



22. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE
04.05.25 BIS 18.05.25

Wohlfühlstandort Pottenstein

GESUNDHEIT - WELLNESS
WOHLFÜHLEN

22. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE VOM 04.05.25 BIS 18.05.25

Wir freuen uns, euch auch in diesem Jahr wieder eine ganz besondere Zeit in der wunderschönen Region Pottenstein bieten zu können. Vom 4. bis 18. Mai 2025 erwartet euch ein vielseitiges und bereicherndes Programm, das sowohl Körper als auch Geist anspricht.

Lasst euch von Experten in Bereichen wie Qi Gong, Traditionelle Chinesische Medizin, Klangmassagen und Rückentraining inspirieren. Genießt die wohltuende Wirkung eines Warmbadetages im salzhaltigen Wasser oder gönnt euch eine entspannende Rikscha-Fahrt durch die Natur. Für Wanderfreunde werden auch geführte Wanderungen angeboten und bei den Venenmessungen erhält man wertvolle Informationen zur Gesundheit. Wisst ihr, was eine Speläotherapie ist? An den Gesundheitstagen gibt es die Möglichkeit, diese Höhlentherapie für zwei Stunden in der Teufelshöhle Pottenstein auszuprobieren. Zudem kann man an Vorträgen teilnehmen, bei denen man praktische Tipps erhält und wertvolle Anregungen für die persönliche Gesundheitspraxis mit nach Hause nehmen kann.

Ein besonderes Highlight ist die diesjährige Auftaktveranstaltung in unserem Freizeit- und Familienbad „Juramar“ bei der uns die magische Meerjungfrau MariLuna verzaubern wird. Zum Abschluss der Gesundheitstage kann man die Gelegenheit nutzen, bei einer ganztägigen Gesundheitsmesse spannende Themen zu entdecken.

Die Pottensteiner Gesundheitstage bieten viele Möglichkeiten, sich aktiv mit dem persönlichen Wohlbefinden auseinanderzusetzen und neue Perspektiven zu gewinnen. Ob bei einer Veranstaltung oder bei mehreren – wir sind sicher, dass für jeden etwas dabei ist!

Vergesst nicht, an unserer Verlosung teilzunehmen, wenn man an mindestens einer Veranstaltung teilgenommen hat – die Teilnahmebestätigung des jeweiligen Veranstalters genügt.

Genießt diese bereichernde Zeit in Pottenstein und gönnt euch Momente der Entspannung und des Wohlbefindens. Wir wünschen eine tolle Zeit und viele wertvolle Eindrücke!

Mit herzlichen Grüßen

Christian Weber
Erster Bürgermeister Stadt Pottenstein

Steffi Schaffer - Thomas Bernard - Anja Lottes
Tourismusbüro Pottenstein



PROGRAMM 2025

AUFTAKTVERANSTALTUNG IM FREIZEITBAD „JURAMAR“



Am Sonntag, den 4. Mai 2025, starten die **22. Pottensteiner Gesundheitstage** mit einer ganz besonderen Veranstaltung in unserem Freizeitbad! Wir laden euch ein, einen unvergesslichen Tag voller Magie, Entspannung und Gesundheit zu erleben. Übrigens feiert in diesem Jahr das **Juramar 30-jähriges Jubiläum!**

Vorher gibt es im Kurpark um 10.30 Uhr Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Die Saxophon-Mädels „**Sax ´n Die**“ spielen zum Auftakt. Eintritt ist frei. Bei Regen entfällt das Konzert.

Zur Eröffnung der Gesundheitstage im Freizeitbad wird unser **Bürgermeister** um 13 Uhr ein paar Worte an die Gäste richten. Danach steht die **Meerjungfrau MariLuna** für zwei Stunden im Mittelpunkt und sorgt für ein einzigartiges Erlebnis für Groß und Klein.

Erlebt die zauberhafte **MariLuna – eine magische Meerjungfrau**, welche an diesem Tag in unserem Freizeit- und Familienbad schwimmt. Lasst euch mit ihr fotografieren. Mit ihrer schillernden Flosse und ihrer weißen Muschel ist sie perfekt für eure Fotoerinnerungen vorbereitet. Vielleicht erzählt sie euch dann auch noch ihre eigene Märchengeschichte und Wissenswertes aus dem Meer, ehe sie ihre Runden durchs Wasser schwimmt – gerne in Begleitung von Kindern, egal ob mit mitgebrachter Flosse oder ohne.

Das Freizeitbad und die Sauna sind an diesem Tag von 13 bis 19 Uhr geöffnet. Entspannt euch nicht nur im Wasser, sondern auch in unserer **Sauna**, die mit einem besonderen Highlight aufwartet - wohltuende **Aufgüsse** mit Suden und Säften aus Blüten, Blättern, Früchten, Wurzeln, Schalen, frischen Kräutern und Gewürzen - welche Körper und Geist in Einklang bringen. **Eintritt Hallenbad nur mit Badebekleidung, regulärer Eintrittspreis.**

✦✧ Wir freuen uns auf euch!



KURZÜBERSICHT

Datum	Uhrzeit	Angebot
Sonntag, 04.05.2025	10.30 - 11.30 Uhr	Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Konzert im Kurpark
	13.00-19.00 Uhr	Auftaktveranstaltung im Freizeit- und Familienbad „Juramar“, Eröffnung der Gesundheitstage durch den Bürgermeister, MariLuna – eine magische Meerjungfrau schwimmt mit euch, Sauna mit besonderen Highlight - wohltuende Aufgüsse mit Suden und Säften aus Blüten, Blättern, Früchten, Wurzeln, Schalen, frischen Kräutern und Gewürzen
Montag, 05.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke	Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks
	10.00 - 11.00 Uhr	Qigong im Kurpark
	13.00 - 15.00 Uhr	Waldworkshop „Waldbaden am Nachmittag“
	15.00 - 19.00 Uhr	Klangmassage
	15.00 - 19.00 Uhr	Handauflegen
	15.00 - 19.00 Uhr	Klassische Ganzkörpermassage
	16.30 - 18.30 Uhr	Waldworkshop „After Work Waldbaden“
	18.00 Uhr	Seelenabenteuer
	19.00 Uhr	Vortrag: „Der Rausch“ mit Gesprächsmöglichkeit
Dienstag, 06.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke	Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks
	17.00 Uhr	Dienstagsklettern
	19.00 - 20.00 Uhr	Kreuzfidel & entspannt
Mittwoch, 07.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke	Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks
	13.00 - 22.00 Uhr	Warmbadetag
	15.00 - 19.00 Uhr	Klangmassage
	15.00 - 19.00 Uhr	Handauflegen
	15.00 - 19.00 Uhr	Klassische Ganzkörpermassage
	17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
Donnerstag, 08.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke	Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks
	18.30 Uhr	Feierabendrunde MTB und EMTB
Freitag, 09.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke)	Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks
	10.00 - 12.00 Uhr	Schnupper- Liegekur in der Teufelhöhle
	14.00 – 16.00 Uhr	Schnupper- Liegekur in der Teufelhöhle
	18.30 Uhr	Film „Toni und Helene“ mit anschließendem Filmgespräch
Samstag, 10.05.2025	09.00 Uhr	Fit mit Thermomix
	09.30 Uhr	Tageswanderung „Frühlingserwachen - rund um den Steinernen Beutel“
	10.00 - 11.00 Uhr	Qigong im Kurpark
	11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
	15.00 - 17.30 Uhr	Kräuterführung
	16.00 Uhr	Führung - Bier ist gesund

