



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

## **Nachstehende Kurse finden in der Praxis für Physiotherapie und Osteopathie im Parkwohnstift, Schönauerstr, 19 statt. Info und Anmeldung (notwendig) unter Tel.: 08723/978277**

Wir bieten Ihnen ein Gesundheitsprogramm entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse, körperlichen Voraussetzungen und Ihrem Gesundheitszustand. Unser therapeutisches Konzept basiert auf den Säulen: Vorbeugung – Behandlung – Wiederherstellung – Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness. Alle Kurse werden im kleinen Rahmen und ausschließlich von qualifizierten Fachkräften abgehalten.

### **☒ 2063 Stoffwechselfitness für Übergewichtige**

„Bewegung kann viel bewegen“ Ziel des Kurses: Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln - Unterstützung der Körpergewichtsreduktion und Konstanz.

Leistungsverbesserung im koordinativen Bereich und im Ausdauerbereich. - Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins.

Mo., 6. Febr. 12, 19.00 Uhr, 10 DpStd / € 80,00

Leitung: Christine Dullinger

### **☒ 2064 Medizinische Trainingstherapie -Grundkurs**

Die medizinische Trainingstherapie ist eine Trainingsform mit der Zielsetzung: Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und der Koordination. Mit einem intensiven Aufwärmtraining werden die optimalen Voraussetzungen für das folgende Gerätetraining geschaffen. Beendet wird das Training mit Entspannungsübungen. Es wird viel Spaß und Freude an Bewegung vermittelt.

Mi., 8. Febr. 12, 18.30 Uhr, 10 DpStd / € 80,00

Leitung: Christine Dullinger und Florian Stadler

### **☒ 2065 Wirbelsäulengymnastik**

Die Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken. Sie beinhaltet funktionelle Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Das Training ist für alle geeignet die vorbeugend ihrem Rücken „etwas Gutes“ tun wollen. Als Schwerpunkte werden Rücken und Bauch trainiert. Eingeleitet wird die Stunde mit einem intensiven Aufwärmtraining und mit Entspannungsübungen beendet.

Fr., 10. Febr. 12, 16.30 Uhr, 10 Std / € 70,00

Leitung: Alexander Brunner und Florian Siebeck

**Die Kurskosten können bis zu 80% von Ihrer Krankenkasse zurückerstattet werden.**



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

**Kurse in Zusammenarbeit mit dem „TZ“ finden im  
Gymnastiksaal des Parkwohnstifts in Arnstorf statt. Teilnahme  
nur nach vorheriger Anmeldung!**

☒ **2066**                    **Chiball - Calanetics**

Das ultimative Training für die Frau. Dehnung und Kräftigung der gesamten Haltemuskulatur, Bauch, Beine, Po sowie ausgleichende Entspannung unterstützt durch aromatisierte Chibälle.  
Mo., 23. Jan. 12, 18.30 Uhr, 10-er Karte / € 68,00  
Leitung: Ulla Oberender

☒ **2067**                    **Zumba Aerobic**

Zumba Aerobic verbindet Fitnesstraining mit südamerikanischer Lebensfreude ohne schwierige Choreographien. Rhythmushanteln verstärken das Trainingsergebnis.  
Mo., 23. Jan. 12, 19.30 – 20.30 Uhr, 10-er Karte / € 80,00  
Leitung: Claudia Stetter

☒ **2068**                    **Bauch - Beine - Po – Pilates Problemzonengymnastik**

Mi., 25. Jan. 12., 18.00 Uhr, 10-er Karte / € 68,00  
Leitung: Susanne Fink

☒ **2069**                    **Step - Bodystyling**

Step ist ein gelenkschonendes, aerobisches Training, das neben Ausdauer auch Koordination und Beweglichkeit trainiert. Außerdem beinhaltet die Stunde ein intensives Figur Training.  
Mi., 25. Jan. 12, 19.00 Uhr, 10-er Karte / € 68,00  
Leitung: Susanne Fink  
Uhr, 10-er Karte / € 80,00  
Leitung: Claudia Stetter

☒ **2070**                    **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

