

Leitung:

Josef Sander (KF Abensberg)

Referenten:

- Alexandra von Grotthuss (GM-Gesundheitscoach, Kneippverein Bad Kötzting)
- Rupert Fichtl (Wald-und Gesundheitstrainer, Waldtherapeut, Kneippverein Bad Kötzting)
- Bettina Pritzl (Kursleiterin Prävention und Sturzprophylaxe, Kneippverein Bad Kötzting)
- Dr. Gerhard Kram (Apotheker)
- Karl Dieter Schmidt (Diözesanpräses)

Kosten pro Person:

Kolpingmitglied: 220,- €
Nicht-Mitglied: 230,- €

Leistungen:

3 Übernachtungen mit Vollpension, Kurtaxe, Kursprogramm, Kaffee und Kuchen

Veranstalter:

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.
in Kooperation mit dem Kolpingwerk DV Regensburg

Anmeldung:

Anmeldeschluss **nach Erreichen der Teilnehmerzahl** bzw.
spätestens am **12. Mai 2023**.

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Tel.: 0941/597-2234

E-Mail: info@kebw-regensburg.de

www.kebw-regensburg.de

Veranstaltungsort:

Haus Bayerischer Wald

Lambach 1, 93462 Lambach

Tel.: 09943/94070

Weitere Infos zum Haus und Anfahrt unter: www.haus-bayerischer-wald.de

Lambacher Gesundheitstage



Auf mich und meine Gesundheit achten

vom **12. bis 15. Juni 2023**
im Haus Bayerischer Wald


Kolping

Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

Liebe Kolpingfreunde!

Liebe interessierte Gesundbleiber:innen!

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird eines Tages Zeit haben müssen, krank zu sein!“

Deswegen nehmen sie sich Zeit für ihre Gesundheit. Verbringen sie erholsame und informative Tage im Haus Bayerischer Wald in Lambach und tun sie etwas Gutes für Körper, Geist und Seele.

Dabei stehen verschiedene Themen wie **Sturzprophylaxe, richtiger Umgang mit Stress, Hautseminar, Waldbaden...** auf dem Programm.

Gönnen sie sich schöne Tage in angenehmer Umgebung und wissen sie sich dabei gut versorgt und begleitet.

Denken sie daran: Es gibt nur eine Gesundheit, aber viele Krankheiten.

Mit frohem Kolpinggruß

Josef Sander,
Kursleiter

PROGRAMMABLAUF:

Montag, 12. Juni 2023

ab 16.00 Uhr Anreise
17.45 Uhr Abendessen
19.00 Uhr **Begrüßung, Einführung und Kennen lernen**
Filmgespräch zum Thema
Referent: Josef Sander
anschließend gemütliches Beisammensein im Osser-Stüberl

Dienstag, 13. Juni 2023

07.30 Uhr Morgengymnastik
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Richtiger Umgang mit Stress**
Referentin: Alexandra von Grotthuss
11.45 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr **Waldbaden - Gesundheitsvorsorge in der Natur**
Referent: Rupert Fichtl
17.45 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr gemütliches Beisammensein im Osser-Stüberl

Mittwoch, 14. Juni 2023

07.30 Uhr Morgengymnastik
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Sturzprophylaxe - Stürze im Alter vermeiden**
Referentin: Bettina Pritzl
11.45 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Kaffee und Kuchen
15.00 Uhr **Hautseminar - Wie geht gesunde Haut?**
Referent: Dr. Gerhard Kram
17.45 Uhr Abendessen
ab 20.00 Uhr gemütliches Beisammensein im Osser-Stüberl

Donnerstag, 15. Juni 2023

07.30 Uhr Morgengymnastik
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Glauben im Alter**
Referent: Karl-Dieter Schmidt
Abschlussrunde und Reflexion
10.30 Uhr **Gottesdienst in der Hauskapelle**
11.45 Uhr Mittagessen, anschließend Heimreise

Programmänderungen möglich!

Wichtiger Hinweis:

Bitte zusätzlich zum üblichen Reisegepäck festes Schuhwerk, warme und wetterfeste Kleidung sowie ein Handtuch mitbringen.