

# Gesundheitswoche Bad Wimpfen 2010

28. Februar bis 07. März 2010



Fit in den Frühling

Alle Angebote sind kostenfrei!

## Vorwort

Die Gesundheitswoche Bad Wimpfen ist schon Tradition. Nach der Faschingszeit, in der Zeit der Ruhe und Besinnung bietet die Gesundheitswoche Bad Wimpfen alles für die Seele, den Geist und den Körper.

Gerade das Thema Gesundheit gewinnt in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Immer mehr Menschen sind bereit sich eigenverantwortlich um ihr körperliches und seelisches Wohl zu kümmern, bevor Krankheiten auftreten oder sich Abnutzungserscheinungen bemerkbar machen. Aus diesem Grunde möchten wir mit der 6. Bad Wimpfener Gesundheitswoche zeigen, welche Vielfalt und Kompetenz Bad Wimpfen in „Sachen Gesundheit“ zu bieten hat.

Vom 28. Februar bis zum 07. März 2010 stehen Ihnen über 50 verschiedene Aktivitäten, Therapien, Kurse und Vorträge **kostenlos** zur Verfügung. Eröffnet wird die Gesundheitswoche mit der A-capella-Gruppe „d' Krabbä“ aus Duttenberg.



Volker Kull  
Geschäftsführer  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen



Claus Brechter  
Bürgermeister Bad Wimpfen

## Sonntag, 28.02.2010

14.00 Uhr: **„Wo Kaiser und Könige Hof hielten“**  
Stadtführung durch die historische Altstadt ab Rathaus

19.00 Uhr **Eröffnungsveranstaltung  
„d' Krabbä“ Konzert im  
Kursaal Bad Wimpfen**

Das unterhaltsam moderierte Programm des A-Capella-Septetts d' Krabbä reicht von klassischen Volksliedern über Parodien in schwäbischer Mundart bis hin zu modernen Liedermacher-Titeln und Pop-Songs. Die sieben aus Duttenberg und Gundelsheim stammenden Sänger interpretieren überwiegend Hits ihrer großen Vorbilder Comedian Harmonists, Prinzen oder Wise Guys, aber auch wenig bekannte Lieder des Mundart-Virtuosen Johann Martin Enderle.

Garant für den musikalischen Erfolg der Krabbä ist Michael Nuß, Chorleiter, Conférencier und Vorsänger. Abwechselnd solistisch hervortretend stehen ihm Ingo Ilichmann, Sigi Orelt, Kilian Krauth, Peter Schwall, Klaus Kohler und Hartmut Schenk zur Seite. Ursprünglich wollte die Gruppe nur zu einem Chorjubiläum bei befreundeten Sängern auftreten. Inzwischen kann sie Fernseherfahrung vorweisen. Ab und an sind die Krabbä auch im Radio zu hören. Höhepunkte markieren Auftritte in einem Berliner Fünf-Sterne-Hotel, beim Kirchentag in Ulm und auf Schloss Horneck in Gundelsheim. Die Heilbronner Stimme meinte jüngst nach einer umjubelten Krabbä-Nacht. „Mit ihren vielstimmigen mit Humor durchsetzten Beiträgen begeistert das Ensemble sein Publikum immer wieder aufs Neue.“



# Programm 28. Februar bis 07. März 2010

## Montag, 01.03.2010

10.00 Uhr - **Biblische Besinnung zum Thema:**  
11.00 Uhr „Heile du mich, Herr, so werde ich heil...“  
Pfr. Dr. Franziskus Eisenbach: Elisa und die  
Schunemiterin – Frei werden für Gottes Gaben  
(2. Könige 4,8-37)  
in der Sakristei der Ev. Stadtkirche Bad Wimpfen



15.00 Uhr „**Meisterwerke der Kirchenarchitektur**“  
Führung durch die Ritterstiftskirche  
**Leitung:** Magdalena Frühauf, Stadtführerin  
**Ort:** Eingang Ritterstiftskirche/Bad Wimpfen im Tal