PMR ist eine ideale Methode, um in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie ist leicht und in kurzer Zeit erlernbar und beruht auf der medizinischen Erkenntnis, dass durch gezieltes Anspannen und bewusstes Entspannen verschiedener Muskelgruppen eine tiefe, körperliche und seelische Entspannung herbeigeführt werden kann.  
Di., 13. März 12, 19.00 Uhr, 8 x 1 Std / € 100,00, Praxis für Ergotherapie Schönauerstr.19 a  
Leitung: Lydia Niedermeier; Petra Thaler Ergotherapeutinnen; zert.  
Entspannungspädagoginnen

**Über eventuelle Zuschüsse erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!**



---

# Gesundheit und Fitness

## Arnstorf

---

### ☒ 2071 **Autogenes Training**

Das AT ist eine traditionsreiche Methode, um in Stresssituationen gezielt zur Entspannung zu gelangen. Ziel dieser konzentrativen Selbstentspannung ist die willentliche Umschaltung des Körpers vom Leistungs- auf den Erholungszustand. Über eine verbesserte Körperwahrnehmung und dem Weg der Vorstellungskraft wird durch die Anwendung formelhafter Sätze ein Zustand der Entspannung hergestellt.

Mi., 14. März 12, 19.00 Uhr, 8 x 1 Std / € 100,00, Praxis für Ergotherapie Schönauerstr. 19 a  
Leitung: Lydia Niedermeier; Petra Thaler Ergotherapeutinnen; zert.

Entspannungspädagoginnen

**Über eventuelle Zuschüsse erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!**

#### **Voranzeige für den Herbst.**

Bloß nicht fallen - so stehen sie fest im Leben.

Sturzprophylaxe im Alter.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen mit oft schwerwiegenden Folgen. Wir informieren Sie über Ursachen und Folgen von Stürzen, die Risikofaktoren und erarbeiten mit ihnen ein individuelles Übungsprogramm. Wir wollen ihre individuellen Gesundheitsressourcen stärken.

Praxis für Ergotherapie Schönauerstr. 19 a

### ☒ 2072 **Orientalischer Tanz am Vormittag**

Bauchtanz ist Tanz aus der Mitte, dem Energiezentrum unseres Körpers. Einfühlsame Bewegungen nach orientalischer Musik, in der das ganze Spektrum menschlicher Emotionen und Temperamente enthalten ist. Der orientalische Tanz ist für jede Frau geeignet, unabhängig von Alter und Figur!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.

Mo, 30 Jan. 12, 9.30 – 10.30 Uhr, VHS Unteres Schloß, Eingang Wochenmarkt

10 Std. / € 40,00 Festpreis Barzahlung

Leitung: Christine Pröckl

### ☒ 2073 **Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe, großes Tuch oder Hüfttuch.

Do., 2. Febr. 12, 18.30 – 19.30 Uhr, Hauptschule, Turnhalle, 10 Std. / € 40,00 Festpreis

Leitung: Christine Pröckl



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

## ☒ **2074**      **Yoga am Vormittag**

Yoga ist ein uraltes Übungssystem aus Indien, das den Weg bereitet für Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Die Körperhaltungen - ASANAS - dehnen und kräftigen zudem die Muskulatur, regen die Stoffwechselfunktionen an und regulieren das Herz-Kreislauf-System. In Verbindung mit Atemtechniken - PRANAYAMA - und Konzentration, wird Entspannung bewusst erlebt und Stress abgebaut. Yoga kann Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und Rückenbeschwerden entgegenwirken. Die Verbindung von Atmung und Bewegung verbessert die eigene Wahrnehmung.

### **Bitte bringen Sie Matte, Kissen und Decke mit**

Di., 7. Febr. 12, 9.30 – 11.00 Uhr, Kulturzentrum Unteres Schloß,  
12 DpStd / € 108,00

Leitung: Elisabeth Geier, Yogalehrerin

**Über eventuelle Zuschüsse erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!**

## ☒ **2075**      **Yoga am Abend**

### **Bitte bringen Sie Matte, Kissen und Decke mit**

Di., 31. Jan. 12, 18.30 – 20.00 Uhr, Kulturzentrum Unteres Schloß,  
8 Dpstd / € 72,00

Leitung: Sonja Sporrer

**Über eventuelle Zuschüsse erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!**

## ☒ **2076**      **Nordic Walking am Vormittag**

„Das Sommertraining der Skilangläufer“

Ein Techniktraining nach der „GEOGUNDA“ Methode.