KURZÜBERSICHT

Sonntag, 11.05.2025	10.30 Uhr	Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Muttertagskonzert im Kurpark
	11.00 Uhr	Aufstellungs-Seminar
	14.30 - 18.30 Uhr	Naturstreifzug „Sonntags-Auszeit“
Montag, 12.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke	Venenmessung
	15.00 - 19.00 Uhr	Klangmassage
	15.00 - 19.00 Uhr	Handauflegen
	15.00 - 19.00 Uhr	Klassische Ganzkörpermassage
	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Mediation mit Klangschalen
Dienstag, 13.05.2025	ganztags (zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke)	Venenmessung
	17.00 Uhr	Dienstagsklettern
	19.00 - 20.00 Uhr	Kreuzfidel & entspannt
Mittwoch, 14.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke	Venenmessung
	13.00 - 22.00 Uhr	Warmbadetag
	14.30 - 17.30 Uhr	Überraschungswanderung am „Tag des Wanderns“
	15.00 Uhr	Fit mit Thermomix
	15.00 - 19.00 Uhr	Klangmassage
	15.00 - 19.00 Uhr	Handauflegen
	15.00 - 19.00 Uhr	Klassische Ganzkörpermassage
	17.00 - 18.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
	18.30 Uhr	Wassergymnastik
Donnerstag, 15.05.2025	ganztags (zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke)	Venenmessung
	14.00-16.00 Uhr	Donnerstagswanderung
	15.00 - 16.30 Uhr	Austausch am Kaffeetisch
	16.45 Uhr	Resilienz für Angehörige
	18.00 Uhr	Workshop „Open Hearts-Abend“
	18.30 Uhr	Feierabendrunde MTB und EMTB
	19.00 Uhr	Buchvorstellung mit Lesung
Freitag, 16.05.2025	ganztags zu den Öffnungszeiten der Stadtapotheke	Venenmessung
	10.00 -17.00 Uhr	Klangmassage
	10.00 -17.00 Uhr	Handauflegen
	10.00 -17.00 Uhr	Klassische Ganzkörpermassage
	16.00 - 19.30 Uhr	Kräuterführung
	18.00 - 20.00 Uhr	Rangertour: Feierabendrunde „Hohe Leite“
	19.00 - 20.30 Uhr	Vortrag „Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin“
Samstag, 17.05.2025	10.00 Uhr	Wanderung „Auf alten und geheimen Pfaden“
	11.00 - 12.00 Uhr	Rückenfit an den Geräten
	14.00 - 16.30 Uhr	Heilkräuter entdecken
	16.00 Uhr	Führung - Bier ist gesund
	19.00 Uhr	Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Konzert im Kurpark
Sonntag, 18.05.2025	10.00-12.00 Uhr	Waldworkshop
	10.00 - 17.00 Uhr	Abschluss Gesundheitstage mit Gesundheitsmesse
	14.00-16.00 Uhr	Waldworkshop „Best of“

AN ALLEN TAGEN FINDEN FOLGENDE VERANSTALTUNGEN STATT:

ganztags

Frühstücken im Hotel Steigmühle zwischen 8.00 Uhr und 10.30 Uhr (Buffet steht bis max. 11.00 Uhr), Ort: Hotel Steigmühle Pottenstein, Gebühr: 19,00 Euro/Pers. inkl. Getränke, Anmeldung spätestens 1 Tag vor gewünschtem Termin erforderlich: 09243/338 oder hotel-steigmuehle@t-online.de

ganztags

Zu den Öffnungszeiten des Cafés am Markt bietet die Bäckerei Wirth extra für die Gesundheitstage ein **Vital-Korn-Brot** zum Verkauf an. Vital-Korn-Brot ist das Mehrkornbrot für Ihre ausgewogene Ernährung. Reich an essenziellen Fettsäuren und Ballaststoffen. Mit Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Roggenflocken, Haferflocken, Roggenmehl und Dinkelvollkornmehl.

ganztags

Auf alle **Massagen** 10 % Rabatt, jeden Tag außer samstags und sonntags. Bitte rechtzeitige Terminabsprache! Praxis für Physiotherapie, Massage und Krankengymnastik, Ort: Am Kurzentrum 4, Pottenstein, Leitung: Lutz Plücker, Anmeldung: 09243/9110

ganztags

Du möchtest ein aktuelles, oder schon länger bestehendes Thema nachhaltig lösen? Egal, ob es sich um körperliche Schmerzen oder belastende Emotionen handelt - im persönlichen Einzeltermin bin ich ganz für Dich da. **Körpertherapie - Systemische Aufstellungsarbeit - Psycho-Kinesiologie.** Während der Gesundheitstage nach Absprache, Leitung: Ute Blümlein, Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

jeweils Mittwoch und Freitag 17.00 Uhr

Bier ist gesund! Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk, Besichtigung der Museumsbrauerei und Erhalt eines Bier-Diploms im Bruckmayers Urbräu an der B470. Der Chef des Hauses wird sie in die Geheimnisse des Bierbrauens einweihen. Die Führung findet ab 10 Personen statt. Gebühr 8,50 €. Leitung: Theo Bruckmayer, Anmeldung: 0160/94701869.



UNSERE GRAF-BOTHO-SCHULE POTTENSTEIN BETEILIGT SICH WÄHREND DER GESUNDHEITSTAGE MIT FOLGENDEN AKTIVITÄTEN:

Klasse 1a:	05.05.-16.05.25	täglich	Gesundes Frühstück/ Gesunde Ernährung (Zahngesundheit)
Klasse 1b:	05.05.-16.05.25	täglich	Gesundes Frühstück/ Gesunde Ernährung (Zahngesundheit)
Klasse 2a:	05.05.-09.05.25	täglich	Laufspiele – Wir laufen uns gesund
Klasse 2b:	05.05.-16.05.25	täglich	Gesunde Ernährung
Klasse 3a:	05.05.-09.05.25	täglich	Lernen durch Bewegung
Klasse 3b:	05.05.-09.05.25	täglich	Lernen durch Bewegung
Klasse 4a:	05.05.-09.05.25	täglich	Ausdauertraining
Klasse 4b:	05.05.-09.05.25	täglich	Ausdauertraining
Klasse 5a:	05.05.-09.05.25	5x 15 Min	Spiele zur Bewegung
Klasse 6a:	05.05.-09.05.25		Wir spazieren uns gesund
Klasse 7a:	05.05.-09.05.25		30 Min Bewegung an der frischen Luft
Klasse 8a:	05.05.-09.05.25		Übungen Life Kinetik
Klasse 9a:	05.05.25		Fit für die Prüfung



Montag, 05.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks, die von einem fränkischen Familienunternehmen hergestellt werden. Diese hochwertigen Getränke zeichnen sich durch ihre Reinheit aus: Sie bestehen ausschließlich aus Reinsubstanzen, ohne Füll- und Rieselstoffe. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Mineralstoffen zu informieren, während Sie gleichzeitig einen köstlichen Drink genießen. Die Stadtapotheke Pottenstein freut sich darauf, Sie während der Gesundheitstage willkommen zu heißen. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein

10.00 - 11.00 Uhr

Qigong im Kurpark. Unter freiem Himmel üben wir Tai-Chi-Qigong und Übungen aus dem Qigong der 4 Jahreszeiten nach Katrin Blumberg. Auch wer noch nie Qigong gemacht hat, kann teilnehmen und diese meditative Bewegungsform kennenlernen. Qigong wirkt sich positiv auf Gelenke und Wirbelsäule aus und führt zu einer besseren Körperhaltung und Atmung. Wir fühlen uns innerlich und äußerlich gekräftigt und zugleich entspannt. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe anziehen, dem Wetter entsprechend zusätzlich Jacke/Mütze. Ort: Kurpark Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Qigong Kursleiterin Katja Prochazka, Anmeldung: 0170/6004855

