

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	Seite	2
WellVital präventiv	Seite	4
Rauchfrei Coaching	Seite	6
Fit & Entspannt	Seite	8

### I. Ernährungsberatung

Ernährungsseminar Cholesterin	Seite	9
Ernährungsseminar Diabetes	Seite	9
Ernährungsseminar Osteoporose	Seite	10
Gesprächskreis mit der Ernährungsberaterin	Seite	10

### II. Entspannungstechniken

Autogenes Training	Seite	11
Sanftes Yoga	Seite	11
Qi Gong	Seite	12

### III. Bewegungstraining

Osteoporosegymnastik	Seite	13
Kommen-Schauen-Mitmachen	Seite	13
Wanderung mit Atemübungen	Seite	14
Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik	Seite	14
Aqua Fitness	Seite	15
Venenwalking	Seite	16
Nordic Walking	Seite	16

### IV. Raucherentwöhnung

Raucherentwöhnung	Seite	17
-------------------	-------	----

### V. Gesundheit zum kleinen Preis

Pakete für Kurzurlauber	Seite	18
-------------------------	-------	----

### VI. Allgemeine Informationen

Anmeldung	Seite	19
Schnupperstunden	Seite	20
Sonstiges	Seite	20
Haben Sie noch Fragen?	Seite	20

<b>VII. Wellnessführer Kneipp &amp; Co</b>	Seite	22 – 37
--	-------	---------

<b>Wochenübersicht</b>	Seite	38 – 41
------------------------	-------	---------

<b>Veranstaltungsorte</b>	Seite	43
---------------------------	-------	----



## GESUNDHEIT ERLEBEN IN DEN WELLVITAL PRÄVENTIV-HOTELS IN

### **BAD WÖRISHOFEN** KNEIPP UND THERMAL IM ALLGÄU

In Zusammenarbeit mit der **AOK Bayern** bieten wir Ihnen die Möglichkeit verschiedene Bewegungs- und Entspannungstechniken in einem 3tägigen Programm kennen zu lernen.

Mit den Einsteigerangeboten bieten die **WellVital präventiv Hotels in Bad Wörishofen** ihren Kunden die Möglichkeit, in Präventionsangebote hineinzuschnuppern. Dabei soll erlebbar werden, dass mit etwas Eigeninitiative ein wesentlicher Beitrag zur eigenen Gesundheit geleistet werden kann. Diese Schnupperangebote finden für die gesundheitsinteressierten Gäste im Haus zum Gugger, Bachstraße 16, statt und decken die Bereiche Bewegung und Entspannung ab. AOK-Versicherte schnuppern kostenlos, Versicherte anderer Krankenkassen zahlen für die drei 1 1/2-stündigen Einheiten 40,- €.

#### Angebotsbeschreibung:

3 x Übernachtung mit Frühstück im Hotel Ihrer Wahl  
ab € 120,- pro Person

3 x 1,5 Stunden Schnupper-Präventionsangebot

**davon** 1 x Entspannung (Yoga, Autogenes Training)  
1 x Bewegung (Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik  
od. Herz Kreislauftraining)  
1 x wahlweise nochmals eine Entspannungs- oder  
Bewegungseinheit (den Kursinhalt an diesem Tag  
kann die Gruppe selbst auswählen)

Als AOK Mitglied stehen Ihnen die Präventionsschnupperkurse kostenfrei zur Verfügung. Für Mitglieder anderer Kassen kostet die Teilnahme am Präventionsprogramm € 40,- pro Person.

(Mindestteilnehmerzahl 5 Personen)

1 x 2 Stunden Besuch der Südseetherme Bad Wörishofen.

#### Termine 2009:

Do. 12. bis So. 15. Februar / Do. 19. bis So. 22. Februar  
Do. 26. bis So. 01. März / Do. 01. bis So. 04. Oktober  
Do. 15. bis So. 18. Oktober / Do. 29. bis So. 01. November

In folgenden Hotels können Sie an diesem Angebot teilnehmen:

**Le petit chateau Fontenay\*\*\*\***, Eichwaldstraße 10

Tel. 08247/3060, fontenay@t-online.de

Preis pro Person € 364,- Einzelzimmerzuschlag € 50,-

**Kurhotel Edelweiß\*\*\*\***, Bgm.-Stöckle-Straße 11-13

Tel. 08247/35010, hotel-edelweiss@t-online.de

Preis pro Person € 194,- Einzelzimmerzuschlag € 15,-

**Irmgard Kneipp & Thermal\*\*\*\*S**

info@irmgard-kurhotel.de

Preis pro Person € 120,- Einzelzimmerzuschlag € 20,-

#### Weiter Informationen über das Angebot und die teilnehmenden Hotels:

Kurverwaltung Bad Wörishofen

PF 1443

86817 Bad Wörishofen

Tel: 08247/993354

Fax: 08247/993359

E-Mail: info@bad-woerishofen.de

www.bad-woerishofen.de

## „RAUCHFREI-COACHING MIT KNEIPP“ 2009

In Kooperation mit Deutschlands größter Krankenkasse, der Barmer Ersatzkasse, ist die Pauschale „Rauchfrei Coaching“ mit Pfarrer Kneipp entstanden. Das Angebot ist auch für nicht Barmer Versicherte buchbar.

**BARMER**  
die gesunden Experten



### Pauschale „Rauchfrei-Coaching mit Kneipp“ 2009 beinhaltet folgende Leistungen:

7 Übernachtungen, Samstag bis Samstag  
Halbpension  
medizinische Check-ups  
3 x Entwöhnungsakupunktur  
5 x Entgiftung mit kneippischen Wickeln  
5 x Obergüsse zur Stimulierung des Suchtzentrums  
1 x Wanderung (Atemwanderung oder Venenwalking),  
Radwanderung (von 01.04. –31.10.) oder  
Nordic Walking (von 01.11. –31.03.)  
diverse Hausangebote

Buchbar direkt bei den folgenden Hotels:

#### Kneipp-Spa-Hotel Fontenay\*\*\*\*

Tel. 08247/3060 · Fax 30 61 85

fontenay@t-online.de · [www.hotel-fontenay.de](http://www.hotel-fontenay.de)

Preis pro Person ab € 1.250,-

#### Kneippkur- und WellVitalhotel Edelweiss\*\*\*\*

Tel. 0 82 47 / 35 01 0 · Fax 0 82 47 / 35 01 75

info@hotel-edelweiss.de · [www.hotel-edelweiss.de](http://www.hotel-edelweiss.de)

Preis pro Person ab € 599,-

#### Kneipp'sche Stiftungen Kneippianum\*\*\*\*

Kurklinik für Naturheilverfahren

Tel. 0 82 47 / 35 10 · Fax 0 82 47 / 10 05

kneippianum@barmherzige-bad-woerishofen.de

[www.kneippsche-stiftungen.de](http://www.kneippsche-stiftungen.de)

Preis pro Person ab € 699,-

#### Kneipp'sche Stiftungen Sebastianum

Kurklinik für Naturheilverfahren

Tel. 0 82 47 / 35 50 · Fax 0 82 47 / 35 52 55

reservierung@barmherzige-bad-woerishofen.de

[www.kneippsche-stiftungen.de](http://www.kneippsche-stiftungen.de)

Preis pro Person ab € 699,-

#### Irmgard\*\*\*S

Kneipp & Thermal

Tel. 0 82 47 / 30 10 · Fax 0 82 47 / 3 25 81

info@irmgard-kneipp-thermal.de

[www.irmgard-kneipp-thermal.de](http://www.irmgard-kneipp-thermal.de)

Preis pro Person ab € 665,-

#### HOTEL-Villa Hofmann\*\*\*S

Kneippkur und Spa

Tel. 0 82 47 / 96 09 70 · Fax 0 82 47 / 9 60 98 65

hotel-villa-hofmann@t-online.de

[www.hotel-villa-hofmann.de](http://www.hotel-villa-hofmann.de)

Preis pro Person ab € 610,-



Unternehmen Leben

## PRÄVENTIONSPAKET:

### *Fit und entspannt in den Alltag*

Einwöchiges Präventionsprogramm zur Optimierung der Bewegungsgewohnheiten und zum Erlernen von Entspannungstechniken zur Stressreduktion nach § 20 SGB V.

Preis für das 1-wöchige Programm 195,- €;

Außer der DAK beteiligen sich weitere Ersatzkassen an diesem Programm. Gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erhalten Sie **von Ihrer Krankenkasse 150,- €** erstattet!

**Hinweis:** Wir empfehlen Ihnen vor Buchung des Programmes die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse zu klären!

### **Leistungen:**

1 Vortrag durch Arzt oder Ökotrophologin zu verschiedenen Gesundheitsthemen

1 Multivisionsshow über die Wirkprinzipien der Kneipp-Kur

2x 60 Minuten Wirbelsäulengymnastik

1x 60 Minuten Aqua Fitness

2x 90 Minuten Nordic Walking

2x 60 Minuten Yoga

Dieses Programm wird von Montag bis Freitag in der Zeit von März bis Oktober angeboten! Sie haben freie Hotelwahl, die Übernachtungskosten sind im genannten Betrag nicht enthalten.

