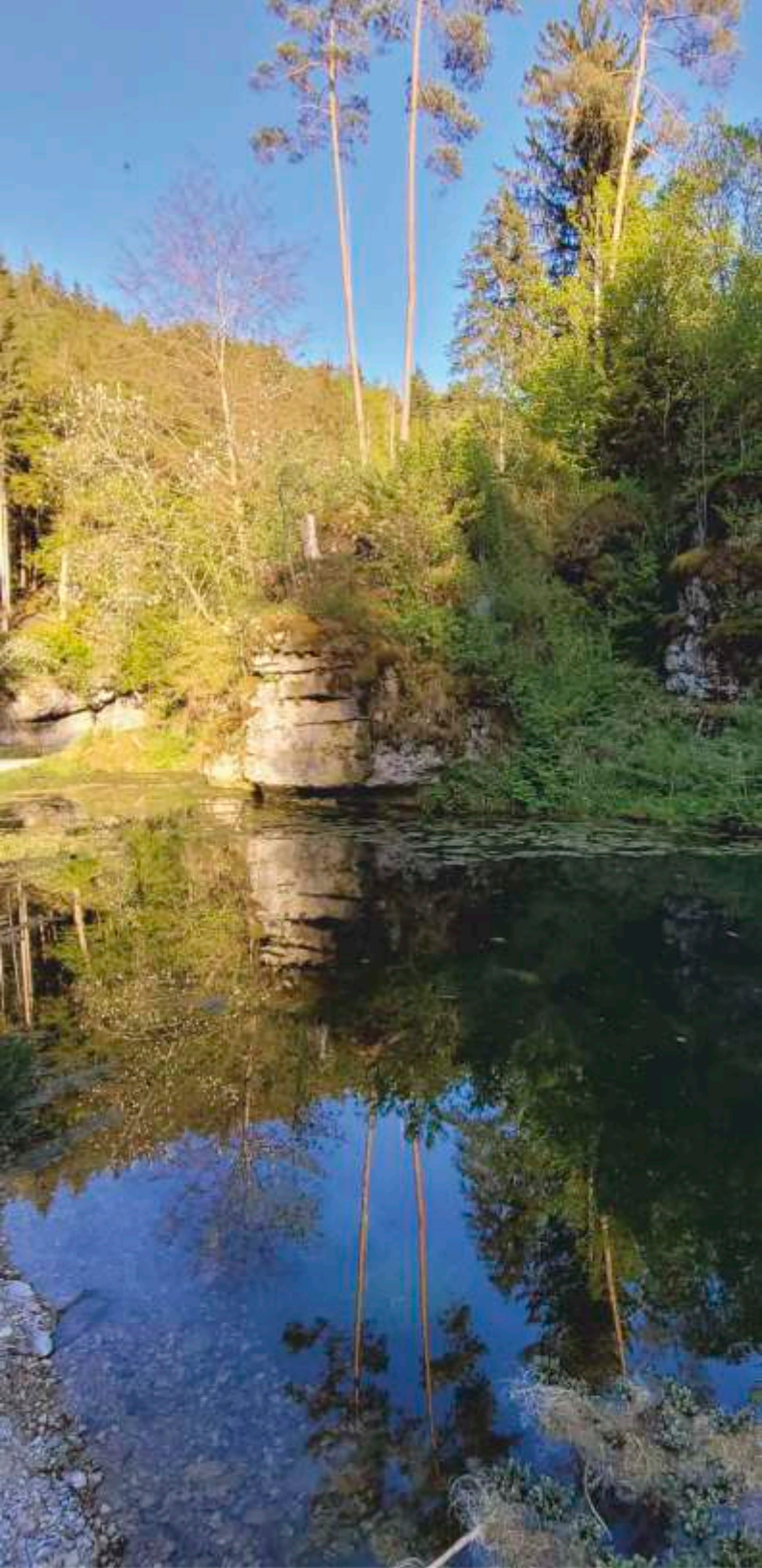


**23. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE**  
**04.05.26 BIS 17.05.26**

**Wohlfühlstandort Pottenstein**

**GESUNDHEIT - WELLNESS**  
**WOHLFÜHLEN**





## **23. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE VOM 04.05.26 BIS 17.05.26**

Wir freuen uns, euch auch in diesem Jahr wieder eine ganz besondere Zeit in der wunderschönen Region Pottenstein bieten zu können. Vom 4. bis 17. Mai 2026 erwartet euch ein vielseitiges und bereicherndes Programm, das sowohl Körper als auch Geist anspricht.

Habt ihr schon unsere neuen Angebote entdeckt, wie Girlstyle Dance, Zumba-Schnupperkurs, Dance Workout für Mädchen und Frauen, tibetisches Heilyoga, Kräuterwanderungen, Ecstatic Dance/Freier Tanz für Frauen und einige mehr? Genießt die wohltuende Wirkung eines Warmbadetages im salzhaltigen Wasser oder gönnt euch eine entspannende Rikscha-Fahrt durch die Natur. Für Wanderfreunde werden geführte Wanderungen angeboten und bei dem Angebot der Stadtapotheke 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.

Ein besonderes Highlight ist die diesjährige Auftaktveranstaltung in unserer Teufelshöhle, bei der uns der Allgemeinarzt Dr. Macht die Heilstollentherapie näher bringt. Eine Klangschaalen-Meditation rundet diesen Auftakt ab.

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 2026

## AUFTAKTVERANSTALTUNG IN DER TEUFELSHÖHLE



Am Montag, den **4. Mai 2026** starten die **23. Pottensteiner Gesundheitstage** mit einer ganz besonderen Veranstaltung in unserer Teufelshöhle! Wir laden euch ein, einen unvergesslichen Nachmittag voller Entspannung und Gesundheit zu erleben.

Zur Eröffnung der Gesundheitstage in der Teufelshöhle wird unser **1. Bürgermeister Christian Weber** um 14 Uhr ein paar Worte an die Gäste richten. Danach wird **Dr. Macht** die Wirksamkeit der **Heilstollentherapie** vorstellen und Fragen dazu beantworten. Als Mitglied im Deutschen Heilstollenverband ist die Teufelshöhle einer der wenigen Orte in Deutschland, wo diese Therapie angeboten werden kann. Voraussetzung ist die gesundheits- und vitalfördernde, reine Höhlenluft.

Im Anschluss an den Vortrag von Dr. Macht könnt ihr die wohltuende Kraft einer geführten **Meditation mit Klangschalen** erleben. Sanfte Schwingungen laden euch ein, zur Ruhe zu kommen, tief zu entspannen und neue Energie zu schöpfen. Gönt euch eine bewusste Auszeit vom Alltag und taucht ein in ein Klangfeld, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Lasst Gedanken ziehen, atmet auf, tankt neue Kraft – und erlebt, wie wohltuend es sein kann, einfach nur zu sein. Leitung: **Maria Kirsch**.

