

MARKTSHELLENBERGER GESUNDHEITSWOCHEN 16. März bis 1. April 2017

Gesundheitstraining mit Bewegungsprogramm,
Entspannungsangeboten, entsäuernder
Kartoffelkur und individueller Heilfastenkur.



"Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme
reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente."
(Hippokrates)

Do. 16.03.	19 Uhr Einführungsabend	Mit Bgm. Franz Halmich und Dr. Caren Lagler und Thomas Winkler Feuerwehrhaus	Begrüßung der Teilnehmer u. Einführung in die Kartoffelkur u. Möglichkeit zum Erwerb von Biokartoffeln. Eintritt frei Erwerb von Wertmarken
Fr. 17.03.	15 Uhr Kreislauftraining mit Puls- und Körperfettmessung	Mit Frau Dr. Caren Lagler unter Mithilfe der Helfer des Roten Kreuzes. Praxis Dr. Lagler Teilnahmegebühr 2 Euro	Es werden 2 Strecken angeboten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Eine Gruppe macht Tee Pause bei Irmgard Lohner (Hinterwiesen), Glockenweg 6. Die zweite Gruppe geht zur Köpplschneid.
Mo. 20.03.	15 Uhr Starker Rücken Wir steigern durch einen kraftvollen und flexiblen Körper die Lebensqualität.	Mit Rückentrainerin Claudia Fietzke Turnsaal Teilnahmegebühr 2 Euro	Überwiegend sitzende Tätigkeiten und einseitige Belastungen führen häufig zu Rückenschmerzen, Verspannungen und Haltungsehlern. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, etwas zum Trinken.
Di. 21.03.	19:30 Uhr Mediterrane Tänze	Mit Gertraud Graßl Turnsaal Teilnahmegebühr 2 Euro	Durch mediterrane Tänze erfahren wir einen besonderen Gemeinschaftssinn und kommen zur inneren Ruhe. Mitzubringen: Antirutsch Matte
Mi. 22.03.	19 Uhr Einführung in die Sensomotorik mit praktischen Selbst-Übungen	Mit Heilpraktikerin Anita Schuster Kein Partner erforderlich. Mitzubringen: Isomatte oder Decke Mehrzweckraum Teilnahmegebühr 2 Euro	Es geht um die Wahrnehmung angespannter Muskeln. Ziel der Übungen soll sein, unbewusste Daueranspannungen dem Bewusstsein zugänglich zu machen- so können sich die Verspannungen lösen und damit verbundene Schmerzen beseitigt werden.
Do. 23.03.	19 Uhr Gesund und fit mit Beerenkräften	Mit Dr. Michael Bannert Mehrzweckraum Teilnahmegebühr 2 Euro	Medizinisch wirksame Inhaltsstoffe von Heidelbeere, Aronia und Cranberry und deren Einsatz in der Nutrathérapie.
Fr. 24.03.	14:30 Uhr Kräuterwanderung	Kräuterwanderung mit Evi Hajek Praxis Dr. Lagler Teilnahmegebühr 2 Euro	Was unser Körper nach dem langen Winter braucht wächst als „Frühjahrskur“ direkt vor unserer Haustür. Mit kraftvollen Frühlingskräutern bringen wir unseren Stoffwechsel auf Trab und wecken unsere Lebensgeister.