### **Anmeldung und weitere**

**Informationen:** Kurverwaltung Bad Wörishofen  
Postfach 1443  
86817 Bad Wörishofen  
Tel. 08247/993354  
Fax 08247/993359  
Email [info@bad-woerishofen.de](mailto:info@bad-woerishofen.de)

### **Öffnungszeiten – Schalter für Gesundheitsbildung**

Montag – Freitag 09.00 – 11.30 Uhr

Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

## Unsere Angebote für Sie

### I. ERNÄHRUNGSBERATUNG

#### *1. Verhaltenstherapeutisches Ernährungsseminar mit praktischen Übungen*

Das angebotene verhaltenstherapeutische Ernährungsseminar umfasst insgesamt 4 Stunden und beinhaltet ärztliche Informationen zu folgenden Themen:

- Cholesterin – wichtigster Risikofaktor bei Herz-Kreislauferkrankungen,
- Diabetes,
- Osteoporose – heute aktueller denn je.

Eine Ökotrophologin zeigt anhand praktischer Beispiele, wie die ärztlichen Informationen in die Praxis umgesetzt werden können. Im wöchentlichen Wechsel werden folgende Themen dargestellt:

#### *a) Cholesterin*

Di., 15.30 - 17.30 Uhr	Arztvortrag durch Maja Menthel, Ärztin
Do., 14.30 - 16.30 Uhr	Ernährungsberatung in der Praxis durch Dipl. oec. troph. Imke Rahders
Veranstaltungsort:	Haus zum Gugger, Bachstraße 16
Seminargebühren:	4 Stunden (2 Doppelstd.) 53,60 € Teilnahme an 1 Doppelstd. 26,80 €
Mindestteilnehmerzahl:	3 Personen
Anmeldung:	Kurhaus, Schalter für Gesundheitsbildung, Hauptstraße 16, Änderungen vorbehalten

#### *b) Diabetes*

Di., 19.30 - 21.30 Uhr	Arztvortrag durch Dr. med. Peter Schneiderbanger, Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren oder Dr. med. Alois Bunk, Arzt für Allgemeinmedizin und Badearzt
Do., 14.30 - 16.30 Uhr	Ernährungsberatung in der Praxis durch Dipl. oec. troph. Imke Rahders
Veranstaltungsort:	Haus zum Gugger, Bachstraße 16
Seminargebühren:	4 Stunden (2 Doppelstd.) 53,6 € Teilnahme an 1 Doppelstd. 26,80 €
Mindestteilnehmerzahl:	3 Personen
Anmeldung:	Kurhaus, Schalter für Gesundheitsbildung, Hauptstraße 16, Änderungen vorbehalten

### c) Osteoporose

Dienstag,  
15.30 - 17.30 Uhr  
Arztvortrag durch  
Maja Menthel, Ärztin

Donnerstag,  
14.30 - 16.30 Uhr  
Ernährungsberatung in der Praxis  
durch Dipl. oec. troph. Imke Rahders

Veranstaltungsort: Haus zum Gugger, Bachstraße 16  
Seminarergebühren: 4 Stunden (2 Doppelstd.) 53,60 €  
Teilnahme an 1 Doppelstd. 26,80 €

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen  
Anmeldung: Kurhaus, Schalter für Gesundheits-  
bildung, Hauptstraße 16,  
Änderungen vorbehalten

### 2. Gesprächskreis mit der Ernährungsberaterin

Leiterin: Dipl. oec. troph. Imke Rahders  
Zeit: jeden 2. Mittwoch 15.30 - 17.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Haus zum Gugger, Bachstraße 16  
Seminarergebühren: Für Gäste mit gültiger Gästekarte frei  
Tagesgästekarte € 3,-  
Keine Voranmeldung erforderlich

Tagesgästekarten sind bei der Information im Kurhaus,  
Hauptstraße 16, erhältlich



## II. ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

### 1. Autogenes Training

In diesem Seminar möchten wir in vier Sitzungen körperliche Lockerung durch geistige Entspannung erreichen. Ziel ist es, durch gedankliche Konzentration zur inneren Ruhe zu kommen und damit die Entspannung von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Anstrengende und belastende Situationen werden besser gemeistert, Stress besser bewältigt, Verspannungen gelöst und die Abwehrkräfte gestärkt.

Dieses Seminar wird im zweiwöchentlichen Turnus an nachstehenden Terminen angeboten:

Seminarleiterin: Anna Scheppe, Ärztin  
Zeit: Mittwoch u. Freitag 16.30 - 17.30 Uhr  
Veranstaltungsort: Haus zum Gugger, Bachstraße 16  
Seminarergebühren: 4 Termine à 60 Min. 68,80 €  
Teilnahme an 1 Seminareinheit  
(60 Min.) 17,20 €  
Schnupperstunde (s. Seite 18) 5,- €

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen  
Anmeldung: Kurhaus, Schalter für Gesundheits-  
bildung, Hauptstraße 16,  
Änderungen vorbehalten

### 2. Sanftes Yoga

Mit ruhigen, gezielten Übungen für jedes Alter erleben Sie eine sanfte Lockerung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers. Der sorgsame Umgang mit sich selbst bringt eine wohltuende Beweglichkeit, aktiviert die Atmung und den Kreislauf und stärkt die Abwehrkraft und die Gesundheit des ganzen Menschen.

Dieses Seminar wird im zweiwöchentlichen Turnus an nachstehenden Terminen angeboten:

Seminarleiter: Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYN  
Zeit: Dienstag u. Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr  
Veranstaltungsort: Haus zum Gugger, Bachstraße 16  
Seminarergebühren: 4 Termine à 60 Min. 68,80 €  
Teilnahme an 1 Seminareinheit  
(60 Min.) 17,20 €  
Schnupperstunde (s. Seite 18) 5,- €

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen  
Anmeldung: Kurhaus, Schalter für Gesundheits-  
bildung, Hauptstraße 16,  
Änderungen vorbehalten



### 3. Qi Gong

Qi Gong ist der Oberbegriff für die verschiedensten chinesischen Bewegungskünste. Seine Wurzeln sind die östliche Philosophie, die traditionelle chinesische Medizin und die Kampfkünste. Übersetzt bedeutet Qi Gong: Arbeit (gong) mit der Lebensenergie (funktionelle Vitalität des Organismus) und Lebenskraft (physiologische Aktivität) sprich: Qi. Nach chinesischem Gesundheitsverständnis ist der freie Fluss des Qi (Lebensenergie, Lebenskraft) eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität.

Erreicht wird dies im Qi Gong durch spezielle Atemführung, bestimmte Bewegungen, Körperhaltungen und durch meditative Konzentration. Qi Gong kann eine Ergänzung zu unserer westlichen Medizin und zu unserer Gymnastik sein. In unserem Kurs wird versucht, die östliche Tradition des Qi Gong mit westlichen Methoden zu unterrichten, damit sie verstanden wird und sich der Nutzen der Übungen voll entfalten kann.

Langsam ausgeführte Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen unterstützen Heilungsprozesse und stärken die Gesundheit.

Qi Gong ist leicht zu erlernen, braucht wenig Platz zum Üben und ist für alle Menschen gleichermaßen geeignet.

Seminarleiter:	Wolfgang Burgard
Zeit:	Montag und Donnerstag 11.00 - 12.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Haus zum Gugger, Bachstraße 16
Seminargebühren:	4 Termine à 60 Min. 68,80 € Teilnahme an 1 Seminareinheit (60 Min.) 17,20 € Schnupperstunde (s. Seite 18) 5,- €
Mindestteilnehmerzahl:	3 Personen
Anmeldung:	Kurhaus, Schalter für Gesundheits- bildung, Hauptstraße 16, Änderungen vorbehalten



### III. BEWEGUNGSTRAINING

#### 1. Osteoporosegymnastik

Osteoporosegymnastik wirkt dem Knochenabbau entgegen, kräftigt Bänder und Gelenkkapseln, baut Muskeln auf und trainiert ihre Stützfunktion. Inhalt ist Haltungsaufbau, Schulung der korrekten Körperhaltung im Alltag, beweglichkeitsfördernde Gymnastik und Koordinationsübungen, Muskeldehnungen speziell des Schultergürtels und der Beinmuskulatur, leichte Mobilisation der Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt auf Kraftübungen besonders für Brust-, Rücken-, Becken- und Beinmuskulatur.

Seminarleiter:	Wolfgang Burgard
Zeit:	Montag, 14.00 – 15.30 Uhr Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Veranstaltungsort:	Haus zum Gugger, Bachstraße 16
Seminargebühren:	6 Einheiten à 90 Min. 77,40 € Teilnahme an 1 Seminareinheit (= 90 Minuten) 12,90 € Schnupperstunde (s. Seite 18) 5,- €
Mindestteilnehmerzahl:	3 Personen
Anmeldung:	Kurhaus, Schalter für Gesundheits- bildung, Hauptstraße 16, Änderungen vorbehalten

Am Montag findet bei trockener Witterung die Osteoporosegymnastik von Mai bis Oktober am Osteo-Walk im Kurpark statt.  
Treffpunkt: 14 Uhr Eingang Haus zum Gugger, Bachstr. 16

Unser Tipp: Körperliche Bewegung, zum Beispiel mindestens zwei Stunden Gartenarbeit, Tanzen oder flottes Spaziergehen pro Woche kann dazu beitragen osteoporosebedingte Hüftfrakturen zu verhindern.