13.00 - 15.00 Uhr

Waldworkshop „Waldbaden am Nachmittag“ – eine Einladung für alle, die am Nachmittag Zeit und Lust auf eine erholsame Auszeit im Wald haben oder einfach mal in die Welt des Waldbadens eintauchen möchten. Gemeinsam entdecken wir die vielfältigen Facetten des Waldes und spüren seine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Lass dich von der einzigartigen Atmosphäre des Waldes verzaubern und erlebe, wie du mit allen Sinnen in die Natur eintauchst. Komm mit auf diese entspannende Reise und genieße die heilende Kraft des Waldes! Bitte Sitzkissen oder Isomatte, Getränk, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray mitbringen. Ort/Treffpunkt: Wanderparkplatz oberhalb der Schüttermühle in Richtung Kirchenbirkig, Ausgleich: 15,00 €/Pers. Leitung: Gisela Kräck, Achtsamkeitscoach, Anmeldung bis einen Tag vorher erforderlich: Tel. 0176/20326310

15.00 - 19.00 Uhr

Klangmassage nach TAO TOUCH®. Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206



15.00 - 19.00 Uhr

Sanfte Berührung - für Körper, Geist und Seele. In dieser besonders einfühlsamen und achtsamen Anwendung erfährst du durch behutsames Handauflegen auf dem bekleideten Körper eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Für den Körper kann die sanfte Berührung entspannend und regenerierend wirken und auf allen Ebenen eine berührende Erfahrung sein. Dadurch kann auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entstehen. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

15.00 - 19.00 Uhr

Klassische Ganzkörpermassage - eine wohltuende, regenerierende Massage, die Muskelverspannungen löst, die Durchblutung fördert, regeneriert und das Immunsystem stärkt. Du wirst in der Bauch- und in der Rückenlage massiert. Die Ganzkörpermassage umfasst Füße, Beine, Rücken, Arme, Hände, Schultern, Nacken und das Gesicht. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

16.30 - 18.30

Waldworkshop „After Work Waldbaden“ nicht nur für Berufstätige. Eine Einladung für alle, die nach einem langen Arbeitstag Zeit und Lust auf eine entspannende Auszeit im Wald haben. Lass den Stress des Alltags hinter dir und tauche ein in die beruhigende Atmosphäre der Natur, während du den Wald mit allen Sinnen erlebst. Gönn dir diese wertvolle Zeit für dich selbst und genieße die heilende Kraft des Waldes nach einem arbeitsreichen Tag! Bitte Sitzkissen oder Isomatte, Getränk, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray mitbringen. Ort/Treffpunkt: Wanderparkplatz oberhalb der Schütterstmühle in Richtung Kirchenbirkig, Ausgleich: 20,00 €/Pers., Leitung: Gisela Kräck, Achtsamkeitscoach, Anmeldung bis einen Tag vorher erforderlich: Tel. 0176/20326310

18.00 Uhr

Seelenabenteuer - „Gehe einen Mond lang in den Mokassins eines anderen, wenn Du ihn verstehen willst.“ (Indianische Weisheit) An diesem Abend hast du die Möglichkeit, dass ein Thema, das dich beschäftigt, bzw. dein Anliegen von einem Teilnehmer / Stellvertreter „gegangen“ wird. Aus dem Prozess des Gehens und der Bewegung werden Energien und Informationen frei, die dir ein tieferes Verständnis und neue Erkenntnisse ermöglichen. Dadurch erhältst du wichtige Impulse für dein persönliches Wachstum. Ort: Praxis Heilsame Berührung, Gebühr: 49,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412



19.00 Uhr

Vortrag: „Der Rausch“ - Überlegungen zum Buch von Gernot Rucker. Rausch, alles was wir über Drogen wissen müssen. Power Point Vortrag ca. 60 Min. mit anschließender Gesprächsmöglichkeit. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Margit von Wintzingerode M.A., Psychologische Beraterin
Anmeldung erwünscht: Tel. 09243/7221 oder 0171/1866287

Dienstag, 06.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks, die von einem fränkischen Familienunternehmen hergestellt werden. Diese hochwertigen Getränke zeichnen sich durch ihre Reinheit aus: Sie bestehen ausschließlich aus Reinsubstanzen, ohne Füll- und Rieselstoffe. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Mineralstoffen zu informieren, während Sie gleichzeitig einen köstlichen Drink genießen. Die Stadtapotheke Pottenstein freut sich darauf, Sie während der Gesundheitstage willkommen zu heißen. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein

17.00 Uhr

„Dienstagsklettern“ an der Felswand Intensivstation (Püttlachtal), Schwierigkeitsgrad 3 bis 10 mit anschließender Einkehr. Der Klettertreff ist kein Kurs, sondern ein Treff Kletterinteressierter, für Anfänger wie auch Erfahrene geeignet. Es werden Routen aller Schwierigkeitsgrade geklettert und Erfahrungen ausgetauscht, aber jeder geht auf eigene Verantwortung. Ausrüstung muss jeder selbst mitbringen und die Anfahrt/ Fahrgemeinschaft ist eigenständig zu organisieren. Kletterbeginn ist gegen 17:00 Uhr, je nach persönlichem Feierabend. Ort: Kletterfels Intensivstation, Leitung: Bergsteigergruppe des DAV Bayreuth, Ansprechpartner: Stefan Freiburger
Tel: 0151/55065011 oder Udo Schneider Tel: 0172/7214659

19.00 - 20.00 Uhr

Kreuzfidel & entspannt. Hast Du auch Rückenbeschwerden? Du hast viel um die Ohren? Dir fehlt nach einem anstrengenden Tag Bewegung und Entspannung? Dann bist Du hier genau richtig! Wir werden in diesem Kurs durch schonende Bewegungen unsere Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren, unsere Muskulatur stärken, unsere Selbstheilungskräfte durch Meridian-Klopfübungen anregen, unsere Koordination und Eigenwahrnehmung verbessern und durch Atem- und Entspannungsübungen zu mehr Stille und innerer Gelassenheit kommen. Danach gehst Du entspannt in Deinen wohlverdienten Feierabend! Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt! Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Getränk, Kissen und Decke empfehlenswert. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr 2,00 €
Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL- B Prävention, C-Trainer, NW-Trainer, Rehasport-ÜL, Anmeldung und Bezahlung über VHS Pottenstein, max. 20 Teilnehmer, Tel. 09243/7080 oder poststelle@pottenstein.bayern.de



ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks, die von einem fränkischen Familienunternehmen hergestellt werden. Diese hochwertigen Getränke zeichnen sich durch ihre Reinheit aus: Sie bestehen ausschließlich aus Reinsubstanzen, ohne Füll- und Rieselstoffe. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Mineralstoffen zu informieren, während Sie gleichzeitig einen köstlichen Drink genießen. Die Stadtapotheke Pottenstein freut sich darauf, Sie während der Gesundheitstage willkommen zu heißen. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein

13.00 - 22.00 Uhr

Warmbadetag im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Die Temperatur beträgt 32 Grad im Schwimmerbecken. Zum Wohlfühlen für den Badegast gibt es hautsympathisches, weiches Schwimmbwasser. Es ist lindernd, belebend und entspannend, ein angenehmes Schwimmen in leicht salzhaltigem Wasser. Schleimhautreizungen werden reduziert. Leichtes Salzwasser laugt Ihre Haut nicht aus. Wie im Meer ergibt sich ein hautpflegender und bindegewebsstraffender Effekt. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Gebühr: Erw. 5,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

15.00 - 19.00 Uhr

Klangmassage nach TAO TOUCH®. Bei der Klangschaalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschaalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

15.00 - 19.00 Uhr

Sanfte Berührung - für Körper, Geist und Seele. In dieser besonders einfühlsamen und achtsamen Anwendung erfährst du durch behutsames Handauflegen auf dem bekleideten Körper eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Für den Körper kann die sanfte Berührung entspannend und regenerierend wirken und auf allen Ebenen eine berührende Erfahrung sein. Dadurch kann auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entstehen. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de



