



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.

GESUND ÄLTER WERDEN

OKTOBER 2019

AKTIONSMONAT IM LANDKREIS RHÖN-GRABFELD



Hier finden Sie Ihr
passendes Freizeitangebot!

Mein Freiraum.
Meine Gesundheit.
IN JEDEM ALTER.

Dienstag, 01.10.2019

Auftaktveranstaltung

Faszination Moor

Kultur

Der Naturinterpret und Fotograf Jürgen Holzhausen zeigt seine schönsten Bilder aus den Mooren der Rhön und hält die Geheimnisse dieses besonderen Lebensraumes fest. Die kraftvollen Fotos, die die verwunschen wirkende Moorlandschaft zu allen Jahres- und Tageszeiten detailreich zum Leben erwecken, sind faszinierend und sehenswert.

- › WANN **Dienstag, 01.10.2019, 19 Uhr**
- › WER Jürgen Holzhausen
- › WO Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6

Thera-Fit statt Therapie

Bewegung

Kostenloses Schnuppertraining an verschiedenen Geräten inkl. Körperanalyse und Bestimmung des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils.

- › WANN **täglich, 01.-31.10.2019
Mo-Fr 9-21 Uhr**
- › WER Lutz Manns
- › WO Thera-Fit – Das Fitnessstudio für die Generation 50+, Bahnhofstraße 8, Bad Königshofen

Anmeldung erforderlich unter 09761.9179790

Aromapflege mit allen Sinnen erleben

Entspannung

Naturheilkundliche (Selbst-)Pflege nutzt die Heilkräfte der Pflanzen in Form von ätherischen und fetten Pflanzenölen sowie Hydrolaten. In diesem Workshop erleben Sie hautnah, wie vielseitig die „duftenden Helfer“ eingesetzt werden können – zur Raumbeduftung, Körperpflege oder als „sanfte“ Medizin in Kombination mit einer Wickelanwendung oder Einreibung.

- › WANN **Dienstag, 01.10.2019, 9-11 Uhr**
- › WER Andrea Denner
- › WO vhs Mellrichstadt, Marktplatz 2, Mellrichstadt
- › KOSTEN 15 €

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich per E-Mail:
ad@findedeinkraut.de oder unter 0175.1182604

Agilando Tanzkurs

Bewegung

Agilando, der Tanzkurs für unternehmungs- und lebenslustige Menschen in der 2. Lebenshälfte, kombiniert gesundheitsfördernde, rhythmische Gymnastik (keine Bodenübungen) mit unterhaltsamen Party- und Reihentänzen.

- › WANN **dienstags, 01.08.15.22.10.2019,
15-16 Uhr**
- › WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
- › WO ADTV Tanzschule Tinos Dance World,
1.Stock, An der Stadthalle 7, Bad Neustadt
- › KOSTEN 39 € pro Person für alle 4 Termine

Mind. 7 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich bis 27.09.19 unter 09771.68168

Mittwoch, 02.10.2019

Gesundheitstraining im Gerätezirkel

Bewegung

Krafttraining im Alter: Förderung von Kraft, Koordination und Gehirnleistung. Gerade Ältere benötigen ein gezieltes Muskeltraining, um ihre Muskulatur in Schuss zu halten. Wer bis ins hohe Alter ein Muskeltraining durchführt, der erhält den Großteil seiner Muskulatur und beugt so vielen Krankheiten und Verletzungen vor. Nach dem jeweiligen Kurs kann unser Wellness-Bereich kostenlos von den Teilnehmer/innen genutzt werden.

- › WANN **mittwochs, 02.09.16.23.30.10.2019,
14-15 Uhr**
- › WER Sport- und Fitnesscenter OLYMP
- › WO Sport- und Fitnesscenter OLYMP,
Gartenstraße 35, Bad Neustadt

Max. 11 Teilnehmer/innen pro Termin

Anmeldung erforderlich vor Ort oder unter 09771.2513

Als Wenns Gestern Gewesen Wäre... Der Mauerfall vor 30 Jahren

Kultur

Die meisten von uns erinnern sich gut an den Moment, in dem sie vom Fall der Mauer erfahren haben. In einer Bilderserie erinnern wir uns an die Entstehung und Entwicklung der ehemaligen Zonengrenze und die Öffnung der Grenze. Bei Kaffee und Kuchen sind dazu auch Ihre eigenen Geschichten willkommen. Die Museen in der Schranne wurden barrierefrei neu gestaltet. Sie können diese anschließend gerne besichtigen.

- › WANN **Mittwoch, 02.10.2019, 14-16 Uhr**
- › WER Andreas Rottmann in Kooperation mit den Museen in der Schranne | Museum für Grenzgänger
- › WO Archäologiemuseum, Martin-Reinhard-Straße 9, Bad Königshofen
- › KOSTEN 5 € (inkl. Eintritt)

5 bis 20 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 09761.3979011

Hilfe zur Selbsthilfe

Vortrag

Der Referent gibt Hilfestellung zur Auflösung von inneren Disharmonien. Ziel ist es, die Lebensqualität und Lebensfreude wieder herzustellen.

- › WANN **Mittwoch, 02.10.2019, 19.30 Uhr**
- › WER Referent: Peter Zimmermann, Gesundheitscoach
- › WO Point Center, Vortragssaal 2. OG, Gartenstraße 11, Bad Neustadt

Donnerstag, 03.10.2019

Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren

Bewegung

Der RSV Wollbach mit seiner Freizeitsportgruppe bietet am Tag der Deutschen Einheit einen „Grenzgang“ als Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren an. Egal wie jung oder alt – alle sind willkommen! Im Anschluss wird im Sportheim Kaffee und Kuchen und eine zünftige Brotzeit angeboten.

- › WANN **Donnerstag, 03.10.2019, 13 Uhr**
- › WER RSV Wollbach - Freizeitsportgruppe
- › WO Rathaus, Kirchstraße 2, Wollbach

Anmeldung erforderlich unter 09773.897387 oder 09773.5430

Samstag, 05.10.2019

Erste Hilfe zu Hause

Vortrag

Unser Referent Manfred Seith informiert, wie Sie Unfällen und akuten Krankheiten im Alter wirkungsvoll begegnen können.

- › WANN **Samstag, 05.10.2019, 9-11 Uhr**
- › WER Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Rhön Grabfeld
- › WO Lehrsaa 3, Sonnenstraße 1, Bad Neustadt

Max. 20 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich bis 30.09.2019 unter 09771.612335

Sonntag, 06.10.2019

Tanztee

Bewegung

Wer Spaß am Tanzen hat und Geselligkeit liebt, kann beim Tanztee neben toller Musik auch noch Kaffee und Kuchen genießen.