#### 2. Kommen – Schauen – Mitmachen

Kennen Sie unser umfangreiches Angebot? Wenn nicht, dann kommen Sie zu dieser Stunde. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie sich mit westlicher und östlicher Gymnastik fit halten können. Ein Zusammenspiel von Osteoporosegymnastik und Qi Gong.

Seminarleiter:	Wolfgang Burgard
Zeit:	Donnerstag (März bis Oktober) 14.00 - 15.00 Uhr
Treffpunkt:	Vor dem Haus zum Gugger (am Eingang)
Seminargebühren:	Für Gäste mit gültiger Gästekarte frei Tagesgästekarte € 3,-
Anmeldung:	Kurhaus, Schalter für Gesundheits- bildung, Hauptstraße 16, Änderungen vorbehalten

### 3. Wanderung mit Atemübungen

Bewusst atmen ist eine einfache Methode, einengende Strukturen im Gefühlsbereich sowie Spannungen im körperlichen Bereich zu erkennen und aufzulösen. Über den Kontakt von den Füßen zur Erde und durch die bewusste Atmung wird wieder neue Lebensenergie, Lebenskraft und Lebensfreude geschöpft. Durch diese Atemübungen lernen Sie aufs Neue innere Einkehr bei sich zu halten.

Dieser Kurs findet bei jeder Witterung statt. Bitte bequeme Schuhe anziehen.

Leiterin: Roswitha Weiß  
Zeit: Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr,  
im Wechsel mit Venenwalking  
Veranstaltungsort: Treffpunkt: Steinbrunnen vor dem  
Kurhaus, Bonifaz-Reile-Weg,  
gegenüber Wiener Kaffeehaus  
Seminarergebühren: Für Gäste mit gültiger Gästekarte frei  
Tagesgästekarte € 3,-  
Keine Voranmeldung erforderlich!

Tagesgästekarten sind bei der Information im Kurhaus,  
Hauptstraße 16, erhältlich.

### 4. Wirbelsäulen- und Gesundheitsgymnastik

In diesem Seminar soll Ihnen am eigenen Körper gezeigt werden, wie mit gezielter Gymnastik speziell die Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung der Wirbelsäule erreicht werden kann. Durch ein zusätzliches leichtes Herzkreislauftraining kann eine Ganzkörper-Fitness erreicht werden.

Seminarleiterin: Ines Wurm-Fenkl  
Sport- und Gymnastiklehrerin  
Zeit: Dienstag, Mittwoch, Freitag  
9.30 - 10.30 Uhr  
Veranstaltungsort: Alfred-Baumgarten-Straße 6  
Seminarergebühren: 9 Termine à 60 Min. 77,40 €  
Teilnahme an 1 Seminareinheit  
(= 60 Min.) 8,60 €  
Schnupperstunde (s. Seite 18) 5,- €  
Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen  
Anmeldung: Kurhaus, Schalter für Gesundheits-  
bildung, Hauptstraße 16,  
Änderungen vorbehalten

### 5. Aqua Fitness

Für Personen mit arthrotischen Veränderungen, Rückenbeschwerden, Übergewicht, Bewegungsmangel oder Venenerkrankungen ist die Wassergymnastik hervorragend geeignet. Hier werden Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisation des gesamten Stütz- und Haltungsapparates, unter Ausnützung der physikalischen Gesetze des Wassers sinnvoll durchgeführt.

Freude an der Bewegung bringen vor allem abwechslungsreiche Übungsstunden. Dabei werden eine Reihe aktuellster Aqua-Fitnessgeräte verwendet.

Seminarleiterin: Ines Wurm-Fenkl  
Sport- und Gymnastiklehrerin  
Zeit: Dienstag, Mittwoch, Freitag  
10.45 - 11.45 Uhr  
Veranstaltungsort: Kurhotel Sonnengarten;  
Adolf-Scholz-Allee 5,  
Bitte beachten: Wasserhöhe: 1,30 m  
Temperatur 27 - 29 °C  
Seminarergebühren: 9 Termine à 60 Min. 77,40 €  
Teilnahme an 1 Seminareinheit  
(= 60 Min.) 8,60 €  
Schnupperstunde (s. Seite 18) 5,- €  
Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen  
Anmeldung: Kurhaus, Schalter für Gesundheits-  
bildung, Hauptstraße 16,  
Änderungen vorbehalten





## 6. Venenwalking (Venenwanderung)

Durch bewusstes Gehen in Verbindung mit Gymnastik wollen wir die Venen kräftigen. Bitte bequeme Schuhe anziehen. Das Venenwalking findet bei jeder Witterung statt.

Leiter:	Anton Finkl
Zeit:	Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr, im Wechsel mit Atemwanderung
Veranstaltungsort:	Treffpunkt: Steinbrunnen vor dem Kurhaus, Eingang Bonifaz-Reile-Weg, gegenüber Wiener Kaffeehaus
Seminargebühren:	Für Gäste mit gültiger Gästekarte frei Tagesgästekarte € 3,- Keine Voranmeldung erforderlich

Tagesgästekarten sind bei der Information im Kurhaus, Hauptstraße 16, erhältlich

## 7. Nordic Walking

Alles über unsere Nordic Walking Parcours und Angebote finden Sie in unserem Sonderprospekt „Radeln, Wandern, Sport“. Sie erhalten diesen mit gültiger Gästekarte **kostenlos** bei der Information im Kurhaus.

Leiter:	Anton Finkl
Zeit:	November bis März Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Veranstaltungsort:	Treffpunkt: Steinbrunnen vor dem Kurhaus, Eingang Bonifaz-Reile-Weg, gegenüber Wiener Kaffeehaus
Seminargebühren:	Für Gäste mit gültiger Gästekarte frei Ohne Gästekarte € 2,- Leihgebühr Stöcke € 1,- (Pfand € 20,-) Keine Voranmeldung erforderlich

## IV. RAUCHERENTWÖHNUNG

Dieses Seminar baut sich in vier Stufen auf:

### 1. Beobachten

Sie erlernen, das Rauchen zu registrieren und machen sich Ihr Rauchverhalten bewusst.

- Wie viel rauche ich?
- Wann und warum rauche ich?
- Wie rauche ich?

### 2. Verändern

Sie erlernen, die Situationen in denen Sie rauchen schrittweise in den Griff zu bekommen. Dazu wenden Sie die Methode der Selbstkontrolle an, um das Rauchen nach und nach zu verlernen.

### 3. Atmungsverhalten

Ihr Bewusstsein soll sich auf freie Luft einstellen.

### 4. Aufhören

Sie festigen Ihre Gewohnheit nicht mehr zu rauchen.

Seminarleiter:	Willi Schlarnhauser, Diplom-Psychologe
Zeit:	Dienstag und Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr bzw. nach Vereinbarung
Veranstaltungsort:	Bitte entnehmen Sie diesen Ihrem Teilnehmerschein!
Seminargebühren:	8 Stunden 86,40 € Einzeltermin 10,80 €
Anmeldung:	Kurhaus, Schalter für Gesundheits- bildung, Hauptstraße 16, Änderungen vorbehalten





## V. GESUNDHEIT ZUM KLEINEN PREIS

Entspannung, Gymnastik, Bewegung – und das alles zum kleinen Preis. Endlich gibt es sie – die Gesundheitspakete für Kurzentschlossene:

<b>Qi Gong</b>	2 Einheiten à 60 min.	€ 25,-
<b>Autogenes Training</b>	2 Einheiten à 60 min.	€ 25,-
<b>Sanftes Yoga</b>	2 Einheiten à 60 min.	€ 25,-
<b>Osteoporosegymnastik</b>	2 Einheiten à 90 min.	€ 20,-
<b>Wirbelsäulen- &amp; Gesundheitsgymnastik</b>	2 Einheiten à 60 min.	€ 15,-
<b>Aqua Fitness</b>	2 Einheiten à 60 min.	€ 15,-

Unsere Pakete können Sie im Kurhaus, am Schalter für Gesundheitsbildung, Hauptstraße 16, erwerben. Die Therapeuten, Veranstaltungsorte und Zeiten finden Sie unter den Kursbeschreibungen auf den vorangegangenen Seiten.



## VI. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Anmeldung

Im Rahmen von ambulanten Vorsorge- und Rehabilitationskuren mit ärztlicher Verordnung ist die Teilnahme kostenlos. Eine Übersicht über unsere Kurse und das Wochenprogramm finden Sie am Anfang dieser Broschüre.