15.00 - 19.00 Uhr

Klassische Ganzkörpermassage - eine wohltuende, regenerierende Massage, die Muskelverspannungen löst, die Durchblutung fördert, regeneriert und das Immunsystem stärkt. Du wirst in der Bauch- und in der Rückenlage massiert. Die Ganzkörpermassage umfasst Füße, Beine, Rücken, Arme, Hände, Schultern, Nacken und das Gesicht. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

17.00 - 18.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 13,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

18.30 Uhr

Wassergymnastik im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Wassergymnastik-Übungen gelten als besonders gelenkschonend und effektiv. Sie sind daher für alle Altersklassen geeignet. Wassergymnastik hat positive Effekte auf Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Übungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, die Wassergymnastik ist kostenlos, es muss lediglich der Eintritt in das Hallenbad gezahlt werden: Erw. 5,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

Donnerstag, 08.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks, die von einem fränkischen Familienunternehmen hergestellt werden. Diese hochwertigen Getränke zeichnen sich durch ihre Reinheit aus: Sie bestehen ausschließlich aus Reinsubstanzen, ohne Füll- und Rieselstoffe. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Mineralstoffen zu informieren, während Sie gleichzeitig einen köstlichen Drink genießen. Die Stadtapotheke Pottenstein freut sich darauf, Sie während der Gesundheitstage willkommen zu heißen. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein

18.30 Uhr

Feierabendrunde MTB und EMTB - alles was Spaß macht. Genießt den Abend auf zwei Rädern! Werner führt euch über abwechslungsreiche Trails rund um Pegnitz. Einfach vorbeikommen und mitfahren! Voraussetzungen: Funktionsfähiges Mountainbike und Helm, Treffpunkt: Parkplatz Pegnitzer Biergarten am Schlossberg, Ernst-Böhm-Weg, 91257 Pegnitz, Teilnehmerzahl: Wer da ist fährt mit! Anmeldung und Leitung: Werner Groß, Tel. 0170/9949029, werner@fahrschule-gross.info



Freitag, 09.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Naturafit - Ausschank von Mineraldrinks, die von einem fränkischen Familienunternehmen hergestellt werden. Diese hochwertigen Getränke zeichnen sich durch ihre Reinheit aus: Sie bestehen ausschließlich aus Reinsubstanzen, ohne Füll- und Rieselstoffe. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Mineralstoffen zu informieren, während Sie gleichzeitig einen köstlichen Drink genießen. Die Stadtapotheke Pottenstein freut sich darauf, Sie während der Gesundheitstage willkommen zu heißen. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein

10.00 - 12.00 Uhr

Schnupper- Liegekur „Heilsame Atemkur im Schoß der Erde“. In der Teufelhöhle Pottenstein herrscht eine stabile Luftreinheit mit fast völliger Schwebstaub- und Allergenfreiheit (Pollen und Pilzsporen). In den Therapiestationen der Teufelhöhle werden durch diese hervorragenden Bedingungen Atemwegserkrankungen und Allergiesymptome gelindert. Die Speläotherapie (Höhlentherapie) macht sich die besonders reine Luft in ihrer ursprünglichen, nicht durch Umweltverunreinigung verschlechterten Form, zunutze. Die gleichbleibend kühle Temperatur und die hohe Luftfeuchtigkeit bewirken eine Besserung der statischen und dynamischen pulmonalen Funktionsgrößen, das heißt, die Atemfunktion verbessert sich. Atemnot, Husten und Auswurf nehmen ab und die Medikation lässt sich häufig reduzieren. Die positive Wirkung der Speläotherapie ist durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt. In der Höhle herrscht eine Temperatur von 9 Grad. Bitte Schlafsack oder eine Decke (keine Wolldecke) mitbringen, Liegestühle mit Auflagen werden gestellt. Ort: Teufelhöhle Pottenstein, Gebühr für 2 Stunden: kostenlos, Leitung: Zweckverband Teufelhöhle Pottenstein, Info und Anmeldung: 09243/208

14.00 – 16.00 Uhr

Schnupper- Liegekur „Heilsame Atemkur im Schoß der Erde“. Details siehe oben.

18.30 Uhr

Film „Toni und Helene“ mit anschließendem **Filmgespräch**. Lachen, weinen, innehalten - ein sehenswerter Film mit Anregungen zum Nachdenken, ohne zu Moralisieren. Und das mit ausgezeichneten Schauspielerinnen. Exzellente Dialoge - spritzig, aber mit viel Tiefgang, atemberaubende Landschaft, hochspannende Handlung von der ersten Szene bis zur letzten. Spitzenfilm für alle Jahrgänge. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Elke Lindner



Samstag, 10.05.2025

09.00 Uhr

Fit mit Thermomix ist ein spannendes Konzept, das gesunde Ernährung und einfache Zubereitung vereint. Mit dem TM7 können Sie schnell und unkompliziert nahrhafte Gerichte zaubern, die nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Nährstoffen sind. Ob frische Smoothies, gesunde Suppen oder ausgewogene Hauptgerichte – der Thermomix unterstützt Sie dabei, kreative und gesunde Mahlzeiten zu kreieren. Durch die präzise Steuerung von Temperatur und Zeit bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der Zutaten erhalten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie einfach es ist, fit und gesund zu leben, während Sie gleichzeitig Zeit in der Küche sparen! Gerne können Sie die zubereiteten Sachen auch probieren. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: mein Service ist natürlich kostenlos, Leitung: Kerstin Kolb. Anmeldung bis einen Tag vorher erforderlich: Tel. 0151/26098420 oder kerstin.kolb@thermomix-kundenberatung.de

09.30 Uhr

Tageswanderung „Frühlingserwachen - rund um den Steinernen Beutel“. Erlebe die Schönheit des Frühlings bei einer abwechslungsreichen Tageswanderung rund um den malerischen Steinernen Beutel! genießt die frische Luft und die erwachende Natur auf einer mittelschweren Strecke von etwa 12 Kilometern. Lasst euch von der atemberaubenden Landschaft verzaubern, während wir durch blühende Wiesen und schattige Wälder wandern. Zur Mittagszeit kehren wir in die gemütliche Burgschänke Waischenfeld ein, wo wir uns mit köstlichen Speisen stärken können – der perfekte Ort, um neue Energie zu tanken und die Eindrücke der Wanderung auszutauschen. Wir planen, gegen 15:30 Uhr wieder am Wanderparkplatz anzukommen, sodass du den Rest des Tages entspannt ausklingen lassen kannst. Treffpunkt: Eichenbirkgig am Wanderparkplatz Abzweigung zur Burg Rabeneck. Leitung: Martin Held, Fränkische Schweiz Verein Tüchersfeld, Anmeldung bis spätestens Dienstag, 06.05.2025 (wegen Reservierung in der Burgschänke): 0170/9930713

10.00 - 11.00 Uhr

Qigong im Kurpark. Unter freiem Himmel üben wir Tai-Chi-Qigong und Übungen aus dem Qigong der 4 Jahreszeiten nach Katrin Blumberg. Auch wer noch nie Qigong gemacht hat, kann teilnehmen und diese meditative Bewegungsform kennenlernen. Qigong wirkt sich positiv auf Gelenke und Wirbelsäule aus und führt zu einer besseren Körperhaltung und Atmung. Wir fühlen uns innerlich und äußerlich gekräftigt und zugleich entspannt. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe anziehen, dem Wetter entsprechend zusätzlich Jacke/Mütze. Ort: Kurpark Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Qigong Kursleiterin Katja Prochazka, Anmeldung: 0170/6004855



11.00 - 12.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 13,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

15.00 - 17.30 Uhr

Kräuterführung - Heilkräuter und essbare Pflanzen entdecken. Gesundheit aus der Natur. Wenig gedüngte Wiesen und wilde Waldränder sind die Orte, an denen wir entdecken, was die Pflanzenwelt der Fränkischen Schweiz an essbaren und heilkräftigen Pflanzen bereithält. Kurze Wanderung mit vielen Kräuter-Pausen und Aussicht. Treffpunkt: Weidenloh 35 (Abenteuer-Golf), Gebühr: 12,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Mind. 3 Personen, max. 12 Personen, Vereinsmitglieder 50% Rabatt. Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst, 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

16.00 Uhr

Bier ist gesund - die süffige Tour für Genießer und Durstige. Mehr Details siehe Samstag, 17.05.2025. Eine Anmeldung vorher ist unbedingt erforderlich! Mobil: 01776421051 - WhatsApp -

Sonntag, 11.05.2025

10.30 Uhr

Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Traditionelles Muttertagskonzert mit "Norbert Lodes und seinen Juramusikanten" im Kurpark. Eintritt frei. Bei Regen entfällt das Konzert.