Die Teufelshöhle hat an diesem Tag von 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr geöffnet. Es finden laufend Führungen statt. Die Auftaktveranstaltung ist kostenlos, für Führungen durch die Teufelshöhle gilt der reguläre Eintrittspreis.

✦✧ Wir freuen uns auf euch!



# KURZÜBERSICHT

Datum	Uhrzeit	Angebot
Montag, 04.05.2026	14.00 Uhr	<b>Auftaktveranstaltung</b> in der Teufelshöhle Pottenstein, <b>Eröffnung</b> der Gesundheitstage durch den Bürgermeister, <b>Vortrag Dr. Macht</b> über die Heilstollentherapie. Anschließend <b>Meditation mit Klangschalen, Probeliegen</b> in der Therapiestation
Montag, 04.05.2026	10.00 - 11.00 Uhr	Sportangebote und Bewegung im Sitzen
	16.30 - 19.00 Uhr	Gesundheit aus der Natur: Heilkräuter der "Fränkischen" entdecken
	17.00 - 18.00 Uhr	Meditation mit Klangschalen
Dienstag, 05.05.2026	14.00 Uhr	Rikscha-Fahrten
	15.30 - 16.30 Uhr	Girlstyle Dance 10-16 Jahre
	17.00 Uhr	Dienstagsklettern
	18.00 - 20.00 Uhr	Seelenabenteuer
Mittwoch, 06.05.2026	10.00 Uhr	Altstadtrundgang
	11.00 - 12.00 Uhr	Yoga und Bewegung ohne Limits
	13.00 - 22.00 Uhr	Warmbadetag
	16.00 - 17.00 Uhr	Sportangebote und Bewegung im Sitzen
	17.00 Uhr	Bier ist gesund! Wissenswertes übers Bier
	17.30 - 19.00 Uhr	Sanftes Hatha Yoga
	18.00 - 19.00 Uhr	Progressive Muskel-Relaxation
	18.30 Uhr	Wassergymnastik
	19.15 - 20.15 Uhr	Qigong
Donnerstag, 07.05.2026	14.00 Uhr	Exkursion durchs das idyllische Klumpertal
	15.00 - 17.00 Uhr	Spielenachmittag für Jung und Alt
	18.30 Uhr	Feierabendrunde MTB und E-MTB
Freitag, 08.05.2026	10.00 - 12.00 Uhr	Schnupper- Liegekur in der Teufelshöhle
	14.00 - 16.00 Uhr	Schnupper- Liegekur in der Teufelshöhle
	14.00 - 15.00 Uhr	Stuhl-Yoga
	17.00 Uhr	Bier ist gesund! Wissenswertes übers Bier
	17.00 - 20.00 Uhr	Kochkurs „Gesunde Ernährung“
Samstag, 09.05.2026	09.00 Uhr	Tageswanderung auf den Spuren von Balthasar Neumann
	11.00 - 11.30 Uhr	Zumba-Schnupperkurs
	15.00 - 17.30 Uhr	Immun-Booster: Essbare Pflanzen und Heilkräuter
	15.30 - 16.30 Uhr	Dance Workout für Mädchen und Frauen ab 10 Jahren
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Vortrag: Trauma - wie wir die Schleife auflösen
Sonntag, 10.05.2026	10.30 - 11.30 Uhr	Starker Rücken - beweglicher Alltag
	10.30 - 11.30 Uhr	Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Muttertagskonzert im Kurpark
	13.00 - 14.00 Uhr	Lu Jong - Tibetisches Heil-Yoga
	14.00 - 18.00 Uhr (zuzüglich Zeit für die Verkostung)	Koch - und Backkurs "Feuer & Flamme"
	14.30 - 19.00 Uhr	Muttertags-Auszeit im romantischen Klumpertal

# KURZÜBERSICHT

Dienstag, 12.05.2026	10.00 - 11.00 Uhr	Gymnastik - Fit 60 +
	14.00 Uhr	Rikscha-Fahrten
	17.00 Uhr	Dienstagsklettern
	18.00 - 20.00 Uhr	Seelenabenteuer
Mittwoch, 13.05.2026	11.00 - 12.00	Yoga und Bewegung ohne Limits
	13.00 - 22.00 Uhr	Warmbadetag
	17.00 Uhr	Bier ist gesund! Wissenswertes übers Bier
	17.30 - 19.00 Uhr	Sanftes Hatha Yoga
	18.00 - 19.00 Uhr	Progressive Muskel-Relaxation
	18.30 Uhr	Wassergymnastik
	19.15 - 20.15 Uhr	Qigong
Donnerstag, 14.05.2026	14.00 - 18.00 Uhr (zuzüglich Zeit für die Verkostung)	Koch - und Backkurs "Feuer & Flamme"
Freitag, 15.05.2026	10.00 - 12.00 Uhr	Schnupper- Liegekur „Heilsame Atemkur im Schoß der Erde“
	14.00 - 15.00 Uhr	Stuhl-Yoga
	14.00 - 16.00 Uhr	Schnupper- Liegekur „Heilsame Atemkur im Schoß der Erde“.
	17.00 Uhr	Bier ist gesund! Wissenswertes übers Bier
	17.00 - 20.00 Uhr	Kochkurs „Gesunde Ernährung“
Samstag, 16.05.2026	ganztags	Muggendorfer Höhlenwanderung mit der Familiengruppe des DAV
	10.00 - 15.00 Uhr (inkl. Mittagspause)	Aufstellungs-Seminar
	15.30-16.30 Uhr	Ecstatic Dance/Freier Tanz für Frauen
	19.00 Uhr	Musik und frische Luft - Balsam für die Seele. Konzert im Kurpark
Sonntag, 17.05.2026	8.00 - 9.00 Uhr	108 Sonnengrüße - Abfolge von Yogahaltungen im Kurpark
	10.00 - 17.00 Uhr	Rikscha-Fahrten
	10.00 - 17.00 Uhr	<b>Abschluss Gesundheitstage mit Gesundheitsmesse</b>

# AN ALLEN TAGEN FINDEN FOLGENDE VERANSTALTUNGEN STATT:

## 08.00 - 11.00 Uhr

**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. alkoholfreie 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. Das Brot wird mit Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkernen, Roggenflocken, Haferflocken, Roggenmehl und Dinkelvollkornmehl gebacken.