Wenn Sie vom Arzt mehrere Maßnahmen verordnet bekommen, dann bitten Sie ihn doch, dass er Ihnen für jede Maßnahme – zum Beispiel Yoga und Ernährungsberatung – ein gesondertes Verordnungsblatt erstellt. Das Verordnungsblatt geben Sie bitte bei der Anmeldung im Kurhaus ab. Dort erhalten Sie die weiteren Termine, die Sie Ihrer Gesundheit zuliebe bitte auch einhalten. Sollten Sie nicht alle Termine wahrnehmen können, besteht die Gefahr, dass Ihre Krankenkasse die Seminarkosten nicht erstattet. Sie erhalten für jedes vollständig besuchte Seminar eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Für alle anderen Personen besteht ebenfalls die Möglichkeit der Teilnahme – allerdings gegen Entrichtung der jeweiligen Kurs- oder Einzelgebühr. In den meisten Fällen erstatten die Krankenkassen 80% der Teilnahmegebühren. Dies ist bei Buchung von einem unserer Pakete „Gesundheit zum kleinen Preis“ jedoch nicht möglich.

Die Anmeldung ist nur am Schalter für Gesundheitsbildung (Kursanmeldung) im Kurhaus in der Zeit von Montag bis Freitag von 9.00 bis 11.30 Uhr und am Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr möglich.

Eine Voranmeldung zur Teilnahme an den Kursen ist, mit Ausnahme der Schnupperstunden, erforderlich. Jegliche Änderungen behalten wir uns vor. An gesetzlichen Feiertagen finden die Veranstaltungen nur nach Rücksprache statt.

### *Schnupperstunden*

Der Erwerb eines Teilnahme Scheines für 5,- € berechtigt Sie zur Teilnahme an **einem** Seminartermin in der Gruppe nach Ihrer Wahl (ausgenommen Ernährungsseminare und Raucherentwöhnung). Dieses Angebot gilt nur einmal pro Seminar und Aufenthalt.

Voraussetzung für die Durchführung eines Seminars sind 3 voll zahlende Seminar-Teilnehmer. Für Teilnehmer an Einzelstunden allein kann der jeweilige Kurs leider nicht durchgeführt werden, da unsere Therapeuten nur für ganze Seminareinheiten zur Verfügung stehen. Der Teilnahme Schein ist erst durch den Stempel der Kurverwaltung gültig. Einzeltermine bei den in diesem Heft angegebenen Therapeuten vermitteln wir Ihnen gerne.

### *Sonstiges*

Weitere Aktivangebote finden Sie in unserer Broschüre „Radeln, Wandern, Sport“. Diese erhalten Sie an der Tourist Information. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigenes Risiko.

### *Haben Sie noch Fragen?*

Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ansprechpartnerinnen: Frau Barbara Papatola und Frau Elisabeth Scharf-Kuen. Sie finden sie im Kurhaus am Schalter für Gesundheitsbildung.



### **Zum Schluss noch eine Bitte:**

Für unsere Seminare haben wir in Zusammenarbeit mit den Therapeuten einen Bewertungsbogen erarbeitet. Es wäre für uns sehr hilfreich, wenn Sie diesen Bogen ausfüllen würden. Dadurch erfahren wir direkt durch Sie, ob Ihnen mit diesem Seminar weitergeholfen werden konnte.

Den Fragebogen erhalten Sie von Ihrem Therapeuten oder am Schalter für Gesundheitsbildung im Kurhaus.

Viel Erfolg und vielen Dank für Ihre Mithilfe.

**- Änderungen vorbehalten -**

## WELLNESSFÜHRER KNEIPP & CO

Neben der klassischen Kneippkur bietet Bad Wörishofen eine Vielzahl an Möglichkeiten sich dem Alltag zu entziehen. Stellen Sie Ihr ganz persönliches Wohlfühlprogramm zusammen oder nutzen Sie die vielfältigen Pauschalangebote unseres Ortes. Stressbewältigung und Entspannung, sanfte Bewegung und gezieltes Training, Ernährung, Fasten und Diät - auf den nachfolgenden Seiten haben wir für Sie einen Führer zusammengestellt, der Ihnen helfen soll, aus den umfangreichen Angeboten unseres Ortes das für Sie Passende zu finden.

Verwöhnen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Bad Wörishofen. Unser Wellnessführer Kneipp & Co enthält dazu viele wertvolle Anregungen.

### - A -

#### *Abhärtungsübungen:*

Eine gesunde Abhärtung dient der Krankheitsvorbeugung. Sie ist der wohl bekannteste Aspekt der Kneipp-Therapie. Dazu gehören: das Wassertreten, Tautreten, Barfußlaufen und Schneegehen.

#### *Abyangham:*

Ganzkörpermassage bei der warme ayurvedische Öle dem Typ entsprechend von zwei Masseuren mit synchronen Bewegungen in die Haut einmassiert werden.

#### *Algentherapie:*

Ausgesuchte Meeresalgen bilden die Basis für Packungen. Sie enthalten Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren. Die Therapie eignet sich bei Cellulitis und Hautunreinheiten und kurbelt den Stoffwechsel an. Die Anwendungen wirken entspannend und schmerzlindernd, beugen Entzündungen und Rheumatismus vor und revitalisieren die Haut.

#### *Akupunktur:*

Die auf die Akupunkturpunkte gesetzten Nadeln bewirken, dass Störungen, Dysbalancen oder Blockaden der Körpermeridiane beseitigt werden und das Qi (= Lebensenergie) wieder in Fluss kommt.

#### *Akupressur (=Akupunktmassage):*

Statt mit Nadeln wird auf die Akupunkturpunkte mit gleichmäßigen, kleinen Kreisbewegungen der Fingerspitzen Druck ausgeübt.

#### *Akupunktmassage nach Penzel:*

Der Energiekreislauf ist allen anderen Körpersystemen übergeordnet.



Die Energiebahnen werden für den Fluß der Lebensenergie wieder geöffnet und sie spüren das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang.

#### *Aqua Fitness:*

Es handelt sich hierbei um Gymnastik im Wasser. Die Gelenke werden geschont und der Kreislauf und Stoffwechsel des Körpers angeregt.

#### *Aromamassage:*

Ätherische Öle werden mittels Massage auf die Haut aufgetragen. Stress wird abgebaut und die Gesundheit gestärkt.

#### *Aromatherapie:*

Entspannungstherapie, die auf die heilende Wirkung von ätherischen Ölen setzt. Diese werden z. B. als Zusatz bei Massagen, Bädern oder Inhalationen verwendet.

#### *Aromasauna:*

Ätherische Auszüge aus Kräutern, Blumen, Hölzern oder Früchten werden über die Atemwege und die Haut aufgenommen. Sie wirken zugleich wohltuend und anregend und verstärken den erholsamen und reinigenden Effekt der Sauna. Siehe auch Aromatherapie.

#### *Arthrosegymnastik:*

Ist eine spezielle gelenkschonende Gymnastik zur Muskelkräftigung und -dehnung für Menschen mit Gelenkbeschwerden.

#### *Atemtherapie:*

Durch bewusstes Atmen wird das körperliche und seelische Gesamtfinden des Menschen verbessert und Störungen ausgeglichen. Durch die richtige Atemtechnik kommt es zu einer besseren Haltung, einem entspannten Rücken, einem gut funktionierenden Zellstoffwechsel und Schlackenabbau.

#### *Atemwanderung:*

Wanderungen mit Übungen der Atemtherapie.

#### *Auflagen:*

Auflagen werden heiß und kalt angewandt. Heiße Auflagen wirken krampflösend und kalte entzündungshemmend.

#### *Aufguss:*

Hier werden die Heizsteine der Sauna mit Wasser, dem eine Kräutereszenz beigelegt ist, übergossen um die Saunaluft anzufeuchten.



#### *Autogenes Training:*

Körperliche Lockerung durch geistige Entspannung. Ziel ist es, durch gedankliche Konzentration zur inneren Ruhe zu kommen und damit die Entspannung von Körper, Geist und Seele zu erreichen.

## Ayurveda:

Die älteste überlieferte Medizinlehre der Welt stammt aus Indien. Um den Körper zu entgiften und das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen, werden Massagen, Öl- und Wärmebehandlungen, Dampfbäder, Kräuterheilmittel, Ayurveda-Kost und Entspannungstechniken (Yoga, Meditation) eingesetzt.

## - B -

### Badekur:

Hier steht die Behandlung mit Wasser aus Heil-, Mineral-, Thermal-, Quell- oder Meerwasser im Vordergrund. Die Badekur ist die traditionell, klassische Kurform.

### Bäder:

Unter einem Bad versteht man das Eintauchen des gesamten Körpers oder einzelner Körperteile in ein anderes Umgebungsmedium. Die rechtlichen Bestimmungen ob ein Bad als Körperpflegemittel oder als Arzneimittel anzusehen ist, wird durch das Arzneimittelgesetz festgelegt.

**Medizinisch/therapeutische Bäder** müssen immer ärztlich verordnet werden. Beispiele sind hydroelektrische Bäder, Kneippbäder, Gas- und Massagebäder.

