

INSTITUT FÜR BAD MERGENTHEIMER  
KURMEDIZIN, GESUNDHEITSBILDUNG UND MEDIZINISCHE WELLNESS

# BAD MERGENTHEIM INSPIRIERT.



 Bad Mergentheim  
*Kurverwaltung*

# VITALPROGRAMM

ÜBERSICHT 2024



## WISSENSWERTES

### GUT ZU WISSEN

AMBULANTE VORSORGELEISTUNG,  
VERGÜNSTIGUNGEN & MEHR

SEITE 6 - 7

## WEGWEISER

### GESUNDHEITS- INFORMATIONEN

VORTRÄGE, WORKSHOPS & MEHR

SEITE 8 - 19

### BEWEGUNG

THERAPIE & AKTIVE ANGEBOTE

SEITE 20 - 37

### ERNÄHRUNG

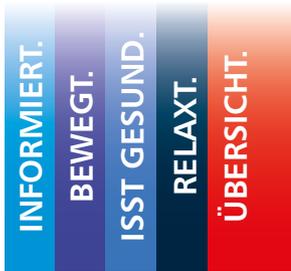
BERATUNG, VORTRÄGE & MEHR

SEITE 38 - 45

### ENTSPANNUNG

KURSE, SEMINARE & MEHR

SEITE 46 - 55



## AUF EINEN BLICK

### ALLE VERANSTALTUNGEN

SEITE 56 - 65

### ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

FÜR DAS KURS- UND  
WORKSHOP-/SEMINARANGEBOT

SEITE 66 - 67



**LIEBE EINWOHNER,  
LIEBE GÄSTE BAD MERGENTHEIMS,**

Gesundheit ist für uns alle wohl das Wichtigste im Leben. Um diese möglichst lange zu erhalten sollten wir einige Dinge beachten. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und möglichst wenig Gesundheitsschädigung sind hier unumgänglich.

Das bedeutet für uns Disziplin. Damit Ihnen die Freude daran nicht verloren geht, finden Sie auch in diesem Jahr wieder vielfältige Angebote des Instituts für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness um Ihre Gesundheit zu stärken oder wiederherzustellen. Erfahren Sie in zahlreichen Fachvorträgen Interessantes aus der Medizin, erleben Sie Spaß und Zusammengehörigkeit in unseren Bewegungsangeboten, kommen Sie mit unseren meditativen Kursen zur Ruhe und finden Sie so Ihren Alltagsausgleich und den Weg zu Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei und heilsame Momente in Bad Mergentheim!

Ihre

**Franziska Becker**

*Kur- und Gesundheitsberaterin*

*Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin,  
Gesundheitsbildung und medizinische Wellness*



# GUT ZU WISSEN

Das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness ist Ihr Ansprechpartner rund um die Planung und Durchführung der **ambulanten Vorsorgeleistung** in Bad Mergentheim.

Wir arbeiten eng mit unseren Kurärzten und Kooperationspartnern zusammen und bieten „gesundheitsfördernde Maßnahmen“ im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung an. Für alle weiteren Therapien, die der Kurarzt Ihnen verordnet, sind wir für Sie da und vereinbaren die Termine, die Sie brauchen.

Mit der **Kur- und Gästekarte bzw. Jahres-Einwohnerkarte** (erhältlich für Personen, die ihren 1. Wohnsitz im Main-Tauber-Kreis haben) profitieren Sie auch bei unseren Institutsangeboten von zahlreichen attraktiven, kostenlosen und ermäßigten Leistungen. Tragen Sie diese bitte bei sich, damit Sie sie auf Nachfrage bei Veranstaltungen vorzeigen und die Angebote nutzen können. Gerne informieren Sie die Mitarbeiter im Haus des Gastes über die vielfältigen Leistungen der Kur- und Gästekarte bzw. Jahres-Einwohnerkarte.

Für einige unserer Angebote ist eine rechtzeitige **Anmeldung** erforderlich. Darauf wird auf folgenden Seiten explizit hingewiesen! Bitte beachten Sie zudem unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für unser Kurs- und Workshop-/Seminarangebot, die auf Seite 66 – 67 abgebildet sind.

## Fotos:

HKM GmbH: Titel  
Holger Schmitt: S. 2, 16, 65  
Privat: S. 4  
Kurverwaltung: S. 5, 7, 10, 24, 29, 56  
iStock: S. 9, 18/19, 21, 23, 26, 34, 39, 42, 47, 50  
Thorsten Günther: S. 36  
RC Dreigang: S. 37  
Victoria Schaffler: S. 44  
Philipp Reinhard: S. 51

# WIR SIND FÜR SIE DA



Sie haben Interesse oder Fragen zu unseren Angeboten? Sie möchten sich anmelden oder sind auf der Suche nach einem bestimmten Angebot?

**Dann sprechen Sie uns an,  
wir sind gerne für Sie da:**

INSTITUT FÜR BAD MERGENTHEIMER KURMEDIZIN,  
GESUNDHEITSBILDUNG UND MEDIZINISCHE WELLNESS  
im Haus des Gastes im Kurpark  
- eine Institution der  
Kurverwaltung Bad Mergentheim GmbH -  
Lothar-Daiker-Str. 4  
97980 Bad Mergentheim

**Telefon: 07931 965-0**

**Fax: 07931 965-260**

[institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

[www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)

## SIE ERREICHEN UNS:

**1. April - 31. Oktober**

montags bis freitags von 9:00 bis 17:00 Uhr

**1. November - 31. März**

montags bis freitags von 9:00 bis 13:00 Uhr

und von 14:00 bis 17:00 Uhr

Änderungen vorbehalten

## WEGWEISER / TERMINE

### HEILQUELLEN

– DER QUELLENARZT	18.04.24	SEITE 10
HÄLT SPRECHSTUNDE	16.05.24	
	20.06.24	
	18.07.24	
	19.09.24	
	17.10.24	

### MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS

INFORMATIONSV-	05.03.24	SEITE 11
VERANSTALTUNGEN	30.04.24	
	02.07.24	
	06.08.24	
	05.11.24	
	19.11.24	
	26.11.24	

### AKTUELLES AUS DER MEDIZIN

VORTRAGSREIHE	12.03.24	SEITE 12
	16.04.24	
	24.09.24	
	08.10.24	
	03.12.24	

### ARZT IM GESPRÄCH

VORTRAGSREIHE	02.04.24	SEITE 13
	16.05.24	
	20.06.24	
	13.08.24	
	12.11.24	

### INSIGHT – PSYCHOLOGIE IM FOKUS

VORTRAGSREIHE	09.04.24	SEITE 14
	17.09.24	
	15.10.24	

### KNEIPPLEHRE – FRÜHER UND HEUTE

VORTRAGSREIHE	23.04.24	SEITE 15
	11.06.24	
	30.07.24	
	10.09.24	

### BEGEGNUNG MIT DR. NATUR

KURPARKFÜHRUNG	14.05.24	SEITE 16
	11.06.24	
	17.09.24	
	08.10.24	

### ACHTSAMKEITS-COACHING

	10.03.24	SEITE 17
	28.04.24	
	30.06.24	
	29.09.24	

### NATURKOSMETIK MIT KRÄUTERN

DIY-WORKSHOP	13.04.24	SEITE 18
	15.06.24	
	19.10.24	



## VORTRAGSREIHE HEILQUELLEN – DER QUELLENARZT HÄLT SPRECHSTUNDE



Wasser ist ein lebenswichtiges Element, das uns nicht nur erfrischt, sondern je nach Zusammensetzung der Inhaltsstoffe auch eine vorbeugende und lindernde Wirkung haben kann. Die Trinkkur ist in Bad Mergentheim eine tragende Säule der Kur. Die richtige Anwendung des Bad Mergentheimer Heilwassers beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und ärztlicher Erfahrung seit fast 200 Jahren. Nutzen Sie die Gelegenheit und erfahren Sie mehr über die Wirkung der drei Trinkquellen „Wilhelm“, „Albert“ und „Karl“, sowie über die Sole-Quelle „Paul“.

### TERMINE:

**DO, 18.04.24**    **DO, 18.07.24**

**DO, 16.05.24**    **DO, 19.09.24**

**DO, 20.06.24**    **DO, 17.10.24**

### LEITUNG:

Bad Mergentheimer Kurärzte

### VERANSTALTUNGSBEGINN:

jeweils 16:00 Uhr

### EINTRITT:

FREIER EINTRITT

### VERANSTALTUNGSORT:

Haus des Gastes-Studio 1

*Änderungen vorbehalten*

## MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS

Das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness organisiert dieses Jahr in Kooperation mit Bad Mergentheimer Kliniken, Ärzten und Gesundheitsdienstleistern Informationsveranstaltungen zu folgenden Themen:

### **Di, 05.03.24**

PD Dr. med. Steffen Löw, Facharzt für Chirurgie, Unfall- und Handchirurgie  
„Tag der Hand – Brüche des Handgelenks“

### **Di, 30.04.24**

In Kooperation mit der Rehaklinik ob der Tauber  
„Adipositas“

### **Di, 02.07.24**

In Kooperation mit der Tagesklinik für Integrative Onkologie Hufeland Klinik „Integrative Medizin bei Schmerzen im Bewegungsapparat“

### **Di, 06.08.24**

In Kooperation mit den Kliniken Dr. Vötisch  
„Herzgesundheit – Was habe ich selbst in der Hand?“

### **Di, 05.11.24**

In Kooperation mit dem Schmerztherapiezentrum Löffelstelzen  
„Schmerz und Seele“

### **Di, 19.11.24**

In Kooperation mit Bad Mergentheimer Kardiologen  
„Herzwoche“

### **Di, 26.11.24**

In Kooperation mit der Tagesklinik für Integrative Onkologie Hufeland Klinik  
„Integrative Medizin bei Menopausenbeschwerden“

### VERANSTALTUNGSBEGINN:

jeweils 19:30 Uhr

### EINTRITT:

FREIER EINTRITT

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Großer Kursaal

Bitte entnehmen Sie zu gegebener Zeit die genauen Programminformationen den Flyern, Plakaten sowie den Veranstaltungshinweisen auf [www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)

*Änderungen vorbehalten*

## VORTRAGSREIHE AKTUELLES AUS DER MEDIZIN

Das Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim informiert in Kooperation mit dem Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness über aktuelle Erkenntnisse verschiedener Erkrankungen.

