

*„Körper, Geist
und Seele -
Hauptsache
g'sund“*

**EINTRITT
FREI!**

8. Bad Gögginger
Aktionstage Gesundheit
17. und 18. Juli 2021



Allgemeine Hinweise – Covid-19 Richtlinien

Wir möchten, dass Sie unbeschwert unsere Veranstaltung besuchen können, daher haben wir umfangreiche Anpassungen des Programms vorgenommen und ein detailliertes Schutz- und Hygienekonzept erarbeitet. Bitte beachten Sie die wichtigsten Vorgaben und Regelungen:

- Der Zugang der Veranstaltung erfolgt nur über den ausgewiesenen Eingang am Kurplatz.
- Der Ausgang befindet sich im „Ruhebereich/Wiese“.
- Achten Sie bitte auf die aktuell gültigen Corona-Verhaltensregeln
- Personen mit Kontakt zu Covid-19 Patienten oder mit grippeähnlichen Symptomen dürfen die Veranstaltung nicht besuchen
- Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Corona-Pandemie die Veranstaltungsplanung sehr dynamisch ist und immer wieder neu bewertet werden muss.
- Aktuelle Informationen zu der Veranstaltung finden Sie unter www.bad-goegging.de/gesundheitstage

Kontakt/Impressum

Tourist-Information Bad Gögging
Heiligenstädter Str. 5
93333 Bad Gögging
Tel. 09445/95 75-0
Fax 09445/95 75-33
tourismus@bad-goegging.de
www.bad-goegging.de

Redaktion | A. Rundler, F. Casale, D. Nieß

Gestaltung | www.helgegreive.de

Druck | Kelly-Druck GmbH, Abensberg

Fotos | Fotolia.com: © Doreen Salcher (Titel o.); Archive der Tourist-Information (Foto Mayer)

Allgemeine Infos

Datum und Öffnungszeiten

Samstag, 17. Juli 2021 von 13.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 18. Juli 2021 von 9.30 bis 18.00 Uhr

**EINTRITT
FREI!**

Veranstaltungsort

Kurhaus Bad Gögging
Am Brunnenforum 3
93333 Bad Gögging



Für die Stärkung zwischendurch sorgt das Café im Kurhaus und die örtliche Gastronomie.

Parkmöglichkeiten



- P** Parkwiese (kostenfrei)
- P₁** Parkhaus: bis 2 Std. gebührenfrei, bis 5 Std. 1,00 €, jede weitere angefangene Stunde 0,50 €
- P₂** Parkfläche: bis 5 Std. 1,00 €, jede weitere angefangene Stunde 0,50 €
- P₃** Tiefgarage: bis 5 Std. 1,50 €, jede weitere angefangene Stunde 0,50 € direkter Zugang zur Limes-Therme und Kurhaus
- i** Tourist-Information

Herzlich willkommen zu den 8. Bad Gögginger Aktionstagen Gesundheit!

Was Sie alles erwartet:

Liebe Besucherinnen und Besucher,

das Motto „Körper, Geist und Seele - Hauptsache g'sund“ steht nun schon zum 8. Mal im Fokus der Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit und noch nie zuvor war Gesundheit ein so zentrales Thema wie heute. Schon lange bedeutet sie nicht mehr nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern vielmehr bedeutet Gesundheit einen Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlfühlens. Die Auswirkung von Covid-19 auf das körperliche und mentale Befinden haben uns jedoch noch einmal mehr vor Augen gehalten, wie wertvoll unsere eigene Gesundheit ist. Gesunde und ausgewogene Ernährung, körperliche Fitness und Beweglichkeit, mentales Training und bewusste Entspannung – all das gehört zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden. Mit den 8. Bad Gögginger Aktionstagen Gesundheit möchten wir Sie wieder mit interessanten Vorträgen zum Thema Gesundheit informieren und Sie mit unseren Mitmachaktionen und Workshops zu einem gesunden Lebensstil inspirieren. Die musikalische Unterhaltung am Kurplatz darf natürlich nicht fehlen und sorgt für gute Laune.