In der therapeutischen Anwendung von Bädern wird Wasser als Übermittler genutzt, der dem Körper mit Hilfe von unterschiedlichen Temperaturen heilende Substanzen zuführt oder unter Einsatz von Strom positiv oder negativ geladene Stoffe oder andere Informationen in die Haut transportiert ohne sie zu beschädigen. In der Kneipp-Therapie werden die Bäder als Voll-, Dreiviertel-, Halb-, Sitz-, Fuß- und Armbäder gegeben. Sie werden je nach Beschwerden als kalte, warme, ansteigende und Wechselbäder verabreicht.

**Kosmetische Bäder** unterliegen dem Lebensmittel- und Bedarfsgegenständengesetz. Sie dienen der Reinigung, der Pflege oder der Beeinflussung von Aussehen oder Körpergeruch und werden äußerlich oder in der Mundhöhle angewandt.

Bei Schönheitsbädern werden herkömmlichem Leitungswasser wohltuende, reinigende und pflegende Essenzen zugefügt. Auch

Einreibungen oder Packungen mit Schlamm oder anderen pflegenden Substanzen werden oft als Bad bezeichnet.

Erläuterungen zu den einzelnen Bädern finden Sie unter dem jeweiligen Stichwort wie z.B.: Ölbad, Heubad, Molkebad usw.



### Badezusätze:

Grundsätzlich werden dem Warmanteil der großen und kleinen Warmbäder zur Verstärkung ihrer Wirkung Badezusätze zugegeben. Die Auswahl war zu Kneipps Lebzeiten noch gering. Heute steht uns jedoch eine große Auswahl an Badeextrakten zur Verfügung. Die gebräuchlichsten Badezusätze sind Heublumen, Fichtennadel, Baldrian, Haferstroh, Eichenrinde, Zinnkraut, Melisse, Rosmarin und Thymian.

### Basenbad:

Zur Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung des Körpers durch basische Zusätze.

### Barfußlaufen:

Pfarrer Kneipp legte großen Wert auf Barfußlaufen. Es führt zu einer Kräftigung der Fußmuskulatur, weshalb es gerade auch für Kinder sehr zu empfehlen ist.

### Bewegungstherapie:

Unter Bewegungstherapie versteht man die Heilung durch Bewegungsübungen und Krankengymnastik; bei zahlreichen Herzerkrankungen, bei Bluthochdruck und bei niedrigem Blutdruck, orthostatischen Erkrankungen und Haltungsschäden; ferner zur Verhütung von verschiedenen Zivilisationserkrankungen (Arteriosklerose, vegetative Fehlregulation).

### Bindegewebssmassage:

Reflexzonenmassage, die bestimmten genau festgesetzten Hautpartien zugeordnete Organe beeinflusst.

### Bioresonanz:

Die Bioresonanztherapie basiert auf der Tatsache, dass jede Materie nichts anderes als verdichtete Energie ist und durch ein elektromagnetisches Energiefeld in Form von spezifischen Schwingungsmustern bestimmt wird. Mit der Bioresonanztherapie ist es möglich, die krankhaften „unharmonischen“ Schwingungen vom Organismus abzugreifen, wiederum in harmonische Schwingungen umzuwandeln und an den Organismus zurückzuleiten.

### Biosauna:

In der Biosauna beträgt die Temperatur im Gegensatz zur herkömmlichen Sauna nur 55°C.

### Breuß-Massage:

Massage nach Rudolf Breuß ist eine sanfte, gefühlvolle Behandlung der Wirbelsäule und eigenständige Therapie bei zahlreichen Wirbelsäulenproblemen. Die Massage lässt sich hervorragend mit der Dorn-Therapie kombinieren und ist eine gute Vorbereitung zur Dorn-Therapie.





### ***Buchinger-Fastenkur:***

Kombination aus Heilfasten mittels Fruchtsäften, Gemüsebrühe und Tee sowie einer Bewegungs-, Physio- und Psychotherapie, Entspannung und Gesundheitsschule.

### ***Bürstenmassage:***

Dient der Durchblutung und Reinigung, lindert Schmerzen und Müdigkeit, öffnet die Poren entgiftend.

- C -

### ***Caldarium:***

Dampfbad mit milder Wärme von ca. 45° C. Angereichert wird der Dampf mit ätherischen Essenzen, um die Atemwege anzufruchten und Erkältungen vorzubeugen. Auch zur Lockerung von Muskelverspannungen geeignet.

### ***Chirotherapie:***

Die Chirotherapie ist eine von Ärzten ausgeübte, auf Handgriff-techniken beruhende Methode, bei der Blockierungen in den Gelenken durch gezielte Manipulationen und Mobilisationen gelöst werden sollen. In erster Linie sehen Chiropraktiker Blockaden in den Gelenken der Wirbelsäule als Krankheitsauslöser.

### ***Cleopatra- oder Venusbad:***

Wohlriechende Öle und Kuhmilch pflegen die Haut.

### ***Colon-Hydro-Therapie:***

Diese Therapieform beschäftigt sich mit der Reinigung des Dickdarms mit Hilfe spezieller Spülungen. Die Colon-Hydro-Therapie führt zu einem neuen Körpergefühl und führt eine Reinigung der seelischen Altlasten mit sich.

### ***Colon-Massage:***

Bei der Colon-Massage handelt es sich um eine tiefe Bauchmassage. Dabei wird in sehr langsamen Rhythmus zusammen mit der Ausatmung Druck ausgeübt. Dieser fördert die Darmbewegung, so daß ein Schub in Richtung Enddarm erfolgt. Wird bei Verstopfung, Darmlähmungen und krankheitsbedingter Darmträgheit eingesetzt.

### ***Cranio-mandibuläre Therapie:***

„Cranium“ ist der lateinische Begriff für Schädel, „Mandibula“ derjenige für Unterkiefer. Diese Strukturen haben ihren Berührungspunkt im Kiefergelenk. Cranio-mandibuläre Therapie ist demnach nichts anderes als die Therapie des Kiefergelenkes.

### ***Cranio-Sacral-Therapie:***

Ist eine sanfte, ganzheitliche Therapie, welche den blockierten cranio sacralen (Rückenmarksflüssigkeit) Rhythmus wieder in seine Schwingung bringt.

- D -

### ***Dampfbäder:***

Sind geschlossene feuchtwarme Räume mit Sitz-/Liegemöglichkeit. Dampfbäder zeichnen sich durch die feuchte Wärme mit 100 % Luftfeuchtigkeit und nicht zu heißen Temperaturen (ca. 45-50 °C) aus. Sie entfalten eine wohltuende Wirkung auf angespannte Nerven und verkrampfte Muskeln. Die Hautporen öffnen sich und werden gereinigt.

### ***Dämpfe:***

Das Dampfbad stand bei Kneipp in hohem Ansehen. Seinerzeit gab es den Volldampf für den ganzen Körper, den Unterleibsdampf für den Unterleib, den Fußdampf für die Füße und den Kopfdampf für die Atemwege. Von allen Dämpfen hat sich der Kopfdampf als wirksamste Maßnahme behauptet. Die anderen Dämpfe haben heute keine praktische Bedeutung mehr.

### ***Dorn-Methode:***

Ist eine sanfte Wirbelsäulenthherapie, bei der die Wirbel ohne jede Gewalt wieder in ihre natürliche Lage versetzt werden können. Strukturelle Veränderungen wie Beinlängenverkürzungen, Beckenschiefstand und schlechte Haltung werden korrigiert.

- E -

### ***Elektrotherapie:***

Ist die Behandlung mit unterschiedlichen Frequenzen von therapeutischem Strom bei akuten Beschwerden oder zur Nachbehandlung von Verletzungen und Krankheiten.

### ***Ernährungstherapie:***

Ziel der Ernährungstherapie Kneipps ist eine Entlastung des Stoffwechsels, was insbesondere für ernährungsabhängige Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Gicht von Bedeutung ist.

- F -

### ***Fango:***

Wärmespendende Bäder oder Packungen von feinkörnigen, natürlichen Sedimenten aus dem Meer oder speziellen Böden. Durch den





Reichtum an Nähr- und Mineralstoffen versorgt es die Haut mit wertvollen Substanzen.

### *Farblichttherapie:*

Hierbei wird die psychologische Wirkung von Farben genutzt, um Körper und Geist zu entspannen, aktivieren und entschlacken. Die Zellen reagieren auf die Farbreize und leiten diese ans Gehirn weiter. Dadurch kann es zu schmerzlindernder und heilender Wirkung kommen.



### *Fußreflexzonenmassage:*

Ist eine Ordnungstherapie die durch spezielle Grifftechniken die Reflexzonen am Fuß stimuliert um eigene Selbstheilungskräfte im Körper zu aktivieren.

### *F. X. Mayr-Kur*

Die von Franz Xaver Mayr entwickelte Diätbehandlung hilft den Verdauungsapparat zu schonen, zu entschlacken und zu geregelter Arbeit zu „erziehen“. Die Milch-Semmeldiät in Kombination mit Darmgymnastik, dem Erlernen der Bauchatmung und der Darmmassage dient der Entschlackung, Anregung der Darmtätigkeit und somit auch dem Gewichtsverlust.

