



13. Pottensteiner Gesundheitstage
04.04.2016 bis 17.04.2016

Gesundheit - Wellness
Wohlfühlen



13. Pottensteiner Gesundheitstage 2016

Die Pottensteiner Gesundheitstage sind eine erstklassige Informationsmöglichkeit und „Mitmachveranstaltung“ für Jung und Alt und natürlich auch für unsere Gäste.

Bereits zum 13. Mal bietet Pottenstein umfangreiche Möglichkeiten im Rahmen dieser Gesundheitstage. Hier findet jeder Anregungen für die Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit.



Genießen Sie diese Zeit hier in Pottenstein – da gehört die Wassergymnastik genauso dazu wie geführte Wanderungen, Seminare, Kosmetikbehandlungen, ein Schnuppertraining in Selbstverteidigung Taekwon-do, spezielles Rückentraining, interessante Vorträge und vieles mehr. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie wertvolle Eindrücke und Anregungen mit nach Hause nehmen.

Stefan Frühbeißer

1. Bürgermeister Stadt Pottenstein

Gitti Gemperlein – Steffi Ribold-Büttner – Thomas Bernard
Tourismusbüro Pottenstein

Programm 2016

Sonderveranstaltung: Lebensfreude-Wochenende vom 02.04.-03.04.16 im Hotel Steigmühle, Leitung: Monika Helgert, Gebühr: 160,00 Eur/Person, Verpflegungspauschale Sa. und So. jeweils 9,50 Euro, Getränke aus der Karte werden extra berechnet. Anmeldung Seminar Frau Helgert: 09279/971327

Beratungstage finden vom 04.04. bis 15.04.2016 in der Sparkasse Pottenstein zu den Geschäftszeiten statt. Dabei dreht sich alles um die aktuellen Themen wie Pflegeversicherung, Private Krankenzusatzversicherung, Private Unfallversicherung, Private Berufsunfähigkeitsversicherung und Gesunde Finanzen im Alter.

Auch unsere Graf-Botho-Schule Pottenstein beteiligt sich während der Gesundheitstage vom 11.04.2016-15.04.2016 mit folgenden Aktivitäten:

- | | |
|--------------|--|
| Klasse 1a: | Wir drehen Runden: 375 in fünf Tagen |
| Klasse 1b: | Ernährung: „Fitmacher“ und „Schlappmacher“
Bewegung: Jeden Tag lernen wir ein neues Bewegungsspiel kennen, am Freitag wird das Lieblingsspiel gewählt |
| Klasse 2a: | Fitnessstraining an Stationen (für alle Muskelgruppen) |
| Klasse 2b: | Ernährung: Gesundes Frühstück |
| Klasse 3a: | Bewegung durch Tanz |
| Klasse 4a/b: | Erste Hilfe für Kinder, Ausdauertraining |
| Klasse 6a: | Ernährung: Gesundes Frühstück |
| Klasse 7a: | Minibewegungspausen: kurze Bewegungspausen, die zur Entspannung beitragen und die Leistungsfähigkeit erhöhen |
| Klasse 8a: | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson |
| Klasse 9a: | Rückenschule: einfache Übungen für den Alltag
Gesund durch Sport - Vorstellung Fitnessraum |

ÜBERSICHT

Gesunde Ernährung

Landgasthof
Bauernschmitt
Mo. 04.04.-So. 17.4.2016

Margit v. Wintzingerode
Fr. 08.04.2016

Sonja Kaul-Looshorn
Do. 14.04.2016

Wandern

Daniela Reisch
Mo. 04.04.2016

Ute Blümlein
Di. 05.04.2016
Do. 07.04.2016
Di. 12.04.2016
Do. 14.04.2016

Thomas Büttner
Mi. 06.04.2016
Sa. 09.04.2016
Di. 12.04.2016
Sa. 16.04.2016

Dr. med. M. Terhar
Do. 07.04.2016

Dr. med. E. Kuon
Do. 07.04.2016

Landgasthof
Bauernschmitt
Do. 07.04.2016

Hotel Steigmühle
Vortrag + Wandern
So. 10.04.2016

Seminare/Kurse

Hotel Steigmühle
Sa. 02.04.-03.04.2016

Hotel Steigmühle
Sa. 09.04.2016

Entspannung

Wellnesstag
Landgasthof
Bauernschmitt
Mo. 04.04.-So.17.04.2016

Landgasthof
Bauernschmitt
Samstag 16.04.2016

Fitness

Meditationen
Landgasthof
Bauernschmitt
Mo. 04.04.2016
Mo. 11.04.2016

Rückenschule
Fitness-Club Pottenstein
Mi. 06.04.2016
Sa. 09.04.2016
Mi. 13.04.2016
Sa. 16.04.2016