- › WANN **Sonntag, 06.10.2019, 13-16 Uhr**
- › WER ADTV Tanzschule Tinos Dance World
- › WO ADTV Tanzschule Tinos Dance World,
An der Stadthalle 7, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich bis 30.09.2019 unter 09771.68168

Montag, 07.10.2019

Seniorengymnastik

Bewegung

Alle Menschen 60+, die Freude an Bewegung haben und beweglich bleiben möchten, sind bei der BRK-Seniorengymnastik herzlich willkommen. Mit sinnvollen Übungsgeräten, einem Spiel oder einem Tanz wird die Übungsstunde bereichert. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

- › WANN **Montag, 07.10.2019, 8.45-9.45 Uhr**
- › WER Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Rhön-Grabfeld, Bernd Gibfried
- › WO Bayerisches Rotes Kreuz, Sonnenstraße 1, Bad Neustadt

RÜCKENSCHULE

BEWEGUNG

Gesunder Rücken – Aktiv vorbeugen statt schonen. Unter Anleitung von Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin Simone Reubelt stärken und mobilisieren Sie Ihre Rückenmuskulatur. So vermeiden Sie Schmerzen und beugen Rückfällen vor.

- › WANN **montags, 07.14.21.28.10.2019, 10-10.45 Uhr**
- › WER Simone Reubelt, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin
- › WO LIFE! Gesundheitstraining, Industriestraße 2, Bad Neustadt
- › KOSTEN 4 Einheiten: 50€
8 Einheiten: 99€ (Verlängerung in den November = Rückerstattung bei den Krankenkassen möglich - bis zu 75€)

Max. 18 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.6308569

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

BEWEGUNG

Spaziergang mit Bewegungsübungen für Menschen mit und ohne Gedächtnisproblemen im Kurpark Bad Neustadt. Durch Bewegung wollen wir nicht nur unseren Körper in Gang setzen, sondern auch unseren Geist anregen und ihn zu Ausflügen ermuntern.

- › WANN **Montag, 07.09.15.17.22.24.10.2019, 15-16 Uhr**
- › WER Diakonisches Werk, Andrea Helm-Koch Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
- › WO Treffpunkt: Parkplatz Schillerhain, Bad Neustadt

Max. 10 Teilnehmer/innen pro Termin
Anmeldung erforderlich unter 09771.6309713

SENIORENTANZKREIS

BEWEGUNG

Tanzen ist gesund! Es trainiert nicht nur die Beweglichkeit, sondern hält auch den Geist jung und fit. Beim Schnuppernachmittag werden einfache (Kreis)Tänze vorgestellt und ausprobiert. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe mit.

- › WANN **montags, 07.14.21.28.10.2019, 15-16.30 Uhr**
- › WER Katholisches Senioren-Forum Dekanat Bad Neustadt
Reinhilde Trabert, Tanzbeauftragte
- › WO Pfarrheim Fladungen, Bahnhofstraße 5, Fladungen

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

BEWEGUNG

Gemeinsames Laufen (z. B. Dorfrunde) mit Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung. Bequeme Kleidung und festes Schuhwerk.

- › WANN **montags, 07.14.21.28.10.2019, 16-17 Uhr**
- › WER TSV Unsleben
Sonja Schirber, Michaela Koch
- › WO Sportplatz, Bahnhofstraße 4, Unsleben

DIENSTAG, 08.10.2019

AGILANDO TANZKURS

DIENSTAGS, 01.08.15.22.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 01.10.2019, Seite 2

ZIRKELTRAINING FÜR SENIOREN

BEWEGUNG

Zirkeltraining an Kleingeräten und seniorengerechte Ganzkörperübungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

- › WANN **Dienstag, 08.15.10.2019, 10 Uhr**
- › WER Franz und Irmi Leppig
- › WO Fitnesscenter Leppig, Schlesierstraße 25, Salz

Max. 10 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.5570

KLÖPPELN – EINE KREATIVE ENTDECKUNGSTOUR

KULTUR

Ein altes Handwerk, welches schon beim Zuschauen respektables Erstaunen vor dem „Durcheinander“ erteilt. Aber wie so oft, sieht es schwieriger aus, als es wirklich ist. Dieser Kurs soll alle Interessierten ein Stück mitnehmen. Hier können Sie das Handwerk von der traditionellen Machart bis hin zu modernen Auslegungen und künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Jeder darf probieren und am Ende des Tages sein kleines „Projekt“ als Erinnerung mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- › WANN **Dienstag, 08.10.2019, 13-17 Uhr**
- › WER Ulrike Gaede
- › WO Pfarrzentrum, Kirchhügel 8, Großbardorf
- › KOSTEN 15 €

Anmeldung erforderlich unter 09776.709098-0

DIE RHÖN GENIESSEN

BEWEGUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer ca. zweistündigen Wanderung unter dem Motto „Die Rhön genießen“. Ausgehend von der Thüringer Hütte führt der Weg am Rhön Park Hotel vorbei zum Silbersee und über die Rother Kuppe (Einkehr möglich) wieder zurück. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung und angemessenes Schuhwerk.

- › WANN **Dienstag, 08.10.2019, 14 Uhr**
- › WER Elisabeth Brüger, Dekanatsvorsitzende des Katholischen Senioren-Forums Dekanat Bad Neustadt
- › WO Treffpunkt: Parkplatz an der Thüringer Hütte

SENIORENTANZKREIS

BEWEGUNG

Geselliges Tanzen, Kreis- und Sitztänze sind Tanzformen, die auch noch für ältere Menschen tanzbar sind. Tanzen bietet Gemeinschaft, bereitet Freude und ist gesund - das ist aktive Gesundheitsvorsorge. Sie können alleine kommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

- › WANN **Dienstag, 08.22.10.2019, 14-15.30 Uhr**
- › WER Reinhilde Trabert
- › WO Haus St. Michael, Wallstraße 49, Bad Königshofen

Anmeldung erforderlich bis 01.10.2019 unter 09761.91060

MITTWOCH, 09.10.2019

GRUNDKURS – ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

TECHNIK

Ein Smartphone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleiner Computer mit einem Touchscreen. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon enthalten. Sie möchten gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres/eines Smartphones kennen lernen? Dann bietet Ihnen der Kurs einen Einstieg in die Einsatzmöglichkeiten. Sie dürfen Ihr eigenes Gerät gerne mitbringen.

- › WANN **Mittwoch, 09.10.2019, 10-12 Uhr**
- › WER Team BayernLab
- › WO BayernLab, Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.91733-30

KIRCHE UND KAFFEE – DANKBAR GENIESSEN

GOTTESDIENST

Wir laden ein zu einem Erntedankgottesdienst mit anschließender Möglichkeit zur Begegnung bei Kaffee und Kuchen. Willkommen sind alle, besonders Menschen mit Demenz.

- › WANN **Mittwoch, 09.10.2019, 14.30 Uhr**
- › WER Team Kirche und Kaffee um Doris Werner und Cornelia Dennerlein
- › WO Haus St. Michael, Wallstraße 49, Bad Königshofen

KULTUR UND KAFFEE GENIESSEN

KULTUR

Kultur und Kaffee gemeinsam genießen - herzliche Einladung in die Kreislagerie in Mellrichstadt: Bei einer Führung durch die aktuelle Sonderausstellung „Ohne Worte - Pinselweisheiten“ lassen sich die Gemälde von Rudolf Schwarzer entdecken. Der Künstler war lange Jahre der Leiter der Staatl. Berufsfachschule für Holzbildhauerei in Bischofsheim und geht nun mit dem Wechsel in die Malerei einen neuen, spannenden Weg. Zwischen Schwarz-Weiß und dem Regenbogen sucht der Bildhauer, neuerdings auch Maler, Rudolf Schwarzer, das Licht der Zwischentöne. Im Anschluss an den Rundgang durch die Ausstellung bietet das Café die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen.