## 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

## 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, das dich belastet, nachhaltig lösen und möchtest gerne einen persönlichen Einzeltermin? Wenn du körperliche Beschwerden, seelisch-emotionale Belastungen, oder soziale Themen endlich zum Besseren hin verändern möchtest und das möglichst leicht, unkompliziert und nachhaltig – in der individuellen Begleitung bin ich ganz für dich da. **Pränatale Therapie – Systemische Aufstellungsarbeit – Psycho-Kinesiologie**. Termine nach Vereinbarung. Leitung: Ute Blümlein, Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412



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

Klasse 1a:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	T raining für „Lauf dich fit“
Klasse 1b:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	Training für „Lauf dich fit“
Klasse 2a:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	Training für „Lauf dich fit“
Klasse 2b:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	Training für „Lauf dich fit“
Klasse 3a:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	Training für „Lauf dich fit“
Klasse 3b:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	Training für „Lauf dich fit“
Klasse 4a:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	Training für „Lauf dich fit“
Klasse 4b:	04.05.-15.05.26	wochentags, vormittags	Training für „Lauf dich fit“
Klasse 5a:	04.05.-15.05.26	wochentags	Runden laufen
Klasse 6a:	04.05.-15.05.26	wochentags, ca. 20 Minuten	Ich bewege mich.
Klasse 7a:	04.05.-15.05.26	wochentags, ca. 10 Minuten	Entspannung & Konzentration
Klasse 8a:	04.05.-15.05.26	wochentags, 15-30 Minuten	Wie viele Runden schaffen wir? Wir laufen uns gesund.
Klasse 9a:	04.05.-15.05.26	wochentags, 10 Minuten	Ausgewählte Übungen der Life-Kinetik.



## Montag, 04.05.2026

### 10.00 - 11.00 Uhr

**Sportangebote und Bewegung im Sitzen.** Dieses Sportangebot ist ideal für Senioren, Menschen mit Bürojob, zu Reha-Zwecken und für alle, die beweglich bleiben wollen. Es umfasst gezielte Übungen für Arme, Beine und Rumpf, welche Kraft, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System fördern. Wichtig dabei sind aufrechte Haltung, langsame, kontrollierte Bewegungen und das Einbeziehen von Dehnübungen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Anna Terassa und Iris Rost vom Elisabeth-Verein Pottenstein e.V.

### 14.00 Uhr

**Auftaktveranstaltung** in der Teufelshöhle Pottenstein, **Eröffnung** der Gesundheitstage durch den Bürgermeister Christian Weber, Vortrag Dr. Machtüber die Heilstollentherapie. Anschließend **Meditation mit Klangschalen, und Probeliegenin** der Therapiestation.

### 16.30 - 19.00 Uhr

**Gesundheit aus der Natur: Heilkräuter der "Fränkischen" entdecken.** Wenig gedüngte Wiesen und wilde Waldränder sind die Orte, an denen wir entdecken, was die Pflanzenwelt der Fränkischen Schweiz im Frühjahr an heilkräftigen Pflanzen bereithält. Kurze Wanderung mit vielen Kräuter-Pausen und Aussicht. Ort/Treffpunkt: Pegnitz, Parkplatz am Schäferhunde-Verein (Dr.-Heinrich-Dittrich-Allee ganz oben) Gebühr: 12,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Mitglieder des Elisabeth-Vereins erhalten 50% Rabatt. Mind. 3 Personen, max. 12 Personen, Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst, 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

### 17.00 - 18.00 Uhr

**Meditation mit Klangschalen.** Zur Ruhe kommen - Entspannen - Auftanken. Nimm dir eine Auszeit von deinem Alltag und genieße die Klänge und Schwingungen der Klangschalen. Gönn dir eine Stunde nur für dich. Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Maria Kirsch, Anmeldung: 0173/1567195

## Dienstag, 05.05.2026

### 14.00 Uhr

**Rikscha-Fahrten** nach Wunsch der Fahrgäste, z.B. Stadtrundfahrten, Schöngrundsee, Oberes Püttlachtal. Ort/Haltestelle: Marktplatz Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Melanie Schulz, Rikscha-Team des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Anmeldung erforderlich Tel. 0151/25029198 (Anrufbeantworter)



**15.30 - 16.30 Uhr**

**Girlstyle Dance 10-16 Jahre.** In diesem Workshop entdecken Mädchen die Freude an Tanz und Bewegung in einem sicheren, wertschätzenden Rahmen. Mit einer Mischung aus HipHop Female, Modern Dance und Bellydance entwickeln die Teilnehmerinnen nicht nur eine Choreografie, sondern stärken auch ihr Selbstbewusstsein, Körpergefühl und ihre Ausdruckskraft. Ein spielerisches Warm-up zu Beginn bereitet auf die Bewegung vor, anschließend lernen die Teens Schritt für Schritt eine einfache Choreografie, die Spaß macht und Gemeinschaft fördert. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Technik, sondern die Freude am Tanzen, Kreativität und Miteinander. Bitte mitbringen: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 5,00 € pro Kind/Jugendliche, Leitung: Estella Schwarze, Anmeldung per Mail: [estella-schwarze@outlook.de](mailto:estella-schwarze@outlook.de)



**18.00 Uhr - 20.00 Uhr**

**Seelenabenteuer** - „Gehe einen Mond lang in den Mokassins eines anderen, wenn Du ihn verstehen willst.“ (Indianische Weisheit). Du möchtest dich, deinen Partner/deine Partnerin, oder dein Kind besser verstehen? Möchtest deine eigenen Verhaltensweisen und die deines Partners/deiner Partnerin, oder deines Kindes besser verstehen? Und möchtest vor allem wieder mehr Harmonie in deiner Familie? Dann hast du an diesem Abend die Möglichkeit, dass das Thema, das dich beschäftigt, in einer einzigartigen Form „gegangen“ wird. Aus dem Prozess des Gehens und der Bewegung werden Energien und Informationen frei, die dir, über die reine Verstandesebene hinaus, ein tieferes Verständnis für deine Liebsten und neue Erkenntnisse ermöglichen. In diesem Erfahrungsraum erhältst du wichtige Impulse für dich und deine Familie, damit dein Familienalltag endlich wieder harmonischer verlaufen kann. Maximal 8 Teilnehmer, Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: Schnupperangebot 25,00 €, Leitung: Ute Blümlein, Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412



### 10.00 Uhr

Stadtrundgang durch die historische Altstadt auf den Spuren der heiligen Elisabeth. Anmeldung erforderlich unter 09243/70841. Dauer 1,5 Stunden, ab 5 Personen, Teilnahme kostenlos

### 11.00 - 12.00 Uhr

**Yoga & Bewegung ohne Limits.** Achtsamkeit und Mobilität für jede Lebenslage. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, die trotz körperlicher Einschränkungen aktiv bleiben möchten. Im Mittelpunkt stehen sanfte, effektive Bewegungen, die vollständig im Sitzen – ob auf einem herkömmlichen Stuhl oder im Rollstuhl – ausgeführt werden können. Was Sie erwartet: Mobilisation: Sanfte Kräftigung und Dehnung zur Förderung der Beweglichkeit. Atem & Entspannung: Bewusste Atemtechniken für mehr Energie und innere Ruhe. Anpassungsfähigkeit: Die Übungen werden individuell an Ihre Möglichkeiten angepasst. Gemeinschaft: Freude an der Bewegung in einer unterstützenden Atmosphäre. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse: Erleben sie, wie Yoga Barrieren abbaut und das Wohlbefinden steigert. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 12,00/Pers., Leitung: Martina Schmirander, Anmeldung: [martina.schmirander@googlemail.com](mailto:martina.schmirander@googlemail.com)