Hotel Steigmühle
Mo. 04.04.-Fr. 08.04.2016

Selbstverteidigung
Fitness-Club Pottenstein
Mo. 04.04.2016
Mo. 11.04.2016

Vorträge

Landgasthof
Bauernschmitt
Di. 05.04.2016
Di. 12.04.2016

Wassergymnastik
Juramar Pottenstein
Mi. 06.04.2016
Mi. 13.04.2016

Venenmessung

Stadtapotheke Pottenstein
Di. 05.04.2016
Do. 07.04.2016
Fr. 08.04.2106

Reiki

Anna Beck
Mi. 06.04.2016
Mi. 13.04.2016
Do. 14.04.2016
Fr. 15.04.2016

Sonja Kaul-Looshorn
Do. 07.04.2016

Cranio

Anna Beck
Mo. 11.04.2016

Kosmetik

Gesichtspflege
Landgasthof
Bauernschmitt
Mo. 04.04.-So.17.04.2016

Agathe Frühbeißer
Di. 05.04.2016
Fr. 08.04.2016
Di. 12.04.2016

Bein/Fußpflege
Landgasthof
Bauernschmitt
Mo. 04.04.-So.17.04.2016

Beratungsaktionen

Sparkasse Pottenstein
Mo. 04.04.-15.04.2016

Senivita Haus St. Elisabeth
Hausführung + Information
Mo. 11.04.2016

Massage

Lutz Plücker
Mo. 04.04.-Fr. 08.04.2016
Mo. 11.04.-Fr. 15.04.2016

Anna Beck
Fr. 08.04.2016
Di. 12.04.2016

Landgasthof
Bauernschmitt
Mo. 04.04.-So.17.04.2016

Hotel Steigmühle
Fr. 15.04.2016
Sa. 16.04.2016

Agathe Frühbeißer
Fr. 15.04.2016

Exkursion/Spaziergang

Elisabeth Verein Pottenstein e.V.
Sa. 16.04.2016

Therapien

Hypo-Revitaltherapie
Landgasthof
Bauernschmitt
Mo. 04.04.-So.17.04.2016

Seh- und Hörtest

Senivita Haus St. Elisabeth
Mo. 11.04.2016

An ALLEN Tagen finden folgende Veranstaltungen statt:

ganztags

Wellnesstag „Happytime“ - Gesichtspflege, Ganzkörpermassage, Saunabesuch und ein 3-Gänge-Menü im Landgasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Gebühr: 99,00 EUR/100 Min. Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

ganztags

HF Bio- Energetische Massagen: z. B. Sport, Detox, Anti-Aging und Cellulite, Gebühr: 16,00 EUR, zusätzlich mit straffender und aufbauender Augenmaske - Gebühr: 47,00 EUR/50 Min, Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

ganztags

Schöne Augen: Brauen-Korrektur mit Farbe - Gebühr: 16,00 EUR, zusätzlich mit straffender und aufbauender Augenmaske - Gebühr: 29,00 EUR, Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

ganztags

Schöne Beine: Sugaring - sanfte und nachhaltige Haarentfernung mit Zucker und Honig, Unterschenkel bis Knie - Gebühr: 20,00 EUR, Beine ganz - Gebühr 30,00 EUR, Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

ganztags

Gesichtspflege „Blütenduft“: VR + NR, Peeling, Augenbrauen-Korrektur, Maske, Tagespflege. Als Dankeschön ein kleines Präsent für die Heimpflege, Gebühr: 49,00 EUR/60 Min, Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

ganztags

Hypo- Revitaltherapie: Im Unterbewusstsein werden auf sanfte Weise Blockaden erkannt, die schon oft über Jahre abgespeichert sind. Durch die Revitaltherapie lösen SIE ihre Blockaden, z.B. Ängste, Krankheiten, auf. Gebühr: 115,00 EUR/120 Min. Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

ganztags

Auf alle Massagen 15 % Rabatt, jeden Tag außer samstags und sonntags. Bitte rechtzeitige Terminabsprache! In der Praxis für Physiotherapie, Massage und Krankengymnastik, Am Kurzentrum 4 in Pottenstein, Leitung: Lutz Plücker, Anmeldung: 09243/9110

08.30 - 11.00 Uhr

Frühstücks-Brunch im Gasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Gebühr: 11,00 EUR, Anmeldung: 09243/9890