- › WANN **Mittwoch, 09.10.2019, 14.30 Uhr**
- › WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld
- › WO Kreislagerie im Alten Spital, Mellrichstadt
- › KOSTEN 5 € (Eintritt, Führungsgebühr, Pott Kaffee + ein Stück Blechkuchen)

Max. 25 Teilnehmer/innen
Anmeldung erforderlich unter 09771.94 690

GESUNDHEITSTRaining IM GERÄTEZIRKEL

MITTWOCHS, 02.09.16.23.30.10.2019, 14-15 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2019, Seite 2

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

MITTWOCH, 07.09.15.17.22.24.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

WIR WOLLEN BEWEGLICH BLEIBEN

BEWEGUNG

Sie sind herzlich eingeladen zu einer Stunde Bewegung und Gymnastik mit Musik und jeder Menge Spaß. Bitte Sportbekleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

- › WANN **Mittwoch, 09.10.2019, 18 Uhr**
- › WER TSV Nordheim, Margarete Schmidt
- › WO Turnhalle Nordheim, Jahnstraße 4, Nordheim

ERNÄHRUNG BEI DEMENZ

ERNÄHRUNG

In dem Workshop geht es um Ernährung mit dem Blick auf Demenzpatienten mit ihren speziellen Bedürfnissen, z.B. wie kann man zum Essen animieren, welche Darreichungsform ist für welche Phase der Krankheit geeignet, welches Essen eignet sich gut?

- › WANN **Mittwoch, 09.10.2019, 19 Uhr**
- › WER Referentin: Martina Heinrich, Gruppe „Vergiß mein nicht“
- › WO Carl-Fritz-Stube, Linsenbrunnplatz 1, Mellrichstadt

WIE WICHTIG SIND DIE ZÄHNE FÜR EIN GESUNDES ALTERN

VORTRAG

Was kann ich für den Erhalt meiner Zähne tun? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Verlust von einem oder mehreren Zähnen? Kranker Zahn – kranker Körper: was bedeutet das?

- › WANN **Mittwoch, 09.10.2019, 19.30 Uhr**
- › WER Referent: Dr. med. dent. Harald Streit, Denta MEDIC Team
- › WO Point Center, Vortragssaal 2. OG, Gartenstraße 11, Bad Neustadt

DONNERSTAG, 10.10.2019

GYMNASTIK (NICHT NUR) FÜR DIE WIRBELSÄULE

BEWEGUNG

Mach mit – bleib fit! Ein Kurs für alle, die ihre Beweglichkeit und Haltung verbessern und ihrem Rücken Gutes tun wollen. Die Übungen sind auch ohne Vorerfahrung leicht zu erlernen und dehnen und kräftigen die Muskeln. Auch Entspannungsübungen gehören dazu, ebenso viel Spaß und gute Laune. Bitte Sportschuhe, Handtuch und stilles Wasser mitbringen.

- › WANN **Donnerstag, 10.10.2019, 10-11 Uhr**
- › WER Elena Maisch
- › WO vhs-Bürgerhaus, Dachraum, Marktplatz 2, Mellrichstadt
- › KOSTEN Kurspreis: 18 €

Anmeldung erforderlich unter 09776.709098-0

IM ALTER SICHER LEBEN – KLUG GEGEN BETRUG

VORTRAG

Alter und Kriminalität – wie hängt das zusammen? Ist Kriminalität wirklich ein Thema für ältere Menschen? Spielen sich Straftaten nicht eher unter Jüngeren ab? Oder sind es doch möglicherweise Seniorinnen und Senioren, die besonders von Kriminalität betroffen sind? Suchen sich Straftäter gezielt solche Personen als Opfer aus, bei denen sie weniger Widerstand erwarten? Und sind Menschen in fortgeschrittenem Alter nicht geradezu „ideale Opfer“ – besonders dann, wenn sie gesundheitlich eingeschränkt oder gar pflegebedürftig sind? Wie Sie sich vor Straftaten schützen können, erfahren Sie beim Fachvortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Schweinfurt. Die Beamten informieren über den Enkeltrick, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen, dem „falschen“ Polizeibeamten u.v.m.

- › WANN **Donnerstag, 10.10.2019, 14 Uhr**
- › WER Referenten: KHK Roland Schmied/KHK Dietmar Dömling, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle, Schweinfurt, Gemeinde Wülfershausen
- › WO DJK Sportheim, Am Sportplatz 10, Wülfershausen

ACHTSAMKEITSYOGA IM ÄLTER-WERDEN NACH DEN PRINZIPIEN DER SPIRALDYNAMIK

BEWEGUNG

Yoga ist ein wundervoller Weg zu Gesundheit, Gelassenheit, Heilung und innerem Frieden. Die Verbindung von Entspannung und Bewegung im Einklang mit der Atmung sowie Klängen lässt die Seele aufatmen und zu sich kommen.

- › WANN **Donnerstag, 10.10.2019, 15.30-17 Uhr**
 - › WER Ursula Krämer
 - › WO Yogaschule, Hauptstraße 30, Bastheim
- Anmeldung erforderlich unter 09773.5254

BESUCH IN DER SALZGROTTE

ENTSPANNUNG

Umgeben von Salz wirkt unsere Sole ähnlich wie die salzhaltige Luft am Meer, nämlich atembefreiend, sekretlösend und heilsam. Der gesamte Atmungsapparat kann sich regenerieren und das Immunsystem wird gestärkt.

- › WANN **Donnerstag, 10.10.2019, 15 und 16 Uhr** (Dauer pro Sitzung 45 Minuten)
- › WER Salzgrotte Salz
- › WO Sälzer Haus, Salzgrotte Salz, Am Rain 6, Salz
- › KOSTEN 7 €

Max. 9 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 09771.6372808

ALTER BILDEN

VORTRAG

Älter werden wir jeden Tag. Aber was denken wir eigentlich über das eigene Älterwerden und das Altsein? Welches Bild zeichnen wir vom Alter? Und wie beeinflusst dies unsere Gesundheit und Zufriedenheit? Welche Rolle spielen dabei Kultur und Gesellschaft? In diesem Vortrag wollen wir uns gemeinsam Gedanken darüber machen, was alt werden und alt sein in unserer Gesellschaft bedeuten und wie unser Bild vom Alter unser Leben beeinflusst.

- › WANN **Donnerstag, 10.10.2019, 18 Uhr**
- › WER Referentin: Katrin Jung, Gerontopsychiatrische Vernetzung in der Region Main-Rhön
- › WO Landratsamt Rhön-Grabfeld, Großer Sitzungssaal, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt

OSTEOPOROSEGRUPPE

BEWEGUNG

Kostenloses Schnupper- und Funktionstraining speziell für Personen mit Osteoporose- und Wirbelsäuleerkrankungen. Es werden Übungen angeboten für die Förderung der Rückenstabilität, des Gleichgewichts und der Kraft. Bitte bequeme Kleidung und feste Schuhe mitbringen.