Um die Veranstaltung auch in Zeiten von Corona stattfinden lassen zu können, haben wir das Programm entsprechend angepasst. Auf den beliebten Benefiz-Lauf, sowie auf das umfangreiche Bühnenprogramm müssen wir in diesem Jahr leider verzichten. Blättern Sie in unserem Programm und überzeugen Sie sich – das Angebot ist dennoch wieder vielfältig und umfangreich.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Gesundheitsteam
der Tourist-Information Bad Gögging

Astrid Rundler, Fiorentina Casale, Doris Nieß

Mitmachaktionen



Praxis statt Theorie: Mitmachen beim Yoga im Grünen, die Welt einer Klangreise erleben oder bei einem Spaziergang zur Entspannung der Augen mitgehen. Machen Sie mit und probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht. Unser Programm bietet an zwei Tagen kostenfreie Workshops und Mitmachaktionen.

Musikvergnügen am Kurplatz



Musik bereichert unseren Alltag, bringt uns Freude, macht einfach glücklich – und wirkt sich somit positiv auf unsere Gesundheit aus. Freuen Sie sich auf ein schwungvolles Eröffnungskonzert mit der „Stadtkapelle Geisenfeld“ am Samstag. Am Nachmittag unterhält sie die Gruppe „De Dry“. „Quartetto Amaretto“ sorgt am Sonntag für die musikalische Umrahmung am Kurplatz.

Zahlreiche interessante Vorträge

Wir haben auch dieses Jahr wieder zahlreiche Gesundheitsexperten vor Ort, die mit 20 Fachvorträgen ein breites Themenspektrum abdecken. Alle Vorträge z. B. zu den Themen Darm- oder Herzgesundheit, Säure-Basenhaushalt oder Selbstheilungskräfte sind auch in diesem Jahr wieder kostenlos.

Programm Samstag, 17. Juli 2021

13.00 Uhr Bühne		Eröffnungskonzert mit der „Stadtkapelle Geisenfeld“	15.00 Uhr Kursaal		Säure-Basen-Haushalt – Wenn der Stoffwechsel das Gelenk schädigt Nicole Bretting, Liebscher Bracht Therapeutin, Ernährungsberaterin und Triathlonweltmeisterin 2014
13.00 Uhr Kursaal		Rückenschmerzen – was nun? Dr. med. Jan Meier, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Ärztlicher Direktor der Römerbad-Kliniken, Bad Gögging	15.00 Uhr Gymnastikraum		Cantienica® – Beckenbodentraining für Sie und Ihn Sabina Beckenbauer, Beckenboden-, Haltungs- und Bewegungsschule Bad Gögging
13.00 Uhr Gymnastikraum		Trommeln für Anfänger Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Trommelrhythmen. Roland Hartl, Rhythmus- und Perkussionstrainer, Neustadt a.d.Donau	16.00 Uhr Kursaal		Herzgesundheit – Wenn’s Arscherl brummt is Herzerl g’sund Anja Holzkmnecht, Heilpraktikerin, Praxis für traditionelle Naturheilkunde, Ingolstadt
13.30 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Office Yoga Müde von so vielen Tagen in Ihrem (Heim-) Büro? Lerne Yoga mit alltäglichen Hilfsmitteln, wie z.B. Wasserflaschen, Stühlen, Gürtel/Schal, das hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Lara Alsen Armgart, zertifizierte Yogalehrerin mit Yoga Alliance und Sonderpädagogin, Kanadierin in Neustadt a.d.Donau	16.00 Uhr Gymnastikraum		Spiraldynamik® – Gut zu Fuß ein Leben lang Sabina Beckenbauer, Beckenboden-, Haltungs- und Bewegungsschule Bad Gögging
Ab 14.00 Uhr Bühne		Musikgruppe „De Dry“	16.00 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Klangreisen Ute Bettenhausen und Ewald Ring, Candra - Klangreisen, Langquaid
14.00 Uhr Kursaal		Moderne Therapie der Koronaren Herzerkrankung – Optimale medikamentöse Therapie und wann Stents? Prof. Dr. med. Marcus Fischer, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin der Goldberg-Klinik, Kelheim	16.30 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Kräuterwanderung Franz Dörfler, Kräuterexperte, Vohburg a.d.Donau
14.00 Uhr Seminarraum 3		Klang und Heilung, warum Klänge heilsam wirken Ute Bettenhausen und Ewald Ring, Candra - Klangreisen, Langquaid	16.45 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Eselwanderung Ein ganzheitlicher Erfahrungsweg mit Wolfgang Kronauer, Atelier Kronauer, Bad Gögging
14.00 Uhr Gymnastikraum		Yoga für die Herzgesundheit nach der AYUR Yogatherapie mit Christiane Elsinger, ETHNO HEALTH	17.00 Uhr Kursaal		Der Darm – Wurzel unseres Wohlbefindens Anja Holzkmnecht, Heilpraktikerin, Praxis für traditionelle Naturheilkunde, Ingolstadt
14.00 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Eselwanderung Ein ganzheitlicher Erfahrungsweg mit Wolfgang Kronauer, Atelier Kronauer, Bad Gögging	17.00 Uhr Gymnastikraum		Kopf- und Kieferschmerzen effektiv selbst behandeln Martina Miehlung, Schmerzfrei Naturheilpraxis, Bad Gögging und Geisenfeld
14.30 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Vinyasa Flow Yoga Vinyasa Flow Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der Ihren Atem mit Bewegung verbindet und Ihre Herzfrequenz in Schwung bringt. Lara Alsen Armgart, zertifizierte Yogalehrerin mit Yoga Alliance und Sonderpädagogin, Kanadierin in Neustadt a.d.Donau	17.00 Uhr Seminarraum 3		Reflexzonen-therapie – Wie wecke ich meine Selbstheilungskräfte? Petra Reichl, Fußreich, Neustadt / Marching