Sonderveranstaltungen

Samstag, 02.04.2016

- 10.00 - 13.00 Uhr: Das Geheimnis der Mühelosigkeit
13.00 - 14.00 Uhr: Mittagssuppe und selbstgebackenes Brot
14.00 - 16.00 Uhr: Was erwarte ich vom Leben?
16.00 - 16.30 Uhr: Kaffeepause mit Hausgebäck
16.30 - 18.30 Uhr: Lebensgesetze, sie wirken immer und bei jedem
19.00 Uhr: Abendessen außer Haus, danach geselliges
Beisammensein im Kaminzimmer des Hotels

Sonntag, 03.04.2016

- 10.00 - 13.00 Uhr: Achtsamkeit und Rituale
13.00 - 14.00 Uhr: Mittagssuppe und selbstgebackenes Brot
14.00 - 16.00 Uhr: Lebensziele und Zeit, Anleitung zur Umsetzung
16.00 - 16.30 Uhr: Kaffeepause mit Hausgebäck
16.30 - 17.30 Uhr: Was nehme ich heute mit? Verabschiedungsrunde

Montag, 04.04.2016

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen im Kaminzimmer des Hotels Steigmühle mit Ingrid Lipowsky, medial gesprochen, jeweils abgestimmt auf die Themen der Anwesenden. Hotel Steigmühle, Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

10.00 - 12.00 Uhr

Wander dich fit! Das ist ein Gesundheitswanderprogramm vom Deutschen Wanderverband, das Wandern als Ausdauersportart mit Fitnessübungen mit den Rest des Körpers verbindet. Regelmäßiges Laufen im Wald stärkt nachweislich das Immun- und Herzkreislaufsystem. Frische Luft macht gute Laune. In Kombination mit ausgesuchten physiotherapeutischen Übungen entsteht ein Programm, das langfristig körperliche und geistige Leistung steigert. Heute erfahren die Teilnehmer, wie sie einfache und effektive Übungen für den Rücken in ihren Alltag einbauen können. Strecke ca. 4 km. Sport- oder Trekkingschuhe und bequeme Outdoorkleidung als Ausrüstung. Treffpunkt: Wanderparkplatz Klumpertal, Gebühr: 8,00 EUR, Leitung: Daniela Reisch, Zert. Gesundheitswanderführerin, Anmeldung: 09152/2793623 oder 0170/5856939

18.45 - 20.00 Uhr

Schnuppertraining Selbstverteidigung Taekwon-do. Körper und Seele mit koreanischer Selbstverteidigung trainieren, im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 6,00 EUR/Person, ab 12 Jahre, Leitung: Manfred Scheuring, Anmeldung: 09243/700868

19.00 Uhr

Meditation „Sich von Altem lösen“. In der Ruhe liegt die Kraft. Offen sein für Neues. Gasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Gebühr: 5,00 Euro, Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

Dienstag, 05.04.2016

ganztags

„Venen - Check“. Kostenlose Venenfunktionsmessung während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Leitung: P. Tiefenböck, Info und Anmeldung: 09243/220

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen im Kaminzimmer des Hotels Steigmühle mit Ingrid Lipowsky, medial gesprochen, jeweils abgestimmt auf die Themen der Anwesenden. Hotel Steigmühle, Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

9.00 - 19.00 Uhr

Frühjahrskur für die Haut! Gesichtsbehandlung mit Diamant-Microdermabrasion - abgestorbene Hautzellen werden schonend und effektiv entfernt, Narben werden flacher, die Poren feiner, Verhornungen entfernt, Pigmentstörungen werden aufgehellt, für eine spürbar glattere, weichere und strahlendere Haut, Gebühr: 39,00 EUR/60 Min. oder mit anschließender Ultraschallanwendung: hauttypentsprechende Wirkstoffe werden tief und nachhaltig in die Haut eingeschleust, Gebühr: 49,00 EUR/75 Min im Wellness-Studio und Kosmetikinstitut Agathe Frühbeißer, Termine nur nach Vereinbarung: 09243/700770

19.00 Uhr

Vortrag „Tibetisch Energetische Heilmassage“ im Bürgerhaus Pottenstein. Diese tiefgehende Heilmassage zählt in der Tibetischen Medizin zu den aufbauenden Körpertherapien und ist eine sehr sanfte Rückenmassage mit warmem Sesamöl. Dabei werden körperliche, emotionale und mentale Blockaden gelöst. Leitung: Ute Blümlein, Gebühr: 3,00 EUR, Info und Anmeldung Praxis Heilsame Berührung: 09245/412