### 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

### 16.00 - 17.00 Uhr

**Sportangebote und Bewegung im Sitzen.** Dieses Sportangebot ist ideal für Senioren, Menschen mit Bürojob, zu Reha-Zwecken und für alle, die beweglich bleiben wollen. Es umfasst gezielte Übungen für Arme, Beine und Rumpf, welche Kraft, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System fördern. Wichtig dabei sind aufrechte Haltung, langsame, kontrollierte Bewegungen und das Einbeziehen von Dehnübungen. Ort: alte Schule in Kirchenbirkig, Lohweg 2 im 1. Stock, Gebühr: kostenlos, Leitung: Anna Terassa und Iris Rost vom Elisabeth-Verein Pottenstein e.V.

### 17.00 Uhr

**Bier ist gesund!** Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk, Erhalt eines Bier-Diploms in Bruckmayers Hütte neben dem Minigolfplatz, Stadtgraben 1. 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.



### **17.30 - 19.00 Uhr**

**Sanftes Hatha Yoga. Hatha-Yoga** – ein Yoga Stil der Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungsphasen kombiniert - fördert die Flexibilität, löst Verspannungen, stärkt sanft die Muskulatur, entspannt und steigert das generelle Körperbewusstsein bzw. Körpergefühl. In 90 Minuten erlangst du einen ersten Einblick in die Welt und Wirkungsweise des traditionellen Hatha-Yogas, es werden einfache Asanas (Körperstellungen) sowie Pranayamas (Atemübungen) praktiziert und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme (evtl. auch warme) Kleidung, Teilnehmerzahl: 5 - 25, Ort: Bürgerhaus, Gebühr: 12,00, Leitung: Mirjam Memmert, Yogalehrerin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)

### **18.00 - 19.00 Uhr**

**Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson**, begleitet durch Bewegungsübungen aus Qi-Gong, Meditation und Entspannungselemente aus Yoga. Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen An- und Entspannung. Sie erleben tiefe und wohltuende Entspannungszustände, die Sie leicht in kurzer Zeit erlernen können. So üben Sie, einen entspannten Ruhezustand herbeizuführen. Stress und Beschwerden kann vorgebeugt bzw. kann gelindert werden. Nehme Sie sich eine Auszeit und erfahren Sie tiefe Entspannung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Finden Sie zu Ihrer inneren Kraft durch progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung. Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen und Decke, Yogamatte, Ort: Katholisches Pfarrheim Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Regina Weiß, Bewegungstherapeutin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.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

### **19.15 - 20.15 Uhr**

**Qigong. Qi-Gong-Übungen** schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung und fördern den Gleichgewichtssinn. Somit führen sie zu einem besseren Körpergefühl und stärken die Beweglichkeit. Die Muskeln werden besser durchblutet und die Atmung wird vertieft. Gelenke und Sehnen werden sanft bewegt und gedehnt. In diesem Kurs werden insbesondere



die 18 Übungen der Harmonie (Shibashi) sowie einzelne Sequenzen aus den 5-Elemente oder Organ-Übungen miteinander kombiniert. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. leichte Hallenschuhe/Antirutschsocken Ort: Katholisches Pfarrheim Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Regina Weiß, Bewegungstherapeutin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder poststelle@pottenstein.bayern.de

## Donnerstag, 07.05.2026

### 14.00 Uhr

**Exkursion** durchs das idyllische autofreie Klumpertal. Ort/Treffpunkt: Wanderparkplatz oberhalb der Schüttermühle in Richtung Kirchenbirkig, Dauer ca. 1,5 Stunden. Die Exkursion findet ab 5 Personen statt, maximale Teilnehmerzahl: 15, Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich unter 09243/70842, Leitung: Thomas Bernard oder Steffi Schaffer

### 15.00 - 17.00 Uhr

**Spielenachmittag für Jung und Alt.** Gemeinsam spielen – gemeinsam gesund bleiben! Was diesen Nachmittag besonders macht: Wenn Jung und Alt miteinander spielen, profitieren alle davon. Spielen stärkt Konzentration und Gedächtnis, fördert Beweglichkeit im Denken, hält geistig fit und wirkt nachweislich stressreduzierend. Gleichzeitig entstehen soziale Kontakte, die das Wohlbefinden steigern und Einsamkeit vorbeugen. Für Kinder ist das gemeinsame Spielen mit Erwachsenen eine wertvolle Lernchance – und für Erwachsene ein wunderbarer Weg, aktiv und mental beweglich zu bleiben. Ob Klassiker wie Mensch ärgere dich nicht, einfache Kartenspiele oder anspruchsvolle Kennerspiele – alles darf auf den Tisch. Kommt vorbei und macht mit – unabhängig von Alter oder Vereinszugehörigkeit. Gemeinsam lachen, knobeln, tüfteln und Zeit teilen tut gut und verbindet. Ort: alte Schule in Kirchenbirkig (Lohweg 2, 1. Stock), Gebühr: kostenlos, Leitung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V.

### 18.30 Uhr

**Feierabendrunde MTB und E-MTB** - 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, Trailerfahrgang S2 (rot). Treffpunkt: Parkplatz am Schlossberg in Pegnitz 49.7542624, 11.5483224, <https://goo.gl/maps/iKNnXh1GgB1Cur4x9>, Teilnehmerzahl: Wer da ist fährt mit! Anmeldung und Leitung: Werner Groß, Tel. 0170/9949029, werner@fahrschule-gross.info



**10.00 - 12.00 Uhr**

**Schnupper- Liegekur „Heilsame Atemkur im Schoß der Erde“.** In der Teufelshöhle Pottenstein herrscht eine stabile Luftreinheit mit fast völliger Schwebstaub- und Allergenfreiheit (Pollen und Pilzsporen). In den Therapiestationen der Teufelshöhle 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 Woldecke) mitbringen, Liegestühle mit Auflagen werden gestellt. Ort: Teufelshöhle Pottenstein, Gebühr für 2 Stunden: kostenlos, Leitung: Zweckverband Teufelshöhle Pottenstein, Info und Anmeldung: 09243/208

**14.00 - 15.00 Uhr**

**Stuhl-Yoga.** Egal ob jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, Stuhlyoga ist für jeden etwas und hat viele Vorteile: gelenkschonend, leichter zugänglich für Senioren oder bewegungseingeschränkte Personen, ermöglicht die Yoga-Praxis bei Verletzungen oder Schmerzen, kann schnell zwischendurch praktiziert werden, z. B. in der Mittagspause. Erlerne Übungen, die du unkompliziert in deinen Alltag integrieren kannst und steigere so auf einfache Art und Weise Entspannung, Kraft, Flexibilität und Körpergefühl. Bitte mitbringen: bequeme (evtl. auch warme) Kleidung, Teilnehmerzahl: 5 - 25, Ort: Bürgerhaus, Gebühr: 12,00, Leitung: Mirjam Memmert, Yogalehrerin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243 / 7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)

**14.00 – 16.00 Uhr**

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

**17.00 Uhr**

**Bier ist gesund!** Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk, Erhalt eines Bier-Diploms in Bruckmayers Hütte neben dem Minigolfplatz, Stadtgraben 1. 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.