Mo. 27.03.	19 Uhr Gymnastik mit Redondo-Ball für alle Altersklassen	Mit Irene Eder Turnsaal Teilnahmegebühr 2 Euro	Gymnastik mit Redondo-Ball für alle Altersklassen! Redondo-Ball wird gestellt Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Matte.
Di. 28.03.	19 Uhr Hilfe bei Arthrose und Schmerzen	Mit Burghard Hock <i>Buchvorstellung</i> Mehrzweckraum Teilnahmegebühr 2 Euro	Einführung in die orthopädische Hausapotheke® mit anschließendem Gelenkcheck. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Strümpfe.
Mi. 29.03.	17:30 Uhr Qi Gong <hr/> 19 Uhr Vortrag: Vitamin D und Mineralien	Mit Karin Amort Turnsaal Teilnahmegebühr 2 Euro <hr/> Mit Heilpraktiker Andreas Fuchs Mehrzweckraum Teilnahmegebühr 2 Euro Mitzubringen: Schreibzeug	Einfache, bewegte Übungen zur Harmonisierung für Körper, Seele und Geist. Mitzubringen: warme Socken und lockere Kleidung. <hr/> Warum haben viele einen Mangel an Mineralien und Vitamin D? Was bedeutet das für meine Gesundheit? Wie kann ich dem vorbeugen bzw. begegnen?
Do. 30.03.	19 Uhr Kopfgelenk-Korrektur	Andreas Fuchs erklärt Ihnen die Bedeutung der Körpersymmetrie. Mehrzweckraum Teilnahmegebühr 2 Euro Mitzubringen: Kurze Daumennägel	Wie wichtig ist ein gerader Kopf für uns? Hilfe für Migräne, Knirscher, Verspannungen,... Auf Wunsch wird eine spezielle Muskelumlagerung vorgenommen und gezeigt, wie diese selbst wiederholt werden kann.
Fr. 31.03.	15 Uhr Kreislauftraining mit Puls- und Körperfettmessung	Mit Frau Dr. Caren Lagler unter Mithilfe der ehrenamtlichen Helfer des Roten Kreuzes. Praxis Dr. Lagler Teilnahmegebühr 2 Euro	Es werden 2 Strecken angeboten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, Eine Gruppe macht Tee Pause bei Irmgard Lohner, Glockenweg 6. Die zweite Gruppe geht zur Köpplschneid.
Sa. 01.04.	17 Uhr Gemeinsames Abschlussessen	Pfarrheim Teilnahmegebühr 5 Euro	Gemeinsames „Fastenbrechen“ mit Teilnehmern, Referenten und Helfern. Bewirtung durch Gertraud Obermaier.

Adressen: 83487 Marktschellenberg

Feuerwehrhaus: Alpenstraße 2

Mehrzweckraum: Grundschule, Salzburger Str. 21 im 1. Stock

Turnhalle: Grundschule, Salzburger Str. 21 im Erdgeschoss

Praxis Dr. Lagler: Messerergasse 2

Pfarrheim: Salzburger Str. 24 im 1. Stock

Kostenlos parken: Am Marktplatz und neben der Sparkasse



Marktschellenberger Gesundheitswochen

Zwei abwechslungsreiche Wochen für Ihre Gesundheit
im Frühjahr und Herbst



Die Marktschellenberger Gesundheitswochen finden schon seit dem Jahr 1982 in unserem Heilklimatischen Kurort statt. Der Markt Marktschellenberg stellt hier den Rahmen und die Organisation für eine Vielzahl abwechslungsreicher und interessanter Veranstaltungen bereit.

Unter ärztlicher Leitung von Frau Dr. Caren Lagler und der Unterstützung vieler ehrenamtlicher Helfer, Referenten, Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Yoga- und Sportlehrer können die Teilnehmer aus einem vielfältig gestalteten Programm das für sie Passende auswählen. Den Mittelpunkt bildet die seit mehr als 30 Jahren bewährte basenbetonte Kartoffelkur die von der Leiterin der Gesundheitswochen, Dr. Caren Lagler am Einführungsabend mit entsprechenden Rezepten vorgestellt wird. Im Gasthaus Thorerlehen bietet Frau Obermaier die Kartoffelkur in bewährter Weise fertig gekocht an. Bitte um Voranmeldung unter 08650/239.

Sollten Fragen oder Probleme bezüglich der Fastenkuren auftreten, steht Ihnen Frau Dr. Caren Lagler während ihrer Praxisöffnungszeiten unter der Tel: 08650/9848914 zur Verfügung.

Anmeldung, Erwerb von Wertmarken und weitere Informationen:

Touristinformation Marktschellenberg

Tel: 0049(0)8650/9888 30

Email: touristinfo@marktschellenberg.de

Geöffnet: Montag – Mittwoch - Freitag
von 10:00 bis 12:30 Uhr



Hier noch ein besonderer Tipp: Als ideale Ergänzung bietet Frau Dr. Lagler neben den Marktschellenberger Gesundheitswochen bereits ab Aschermittwoch ihre „Individuelle Heilfastenkur“ an. Weitere Infos zur Heilfastenkur finden Sie im

Internet unter: www.dr-lagler.de