19.00 Uhr

Vortrag „Die seelischen Ursachen von Krankheiten“. Die Seele weiß oft mehr, als man wirklich wahrnimmt. Gasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Leitung: Lebensberaterin Monika Helgert, Anmeldung: 09243/98954

Mittwoch, 06.04.2016

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen im Kaminzimmer des Hotels Steigmühle mit Ingrid Lipowsky, medial gesprochen, jeweils abgestimmt auf die Themen der Anwesenden. Hotel Steigmühle, Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

09.00 - 18.00 Uhr

Kraft tanken mit Reiki - Harmonie für Körper, Geist und Seele in Soranger 6, Gebühr: 30,00 EUR/Std, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

10.00 - 12.30 Uhr

Wandern durch das Klumpertal, eines der schönsten und unberührtesten Täler in der Fränkischen Schweiz, über den Jägersteig, ca. 10 km, leichter (Jägersteig etwas anspruchsvoller) Wanderweg, Treffpunkt: Info-Infotafel vor dem Gasthof „Schüttersmühle“, Ausrüstung: Wanderschuhe oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Outdoor-Kleidung, eventuell Wanderstock, Gebühr: 4,00 EUR, Leitung: Thomas Büttner, Infos: 01575/2713310

18.00 - 19.00 Uhr

Kostenlose Wassergymnastik im Familien- und Freizeitbad "Juramar", Info unter 09243/903166. Eintritt frei!

18.00 - 19.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 6,00 EUR/Person, Anmeldung: 09243/700868

Donnerstag, 07.04.2016

ganztags

„Venen - Check“. Kostenlose Venenfunktionsmessung während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Leitung: P. Tiefenböck, Info und Anmeldung: 09243/220

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen im Kaminzimmer mit Ingrid Lipowsky, medial gesprochen, jeweils abgestimmt auf die Themen der Anwesenden. Hotel Steigmühle, Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

10.00-18.00 Uhr

Reiki – Energiebehandlung – natürliche Selbstheilung durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Laden Sie ihren Akku auf in der Praxis für Körper, Geist und Seele im OT Elbersberg, Kapellenweg 20, Gebühr: 25,00 EUR/60 Min., Leitung: Sonja Kaul-Looshorn, Anmeldung: 09243/700844

14.00 - 14.45 Uhr

Vortrag: „Naturheilkunde bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ im Gasthof Goldene Krone Pottenstein, Referent: Dr. med. Eberhard Kuon, Chefarzt Innere Medizin/Kardiologie (Klinik Fränkische Schweiz), Leitung: Seniorenbeauftragter Erwin Sebald

14.45 - 15.30 Uhr

Vortrag: „Der Schatz in Ihrer Küche - die Heilkraft der Gewürze“ im Gasthof Goldene Krone Pottenstein. Würzige Mittelmeerkräuter, feuriger Chili, sanfte Vanille, wärmender Zimt - Gewürze erfreuen nicht nur Gaumen, Nase und Augen, sie haben auch eine unverkennbar medizinische Wirkung. Lernen Sie Ihr Gewürzregal als kleine Hausapotheke kennen, zur Vorbeugung, als auch im Krankheitsfall. Referent: Dr. med. Martine Terhar, Internistin/Naturheilverfahren (Praxis Gößweinsteinst), Leitung: Seniorenbeauftragter Erwin Sebald

17.00 Uhr

Wanderung „Unkraut-Küche“. Wo die wilden Kräuter wachsen. Sollte das Wetter für eine Wanderung nicht geeignet sein, gibt es um 19.00 Uhr einen Vortrag „Unkraut-Küche“ im Gasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Gebühr: Wanderung mit Verkostung 10,00 EUR, Vortrag 5,00 EUR mit Verkostung, Leitung: Wildkräuterpädagogin Monika Börner, Anmeldung: 09243/98954

19.00 Uhr

Vortrag „Psycho-Kinesologie“ im Bürgerhaus. Dies ist eine einfache und wirkungsvolle Verbindung von Körperarbeit und Psychotherapie. Krankheiten und soziale Probleme liegen meist ungelöste seelische Konflikte zugrunde, die mit früheren traumatischen Ereignissen zusammenhängen. Mittels kinesiologischen Tests werden die seelischen Ursachen erfasst, können dann „abgekoppelt“ werden und verlieren somit ihren Einfluss. Leitung: Ute Blümlein, Gebühr: 3,00 EUR, Info und Anmeldung: Praxis Heilsame Berührung: 09245/412