- › WANN **donnerstags, 10.10.2019, 17-18 Uhr oder 18.10.2019, 17-18 Uhr**
- › WER Bianca Goebel
- › WO 1. Stock, Bauerngasse 63, Mellrichstadt

LETZTE HILFE KURS

VORTRAG

Für alle, die erfahren möchten, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können, sind die beiden aufeinander aufbauenden Abendkurse „Letzte Hilfe“.

- › WANN **1. Teil: Donnerstag, 10.10.2019, 19-20.30 Uhr**
2. Teil: Donnerstag, 17.10.2019, 19-20.30 Uhr
- › WER Referentin: Frau Dr. med. Ute Hiby, Hospizverein Rhön-Grabfeld
- › WO Hospizverein Rhön-Grabfeld, Marktplatz 11, Bad Neustadt

Max. 25 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich bis 07.10.2019 unter 09771.6355984

FREITAG, 11.10.2019

EIWEISS IN DER ERNÄHRUNG UND BEI DER GEWICHTS-ABNAHME

KOCHKURS

Eiweiß ist für uns überlebensnotwendig und elementarer Bestandteil unserer Ernährung. Neben der Gesundheit und Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen, spielt das Eiweiß auch beim Abnehmen eine wichtige Rolle. Wir möchten mit Ihnen einige Rezepte zubereiten, die Ihnen helfen sollen, Ihren täglichen Proteinbedarf zu decken. Es werden sowohl Rezepte mit und ohne Eiweißpulver angeboten. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug, Getränk.

› WANN **Freitag, 11.10.2019, 17-21 Uhr**

› WER Selbsthilfegruppe Adipositas Rhön-Grabfeld, Marion Marschall (Leitung Selbsthilfegruppe) und Susanne Bambach (Hausschwirtschaftsmeisterin)

› WO Schulküche der Landwirtschaftsschule, Kreuzbergstraße 10, Bischofsheim

› KOSTEN 15 € pro Person pro Termin, zusätzlich werden Lebensmittelkosten auf alle Teilnehmer/innen umgelegt

Anmeldung erforderlich bis 30.09.2019 unter 09766.9580983 oder 0173.4690578

IMPULSE AUF DER DORFRUNDE

BEWEGUNG

Einladung an ALLE die Freude an Bewegung und Laufen haben. Wir gehen die „Nordheimer Dorfrunde“ und werden Sie unter Anleitung mit besonderen Impulsen beleben. Unterwegs wird ein Stärkungsgetränk gereicht, am Ende eine Entspannungsrunde mit Ausgleichsübungen angeboten.

› WANN **Freitag, 11.10.2019, 18-19.30 Uhr**

› WER Birgit Fischer, Gesundheitspädagogin

› WO Ab Marktplatz in Nordheim

› KOSTEN 2 €

Anmeldung erforderlich bis 10.10.2019 unter 09779.270 oder 09779 1080

SAMSTAG, 12.10.2019

DER GESUNDE APFEL

ERNÄHRUNG

Der Apfelhof Riedel bietet Ihnen einen Einblick in den Anbau sowie die Vielfalt der Apfelsorten. Gerne versorgen wir Sie mit Kostproben unserer selbst angebauten Sorten sowie mit leckeren Rezepten rund um den Apfel.

› WANN **samstags, 12.10.2019, 10-12 Uhr**

› WER Herbert und Eva Riedel

› WO Apfelhof Riedel, Bahraweg 3, Nordheim

MONTAG, 14.10.2019

WANDERAUSSTELLUNG

WAS GEHT. WAS BLEIBT. LEBEN MIT DEMENZ.

AUSSTELLUNG

Ein wichtiges Ziel der Bayerischen Demenzstrategie ist es, den Bewusstseinswandel im Umgang mit dem Thema Demenz voranzubringen. Dazu soll die neue Wanderausstellung „Was geht. Was bleibt. Leben mit Demenz“ beitragen. Den Besucherinnen und Besuchern wird ein Überblick zum Thema Demenz gegeben und über Alltagsgegenstände die Lebenswirklichkeit von Demenzbetroffenen und ihren pflegenden Angehörigen nahegebracht.

› WANN **14.-31.10.2019, ganztägig zu den Öffnungszeiten des Landratsamtes Rhön-Grabfeld**

› WO Foyer Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstraße 11, Bad Neustadt

RÜCKENSCHULE

MONTAGS, 07.10.2019, 10-10.45 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

STURZPROPHYLAXE IM ALLTAG

BEWEGUNG

Interessierten und Angehörigen werden Tipps zur Sicherheit im häuslichen Umfeld und ihrer Umwelt gegeben. Im gegenseitigen Austausch zeigen wir praktische Übungen (z.B. bei Schwindel und Gangunsicherheit) und probieren sie direkt aus.

› WANN **Montag, 14.10.2019, 15-16 Uhr**

› WER Hanna Kirchner, Ergotherapeutin und Dozentin, Berufsfachschule für Ergotherapie in Bad Neustadt, Gemeinde Trappstadt

› WO Gästehaus, Schulstraße, Trappstadt

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

MONTAGS, 07.10.2019, 16-17 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

DIENSTAG, 15.10.2019

ZIRKELTRAINING FÜR SENIOREN

DIENSTAG, 08.10.2019, 10 UHR

Beschreibung siehe 08.10.2019, Seite 4

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

DIENSTAG, 07.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

AGILANDO TANZKURS

DIENSTAGS, 01.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 01.10.2019, Seite 2

NORDIC WALKING – THEORIE UND PRAXIS

BEWEGUNG

Profitieren Sie von den vielseitigen positiven Effekten des Nordic-Walkings: 90% der Körpermuskulatur werden trainiert, der Kalorienverbrauch steigt gegenüber dem normalen Walking um 40% bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke (Knie/Hüfte!), vorausgesetzt die Technikausführung stimmt! In methodisch aufgebauten Schritten wird diese vermittelt. Die Intensität der Sportart ist an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit anpassbar. Sie können den Sport so bis ins hohe Seniorenalter ausüben.

› WANN **Dienstag, 15.10.2019, 16:30-18 Uhr**

› WER Bernd Knahn, Nordic-Walking Instructor, Lizenz DNV

› WO Theorie: im alten Kindergarten, Martin-Reinhard-Straße 37, Praxis: Nordic-Walking-Aktivzentrum, Bad Königshofen

› KOSTEN Kurspreis: 18 €

Anmeldung erforderlich unter 09776.709098-0 oder 09761.3337

ES IST NIE ZU SPÄT

FILMABEND

Leben ist Bewegung und Leidenschaft und das zu tun, was einen glücklich macht. Warum im Alter damit aufhören? „Es ist nie zu spät“ ist ein inspirierender Film über jene Menschen, die auch in den alten Tagen wahrhaftig leben, aus Statistiken fallen und Unglaubliches vollbringen. Ein positiver und ermutigender Film, der zeigt, dass das Feuer in einem Menschen nichts mit dem Alter zu tun hat.