**Di, 12.03.24**

Dr. med. Jochen Selbach  
„Bluthochdruck – der leise Killer“

**Di, 16.04.24**

Dr. Dirk Herold  
„Schmerzen in Hüft- und Kniegelenk – Lebensqualität gewinnen!“

**Di, 24.09.24**

Prof. Dr. Manoj Mannil  
„Brust-MRT: Neue Methoden zur Brustkrebserkennung!“

**Di, 08.10.24**

Dr. Ulrich Schlembach  
„(K)ein Tabu! Inkontinenz bei Frauen“

**Di, 03.12.24**

Dr. Dennis Sankat  
„Fibromyalgie“

**VERANSTALTUNGSBEGINN:**

jeweils 19:30 Uhr

**EINTRITT PRO TERMIN:**

**5,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
FREIER EINTRITT

**VERANSTALTUNGSORT:**

Kurhaus – Großer Kursaal

*Änderungen vorbehalten*

## VORTRAGSREIHE ARZT IM GESPRÄCH

Fast täglich schreiten die Entwicklungen in der Medizin voran. Neue Medikamente, genauere Diagnosemöglichkeiten oder moderne Behandlungsmethoden eröffnen Arzt und Patienten ganz neue Wege den Heilungsprozess voranzutreiben. Ärzte in und um Bad Mergentheim informieren in Kooperation mit dem Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness über aktuelle medizinische Entwicklungen und Erkenntnisse.

**Di, 02.04.24**

Dr. Anne Scherer-Quenzer  
„Integrative Medizin bei Herz-Kreislauf-Beschwerden“

**Do, 16.05.24**

Dr. Tina Ernst  
„Ladies Night! – Das Geheimnis der 100-jährigen“

**Do, 20.06.24**

Dr. David Brix  
„Hilfe, die Blase brennt! – Was tun bei Blasenentzündung?“

**Di, 13.08.24**

Dr. Anne Scherer-Quenzer  
„Integrative Medizin bei Magen-Darm-Beschwerden“

**Di, 12.11.24**

Dr. Carsten Köber  
„Alles hat ein Ende! Patientenverfügung aus Sicht der Not-/Hausärzte“

**VERANSTALTUNGSBEGINN:**

jeweils 19:30 Uhr

**EINTRITT PRO TERMIN:**

**5,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
FREIER EINTRITT

**VERANSTALTUNGSORT:**

Kurhaus – Kursaal

*Änderungen vorbehalten*

## VORTRAGSREIHE **INSIGHT – PSYCHOLOGIE IM FOKUS**

Dass unsere mentale Gesundheit genauso wichtig ist wie die körperliche, steht außer Frage. Was aber, wenn unsere Seele erkrankt? Was, wenn existenzielle Themen plötzlich an unsere Tür klopfen, oder unsere Gedanken uns viel zu sehr im Griff haben? Dann brauchen wir Wege und Menschen die uns helfen wieder Zuversicht zu schöpfen, resilienter zu werden und für uns zu sorgen.

In dieser Vortragsreihe werden unterschiedliche Menschen aus dem Fachbereich der Psychologie und Psychiatrie Themen vorstellen, mit denen wir alle einmal in Kontakt kommen.

**Di, 09.04.24**

Karin Lorenz  
„Hochsensibilität“

**Di, 17.09.24**

Dr. Martina Walter  
„Prokrastination“

**Di, 15.10.24**

Dr. med. Mathias Jähnel  
„Das Burnout-Syndrom –  
Wege aus der emotionalen Erschöpfung“

### **VERANSTALTUNGSBEGINN:**

jeweils 19:30 Uhr

### **EINTRITT PRO TERMIN:**

**5,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
FREIER EINTRITT

### **VERANSTALTUNGSORT:**

Kurhaus – Kleiner Kursaal

*Änderungen vorbehalten*

## VORTRAGSREIHE **KNEIPPLEHRE – FRÜHER UND HEUTE**

Die Lehre des Pfarrers Sebastian Kneipp wird bis heute angewendet und weitergegeben. Erfahren Sie Wissenswertes über das Leben Sebastian Kneipps und seine fünf Säulen der Kneipp-Therapie durch verschiedene Vorträge von Mitgliedern des Kneipp-Vereins Bad Mergentheim e.V. Die FÜNF-SÄULEN-THERAPIE hilft Ihnen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und somit Ihre Gesundheit zu stärken.

**Di, 23.04.24**

Stefan Pilz  
„Resilienz steigern durch Kneipp´sche Maßnahmen“

**Di, 11.06.24**

Viola Beier-Brunner  
„Fasten-Wandern und Kneipp“

**Di, 30.07.24**

Christoph Schneider  
„Kneipp auf der Couch – Wie unterstützen die  
5 Kneipp-Elemente die Psychotherapie?“

**Di, 10.09.24**

Dr. Karin Müller-Freiberg  
„Kneipp rockt das Immunsystem“

### **VERANSTALTUNGSBEGINN:**

jeweils 19:30 Uhr

### **EINTRITT PRO TERMIN:**

**5,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
UND MITGLIEDERAUSWEIS DES  
KNEIPPVEREINS BAD MERGENTHEIM  
FREIER EINTRITT

### **VERANSTALTUNGSORT:**

Kurhaus – Kleiner Kursaal

*Änderungen vorbehalten*



## KURPARKFÜHRUNG- BEGEGNUNG MIT DR. NATUR

Im Jahre 1826 entdeckten die Schafe des Bad Mergentheimer Schäfers Franz Gehrig eine unscheinbare Quelle am Rande der Tauber. Heute ist aus dieser fast zufälligen Entdeckung eines der größten Heilbäder Baden-Württembergs entstanden. Mit einem Kurpark, der zu den zehn schönsten Parkanlagen Deutschlands zählt und allen Heilelementen, die uns die Natur bietet: Wasser, Licht, Luft, Bewegung und Nahrung für Körper, Geist und Seele. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Entdeckungsrundgang um die eigene Gesundheit auf natürlichem Weg aktiv zu unterstützen.

HINWEIS: DIE VERANSTALTUNG ENTFÄLLT BEI REGEN.

### TERMINE:

**Di, 14.05.24**

**Di, 11.06.24**

**Di, 17.09.24**

**Di, 08.10.24**



### LEITUNG:

Anja Sambeth,  
Erlebnis-, Stadt- und Gästeführerin

### VERANSTALTUNGSBEGINN:

jeweils 15:00 Uhr

### TEILNAHMEGEBÜHR PRO TERMIN:

**5,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
FREIER EINTRITT

### TREFFPUNKT:

Bereich vor dem Haus des Gastes im Kurpark

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergheim.de)

*Änderungen vorbehalten*

## FÜR MEHR RESILIENZ IM ALLTAG ACHTSAMKEITS- COACHING

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein. Nicht nur körperlich – auch mental. Diese besondere Art, aufmerksam zu sein im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen, ist ein Lernprozess.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Übungen Ihre Achtsamkeit im Alltag wieder stärken können. In der Natur erwartet Sie eine angenehme und entspannte Atmosphäre, in der Sie sich ganz auf sich selbst einlassen können. Mit regelmäßigem Praktizieren der Übungen können Sie eine innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln, Ihre Stressreaktionen reduzieren und Ihre eigenen Ressourcen (wieder) aktivieren.

### TERMINE:

**So, 10.03.24**

**So, 28.04.24**

**So, 30.06.24**

**So, 29.09.24**

### LEITUNG:

Alexandra Abredat,  
Psychologische Beraterin, Personal Coach

### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 09:30 bis 10:30 Uhr

### PREIS PRO TERMIN:

**15,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
10,00 €

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Großer Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergheim.de)

*Änderungen vorbehalten*

# NATURKOSMETIK MIT KRÄUTERN – DIY WORKSHOP

## PFLEGEMITTEL FÜR HAUT UND HAAR SELBST HERSTELLEN

Pflegemittel – ganz ohne Chemie und Zusatzstoffe, dafür die geballte Kraft der Natur. Die besten Inhaltsstoffe finden wir in natürlichen Pflanzen und Kräutern. Unter Anleitung einer Kräuterpädagogin entwickeln Sie gemeinsam Ihre ganz individuellen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Pflegeprodukte für zu Hause.

HINWEIS: ZUM MITNEHMEN DER PRODUKTE BITTE 3-4 GEFÄSSE MITBRINGEN.