*Bitte nehmen Sie, wenn möglich,
Ihre eigene Yogamatte mit!*



Bühne



Mitmachaktion



Vortrag



Workshop

Programm Sonntag, 18. Juli 2021

9.30 Uhr Bühne		Gottesdienst mit Pater Alex musikalisch begleitet von den „Magic Singers“ und „Kolibris“
Ab 11.00 Uhr Bühne		Musikgruppe „Quartetto Amaretto“
11.00 Uhr Kursaal		Endoprothesen und Sport Dr. med. Rüdiger Reisinger, Facharzt für Orthopädie, Ärztliche Leitung Villa Aurelia, Premium Reha der Römerbad-Kliniken, Bad Gögging
11.00 Uhr Seminarraum 3		Zehenanalyse und Fußgesundheit Zehenanalyse Melanie Walter, Baar-Ebenhausen
11.00 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Eselwanderung Ein ganzheitlicher Erfahrungsweg mit Wolfgang Kronauer, Atelier Kronauer, Bad Gögging
11.30 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Kinder Yoga macht Spaß und ist verspielt... streckt euch wie eine wilde Katze und springt wie ein Frosch. Verbindet euer Herz mit Tieren und Natur durch Yoga mit Lara Alsen Armgart, zertifizierte Yogalehrerin mit Yoga Alliance und Sonderpädagogin, Kanadierin in Neustadt a.d.Donau
12.00 Uhr Kursaal		Rechtliche Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung Christiane Utz, Dipl.Soz.päd. (FH), Landratsamt Kelheim, Betreuungsstelle
12.00 Uhr Seminarraum 3		ETHNO HEALTH – Schatzkiste aus der Natur für Ihre Vitalität (auf Basis der 5-Elemente-Lehre nach der TCM) Christiane Elsinger, Kelheim
12.15 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Eselwanderung Ein ganzheitlicher Erfahrungsweg mit Wolfgang Kronauer, Atelier Kronauer, Bad Gögging
13.00 Uhr Kursaal		Vorstellung der multimodalen Komplexbehandlung bei Parkinson am Zentrum für Bewegungsstörung im PASSAUER WOLF, Bad Gögging. PD Dr. med. Tobias Wächter, Chefarzt Neurologie, PASSAUER WOLF, Bad Gögging
13.00 Uhr Seminarraum 3		Klang und Heilung, warum Klänge heilsam wirken Ute Bettenhausen und Ewald Ring, Candra - Klangreisen, Langquaid
13.00 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Yoga im (Kur-)Park Lara Alsen Armgart, zertifizierte Yogalehrerin mit Yoga Alliance und Sonderpädagogin, Kanadierin in Neustadt a.d.Donau





