17.00 Uhr - **Die Rheuma-Liga Bad Wimpfen bietet an:**  
18.30 Uhr **Qigong mit dem Idogo-Stab**  
Idogo ist ein Holzstab mit kugelförmigen Rundungen  
an beiden Enden. Der Stab unterstützt die richtige  
Körperhaltung, optimiert die Bewegungen und löst  
so Verspannungen am Bewegungsapparat. Ziel von  
Qigong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu  
stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler  
zu machen. Qigong umfasst mit seinem ganzheit-  
lichen Ansatz gymnastische Elemente ebenso wie  
meditative Übungen.  
**Übungsleiterin:** Brigitte Szoppa,  
Qigong Kursleiterin  
**Ort:** Gymnastikraum, Haus Baden, Ebene 1,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

19.00 Uhr - **Patientenverfügung**  
20.00 Uhr **Referent:** Rechtsanwalt Gert-Ulrich Blach,  
Heilbronn  
**Ort:** Weimarstüble, Wohngemeinschaft für Men-  
schen mit Demenz, Weimarstr. 11, Bad Wimpfen

19.30 Uhr - **Medizinische Trainings-Therapie (MTT)**  
21.00 Uhr Ob Sie sportlich ambitioniert oder gesundheitlich  
trainieren möchten, unsere professionell ausge-  
stattete MTT bietet Ihnen mit über 20 Geräten ein  
breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten  
**Übungsleitung:** Yvonne Kröner, Verena Stöckel,  
Sport- und Gymnastiklehrer  
**Ort:** Therapiezentrum, Hanggeschoss,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

20.00 Uhr **Body-Training für Damen und Herren**  
**Übungsleitung:** Gudrun Töpler,  
Gudrun Brinkmann, Übungsleiterinnen beim  
Turnverein Bad Wimpfen  
**Ort:** Sporthalle, Haus Baden, Ebene 1,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

Alle Angebote sind kostenfrei!

## Abendliche Vortragsveranstaltung im Aufenthaltsraum Haus Württemberg

- 19.00 Uhr - „**Neue Therapieansätze bei degenerativen Gelenkerkrankungen und Osteoporose**“  
20.00 Uhr: **Referent:** Dr. med. Rolf Pauschert, Chefarzt Orthopädie und Ärztlicher Direktor im SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Ort:** Aufenthaltsraum Haus Württemberg, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

## Dienstag, 02.03.2010

- 10.00/15.00/ **Wassergymnastik im Solebad**  
17.00/ **Übungsleitung:** Mitarbeiter des Solebads  
19.00 Uhr **Ort:** Solebad, Bad Wimpfen
- 13.00 Uhr - **Progressive Muskelentspannung nach Jakobson**  
14.00 Uhr **Übungsleitung:** Michaela Jarzynski, Dipl.-Psychologin, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Ort:** Gruppenraum-Sport. Therapiezentrum Hanggeschoß, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus
- 17.00 Uhr - **Vitametik - Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem**  
19.00 Uhr  
Die Vitametik dient der Entspannung der Muskulatur, um das lebenswichtige Nervensystem vom Druck angespannter Muskeln zu befreien. Nur wenn unser Nervensystem ungehindert arbeiten kann, können alle Informationen ausgetauscht werden und die Regenerations- und Selbstheilungskräfte optimal wirken.  
Schmerzfrei, ohne Risiken und Nebenwirkungen sorgt ein sanfter Impuls auf einer speziellen Anwendungsliege dafür, dass sich die angespannte Muskulatur entlang der Wirbelsäule wieder entspannt.  
**Übungsleitung:** Beate Laube-Spohrer, Vitametiklerin, Bad Wimpfen; Sonja Maderholz, Vitametiklerin, Gundelsheim  
**Ort:** Infostand in der Eingangshalle Haus Baden im SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen mit Kennenlern-Anwendung im Raum C 2 4
- 17.30 Uhr - **Rückenschule: Einführung in Theorie und Praxis**  
18.30 Uhr  
Eine exemplarische Stunde mit vielen Informationen und leichten Übungen.  
**Übungsleitung:** Sarah Warmers, Sport- und Gymnastiklehrerin  
**Ort:** Sporthalle, Haus Baden, Ebene 1, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/ 52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus



## Programm 28. Februar bis 07. März 2010

- 19.00 Uhr - **Schwingstäbe - Das Training mit dem Schwingstab**  
20.00 Uhr kann die Körperhaltung verbessern indem es die stabilisierende Muskulatur stärkt. Die Übungen wirken besonders effektiv auf die Bauchmuskulatur, die Rückenstrecker und den Beckenboden.  
**Übungsleitung:** Yvonne Kröner, Verena Stöckel,  
**Ort:** Sporthalle, Haus Baden, Ebene 1, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/ 52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus



- 19.00 Uhr - **Tiergestützte Therapie**  
20.00 Uhr **Referenten:** Irma Bauer, Alexandra Nunheim, Ergotherapeutinnen der Seniorendienste Bad Wimpfen  
**Ort:** Weimarstüble, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, Weimarstr. 11, Bad Wimpfen

- 19.30 Uhr - **Medizinische Trainings-Therapie (MTT)**  
21.00 Uhr Ob Sie sportlich ambitioniert oder gesundheitlich trainieren möchten, unsere professionell ausgestattete MTT bietet Ihnen mit über 20 Geräten ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten  
**Übungsleitung:** Yvonne Kröner, Verena Stöckel, Sport- und Gymnastiklehrer  
**Ort:** Therapiezentrum, Hanggeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

### Abendliche Vortragsveranstaltung im Aufenthaltsraum Haus Württemberg

- 19.00 Uhr - **Vortrag: Posturologie: mit natürlichen Mitteln orthopädische Operationen vermeiden und Operationsergebnisse optimieren.**  
20.00 Uhr **Referent:** Dr. med. Rainer Leipert, Orthopäde  
**Ort:** Aufenthaltsraum Haus Württemberg

SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

### Mittwoch, 03.03.2010

- 10.00 Uhr - **Biblische Besinnung zum Thema:**  
11.00 Uhr „Heile du mich, Herr, so werde ich heil ...“  
Pfrn. Dr. Heidi Buch:  
Naamann – Heilung auf Umwegen  
(2. Könige 5,1-17)  
in der Sakristei der Ev. Stadtkirche Bad Wimpfen

- 10.00/15.00/ **Wassergymnastik im Solebad**  
17.00/ **Übungsleitung:** Mitarbeiter des Solebads  
19.00 Uhr **Ort:** Solebad, Bad Wimpfen



Alle Angebote sind kostenfrei!

16.00 Uhr - **Ausdauertraining an der Ergometeranlage**  
17.30 Uhr  
Ein exakt gesteuertes Ergometertraining zur Verbesserung der allgemeinen und lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit.  
**Übungsleitung:** Jochen Janicek, Diplom-Sportlehrer  
**Ort:** Therapiezentrum, Hanggeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus



17.00 Uhr - **Massage mit dem Medy Jet**  
18.00 Uhr  
Entspannende Massage ganz unkompliziert, das ist der Medy Jet. Ob zur reinen Entspannung, Gesundheitsprävention oder zur therapeutischen Behandlung.  
**Leitung:** Daniela Axsom Massageabteilung  
**Ort:** Therapiezentrum, Erdgeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

17.30Uhr - **Lymphdrainage, Entstaungstherapie, Kompressionsbestrumpfung**  
19.30 Uhr  
In unserer Infoveranstaltung über dieses Thema werden Sie erfahren wie eine Lymphdrainage wirkt, oder ein Kompressionsverband angelegt wird. Zusätzlich informiert Sie das Orthopädiefachgeschäft Hemmann über Kompressionsstrümpfe, An- und Ausziehhilfen, sowie andere Hilfsmittel.  
**Leitung:** Thomas Müller, Simone Röser, Massageabteilung, Orthopädiefachgeschäft Hemmann  
**Ort:** Vortragsraum, Therapiezentrum, Hanggeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen



18.00 Uhr - **Autogenes Training**  
19.00 Uhr  
**Übungsleitung:** Frieder Jaiser, Dipl.-Psychologe, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Ort:** Sporthalle, Haus Baden, Ebene 1, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/ 52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus

19.15 Uhr - **Zen-Meditation**  
21.00 Uhr  
Eine Hinführung zur Zen-Meditation, anschließend Stilles Sitzen und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen  
**Referent:** Othmar Fusenig, Zen-Lehrer, Meditationshaus e.V.  
**Ort:** Meditationsraum, Haus Württemberg, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

19.00 Uhr - **Wohnen im Alter**  
20.00 Uhr  
**Referentin:** Barbara Diemer, Pflegedienstleitung des Ambulanten Pflegedienstes der Seniorendienste Bad Wimpfen  
**Ort:** Weimarstüble, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, Weimarstr.11, Bad Wimpfen