Freitag, 08.04.2016

ganztags

„Venen - Check“. Kostenlose Venenfunktionsmessung während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Leitung: Peter Tiefenböck, Info und Anmeldung: 09243/220

7.30 - 8.00 Uhr

Morgenmeditationen im Kaminzimmer des Hotels Steigmühle mit Ingrid Lipowsky, medial gesprochen, jeweils abgestimmt auf die Themen der Anwesenden. Hotel Steigmühle, Interessenten, die keine Hausgäste sind, bitte anmelden: 09243/338

09.00 - 18.00 Uhr

Triskele und Fußmassage - entspannen und bei sich ankommen, in Soranger 6, Gebühr: 30,00 EUR/Std, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

09.00 Uhr - 19.00 Uhr

Problemhaut wie Akne, Neurodermitis oder trockene Haut gezielt, effektiv, ganzheitlich und vor allem erfolgreich mit biologischen Mitteln behandeln. Individuelle Beratung und Problembehandlung bei einem Glas Baisentee, Gebühr: 17,00 EUR/60 Min. im Wellness-Studio und Kosmetikinstitut Agathe Frühbeißer, Termine nur nach Vereinbarung: 09243/700770

19.00 - 20.00 Uhr

Vortrag „Stress lass nach - wie bewältige ich Stress und wie beuge ich vor?“ im Bürgerhaus Pottenstein, Leitung: Margit von Wintzingerode (M.A. Psychologische Beraterin VfP e.V.), Anmeldung: 09243/274 oder Tourismusbüro 09243/70841

19.00 Uhr

Vortrag „Die Fülle des Augenblicks“. Alle Philosophen und spirituellen Lehrer weisen seit alters her auf die Wichtigkeit des Augenblicks hin: „Der Weg ist das Ziel!“ Das „Hier und Jetzt“ ist ein Schlagwort in unzähligen modernen Lebensratgebern. Doch was bedeutet das? Welche Geschenke liegen im Augenblick? Wie vermag es uns gelingen, die Angst- und Schuldfallen der Zukunft und Vergangenheit zu umgehen und stattdessen immer öfter und länger im Raum der Gegenwart zu verweilen? An diesem Abend haben wir die Möglichkeit, auf unsere „Schnur der Achtsamkeit“ viele bunte Perlen des Lebens aufzureihen. Hotel Steigmühle, Gebühr: 3,00 Euro, für Hausgäste ist der Eintritt frei, Leitung: Ingrid Lipowsky, Anmeldung: 09243/338

Samstag, 09.04.2016

10.00 - 16.00 Uhr (mit Mittagspause)

Seminar „Der Weg zu deinen inneren Quellen“. Ist ein Leben ohne Liebe, ohne Vertrauen und ohne Freude lebenswert? Ist es möglich, ohne diese seelischen Grundbedürfnisse zu leben? Die meisten Menschen würden diese Frage mit „nein“ beantworten. Dies ist der Grund, weshalb so viele Menschen beständig im Außen suchen. Doch werden sie meist nach einer gewissen Zeit enttäuscht. Das gegenüber, von dem sie sich Liebe erhofften, wendet sich ab. Der Mensch, dem sie so sehr vertrauten, zeigt sein wahres Gesicht. Die Wahrheit, der sie Glauben schenkten, bröckelt und bricht in sich zusammen. Und die Freude, die auf einem äußeren Umstand beruhte, erlischt ebenso schnell, wie sie aufleuchtete. Dies alles führt zu einer Minderung der Lebenskraft. Nicht selten sind Krankheiten und Depressionen die Folge. Irgendwann kommt für jeden von uns die Zeit, nicht mehr nach Außen, sondern in sich selbst nach all dem zu suchen, wonach er sich sehnt. Frau Lipowsky bietet an, Wegbegleiter zu den inneren Quellen der Lebenskraft zu sein: Quellen, die nicht versiegen und die jeder von uns besitzt. Wer sich an sie erinnert und sie immer wieder aufsucht, kann sich aus Abhängigkeiten befreien und die Lebenskraft und -freude, die ihm zusteht, voll auszuschöpfen. Hotel Steigmühle, Leitung: Ingrid Lipowsky, Gebühr: 25,00 EUR, Anmeldung: 09243/338

