

## Anfahrt:



### Adresse:

Kurhaus Bad Wörishofen  
Hauptstraße 16  
86825 Bad Wörishofen

### Parkmöglichkeit:

Kostenloses Parken in der Tiefgarage am  
Kurhaus (Einfahrt Kathreinerstraße)

## Veranstalter:



in Zusammenarbeit mit:



# Einladung

## Gesundheitstag „Essen und Bewegen“

mit

Staatssekretär  
Dr. Gerd Müller, MdB

und

Abgeordnete  
Dr. Ingrid Fickler, MdL

**Freitag, 22.08.2008  
9.00 – 12.00 Uhr**

vor dem Bad Wörishofener Musikpavillon  
(bei schlechter Witterung im Kurhaus)



Sehr geehrte Damen und Herren,

unbestritten ist mittlerweile, dass ein gesundes Ernährungsverhalten kombiniert mit ausreichend Bewegung einen wichtigen Beitrag zu mehr Lebensqualität und Gesundheit leistet.

Wir laden Sie deshalb herzlich zu unserem Gesundheitstag „Essen und Bewegen“ ein.

Wir freuen uns besonders, dass wir neben kompetenten Fachleuten aus der Region den Parlamentarischen Staatssekretär Dr. Gerd Müller, MdB für unseren Gesundheitstag gewinnen konnten.

Im Rahmen einer Gesprächsrunde diskutieren und informieren wir Sie mit Fachleuten über die Bedeutung von Ernährung und Bewegung. Sie haben dabei Gelegenheit zum persönlichen Gespräch und Austausch über aktuell anliegende Fragen.

Im Anschluss starten wir mit Bewegung. Dabei ist Nordic Walking das Gesundheits-Sportkonzept für alle Altersklassen, denn 90% der Muskulatur des gesamten Körpers - und damit ca. 600 Muskeln - werden betätigt. Beim Walken wird Spaß mit Gesundheit zu einem effektiven Wohlfühl-Erlebnis.

Ein interessantes Beiprogramm, das mit gesunden Frühstückshäppchen aus der Region beginnt, bietet Information und Unterhaltung für Jung und Alt.

Wir freuen uns auf eine interessante, abwechslungsreiche Veranstaltung mit Ihnen

Ihre

Dr. Ingrid Fickler, MdL

Marita Zinnecker

Dr. Ingrid Fickler, MdL

Marita Zinnecker  
FU Unterallgäu

## Programm:

vor dem Bad Wörishofener Musikpavillon – bei schlechter Witterung im Kursaal

### ab 9.00 Uhr - gesunde Frühstückshappen aus der Region

Mit freundlicher Unterstützung der Bäckerinnung Memmingen-Mindelheim und AllgäuLand Käsereien

### 9.30 Uhr - Gesprächsrunde zum Thema „Essen und Bewegung“

Begrüßung durch 1. Bürgermeister Klaus Holetschek, Bad Wörishofen

#### Gesprächsrundenteilnehmer:

- **Dr. Gerd Müller, MdB**  
Parlamentarischer Staatssekretär
- **Dr. Ingrid Fickler, MdL**  
Abgeordnete Bayerischer Landtag
- **Harald Wagner**  
Chefkoch im Kursanatorium Dr. Fehrenbach
- **Ulrike Schönherr**  
AOK-Bewegungsfachkraft
- **Moderation: Marita Zinnecker**  
Kreisvorsitzende Frauen-Union Unterallgäu

### 10.30 Uhr - Nordic Walking Event

mit Trainern des TSV Bad Wörishofen und Frau Ulrike Schönherr (AOK-Bewegungsfachkraft)

- 10.30 gemeinsames Aufwärmen und Dehnen
- 10.45 Start der Nordic Walking-Gruppen  
(Grp I: Anfänger, Grp. II: Geübte)
- 10.45 Beginn des Rahmenprogramms vor dem Bad Wörishofener Musikpavillon
- 12.00 Ende der Veranstaltung

**Es stehen nur begrenzt Leihstöcke zur Verfügung – bitte bringen Sie Ihre eigene Nordic Walking-Ausrüstung zur Veranstaltung mit.**

## Rahmenprogramm:

vor dem Bad Wörishofener Musikpavillon – bei schlechter Witterung im Foyer des Kursaals

- von 10.45 bis 12.00 Uhr spielt für Sie das Kurorchester Bad Wörishofen
- am Stand der AllgäuLand Käsereien bekommen Sie leckere Kostproben
- am AOK-Gesundheitsstand können Sie kostenlos eine Körperfettmessung vornehmen lassen und erhalten Obstportionen und den gesunden AOK-Saft