## - G -

### *Güsse:*

Unter einem Guss im kneippischen Sinne versteht man eine Anwendung, bei der ein gebündelter, fast druckloser Wasserstrahl an einzelnen Körperteilen oder am ganzen Körper entlanggeführt wird. Güsse werden als kalte, warme oder Wechselanwendungen durchgeführt.

### *Gradieranlage: Natursole Freiluftinhalatorium*

Neueste Errungenschaft der Kneippstadt ist die im Jahr 2008 eröffnete Gradieranlage. Die jodfreie Natursole (26,7%ig) läuft in einer Konzentration von 5 bis 20 % über Reisigbündel aus Schlehdorn. Dabei wird die Luft mit Salztröpfchen und den ätherischen Ölen aus dem Schlehdornholz angereichert. Das Einatmen dieser salzhaltigen Luft wirkt nicht nur schleimlösend und reizmildernd, sondern auch entzündungshemmend sowie vorbeugend und heilend bei chronischer Bronchitis und Nebenhöhlenentzündungen. Auch eine gewisse Vitalisierung bei Ermüdungserscheinungen oder Erleichterungen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen werden diesem „medizinischen Wunderwerk“ zugeschrieben.

## - H -

### *Hamam(-massage):*

Als Hamam wird ein traditionell türkisches oder orientalisches Dampfbad bezeichnet, bei dem der Körper mehrmals mit feinem Seifenschaum eingeseift wird damit sich in der Wärme die Muskeln lockern und die Hauptporen öffnen können. Dabei werden die obersten Hautschichten entfernt und das Bindegewebe durchblutet. Nach der Reinigung der Haut wird der Körper mit Kernseife massiert. Der warme Dampf löst Verspannungen und öffnet die Poren der Haut. Durch die Waschungen werden Schlacken und Giftstoffe gründlich ausgeschieden. Stoffwechsel und Durchblutung kommen wieder in Schwung. Herz und Kreislauf werden angeregt und die natürlichen Abwehrkräfte aktiviert.

### *Herbal Spa Massage:*

Druckpunktmassage mit wohlriechenden im Wasserdampf erhitzten Kräuterstempeln aus Siam.

### *Heubad:*

Unter diesem Begriff wird meistens eine Anwendung verstanden, bei welcher gewässertes und erwärmtes Heu um den Körper gelegt wird. In Bad Wörishofen ist Heubad aber auch oft als Kurzform für das Heublumenbad gebräuchlich. Einzelne Häuser definieren auch Angebote mit dem Heublumensack (siehe unten) unter diesem Begriff.

### *Heublumensack:*

Der heiße Heusack wird auch als „Morphium der Naturheilkunde“ bezeichnet, da die feuchte Wärme krampflösend, schmerzstillend und durchblutungsfördernd wirkt.

### *Homöopathie:*

Homöopathische Arzneimittel stammen vorwiegend aus dem Mineral-, Pflanzen- und Tierreich. Sie werden als potenzierte Arzneimittel angewandt. Als Reiztherapie können kleinste Wirkstoffmengen für eine Körperantwort ausreichen.



### *Hydrotherapie:*

Darunter versteht man Anwendungen mit warmem, vor allem aber mit kaltem Wasser. Es ist eine der ältesten Behandlungsformen überhaupt, schon im antiken Rom wurde sie mit Erfolg angewandt. Die Wasseranwendungen bilden bis heute die Grundlage der Kneipp-Therapie. Ihre Handhabung macht sie zur bevorzugten Form häuslicher Eigenbehandlung.

## - K -

### *Kinesiologie:*

Kinesiologie (Griechisch: „kinesis“ = Bewegung und „logos“ = Lehre) ist die Lehre von der Bewegung und beschäftigt sich im engeren Sinne mit dem Zusammenspiel der Nerven, Muskeln und Knochen, ihrem Einfluß auf die Körperhaltung und Bewegungsabläufe. Zur Diagnostik von Energieblockaden und weiteren Therapiemaßnahmen dient der sog. „Muskelttest“.

### *Kneippkur:*

Dieses Naturheilverfahren wurde von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) entwickelt. Wickel, Kompressen, Packungen, Waschungen, Güsse und Bäder sind ein Teil des kneippschen Naturheilverfahrens, welches auf fünf Säulen aufbaut: Heilkraft des Wassers, Vitalität durch

Bewegung, Gesundheit durch ausgewogene Ernährung, Heilwirkung der Kräuter und Harmonie von Körper und Geist.

### *Kompaktkur:*

Ist eine spezielle Form (z. B. Venenkompaktkur) der ambulanten Vorsorge- und Rehabilitationskuren. Es werden hier strukturierte multidisziplinäre

Therapiekonzepte berücksichtigt und die Behandlungen in Gruppen zu max. 15 Personen durchgeführt.

### *Kompressen:*

Darunter versteht man kleine Auflagen, örtlich eng begrenzt, z. B. Stirnkompressen, Herzkompressen, etc. Diese werden je nach Indikation kalt oder heiß angewandt.

### *Kopf-Marma-Behandlung mit Atemtherapie:*

Ist eine ayurvedische Form der Kopf-Massage bei welcher gleichzeitig auch mit dem inneren Atem des Menschen gearbeitet wird.

## - L -

### *Laconium:*

Es handelt sich hier um ein Schwitzbad in einem Trockenraum, in dem die Temperatur ca. 55° C bis 65° C beträgt. Der Aufenthalt kann bis zu einer Stunde dauern. Die Wärme kommt hier aus Fußboden, Wänden und Sitzbänken.

### *La-Stone-Therapie:*

Die La-Stone oder Hot-Stone-Therapie ist eine einzigartige, sehr wirkungsvolle Methode. Dabei handelt es sich um die geniale Verbindung aus Ganzkörpermassage, Energiearbeit, Einsatz von Wärme- und Kältereizen, sowie der Wirkung von Ölen.

### *Lomi Lomi Nui:*

Ist eine Mischung aus Ritual, Massage, Tanz und Körperarbeit. Ziel dieser zuwendungsvollen hawaiianischen Massage ist es, den Menschen wieder zu regenerieren und in Einklang mit sich und seiner Umgebung zu bringen.

### *Lymphdrainage:*

Spezielle Druckmassage, welche die Lymphen beim Abtransport von Gewebeflüssigkeit unterstützt.

## - M -

### *Magnetfeldtherapie:*

Die Zellen des Körpers stehen unter ständiger Schwingung. Durch die Resonanz des Magnetfeldes werden weniger aktive Zellen wieder zum Schwingen gebracht. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung gefördert und die Muskeln entspannt.

### *Manuelle Therapie:*

Ist eine Untersuchungs- und Behandlungstechnik, die sich mit dem Auffinden und Behandeln von Funktionsstörungen am Bewegungsapparat befasst. Dazu kommen sowohl passive, mobilisierende Techniken durch den Therapeuten als auch aktive Übungen des Patienten zur Kräftigung und Stabilisation oder Eigenmobilisation zum Einsatz.

### *Massagen:*

Bei der klassischen Massage werden verschiedene manuelle Techniken angewandt, die unterschiedliche Wirkungen auf Haut, Unterhaut und Muskulatur durch unterschiedlich starke Berührungsreize haben. Streichende Bewegungen führen Lymphflüssigkeit in den venösen Blutfluss zurück. Kneten dehnt und entspannt Muskelfasern, Hacken und Klopfen steigert neben der Durchblutung die Muskelspannung und die Vibrationstechnik lindert Schmerzen und entspannt. Erläuterungen zu den einzelnen Massagearten finden Sie unter dem jeweiligen Stichwort wie z.B.: Aromamassage, Lomi-Lomi-Nui usw.

### *Meditation:*

Meditieren dient dem Abbau von Stress und der Entspannung. Das Ziel der Meditation ist es, den ständigen Gedankenfluss zu unterbrechen. Wichtig dabei ist die aufrechte Haltung, damit die Atmung frei fließen kann sowie die regelmäßige Übung.

### *Molkebad:*

Molkepulver aus Kuhmilch gewonnen wirkt anregend und kreislaufaktivierend.

### *Moor-Anwendungen:*

Wärmespendende Bäder und Packungen sind schmerzlindernd und heilend und versorgen die Haut mit Nähr- und Mineralstoffen.



**Moorbad:** siehe Moor-Anwendungen

### **Mukabhyanga:**

Ayurvedische Schönheitsbehandlung durch ayurvedische Massage unter Einbeziehung der Marmapunkte und ayurvedischen Pasten, Ölen und Kräutern.

## **- N -**

### **Neuraltherapie:**

Ist eine ganzheitliche Regulationstherapie, deren Ziel es ist, gestörte Regelsysteme auf verschiedenen physiologischen Ebenen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Neuraltherapie arbeitet mit örtlich wirksamen Betäubungsmitteln. Die Wirkung beruht dabei nicht auf der direkten betäubenden Wirkung des Mittels sondern darauf, dass übergeordnete Regelkreise des Körpers beeinflusst werden.