15.00 - 17.00 Uhr

Rundwanderung „Tiefer Grund“ - vom Felsendorf Tüchersfeld aus startet der Rundweg durch den "Tiefen Grund" mit seinen interessanten Höhlen am Wegesrand, den typisch fränkischen Dörfern Rackersberg und Arnleithen auf den Jura-Hochebenen und der Arnleithner Schlucht, die uns fast am Ende der Wanderung erwartet. Felsendorf Tüchersfeld - Kühlochhöhle - Pferdslochhöhle - eingeschnittenes Trockental - Dorfidylle Rackersberg - Dorfidylle Arnleithen - Arnleithener Schlucht - Püttlachtal - Blick auf die bizarren Felstürme und dem "Judenhof" in Tüchersfeld. Diese mittelschwere Rundtour mit Steigungen ist ca. 6 km lang und dauert etwa 2 Stunden. Treffpunkt: Wanderparkplatz Tüchersfeld (neben der Feuerwehr), Ausrüstung: Wanderschuhe oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Outdoor-Kleidung, eventuell Wanderstöcke, Gebühr: 4,00 EUR, Leitung: Thomas Büttner, Info: 01575/2713310

15.00 - 16.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 6,00 EUR/ Person, Anmeldung: 09243/700868

Sonntag, 10.04.2016

13.00 - 16.30 Uhr

Vortrag und Wanderung „Von der Seele der Pflanzen sowie Umgang und Verwendung von Heilkräutern“ mit anschließender Wanderung. Im Vortrag erfahren Sie, wie man durch Achtsamkeit und Respekt mit dem Pflanzenwesen - der Seele der Pflanzen Kontakt aufnehmen kann. Sie erfahren, wie man sie verwendet, sei es zum Essen, als Tee, Urtinktur, Blütenessenz, in Salz, als Ölmazerat in Salben verarbeitet oder als Räucherung. Im Anschluss findet eine Kräuterwanderung über die ersten Frühlingskräuter statt. Hotel Steigmühle, Leitung: Margit Gilch, Gebühr: 15,00 EUR, Anmeldung: 09243/338

Montag, 11.04.2016

09.00 - 18.00 Uhr

Cranio-Sakrale - durch kleine Bewegungen Blockaden lösen, in Soranger 6, Gebühr: 30,00 EUR/Std, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

09.00 - 15.00 Uhr

Sehtest und Brillen-Service mit der Firma Stöckmann im SeniVita Haus St. Elisabeth Pottenstein, Leitung: SeniVita, Info: 09243/701730

10.00 - 15.00 Uhr

Hör - und Hörgerätetest mit Beratung der Firma Honisch im SeniVita Haus St. Elisabeth Pottenstein, Leitung: SeniVita, Info: 09243/701730

15.00 - 16.00 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr

Hausführung mit Informationen über die Einrichtung und das Pflegekonzept 5.0 im SeniVita Haus St. Elisabeth Pottenstein, Leitung: SeniVita, Info: 09243/701730

18.45 - 20.00 Uhr

Schnuppertraining Selbstverteidigung Taekwon-do. Körper und Seele mit koreanischer Selbstverteidigung trainieren, im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 6,00 EUR/Person, ab 12 Jahre, Leitung: Manfred Scheuring, Anmeldung: 09243/700868

19.00 Uhr

Meditation „Herzensangelegenheiten“. Durch Achtsamkeit oder Konzentration soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Gasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Gebühr: 5,00 Euro, Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

Dienstag, 12.04.2016

09.00 - 18.00 Uhr

Tibetische Rückenmassage - durch die sanfte Massage emotionale und mentale Blockaden lösen, in Soranger 6, Gebühr: 20,00 EUR/30 Min, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

09.00 - 19.00 Uhr

Strahlend gesunder Teint mit „Typgerechtem Make up“. Wahre Schönheit kommt von Innen! Meine Aufgabe ist es, sie mit der äußeren Erscheinung in Harmonie zubringen. Mit hochwertiger, aber natürlicher und gut verträglicher Dekorativa werden wir die innere Schönheit zum Strahlen bringen! Gebühr: 27,00 EUR/60 Min. im Wellness-Studio und Kosmetikinstitut Agathe Frühbeißer, Termine nur nach Vereinbarung: 09243/700770

17.00 - 19.00 Uhr

Wanderung „Alpiner Steig“ rund um Pottenstein. Die ca. 6 km lange Wanderung geht bergauf und bergab und ist ein anspruchsvoller Wanderweg mit vielen Steigungen. Ausrüstung: Wanderschuhe oder Sportschuhe mit Profil, bequeme Outdoor-Kleidung, eventuell Wanderstöcke, Treffpunkt: Parkplatz neben Senivita-Senioreneinrichtung Pottenstein, Gebühr: 4,00 EUR, Leitung: Thomas Büttner, Infos: 01575/2713310

