Gesundheitswoche geplant:

-  **Mommy Fitness**  
Termin 18.09.2024 um 16.00 Uhr  
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
-  **Sturzprophylaxe – unser Gleichgewichtskurs**  
Termin 19.09.2024 um 9.45 Uhr  
Praxis am Marktplatz 12, Krumbach
-  **Mental Load bei Müttern**  
Termin 19.09.2024 um 19:00 Uhr  
Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Str. 69, Krumbach
-  **Funktionelles Training**  
Termin 26.09.2024 um 18:45 Uhr  
Praxiszentrum an der Klinik, Mindelheimer Str. 69, Krumbach

Alle Kurse sind kostenfrei.  
Anmeldung erwünscht unter anmeldung@physiotherapie-scharpf.de oder telefonisch unter 08282 3708.