## Programm 28. Februar bis 07. März 2010

- 19.30 Uhr - **Medizinische Trainings-Therapie (MTT)**  
21.00 Uhr  
Ob Sie sportlich ambitioniert oder gesundheitlich trainieren möchten, unsere professionell ausgestattete MTT bietet Ihnen mit über 20 Geräten ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten  
**Übungsleitung:** Yvonne Kröner, Verena Stöckel, Sport- und Gymnastiklehrer  
**Ort:** Therapiezentrum, Hanggeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen
- 20.00 Uhr: **Body Training für Damen und Herren**  
**Übungsleitung:** Ingrid Herbst, Übungsleiterin beim Turnverein Bad Wimpfen  
**Ort:** Sporthalle, Haus Baden, Ebene 1, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

### Abendliche Vortragsveranstaltung im Aufenthaltsraum Haus Württemberg

- 19.00 Uhr **„Basenfasten“**  
Basenfasten dient in erster Linie der Gesundheit des Menschen. Es ist der freiwillig Verzicht auf Säure bildende Nahrung für einen bestimmten Zeitraum  
**Referentin:** Iris Baumann, Diät-Assistentin und Fastenleiterin AgL, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Ort:** Aufenthaltsraum Haus Württemberg, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

Der nächste Basenfasten-Kurs beginnt am 12. März 2010, Infos dazu gibt es beim Vortrag „Basenfasten“

### Donnerstag, 04.03.2010

- 10.00/15.00/ **Wassergymnastik im Solebad**  
17.00/ **Übungsleitung:** Mitarbeiter des Solebads  
19 Uhr **Ort:** Solebad, Bad Wimpfen
- 10.00 Uhr - **Kochkurse zum Thema**  
13.00 Uhr Fit in den Frühling (lassen Sie sich überraschen)  
**Referenten:** Kornelia John, Meike Reinhardt, Iris Baumann  
14.00 Uhr - Diät-Assistentinnen im SRH Gesundheitszentrum  
17.00 Uhr Bad Wimpfen  
**Ort:** Lehrküche Haus Württemberg, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
Kosten: 5 Euro für Lebensmittel  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus



Alle Angebote sind kostenfrei!

- 16.00 Uhr - **Funktionelle Wirbelsäulengymnastik**  
17.00 Uhr Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Stabilisierung der Wirbelsäule  
**Übungsleitung:** Timo Spanberger, Sport und Gymnastiklehrer im SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Ort:** Gruppenraum-Sport, Therapiezentrum, Hanggeschoss  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus
- 17.00 Uhr - **Schröpfkopf, Glistier und Krötenbein –**  
18.00 Uhr **medizinische Geschichten aus dem alten Spital**  
**Referentin:** Sabine März  
**Ort:** Kulturamt Bad Wimpfen, Hauptstraße 45
- 19.00 Uhr - **Disease Management Programm der AOK**  
20.30 Uhr **Referent:** Marc Staudenmaier, Leiter des AOK Kundencenter Bad Rappenuau  
**Ort:** Weimarstüble, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, Weimarstr.11, Bad Wimpfen
- 19.30 Uhr - **Medizinische Trainings-Therapie (MTT)**  
21.00 Uhr Ob Sie sportlich ambitioniert oder gesundheitlich trainieren möchten, unsere professionell ausgestattete MTT bietet Ihnen mit über 20 Geräten ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten  
**Übungsleitung:** Yvonne Kröner, Verena Stöckel, Sport- und Gymnastiklehrer  
**Ort:** Therapiezentrum, Hanggeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

## Freitag, 05.03.2010

- 10.00 Uhr - **Biblische Besinnung zum Thema:**  
11.00 Uhr „Heile du mich, Herr, so werde ich heil...“  
Pfrn. Inge Mayenknecht-Pohl: Hiskia – noch einmal davongekommen (2. Könige 20, 1-11) in der Sakristei der Ev. Stadtkirche Bad Wimpfen
- 15.00/17.00/ **Wassergymnastik im Solebad**  
19.00 Uhr **Übungsleitung:** Mitarbeiter des Solebads  
**Ort:** Solebad, Bad Wimpfen
- 09.30 Uhr - **Yoga für die gestresste Wirbelsäule**  
11.00 Uhr **Übungsleitung:** Malte Jansen, Yoga-Lehrer und Sozialpsychologe (M.A.), Meditationshaus e.V.  
**Ort:** Meditationsraum, Haus Württemberg, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen



## Programm 28. Februar bis 07. März 2010

14.00 Uhr - **Sole und Salz in Bad Wimpfen: Eine Führung zu den Stätten der alten Saline**  
15.00 Uhr

**Leitung:** Dr. Manfred Schatz, Dipl.-Chemiker und Mineraloge, Betriebsleiter anorganische Fluoride Solvay Bad Wimpfen, a. D.

