

Programm Peißenberger Gesundheitswoche

Über die ganze Woche:

Atempause: Garten - Ein Ort für Körper, Geist und Seele, Stationen zum Verschnaufen, Durchschnaufen und Ausschnaufen im Pfarrgarten St. Johann. Während der Gesundheitswoche tagsüber begehbar, Eröffnung, 14.5.2022 um 17.00 Uhr, Abschlussandacht am Samstag, 21.5.2022 um 16.30 Uhr in Zusammenarbeit mit dem Gartenbauverein zum Klimafrühlings-Aktionstages, **Pfarreiengemeinschaft Peißenberg-Forst**

Infopark aller Dienstleistungsbereiche der **Ökumenischen Sozialstation Oberland gGmbH** während der Gesundheitswoche am Rathaus

Kostenloser 3D Sehtest, **Die Optiker im Pavillon**

13.-21.5.2022 Lesen lindert . Medianausstellung: Gesundheit – wie sie im Buche steht! **Bücherei Peißenberg**

Kostenloser Sehtest/Überprüfung ob die Brille passt, **Weiss GmbH**

Stärkungstonikum-Woche - Neuer Schwung für Ihr Immunsystem, Tee-Eigenproduktion, **St. Ulrich Apotheke**

„Gesundes Verhalten im Alltag“ - gesundes Frühstück vorbereiten und verkaufen, Bewegungsspiele in der Pause und Vortrag über kognitives Verhalten, **Mittelschule Peißenberg**

Schnell-Hörtest an allen Tagen im Fachgeschäft, Kindermalen + kleine Geschenke, Verlosung unter allen Hörtest-Teilnehmern: ``Oskar`` Sprachverstärker im Wert von 249 € und 2x einen Gutschein für Gehörschutz im Wert von je 120€, **Ohrwerk Hörgeräte GmbH**

„**30 Jahre Sanitätshaus Bobaz in Peißenberg**“ 30 % Rabatt auf alle frei verkäuflichen Artikel während der Gesundheitswoche, Messung mit der SpinalMouse, **Sanitätshaus Bobaz**

GUFFANTASTISCHER GESUNDHEITSCHECK, InBody- Körperanalyse (Körperfett, Muskelanteil, Knochendichte etc.), Auswertung und Beratungsgespräch mit unseren Trainern, Probe-Training, Erstellung eines individ. Trainingsplans, 1 Großer Protein-Shake, Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft pro Person 49,90 €/ Monat Abschluss einer 12-Monats-Partner-Mitgliedschaft pro Person 55,50 € / Monat (für Neumitglieder), **Sportstudio Guffanti**

Kinderfußmessungen und Fußmesspässe vom 14. bis 21.Mai; **Kinderfuß-Check** am 14., 17. und 20. Mai im **Schuhladen Jekutsch**

Bekömmliche Gerichte, Essen nach individuellen Bio-Rhythmus, **Gasthof zur Post**

Vom 16. Mai bis 20. Mai kann jeder Peissenberger unter telefonischer Anmeldung alle unserer Kurse schnuppern/ausprobieren, 08803 6396121, trainer@fitlife-peissenberg.de **Fit Life Peißenberg**

Freitag, 13.05.:

Gesundheitstag Rigi-Center 14.00 – 18.00 Uhr

Vielfältige Angebote, Infostände und Fahrzeug **BRK Bereitschaft, Therapiezentrum Pro, Krankenhaus GmbH, Gesundheitsamt Weilheim**; Löschfahrzeug der **Feuerwehr Peißenberg** mit "Spritzenwand" für Kinder, sowie Löschtrainer für Erwachsene/Jugendliche, **Ohrwerk GmbH**; „Nimm den Schmerz aus dem Alltag“ – Messung der Wirbelsäulenstatik mit der Spinal Mouse, Anmeldung unter 08803-9580, **Sanitätshaus Bobaz**; Infostand **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**, Neuer Schwung für Ihr Immunsystem, Stärkungstonikum, Tee-Eigenproduktion, **St. Ulrich Apotheke**; Vorstellen der Aktiv-Einlagen von Step Forward, aktiv gegen z.B. Hallux valgus und gegen Fersensporn, Beratung verschiedener Nagelkorrekturspannen bei eingewachsenem Zehennagel **PODOLOGISCHE-FACHPRAXIS**

Schnuppertag für Boule, , Treffpunkt 16.30 Uhr Moosleitenparkplatz, **Boule-Freunde-Peißenberg**

14.00 Uhr bis 17.00 Uhr Aktionstag am Rathaus, Dienstleistungen, die zu Ihrer Gesundheit, bzw. Gesunderhaltung beitragen, **Ökumenische Sozialstation Oberland**

Samstag, 14.05.