13.15 Uhr Gymnastikraum		Qi Gong So bringen wir unsere Lebensenergie (Qi) wieder ins Fließen, regen unsere Selbstheilungskräfte an und stärken das Immunsystem. Dominik Rollenhagen, Zentrum für Qi Gong und Alexandertechnik, Regensburg
13.45 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Eselwanderung Ein ganzheitlicher Erfahrungsweg mit Wolfgang Kronauer, Atelier Kronauer, Bad Gögging
14.00 Uhr Ruhebereich/Wiese		Augen-Spaziergang Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin
14.00 Uhr Kursaal		Die TOP 10 Lebensmittel für ein starkes Herz Martina Huber, Praxis für klassische Homöopathie und Ernährungsberatung, Mainburg
15.00 Uhr Kursaal		Säure-Basen-Haushalt – Wenn der Stoffwechsel das Gelenk schädigt Nicole Bretting, Therapeutin, Ernährungsberaterin, Triathlon-Weltmeisterin von 2014
15.00 Uhr Gymnastikraum		Fuß- und Handmassage Petra Reichl, Fußreich, Neustadt/Marching
15.00 Uhr Ruhebereich/Wiese		Klangreisen Ute Bettenhausen und Ewald Ring, Candra - Klangreisen, Langquaid
15.15 Uhr Ruhebereich/Wiese		Kräuterwanderung Franz Dörfler, Kräuterexperte, Vohburg a.d.Donau
16.00 Uhr Kursaal		Schwerhörigkeit und Demenz – die unterschätzte Gefahr Thomas Wittmann, Geschäftsführer „Das Hörhaus“, Neustadt a.d.Donau
16.00 Uhr Gymnastikraum		Trommeln für Anfänger Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Trommelrhythmen. Roland Hartl, Rhythmus- und Perkussionstrainer, Neustadt a.d.Donau
16.45 Uhr Ruhebereich/ Wiese		Eselwanderung Ein ganzheitlicher Erfahrungsweg mit Wolfgang Kronauer, Atelier Kronauer, Bad Gögging
17.00 Uhr Seminarraum 3		Fischöl hält das Herz im Rhythmus Nicole Bretting, zertifizierte Omega 3 Beraterin
17.00 Uhr Ruhebereich/Wiese		Klangreisen Ute Bettenhausen und Ewald Ring, Candra - Klangreisen, Langquaid
17.00 Uhr Kursaal		Corona Prof. Dr. med. Michael Reng, Chefarzt und Pandemiebeauftragter der Goldberg-Klinik, Kelheim

Unsere Aussteller

Hier finden Sie unsere Aussteller an ihren Ständen!

Standnummern



18	Ayurveda Tempel, Bad Gögging www.tillemann-ayurveda.de Mobil 0172 / 851 10 83		10	Limes-Therme, Bad Gögging www.limes-therme.de Telefon 09445 / 200 90	
12	Das Hörhaus GmbH & Co. KG Neustadt a.d.Donau www.das-hoerhaus.de Telefon 09445/97 33 66		17	PASSAUER WOLF Bad Gögging mit Bewegungsparcours www.passauerwolf.de Telefon 09445/20 10 Dr. med. Dagmar Meinung, Ltd. Ärztin Innere Medizin und Pandemie- beauftragte beantwortet Fragen zur Corona-Infektion/Covid-19 am Sonntag von 14 -16 Uhr am Stand	
19	Deluxe for me – Die edle Seifenmanufaktur www.deluxeforme.de Telefon 08754/96 91 86		16	Pro Lebensfreude GmbH Daniel Neubaur, Neustadt a.d.Donau www.pro-lebensfreude.com Telefon 09445 / 205 41 70	
11	DER EISVOGEL****S, Bad Gögging HOTEL – SPA – GASTHOF www.hotel-eisvogel.de Telefon 09445 / 96 90		07	Rheuma-Liga AG Kelheim www.rheuma-liga-kelheim.de Telefon 09441 / 179 70 34	
15	Energetix Magnetschmuck, Wellnessprodukte Schierling Astrid Marklstorfer mit Kolleginnen Mobil 0171 / 985 55 40		14	Römerbad Kliniken, Bad Gögging www.roemerbad-klinik.de Telefon 09445 / 96 00	
20	ETHNO HEALTH Christiane Elsinger www.christiane-elsinger.com Telefon 09441 / 15 57		22	Schmerzfrei Naturheilpraxen Martina Miebling und Nicole Bretting www.schmerzfrei-miebling.de www.gesundheitdurchbalance.com Telefon 08452 / 73 09 51	
09	Fußreich Petra Reichl Neustadt / Marching Mobil 0170 / 368 45 91		23	Sirupmanufaktur, Gisela Harrer Mobil 0151 / 55 90 05 70	
05	Gefäßzentrum Regensburg www.gefaesszentrum-regensburg.de Telefon 0941 / 58 54 70		21	smoveAktiv, Mindelstetten Lilo Popov Mobil 0171 / 195 25 87	
06	Goldberg-Klinik Kelheim GmbH www.goldbergklinik.de Telefon 09441 / 702-0		13	vhs Neustadt a.d.Donau www.vhs-neustadt-donau.de Telefon 09445 / 75 24 90	
04	Lebertransplantierte Deutschland e.V. www.lebertransplantation.de Telefon 09441 / 174 49 49		08	Elisabeth Winter Zirbenholzerzeugnisse Telefon 08731 / 32 79 66	