### 17.00 - 20.00 Uhr

**Kochkurs „Gesunde Ernährung“:** schnell - einfach - proteinreich. Lernen sie, wie sie im Alltag schnell und unkompliziert gesunde, proteinreiche Mahlzeiten zubereiten können. Gemeinsam kochen wir einfache Gerichte mit frischen Zutaten, die sättigen, Energie liefern und sich leicht in den täglichen Speiseplan integrieren lassen. Ideal für alle, die sich ausgewogen ernähren möchten. Teilnehmerzahl mindestens 5 Personen. Ort: Schulküche der Graf-Botho-Schule Pottenstein, Gebühr: 33,00 Leitung: Holger Kade, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)

## Samstag, 09.05.2026

### 09.00 - 15.30 Uhr

**Tageswanderung "Frühlingserwachen auf den Spuren von Balthasar Neumann".** Wegstrecke: mittelschwer, 14 Kilometer, Gehzeit: ca. 4 Stunden, Wanderung für Kinderwagen nicht geeignet, Einkehr zum Mittagessen im Gasthof Fränkische Schweiz, Treffpunkt: Campingplatz "Fränkische Schweiz" Tüchersfeld, Leitung: Martin Held, Fränkische Schweiz Verein Tüchersfeld, Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 06.05.2026 (wegen Reservierung im Gasthof): 0170/9930713

### 11.00 - 11.30 Uhr

**Zumba-Schnupperkurs.** Zumba ist ein Fitnessprogramm, bei dem Tanzbewegungen und Choreografie verschiedener Stile (hauptsächlich lateinamerikanische Tänze) kombiniert. Zumba ist aber auch ein sehr umfassendes und effektives Training des Körpers, zur Verbesserung der Ausdauer und Förderung der Koordination, da es mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Leitung: Adriana Arnold, Anmeldung Tourismusbüro: 09243/70842

### 15.00 - 17.30 Uhr

**Immun-Booster: Essbare Pflanzen und Heilkräuter.** Rund um die Kreuzkapelle kombinieren wir das Entdecken von Heilkräutern, die zwischen den Kalkfelsen wachsen, mit dem einmaligen Ausblick auf das Felsenstädtchen Pottenstein. Wer will, stellt sich seinen eigenen Immun-Booster-Salat oder Smoothie-/Wildpflanzenquark zusammen. Ort/Treffpunkt: Rathaus Pottenstein, Gebühr: 12,00 € (Kinder bis 12 J. 50%). Vereinsmitglieder 50% Rabatt. Mind. 3 Personen, max. 12 Personen, Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst, 0157/87017264 (auch WhatsApp), [bborst@gmx.de](mailto:bborst@gmx.de)



### 15.30 - 16.30 Uhr

**Dance Workout für Mädchen und Frauen ab 10 Jahren.** In diesem Tanz - Workout tanzen wir zu abwechslungsreicher Popmusik. Du lernst einfache Hip-Hop-Female Basics und weibliche Bewegungen aus dem Bellydance. Wir trainieren Kraft, Haltung und Körpergefühl, mit Spaß und ohne Leistungsdruck. Der Workout ist für Anfängerinnen geeignet. Freude an Bewegung und Musik steht im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 5,00€/Kind, 8,00 €/ab 18 Jahren, Leitung: Estella Schwarze, Anmeldung per Mail: [estella-schwarze@outlook.de](mailto:estella-schwarze@outlook.de)

### 17.30 - 19.00 Uhr

**Vortrag: Trauma** - wie wir die Schleife auflösen. Trauma hat viele Gesichter: Die Folgen von traumatischen Erlebnissen können uns ein Leben lang begleiten, manchmal ohne dass wir es bewusst bemerken. Solche Traumadynamiken wirken sich im Alltag, in Beziehungen sowie im inneren Erleben aus und können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Manche fühlen sich wie in einer Schleife gefangen, in der das Schlimme von früher sich auch heute noch in immer wieder neuen Konstellationen zu wiederholen scheint. Warum ist das so? Dieser Vortrag betrachtet die wichtigsten Arten von Trauma, ohne dabei auf einzelne Traumainhalte einzugehen. Stattdessen beleuchtet er die Veränderungen, die im Nervensystem sowie im Leben der betroffenen Personen entstehen. Durch das Verstehen dieser Zusammenhänge ergibt sich ein ganzheitlicher Blick auf die Möglichkeiten von Verarbeitung und Transformation, und es werden Wege erkennbar, die alte Schleife endlich aufzulösen. Referent Aurel Takacs lebt mittlerweile glücklich mit Entwicklungstrauma und ist zertifizierter Coach für NI Neurosystemische Integration nach Verena König, einer der führenden Trauma-Therapeutinnen. Ihr Leitsatz lautet: "Das Wissen über Trauma hat die Kraft, die Welt zu verändern." Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 5,00 €, Leitung: Aurel Takacs, Anmeldung erforderlich, Tourismusbüro: 09243/70842 oder [info@pottenstein.de](mailto:info@pottenstein.de)

## Sonntag, 10.05.2026

### 10.30 - 11.30 Uhr

**Starker Rücken – Beweglicher Alltag.** Gezielte Übungen für mehr Aufrichtung und Leichtigkeit. Ein gesunder Rücken ist die Basis für unser Wohlbefinden. In diesem Kurs kombinieren wir sanfte Kräftigung mit wohltuender Dehnung, um Verspannungen zu lösen und die Wirbelsäule zu entlasten. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie sicher und effektiv im Sitzen – auf dem Stuhl oder im Rollstuhl – durchgeführt werden können. Die Schwerpunkte: Sanfte Mobilisation: Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Haltung & Aufrichtung: Stärkung der stützenden Muskulatur für eine aufrechte Präsenz. Schulter-Nacken-Entspannung: Gezielte Übungen gegen typische Belastungskonzentrationen. Atem-Fokus: Verbindung von Bewegung und Atem für eine tiefere Entspannung. Ort: Bürgerhaus, Gebühr: 12,00/Pers., Leitung: Martina Schmirander, Anmeldung: [martina.schmirander@googlemail.com](mailto:martina.schmirander@googlemail.com)