### TERMINE:

**Sa, 13.04.24 Sa, 15.06.24 Sa, 19.10.24**

### LEITUNG:

Alexandra Abredat, Kräuterpädagogin

### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

### PREIS PRO TERMIN:

**17,00 €**

**ZZGL. 8,00 € MATERIALKOSTEN**

MIT KUR- UND

GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE

15,00 €

zzgl. 8,00 € Materialkosten

### VERANSTALTUNGORT:

Kurhaus – Großer Gartensaal, Erdgeschoss (Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich: GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [gesundheitsberatung@kur-badmergenthheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergenthheim.de)

Änderungen vorbehalten



## WEGWEISER / TERMINE

### BEWEGUNGSTHERAPIE IM SOLEWASSER

IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG SEITE 22

### AKTIVE BEWEGUNGSTHERAPIE DURCH GYMNASTIK

IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG SEITE 23

### SEMINAR BEWEGUNGSTRAINING

IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG SEITE 25

### FUSS- UND VENENGYMNASTIK

JEDEN MONTAG UND FREITAG\* SEITE 26

### FUNKTIONELLE GANZKÖRPERGYMNASTIK

JEDEN MONTAG, MITTWOCH UND FREITAG\* SEITE 27

### RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

JEDEN MONTAG, MITTWOCH UND FREITAG\* SEITE 28

### NORDIC WALKING

JEDEN DIENSTAG UND DONNERSTAG\* SEITE 30

### HERZ-CHAKRA- MEDITATION

01.08.24 SEITE 31  
08.08.24  
15.08.24  
22.08.24

### PILATES

KURS 1 AB 25.01.24 SEITE 32  
KURS 2 AB 11.04.24

### MOVE YOUR BODY

KURS 1 AB 17.01.24 SEITE 33  
KURS 2 AB 02.10.24

### WANDERN DURCH DIE JAHRESZEITEN

GEFÜHRTE WANDERUNG GANZJÄHRIG SEITE 36  
JEDEN SAMSTAG\*

### RADELN FÜR DIE GESUNDHEIT

GEFÜHRTE RADTOUR APR. - OKT. SEITE 37  
JEDEN FREITAG \*

\* AUSSER AN FEIERTAGEN.



BEWEGT.

**BEWEGUNG**  
THERAPIE & AKTIVE ANGEBOTE

## BEWEGUNGSTHERAPIE IM SOLEWASSER

(IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG)

Nutzen Sie die heilsame Wirkung der Natur. Die Bad Mergentheimer Paulsquelle unterstützt Sie dabei. Widerstand, Druck, Auftrieb und die Temperatur von 33 °C wirken positiv auf Körper und Geist. Bewegungen, die sonst kaum möglich erscheinen, können im Wasser durchgeführt werden, denn Wasser entlastet Gelenke und erweitert Ihr Bewegungsausmaß, trainiert die Muskeln, fördert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und entspannt gleichermaßen.

### TERMINE:

**dienstags\*** 9:45 Uhr  
**mittwochs\*** 14:45 Uhr  
**donnerstags\*** 9:45 Uhr

### LEITUNG:

Therapeutenteam

### THERAPIEDAUER:

ca. 25 Minuten

### PREIS PRO TERMIN:

**17,50 €**

MIT KUR- UND

GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:

16,50 €

Gegen Vorlage einer Verordnung des Kurarztes im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

### VERANSTALTUNGSORT:

Solyar Therme (Erlenbachweg 3)

Treffpunkt mit Therapeuten: Eingangshalle

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergenthheim.de](mailto:institut@kur-badmergenthheim.de)

\* AUSSER AN FEIERTAGEN.

Änderungen vorbehalten

## AKTIVE BEWEGUNGS- THERAPIE DURCH GYMNASTIK

(IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG)



Stärken Sie Ihren Stütz- und Bewegungsapparat sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem.

Mit schonenden funktionsgymnastischen Übungen werden Sie fitter, stärken Ihre Muskulatur, bringen ein muskuläres Ungleichgewicht wieder in Balance und verbessern Ihre Beweglichkeit.

### AUSWAHL:

**FUSS- UND VENENGYMNASTIK  
(SEITE 26)**

**FUNKTIONELLE  
GANZKÖRPERGYMNASTIK  
(SEITE 27)**

**RÜCKEN- UND  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
(SEITE 28)**

### PREIS:

Gegen Vorlage einer Verordnung des Kurarztes im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

# SEMINAR BEWEGUNGS- TRAINING

**(IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG)**

Durch gezielte Übungen aktivieren Sie weniger beanspruchte Muskulatur, bringen ein muskuläres Ungleichgewicht wieder in Balance, kräftigen Ihre Stütz- muskulatur, erhöhen Ihre Beweglichkeit und stärken Ihr Herz-Kreislaufsystem.

Getreu dem Motto „wer rastet, der rostet“ erhalten Sie in diesem Seminar hilfreiche Tipps zur Bewegungsförderung in Ihrem Alltag.

## **AUSWAHL 6 X 60 MINUTEN**

nach Absprache individuell kombinierbar aus:

### **FUSS- UND VENENGYMNASTIK (SEITE 26)**

= 30 Minuten

### **FUNKTIONELLE GANZKÖRPERGYMNASTIK (SEITE 27)**

= 30 Minuten

### **RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK (SEITE 28)**

= 30 Minuten

### **NORDIC WALKING (SEITE 30)**

= 60 Minuten

## **PREIS:**

Mit Verordnung „Seminar Bewegungstraining“ vom Kurarzt im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung in der Regel kostenfrei.

## FUSS- UND VENENGYMNASTIK



Erlernen Sie einfache Übungen der Fuß- und Venengymnastik, mit denen Sie Ihre Venen fit halten – egal ob zuhause, am Arbeitsplatz oder zwischendurch. Durch das regelmäßige Training Ihrer Beinmuskulatur wird der Rückfluss des Blutes in den Körperkreislauf gefördert und das Gefühl von müden, schweren Beinen lässt nach.

### TERMINE:

**montags und freitags\***  
**9:00 - 9:30 Uhr**

LEITUNG:  
Therapeutenteam

**PREIS PRO TERMIN:**  
**9,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:  
8,50 €

Mit Verordnung „Seminar Bewegungstraining“ vom Kurarzt im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung in der Regel kostenfrei.

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus - Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

\* AUSSER AN FEIERTAGEN.

Änderungen vorbehalten

## FUNKTIONELLE GANZKÖRPERGYMNASTIK

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit gleichermaßen fördert.

Mit einfachen Übungen werden alle Muskelgruppen, die wir im Alltag brauchen, gestärkt. So werden Schmerzen und Verspannungen vorgebeugt, die Körperhaltung verbessert und die gesamte Muskulatur gekräftigt.

### TERMINE:

**montags, mittwochs, freitags\***  
**9:30 - 10:00 Uhr**

LEITUNG:  
Therapeutenteam

**PREIS PRO TERMIN:**  
**9,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:  
8,50 €

Mit Verordnung „Seminar Bewegungstraining“ vom Kurarzt im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung in der Regel kostenfrei.

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus - Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

\* AUSSER AN FEIERTAGEN.

Änderungen vorbehalten

# RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

## – MOBILISIEREN, KRÄFTIGEN UND DEHNEN

Wenig Bewegung, langes Sitzen und eine falsche Körperhaltung können zu einseitigen Belastungen führen, die unter anderem unserem Rücken nicht gut bekommen.

Gezielte Gymnastik stärkt die Muskulatur, die eine wirbelsäulenstützende Funktion hat und kann helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

### TERMINE:

**montags, mittwochs, freitags\***  
**10:00 - 10:30 Uhr**

### LEITUNG:

Therapeutenteam

### PREIS PRO TERMIN:

**9,50 €**

### MIT KUR- UND

GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:

8,50 €

Mit Verordnung „Seminar Bewegungstraining“ vom Kurarzt im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung in der Regel kostenfrei.

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus - Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

\* AUSSER AN FEIERTAGEN.

Änderungen vorbehalten



## NORDIC WALKING

### – DIE ZAUBERFORMEL FÜR FITNESS, GESUNDHEIT UND MEHR LEBENSFREUDE

Nordic Walking ist für jeden erlernbar und zählt zu den gesündesten Sportarten.

Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt sowie ca. 90 % der gesamten Muskulatur trainiert, sofern die Technik stimmt. Profitieren Sie von den Stöcken und lernen Sie die Zauberformel für Ihre Gesundheit kennen.

#### TERMINE:

**dienstags und donnerstags\***  
**14:00 - 15:00 Uhr**

LEITUNG:  
Therapeutenteam

#### PREIS PRO TERMIN:

**12,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:  
10,00 €

LEIHGEBÜHR FÜR STÖCKE: 3,00 €

Mit Verordnung „Seminar Bewegungstraining“ vom Kurarzt im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung in der Regel kostenfrei, die Leihgebühr für Stöcke: 3,00 € muss jedoch extra bezahlt werden.

#### TREFFPUNKT:

Bereich vor dem Haus des Gastes

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

\* AUSSER AN FEIERTAGEN.

Änderungen vorbehalten

## HERZ-CHAKRA-MEDITATION

### – STÄRKE DEIN INNERES ZENTRUM

Mit der Herz-Chakra-Meditation erfahren Sie eine Bewegungs-Meditation, die Ihre Energie zum Fließen bringt. Chakren sind die Energiezentren unseres Körpers, die unsere körpereigene, aber auch die Energie der Außenwelt sammeln und im Energiesystem des Körpers verteilen. Die Kombination aus achtsamer Meditation und gezielter Bewegung mit Musik hilft Ihnen, Ihre Energien in einen Fluss zu bekommen und einen Weg zu Ihrer inneren Mitte zu erlangen.

#### TERMINE:

**Do, 01.08.24**

**Do, 08.08.24**

**Do, 15.08.24**

**Do, 22.08.24**

LEITUNG:  
Stefan Pilz,  
Heilpraktiker für Psychotherapie

#### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr

#### PREIS PRO TERMIN:

**12,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
10,00 €

#### VERANSTALTUNGORT:

Kurhaus – Kurparkfoyer / Terrasse

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [gesundheitsberatung@kur-badmergentheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergentheim.de)

Änderungen vorbehalten



## PILATES (10 WOCHEN)

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem gesamten Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft gibt. Die Körpermitte wird gestärkt, die Muskulatur stabilisiert und der Stresspegel sinkt spürbar. Pilates unterstützt nicht nur bei der Gewichtsabnahme, es ist vor allem eine Sportart, die gesund machen kann. Sie ist wirkungsvoll und schmerzlösend, die Konzentrationsfähigkeit wird durch den Stressabbau gesteigert und die gezielten Bewegungen optimieren Koordination und Kondition.

