

Unsere Angebote



Vielfältige Sport- und Erlebniskurse



Erfahren Sie mehr zu gesunder Ernährung



Vorträge zum Thema Gesundheit & Prävention



Lassen Sie sich von unseren zahlreichen Ausstellern beraten



Für die kleinen Gäste gibt es ein spannendes und kreatives Programm



Kontakt

Roswitha Riedel, Förderkreis Schloss Höchstädt,
Tel. 09074 3505, Mail: h.r.riedel@web.de
oder
Kristina Reicherzer, Bezirk Schwaben,
Tel. 0821 3101-4613, 0175 2 25 21 16
kristina.reicherzer@bezirk-schwaben.de

Der Gesundheitstag wird organisiert und unterstützt:

Veranstalter:

Förderkreis Schloss Höchstädt

Orga Team:

Roswitha Riedel, Natascha Kirner,
Kristina Reicherzer, Charlotte Rossmeisl, Doris Heinisch

Mit freundlicher Unterstützung von:

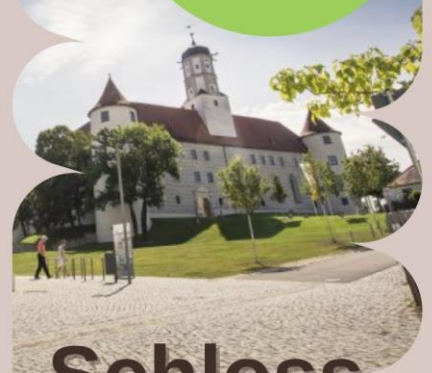
Bayer. Schlösserverwaltung
Bezirk Schwaben
Schlosscafe Höchstädt



Gesundheitstag

01.04.2023

10 bis 17 Uhr



Schloss Höchstädt

Eintritt 6,- EUR

**Kinder bis 14 Jahre frei
inkl. Museum & Ausstellung**



Liebe Gäste,

tauchen Sie ein in eine **bunte Welt** rund um die Themen **Gesundheit und Wohlfühlen**.

Über 40 Aussteller beraten Sie gerne in ihrem Fachgebiet, zeigen ihre Produkte und laden zum Kennenlernen und Ausprobieren ein.

Machen Sie bei unserem **Gewinnspiel** mit, besuchen Sie einen **Sportkurs** oder lauschen Sie unseren **Fachvorträgen**. Beim Gesundheitstag erwartet Sie ein **breites Programm**.

Entdecken Sie **Neues** über Prävention, Achtsamkeit, Ernährung, Spiritualität, Bewegung und Beauty.

Kursprogramm

Großer Seminarraum

- 10.15 Uhr Faszientraining mit Irina Körle
- 11.15 Uhr Step Aerobic mit Sylvia Nollau
- 12.15 Uhr Tabata mit Kathrin Beinroth
- 13.15 Uhr Yoga mit Petra Zerle
- 14.15 Uhr Pilates mit Sonja Hartl
- 15.15 Uhr starker Rücken mit Irina Körle
- 16.15 Uhr 'Slashpipe'-Workout mit Sylvia Nollau

max. 15 Teilnehmer

Outdoor Kursprogramm

- 13.00 Uhr Fit in den Frühling mit starken Frühlingskräutern mit Brigitte Huber
- 14.00 Uhr Beschwingt Bewegt mit Bettina Hübner und Susanne Lutmayr
- 15.00 Uhr Outdoor für Jedermann mit Kathrin Beinroth

max. 30 Teilnehmer

Schlosskeller

- 11.00 Uhr Reiki mit Lidia Glas
- 12.00 Uhr Koordination und LifeKinetik mit Ottmar Pfanz-Sponagel
- 13.00 Uhr Die kleine Taschenapotheke der Steine mit Sybille Wegener
- 14.00 Uhr Fantasiereise mit Sonja Brost
- 15.00 Uhr Qigong mit Ute Haschlar
- 16.00 Uhr Klangschalenmeditation mit Manuela König

max. 15 Teilnehmer

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich: Am 24.03.2023 auf dem Wochenmarkt, Marktplatz Höchstädt a. d. Donau. Ab 25.03.2023 per Mail unter hoehchstaedt@bezirk-schwaben.de. Restplätze werden am Veranstaltungstag vergeben. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Kursgebühr ist bereits im Eintrittspreis enthalten.

Vorträge

Kleiner Seminarraum

- 10.30 Uhr Stressbewältigung mit Manuela König
- 11.30 Uhr Lipödem mit Marie-Luise Biesenbach
- 12.30 Uhr Vegetarische/Vegane Ernährung mit Brunhilde Schweiger
- 13.30 Uhr Chronisch Gesund ohne Chemie! Geht das? mit Rita Peter-Mayer
- 14.30 Uhr Neurostimulation und Neuromodulationsanzug mit Kerstin Rathgeb
- 15.30 Uhr Lösungsorientierte Hypnose in der Praxis mit Annette Händle
- 16.30 Uhr Räuchern mit einheimischen Kräutern mit Petra Zerle

max. 40 Teilnehmer

Turm Rittersaal

- 10.30 – 11.15 Uhr + 13.30 – 14.15 Uhr Mikrozirkulation Durchblutung der kleinsten Gefäße/Physikal. Gefäßtherapie BEMER mit Doris Heinisch
- 11.15 – 12.00 Uhr + 14.15 – 15.00 Uhr Wohlbefinden und Lebensqualität durch die Wirkung energetischer Massagen mit Charlotte Rossmeisl
- 12.00 – 12.45 Uhr + 15.00 – 15.45 Uhr Bioresonanz Technologie „Hausapotheke für die Hosentasche“ mit Karoline Thanner
- 12.45 – 13.30 Uhr + 15.45 – 16.30 Uhr Die Kunst der Sprache der Seele mit Nicole Anja Schmid

max. 30 Teilnehmer