Wir lernen von Grund auf die gelenkschonende Technik. Die motorischen Grundeigenschaften, wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, werden bei diesem Training geschult, zugleich wird Körpergewicht und Körperfettanteil verringert! Nordic Walking steigert Ihre persönliche Fitness, trägt zum Wohlbefinden bei und führt zu mehr Lebensqualität. Stöcke werden nicht benötigt, Leihstöcke werden gestellt! Termine auf Anfrage. Auch Einzelunterricht möglich!

Leitung Schwimmbadfreunde Arnstorf



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

## ☒ 2077 Aqua Jogging am Abend

Beim Aqua-Jogging wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Das Training im Wasser schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Die Laufbewegungen im tiefen Wasser sollen gesundheitsorientierte Menschen ebenso ansprechen wie Fitnessorientierte. Durch das Tragen eines Auftriebsgürtels wird ein Schwebzustand erreicht, der die Fortbewegung im Wasser erleichtert. Da sich das Körpergewicht im Wasser um 90 Prozent verringert, ist es ein idealer Sport für Schwangere und Übergewichtige. Auch bei Haltung-, Muskel- und Bindegewebschwäche bei Rheuma und Durchblutungsstörungen ist Wasserlaufen empfehlenswert. Vor allem älteren Menschen vermittelt es ein völlig neues Körpergefühl!

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen:08723/979176. Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!**

Mo., 14. Mai 12, 18.00 Uhr, Freibad Arnstorf, jeweils montags und mittwochs  
10 Std / € 60,00 + verbilligte Eintrittskarte

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

## ☒ 2078 Aqua Jogging am Vormittag

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen:08723/979176. Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!**

Di., 15. Mai 12, 10.00 Uhr, Freibad Arnstorf, jeweils dienstags und mittwochs  
10 Std / € 60,00 + verbilligte Eintrittskarte

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

## ☒ 2079 Aqua Gymnastik am Abend

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen:08723/979176. Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!**

Di., 15. Mai 12, 18.00 Uhr, Freibad Arnstorf, jeweils dienstags und donnerstags  
10 Std / € 60,00 + verbilligte Eintrittskarte

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

## ☒ 2080 Aqua Gymnastik am Vormittag

In diesem Kurs wird die Kondition trainiert, Herz und Kreislauf gestärkt und ganzheitlich der gesamte Bewegungsapparat - und das fünfmal effektiver als zu Lande. Das Lebenselixier Wasser verwöhnt auch mit Beauty - Effekt. Die Massage - Wirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut, der Muskeln und des Bindegewebes. Dadurch wird das Gewebe entschlackt. **Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen:08723/979176. Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!**

Fr., 18. Mai 12, 10.00 Uhr, Freibad Arnstorf, 10 Std / € 60,00 + verbilligte Eintrittskarte

Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

## ☒ 2081 Aqua Nordic Walking

Dieser Kurs trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und trägt zugleich zur Verminderung des Körperfetts bei! Es ist ein gelenkschonendes Training – entlastet die Wirbelsäule – kräftigt, lockert und dehnt die Muskulatur – schult den Gleichgewichtssinn – Aufbautraining nach Verletzungen – Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes - Massagewirkung des Wassers trägt zur Regeneration der Muskulatur bei – Spaß durch psychisches Wohlbefinden.

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen:08723/979176. Bitte bei Anmeldung Kursgebühr entrichten!**

Do., 24. Mai 12, 10.00 Uhr, Freibad Arnstorf,  
10 Std / € 60,00 + verbilligte Eintrittskarte  
Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

## ☒ 2082 NEU! Aqua Fitness Training - Schnupperstunde für Männer

Dieser Kurs trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und trägt zugleich zur Verminderung des Körperfetts bei! Es ist ein gelenkschonendes Training – entlastet die Wirbelsäule – kräftigt, lockert und dehnt die Muskulatur – schult den Gleichgewichtssinn – Aufbautraining nach Verletzungen – Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes - Massagewirkung des Wassers trägt zur Regeneration der Muskulatur bei – Spaß durch psychisches Wohlbefinden.

