

PräventionsTag

Montag, 12. Oktober 2026

10:00 – 17:00 Uhr

Großes Kulturhaus

*Prävention ganzheitlich denken.
Heute beginnen. Länger gesund leben.*

EIN TAG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Fundierte Wissen, praktische Erfahrungen und wertvolle
Impulse für ein gesundes, aktives und selbstbestimmtes Leben

- Prävention und die Wirkung des Bad Füssinger Heilwassers
- Gesunde Langlebigkeit – Longevity verständlich erklärt
- Bewegung, Kraft, Koordination und Entspannung
- Gesunde Ernährung und nachhaltige Gewohnheiten
- Waldgesundheit und Waldtherapie im zertifizierten Kur- & Heilwald
- Gesundheitschecks, Mitmachangebote und persönliche Beratung

PROGRAMM WISSEN & ORIENTIERUNG

Vormittag im Großen Kulturhaus

10:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung	Offizielle Eröffnung und Einführung in den PräventionsTag Tobias Kurz, Erster Bürgermeister Daniela Leipelt, Kur- und Tourismusmanagerin
10:15 Uhr Prävention und Bad Füssinger Heilwasser	Die Bedeutung des natürlichen Heilmittels für Gesundheitsvorsorge, Regeneration und Wohlbefinden Dr. med. Arno Wenemoser Präsident des Verbandes Deutscher Badeärzte, Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf Naturheilverfahren, Kur- und Badearzt
10:45 Uhr Longevity	Präventive Strategien und wichtige Bausteine für ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben Dr. sportwiss. Arnd Schürmann, Sportwissenschaftler, Gründer & CEO der Get Fit Gruppe, SpoMedicus Akademie
11:15 Uhr Die Kraft gesunder Ernährung	Für mehr Vitalität, Balance und Lebensfreude Christina Gstöttl, Zert. Ayurveda Lifestyle Coach
11:45 Uhr Aktive Prävention mit RV Fit	RV Fit: Kostenfreie, nachhaltige Prävention für Berufstätige Therapeut aus dem Team der Johannesbad Fachklinik Bad Füssing
12:15 Uhr Gesunde Gewohnheiten – kleine Schritte mit großer Wirkung	Impulse für einen gesundheitsbewussten Alltag Raphaela Niedermeier, M.A. Gesundheitsförderung & Prävention, GMN - Gesundheitsmanagement Niedermeier
12:45 Uhr Longevity im Blick	Was Ihre Augen über Ihre Gesundheit verraten Gerd Hilger, Heilpraktiker, Augenoptikermeister, Zeiss Vision Experte, Hilger der Gesundheitsoptiker, Augenoptik & Naturheilpraxis
13:15 Uhr Waldgesundheit und Waldtherapie	Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes und das Bad Füssinger WaldGesundheits- und ErlebnisProgramm Franziska Solger-Heinz, Waldtherapeutin

PROGRAMM ERLEBEN & MITMACHEN

Nachmittag im Großen Kulturhaus, Kurpark und im zertifizierten Kur- & Heilwald

14:00 – 15:00 Uhr
Waldbaden zum
Kennenlernen

Bei diesem geführten Angebot erleben Sie ausgewählte Übungen aus dem Bad Füssinger WaldGesundheits- und ErlebnisProgramm.

Franziska Solger-Heinz, Waldtherapeutin

Treffpunkt: Rückseite des Großen Kulturhauses

Hinweis: Wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Bitte denken Sie an geeigneten Zeckenschutz.

Adalbert-Stifter-Saal
15:15 – 16:00 Uhr
1. Einheit

Bewegungsworkshop

Koordination, Beweglichkeit und Ganzkörperkräftigung

16:00 – 16:45 Uhr
2. Einheit

Raphaela Niedermeier, M.A. Gesundheitsförderung & Prävention, Gesundheitsmanagement Niedermeier

Ludwig-Thoma-Zimmer
15:15 – 16:00 Uhr
1. Einheit

Entspannungsworkshop

Wohltuende Übungen zum Loslassen, Regenerieren und Auftanken

16:00 – 16:45 Uhr
2. Einheit

Angelika Höttl, Epigenetik-Coach, CJC

Die Workshops „Bewegung“ und „Entspannung“ finden parallel statt und werden zweimal angeboten – so können alle Teilnehmenden beide Workshops besuchen.

16:45 Uhr
Gemeinsamer Tagesausklang

Sanfte Mobilisation, bewusstes Dehnen und entspannter Abschluss

Raphaela Niedermeier, M.A. Gesundheitsförderung & Prävention, Gesundheitsmanagement Niedermeier

17:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Programmänderungen sind jederzeit vorbehalten, Stand: 7.9.2026

Die Teilnahme am PräventionsTag und an allen Angeboten ist kostenfrei.

BITTE MITBRINGEN: Für die Bewegungsangebote empfehlen wir bequeme Kleidung und festes Schuhwerk. Für das Waldbaden benötigen Sie zusätzlich der Witterung angepasste Kleidung.

HINWEIS: Bei einzelnen Mitmachangeboten ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Informationen zur Anmeldung, zu den Treffpunkten und zu den Veranstaltungsräumen erhalten Sie am Stand des Gesundheit ServiceCenters.

GESUNDHEITSFORUM

Von 10:00 bis 17:00 Uhr im Foyer

Freuen Sie sich auf Informationsstände, Gesundheitschecks und Mitmachangebote. Tauschen Sie sich mit Fachkräften aus Medizin, Gesundheit und Prävention aus und informieren Sie sich zu folgenden Themen:

- Heilwasser und Thermenvielfalt
- Waldgesundheit und Waldtherapie
- Bewegung und Entspannung
- Herzgesundheit und Blutdruckmessung
- Gleichgewicht und Stabilität
- Augenheilkunde und Augenoptik
- Energie- und Rückenregeneration
- RV Fit

MITMACHEN UND GUTSCHEIN SICHERN

Wer an mindestens zwei Vorträgen und einem Mitmachangebot teilnimmt, erhält am Stand des Gesundheit ServiceCenters einen **5-Euro-Gutschein für einen Besuch in der Europa Therme Bad Füssing**, einlösbar am gleichen Tag.

Die Teilnahme an den Vorträgen und Mitmachangeboten wird jeweils vor Ort bestätigt. Nähere Informationen erhalten Sie am Stand des Gesundheit ServiceCenters.

UNSER TIPP

Planen Sie ausreichend Zeit für die Informationsstände, Gesundheitschecks und Mitmachangebote im Foyer des Großen Kulturhauses ein. Dort erhalten Sie persönliche Beratung sowie praktische Impulse, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Parkmöglichkeiten direkt am Großen Kulturhaus
Kurhausstraße 1 · 94072 Bad Füssing

Gesundheit ServiceCenter

Rathausstraße 8
94072 Bad Füssing
Tel.: 08531 975-511
gesundheit@badfuessing.de

www.badfuessing.de