› WANN **Dienstag, 15.10.2019, 20.15 Uhr**

› WER Stadtsaal Lichtspiele

› WO Kellereistraße 63, Bad Königshofen

› KOSTEN 8 €

MITTWOCH, 16.10.2019

GRUNDKURS – APPLE IPHONE FÜR EINSTEIGER

TECHNIK

Ein Smartphone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon sondern ein kleiner Computer mit einem Touchscreen. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon enthalten. Sie möchten gerne einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten Ihres/eines Smartphones kennen lernen? Dann bietet Ihnen der Kurs einen Einstieg in die Einsatzmöglichkeiten. Sie dürfen Ihr eigenes Gerät gerne mitbringen.

› WANN **Mittwoch, 16.10.2019, 10-12 Uhr**

› WER Team BayernLab

› WO BayernLab, Otto-Hahn-Straße 18, Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.9173330

INFORMATION RUND UM DAS PFLEGEÜBUNGSZENTRUM

INFOVERANSTALTUNG

Mein Freiraum – meine Gesundheit auf dem Prüfstand, wenn in der Familie jemand Pflege benötigt. Unterstützungsangebote und technische Hilfsmittel kennenlernen.

› WANN **Mittwoch, 16.10.2019, 10 Uhr**

› WER Caritasverband Rhön-Grabfeld

› WO Pflegeübungszentrum, Lohweg 2, Mellrichstadt

GESUNDHEITSTRAINING IM GERÄTEZIRKEL

MITTWOCHS, 02.|09.|16.|23.|30.10.2019, 14-15 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2019, Seite 2

KULTUR UND KAFFEE GENIEßEN

KULTUR

Kultur und Kaffee genießen - herzliche Einladung in das Kreiskulturzentrum Kloster Wechterswinkel. Bei einer Führung durch die aktuelle Sonderausstellung „Herbarium“ lassen sich die von der Natur inspirierten Skulpturen von Paul Diestel entdecken. Mit ihm stellt erstmals ein Meisterschüler in Wechterswinkel aus. Diestel ist fasziniert vom Prozess der Verwandlung, der Schöpfungskraft der Natur; dies bildet er in Holz in überraschenden Formen ab. Im Anschluss an den Rundgang durch die Ausstellung bietet das Café die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen.

Anmerkung: Das Kreiskulturzentrum Kloster Wechterswinkel ist barrierefrei zugänglich.

› WANN **Mittwoch, 16.10.2019, 14.30 Uhr**

› WER Kulturagentur Rhön-Grabfeld

› WO Kreiskulturzentrum Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, Wechterswinkel

› KOSTEN 5 € (Eintritt, Führungsgebühr, Pott Kaffee + ein Stück Blechkuchen)

AKTUELLES AUS DEM RENTENRECHT

VORTRAG

Der Referent der Deutschen Rentenversicherung gibt einen Überblick über die verschiedenen Altersrenten und die Erwerbsminderungsrente, sowie über aktuelle Entwicklungen in der Rentenversicherung.

› WANN **Mittwoch, 16.10.2019, 17:30 Uhr**

› WER Referent: Michael Kraus, Dipl.-Verwaltungswirt (FH) der Deutschen Rentenversicherung

› WO Carl-Fritz-Stube, Linsenbrunnenplatz 1, Mellrichstadt

WIR WOLLEN BEWEGLICH BLEIBEN

MITTWOCH, 09.|16.|23.10.2019, 18 UHR

Beschreibung siehe 09.10.2019, Seite 6

DONNERSTAG, 17.10.2019

GYMNASTIK (NICHT NUR) FÜR DIE WIRBELSÄULE

DONNERSTAG, 10.|17.|24.10.2019, 10-11 UHR

Beschreibung siehe 10.10.2019, Seite 6

SPRACHKURS – SPANISCH FÜR ANFÄNGER

KULTUR

Spanisch am Morgen - um mit spanischer Leichtigkeit beschwingt durch den Tag zu kommen. Hier lernen Sie verständlich und entspannt die spanische Sprache kennen, so dass Sie sich im Urlaub und auf Reisen gut verständigen können. Sie lernen Wortschatz um ein Hotel zu buchen, in Restaurants zu bestellen, nach dem Weg zu fragen, auf dem Markt zu handeln und sich mit Einheimischen zu verständigen. Außerdem fließt Landeskunde über Spanien und Südamerika in den Unterricht mit ein. Los gehts! Vamos amigas y amigos!

› WANN **Donnerstag, 17.|24.|31.10.2019 (sowie 7. und 14.11.2019), 10.30-12 Uhr**

› WER Mercedes Azcona

› WO Sprachenraum, Martin-Reinhard-Straße 37, Bad Königshofen

› KOSTEN Kursgebühr: 45 € (5 Termine)

Anmeldung erforderlich unter 09776.709098-0

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

DONNERSTAG, 07.|09.|15.|17.|22.|24.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

OSTEOPOROSEGRUPPE

DONNERSTAGS, 10.|17.|24.|31.10.2019, 17-18 ODER 18.15-19.15 UHR

Beschreibung siehe 10.10.2019, Seite 7

LETZTE HILFE KURS

DONNERSTAG, 10.|17.10.2019, 19-20.30 UHR (2. TEIL)

Beschreibung siehe 10.10.2019, Seite 7

FREITAG, 18.10.2019

EIWEISS IN DER ERNÄHRUNG UND BEI DER GEWICHTS-ABNAHME

FREITAG, 11.|18.10.2019, 17-21 UHR

Beschreibung siehe 11.10.2019, Seite 8

GEHIRNJOGGING – WER RASTET, DER ROSTET

GEDÄCHTNISTRaining

Dieses Sprichwort gilt auch für den Kopf - das Gehirn kann unabhängig vom Alter trainiert werden. Ganz einfach können Übungen in den Alltag integriert werden, wie im Kurs mit praktischen Übungen aufgezeigt wird.

› WANN **Freitag, 18.10.2019, 19-20 Uhr**

› WER Referentin: Hanna Kirchner, Ergotherapeutin

› WO Siedlergemeinschaft Gartenstadt, Stadtsaal, Astenweg 2, Bad Neustadt

TANZEN HÄLT FIT

BEWEGUNG

Wir tanzen Kreistänze (ohne Partner) aus Israel sowie aus verschiedenen Ländern Europas. Es handelt sich dabei um Mitmachtanze, d. h. jeder kann mittanzen, der Freude an Musik und Bewegung hat. Besondere Tanz Erfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte keine Schuhe mit schwarzen Sohlen tragen. Der Abend ist ein „Schnupperangebot“ des Tanzkreises Willmars. Dieser tanzt regelmäßig freitags in der Mehrzweckhalle.

› WANN **Freitag, 18.10.2019, 19-21 Uhr**

› WER Tanzkreis Willmars, Gisela Scheckeler

› WO Mehrzweckhalle, Alleestraße, Willmars

Anmeldung erforderlich unter 09777.714

SAMSTAG, 19.10.2019

DER GESUNDE APFEL

SAMSTAGS, 12.|19.|26.10.2019, 10-12 UHR

Beschreibung siehe 12.10.2019, Seite 8

KLANGMEDITATION

ENTSPANNUNG

Klangentspannung nach Peter Hess: geführte Körperreise, Gongmeditation, Klangschale auf dem Körper spüren.