HINWEIS: BITTE EINE YOGAMATTE, HANDTUCH UND GETRÄNK MITBRINGEN

### KURSSTART:

**Kurs I: Do, 25.01.24**

**Kurs II: Do, 11.04.24**

LEITUNG:

Katarina Lutz,  
Personaltrainerin, Pilatetrainerin

### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr  
*Kursdauer 10 Wochen*

### PREIS PRO KURS:

**99,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
89,00 €

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Kurparkfoyer

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergenthheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergenthheim.de)

*Änderungen vorbehalten*



## MOVE YOUR BODY (10 WOCHEN)

Du hast Lust auf gute Musik, nette Leute in Verbindung mit einem etwas anderen Ganzkörper-Workout? Dann ist Move your Body genau das Richtige für dich! Verspannungen werden gelockert, die Muskulatur bekommt neue Kraft und das Herz-Kreislaufsystem frischen Schwung. In Kombination mit den einzigartigen Smovey Ringen hast du nicht nur jede Menge Spaß – du lernst auch eine ganz andere Art von Fitness-Kurs kennen. Schwing dich fit!

HINWEIS: BITTE SPORTKLEIDUNG/BEQUEME KLEIDUNG UND TURNSCHUHE TRAGEN. EIN HANDTUCH, EIN GETRÄNK UND JEDE MENGE SPASS AN BEWEGUNG UND GUTER MUSIK SOLLTEST DU EBENFALLS MITBRINGEN.

### KURSSTART:

**Kurs I: Mi, 17.01.24**

**Kurs II: Mi, 02.10.24**

LEITUNG:

Petra Kachel,  
Smovey Coach/Professional Slow Jogging Trainerin

### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr  
*Kursdauer 10 Wochen*

### PREIS PRO KURS:

**99,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
89,00 €

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergenthheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergenthheim.de)

*Änderungen vorbehalten*



**EINFACH  
BEWEGEND.**

**BAD MERGENTHEIM INSPIRIERT.**

 **Bad Mergentheim**  
Kurverwaltung

## WANDERN DURCH DIE JAHRESZEITEN



**Bewegung wirkt:** Sie verlängert das Leben, beugt Krankheiten vor, entspannt und kann sogar heilen. Erleben Sie auf insgesamt sieben verschiedenen Routen rund um Bad Mergentheim den Zauber der unterschiedlichen Jahreszeiten in der Natur und die positive Wirkung des Wundermittels „Bewegung“.

Gehen Sie mit einem Wanderführer auf den ca. 10 km langen Rundwanderungen (2,5 – 3 Stunden) auf Entdeckungstour. Je nach Witterungslage können die vorgesehenen Wanderrouten kurzfristig geändert werden. Festes Schuhwerk und ein Getränk sind wichtig. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen.

### TERMINE:

**jeden Samstag  
(außer an Feiertagen)  
14:00 Uhr**

### LEITUNG:

Wanderführer der  
Naturschutzgruppe Taubergrund e. V.

### PREIS:

KOSTENFREI – ein Angebot nur für Inhaber der Kur- und Gästekarte/Jahres-Einwohnerkarte. Die Kur- und Gästekarte/Jahres-Einwohnerkarte sollte auf Verlangen vorgezeigt werden können.

### TREFFPUNKT:

Bereich vor dem Haus des Gastes im Kurpark

DAS MITWANDERN GESCHIEHT  
AUF EIGENE VERANTWORTUNG!

*Änderungen vorbehalten*

## RADELN FÜR DIE GESUNDHEIT



Ganz entspannt können Sie beim Radwandern in die Pedale treten und die faszinierende Landschaft rund um Bad Mergentheim genießen. Einer unserer vielen ortskundigen Guides zeigt Ihnen nicht nur den 5-Sterne-Radweg „Liebliches Taubertal“, Sie sehen auch die „Schönheiten des Hinterlandes“ entlang der Tauber. Eine Einkehr ist nicht explizit vorgesehen, Verpflegung ist – ebenso wie ein Helm und ein geeignetes Rad/E-Bike – erforderlich.

### TERMINE:

**jeden Freitag  
(April bis Oktober,  
außer an Feiertagen)  
14:30 Uhr,  
geplante Rückkehr  
ca. 17:30 Uhr**

### LEITUNG:

Radtourenbegleiter vom  
SV RC Dreikang Germania Bad Mergentheim e. V.

### PREIS:

KOSTENFREI – ein Angebot nur für Inhaber der Kur- und Gästekarte/Jahres-Einwohnerkarte. Die Kur- und Gästekarte/Jahres-Einwohnerkarte sollte auf Verlangen vorgezeigt werden können.

### TREFFPUNKT:

Hinweistafel am Parkplatz bei der Wolfgangskapelle  
(Theodor-Klotzbücher-Straße)

DIE TEILNAHME ERFOLGT  
AUF EIGENE VERANTWORTUNG!

*Änderungen vorbehalten*

## WEGWEISER / TERMINE

### ERNÄHRUNGSSEMINAR

IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG SEITE 40

### REHABILITATIVE ERNÄHRUNGSBERATUNG

SEITE 41

### INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

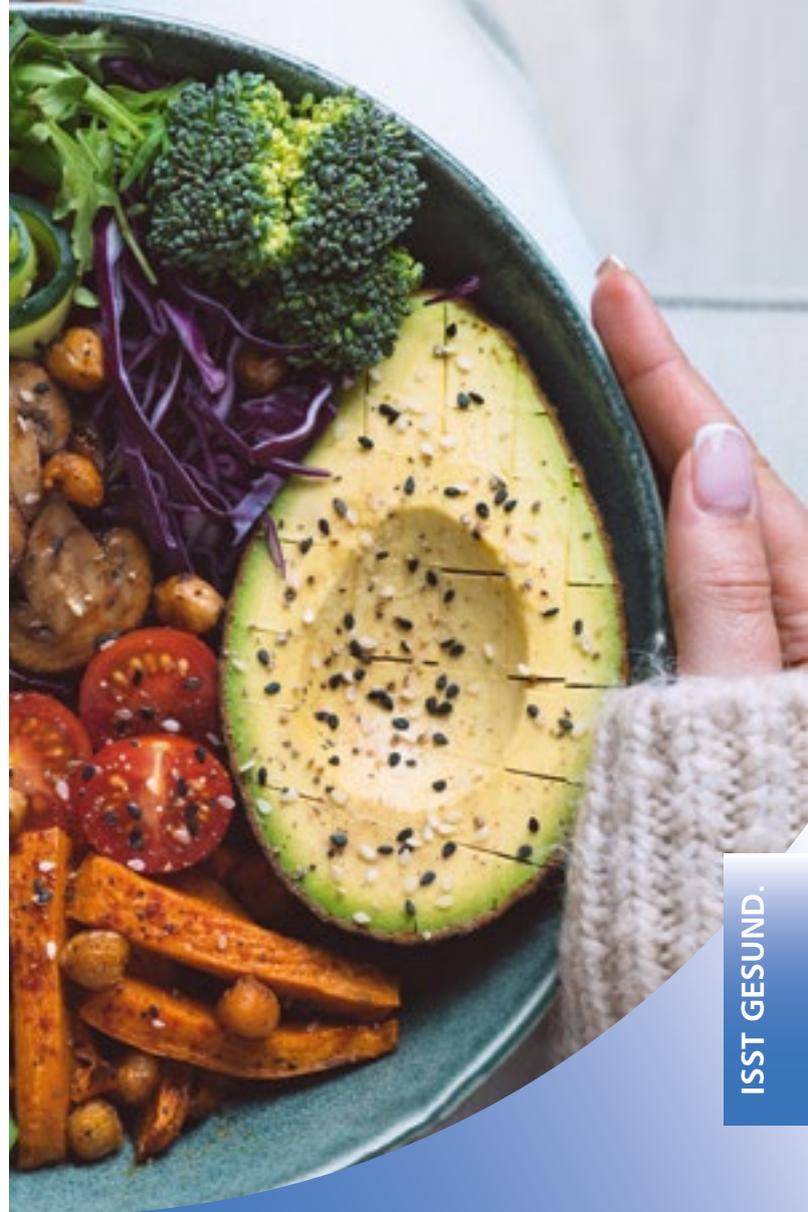
SEITE 42

### ERNÄHRUNGSGESPRÄCH

VORTRAGSREIHE SEITE 43  
26.03.24  
21.05.24  
25.06.24  
01.10.24

### KOCHLUST

GEMEINSAMES KOCHEN SEITE 45  
27.04.24  
28.06.24  
28.09.24  
30.11.24



ISST GESUND.

**ERNÄHRUNG**  
BERATUNG, VORTRÄGE & MEHR

# VERHALTENS- THERAPEUTISCHES ERNÄHRUNGSSEMINAR

**(IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG)**

Sie möchten gerne Körpergewicht verlieren?  
Sich fitter und leistungsfähiger fühlen? Sie haben zu  
hohe Cholesterinwerte oder Bluthochdruck oder  
haben weitere Risikofaktoren für eine Erkrankung?

Erfahren Sie in diesem Seminar die Grundlagen gesun-  
der Ernährung und wie Sie Ihre Gesundheit durch eine  
Ernährungsumstellung günstig beeinflussen können.  
Verhaltenstherapeutische Informationen erleichtern  
Ihnen die Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten in  
Ihrem Alltag Schritt für Schritt. Diese individuelle  
Ernährungsberatung mit praktischen Übungen umfasst  
4 Einheiten mit je 60 Minuten.