Schnupper-Workshop: Entschleunigung im Wald - "Waldbaden", Kursleitung: Lisa Steber-Haaf, 15:00 - 16:30 Uhr, gebührenfrei, Treffpunkt: bei Schlag 8, Peißenberg, Anmeldung erforderlich, 08803 690-400; vhs@peissenberg.de, **VHS- Peißenberg**

Lass mal gesund bleiben: Gesundheitskampagne JRK; „Lass mal...“ ... kochen,... bewegen, ... entspannen, 6-12 Jahre und 13-18 Uhr, eine Anmeldung ist im Vorfeld über die Homepage www.jrk-wm-sog.de nötig. **Jugendrotkreuz Peißenberg**

Tischtennis-Turnier für Kinder und Jugendliche (ab sechs Jahren), Beginn 14.00 Uhr, Turnhalle St. Johann. Anmeldungen (mit Altersangabe) bitte an die E-Mail-Adresse tischtennis@tsvpeissenberg.de, **Tischtennis-Abteilung des TSV Peißenberg**

Besichtigung der Kläranlage Peißenberg, der Weg des Abwassers durch die verschiedenen Reinigungsschritte leicht verständlich erklärt, Umsetzung der Energieeinsparungen sowie gesundheitliche Aspekte der Abwasserreinigung, Treffpunkt: Kläranlage, Ammerweg 15, Peißenberg 14:00 Uhr. Gemeindewerke Peißenberg

Sonntag, 15.05.

Salve - ein Traum in Pink – Einbeinig vom Laggo Maggiore zum Val Grande Nationalpark – Vortag mit Jacqueline Fritz, Eintritt Vorverkauf 10 €, ermäßigt 6 €, Abendkasse, 12 € / 8 €, ,19.00 Uhr Tiefstollenhalle, **DAV Peißenberg**

Montag, 16.05.

Traditionelle Chinesische Medizin/Akupunktur, Vortrag Dr. med. Bellinghoven, 18.30 Uhr, Einlass und Führung ab 18.00 Uhr **Therapiezentrum PRO**

Schnupperabend - Mit Atemübungen zu Wohlbefinden und Entspannung, Kursleitung: Dagmar Weiß, vhs-Kurszentrum im Rigi Center (Eingang Westseite), 17:30 - 19:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, 08803 690-400; vhs@peissenberg.de, **VHS- Peißenberg**

Dienstag, 17.05.

Rückenschmerzen Wirbelsäulen Chirurgie, Vortrag Dr. med. Soldner, 18.00 Uhr, Einlass und Führung ab 17.30 Uhr im Therapiezentrum Pro, **Krankenhaus GmbH**

„**Darmgesundheit - das geht uns alle an!**“ Vortrag von Petra Lutzenberger, 19.00 – 20.30 Uhr, Bürgerhaus „Flöz“, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich, 08803 690-400; vhs@peissenberg.de, **VHS- Peißenberg**

Schnupperabend - Mit Atemübungen zu Wohlbefinden und Entspannung, Kursleitung: Dagmar Weiß, vhs-Kurszentrum im Rigi Center (Eingang Westseite), 17:30 - 19:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, 08803 690-400; vhs@peissenberg.de, **VHS- Peißenberg**

Hörmobil am Parkplatz, Rigi Center, **Ohrwerk Hörgeräte GmbH**

Mittwoch, 18.05.

Künstliches Kniegelenk Vortrag Dr. med. Löffler, 18.00 Uhr, Einlass und Führung ab 17.30 Uhr im Therapiezentrum PRO, **Krankenhaus GmbH**

Vortrag: "Arzneimittel richtig anwenden - 25 Tipps, die Sie in keiner Packungsbeilage finden" Dr. P. Kircher, 19:00 Uhr, Gasthaus Sonne, **St. Ulrich Apotheke**

Pilgern - Ein Weg für Körper, Geist und Seele - den Alpinweg neu erspüren, Gemeinsame Wanderung mit Impulsen am Weg am Mittwoch, 14.00 Uhr. Treffpunkt an der Böbinger Ammerbrücke, feste Schuhe und an die Witterung angepasste Kleidung. Bei Regen entfällt die Wanderung. Anmeldung bis Dienstag, 17.5., 12 Uhr im Pfarrbüro, Tel. 3654, **Pfarrengemeinschaft Peißenberg-Forst**