19.00 Uhr

Vortrag „Metamorphische Methode“ im Bürgerhaus. Diese Methode ist eine sanfte Körperarbeit an Füßen, Händen und Kopf. Es wird jeweils im Reflexzonenbereich der Wirbelsäule gearbeitet, der der pränatalen Zeit entspricht. Dabei werden vorgeburtliche Energiemuster und Blockaden gewandelt und persönliche Potentiale freigesetzt. Leitung: Ute Blümlein, Gebühr: 3,00 EUR, Info und Anmeldung: Praxis Heilsame Berührung: 09245/412

19.00 Uhr

Vortrag „Gute Fette - gute Öle“ -warum sie so wichtig für uns sind.
Gasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Leitung: Monika Helgert, Anmeldung: 09243/98954

Mittwoch, 13.04.2016

09.00 - 18.00 Uhr

Kraft tanken mit Reiki - Harmonie für Körper, Geist und Seele in Soranger 6, Gebühr: 30,00 EUR/Std, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

18.00 - 19.00 Uhr

Kostenlose Wassergymnastik im Familien- und Freizeitbad "Juramar", Info unter 09243/903166. Eintritt frei!

18.00 - 19.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 6,00 EUR/Person, Anmeldung: 09243/700868

Donnerstag, 14.04.2016

09.00 - 18.00 Uhr

Kraft tanken mit Reiki - Harmonie für Körper, Geist und Seele in Soranger 6, Gebühr: 30,00 EUR/Std, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

18.00 Uhr

Informationsabend über Reiki. Was ist Reiki? Wie wirkt es? Warum würde es gerade mir helfen? Infoabend findet statt in der Praxis für Körper, Geist und Seele im OT Elbersberg, Kapellenweg 20, Gebühr: 2,00 EUR, Leitung: Sonja Kaul-Looshorn, Anmeldung: 09243/700844

19.00 Uhr

Vortrag: „R.E.S.E.T.-Kieferbalance“ im Bürgerhaus. RESET bedeutet „neu starten“, etwas in die Grundeinstellung zurück bringen bzw. den Ursprungszustand wieder herstellen. Bei der R.E.S.E.T.-Kieferbalance werden verschiedene Kiefermuskeln durch Energiezufuhr über die Hände in ihren ursprünglichen Zustand zurückgeführt und dadurch Fehlstellungen des Kiefergelenks korrigiert und somit grundlegende Verbesserungen im gesamten Körper erreicht. Leitung: Ute Blümlein, Gebühr: 3,00 EUR, Info und Anmeldung: Praxis Heilsame Berührung: 09245/412

Freitag, 15.04.2016

ganztags (ab 10.00 Uhr)

Massagen, die aus verschiedenen Kulturkreisen stammen (indianisch, keltisch). Sie ermöglichen Harmonie für den Körper, Geist und Seele und erinnern an das Heil- und Ganzsein. Diese Massagen regen die Selbstheilungskräfte an, können Blockaden lösen und Türen öffnen zur ganzheitlichen Heilung. Angeboten werden Synchron-Fußmassage, Gebühr 35,00 EUR/60 Min oder Breussmassage, Gebühr: 30,00 EUR/40 Min Hotel Steigmühle, Leitung: Margit Gilch, Anmeldung: 09871/1010 oder 0172/9130930

09.00 - 18.00 Uhr

Kraft tanken mit Reiki - Harmonie für Körper, Geist und Seele in Soranger 6, Gebühr: 30,00 EUR/Std, Leitung: Anna Beck, Anmeldung: 09244/1591

9.00 - 19.00 Uhr

Relax-Time: Einfach loslassen und entspannen bei einer Gesichts-Hals-Dekolleté-Massage mit warmem Sesamöl, welches reinigend, entgiftend, beruhigend und nährend wirkt. Gebühr: 25,00 EUR/40 Min. inkl. Ingwer-Tee, im Wellness-Studio und Kosmetikinstitut Agathe Frühbeißer, Termine nur nach Vereinbarung: 09243/700770

Samstag, 16.04.2016

ganztags (ab 9.00 Uhr)