### **10.30 - 11.30 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.

### **13.00 - 14.00 Uhr**

**Lu Jong – Tibetisches Heil-Yoga.** Fließende Bewegung für Körper und Geist. Lu Jong ist eine über 8.000 Jahre alte Tradition der tibetischen Meister, die Bewegung, Atem und Achtsamkeit vereint. Das Besondere: Diese kraftvollen Übungen lassen sich hervorragend im Sitzen ausführen und sind für Menschen mit körperlichen Einschränkungen besonders wertvoll. Die Wirkung von Lu Jong: Mobilisation der Wirbelsäule: Durch gezielte Positionen und Bewegungen werden Blockaden sanft gelöst. Energetisches Gleichgewicht: Wir bringen die Körperenergien in Fluss und stärken die Selbstheilungskräfte. Innere Ruhe: Die Kombination aus Bewegung und bewusstem Atem beruhigt das Nervensystem und baut Stress ab. Klarheit & Vitalität: Erleben Sie, wie sich Verspannungen lösen und neue Lebensenergie spürbar wird. Ort: Bürgerhaus, Gebühr: 12,00/Pers., Leitung: Martina Schmirander, Anmeldung: [martina.schmirander@googlemail.com](mailto:martina.schmirander@googlemail.com)

### **14.00 - 18.00 Uhr** (zuzüglich Zeit für die Verkostung)

**Koch- und Backkurs "Feuer & Flamme - ein Hochgenuss aus dem Holzofen"** mit Brot, Schmorgerichten & ganz viel Ofenliebe. Tauche ein in die frühlinghafte Genusswelt von „Anno dazumal“ – dort, wo der Duft von frisch gebackenem Brot und geröstetem Gemüse die Luft erfüllt und das Knistern des Holzofens Geschichten erzählt von damals. Erlebe bei uns Atmosphäre und schmecke den Ursprung. Wir backen frisches Holzofenbrot, kochen ein frühlinghaftes Menü mit verschiedenen Aufstrichen, knackfrischem Gemüse in unterschiedlichen Variationen, einem leckeren Fleischgericht, sowie leckeren ofen-fruchtigen Desserts. Du lernst, wie man mit einfachen, saisonalen und regionalen Zutaten und viel Herz ein echtes Festmahl für die Seele zaubert. Am Ende genießen wir das Menü gemeinsam an einer langen Tafel in einer Atmosphäre, die es so nur bei uns gibt. Für wen? Für Genießer, Landliebhaber, Hobbyköche und alle, die Lust auf ein echtes Erlebnis haben – ganz ohne Hochglanz, aber mit viel Geschmack. Hinweis: Unser Hof ist rustikal und charmant – bitte bring festes Schuhwerk und gute Laune mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Das Backhäuschen ist überdacht und beheizt, die Zubereitung und Verkostung findet in unserem überdachten Außenbereich oder unserer alten Stube statt. Ort: Naturerlebnishof „Anno dazumal“, Arnleithen 1, 91278 Pottenstein, Gebühr 130,00 € pro Person (inkl. aller Zutaten, Getränke & Rezeptmappe), Leitung: Julia Eulefeld, Anmeldung erforderlich bis eine Woche vorher bei [info@julia-eulefeld.de](mailto:info@julia-eulefeld.de) oder 0176/63266832



### 14.30 - 19.00 Uhr

**Muttertags-Auszeit im felsromantischen Klumpertal.** Immer am felsgesäumten Klumperbach entlang, entdecken wir erste Orchideen und vor allem Heilpflanzen, aber auch 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. Ort/Treffpunkt: Wanderparkplatz Klumpertal (an der St2663), Gebühr: 21,00 € (Kinder bis 12 J. 50%) incl. Brotzeit. Vereinsmitglieder 50% Rabatt. Mind. 3 Personen, max. 12 Personen, Leitung, Info und Anmeldung: Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Bettina Borst, 0157/87017264 (auch WhatsApp), bborst@gmx.de

## Dienstag, 12.05.2026

### 10.00 - 11.00 Uhr

**Fit über 60.** Gymnastik für über 60-Jährige mit Spaß an der Bewegung. Abwechslungsreiche Stunde mit sanftem Muskelaufbau, Beckenbodengymnastik, Elemente aus der Rückenschule und zum Schluss: Entspannung. Bitte Isomatte, bequeme Kleidung, Noppensocken oder Turnschuhe mitbringen. Bei gesundheitlichen Problemen bitte vorher Rücksprache mit dem Arzt! Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 5,00 €, Leitung: Ingeborg Deiml, Anmeldung Tourismusbüro: 09243/70842

### 14.00 Uhr

**Rikscha-Fahrten** nach Wunsch der Fahrgäste, z.B. Stadtrundfahrten, Schöngrundsee, Oberes Püttlachtal. Ort/Haltestelle: Marktplatz Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Melanie Schulz, Rikscha-Team des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Anmeldung: 0151/25029198 (Anrufbeantworter)



### 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

**Seelenabenteurer** - „Gehe einen Mond lang in den Mokassins eines anderen, wenn Du ihn verstehen willst.“ (Indianische Weisheit). Du möchtest dich, deinen Partner/deine Partnerin, oder dein Kind besser verstehen? Möchtest deine eigenen Verhaltensweisen und die deines Partners/deiner Partnerin, oder deines Kindes besser verstehen? Und möchtest vor allem wieder mehr Harmonie in deiner Familie? Dann hast du an diesem Abend die Möglichkeit, dass das Thema, das dich beschäftigt, in einer einzigartigen Form „gegangen“ wird. Aus dem Prozess des Gehens und der Bewegung werden Energien und Informationen frei, die dir, über die reine Verstandesebene hinaus, ein tieferes Verständnis für deine Liebsten und neue Erkenntnisse ermöglichen. In diesem Erfahrungsraum erhältst du wichtige Impulse für dich und deine Familie, damit dein Familienalltag endlich wieder harmonischer verlaufen kann. Maximal 8 Teilnehmer, Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: Schnupperangebot 25,00 €, Leitung: Ute Blümlein, Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

## Mittwoch, 13.05.2026

### 11.00 - 12.00 Uhr

**Yoga & Bewegung ohne Limits.** Achtsamkeit und Mobilität für jede Lebenslage. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, die trotz körperlicher Einschränkungen aktiv bleiben möchten. Im Mittelpunkt stehen sanfte, effektive Bewegungen, die vollständig im Sitzen – ob auf einem herkömmlichen Stuhl oder im Rollstuhl – ausgeführt werden können. Was Sie erwartet: Mobilisation: Sanfte Kräftigung und Dehnung zur Förderung der Beweglichkeit. Atem & Entspannung: Bewusste Atemtechniken für mehr Energie und innere Ruhe. Anpassungsfähigkeit: Die Übungen werden individuell an Ihre Möglichkeiten angepasst. Gemeinschaft: Freude an der Bewegung in einer unterstützenden Atmosphäre. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse: Erleben sie, wie Yoga Barrieren abbaut und das Wohlbefinden steigert. Ort: Bürgerhaus, Gebühr: 12,00/Pers., Leitung: Martina Schmirander, Anmeldung: [martina.schmirander@googlemail.com](mailto:martina.schmirander@googlemail.com)

### 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



### **17.00 Uhr**

**Bier ist gesund!** Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk, Erhalt eines Bier-Diploms in Bruckmayers Hütte neben dem Minigolfplatz, Stadtgraben 1. 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.