Unsere Referenten

A Lara Alsen Armgart, zertifizierte Yogalehrerin mit Yoga Alliance und Sonderpädagogin, Kanadierin in Neustadt a.d.Donau
Vinyasa Flow Yoga, Kinder Yoga, Yoga im (Kur-)Park, Office Yoga



B Sabina Beckenbauer, Beckenboden-, Haltungs- und Bewegungsschule Bad Gögging
Spiraldynamik® – Gut zu Fuß ein Leben lang
Cantienica®



Ute Bettenhausen und Ewald Ring

Klang und Heilung – Warum Klänge heilsam wirken
Klangreisen



Nicole Bretting

Säure-Basen-Haushalt – Wenn der Stoffwechsel das Gelenk schädigt
Fischöl hält das Herz im Rhythmus



D Franz Dörfler, Vohburg a.d.Donau
Kräuterwanderungen



Franziska Dörfler, ganzheitliche Sehtrainerin, Vohburg a.d.Donau
Augen-Spaziergang



E Christiane Elsinger, ETHNO HEALTH
ETHNO HEALTH – Schatzkiste aus der Natur für Ihre Vitalität



F Prof. Dr. med. Marcus Fischer, Chefarzt der Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und internistische Intensivstation der Goldberg-Klinik Kelheim
Moderne Therapie der Koronaren Herzkrankung – Optimale medikamentöse Therapie und wann Stents?



H Roland Hartl
Rhythmus- und Perkussionstrainer



Anja Holzknicht, Heilpraktikerin, Praxis für traditionelle Naturheilkunde, Ingolstadt
Herzgesundheit – Wenn's Arscherl brummt, is Herzerl g'sund
Der Darm – Wurzel unseres Wohlbefindens



Martina Huber, Praxis für klassische Homöopathie und Ernährungsberatung, Mainburg
Die TOP 10 Lebensmittel für ein starkes Herz



K Wolfgang Kronauer, Atelier&Park-Pension Kronauer, Bad Gögging
Eselwanderungen



M Dr. med. Jan Meier, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Ärztlicher Direktor der Römerbad Kliniken, Bad Gögging
Rückenschmerzen – was nun?



Martina Miehling, Schmerzfrei Naturheilpraxis, Bad Gögging und Geisenfeld

Kopf- und Kieferschmerzen effektiv selbst behandeln



R Petra Reichl, Fußreich, Neustadt/Marching
Reflexzonentherapie – Wie wecke ich meine Selbstheilungskräfte?
Fuß- und Handmassage



Dr. med. Rüdiger Reisinger, Ärztliche Leitung Villa Aurelia, Premium Reha der Römerbad Kliniken, Bad Gögging, Facharzt für Orthopädie
Endoprothesen und Sport



Prof. Dr. med. Michael Reng, Chefarzt und Pandemiebeauftragter der Goldberg-Klinik, Kelheim
Corona



Dominik Rollenhagen, Zentrum für Qi Gong und Alexandertechnik, Regensburg
Qi Gong



U Christiane Utz, Landratsamt Kelheim, Betreuungsstelle
Rechtliche Vorsorge: Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung



W PD Dr. med. Tobias Wächter, Chefarzt Neurologie, PASSAUER WOLF, Bad Gögging
Vorstellung der multimodalen Komplexbehandlung bei Parkinson



Melanie Walter, Zehenanalyse
Zehenanalyse und Fußgesundheit



Thomas Wittmann, Geschäftsführer Das Hörhaus, Neustadt a.d.Donau
Schwerhörigkeit und Demenz – Die unterschätzte Gefahr