› WANN **Samstag, 19.10.2019, 11-12 Uhr**

› WER Hospizverein Rhön-Grabfeld, Traudl Nöth

› WO „Traumwelt“ 1. Stock, Hohnstraße 19, Bad Neustadt

› KOSTEN 10 €

Anmeldung erforderlich bis 17.10.2019 unter 09771.6355984

ENTSPANNUNGSKURS

ENTSPANNUNG

Die Entspannung beeinflusst direkt und positiv Ihr Wohlbefinden! Fördern Sie Ihre Konzentrations- und Gedächtnisleistung, steigern Sie die Lebensqualität und verringern Sie bereits bestehende Beschwerden wie Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen, Atemprobleme und Herz- Kreislauf Störungen während Sie sich entspannen.

› WANN **Samstag, 19.10.2019, 11-12 Uhr**

› WER Sandra Urbaner

› WO LIFE! Gesundheitstraining, Industriestraße 2, Bad Neustadt

› KOSTEN 5 €

Max. 10 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich unter 09771.6308569

MONTAG, 21.10.2019

SENIORENGYMNASTIK

MONTAG, 07.|21.10.2019, 8.45-9.45 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 3

RÜCKENSCHULE

MONTAGS, 07.|14.|21.|28.10.2019, 10-10.45 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

DEM DIABETES DAVONLAUFEN

MONTAGS, 07.|14.|21.|28.10.2019, 16-17 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

Dienstag, 22.10.2019

RADFAHRT ZU DEN FREILUFT-SPORTGERÄTEN

BEWEGUNG

Mit dem Fahrrad erkunden wir die Freiluft-Sportgeräte in den Stadtteilen von Bad Neustadt. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km und endet in der Luitpoldaue. Bei Kaffee und Kuchen können sich die Teilnehmer/innen im Pfarrheim Mühlbach für die Heimfahrt stärken.

› WANN **Dienstag, 22.10.2019, 13-17 Uhr**

› WER Stadt Bad Neustadt, Gabi Gröschel, Seniorenbeauftragte, Norbert Klein, Sportreferent

› WO Treffpunkt: Marktplatz Bad Neustadt

Anmeldung erforderlich unter 09771.991911

SENIORENTANZKREIS

DIENSTAG, 08.10.2019, 14-15.30 UHR

Beschreibung siehe 08.10.2019, Seite 5

AKTIV KREATIV – FÜHRUNGEN MIT WORKSHOP

KULTUR

Auf Gutenbergs Spuren - Drucken in der Druckwerkstatt. Setzkasten, Abziehnudel und Winkelhaken: Wir erfahren in der historischen Druckwerkstatt allerhand Interessantes zum Beruf des Setzers und Druckers und erlernen das Drucken mit alten Bleiletern.

› WANN **Dienstag, 22.10.2019, 14-16 Uhr**

› WER Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

› WO Fränkisches Freilandmuseum Fladungen, Bahnhofstraße 19, Fladungen

› KOSTEN 5 € zzgl. Eintritt

Anmeldung erforderlich unter 09778.912331

AGILANDO TANZKURS

DIENSTAGS, 01.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 01.10.2019, Seite 2

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

DIENSTAG, 07.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

NORDIC WALKING – THEORIE UND PRAXIS

DIENSTAG, 15.10.2019, 16.30-18 UHR

Beschreibung siehe 15.10.2019, Seite 9

ES IST NIE ZU SPÄT – FILMABEND

DIENSTAG, 15.10.2019, 20.15 UHR

Beschreibung siehe 15.10.2019, Seite 9

MITTWOCH, 23.10.2019

„ES WAR EINMAL...“ – WIE MAN MÄRCHEN ERZÄHLT

KULTUR

Die überregional bekannte Märchenerzählerin Heidi Andriessens führt die Teilnehmer/innen in die Kunst des Märchenerzählens ein.

› WANN **Mittwoch, 23.10.2019, 10.30-12 Uhr**

› WER Heidi Andriessens, Märchenerzählerin

› WO Stadtbibliothek, Alte Pfarrgasse 3, Bad Neustadt

Max. 20 Teilnehmer/innen

Anmeldung erforderlich bis 16.10.2019 unter 09771.9106161

GESUNDHEITSTRaining IM GERÄTEZIRKEL

MITTWOCHS, 02.10.2019, 14-15 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2019, Seite 2

TANZNACHMITTAG MIT LIVEMUSIK

BEWEGUNG

Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, dient der Sturzprophylaxe, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Auch und gerade ältere Menschen finden hier eine besonders gesellige Art der Bewegung, kann man doch ganz nebenbei die Gelegenheit nutzen, seinen Freundeskreis zu erweitern und Bekanntschaften zu schließen.

› WANN **Mittwoch, 23.10.2019, 14-18.30 Uhr**

› WER Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Rhön-Grabfeld

› WO Stadtsaal, Aternweg 2, Bad Neustadt

› KOSTEN 5 €

WIR WOLLEN BEWEGLICH BLEIBEN

MITTWOCH, 09.10.2019, 18 UHR

Beschreibung siehe 09.10.2019, Seite 6

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT MIT EFFEKTIVEN MIKRO-ORGANISMEN

VORTRAG

Verdauung, Übersäuerung, Vitalstoffe, Giftstoffe und Psyche spielen eine große Rolle dabei, ob der Mensch gesund oder krank ist. Der Vortrag erklärt die Zusammenhänge und zeigt Lösungen mit effektiven Mikroorganismen.

› WANN **Mittwoch, 23.10.2019, 19.30 Uhr**

› WER Referent: Jürgen Amthor, Eußenheimer Manufaktur

› WO Point Center, Vortragssaal 2. OG, Gartenstraße 11, Bad Neustadt

DONNERSTAG, 24.10.2019

GYMNASTIK (NICHT NUR) FÜR DIE WIRBELSÄULE

DONNERSTAG, 10.10.2019, 10-11 UHR

Beschreibung siehe 10.10.2019, Seite 6

SPRACHKURS – SPANISCH FÜR ANFÄNGER

DONNERSTAG, 17.10.2019, 10.30-12 UHR

Beschreibung siehe 17.10.2019, Seite 10

AQUA-FITNESS

BEWEGUNG

Aqua Fitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert und die Entspannung gefördert.

› WANN **Donnerstag, 24.10.2019, 13.30 Uhr**

› WER Frankentherme Bad Königshofen

› WO Frankentherme, Am Kurzentrum 1, Bad Königshofen

› KOSTEN Thermeneintritt

Anmeldung erforderlich unter 09761.912024

BEWEGEND INS GESPRÄCH KOMMEN

DONNERSTAG, 07.10.2019, 15-16 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

OSTEOPOROSEGRUPPE

DONNERSTAGS, 10.10.2019, 17-18 ODER 18.15-19.15 UHR

Beschreibung siehe 10.10.2019, Seite 7

PFLEGE BEDÜRFTIG – WAS NUN?