**Ort:** Treffpunkt Kulturamt, Bad Wimpfen



17.00 Uhr - **Vitametik - Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem**  
19.00 Uhr

Die Vitametik dient der Entspannung der Muskulatur, um das lebenswichtige Nervensystem vom Druck angespannter Muskeln zu befreien. Nur wenn unser Nervensystem ungehindert arbeiten kann, können alle Informationen ausgetauscht werden und die Regenerations- und Selbstheilungskräfte optimal wirken.

Schmerzfrei, ohne Risiken und Nebenwirkungen sorgt ein sanfter Impuls auf einer speziellen Anwendungsliege dafür, dass sich die angespannte Muskulatur entlang der Wirbelsäule wieder entspannt.

**Übungsleitung:** Beate Laube-Spohrer, Vitametiklerin, Bad Wimpfen; Sonja Maderholz, Vitametiklerin, Gundelsheim

Infostand in der Eingangshalle Haus Baden im SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen mit Kennenlern-Anwendung im Raum C 2 4

19.30 Uhr - **Medizinische Trainings-Therapie (MTT)**  
21.00 Uhr

Ob Sie sportlich ambitioniert oder gesundheitlich trainieren möchten, unsere professionell ausgestattete MTT bietet Ihnen mit über 20 Geräten ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten

**Übungsleitung:** Yvonne Kröner, Verena Stöckel, Sport- und Gymnastiklehrer

**Ort:** Therapiezentrum, Hanggeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen



**Abendliche Vortragsveranstaltung im Aufenthaltsraum Haus Württemberg**

19.00 Uhr - **Gesund beginnt im Mund, Krank auch?!**

20.00 Uhr **Referenten:** Die Zahnärzte Dr. Karl-Wilhelm Beisel, Dr. Sebastian Beisel, Manuel Hain

**Ort:** Aufenthaltsraum Haus Württemberg, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

### Samstag, 06.03.2010

9.00 Uhr - **Medizinische Trainings-Therapie (MTT)**  
12.00 Uhr

Ob Sie sportlich ambitioniert oder gesundheitlich trainieren möchten, unsere professionell ausgestattete MTT bietet Ihnen mit über 20 Geräten ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten

**Übungsleitung:** Yvonne Kröner, Verena Stöckel, Sport- und Gymnastiklehrer

**Ort:** Therapiezentrum, Hanggeschoss, SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

Alle Angebote sind kostenfrei!

10.00 Uhr -  
11.00 Uhr

### Yoga-Kurs Die Fünf Tibeter®

Körpermeditationsübungen. Bei regelmäßiger Ausübung bewirken die fünf einfach zu erlernenden Bewegungsabläufe körperliches und mentales Wohlbefinden. Die Übungen kräftigen die Muskulatur und stabilisieren die Wirbelsäule, stärken das Herz und regulieren den Blutdruck.

**Kursleitung:** Stefanie Hartmann, Fünf Tibeter®-Trainerin und STOTT-Pilates-Trainerin

**Ort:** Gruppenraum ehemal. Psychologie im alten Krankenhaus im SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus



11.00 Uhr -  
12.00 Uhr

### Pilates

Pilates sind höchst effektive Übungen für Menschen jedes Alters und jedes Fitness-Levels. Pilates konzentriert sich vor allem auf die Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, wodurch der Rumpf stabilisiert wird, was zu einer verbesserten Körperhaltung beiträgt. Allgemein verbessern sich das Körpergefühl und die Körperspannung. Außerdem werden straffe und schlanke Arm- und Beinmuskeln ausgebildet. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke wird gesteigert. Eine kontrollierte Atmung während der Übungen verbessert die Trainingsresultate und vertieft die Konzentrationsfähigkeit, was wiederum zur Entspannung beiträgt.

