

Montag, 10. Juni 2013	Mittwoch, 12. Juni 2013	Donnerstag, 13. Juni 2013	Dienstag, 18. Juni 2013	Mittwoch, 19. Juni 2013	Mittwoch, 19. Juni 2013	Donnerstag, 20. Juni 2013
Radtour „um Bad Wörishofen“ geführt durch Jürgen Marten	Qi Gong mit Frau Rück, Gesundheitspädagogin	Aktive Stressbewältigung mit Frau Rück, Gesundheitspädagogin	Nordic Walking mit Frau Sass, TSV Bad Wörishofen	Venengymnastik mit Frau Kohler, Gesundheitspädagogin	Rückenschule mit Herrn Bohmhammel, Physiotherapeut	Wildkräuterwanderung mit Herrn Honner
15.00 – 16.30 Uhr	15.00 – 16.00 Uhr	15.00 – 16.00 Uhr	15.00 – 16.30 Uhr	11.00 – 11.45 Uhr	13.00 – 14.30 Uhr	15.00 – 17.30 Uhr
<u>Treffpunkt:</u> Rathaus	<u>Ort:</u> Rathaus, 3. OG	<u>Ort:</u> Rathaus, 4. OG	<u>Treffpunkt:</u> Kneipp-Trimm-Pfad, Schöneschacher Straße	<u>Ort:</u> Rathaus, 3. OG	<u>Ort:</u> Rathaus, 3. OG	<u>Treffpunkt:</u> Kneipp-Trimm-Pfad, Schöneschacher Straße
Die Radtour ist für alle Leistungsstufen geeignet. Durch das harmonische Zusammenspiel von einfachen und langsam Bewegungen, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit, ist es eine bewährte Methode der Gesundheitspflege. Wer Qi-Gong praktiziert, wird beweglicher, kommt immer mehr zu innerer Ruhe und Gelassenheit und fühlt sich insgesamt vitaler.	Qi-Gong steht für eine sanfte und heilsame Bewegungskunst aus China. Durch das harmonische Zusammenspiel von einfachen und langsam Bewegungen, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit, ist es eine bewährte Methode der Gesundheitspflege. Wer Qi-Gong praktiziert, wird beweglicher, kommt immer mehr zu innerer Ruhe und Gelassenheit und fühlt sich insgesamt vitaler.	Stress gehört zum Leben! Wollen Sie etwas tun, damit Sie der Stress nicht krank macht? Unser Körper besitzt ein wirksames Anti-Stress-Programm, das wir aber viel zu selten mobilisieren. Einfach deshalb, weil wir es nicht gelernt haben, bzw. wieder verlernt haben. In dieser Veranstaltung geht es nun darum, dieses Programm wieder zu aktivieren. Ziel ist es, auch im hektischen Alltag den Punkt der inneren Balance zu bewahren und dadurch mehr Energie und Lebensfreude zu gewinnen.	Nordic Walking ist für alle Leistungsstufen geeignet!	Verspannungen, Schmerzen im Rücken, Nacken und Beinen – diese Beschwerden kennen sehr viele Beschäftigte im Büro. Integrieren Sie deshalb Bewegung als festen Bestandteil in Ihren Arbeitsalltag. Damit halten Sie nicht nur Ihren Körper lebenslang gesund, sondern verbessern auch Ihre Konzentration, gute Laune, Ihre Arbeitsergebnisse und die Lebensqualität. Richten Sie sich außerdem einen Arbeitsplatz ein, an dem Sie sich wohlfühlen, denn seelisches Wohlbefinden ist ebenfalls Voraussetzung für effektives Arbeiten. Wie das funktioniert zeigt Ihnen Sabine Kohler, Gesundheitspädagogin SKA.	Fitness für den Rücken durch gezielte Übungen abgestimmt auf die Anforderungen am Arbeitsplatz.	Geführte Wildkräuterwanderung. Anschließend zeigt Herr Honner in der Küche der Stadtwerke praktische Verwendungsmöglichkeiten der gesammelten Kräuter.
	Wenn möglich, bitte Gymnastikmatten mitbringen!		Bitte bei Anmeldung angeben, ob eigene Stöcke vorhanden!		Dauer je Gruppe: ca. 20 - 30 Minuten	