Fr., 18. Mai 12, 19.30 Uhr, Freibad Arnstorf  
Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

## ☒ 2083 Kraulkurs am Vormittag

Unsere Kraulkurse sind für Schwimmerinnen und Schwimmer gedacht, die geübt im Brustschwimmen sind und etwas Neues erlernen möchten, sowie für Kraulschwimmer, die ihren Stil noch verbessern wollen. **Frühzeitig anmelden, Teilnehmerzahl begrenzt! Schwimmbrille erforderlich!**

**In Zusammenarbeit mit der Wasserwacht**

**Bei schlechter Witterung bitte im Freibad anrufen:08723/979176**

Mo., 9. Juli 12, 11.00 Uhr, von Mo. bis Fr., Freibad Arnstorf  
5 Std. / € 35,00 , Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

## ☒ 2084 Kraulkurs am Abend

**In Zusammenarbeit mit der Wasserwacht**

**Frühzeitig anmelden, Teilnehmerzahl begrenzt! Schwimmbrille erforderlich!**

Mo., 9. Juli 12, 11.00 Uhr, von Mo. bis Fr., Freibad Arnstorf  
5 Std. / € 35,00 , Leitung: Schwimmbadfreunde Arnstorf

## **Erwachsenenschwimmkurse auf Anfrage !**

**Weitere Angebote im Freibad : Wärmekabine, Wellnessmassagen**



**Massagetherapeuten: Sylvia Ebenbeck**

**Josef Zitzelsberger**

*Massagetherapeuten stehen in keiner Konkurrenz zu Masseur/innen oder  
Physiotherapeut/innen.*

*Wir massieren ausschließlich zur Entspannung und Wellness*



# Gesundheit und Fitness Arnstorf

## Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Fitness Center Golden Gym, Unteres Schloß 3

### ☒ **2085**                    **Spinning**

Spinning ist Radfahren auf stationären Bikes. Für Nicht-Radler oder auch für ambitionierte Rennrad oder Mountainbiker. Ein Training in der Herbst/Wintersaison und im Frühjahr mit einem tollen Fitnessbonus durchstarten. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bitte Sportbekleidung (Radlerhose), Rad-Turnschuhe (SPD Pedale), Pulsmesser wenn vorhanden und Handtuch mitbringen. Neueinsteiger bitte 20 Min. vor Beginn im Studio melden zwecks Einweisung. Einstieg jederzeit möglich

Mo., 30. Jan. 12, 18.30 Uhr, Fitness Center Golden Gym, **Anmeldung unter:**

**08723/9799990**, 10 Std / € 80,00 incl. Benutzung von Sauna und Geräten

Leitung: Margit Strobl, Instructor

### ☒ **2086**                    **Spinning „Good Morning“**

Eine Easy Stunde für den Genuss, den Geist zu aktivieren und gute Stimmung zu verbreiten.

Mi., 1. Febr. 12, 9.30 – 10.30 Uhr, Fitness Center Golden Gym, **Anmeldung unter:**

**08723/9799990**, 10 Std / € 80,00 incl. Benutzung von Sauna und Geräten

Leitung: Margit Strobl, Instructor

### ☒ **2087**                    **Pilates**

Pilates ist für alle Alters – und Leistungsstufen und für Mann und Frau geeignet. Die Haltung und Körperwahrnehmung wird verbessert. Es stärkt unsere Körpermitte: Bauch, Rücken und Beckenboden. Der Bauch wird flach und fest. Pilates wird auf der Matte trainiert und beinhaltet die Übungen aus Yoga und Gymnastik.

**Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eventuelle Zuschüsse!**

Di., 31. Jan. 12, 19.00 – 20.00 Uhr, Fitness Center Golden Gym, **Anmeldung unter:**

**08723/9799990**, 10 Std / € 80,00

Leitung: Dieter Weber Dipl. Sportlehrer, Pilatetrainer

### ☒ **2088**                    **Rückentraining mit Ausdauer**

und Pilates. Durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisations-, und Dehnübungen aus funktioneller Gymnastik und Pilates mit und ohne Hilfsmittel werden Rückenschmerzen vorgebeugt.