## **TERMINE:**

### **nach Vereinbarung**

BERATUNG:  
Iris Gutbrod, Diätassistentin DKL/DGE

**PREIS PRO SEMINAR:**  
**159,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:  
136,00 €

Mit Verordnung „Verhaltenstherapeutisches  
Ernährungsseminar“ vom Kurarzt im Rahmen einer  
ambulanten Vorsorgeleistung in der Regel kostenfrei.

## **VERANSTALTUNGSORT:**

Haus des Gastes,  
Büro Diätassistentin

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

*Änderungen vorbehalten*

# REHABILITATIVE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Bei bestehenden Erkrankungen kann eine Ernährungs-  
umstellung Beschwerden lindern, den Erkrankungs-  
verlauf günstig beeinflussen sowie Folgeerkrankungen  
vermeiden und die Lebensqualität verbessern.

Lassen Sie sich daher fachlich kompetent und indivi-  
duell an vier Terminen zu folgenden Krankheitsbildern  
beraten:

Erhöhung der Blutfette (Cholesterin, Triglyceride),  
Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Divertikulose,  
Osteoporose, chronisch entzündliche Darm-  
erkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa),  
Bauchspeicheldrüsenentzündung, Gastritis/Reflux,  
Laktose- und Fructose-Intoleranz, Rheuma,  
Gicht, Übergewicht/Untergewicht, Leber- und  
Gallenerkrankungen.

## **TERMINE:**

### **nach Vereinbarung**

BERATUNG:  
Iris Gutbrod, Diätassistentin DKL/DGE

**PREIS PRO BERATUNG:**  
**159,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:  
136,00 €

Mit Verordnung des behandelnden Arztes  
ist bei den meisten Krankenkassen eine  
teilweise Kostenerstattung nach § 43 SGB V  
(Rehabilitative Beratung) möglich.

## **VERANSTALTUNGSORT:**

Haus des Gastes,  
Büro Diätassistentin

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

*Änderungen vorbehalten*

## INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG



Die Ess- und Trinkgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und für unser Immunsystem.

Viele gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen sind ernährungsbedingt und durch eine Ernährungsumstellung positiv zu beeinflussen. Erhalten Sie wertvolle Tipps für eine abwechslungsreiche Ernährung, die Ihnen zu mehr Energie, Vitalität und Gesundheit verhilft. Investieren Sie in Ihre Gesundheit durch ein einstündiges individuelles Beratungsgespräch.

### TERMIN:

**nach Vereinbarung**

BERATUNG:

Iris Gutbrod, Diätassistentin DKL/DGE

### PREIS PRO BERATUNG:

**47,00 €**

MIT KUR- UND

GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:

40,00 €

### VERANSTALTUNGORT:

Haus des Gastes,

Büro Diätassistentin

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

*Änderungen vorbehalten*

## VORTRAGSREIHE ERNÄHRUNGSGESPRÄCH

In der digitalisierten Welt kann sich jeder rund um die Uhr zu bestimmten Themen informieren, so auch über den Bereich der Ernährung. Aber ist das, was veröffentlicht wird, auch immer alles wirklich fundiert? Trifft das, was ich lese auch auf mich zu? Wohin kann ich mich wenden, wenn ich doch noch die ein oder andere Frage zu einem Thema habe?

Diätassistentin Iris Gutbrod nimmt sich unterschiedliche Themen zu Herzen und informiert Sie an folgenden Abenden über:

**Di, 26.03.24**

„Antientzündliche Küche von A-Z“

**Di, 21.05.24**

„Schönheit kommt von Innen – Ernährung für eine strahlende Haut“

**Di, 25.06.24**

„Calcium – Mineralstoff mit lebenswichtigen Funktionen“

**Di, 01.10.24**

„Nierensteine – welche Ernährung ist richtig?“

### VERANSTALTUNGSBEGINN:

jeweils 19:30 Uhr

### EINTRITT PRO TERMIN:

**5,50 €**

MIT KUR- UND

GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE

FREIER EINTRITT

### VERANSTALTUNGORT:

Kurhaus – Großer Kursaal

*Änderungen vorbehalten*

## **KOCHLUST?** **EINE REISE DURCH GESCHMACK UND GESELLIGKEIT**

Wissen Sie oft nicht, was Sie heute wieder abwechslungsreiches auf den Tisch zaubern können? Oder haben Sie im Alltag einfach häufig wenig Zeit, möchten aber dennoch etwas Gesundes kochen? Vielleicht möchten Sie auch einfach neue Ideen und Inspirationen, die nicht in jedem Kochbuch stehen, finden? Dann sind Sie bei KOCHLUST genau richtig! Leckere Gerichte, frische Zutaten, hilfreiche Tipps und Tricks sowie tolle Kombinationen erwarten Sie bei einem genussvollen und geselligen Abend in gemütlicher Runde. Unsere Köchinnen zaubern gemeinsam mit Ihnen folgende Gerichte auf den Tisch:

### **TERMINE:**

**Sa, 27.04.24**

„Superfood Bärlauch –  
Das Frühlingsgrün aus dem Wald!“

**Fr, 28.06.24**

„Grill & Chill – vegetarisch grillen und Cocktails mixen!“

**Sa, 28.09.24**

„Schnelle Töpfe, frische Ideen:  
Gesunde Feierabendküche!“

**Sa, 30.11.24**

„Plätzchenzauber & Glühweinwärme!“

### **VERANSTALTUNGSDAUER:**

jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr

### **PREIS PRO TERMIN (inkl. Getränke):**

**47,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
42,00 €

### **VERANSTALTUNGSORT:**

Kurhaus – Großer Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: \[gesundheitsberatung@kur-badmergheim.de\]\(mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergheim.de\)](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergheim.de)

*Änderungen vorbehalten*



## WEGWEISER / TERMINE

### SEMINAR MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG SEITE 48

### ATEMBALANCE –

SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN 11.03.24 SEITE 49  
15.04.24  
06.05.24  
10.06.24  
15.07.24  
16.09.24

### ZUM TAGESAUSKLANG

BEI SICH UND IM MOMENT ANKOMMEN  
07.03.24 SEITE 50  
14.03.24  
27.06.24  
18.07.24

### FRÜHAUFSTEHER-QIGONG IM KURPARK

07.05.24 SEITE 51  
14.05.24  
28.05.24  
04.06.24  
11.06.24  
18.06.24  
25.06.24

### YOGAKURS (10 WOCHEN)

KURS 1 AB 15.01.24 SEITE 52  
KURS 2 AB 08.04.24  
KURS 3 AB 23.09.24

### YOGA-SEMINAR SCHRITTE IN DIE FREIHEIT

11.05.24 SEITE 53

### YOGA-SEMINAR ENTFALTE DEIN POTENTIAL

14.09.24 SEITE 54

### SINGEN IM KURPARK

25.04.24 SEITE 55  
02.05.24  
23.05.24  
06.06.24



RELAXT.

**ENTSPANNUNG**  
KURSE, SEMINARE & MEHR

## SEMINAR MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

(IM RAHMEN EINER  
AMBULANTEN VORSORGELEISTUNG)

Erlernen Sie durch die abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien, wie Sie selbst nach und nach ein wohliges, entspanntes Körpergefühl erzeugen und in akuten Stresssituationen anwenden können. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkungen.

### TERMINE:

**montags, mittwochs und freitags\***  
**10:30 - 11:15 Uhr**

### LEITUNG:

Therapeutenteam

### VERANSTALTUNGSDAUER:

6 Einheiten à 45 Minuten

### PREIS 6 TERMINE:

**65,00 €**

MIT KUR- UND

GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:

56,00 €

### PREIS EINZELTERMINE:

**15,00 €**

MIT KUR- UND

GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE:

12,00 €

Mit Verordnung „Seminar Entspannungstechniken“ vom Kurarzt im Rahmen einer ambulanten Vorsorgeleistung in der Regel kostenfrei.

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus - Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

E-Mail: [institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

\* AUSSER AN FEIERTAGEN.

Änderungen vorbehalten

## ATEMBALANCE – SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN

Unsere Atmung begleitet uns vom ersten bis zum letzten Augenblick. Es scheint so selbstverständlich - und doch ist die richtige Atemtechnik viel entscheidender als wir vielleicht annehmen.

Denn wie wir Luft holen und sie wieder abgeben beeinflusst unser Gehirn und unsere Gesundheit auf vielfältige Weise.

Lernen Sie bei diesem Angebot mehr über den Atemfluss und genießen Sie inmitten der Aerosole der Paulsquelle, die im Gradierpavillon über das Schwarzdornreisig tropft, stressabbauende und effektive Atemübungen.

HINWEIS: DIE VERANSTALTUNG  
ENTFÄLLT BEI GEWITTER!

### TERMINE:

**MO, 11.03.24**

**MO, 15.04.24**

**MO, 06.05.24**

**MO, 10.06.24**

**MO, 15.07.24**

**MO, 16.09.24**

### LEITUNG:

Birgit Nickel

Kursleiterin Atemtherapie nach Middendorf

### VERANSTALTUNGSBEGINN:

jeweils 19:00 Uhr

### PREIS:

KOSTENFREI – ein Angebot nur für Inhaber der Kur- und Gästekarte/Jahres-Einwohnerkarte. Die Kur- und Gästekarte/Jahres-Einwohnerkarte sollte auf Verlangen vorgezeigt werden können.

### VERANSTALTUNGSORT:

Gradierpavillon im Kurpark

Änderungen vorbehalten

## ZUM TAGESAUSKLANG – BEI SICH UND IM MOMENT ANKOMMEN

Oft gehen die dringend benötigten Ruhepausen in unserem hektischen Alltag unter. Gefüllt mit Terminen und häufig reizüberflutet hetzen wir durch die Stunden des Tages. In diesem Angebot finden Sie Anregungen und Wege, auf unterschiedlichste Art Ihren Alltag zu entschleunigen und können so Momente des „Bei-sich-Ankommens“ gewinnen.