### **17.30 - 19.00 Uhr**

**Saftes Hatha Yoga. Hatha-Yoga** – ein Yoga Stil der Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungsphasen kombiniert - fördert die Flexibilität, löst Verspannungen, stärkt sanft die Muskulatur, entspannt und steigert das generelle Körperbewusstsein bzw. Körpergefühl. In 90 Minuten erlangst du einen ersten Einblick in die Welt und Wirkungsweise des traditionellen Hatha-Yogas, es werden einfache Asanas (Körperstellungen) sowie Pranayamas (Atemübungen) praktiziert und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme (evtl. auch warme) Kleidung, Teilnehmerzahl: 5 - 25, Ort: Bürgerhaus, Gebühr: 12,00, Leitung: Mirjam Memmert, Yogalehrerin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)

### **18.00 - 19.00 Uhr**

**Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson**, begleitet durch Bewegungsübungen aus Qi-Gong, Meditation und Entspannungselemente aus Yoga. Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf der Wechselbeziehung zwischen An- und Entspannung. Sie erleben tiefe und wohltuende Entspannungszustände, die Sie leicht in kurzer Zeit erlernen können. So üben Sie, einen entspannten Ruhezustand herbeizuführen. Stress und Beschwerden kann vorgebeugt bzw. kann gelindert werden. Nehme Sie sich eine Auszeit und erfahren Sie tiefe Entspannung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Finden Sie zu Ihrer inneren Kraft durch progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung. Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen und Decke, Yogamatte, Ort: Katholisches Pfarrheim Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Regina Weiß, Bewegungstherapeutin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.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

### 19.15 - 20.15 Uhr

**Qigong.** Qi-Gong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung und fördern den Gleichgewichtssinn. Somit führen sie zu einem besseren Körpergefühl und stärken die Beweglichkeit. Die Muskeln werden besser durchblutet und die Atmung wird vertieft. Gelenke und Sehnen werden sanft bewegt und gedehnt. In diesem Kurs werden insbesondere die 18 Übungen der Harmonie (Shibashi) sowie einzelne Sequenzen aus den 5-Elemente oder Organ-Übungen miteinander kombiniert. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. leichte Hallenschuhe/Antirutschsocken Ort: Katholisches Pfarrheim Pottenstein, Gebühr: kostenlos, Spende willkommen, Leitung: Regina Weiß, Bewegungstherapeutin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)

## Donnerstag, 14.05.2026

### 14.00 - 18.00 Uhr (zuzüglich Zeit für die Verkostung)

**Koch- und Backkurs "Feuer & Flamme - ein Hochgenuss aus dem Holzofen"** mit Brot, Schmorgerichten & ganz viel Ofenliebe. Tauche ein in die frühlingshaftes Genusswelt von „Anno dazumal“ – dort, wo der Duft von frisch gebackenem Brot und geröstetem Gemüse die Luft erfüllt und das Knistern des Holzofens Geschichten erzählt von damals. Erlebe bei uns Atmosphäre und schmecke den Ursprung. Wir backen frisches Holzofenbrot, kochen ein frühlingshaftes Menü mit verschiedenen Aufstrichen, knackfrischem Gemüse in unterschiedlichen Variationen, einem leckeren Fleischgericht, sowie leckeren ofen-fruchtigen Desserts. Du lernst, wie man mit einfachen, saisonalen und regionalen Zutaten und viel Herz ein echtes Festmahl für die Seele zaubert. Am Ende genießen wir das Menü gemeinsam an einer langen Tafel in einer Atmosphäre, die es so nur bei uns gibt. Für wen? Für Genießer, Landliebhaber, Hobbyköche und alle, die Lust auf ein echtes Erlebnis haben – ganz ohne Hochglanz, aber mit viel Geschmack. Hinweis: Unser Hof ist rustikal und charmant – bitte bring festes Schuhwerk und gute Laune



mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Das Backhäuschen ist überdacht und beheizt, die Zubereitung und Verkostung findet in unserem überdachten Außenbereich oder unserer alten Stube statt. Ort: Naturerlebnishof „Anno dazumal“, Arnleithen 1, 91278 Pottenstein, Gebühr 130,00 € pro Person (inkl. aller Zutaten, Getränke & Rezeptmappe), Leitung: Julia Eulefeld, Anmeldung erforderlich bis eine Woche vorher bei [info@julia-eulefeld.de](mailto:info@julia-eulefeld.de) oder 0176/63266832

## Freitag, 15.05.2026

### 10.00 - 12.00 Uhr

**Schnupper- Liegekur „Heilsame Atemkur im Schoß der Erde“.** Die Speläotherapie (Höhlentherapie) macht sich die besonders reine Luft in ihrer ursprünglichen 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. In der Höhle herrscht eine Temperatur von 9 Grad. Bitte Schlafsack oder eine Decke (keine Wolldecke) mitbringen, Liegestühle mit Auflagen werden gestellt. Ort: Teufelshöhle Pottenstein, Gebühr für 2 Stunden: kostenlos, Leitung: Zweckverband Teufelshöhle Pottenstein, Info und Anmeldung: 09243/208

### 14.00 - 15.00 Uhr

**Stuhl-Yoga.** Egal ob jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, Stuhl-Yoga ist für jeden etwas und hat viele Vorteile: gelenkschonend, leichter zugänglich für Senioren oder bewegungseingeschränkte Personen, ermöglicht die Yoga-Praxis bei Verletzungen oder Schmerzen, kann schnell zwischendurch praktiziert werden, z. B. in der Mittagspause. Erlerne Übungen, die du unkompliziert in deinen Alltag integrieren kannst und steigere so auf einfache Art und Weise Entspannung, Kraft, Flexibilität und Körpergefühl. Bitte mitbringen: bequeme (evtl. auch warme) Kleidung, Teilnehmerzahl: 5 - 25, Ort: Bürgerhaus, Gebühr: 12,00, Leitung: Mirjam Memmert, Yogalehrerin, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)

### 14.00 - 16.00 Uhr

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

### 17.00 Uhr

**Bier ist gesund!** Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk, Erhalt eines Bier-Diploms in Bruckmayers Hütte neben dem Minigolfplatz, Stadtgraben 1. 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.