Verschiedene Entspannungsmethoden bauen stressbedingte und psychische Verspannungen ab. **Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eventuelle Zuschüsse!**

Do., 2. Febr. 12 , 19.00 - 20.00 Uhr, Fitness Center Golden Gym,

10Dpstd / € 80,00 **Anmeldung unter: 08723/9799990**



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

## ☒ **2089**            **In 8 Schritten zu mehr Energie und Lebensfreude**

Wie kann ich gesund, heil, glücklich und im Gleichgewicht mit mir sein? Wie kann ich dauerhaft und Gesund mein Gewicht halten oder Gewicht reduzieren ohne Hungerkur oder Diät? Welche Nahrung fördert meine Gesundheit und mein Wohlfühl und welcher Nahrungstyp bin ich? Wie komme ich mit verschiedenen Anforderungen und der Umwelt ins Gleichgewicht? Wie kann ich energievoller sein? Diese und weitere Antworten werden in dem Kurs vermittelt. Desweiteren bietet die Kursleiterin einfache aber effektive Mittel und Methoden um gesund, glücklich und ausgeglichen zu leben. Die Kursleiterin verbindet verschiedene Selbstheilungsmethoden auf ganzheitlicher Ebene. In dem Kurs werden u.a. folgende Themen behandelt: Der Umgang mit Körperrythmen - Naturrythmen und Nahrungstypisierung - Gesunde und leckere Nahrung – Atemtechniken - Energiequelle Entschlackung – Körperarbeit - Schüsslersalze und Bachblüten Meditation und Mudras..... Die medizinische Versorgung wird nicht so bleiben wie bisher. Wir können uns Gesundheit erhalten durch bewussten Umgang mit unserem Körper und seinen wahren Bedürfnissen.

Fr., 2. März 12, 17.30 – 19.00 Uhr, VHS Unteres Schloß, 6 x / € 70,00

Leitung Petra Morgenstern

Die Teilnehmer werden gebeten in bequemer Kleidung zu kommen, eine warme Decke und Schreibutensilien mit fester Unterlage sind mitzubringen.

## ☒ **2090**            **Gesund und vital - Seminar**

mit Powerstoffen, die die Natur uns bietet

Fr., 24. Febr. 18. 00 – 20.00 Uhr, Hoheneichberg 1

1 Abend / € 24,00

Leitung: Erna Hiltel, Heilpraktikerin

## ☒ **2091**            **Die 12 Salze des Lebens - Schüsslersalze**

**Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Loeffl'schen Apotheke Arnstorf**

Termin wird in der Presse bekannt gegeben

1 Abend 7 € 5,00

Leitung: Angelika Schütz, Apothekerin

## ☒ **2092**            **Grundkenntnisse der Bachblütentherapie**

**Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Loeffl'schen Apotheke Arnstorf**

Termin wird in der Presse bekannt gegeben

1 Abend 7 € 5,00

Leitung: Angelika Schütz, Apothekerin



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

☒ **2093**

## **Ganzheitliche Behandlung über die Wirbelsäule nach Dorn**

Alle Erkrankungen der Menschen haben letztendlich mit der Wirbelsäule und dem Rückenmark zu tun. Die sanfte Therapie nach Dorn ist eine Methode, die sich auf dem Gebiet der Gelenk- und Knochenbehandlung wie chronische Rückenleiden, Bandscheibenvorfälle, Schulter- und Nackenschmerzen usw. beschränkt. Sie stellt ein ganzheitliches Behandlungskonzept dar, mit dem sich auch Erkrankungen der inneren Organe mit Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Tennisarm Herz- und Atembeschwerden, Durchblutungsstörungen und vieles mehr heilen lassen. Wie diese Methode funktioniert sowie Ursachenforschung, Fallbeispiele und praktische Übungsaufgaben für Jedermann.