### TERMINE:

**Do, 07.03.24**

Annegret El-Kurd:

„Mikrozirkulation – Kleine Gefäße ganz groß!“  
Eine Behandlung der kleinen Blutgefäße  
mit individueller Beratung.

**Do, 14.03.24**

Guido Sauer:

„Heilsames Atmen“

**Do, 27.06.24**

Sibylle Schimscha:

„Klangyoga“

**Do, 18.07.24**

Eva-Maria Hellinger:

„Breath-Walk“



### VERANSTALTUNGSBEGINN:

jeweils 19:30 Uhr

### TEILNAHMEGEBÜHR

#### PRO TERMIN:

**5,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
FREIER EINTRITT

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Kleiner Kursaal

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergentheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergentheim.de)

Änderungen vorbehalten

## FRÜHAUFSTEHER-QIGONG IM KURPARK



Beginnen Sie Ihren Tag mit Qigong bei frischer Luft im wunderschönen Kurpark. Die Morgenstunden sind laut der Traditionellen Chinesischen Medizin am besten dafür geeignet, um Kraft für Körper und Geist zu tanken. Durch ruhige Atemübungen und leichte Bewegungen im Stand wird das Atemvolumen verbessert, die Gelenke bewegt und der Geist kommt zur Ruhe. Nutzen Sie diesen Ruhepol, um den Herausforderungen des Tages angemessen begegnen zu können.

### TERMINE:

**Di, 07.05.24**

**Di, 11.06.24**

**Di, 14.05.24**

**Di, 18.06.24**

**Di, 28.05.24**

**Di, 25.06.24**

**Di, 04.06.24**

### LEITUNG:

Manfred Büchner,  
Qigong-Lehrer

### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 07:00 bis 08:00 Uhr

### PREIS PRO TERMIN:

**5,50 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
FREIER EINTRITT

### TREFFPUNKT:

Bereich vor dem Haus des Gastes im Kurpark

Änderungen vorbehalten

## YOGAKURS (10 WOCHEN)

Yoga ist ein Weg zur Selbstfindung und innerem Frieden. Es ist eine Entspannungsmethode, mit der nicht nur der Körper Heilung erfahren kann, auch der Geist findet Ruhe und Klarheit, die Achtsamkeit für sich selbst und den Mitmenschen gegenüber kann gesteigert werden.

Dieser Kurs wird in der Tradition nach T. Krishnamacharya abgehalten, bei dem die Übungsabläufe dem einzelnen Menschen angepasst werden.

HINWEIS: BITTE EIN BADETUCH ALS SCHUTZ FÜR DIE YOGAMATTEN MITBRINGEN.

DIESER KURS IST VON DER ZENTRALEN PRÜFSTELLE PRÄVENTION NACH § 20 SGB V ZERTIFIZIERT.

### KURSSTART:

**Kurs I: Mo, 15.01.24**

**Kurs II: Mo, 08.04.24**

**Kurs III: Mo, 23.09.24**

LEITUNG:

Thomas Wiesner,  
Yogalehrer BDYoga

### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 18:00 bis 19:20 Uhr  
*Kursdauer 10 Wochen*

### PREIS PRO KURS:

**99,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
89,00 €

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergenthaim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergenthaim.de)

*Änderungen vorbehalten*

## YOGA-SEMINAR SCHRITTE IN DIE FREIHEIT

Oft neigen wir dazu, an Dingen festzuhalten, die uns nicht gut tun. Wir möchten gerne Abstand gewinnen, aber schaffen es oft nicht uns aus dem Gedankenkarussell zu befreien. Wie können wir lernen, uns durch den oft belastenden Alltag nicht mehr so stark negativ beeinflussen zu lassen?

Yoga bietet hierfür eine Möglichkeit. Wir können eine neue Sichtweise erhalten, ein selbstbestimmteres und damit auch friedvolleres Leben führen und uns in Reflexion und Selbstfürsorge üben. Dieses Seminar bietet den Einstieg dazu. Hier können wir unter Anleitung die ersten Schritte und Erfahrungen machen und uns von Beginn an in die Yoga-Welt einfinden.

HINWEIS: BITTE EIN BADETUCH, GETRÄNK SOWIE LEICHTE VERPFLEGEUNG MITBRINGEN.

### TERMIN:

**Sa, 11.05.24**

LEITUNG:

Thomas Wiesner,  
Yogalehrer BDYoga

### VERANSTALTUNGSDAUER:

von 10:00 bis 14:00 Uhr  
inkl. einer 30-minütigen Mittagspause

### PREIS PRO SEMINAR:

**65,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
59,00 €

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0

[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergenthaim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergenthaim.de)

*Änderungen vorbehalten*

## YOGA-SEMINAR ENTFALTE DEIN POTENZIAL

In dir steckt mehr als du glaubst! Oft neigen Menschen dazu, sich zu unterschätzen, gerade in Dingen die sie nicht so gut kennen. Yoga, Meditation und Atemübungen können aber zu einer Stärke führen, die uns selbst vielleicht überraschen wird. In diesem Seminar erläutere ich den Weg und zeige Dir das „Wie“ dorthin. Mit Yoga und Meditation, in Kombination mit speziellen Atemübungen, die zu Stabilität und Klarheit führen, wirst du schnell erkennen, was alles in Dir steckt.

HINWEIS: BITTE EIN BADETUCH, GETRÄNK  
SOWIE LEICHTE VERPFLEGUNG MITBRINGEN.

### TERMIN:

**Sa, 14.09.24**

LEITUNG:  
Thomas Wiesner,  
Yogalehrer BDYoga

### VERANSTALTUNGSDAUER:

von 10:00 bis 14:00 Uhr  
inkl. einer 30-minütigen Mittagspause

**PREIS:**  
**65,00 €**

MIT KUR- UND  
GÄSTE-/JAHRES-EINWOHNERKARTE  
59,00 €

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss  
(Eingang Parkseite)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich:  
GästeService im Haus des Gastes im Kurpark  
Telefon: 07931 965 -0  
[E-Mail: gesundheitsberatung@kur-badmergentheim.de](mailto:gesundheitsberatung@kur-badmergentheim.de)

*Änderungen vorbehalten*

## SINGEN IM KURPARK IN KOOPERATION MIT DER KATHOLISCHEN KURSEELSORGE

„Singen macht Spaß, singen tut gut. Singen macht munter, ja, singen macht Mut!“  
Unter Leitung der katholischen Kurseelsorge Bad Mergentheim können Sie in gemütlicher und geselliger Atmosphäre gemeinsam die schönsten Lieder einstudieren und singen. An folgenden Nachmittagen darf jeder, der Freude am Singen hat, kostenfrei dieses Angebot nutzen:

### TERMINE:

**DO, 25.04.24**

**DO, 02.05.24**

**DO, 23.05.24**

**DO, 06.06.24**

LEITUNG:  
Diakon Wolfgang Bork,  
i.V. Musikpädagogin Ulrike Müller  
Kath. Kurseelsorge

### VERANSTALTUNGSDAUER:

jeweils 15:00 bis 16:30 Uhr

### EINTRITT:

FREIER EINTRITT

### VERANSTALTUNGSORT:

Kurhaus – Kurparkfoyer / Terrasse  
*Änderungen vorbehalten*



VITALPROGRAMM ÜBERSICHT 2024

## **AUF EINEN BLICK – FORTLAUFENDE ANGEBOTE**

**(GANZJÄHRIG, AUSSER AN FEIERTAGEN)**

### **Montag**

09:00 UHR FUSS- UND VENENGYMNASTIK	S. 26
09:30 UHR FUNKTIONELLE GANZKÖRPERGYMNASTIK	S. 27
10:00 UHR RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK	S. 28
10:30 UHR MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON	S. 48

### **Dienstag**

09:45 UHR BEWEGUNGSTHERAPIE IM SOLEWASSER	S. 22
14:00 UHR NORDIC WALKING	S. 30

### **Mittwoch**

09:30 UHR FUNKTIONELLE GANZKÖRPERGYMNASTIK	S. 27
10:00 UHR RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK	S. 28
10:30 UHR MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON	S. 48
14:45 UHR BEWEGUNGSTHERAPIE IM SOLEWASSER	S. 22

### **Donnerstag**

09:45 UHR BEWEGUNGSTHERAPIE IM SOLEWASSER	S. 22
14:00 UHR NORDIC WALKING	S. 30

### **Freitag**

09:00 UHR FUSS- UND VENENGYMNASTIK	S. 26
09:30 UHR FUNKTIONELLE GANZKÖRPERGYMNASTIK	S. 27
10:00 UHR RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK	S. 28
10:30 UHR MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON	S. 48
14:30 UHR RADELN FÜR DIE GESUNDHEIT <i>nur April - Oktober</i>	S. 37

### **Samstag**

14:00 UHR WANDERN DURCH DIE JAHRESZEITEN	S. 36
---	-------

**AUF EINEN BLICK****MÄRZ****05.03.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS:  
 TAG DER HAND –  
 BRÜCHE DES HANDGELENKS S. 11

**07.03.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 ZUM TAGESAUSKLANG - BEI SICH  
 UND IM MOMENT ANKOMMEN:  
 MIKROZIRKULATION S. 50

**10.03.24**

SONNTAG, 09:30 Uhr  
 ACHTSAMKEITS-COACHING S. 17

**11.03.24**

Montag, 19:00 Uhr  
 ATEMBALANCE -  
 SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN S. 49

**12.03.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 AKTUELLES AUS DER MEDIZIN:  
 BLUTHOCHDRUCK –  
 DER LEISE KILLER S. 12