11.00 Uhr

„Den Anfang heilen“. **Aufstellungs-Seminar** zum Thema: „Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt“. Was weißt du über deine eigene Geburt? Wie hat deine Mutter die Schwangerschaft mit dir erlebt? Wurdest du in Liebe gezeugt und haben sich deine Eltern auf dich gefreut? Tauche ein in den Raum deiner eigenen pränatalen (= vorgeburtlichen) Zeit. Unser Beginn ins Leben ist ein Wunder der Schöpfung. Eindrücke von der Empfängnis, der Schwangerschaft und die Erfahrung der Geburt können die Entwicklung unseres Seins wesentlich, oft auch traumatisch, beeinflussen. Unsere ersten Stresserlebnisse sind hier manifestiert. In diesem tiefgehenden Seminar lade ich dich ein, dein pränatales Sein zu erforschen, Prägungen und Muster zu erkennen und dich mit deinen eigenen Geburtserfahrungen auseinanderzusetzen. Denn dort finden wir die versteckten Botschaften zu unseren heutigen Erfahrungen. Dort finden wir den Schlüssel zu unserem Leben. Erst wenn die blockierte Energie freigesetzt wird, kannst du wahre Freiheit und Fülle in dein Leben bringen. Ort: Je nach Größe der Gruppe: Bürgerhaus Pottenstein oder Praxis Heilsame Berührung, Gebühr: Aufstellung 220,00 €, ohne eigene Aufstellung 49,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412



14.30 - 18.30 Uhr

Naturstreifzug „Sonntags-Auszeit“ zum Muttertag: Wo Mutter Natur uns umfängt. Mit allen Sinnen in Kontakt mit der Natur auf diesem besonderen Natur-Streifzug: Entschleunigen, eintauchen zwischen Wald und Fels, ruhig werden, lauschen und sehen. Wir kommen mehr in Verbindung mit uns selbst, weil die Natur uns einfach da sein lässt. - Kleines Picknick inclusive. Treffpunkt: Elbersberg, Wanderparkplatz "Elbersberger Kapelle", Gebühr: 29,00 €-109,00 €, je nach Anzahl der Teilnehmer, Vereinsmitglieder 50% Rabatt. Mind. 1 Person, max. 4., Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst, 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

Montag, 12.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Venenmessung - diese unkomplizierte und schmerzfreie Untersuchung ermöglicht es, den Zustand der Venen zu überprüfen und potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen. Unsere fachkundigen Mitarbeiter stehen Ihnen zur Seite, um Sie über die Bedeutung der Venengesundheit aufzuklären und individuelle Tipps zur Vorbeugung von Venenerkrankungen zu geben. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein, Anmeldung ist wünschenswert unter Tel.: 09234/220

15.00 -19.00 Uhr

Klangmassage nach TAO TOUCH®. Bei der Klangschaalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschaalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

15.00 - 19.00 Uhr

Sanfte Berührung - für Körper, Geist und Seele. In dieser besonders einfühlsamen und achtsamen Anwendung erfährst du durch behutsames Handauflegen auf dem bekleideten Körper eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Für den Körper kann die sanfte Berührung entspannend und regenerierend wirken und auf allen Ebenen eine berührende Erfahrung sein. Dadurch kann auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entstehen. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de



15.00 - 19.00 Uhr

Klassische Ganzkörpermassage - eine wohltuende, regenerierende Massage, die Muskelverspannungen löst, die Durchblutung fördert, regeneriert und das Immunsystem stärkt. Du wirst in der Bauch- und in der Rückenlage massiert. Die Ganzkörpermassage umfasst Füße, Beine, Rücken, Arme, Hände, Schultern, Nacken und das Gesicht. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

17.00 - 18.00 Uhr

Meditation mit Klangschalen. Zur Ruhe kommen - Entspannen - Auftanken. Genießen Sie die Klänge und Schwingungen der Klangschalen und lassen Sie sich auf eine Phantasiereise mitnehmen. Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 8,00 €/Pers., Leitung: Maria Kirsch, Anmeldung: 0173/1567195

Dienstag, 13.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Venenmessung - diese unkomplizierte und schmerzfreie Untersuchung ermöglicht es, den Zustand der Venen zu überprüfen und potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen. Unsere fachkundigen Mitarbeiter stehen Ihnen zur Seite, um Sie über die Bedeutung der Venengesundheit aufzuklären und individuelle Tipps zur Vorbeugung von Venenerkrankungen zu geben. Nutzen Sie die Gelegenheit, um mehr über Ihre Gesundheit zu erfahren und wertvolle Ratschläge für einen aktiven Lebensstil zu erhalten. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein, Anmeldung ist wünschenswert unter Tel.: 09234/220

17.00 Uhr

„Dienstagsklettern“ an der Felswand Zehnerstein (Trubachtal), Schwierigkeitsgrad 4 bis 9 mit anschließender Einkehr. Der Klettertreff ist kein Kurs, sondern ein Treff Kletterinteressierter, für Anfänger wie auch Erfahrene geeignet. Es werden Routen aller Schwierigkeitsgrade geklettert und Erfahrungen ausgetauscht, aber jeder geht auf eigene Verantwortung. Ausrüstung muss jeder selbst mitbringen und die Anfahrt / Fahrgemeinschaft ist eigenständig zu organisieren. Kletterbeginn ist gegen 17:00 Uhr, je nach persönlichem Feierabend. Ort: Kletterfels Zehnerstein, Leitung: Bergsteigergruppe des DAV Bayreuth, Ansprechpartner: Stefan Freiburger Tel: 0151/55065011 oder Udo Schneider Tel: 0172/7214659



19.00 - 20.00 Uhr

Kreuzfidel & entspannt. Hast Du auch Rückenbeschwerden? Du hast viel um die Ohren? Dir fehlt nach einem anstrengenden Tag Bewegung und Entspannung? Dann bist Du hier genau richtig! Wir werden in diesem Kurs durch schonende Bewegungen unsere Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren, unsere Muskulatur stärken, unsere Selbstheilungskräfte durch Meridian-Klopfübungen anregen, unsere Koordination und Eigenwahrnehmung verbessern und durch Atem- und Entspannungsübungen zu mehr Stille und innerer Gelassenheit kommen. Danach gehst Du entspannt in Deinen wohlverdienten Feierabend! Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt! Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch und Getränk, Kissen und Decke empfehlenswert. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr 2,00 € Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL- B Prävention, C-Trainer, NW-Trainer, Rehasport-ÜL, Anmeldung und Bezahlung über VHS Pottenstein, max. 20 Teilnehmer, Tel. 09243/7080 oder poststelle@pottenstein.bayern.de