**Kursleitung:** Stefanie Hartmann, Fünf Tibeter®-Trainerin und STOTT-Pilates-Trainerin

**Ort:** Gruppenraum ehemal. Psychologie im alten Krankenhaus im SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter 07063/52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus



15.00/17.00/  
19 Uhr

### Wassergymnastik im Solebad

**Übungsleitung:** Mitarbeiter des Solebads

**Ort:** Solebad, Bad Wimpfen

16.00 Uhr -  
17.00 Uhr

### Misthaufen trifft Wannenbad:

**Eine vergnügliche Stadt(ver)führung mit allerlei Bädergeschichten rund um Bad Wimpfen**

**Ausführende:** Frau Schlegelmilch/Frau Zorn

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof, Endpunkt Spital, Bad Wimpfen

16.00 Uhr -  
16.45 Uhr -  
17.00 Uhr -  
17.45 Uhr

### Aquariding: Probieren Sie diese Trendsportart einfach aus!

Aquariding verbindet das klassische Ausdauertraining auf dem Fahrrad mit den positiven Eigenschaften des Wassers.

## Programm 28. Februar bis 07. März 2010

**Übungsleitung:** Jochen Janicek,  
Dipl.-Sportlehrer und Leiter der Sporttherapie,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

**Ort:** Therapiebecken, Haus Baden, Ebene 0,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Anmeldung unter  
07063/ 52-0 bis zum 19. Februar 2010  
Kursangebote liegen aus

16.00 Uhr -  
17.30 Uhr

### Herzchakrameditation (eine bewährte Übung aus der Sufi-Tradition)

Es ist eine besonders einfache Atem- und Bewegungsübung, die innere Spannungen löst und die Energie des Herzens freilegt und wieder ins fließen bringen kann. Diese Meditation beruhigt und belebt uns gleichermaßen und unterstützt uns darin wieder mehr aus dem Herzen heraus zu leben.

**Übungsleitung:** Ute Böhme, Kundalini-Yogalehrerin und Sozialpädagogin, Yoga-Center, Bad Wimpfen

**Ort:** Sporthalle, Haus Baden, Ebene 1,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen  
Kursangebote liegen aus

## Sonntag, 07.03.2010

Lassen Sie Ihre Gesundheitswoche entspannt ausklingen

10.00 Uhr -  
11.30 Uhr

### Breathwalk – der Yoga-Walk

Breathwalk ist eine Verbindung von Gehen, Atemrhythmus und Yoga. Es hebt die Laune, erhöht den Energielevel, macht einen klaren Geist und schafft ein Gefühl der Verbundenheit.

**Übungsleitung:** Ute Böhme, Kundalini-Yogalehrerin und Sozialpädagogin, Yoga-Center, Bad Wimpfen

**Ort:** Sporthalle, Haus Baden, Ebene 1,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

Die Therapie findet im Freien statt, bitte bringen Sie entsprechende Kleidung mit.

Kursangebote liegen aus

14.00 Uhr -  
15.30 Uhr

**Sprudelnde Erfrischung:** Das Solebad und sein Wasser sowie die Brunnen Bad Wimpfens sprudeln nur so an heiteren und ernsten Geschichten der Vergangenheit. Die Verkostung verschiedener (Trink-) Wasser sorgt im Anschluss ebenfalls für Erfrischung.

**Leitung:** Rudolf Fischer, Stadtführer

**Ort:** ab Rathaus Bad Wimpfen

14.30 Uhr -  
15.30 Uhr:

### Thai Chi - Erlernen der acht Brokate

**Übungsleitung:** Walter Belzner, Bad Wimpfen

**Ort:** Sporthalle, Haus Orthopädie Ebene 1,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen



Alle Angebote sind kostenfrei!

## Vorankündigung 09.03.2010

19.00 Uhr -  
20.00 Uhr

„Reisen mit Herzkrankheiten“

**Referent:** Dr.med. Reinhard F. Lang, Chefarzt Innere  
Medizin und Kardiologie, SRH Gesundheitszentrum  
Bad Wimpfen

**Ort:** Aufenthaltsraum Haus Württemberg, Ebene 2,  
SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

# Gesund werden – gesund bleiben

## Das SRH Gesundheitszentrum Bad Wimpfen

Die Adresse in der Region für:

- Stationäre Rehabilitation
- Ambulante Rehabilitation
- Ambulante Therapie
- Prävention
- Gesundheitsurlaub

SRH Gesundheitszentrum  
Bad Wimpfen  
Bei der alten Saline 2  
74206 Bad Wimpfen  
Telefon 0 70 63 520  
[www.srh.de/gbw](http://www.srh.de/gbw)

Gebührenfreie Anmeldung  
unter: 0800 5202188