Massagen, die aus verschiedenen Kulturkreisen stammen (indianisch, keltisch). Sie ermöglichen Harmonie für den Körper, Geist und Seele und erinnern an das Heil- und Ganzsein. Diese Massagen regen die Selbstheilungskräfte an, können Blockaden lösen und Türen öffnen zur ganzheitlichen Heilung. Angeboten werden Synchron-Fußmassage, Gebühr 35,00 EUR/60 Min. oder Breussmassage, Gebühr: 30,00 EUR/40 Min. Hotel Steigmühle, Leitung: Margit Gilch, Anmeldung: 09871/1010 oder 0172/9130930

10.00 - 17.00 Uhr

Persönlichkeitstraining unter dem Motto „Du schaffst das!“ Der Tag zeigt Ihnen den Schlüssel zur inneren Stärke und äußerem Selbstbewusstsein. Mittags Suppe und Getränke im Preis inbegriffen. Gasthof Bauernschmitt in Kirchenbirkig, Gebühr: 71,00 Euro, Leitung: Silvia Späthling, Praxis für Revitaltherapie, Kosmetik und Fußpflege im Landgasthof Bauernschmitt, Anmeldung: 09243/98954

16.00 - 18.00 Uhr

Das Labyrinth – ein heilsamer Weg zu mir“. Das Labyrinth - ein uraltes Symbol vieler verschiedener Kulturen - spricht in seiner einfachen Form und seinem Wirken immer wieder Menschen an. Was hat es mit dem Labyrinth auf sich, welche verschiedene Formen gibt es, wie wirkt es ... -

diesen und ähnlichen Fragen wollen wir an diesem Nachmittag nachgehen und es auf uns wirken lassen. Treffpunkt: Vorplatz der Burg Pottenstein. Wir werden von da aus zu einem Spaziergang in verschiedenen Etappen Richtung Labyrinth an der Hofmannskapelle aufbrechen. Auch für alle, die nicht so gut zu Fuß unterwegs sind, gibt es die Möglichkeit, dabei zu sein. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Keine Unkosten. Leitung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Infos unter 09243/7017540

14.00 - 17.30 Uhr

Sagenhafte Rundwanderung - da erfährt der Wanderer neben den Naturschönheiten des Püttlachtals auch die eine oder andere schauerliche Sage direkt vom jeweiligen Ort. Wanderoute: Pottenstein - Oberes Püttlachtal - Adamsfels - Veilchenbrunnen - Geiskirche - Heiligensteg - Ruine Hollenberg - Pirkenreuther Kapelle - Elbersberger Kapelle - Himmelsleiter - Hofmannskapelle mit Labyrinth - Großes Hasenloch - Oberes Püttlachtal Pottenstein. Die mittelschwere Rundtour ist ca.13 km lang. Zum Wandern empfehlen wir Ihnen bequeme Wanderschuhe oder Sportschuhe mit Profil, geeignete Outdoor-Kleidung und bei Bedarf Wanderstöcke. Treffpunkt: Parkplatz neben Senivita- Senioreneinrichtung Pottenstein, Gebühr: 5,00 EUR, Leitung: Thomas Büttner, Infos: 01575/2713310

18.00 - 19.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung im Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 6,00 EUR/Person, Anmeldung: 09243/700868



DW
Druck & Werbeservice

Alle mal hersehen:
Wir gestalten Ihren Erfolg!

Drucksachen aller Art
Grafische Gestaltung

Rainer Wiegärtner
Mediengestalter

Schloßstraße 34 b
91257 Pegnitz

Tel: 0 92 41 - 72 03 55
Fax: 0 92 41 - 72 03 54
Mobil: 01 72 - 97 53 719

E-Mail: info@druck-werbeservice.de
Internet: www.druck-werbeservice.de

Notizen:

[illegible]

Es werden folgende Preise verlost:



1. Preis

ein Essen für 2 Personen
im „Landgasthof Bauernschmitt“

2. Preis

eine Kulturveranstaltung
Ihrer Wahl aus der Reihe
„Kultur in der Teufelshöhle 2016“

3. Preis

eine Saisonkarte Sauna
im "Juramar"

Zurück an die Stadt Pottenstein,
Forchheimer Str. 1, 91278 Pottenstein

Barablösung der Preise ist nicht möglich.

Verlosung

Name: _____

Anschrift: _____

Tel./E-Mail: _____







Tourismusbüro Pottenstein

Forchheimer Straße 1 • Rathaus • 91278 Pottenstein

Tel.: 0 92 43 / 7 08 41 • Fax: 0 92 43 / 7 08 40

E-Mail: info@pottenstein.de

Internet: www.pottenstein.de

www.freizeitzentrum-nordbayern.de

Die vorliegenden Angaben sind ohne Gewähr – Änderung vorbehalten