Mittwoch, 14.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Venenmessung - diese unkomplizierte und schmerzfreie Untersuchung ermöglicht es, den Zustand der Venen zu überprüfen und potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen. Unsere fachkundigen Mitarbeiter stehen Ihnen zur Seite, um Sie über die Bedeutung der Venengesundheit aufzuklären und individuelle Tipps zur Vorbeugung von Venenerkrankungen zu geben. Nutzen Sie die Gelegenheit, um mehr über Ihre Gesundheit zu erfahren und wertvolle Ratschläge für einen aktiven Lebensstil zu erhalten. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein, Anmeldung ist wünschenswert unter Tel.: 09234/220

13.00 - 22.00 Uhr

Warmbadetag im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Die Temperatur beträgt 32 Grad im Schwimmerbecken. Zum Wohlfühlen für den Badegast gibt es hautsympathisches, weiches Schwimmbwasser. Es ist lindernd, belebend und entspannend, ein angenehmes Schwimmen in leicht salzhaltigem Wasser. Schleimhautreizungen werden reduziert. Leichtes Salzwasser laugt Ihre Haut nicht aus. Wie im Meer ergibt sich ein hautpflegender und bindegewebsstraffender Effekt. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Gebühr: Erw. 5,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

14.30 - 17.30 Uhr

Überraschungswanderung am „Tag des Wanderns“ - weil Überraschungen das Leben (noch) schöner machen. Eine ca. 8 Kilometer leichte bis mittelschwere, naturnahe Wanderung in Pottenstein oder einem der Ortsteile mit naturkundlichem und/oder spirituellem Schwerpunkt. Schlusseinkehr ist möglich. Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Gebühr: 5,00 €/Person, Leitung: Melanie Schulz, ZNL Fränkische Schweiz, Anmeldung erforderlich bis spätestens 12.05.25 unter 09244/982944



15.00 Uhr

Fit mit Thermomix ist ein spannendes Konzept, das gesunde Ernährung und einfache Zubereitung vereint. Mit dem TM7 können Sie schnell und unkompliziert nahrhafte Gerichte zaubern, die nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Nährstoffen sind. Ob frische Smoothies, gesunde Suppen oder ausgewogene Hauptgerichte – der Thermomix unterstützt Sie dabei, kreative und gesunde Mahlzeiten zu kreieren. Durch die präzise Steuerung von Temperatur und Zeit bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der Zutaten erhalten. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie einfach es ist, fit und gesund zu leben, während Sie gleichzeitig Zeit in der Küche sparen! Gerne können Sie die zubereiteten Sachen auch probieren. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: mein Service ist natürlich kostenlos, Leitung: Kerstin Kolb. Anmeldung bis einen Tag vorher erforderlich: Tel. 0151/26098420 oder kerstin.kolb@thermomix-kundenberatung.de

15.00 -19.00 Uhr

Klangmassage nach TAO TOUCH®. Bei der Klangschaalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschaalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

15.00 - 19.00 Uhr

Sanfte Berührung - für Körper, Geist und Seele. In dieser besonders einfühlsamen und achtsamen Anwendung erfährst du durch behutsames Handauflegen auf dem bekleideten Körper eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Für den Körper kann die sanfte Berührung entspannend und regenerierend wirken und auf allen Ebenen eine berührende Erfahrung sein. Dadurch kann auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entstehen. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de



15.00 - 19.00 Uhr

Klassische Ganzkörpermassage - eine wohltuende, regenerierende Massage, die Muskelverspannungen löst, die Durchblutung fördert, regeneriert und das Immunsystem stärkt. Du wirst in der Bauch- und in der Rückenlage massiert. Die Ganzkörpermassage umfasst Füße, Beine, Rücken, Arme, Hände, Schultern, Nacken und das Gesicht. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

18.30 Uhr

Wassergymnastik im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Wassergymnastik-Übungen gelten als besonders gelenkschonend und effektiv. Sie sind daher für alle Altersklassen geeignet. Wassergymnastik hat positive Effekte auf Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Übungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Die Wassergymnastik ist kostenlos, es muss lediglich der Eintritt in das Hallenbad gezahlt werden: Erw. 5,50€ Ki. 3,50€. Info: 09243/903166

17.00 - 18.00 Uhr

„**Rückenfit**“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 13,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

Donnerstag, 15.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Venenmessung - diese unkomplizierte und schmerzfreie Untersuchung ermöglicht es, den Zustand der Venen zu überprüfen und potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen. Unsere fachkundigen Mitarbeiter stehen Ihnen zur Seite, um Sie über die Bedeutung der Venengesundheit aufzuklären und individuelle Tipps zur Vorbeugung von Venenerkrankungen zu geben. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein, Anmeldung ist wünschenswert unter Tel.: 09234/220

14.00-16.00 Uhr

Donnerstagswanderung. Unsere Wanderung führt uns durch das Püttlachtal (fantastische Felsformationen) und der Bärenschlucht zurück nach Pottenstein, mit anschließender Einkehr in der Kellerschänke Pottenstein. Treffpunkt: Tourismusbüro Pottenstein. Der Rundgang dauert etwa 2 Stunden. Im Rundgang enthalten ist eine geführte Wanderung + 1x Getränk (0,3L Bier oder alkoholfreies Getränk) zum Abschluss. Anmeldung vorher unbedingt erforderlich! Mobil: 0177/6421051 - WhatsApp -



15.00 - 16.30 Uhr

Austausch am Kaffeetisch. Menschen mit Demenz im Alltag zu begleiten stellt uns häufig vor große Herausforderungen. Gemeinsam möchten wir bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch kommen und Informationen sowie Erfahrungen mit Betroffenen austauschen. Ort: Café-Bistro Schwan Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Elke Lindner, für Infos Helferkreis Tel. 0151/59183883 (Anrufbeantworter)

16.45 Uhr

Resilienz für Angehörige. Immer mehr Pflegebedürftige werden zu Hause gepflegt, betreut und begleitet. Wir möchten Ihnen Tipps und Anregungen zur Selbstpflege geben. Lassen sie sich überraschen! Ort: Café-Bistro Schwan Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Maria Schraud, Elke Lindner (Tel. 0151/59183883)

18.00 Uhr

„Open Hearts-Abend“. Unter dem Motto „Wünsch dir was“ ist dieser Workshop ein Erfahrungsraum für deinen ganz persönlichen Herzenswunsch zum Thema Gesundheit. Ganz gleich, was es ist - einen inneren negativen Glaubenssatz endlich in einen positiven umschreiben, dein emotionales Gleichgewicht wiederherstellen, deinen Stresslevel runterfahren und dein Energielevel erhöhen usw. Was es auch sei, stell mir deine Fragen, bring dein Thema mit und lass dich überraschen, welches meiner Tools zum Einsatz kommt. Ort: Praxis Heilsame Berührung, Gebühr: 49,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlin. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

18.30 Uhr

Feierabendrunde MTB und EMTB - alles was Spaß macht. Genießt den Abend auf zwei Rädern! Werner führt euch über abwechslungsreiche Trails rund um Pegnitz. Einfach vorbeikommen und mitfahren! Voraussetzungen: Funktionsfähiges Mountainbike und Helm, Treffpunkt: Parkplatz Pegnitzer Biergarten am Schlossberg, Ernst-Böhm-Weg, 91257 Pegnitz, Teilnehmerzahl: Wer da ist fährt mit! Anmeldung und Leitung: Werner Groß, Tel. 0170/9949029, werner@fahrschule-gross.info