VORTRAG

Wichtige Hinweise zu den ersten Schritten: Vom Erstantrag bei der Pflegekasse, über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) bis hin zur Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung und darüber hinaus. Des Weiteren werden regionale und überregionale Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige aufgezeigt.

› WANN **Donnerstag, 24.10.2019, 19 Uhr**

› WER Sabine Wenzel-Geier, Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld

› WO vhs Mellrichstadt, Marktplatz 2, Mellrichstadt

SAMSTAG, 26.10.2019

WECHSELJAHRE – WANDELJAHRE

VORTRAG

Zyklusstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen sind körperliche Veränderungen, die auftreten können, die nun anders gewichtet oder auch hinterfragt werden. Sie erhalten Tipps und Strategien, sodass Sie dieser spannenden Lebensphase positiv begegnen können.

› WANN **Samstag, 26.10.2019, 9-17 Uhr**

› WER Referentin: Christina Dümmler-Karwath

› WO Haus St. Michael, Wallstraße 49, Bad Königshofen

› KOSTEN 30 € inkl. Mittagessen und Kaffee und Kuchen am Nachmittag

Anmeldung erforderlich bis 18.10.2019 unter 09761.91060

EIN TAG FÜR EHRENAMTLICHE – KONFLIKTE IM EHRENAMT MEISTERN!

INFOVERANSTALTUNG

Ehrenamtliche tragen dazu bei, dass die Menschlichkeit vor Ort gelebt und die Gemeinschaft gestärkt wird. Sie sind ein unverzichtbarer Baustein für die Funktionsfähigkeit einer Gesellschaft. Deshalb ist es uns wichtig, das ehrenamtliche Engagement weiter zu stärken, zu stützen, zu qualifizieren und damit auch wertzuschätzen. Keine Angst vor Konflikten! Sie gehören zum Alltag. Konflikte gehören zu uns Menschen. Ein Zusammenleben ohne Konflikte ist kaum vorstellbar. Wie gehe ich mit Konflikten im alltäglichen Miteinander um? Wie kann die Zusammenarbeit im Ehrenamt gelingen?

- › WANN **Samstag, 26.10.2019, 9-16.30 Uhr**
- › WER Referentinnen: Hedwig Heinisch und Elke Storch, Dipl.-Soz. Pädagoginnen (FH), Caritasverband Rhön-Grabfeld
- › WO Haus St. Michael, Wallstraße 49, Bad Königshofen
- › KOSTEN 5 € inkl. Verpflegung; für Ehrenamtliche der Caritas Rhön-Grabfeld ist die Veranstaltung kostenfrei

Anmeldung erforderlich bis 18.10.2019 unter 09761.91060

DER GESUNDE APFEL
SAMSTAGS, 12. | 19. | 26. 10. 2019, 10-12 UHR

Beschreibung siehe 12.10.2019, Seite 8

MONTAG, 28.10.2019

RÜCKENSCHULE
MONTAGS, 07. | 14. | 21. | 28. 10. 2019, 10-10.45 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

DEM DIABETES DAVONLAUFEN
MONTAGS, 07. | 14. | 21. | 28. 10. 2019, 16-17 UHR

Beschreibung siehe 07.10.2019, Seite 4

DIENSTAG, 29.10.2019

GESUNDHEITSWANDERN UM BAD NEUSTADT

BEWEGUNG

Wanderung rund um Bad Neustadt kombiniert mit Koordinations-, Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen zur Stärkung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems.

- › WANN **Dienstag, 29.10.2019, 9-11 Uhr**
- › WER Wolfgang Braun
- › WO Treffpunkt: Stadthalle Bad Neustadt (Eingang)
- › KOSTEN 3 €
- Anmeldung erforderlich unter 09771.6310310

MITTWOCH, 30.10.2019

GESUNDHEITSTRaining IM GERÄTEZIRKEL
MITTWOCHS, 02. | 09. | 16. | 23. | 30. 10. 2019, 14-15 UHR

Beschreibung siehe 02.10.2019, Seite 2

YOGASTUNDE FÜR SENIOREN

BEWEGUNG

Die Stadt Fladungen und die Yogalehrerin Martina Seufert laden Sie in das Yoga Vidya Center zu einer Yoga-Schnupperstunde für Senioren ein. Anschließend stärken wir uns bei einem kleinen vollwertigem Imbiss.

› WANN **Mittwoch, 30.10.2019, 14 Uhr**

› WER Stadt Fladungen, Martina Seufert, Yogalehrerin

› WO Yoga Vidya Center, Bahnhofstraße 7, Fladungen

› KOSTEN 10 €

Anmeldung erforderlich unter 09778.919136

ZELLVERFÜGBARES WASSER STATT MEDIKAMENTE

VORTRAG

Nach dem Buch „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!“ von Dr. med. F. Batmanghelidj hat sich der Verein Wassertankstelle zur Aufgabe gemacht, über die Qualität von Leitungs- und Mineralwasser zu informieren und über die Zusammenhänge von chronischem Wassermangel und Gesundheit aufzuklären. Teil des Vortrags ist ein kostenloser Schnelltest für mitgebrachte Wasserproben.

› WANN **Mittwoch, 30.10.2019, 19.30 Uhr**

› WER Referent: Erik Seifert, Student integrative Medizin und Referent der Wassertankstelle