Kräuterwanderung und Einführung ins Thema heimische Kräuter mit der Kräuterpädagogin Michaela Wörmann, Start Peissenbuch, 17.30 – 19.00 Uhr (bei schlechtem Wetter Vortrag im Laden), **Peissenbuch**

„**bewegte Pause**“ mit Sophia Zwerger, Fit Life, Rathaus intern, **Markt Peißenberg**

Familienmedizin - die Vielfalt der Möglichkeiten - Was zu einer zeitgerechten familienmedizinischen Grundversorgung gehören kann, erlebt man am besten um 16.00 Uhr bei uns in unserer kleinen Rätselralley in der Praxis. Natürlich für die ganze Familie, und es gibt was zu gewinnen! **Dr. med. Barbara Nowitzky & Team**

„JRK-Schnuppergruppenstunde 12+ 17:45 Uhr – 19:15 Uhr, Alter 12+
Daniel Illich (peissenberg@jrk-wm-sog.de, 0151/232 80 434), in unseren Gruppentunden lernen unsere Ältesten nicht nur die Grundlagen der Ersten-Hilfe, sondern auch schon vieles darüber hinaus.
Jugendrotkreuz Peißenberg

Donnerstag, 19.05.

Rückenfitness Stunde mit Sportstudio Peißenberg, 12.30 Uhr Rathaus intern, Markt Peißenberg

Vortrag, "Die gesunde und die kranke Haut" Dr. W. Kircher, 19.00 Uhr, Gasthaus Sonne, St. Ulrich Apotheke

Nordic Walking, 18.00 Uhr, Anmeldung: Manfred Schülke, 08803 489685, Verein für Reha Sport e.V

JRK-Schnuppergruppenstunde 5-11 Jahre 17:00 Uhr – 18:30 Uhr, Alter: 5-8 Jahre, 9-11 Jahre
Daniel Illich (peissenberg@jrk-wm-sog.de, 0151/232 80 434) In wöchentlichen Gruppenstunden erfahren unsere Jüngsten alles Wichtige, um im Notfall Leben retten zu können. Häufig verknüpfen wir die Erste Hilfe mit dem Alltag. So backen wir zum Beispiel Pizza und lernen anschließend was bei einer Verbrennung zu tun ist, **Jugendrotkreuz Peißenberg**

Rehabilitationsmöglichkeiten nach Gelenkersatz- Operation, Vortrag Dr. med. Schnelldorfer, 18.30 Uhr, Einlass und Führung ab 18.00 Uhr Therapiezentrum PRO

Freitag, 20.05.

10 nach 10: Bücher auf Rezept - 10 (Buch-) Empfehlungen aus der „Literarischen Hausapotheke“. 10:10 Uhr. In Kooperation mit PeissenBuch, **Bücherei Peißenberg**

Nordic Walking, 18.00 Uhr, Anmeldung: Manfred Schülke, 08803 489685, Verein für Reha Sport e.V.

Möglichkeiten amb. Versorgung im häuslichen Bereich" mit Frage-/Antwortrunde, Vortrag Frau Gössl, 16.00 – 17.00 Uhr, Einlass und Führung ab 15.30 Uhr im Therapiezentrum PRO, Sozialberatung Krankenhaus GmbH

Hörmobil am Parkplatz Rigi Center, Ohrwerk Hörgeräte GmbH

Samstag, 21.05.

1. Peissenberger Gesundheitslauf, für Nordic Walker, Anfänger und Fortgeschrittene Läufer, 5km Strecke in der Natur, mit anschließenden Gewinnspielen und kleinen Überraschungspackerl, Anmeldung telefonisch im Fitlife(08803/6396121) und St. Ulrich Apotheke 08803 860 oder per Email trainer@fitlife-peissenberg.de, Treffpunkt am Fitlife Hauptstraße 73 um 10:30 Uhr, Fitlife und St. Ulrich Apotheke

Treffpunkt Gesundheit „Tag der offenen Reha“, 9.30 – 15.30 Uhr, Vorträge (TZ), Führungen (TZ), Schnuppertraining (TZ), Infostand Therapie Zentrum PRO, BEGLEITPROGRAMME: Wassergymnastik (RR), FitLife – Outdoorjumping (RR), Krankenhaus GmbH – Infostand (TZ), Oberland Mobil – Ausstellung (TZ), Lange Saunanacht bis 23.30 Uhr mit Unterstützung des Fördervereins Freunde der Rigi Rutsch'n, Therapiezentrum PRO, Rigi Rutsch'n