19.00 Uhr

Buchvorstellung mit Lesung. Zwei Bücher zu den Themen unserer Zeit stellt der Arzt Dr. Klaus-Dieter Preis aus Gößweinstein in seiner Lesung vor. Er wirft in seinem Vortrag „Gesundheit als höchstes Gut aus ganzheitlicher medizinischer Sicht“ einen Blick auf das Verständnis von Gesundheit, der über das gängige Bild hinausgeht. Bei einem ganzheitlichen Verständnis von Krankheit und Gesundheit erweist sich auch eine um komplementäre Therapien ergänzte wissenschaftliche Medizin als unzureichend. Sie muss aufgrund der umfassenden Verbundenheit des Menschen mit seiner Mitwelt um die Gesundheit der Lebensgrundlagen erweitert werden. Wenn eine wirklich ganzheitliche Medizin und die Gesundheit der Gesellschaft als höchstes Gut angestrebt werden, sind ein grundlegendes Umdenken und entsprechende gesellschaftliche Veränderungen notwendig. Die Bände machen eine gute und humane Zukunft sichtbar. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zum Gespräch. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Dr. Klaus-Dieter Preis



Freitag, 16.05.2025

ganztags während der Öffnungszeiten der Stadtapotheke Pottenstein

Venenmessung - diese unkomplizierte und schmerzfreie Untersuchung ermöglicht es, den Zustand der Venen zu überprüfen und potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen. Unsere fachkundigen Mitarbeiter stehen Ihnen zur Seite, um Sie über die Bedeutung der Venengesundheit aufzuklären und individuelle Tipps zur Vorbeugung von Venenerkrankungen zu geben. Ort: Stadtapotheke Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Stadtapotheke Pottenstein, Anmeldung ist wünschenswert unter Tel.: 09234/220

10.00 - 17.00 Uhr

Klangmassage nach TAO TOUCH®. Bei der Klangschaalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschaalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

10.00 - 17.00 Uhr

Klassische Ganzkörpermassage - eine wohltuende, regenerierende Massage, die Muskelverspannungen löst, die Durchblutung fördert, regeneriert und das Immunsystem stärkt. Du wirst in der Bauch- und in der Rückenlage massiert. Die Ganzkörpermassage umfasst Füße, Beine, Rücken, Arme, Hände, Schultern, Nacken und das Gesicht. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

10.00 - 17.00 Uhr

Sanfte Berührung - für Körper, Geist und Seele. In dieser besonders einfühlsamen und achtsamen Anwendung erfährst du durch behutsames Handauflegen auf dem bekleideten Körper eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Für den Körper kann die sanfte Berührung entspannend und regenerierend wirken und auf allen Ebenen eine berührende Erfahrung sein. Dadurch kann auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit entstehen. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 40,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Rehasport-ÜL, Gesundheitspraktikerin, Terminvereinbarung ab 14.00 Uhr: 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de



16.00 - 19.30 Uhr

Kräuterführung - Sagen und Kräuterschätze im Klumpertal. Immer am felsgesäumten Klumperbach entlang, entdecken wir Heilpflanzen und Allerweltskräuter. An kleinen Rastplätzen hören wir Sagen aus dem Klumpertal: Vom Wilden Heer im Herbst, von der Schwarzen Frau... Außerdem machen wir Brotzeit mit Kräuterquark aus Eigensammlung. Treffpunkt: Wanderparkplatz Klumpertal (an der St2663), Gebühr: 21,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Mind. 3 Personen, max. 12 Personen, Vereinsmitglieder 50% Rabatt. Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst, 0157/87017264

18.00 - 20.00 Uhr

Rangertour: Feierabendrunde zur „Hohen Leite“. Bei der naturkundlichen Wanderung führt unser Weg durch das Natura 2000 Gebiet auf die „Hohe Leite“ bei Haßlach. Neben einem grandiosen Ausblick auf die Fränkische Schweiz bietet der Berg Rücken auch noch eine sehr sehenswerte Vielfalt an Tieren und Pflanzen, die wir im Laufe der Wanderung entdecken können. Die Runde ist ca. 3 km, mittelschweres Gelände mit Auf- und Abstieg, Fernglas einpacken, für Familien geeignet. Ort: genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, Gebühr: kostenlos (der Naturpark freut sich aber über eine kleine Spende für die Naturpark-Arbeit), Leitung: Naturpark-Ranger Martin Kreisel, Info und Anmeldung: martin.kreisel@naturparkinfo.de, 0151/41404504 bis 13.05.2025

19.00 - 20.30 Uhr

Vortrag „Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin“ - eine wahrhaft ganzheitliche, fortschrittliche und zukunftsweisende Form von Medizin von Dr. W.J. Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren und zeitgemäße Chinesische Medizin. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist tausende von Jahren alt und somit viel älter als unsere „sogenannte“ Schulmedizin. Die Philosophie der TCM ist ganzheitlich, ist „keine“ sogenannte Alternativmedizin, sondern eine eigene, gut etablierte, bewährte und selbständige Art von Medizin. Sie unterscheidet nicht zwischen Psyche und Körper, sondern sieht den Menschen als eine Einheit von Geist-Seele-Körper. Als Facharzt für Allgemeinmedizin diagnostiziere und behandle ich seit über 20 Jahren meine Patienten mit chinesischer Medizin. In der Therapie setze ich ausschließlich pflanzliche Arzneimittel und Japanische Akupunktur ein und beziehe mein schulmedizinisches Wissen und meine Erfahrung mit ein: „Das Beste aus zwei Welten“. In meinem ca. 90-minütigen Vortrag will ich Ihnen Einblick in meine Vorgehensweise, Diagnostik und Denkweise geben. Ich will versuchen zu erklären wie „Schmerz“ entsteht und wie er ohne Manipulation, ohne Nebenwirkungen und ohne Operation behandelt werden kann. Ich werde auf Themen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Unruhezustände und Depressionen eingehen und was das Blut dabei für eine Rolle spielt. Ich werde zum Thema Immunsystem/chronische-wiederkehrende Infekte aller Art, Autoimmunprobleme und Allergien sprechen als auch über Frauenheilkunde (Schmerzen bei der Regel, Hitzewallungen, Endometriose) referieren und was die chinesischen Ärzte als „normalen“ Zyklus ansehen. Fragen sind immer willkommen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Dr. W.J. Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren und zeitgemäße Chinesische Medizin



10.00 Uhr

Wanderung „Auf alten und geheimen Pfaden“. Tauchen Sie ein in die malerische Landschaft rund um Leutzdorf und lassen Sie sich von der idyllischen Umgebung verzaubern! Der Förderverein BW FO e.V. lädt herzlich ein, an einer besonderen Wanderung teilzunehmen, die nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern auch unvergessliche Eindrücke verspricht. Die etwa 10 Kilometer lange Wanderung führt Sie auf geheimen, historischen Pfaden durch unberührte Natur und malerische Landschaften. Die Wanderung dauert rund 2 Stunden – genug Zeit, um die Schönheit der Natur zu genießen und in frischer Luft den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Egal, ob Sie passionierter Wanderer oder Naturliebhaber sind – hier kommt jeder auf seine Kosten. Nach der Wanderung kehren wir im Gasthof Richter in Leutzdorf ein. Hier können Sie sich bei herzhaften, regionalen Spezialitäten stärken und den Tag in gemütlicher Runde ausklingen lassen. Verpassen Sie nicht diese wunderbare Gelegenheit, Natur und Gemeinschaft zu genießen! Ort/Treffpunkt: Parkplatz Ortseingang Leutzdorf von Moggast kommend, rechts bei der Hackschnitzelscheune, punktgenauer Standort unter: <https://w3w.co/ungenutzt.zusatz.aufgerichtet>, Teilnehmer: maximal 20 Personen, Gebühr: 6,00 €, Leitung: Ludwig Lieb, Anmeldung wegen Einkehr bis 12.05.2025 erforderlich: foerderverein@bergwacht-forchheim.de oder 01575/5708015 (Frau Schaffer)

11.00 - 12.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 13,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