### **Nordic Walking:**

Laufsportart mit 2 Stöcken, die aus dem Skilanglauf stammt. Nordic Walking ist ein umfassendes Bewegungskonzept, bei welchem bei richtiger Anwendung 90 % aller Muskeln aktiv trainiert werden.

## **- O -**

### **Ölbäd:**

Unter dem Begriff Ölbäder verbergen sich vier ganz unterschiedliche Produktgruppen. Es gibt Bäder mit ätherischen Ölen, fetten Ölen, Cremebäder und reine Schaumbäder.

Ätherische Öle können beim Baden vom Körper aufgenommen werden und können so ihre natürlichen Kräfte entfalten, wie z.B. Erkältungsbad.

Fette Öle werden meist durch kaltes Auspressen gewonnen. Durch fachkundiges Mischen verschiedener pflanzlicher Rohstoffe wird eine hervorragende Hauteigenschaft erzielt, d.h. die Haut wird optimal gepflegt, wie z.B. Mandelblütenölbäd.

Cremebäder sind nicht ganz so stark rückfettend wie fette Ölbäder. In diesen Bädern ist das wertvolle Öl durch Emulgatoren zu feinsten Tropfen verteilt, es sind richtige Universalbäder zum Verwöhnen.

Schaumbäder bestehen hauptsächlich aus hautreinigenden Substanzen mit geringen Anteilen an Parfümölen oder natürlichen Pflanzenölen. Diese Gruppe ist in der Regel in den niedrigeren Preiskategorien vertreten.

### **Ordnungstherapie:**

Die Ordnungstherapie zielt auf eine bewusste Lebensführung, die sich in der inneren Stabilität und Ausgeglichenheit des Menschen widerspiegelt. Ziel ist ein gesundes Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung. Denn Pfarrer Kneipp betrachtete den Menschen immer als Einheit von Körper, Geist und Seele.

### **Osteoporosegymnastik:**

Diese Art der Gymnastik wirkt dem Knochenabbau entgegen, kräftigt die Bänder und Gelenkkapseln, baut Muskeln auf und trainiert ihre Stützfunktion.



Seit Sommer 2008 gibt es in Bad Wörishofener Kurpark auch eine Osteo-Walkstation zur Erhaltung der körperlichen Fitness in der zweiten Lebensphase. An dem Trainingsgerät werden fünf Fitnesskomponenten gleichermaßen beansprucht: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Balance. Anleitungen zu den Übungen sind am jeweiligen Gerät angebracht.

## **- P -**

### **Padabhyanga:**

Ayurvedische Fuß- und Beinmassage mit verschiedenen filigranen Griffen, mit Fußbad, für alle ayurvedischen Konstitutionstypen.

### **Pantai Luar:**

Massage mit Kräuterstempel, der mit raschen Bewegungen über den Körper gezogen wird.

### **Phytotherapie:**

Die Pflanzentherapie war für Pfarrer Kneipp keine Alternative, sondern eine sinnvolle Ergänzung der Hydrotherapie. Heilpflanzen in Tees, Bade- und Inhalationszusätzen oder als Auflagen und Wickel sollen den Effekt der Wasseranwendungen verstärken. Mit der Kombination von Wasser- und Heilpflanzentherapie erzielte Kneipp beste Heilungserfolge.

### **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen:**

Hier werden die Muskeln der Reihe nach angespannt und entspannt. Hilfreich bei Einschlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und Migräne.

### **Physiotherapie:**

Ist der Sammelbegriff aller natürlichen Heilmethoden, die der Wiederherstellung, Aufrechterhaltung oder Verbesserung der harmonischen Funktionen des menschlichen Organismus dienen.



## - Q -

### *Qi Gong:*

Qi Gong ist eine Meditations-, Bewegungs- und Atemtechnik, die regulierend auf das vegetative Nervensystem und gegen funktionelle Störungen wirkt.

## - R -

### *Rasul oder Rhasulbad:*

Ist ein orientalisches Zeremoniell, bei dem Pflegeschlämme auf die einzelnen Körperpartien aufgetragen werden. Das Rhasulbad regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem.

### *Reduktionsdiät:*

Hier nimmt man zwischen 800 und 1200 Kalorien pro Tag zu sich. Zur Unterstützung der Gewichtsabnahme sollte diese Diät durch ein Bewegungsprogramm ergänzt werden.

### *Reiki:*

Bei dieser alten japanischen Heilkunst wird positive Lebensenergie durch Handauflegen von ausgebildeten Therapeuten übertragen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Blockaden gelöst.

## - S -

### *Sabbia med (Sandlichtbad):*

Hier wird ein Tag von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang künstlich simuliert. Man liegt in einem abgeschlossenen Raum auf warmem Sand und lässt die Therapie auf sich wirken.

*Samvabana-Massage:* Ganzkörpermassage mit Bürsten und Pinseln

### *Sauerstofftherapie:*

Durch die Sauerstofftherapie werden die Durchblutung und sämtliche Organfunktionen angeregt.

### *Sauna:*

Das Grundprinzip ist der Wechsel von großer Wärme und anschließender Abkühlung. Ein Saunagang besteht aus vier Schritten: Duschen, Hitzephase, Abkühlphase, Ruhephase. Die Temperatur beträgt je nach Sauna zwischen 65°C und 95°C.

### *Schneegeben:*

Im frisch gefallenen Schnee kurze Zeit gehen – Reaktion beachten, dann die Füße abtrocknen, Strümpfe wieder anziehen und am besten durch Gehen oder Laufen für Erwärmung sorgen. Es ist die einzige Anwendung bei der die Füße kalt sein dürfen.

### *Schönheitsguss:*

So bezeichnen die Kneippianer den Gesichtsguss. Er kann mehrmals täglich angewandt werden. Er belebt, strafft die Haut, fördert die Hautzirkulation und beruhigt die Herzaktivität. Außerdem hilft er bei Ermüdung der Augen, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit.

### *Shiatsu:*

Verschiedene Akupunkturpunkte werden durch Fingerdruck behandelt, Energieblockaden gelöst und Körperfunktionen reguliert. Shiatsu-Meridianmassage: Ganzkörperdruckmassage, löst Blockaden und Verspannungen.

### *Stangerbad:*

Beim Stangerbad wird die Leitfähigkeit des Wassers genutzt um dem Körper galvanischen Strom zuzuführen. Die Stromdosis wird nach individueller Verträglichkeit reguliert. Indikationen sind alle schmerzhaften Zustände des Bewegungsapparates.

## - T -

### *Tautreten:*

Dient der Stärkung des Immunsystems. Dauer 3 – 5 Minuten im taufrischen Gras. Optimal wäre es gleich nach dem Aufstehen. Danach warme Socken anziehen und einige Minuten schnell gehen.

### *Tepidarium:*

Ist eine besonders kreislaufverträgliche Saunavariante. Der Raum wird hier auf 37° – 39° C erhitzt und hat eine Luftfeuchtigkeit von 40 – 60 %.

### *Tbalassotherapie:*

Hier werden die Kräfte des Meeres zu präventiven und heilenden Zwecken genutzt. Sie wirkt entschlackend und straffend auf den Körper.

### *Thermalheilbad:*

Ist ein Becken das gänzlich mit Thermalwasser gefüllt ist. Die Wärme des Wassers wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Je nach mineralischer Zusammensetzung verstärkt das Wasser gesundheitliche Effekte.

### *TCM:*

Die Traditionell Chinesische Medizin sieht sowohl im menschlichen Organismus als auch in Mensch und Natur eine Einheit. Sie bedient sich der Zungen- und Pulsdiagnose, zusätzlich auch z. B. der Akupunktur, Akupressur, Moxibustion (Wärmebehandlung), aber auch Ernährungstherapie oder pflanzliche Heilmittel können eingesetzt werden.

### **Tuina**massage:

Ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie behandelt den ganzen Organismus und orientiert sich als Heilmassage an den alten chinesischen Erkenntnissen über die Meridianverläufe. Bei dieser Methode werden einfache Techniken der direkten Manipulation eingesetzt, die sowohl zur Prävention als auch kurativ eingesetzt werden.

## - V -

**Venengymnastik:** Gymnastik zur Kräftigung der Venen.

### **Venenwalking:**

Durch bewusstes Gehen in Verbindung mit Gymnastik werden die Venen gekräftigt.

**Venusbad:** siehe Cleopatrabad

## - W -

### **Waschungen:**

Werden meist morgens vor dem Aufstehen durchgeführt, da der Patient sich warm fühlen muss. Das Waschungstuch wird in kaltes (12 – 16°C) oder bei sehr empfindlichen Patienten temperiertes (20 – 23°C) Wasser getaucht und ausgedrückt. Es wird ca. 1 Minute zügig gewaschen und nicht abgetrocknet. Danach Wiedererwärmung im Bett, sofortiges Anziehen und Bewegen. Waschungen werden als Teil- oder Ganzkörperanwendung durchgeführt.