**14.03.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 ZUM TAGESAUSKLANG - BEI SICH  
 UND IM MOMENT ANKOMMEN:  
 HEILSAMES ATMEN S. 50

**26.03.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 ERNÄHRUNGSGESPRÄCH:  
 ANTI-ENTZÜNDLICHE KÜCHE S. 43

**APRIL****02.04.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 ARZT IM GESPRÄCH:  
 INTEGRATIVE MEDIZIN –  
 HERZ-KREISLAUF-BESCHWERDEN S. 13

**08.04.24**

Montag, 18:00 Uhr  
 YOGA (10 WOCHEN-KURS) S. 52

**09.04.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 INSIGHT – PSYCHOLOGIE IM FOKUS  
 HOCHSENSIBILITÄT S. 14

**11.04.24**

Donnerstag, 18:00 Uhr  
 PILATES (10 WOCHEN-KURS) S. 32

**13.04.24**

Samstag, 10:00 Uhr  
 NATURKOSMETIK MIT KRÄUTERN -  
 DIY WORKSHOP S. 18

**15.04.24**

Montag, 19:00 Uhr  
 ATEMBALANCE -  
 SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN S. 49

**16.04.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 AKTUELLES AUS DER MEDIZIN:  
 SCHMERZEN IN HÜFT- UND KnieGELENK S. 12

**18.04.24**

Donnerstag, 16:00 Uhr  
 HEILQUELLEN - DER QUELLENARZT  
 HÄLT SPRECHSTUNDE S. 10

**23.04.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 KNEIPPLEHRE FRÜHER UND HEUTE:  
 RESILENZ STEIGERN S. 15

**25.04.24**

Donnerstag, 15:00 Uhr  
 SINGEN IM KURPARK S. 55

**27.04.24**

Samstag, 17:00 Uhr  
 KOCHLUST:  
 SUPERFOOD BÄRLAUCH S. 45

**28.04.24**

SONNTAG, 09:30 Uhr  
 ACHTSAMKEITS-COACHING S. 17

**AUF EINEN BLICK****30.04.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS:  
 ADIPOSITAS S. 11

**MAI****07.05.23 14.05.24**

**28.05.24**  
 Dienstag, 7:00 Uhr  
 FRÜHAUFSTEHER-QIGONG IM KURPARK S. 51

**02.05.24**

Donnerstag, 15:00 Uhr  
 SINGEN IM KURPARK S. 55

**06.05.24**

Montag, 19:00 Uhr  
 ATEMBALANCE -  
 SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN S. 49

**11.05.24**

Samstag, 10:00 Uhr  
 YOGA-SEMINAR  
 SCHRITTE IN DIE FREIHEIT S. 53

**14.05.24**

Dienstag, 15:00 Uhr  
 KURPARKFÜHRUNG -  
 BEGEGNUNG MIT DR. NATUR S. 16

**16.05.24**

Donnerstag, 16:00 Uhr  
 HEILQUELLEN - DER QUELLENARZT  
 HÄLT SPRECHSTUNDE S. 10

**16.05.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 ARZT IM GESPRÄCH:  
 LADIES NIGHT! DAS GEHEIMNIS  
 DER 100-JÄHRIGEN S. 13

**21.05.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 ERNÄHRUNGSGESPRÄCH:  
 SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN S. 43

**23.05.24**

Donnerstag, 15:00 Uhr  
 SINGEN IM KURPARK S. 55

**JUNI****04.06.23 11.06.24**

**18.06.24 25.06.24**  
 Dienstag, 7:00 Uhr  
 FRÜHAUFSTEHER-QIGONG IM KURPARK S. 51

**06.06.24**

Donnerstag, 15:00 Uhr  
 SINGEN IM KURPARK S. 55

**10.06.24**

Montag, 19:00 Uhr  
 ATEMBALANCE -  
 SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN S. 49

**11.06.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 KNEIPPLEHRE FRÜHER UND HEUTE:  
 FASTEN-WANDERN S. 15

**15.06.24**

Samstag, 10:00 Uhr  
 NATURKOSMETIK MIT KRÄUTERN -  
 DIY WORKSHOP S. 18

**18.06.24**

Dienstag, 15:00 Uhr  
 KURPARKFÜHRUNG -  
 BEGEGNUNG MIT DR. NATUR S. 16

**20.06.24**

Donnerstag, 16:00 Uhr  
 HEILQUELLEN - DER QUELLENARZT  
 HÄLT SPRECHSTUNDE S. 10

**20.06.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 ARZT IM GESPRÄCH:  
 HILFE, DIE BLASE BRENNT! S. 13

**25.06.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 ERNÄHRUNGSGESPRÄCH:  
 LEBENSWICHTIGE FUNKTIONEN: CALCIUM S. 43

**27.06.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 ZUM TAGESAUSKLANG - BEI SICH  
 UND IM MOMENT ANKOMMEN:  
 KLANGYOGA S. 50

**AUF EINEN BLICK****28.06.24**

Freitag, 17:00 Uhr  
 KOCHLUST:  
 GRILL UND CHILL S. 45

**30.06.24**

SONNTAG, 09:30 Uhr  
 ACHTSAMKEITS-COACHING S. 17

**JULI****02.07.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS:  
 INTEGRATIVE MEDIZIN –  
 SCHMERZEN IM BEWEGUNGSAPPARAT S. 11

**15.07.24**

Montag, 19:00 Uhr  
 ATEMBALANCE -  
 SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN S. 49

**18.07.24**

Donnerstag, 16:00 Uhr  
 HEILQUELLEN - DER QUELLENARZT  
 HÄLT SPRECHSTUNDE S. 10

**18.07.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 ZUM TAGESAUSKLANG - BEI SICH  
 UND IM MOMENT ANKOMMEN:  
 BREATH WALK S. 50

**30.07.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 KNEIPPLEHRE FRÜHER UND HEUTE:  
 KNEIPP UND PSYCHOTHERAPIE S. 15

**AUGUST****01.08.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 HERZ-CHAKRA-MEDITATION -  
 STÄRKE DEIN INNERES ZENTRUM S. 31

**06.08.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS:  
 HERZGESUNDHEIT – WAS HABE ICH  
 SELBST IN DER HAND? S. 11

**08.08.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 HERZ-CHAKRA-MEDITATION -  
 STÄRKE DEIN INNERES ZENTRUM S. 31

**13.08.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 ARZT IM GESPRÄCH:  
 INTEGRATIVE MEDIZIN –  
 MAGEN-DARM-BESCHWERDEN S. 13

**15.08.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 HERZ-CHAKRA-MEDITATION -  
 STÄRKE DEIN INNERES ZENTRUM S. 31

**22.08.24**

Donnerstag, 19:30 Uhr  
 HERZ-CHAKRA-MEDITATION -  
 STÄRKE DEIN INNERES ZENTRUM S. 31

**SEPTEMBER****10.09.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 KNEIPPLEHRE FRÜHER UND HEUTE:  
 KNEIPP ROCKT DAS IMMUNSYSTEM S. 15

**14.09.24**

Samstag, 10:00 Uhr  
 YOGA-SEMINAR  
 ENTFALTE DEIN POTENTIAL S. 54

**16.09.24**

Montag, 19:00 Uhr  
 ATEMBALANCE -  
 SPÜREN, ATMEN, BEWEGEN S. 49

**17.09.24**

Dienstag, 15:00 Uhr  
 KURPARKFÜHRUNG -  
 BEGEGNUNG MIT DR. NATUR S. 16

**17.09.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
 INSIGHT – PSYCHOLOGIE IM FOKUS:  
 PROKRASTINATION S. 14

**19.09.24**

Donnerstag, 16:00 Uhr  
 HEILQUELLEN - DER QUELLENARZT  
 HÄLT SPRECHSTUNDE S. 10

**AUF EINEN BLICK****23.09.24**

Montag, 18:00 Uhr  
YOGA (10 WOCHEN-KURS) S. 52

**24.09.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
AKTUELLES AUS DER MEDIZIN:  
BRUST-MRT: NEUE METHODEN  
ZUR BRUSTKREBSERKENNUNG! S. 12

**28.09.24**

Samstag, 17:00 Uhr  
KOCHLUST: GESUNDE FEIERABENDKÜCHE S. 45

**29.09.24**

SONNTAG, 09:30 Uhr  
ACHTSAMKEITS-COACHING S. 17

**OKTOBER****01.10.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
ERNÄHRUNGSGESPRÄCH:  
ERNÄHRUNG BEI NIERENSTEINEN S. 43

**02.10.24**

Mittwoch, 18:00 Uhr  
MOVE YOUR BODY (10 WOCHEN-KURS) S. 33

**08.10.24**

Dienstag, 15:00 Uhr  
KURPARKFÜHRUNG -  
BEGEGNUNG MIT DR. NATUR S. 16

**08.10.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
AKTUELLES AUS DER MEDIZIN:  
„(K)EIN TABU! INKONTINENZ BEI FRAUEN“ S. 12

**15.10.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
INSIGHT – PSYCHOLOGIE IM FOKUS  
DAS BURNOUT-SYNDROM S. 14

**17.10.24**

Donnerstag, 16:00 Uhr  
HEILQUELLEN - DER QUELLENARZT  
HÄLT SPRECHSTUNDE S. 10

**19.10.24**

Samstag, 10:00 Uhr  
NATURKOSMETIK MIT KRÄUTERN -  
DIY WORKSHOP S. 18

**NOVEMBER****05.11.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS:  
SCHMERZ UND SEELE S. 11

**12.11.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
ARZT IM GESPRÄCH:  
ALLES HAT EIN ENDE!  
DIE PATIENTENVERFÜGUNG S. 13

**19.11.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS:  
HERZWOCHEN S. 11

**26.11.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
MEDIZIN & GESUNDHEIT IM FOKUS:  
INTEGRATIVE MEDIZIN –  
MENOPAUSEN-BESCHWERDEN S. 11

**30.11.24**

Samstag, 17:00 Uhr  
KOCHLUST: PLÄTZCHENZAUBER  
& GLÜHWEINWÄRME S. 45

**DEZEMBER****03.12.24**

Dienstag, 19:30 Uhr  
AKTUELLES AUS DER MEDIZIN:  
FIBROMYALGIE S. 12



# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR DAS KURS- UND WORKSHOP-/SEMINARANGEBOT

DES INSTITUTS FÜR BAD MERGENTHEIMER KURMEDIZIN,  
GESUNDHEITSBILDUNG UND MEDIZINISCHE WELLNESS

## 1. Geltungsbereich

Die nachstehenden allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Rechtsgeschäfte des Instituts mit seinem Vertragspartner, nachstehend „Kunde“ genannt. Die Gültigkeit dieser AGB bezieht sich immer auf ihre zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses gültige Fassung.