14.00 - 16.30 Uhr

Heilkräuter entdecken auf den Spuren der Heiligen Elisabeth. Rund um die Kreuzkapelle kombinieren wir das Entdecken von Heilkräutern, die zwischen den Kalkfelsen wachsen, mit dem einmaligen Ausblick auf das Felsenstädtchen Pottenstein. Den steilen Anstieg zur Kreuzkapelle unterbrechen wir mit Kräuterpausen, oben leichte kurze Wanderung. Treffpunkt: Rathaus Pottenstein, Gebühr: 12,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Mind. 3 Personen, max. 12 Personen, Vereinsmitglieder 50% Rabatt. Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst, 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

16.00 Uhr

Bier ist gesund - die süffige Tour für Genießer und Durstige. Folgen Sie dem Stadtherold und lernen Sie Pottenstein bei einer lustigen Stadtführung zum Thema Bier kennen. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Felsenstädtchen und zum örtlichen Brauwesen. Sie können dabei drei verschiedene, fränkische Biere testen. Der Rundgang dauert etwa 2,5 Stunden. Im Rundgang enthalten ist die historische Stadtführung und die Einkehr mit drei Schoppen Bier (à 0,3 Ltr.) Treffpunkt ist am Tourismusbüro/Rathaus Pottenstein, Forchheimer Straße 1. Eine Anmeldung ist erforderlich! Mobil: 0177/6421051



19.00 Uhr

Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Konzert der Blaskapelle Kirchenbirkig im Kurpark Pottenstein. Eintritt frei. Bei Regen entfällt das Konzert.

Sonntag, 18.05.2025

10.00-12.00 Uhr

Waldworkshop trifft auf Kunst. In diesem Workshop erwartest dich nicht nur das Eintauchen in die Natur, sondern auch ein kreativer Teil, indem du deine Eindrücke und Erlebnisse künstlerisch festhalten kannst. Lass deiner Kreativität freien Lauf! Am Ende des Workshops nimmst du nicht nur neue Perspektiven und Entspannung mit nach Hause, sondern auch ein persönliches Kunstwerk, das deine Verbindung zur Natur widerspiegelt. Gönn dir diese wertvolle Zeit für dich selbst und entdecke die heilende Kraft des Waldes auf kreative Weise! Bitte Sitzkissen oder Isomatte, Getränk, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray mitbringen. Ort/Treffpunkt: Wanderparkplatz oberhalb der Schüttermühle in Richtung Kirchenbirkig, Ausgleich: 20,00 €/Pers., Leitung: Gisela Kräck, Achtsamkeitscoach, Anmeldung bis 1 Tag vorher erforderlich: Tel. 0176/20326310

10.00 - 17.00 Uhr

Gesundheitsmesse im und am Bürgerhaus Pottenstein, organisiert vom Elisabeth-Verein Pottenstein e.V. Details siehe nächste Seite.

10.00 - 17.00 Uhr

Rikscha-Fahrten nach Wunsch der Fahrgäste, z.B. Stadtrundfahrten, Schöngrundsee, Oberes Püttlachtal. Ort/Haltestelle: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Renate Schwarz, Rikscha-Team des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V.

14.00-16.00 Uhr

Waldworkshop „Best of“ - eine Einladung für alle, die sich eine erholsame Auszeit in der Natur gönnen möchten. In diesem Workshop entdecken wir die vielfältigen Facetten des Waldes und spüren seine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Lass den Stress des Alltags hinter dir und tauche ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes, während du ihn mit allen Sinnen erlebst. Neben achtsamen Spaziergängen und Sinnesübungen erwartest dich eine ganz besondere Auszeit – lass dich überraschen. Am Ende des Workshops nimmst du neue Perspektiven und Entspannung mit nach Hause. Gönn dir diese wertvolle Zeit für dich selbst und entdecke die heilende Kraft des Waldes auf kreative Weise! Bitte Sitzkissen oder Isomatte, Getränk, wetterfeste Schuhe und Kleidung und evtl. Insektenspray mitbringen. Ort/Treffpunkt: Wanderparkplatz oberhalb der Schüttermühle in Richtung Kirchenbirkig, Ausgleich: 20,00 €/Pers., Leitung: Gisela Kräck, Achtsamkeitscoach, Anmeldung bis 1 Tag vorher erforderlich: Tel. 0176/20326310



GESUNDHEITSMESSE

18.05.2025

IM UND AM BÜRGERHAUS

10.00 Uhr

Begrüßung durch den Ersten Bürgermeister der Stadt Pottenstein, Christian Weber

10.10 Uhr

Vortrag „Die ganzheitliche Medizin – was ist das?“ von Dr. W.J. Margraf, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren und zeitgemäße Chinesische Medizin. Dr. Margraf wird erklären, was Ganzheitsmedizin bedeutet, beinhaltet und charakterisiert. Eine Darstellung aus der Sicht eines Mediziners, der sich in beiden Welten auskennt, lebt und seit 18 Jahren arbeitet.

15.00 Uhr

Vortrag: „Notruf 110“ von Klaus Bernet, BRK. Es ist eine besondere Verantwortung, Menschen in Not das Leben zu retten, die Bevölkerung für das wichtige Thema Erste Hilfe und Reanimation zu sensibilisieren.

Aussteller während der Messe:

- Ahorn Alpakas, Sinya Ritter
- ASB Besuchshunde
- ASB Hausnotruf und Essen auf Rädern
- ASB Wünschewagen
- aufsuchende Seniorenarbeit, Landkreis Bayreuth
- Beratungsangebote, Elisabeth-Verein Pottenstein
- BRK Hausnotruf, Defibrillator
- Bürgerbus, Landkreis Bayreuth
- doTERRA - Ätherische Öle, Carina Brendel
- Essen auf Rädern, Gasthaus Drei Linden
- Fermentation, Janosch Kupka
- Freizeit- und Familienbad Juramar
- Ganzheitliches Zentrum Aquaris Pegnitz
- gesunde Smoothies, Elisabeth-Verein Pottenstein
- Herzwärts by Cindy - Massageangebote, Klangmassage, Faszien, Cindy Kade
- Hörakustik Honisch
- Magnetschmuck Mühlfredel
- Malteser Hausnotruf, Alwin Gebhardt
- Mary Kay - Beautyprodukte, Susanne Matthes
- Mobile Optikerin, Astrid Kettel
- Öl Mühle, regionale Produkte
- Seifenmanufaktur, Lucina Hippe
- Simones Hexenzauber - Kinderkleidung, Simone Scholl
- Tagespflege und ambulanter Pflegedienst, Caritas Betzenstein
- tiergeschützte Arbeit mit Alpakas, Sylvia Raster
- VdK Bayreuth
- Wohnraumberatung, Landratsamt Bayreuth

Fürs leibliche Wohl wird bestens gesorgt!



Wenn Sie an mindestens einer Veranstaltung teilgenommen haben, können Sie bei unserer Verlosung mitmachen. Bitte lassen Sie sich das Besuchen der jeweiligen Veranstaltung vom Veranstalter bestätigen.

Es werden folgende Preise verlost:

1. Preis

zwei Eintrittskarten „Kultur oder Kinderkultur in der Teufelhöhle 2025“ (Veranstaltung nach Wahl)

2. Preis

eine Tageskarte Sauna inkl. Schwimmbad unseres Freizeit- und Erlebnisbades „Juramar“

3. Preis

ein Buch „Das kleine Höhlenteufelchen Luzi aus dem Steinhäufenland“, vom Autor Stefan Frühbeißer



Name und Datum der Veranstaltung:

Ihr Name:

Ihre Anschrift:

Unterschrift vom Veranstalter:

**Zurück an die Stadt Pottenstein,
Forchheimer Str. 1, 91278 Pottenstein**

Barablösung der Preise ist nicht möglich.



TOURISMUSBÜRO POTTENSTEIN

Forchheimer Straße 1 • Rathaus • 91278 Pottenstein

Tel.: 0 92 43 / 7 08 41

info@pottenstein.de - www.pottenstein.de

Die vorliegenden Angaben sind ohne Gewähr – Änderung vorbehalten