› WO Point Center, Vortragssaal 2. OG, Gartenstraße 11, Bad Neustadt

DONNERSTAG, 31.10.2019

SPRACHKURS – SPANISCH FÜR ANFÄNGER
DONNERSTAG, 17. | 24. | 31. 10. 2019, 10.30-12 UHR

Beschreibung siehe 17.10.2019, Seite 10

OSTEOPOROSEGRUPPE
DONNERSTAGS, 10. | 17. | 24. | 31. 10. 2019, 17-18 ODER 18.15-19.15 UHR

Beschreibung siehe 10.10.2019, Seite 7

ÜBERSICHT				
Dienstag	01.10.	Faszination Moor - Auftaktveranstaltung	Wechterswinkel	S. 2
Täglich	01.10. – 31.10.	Thera-Fit statt Therapie	Bad Königshofen	S. 2
Dienstag	01.10.	Aromapflege mit allen Sinnen erleben	Mellrichstadt	S. 2
		Agilando Tanzkurs	Bad Neustadt	S. 2
Mittwoch	02.10.	Gesundheitstraining im Gerätezirkel (jeden Mittwoch)	Bad Neustadt	S. 2
		Als wenns gestern gewesen wäre... der Mauerfall vor 30 Jahren	Bad Königshofen	S. 3
		Hilfe zur Selbsthilfe	Bad Neustadt	S. 3
Donnerstag	03.10.	Herbstwanderung durch Wollbachs Fluren	Wollbach	S. 3
Samstag	05.10.	Erste Hilfe zu Hause	Bad Neustadt	S. 3
Sonntag	06.10.	Tanztee	Bad Neustadt	S. 3
Montag	07.10.	Senioren-gymnastik	Bad Neustadt	S. 3
		Rückenschule (jeden Montag)	Bad Neustadt	S. 4
		Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 4
		Seniorentanzkreis (jeden Montag)	Fladungen	S. 4
		Dem Diabetes davonlaufen (jeden Montag)	Unsleben	S. 4
Dienstag	08.10.	Agilando Tanzkurs	Bad Neustadt	S. 4
		Zirkeltraining für Senioren	Salz	S. 4
		Klöppeln – eine kreative Entdeckungstour	Großbardorf	S. 4
		Die Rhön genießen	Thüringer Hütte	S. 5
		Seniorentanzkreis	Bad Königshofen	S. 5
Mittwoch	09.10.	Grundkurs - Android Smartphone für Einsteiger	Bad Neustadt	S. 5
		Kirche und Kaffee	Bad Königshofen	S. 5
		Kultur und Kaffee genießen	Mellrichstadt	S. 5
		Gesundheitstraining im Gerätezirkel	Bad Neustadt	S. 5
		Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 5
		Wir wollen beweglich bleiben	Nordheim	S. 6
		Ernährung bei Demenz	Mellrichstadt	S. 6
		Wie wichtig sind die Zähne für ein gesundes Altern	Bad Neustadt	S. 6
Donnerstag	10.10.	Gymnastik (nicht nur) für die Wirbelsäule	Mellrichstadt	S. 6
		Im Alter sicher leben – Klug gegen Betrug	Wülfershausen	S. 6
		Achtsamkeitsyoga	Bastheim	S. 7
		Besuch in der Salzgrotte	Salz	S. 7
		Alter bilden	Bad Neustadt	S. 7
		Osteoporosegruppe	Mellrichstadt	S. 7
		Letzte Hilfe Kurs	Bad Neustadt	S. 7
Freitag	11.10.	Eiweiß in der Ernährung und bei der Gewichtsabnahme	Bischofsheim	S. 8
		Impulse auf der Dorfrunde	Nordheim	S. 8
Samstag	12.10.	Der gesunde Apfel	Nordheim	S. 8
14.10. – 31.10.		Was geht. Was bleibt. Leben mit Demenz. - Ausstellung	Bad Neustadt	S. 8
Montag	14.10.	Rückenschule	Bad Neustadt	S. 8
		Sturzprophylaxe im Alltag	Trappstadt	S. 8
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 9
Dienstag	15.10.	Zirkeltraining für Senioren	Salz	S. 9
		Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 9
		Agilando Tanzkurs	Bad Neustadt	S. 9
		Nordic Walking – Theorie und Praxis	Bad Königshofen	S. 9
		Es ist nie zu spät - Filmabend	Bad Königshofen	S. 9

Mittwoch	16.10.	Grundkurs - Apple Iphone für Einsteiger	Bad Neustadt	S. 9
		Information rund um das Pflegeübungszentrum	Mellrichstadt	S. 9
		Gesundheitstraining im Gerätezirkel	Bad Neustadt	S. 10
		Kultur und Kaffee genießen	Wechterswinkel	S. 10
		Aktuelles aus dem Rentenrecht	Mellrichstadt	S. 10
		Wir wollen beweglich bleiben	Nordheim	S. 10
Donnerstag	17.10.	Gymnastik (nicht nur) für die Wirbelsäule	Mellrichstadt	S. 10
		Sprachkurs – Spanisch für Anfänger	Bad Königshofen	S. 10
		Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 10
		Osteoporosegruppe	Mellrichstadt	S. 10
		Letzte Hilfe Kurs	Bad Neustadt	S. 10
Freitag	18.10.	Eiweiß in der Ernährung und bei der Gewichtsabnahme	Bischofsheim	S. 11
		Gehirnjogging – Wer rastet, der rostet	Bad Neustadt	S. 11
		Tanzen hält fit	Willmars	S. 11
Samstag	19.10.	Der gesunde Apfel	Nordheim	S. 11
		Klangmeditation	Bad Neustadt	S. 11
		Entspannungskurs	Bad Neustadt	S. 11
Montag	21.10.	Senioren-gymnastik	Bad Neustadt	S. 11
		Rückenschule	Bad Neustadt	S. 11
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 11
Dienstag	22.10.	Radfahrt zu den Freiluftsportgeräten	Bad Neustadt	S. 12
		Seniorentanzkreis	Bad Königshofen	S. 12
		Aktiv kreativ – Führungen mit Workshop	Fladungen	S. 12
		Agilando Tanzkurs	Bad Neustadt	S. 12
		Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 12
		Nordic Walking – Theorie und Praxis	Bad Königshofen	S. 12
		Es ist nie zu spät - Filmabend	Bad Königshofen	S. 12
Mittwoch	23.10.	„Es war einmal...“ – Wie man Märchen erzählt	Bad Neustadt	S. 12
		Gesundheitstraining im Gerätezirkel	Bad Neustadt	S. 12
		Tanznachmittag mit Livemusik	Bad Neustadt	S. 12
		Wir wollen beweglich bleiben	Nordheim	S. 13
		Ganzheitliche Gesundheit mit effektiven Mikroorganismen	Bad Neustadt	S. 13

Donnerstag	24.10.	Gymnastik (nicht nur) für die Wirbelsäule	Mellrichstadt	S. 13
		Sprachkurs – Spanisch für Anfänger	Bad Königshofen	S. 13
		Aqua-Fitness	Bad Königshofen	S. 13
		Bewegend ins Gespräch kommen	Bad Neustadt	S. 13
		Osteoporosegruppe	Mellrichstadt	S. 13
		Pflegebedürftig – was nun?	Mellrichstadt	S. 13
Samstag	26.10.	Wechseljahre - Wandeljahre	Bad Königshofen	S. 13
		Ein Tag für Ehrenamtliche – Konflikte im Ehrenamt meistern!	Bad Königshofen	S. 14
		Der gesunde Apfel	Nordheim	S. 14
Montag	28.10.	Rückenschule	Bad Neustadt	S. 14
		Dem Diabetes davonlaufen	Unsleben	S. 14
Dienstag	29.10.	Gesundheitswandern um Bad Neustadt	Bad Neustadt	S. 14
Mittwoch	30.10.	Gesundheitstraining im Gerätezirkel	Bad Neustadt	S. 14
		Yogastunde für Senioren	Fladungen	S. 14
		Zellverfügbares Wasser statt Medikamente	Bad Neustadt	S. 15
Donnerstag	31.10.	Sprachkurs – Spanisch für Anfänger	Bad Königshofen	S. 15
		Osteoporosegruppe	Mellrichstadt	S. 15



Titelbild: criene / photocase.de

KONTAKT

Landratsamt Rhön-Grabfeld
Amt für Senioren und
Menschen mit Behinderung
Spörleinstraße 11
97616 Bad Neustadt a. d. Saale
Telefon 09771/94 434
Fax 09771/94 81 434

ramona.nuernberger@rhoen-grabfeld.de
www.rhoen-grabfeld.de

INITIATOREN

- › Gesundheitsamt
- › Fachstelle für Senioren und Menschen mit Behinderung
- › Pflegestützpunkt Rhön-Grabfeld
- › Gesundheitsregion^{plus} Bäderland Bayerische Rhön

Zum Jahresschwerpunkt „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege
www.freiraum.bayern.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



RHÖN-GRABFELD

Zukunft.



Gesund. Leben. Bayern.