### **Wassertreten:**

Das Wassertreten ist sicher die bekannteste kneippsche Anwendung. Wasserhöhe bis ca. 3/4 Wade. Man bewegt sich im Wasser gehend vorwärts und hebt dazu abwechselnd die Beine aus dem Wasser heraus. Nach dem Wassertreten wird das Wasser von den Beinen nur abgestreift und nicht abgetrocknet. Man sorgt für rasche Wiedererwärmung (z. B. durch Gymnastik, Spaziergang, etc.).

### **Wickel:**

Die Wickel mit ihren vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten wurden von Kneipp hochgeschätzt. Er verordnete sie bei vielen Beschwerden und Krankheitszuständen. Jeder Wickel trägt seinen eigenen Namen (z. B. Wadenwickel, Lendenwickel, Lehmwickel, Senfwickel,...) und hat auch seine eigene Wirkung. Doch alle dienen dazu, dass sie auf-

lösen, die kranken Stoffe selber aufnehmen, Fieberhitze ableiten und Frostigen Wärme geben.

### **Wirbelsäulengymnastik:**

Spezielle Gymnastik zur Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung der Wirbelsäule.

## - Y -

### **Yoga:**

Durch vorgegebene Bewegungsabläufe, kontrollierte Atmung und mentales Training wird bei langfristiger Übung die körperliche Flexibilität gesteigert und die psychische Belastbarkeit erhöht. In Europa wird hauptsächlich Hatha-Yoga praktiziert.





## Wir bitten um vorherige Anmeldung am Schalter für Gesundheitsbildung!

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
		9.30 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik Kneippianum	9.30 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik Kneippianum			9.30 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik Kneippianum	
11.00 - 12.00	Qi Gong Haus zum Gugger	10.45 - 11.45	Aqua-Fitness Kurhotel Sonnengarten	10.45 - 11.45	Aqua-Fitness Kurhotel Sonnengarten	11.00 - 12.00	Qi Gong Haus zum Gugger	10.45 - 11.45	Aqua-Fitness Kurhotel Sonnengarten	
14.00 - 15.30	Osteoporosegymnastik Haus zum Gugger	15.00 - 16.00	Raucherentwöhnung Menta-Haus	15.00 - 17.00	Atemwanderung im Wechsel mit: Venenwalking Treffpunkt Steinbrunnen	14.30 - 15.00	Kommen-Schauen-Mitmachen Haus zum Gugger			
		15.30 - 17.30	Arztvortrag Ernährung: Cholesterin/ Osteoporose (im Wechsel) Haus zum Gugger	Anmeldung erforderlich!		14.30 - 16.30	Ernährungsberatung Cholesterin/ Diabetes/ Osteoporose (im Wechsel) Haus zum Gugger	14.00 - 15.30	Nordic-Walking (November-März) Treffpunkt Steinbrunnen	
		16.30 - 17.30	Sanftes Yoga Haus zum Gugger	15.30 - 17.30 Keine Anmeldung erforderlich!	Offene Ernährungsberatung im Wechsel mit: Arztvorträge zu wechselnden Themen Haus zum Gugger	15.00 - 16.00	Raucherentwöhnung Menta-Haus			
		19.30 - 21.30	Arztvortrag Ernährung: Diabetes Haus zum Gugger			15.00 - 16.30	Osteoporosegymnastik Haus zum Gugger			
				16.30 - 17.30	Autogenes Training Haus zum Gugger	16.30 - 17.30	Sanftes Yoga Haus zum Gugger	16.30 - 17.30	Autogenes Training Haus zum Gugger	

## Wochenübersicht über sonstige Angebote

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
10.00 10.30 11.00	3x Filmvorführung: „So hilft Kneipp bei Herz-/Kreislauf- erkrankungen“ (venös oder arteriell) <sup>1</sup> Videoraum im Kurhaus	10.00 10.30 11.00	3x Filmvorführung: „So hilft Kneipp bei Rücken- und Wirbelsäulen- Erkrankungen“ oder „... Schlafstö- rungen“ <sup>1</sup> Video- raum im Kurhaus	10.00 10.30 11.00	3x Filmvorführung: „So hilft Kneipp bei Verdauungs- störungen“ oder „... Kinder- und Atemwegserkran- kungen“ <sup>1</sup> Videoraum im Kurhaus	10.00 10.30 11.00	3x Filmvorführung: „So hilft Kneipp bei Immunschwäche“ oder „... chronischen Leiden (Cardio- vaskulär)“ <sup>1</sup> Videoraum im Kurhaus	10.00 10.30 11.00	3x Filmvorführung: „So hilft Kneipp mit Kräutern und Pflanzen“ oder „Energie für den Alltag - praktische Tipps für den modernen Menschen“ <sup>1</sup> Videoraum im Kurhaus
14.00 (Nov.- März) 15.00 (April- Okt.)	Stadtführung <sup>1</sup> Steinbrunnen vor dem Kurhaus	14.30 - 18.00 (April - Okt.) (nur bei gutem Wetter)	geführte Radwan- derung mit eigenem Fahrrad <sup>1</sup> Treffpunkt vor dem Rathaus	15.30 - 16.15 (15.1.- 15.11.)	Filmvorführung: „Das Kloster in Bad Wörishofen“ <sup>1</sup> Kneipp-Museum	14.00 (Nov. - März) 15.00 (April- Okt.)	Themen- wanderung <sup>1</sup> Steinbrunnen vor dem Kurhaus Dauer ca. 2 Std.	14.30 - 18.00 (April - Okt.) (nur bei gutem Wetter)	geführte Radwanderung mit eigenem Fahrrad <sup>1</sup> Treffpunkt vor dem Rathaus
15.00	Filmvorführung: „Aus Freude am Leben – Bad Wörishofen im Allgäu“ <sup>1</sup> Videoraum im Kurhaus	15.00 - 16.00	Filmvorführung: „Kneippen in Bad Wörishofen“ <sup>1</sup> Videoraum im Kurhaus	15.00 - 17.00 (März- Okt.)	Atemwanderung mit Roswitha Weiß oder Venenwalking mit Anton Fenkl		„Mit dem Förster durch den Wald“ Treffpunkt: Jagdhäusle	15.30 - 16.15 (15.1.- -15.11.)	Filmvorführung: „Sebastian Kneipp – Eine Medizin geht ihren Weg“ <sup>1</sup> Kneipp-Museum
14.30 - 17.30 (Okt. - April)	Kartenspielnach- mittag: Rommé und Canasta unter sachkundiger Leitung <sup>1</sup> Seminarraum im Kurhaus	15.30 (1.3 - 15.11.)	Vortrag mit Demonstration: „Kneippanwendun- gen richtig ausgeführt in der Kur und zu Hause“ <sup>1</sup> Kneippmuseum	15.30 - 16.30	Offene Ernährungs- beratung oder Arztvorträge zu wechselnden Themen <sup>1</sup> (im Wechsel) Haus zum Gugger	19.30 - 22.00 (April - Okt.)	Tanzabend mit Live-Musik: Tanzen und Trimmen <sup>1</sup> Kursaal im Kurhaus oder Haus zum Gugger Termine siehe Veranstaltungs- programm!		
						10.00	<b>Samstag</b>  Filmvorführung „Sebastian Kneipp- eine Medizin geht Ihren Weg“ Videoraum im Kurhaus	10.00  15.30 - 16.15 (15.1.- 15.11.)	Filmvorführung „Gesundheit, Fitness, Wellness“ im Videoraum Kurhaus  Gästeinformation über Bad Wörishofen und Kneipp <sup>1</sup> Kneipp-Museum

<sup>1</sup> mit Kurkarte freier Eintritt

<sup>2</sup> mit Eintritt



## Ihre Meinung ist uns wichtig:

*Für Berichtigungen und Ergänzungen sind wir Ihnen dankbar. Diese können an folgende Adresse geschickt werden:*

Kurverwaltung Bad Wörishofen  
Postfach 1443  
86817 Bad Wörishofen  
Tel. 08247/9933-54  
Fax 08247/9933-59  
<http://www.bad-woerishofen.de>  
E-Mail: [gesundheitsbildung@bad-woerishofen.de](mailto:gesundheitsbildung@bad-woerishofen.de)

*Ihre Kurverwaltung Bad Wörishofen*

## Quellenverzeichnis:

- „Kneipp A-Z“, Dr. med. Mathäus Fehrenbach,  
Ehrenwirth Verlag GmbH, München, 1984
- „Kneipp Vademecum pro Medico“, Dr. med. W. Brüggemann,  
Gesundheitsmittel-Verlag GmbH Würzburg, 1986
- „Richtig kneippen“, Ines Wurm-Fenkl, Doris Fischer,  
FALKEN Verlag/Bassermann Verlag, München, 2003
- „KNEIPP = Gesundheit aus erster Hand“, Ruth Detmar,  
Dr. Hans Horst Fröhlich, Hubert Hartmann, Norbert Wittek,  
Stamm-Kneippverein e. V. Bad Wörishofen,  
Presse-Druck Augsburg, 1983
- Info Guide Wellness, Go Vista, Vista Point Verlag, Köln, 2004
- Deutscher Wellnessverband, Düsseldorf, [www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de)