**17.00 - 20.00 Uhr**

**Kochkurs „Gesunde Ernährung“:** schnell - einfach - proteinreich. Lernen sie, wie sie im Alltag schnell und unkompliziert gesunde, proteinreiche Mahlzeiten zubereiten können. Gemeinsam kochen wir einfache Gerichte mit frischen Zutaten, die sättigen, Energie liefern und sich leicht in den täglichen Speiseplan integrieren lassen. Ideal für alle, die sich ausgewogen ernähren möchten. Teilnehmerzahl mindestens 5 Personen. Ort: Schulküche der Graf-Botho-Schule Pottenstein, Gebühr: 33,00 €, Leitung: Holger Kade, Anmeldung erforderlich: VHS Pottenstein, 09243/7080 oder [poststelle@pottenstein.bayern.de](mailto:poststelle@pottenstein.bayern.de)

**Samstag, 16.05.2026**

**10.00 Uhr - 15.00 Uhr (inkl. Mittagspause)**

**„Den Anfang heilen“ - Aufstellungs-Seminar** zum Thema: „Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt“. Was weißt du über deine eigene Geburt? Weißt du, wie deine Mutter die Schwangerschaft mit dir erlebt hat? Bist du in Liebe entstanden und haben sich deine Eltern auf dich gefreut? Unser Beginn ins Leben ist ein Wunder der Schöpfung. Eindrücke von der Empfängnis, der Schwangerschaft und die Erfahrung der Geburt prägen die Entwicklung unseres Seins wesentlich, oft auch traumatisch. Auch wenn wir uns bewusst nicht daran erinnern können, hat diese Zeit einen prägenden Einfluss auf unser gesamtes Leben. Unsere ersten Stresserlebnisse sind hier auf Zellebene manifestiert. In diesem Seminar lade ich dich ein, dein vorgeburtliches Sein zu erforschen, Prägungen und Muster, die in deinem Leben heute noch wirksam sind, zu erkennen und heilsam zu verändern. Denn genau dort, am Anfang unseres Seins, in der Zeit zwischen Zeugung und Geburt, finden wir die versteckten Botschaften zu unseren heutigen Erfahrungen. Dort finden wir den Schlüssel zu unserem Leben. Erst wenn die blockierte Energie freigesetzt wird, kann wahre Freiheit, Gesundheit und Leichtigkeit in unser Leben kommen. Maximal 8 Teilnehmer, Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: Schnupperangebot 85,00 €, Leitung: Ute Blümlein, Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412



**15.30 - 16.30 Uhr**

**Ecstatic Dance/Freier Tanz für Frauen.** In diesem Kurs gibt es keine Choreografie und kein Richtig oder Falsch. Du tanzst so, wie es sich für deinen Körper gut anfühlt. Die Musik begleitet dich in Wellen: von langsamen, ruhigen Klängen über kraftvolle, schnellere Rhythmen und am Ende wieder zurück in die Stille und Entspannung. Der Tanz stärkt Körpergefühl, innere Ruhe und Lebendigkeit. Der Kurs ist für alle Frauen geeignet – mit oder ohne Tanzerfahrung. Du brauchst nur bequeme Kleidung und Offenheit für Bewegung. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 5,00€ pro Person, Leitung: Estella Schwarze, Anmeldung per Mail: [estella-schwarze@outlook.de](mailto:estella-schwarze@outlook.de)

**19.00 Uhr**

**Musik und frische Luft - Balsam für die Seele.** Konzert mit den Saxophon-Mädels „Sax ´n Die“ im Kurpark. Eintritt frei. Bei Regen entfällt das Konzert.

## Sonntag, 17.05.2026

**8.00 - 9.30 Uhr**

**108 Sonnengrüße.** Erlebe die besondere Kraft gemeinsamer Bewegung: Bei diesem Treffen praktizieren wir 108 Sonnengrüße – in einem achtsamen Rahmen, ganz ohne Leistungsdruck, jeder ist willkommen, Pausen sind jederzeit möglich, das Tempo kann auch individuell angepasst werden. Du kannst auch später dazukommen oder früher gehen. Das wiederholte Ausführen des Sonnengrußes wird als meditative Praxis verstanden, die Klarheit schenkt und neue Energie freisetzt. Die Zahl 108 hat im Yoga eine tiefe symbolische Bedeutung. In vielen Traditionen steht sie für Vollständigkeit und spirituelle Verbundenheit. Bei leichtem Regen findet die Praxis noch im Kurpark statt. Sollte das Wetter wirklich sehr schlecht sein, entfällt die Veranstaltung. Ohne Anmeldung, komm einfach vorbei. Bei Fragen melde dich gerne im Vorfeld unter 0151/43230473. Bitte mitbringen: Matte, evtl. Picknickdecke zum Unterlegen, bequeme (warme) Kleidung, evtl. Yogasocken, Getränk und kleiner Snack, Ort: Kurpark Pottenstein, Gebühr: kostenlos bzw. Spendenbasis, Leitung: Mirjam Memmert, Yogalehrerin

**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.

**10.00 - 17.00 Uhr**

**Gesundheitsmesse im und am Bürgerhaus Pottenstein,** organisiert vom Elisabeth-Verein Pottenstein e.V. Details auf der nächsten Seite.



# GESUNDHEITSMESSE 17.05.2026 IM UND AM BÜRGERHAUS

10.00 Uhr

**Begrüßung** und **Eröffnung** der Messe durch den Ersten Bürgermeister der Stadt Pottenstein, Christian Weber

## **Aussteller während der Messe:**

- Alles Klar, Alltagshilfe
- Alzheimer Gesellschaft Bayreuth
- Ambulante Pflegezeit GmbH Gschwand
- Amplifon, Hörakustik
- Antonia Mantzourani - Mystische Alchemie
- Aronia Beeren - gesunde Säfte
- BRK, Defibrillator
- Caritas Sozialstation Betzenstein
- Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Helferkreis
- Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Rikschateam
- Fachstelle für Demenz Oberfranken
- Herbalife, gesunder aktiver Lebensstil
- Janosch Kupka, fermentieren, einkochen, haltbarmachen
- LRA, aufsuchende Seniorenberatung
- LRA, Wohnraumberatung
- Mainengel GmbH, Alltagshilfen
- Malteser, Hausnotruf
- Manuela Wolf, zertifizierte Wellnessmassseurin
- Ölmühle, gesunde Öle
- PrimaVera, ätherische Öle
- Thermomix, gesunde Smoothies
- VDK Ortsverband Pottenstein

**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 Teufelshöhle 2026“ (Veranstaltung nach Wahl)

**2. Preis**

eine Tageskarte Sauna inkl. Schwimmbad für den Besuch in unserem Freizeit – und Familienbad Juramar“

**3. Preis**

ein Buch „ART WALK Pottenstein - ein beeindruckender Streifzug in Wort und Bild im Herzen der Fränkischen Schweiz



**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](mailto:info@pottenstein.de) - [www.pottenstein.de](http://www.pottenstein.de)

Die vorliegenden Angaben sind ohne Gewähr – Änderung vorbehalten