## 2. Vertragsgegenstand

Das Institut bietet die Gesundheitsfördernden Maßnahmen im Rahmen der ambulanten Vorsorgeleistung, Gesundheitskurse, Workshops sowie Ernährungsberatungen, Vortrags- und Informationsveranstaltungen an. Bei Kursen/Workshops/Veranstaltungen kann die mögliche Teilnehmerzahl je nach Räumlichkeiten variieren, so dass gegebenenfalls eine Begrenzung vorgenommen werden muss, um rechtlichen Vorschriften zu entsprechen und eine hohe Qualität zu sichern.

Kunden können an Online-Angeboten vom Institut teilnehmen. Spätestens am Tag vor Kursbeginn bzw. vor dem Workshop erhält der Kunde eine Mitteilung per E-Mail, in der das Institut Informationen zum digitalen Kursraum mitteilt. Der Umfang der Leistungen des Instituts ergibt sich aus den Beschreibungen der jeweiligen Angebote.

## 3. Zustandekommen des Vertrags

Ein rechtsgültiger und verbindlicher Vertrag kommt durch die Anmeldung und die Annahme durch eine Bestätigung des Instituts für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness zustande. Die Anmeldung kann telefonisch, persönlich, per E-Mail oder über die Homepage erfolgen und verpflichtet nach Anmeldebestätigung durch das Institut zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Kurse können nur als Ganzes belegt werden.

Mit der Anmeldung erkennt der Kunde die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts an.

## 4. Zahlungsbedingungen

Mit dem Zustandekommen des Vertrages wird eine Kurs- bzw. Workshopgebühr zur Zahlung fällig. Für viele Angebote erhält der Kunde, sollte die

Gebühr nicht vor Ort eingesammelt werden, eine entsprechende Rechnung ca. eine Woche vor Kursbeginn bzw. vor dem Workshop mit der Bitte, die Überweisung spätestens bis zum Tag des Kursbeginns bzw. Workshops zu tätigen. Die Ermäßigung der Teilnehmergebühr durch den Besitz einer Kur- und Gästekarte bzw. Jahres-Einwohnerkarte kann nur gewährt werden, wenn diese bereits bei der Anmeldung vorliegt. Jahres-Einwohnerkarten, die erst nach der Anmeldung zum Kurs bzw. zum Workshop erworben wurden, können nicht berücksichtigt werden.

## 5. Widerrufsrecht/Rücktritt vom Vertrag

Das Fernbleiben vom Kurs bzw. vom Workshop gilt nicht als Abmeldung. Der Rücktritt ist stets schriftlich oder persönlich beim Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness zu erklären. Der Rücktritt vom Kurs, auch in Form eines Online-Angebotes, oder vom Workshop durch Teilnehmende ist bis zu fünf Werktagen vor Kursbeginn bzw. vor dem Workshop ohne Angaben von Gründen kostenfrei möglich. Danach kann eine Ersatzperson gestellt werden, ansonsten ist die gesamte Gebühr zu entrichten.

Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist nicht möglich.

Die Erstattung weiterer Kosten (z. B. Reisekosten, Unterkunft etc.) wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Bricht der Kunde einen (Online-) Kurs ab, ist die volle vertraglich vereinbarte Summe zu zahlen. Eine Rückerstattung von bereits gezahlten Gebühren ist ausgeschlossen.

Bei Abmeldungen von einem bereits laufenden mehrwöchigen (Online-) Kurs aus medizinischen Gründen (sollte durch ein Attest belegt werden), steht dem Institut je nach Teilnehmerzahl des Kurses offen, welche Gebühr erhoben wird.

Bei nur teilweise in Anspruch genommenen Leistungen besteht kein Rechtsanspruch auf anteilige Rückerstattung bzw. anteilige Berechnung von vertraglich vereinbarten Leistungen.

Das Institut kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl

nicht erreicht wird, der Kursleitende (z. B. wegen Krankheit) ausfällt oder wenn aufgrund von nicht vom Anbieter zu vertretenden Umständen – z. B. behördliche Eingriffe, Naturkatastrophen, Pandemien – die Veranstaltung nicht bzw. nicht wie geplant durchgeführt werden kann.

In so einem Fall werden im Vorfeld geleistete Teilnahmegebühren vollständig zurückerstattet. Für abgesagte Veranstaltungen, Kurse etc. besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen.

Das Institut kann zudem auch einen Online-Kurs aus wichtigem Grund kurzfristig absagen oder vorzeitig beenden. Ein wichtiger Grund liegt beispielsweise bei zeitnah nicht zu behebenden technischen Problemen, einem so genannten „Hacker-Angriff“ durch außenstehende Dritte oder sonstige höhere Gewalt oder Krankheit der Kursleitung vor. Der ausgefallene bzw. beendete Termin wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

## 6. Haftung

Die Haftung des Instituts beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden (§§ 276, 278 BGB) ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Die Verantwortung zur Teilnahme und Durchführung von Übungen liegt beim Kunden. Dies gilt insbesondere über die Entscheidung hinsichtlich der körperlichen und psychischen Verfassung des Kunden. Das Institut übernimmt diesbezüglich keine Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden. Im Rahmen von Veranstaltungen haften Kunden bei Sach- und Personenschäden gegenüber anderen Teilnehmern selbst.

Die Teilnahme an Workshops mit Verarbeitung und Verzehr von Lebensmitteln erfolgt auf eigene Verantwortung. Unverträglichkeiten bzw. Allergien im Hinblick auf bestimmte Lebensmittel und/oder Gewürze sind dem Veranstalter rechtzeitig vor Beginn des Kurses mitzuteilen. Der Kunde haftet für von ihm verursachte Schäden des Veranstalters bzw. von ihm verursachte Schäden anderer am jeweiligen Kochkurs teilnehmender Personen. Der Veranstalter behält es sich vor, Kunden vom Kochkurs auszuschließen, deren Gesundheitszustand eine Einhaltung der Hygienevorschriften gefährdet erscheinen lässt. Hierzu zählen insbesondere Kunden mit offenen Wunden an Händen oder Armen, sowie Kunden mit eventuell ansteckenden Krankheiten, Fiebersymptomen, Husten und/oder Schnupfen.

Jeder Kunde ist bei Online-Angeboten vom Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness für die Bereitstellung und Gewährleistung eines Internet-Zugangs und der sonstigen zur Nutzung von Onlineangeboten notwendigen technischen Einrichtungen und Software selbst und auf eigene Kosten sowie auf eigenes Risiko verantwortlich. Das Institut übernimmt keine Haftung und garantiert nicht dafür, dass der Online-Kurs innerhalb der konkreten Hard- und Softwareumgebung des vom Kunden verwendeten digitalen Mediums ordnungsgemäß durchzuführen ist.

Dem Kunden eines Online-Angebots ist es untersagt, seinen Zugang zum Online-Kurs an Dritte weiterzugeben oder die Kenntnisnahme von Dritten zu dulden.

## 7. Datenschutz

Die jeweils geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen finden Anwendung. Der Kunde wird über die Verarbeitung personenbezogener Daten in der Datenschutz-Information separat informiert. Diese ist einzusehen unter: <https://www.bad-mergentheim.de/downloads/?archiv=914>.

## 8. Teilnahmebescheinigungen, Förderung durch Krankenkassen, Bonusprogramm

Auf Wunsch erhalten alle Teilnehmer, die mindestens 80 % der Kurstermine besucht haben, eine Teilnahmebescheinigung nach Ende des Kurses.

Einige unserer qualitativ hochwertigen Kurse sind bereits bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) registriert. Ob der jeweilige Kurs von der Krankenkasse gefördert wird, erfährt der Teilnehmer direkt bei seiner Krankenkasse. Krankenkassen-Bonushefte können wir aus organisatorischen Gründen nicht ausfüllen.

## 9. Sonstige Bestimmungen

Nebenabreden zu diesem Vertrag bestehen nicht. Änderungen oder Ergänzungen bedürfen der Schriftform.

## 10. Salvatorische Klausel

Sollte eine oder mehrere der vorstehenden Bestimmungen ungültig sein, so wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen hiervon nicht berührt. Dies gilt auch, wenn innerhalb einer Regelung ein Teil unwirksam wird.

Januar 2024

**INSTITUT FÜR  
BAD MERGENTHEIMER KURMEDIZIN,  
GESUNDHEITSBILDUNG  
UND MEDIZINISCHE WELLNESS  
im Haus des Gastes im Kurpark**

*Eine Institution der  
Kurverwaltung Bad Mergentheim GmbH*

**Lothar-Daiker-Str. 4  
97980 Bad Mergentheim**

**Telefon: 07931 965-0**

**Fax: 07931 965-260**

[institut@kur-badmergentheim.de](mailto:institut@kur-badmergentheim.de)

[www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)