Do., 8. März 12, 19.00 Uhr, Rathaus Schulungsraum, 1 Abend / € 10,00

Leitung: Susanne Krieger Heilpraktikerin

☒ **2094**

## **Kinesiologie – ganzheitliche Diagnose und Therapie**

Durch einen Muskeltest können sowohl körperliche Beschwerden als auch seelische Konflikte ursächlich aufgedeckt und optimal geeignete Behandlungsmethoden sowie Heilmittel gefunden werden. Vor allem die Herkunft chronischer Beschwerden und Schmerzzustände kann ermittelt werden. Häufig spielen hierbei Lebensmittelunverträglichkeiten, belastete Bettplätze, Elektromog, schadhafte Zähne oder seelische Konflikte eine große Rolle. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Faktoren die Funktionsfähigkeit unseres Körpers einschränken und wie diese Blockaden gelöst werden können.

Do., 15. März 12, 19.00 Uhr, Rathaus Schulungsraum, 1 Abend / € 10,00

Leitung: Susanne Krieger Heilpraktikerin

☒ **2095**

## **Ätherische Öle in der Altenpflege, Sterbebegleitung und Palliativmedizin**

Alte Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten ist für Senioren, Pflegekräfte und Angehörige eine besondere, intensive und tiefgehende Aufgabe. Naturreine Düfte und Aromen können hierbei wertvolle Hilfe sein: sie fördern das bewusste Erleben von Erinnerungen und führen so demente Menschen aus der Isolation, helfen bei körperlichen und psychosomatischen Beschwerden wie Erkältungen und Schmerzen, kleinen Wunden, Schlafstörungen, Unruhezuständen, Ängsten, Verwirrtheit, Appetitmangel, depressiven Verstimmungen, Wut und geben der Seele Trost.

Auch Angehörige und Pflegekräfte profitieren von der heilsamen Wirkung der Essenzen.

Mo., 6. Febr. 12, 19.30 Uhr, Rathaus Schulungsraum

1 Abend/€ 5,00

Leitung: Irmgard Schnellberger



---

# Gesundheit und Fitness Arnstorf

---

## ☒ 2096 **Spaß, Freude und Gesundheit mit ätherischen Ölen**

Ätherische Öle sind seit Jahrzehnten fester Bestandteil der französischen und englischen Medizin. Warum nutzen wir nicht auch ihre Potentiale? Regulation von Hormon- und Nervensystem – Wundheilung und Erregerbekämpfung (Viren, Bakterien, Pilze) – Hautstraffung und Narbenregulation, Durchblutungs- und Elastizitätsförderung, Entkrampfung ... ätherische Öle können dies alles ermöglichen. In der Kinderheilkunde, Baby- und Kinderpflege und zur Begleittherapie in Pubertät und bei Schulstress haben sich ätherische Öle bestens bewährt und sind auch aus der Gynäkologie, Sportmedizin und Tiermedizin, z. B. bei chronischem Husten von Pferden nicht wegzudenken nicht weg zu denken. Nicht zuletzt sind ätherische Öle unschlagbar, wenn es heißt, ein Klima der Entspannung und des Wohlbefindens herzustellen, z.B. in Zahnarztpraxen (für Patient und Behandler) oder zuhause nach einem anstrengendem Arbeitstag, Schultag etc.

Gewusst wie - Aromatherapie ist dann ganz einfach!

Mo., 2. April 12, 19.30 Uhr, Rathaus Schulungsraum

1 Abend/€ 5,00

Leitung: Irmgard Schnellberger

## ☒ 2097 **Schüsslersalze für mein Kind**

Wie helfe ich meinem Kind im Krankheitsfall ohne Medikamente mit möglichen Nebenwirkungen? Wie kann ich präventiv auf die Gesundheit meiner Kinder einwirken, so dass sie erst gar nicht krank werden? Auf diese Fragen gibt es eine Fülle von Antworten aus der biochemischen Hausapotheke. Entzündungen, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Verdauungsprobleme, Kinderkrankheiten, Zappeligkeit, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme, Schulkopfschmerz, Impffolgen, Infektanfälligkeit. - all diesen Themen kann mit Schüsslersalzen begegnet werden – nebenwirkungsfrei!

Mo., 30. April 12, 19.30 Uhr, Rathaus Schulungsraum

1 Abend/€ 5,00

Leitung: Irmgard Schnellberger