

BAD WILDUNGER

**GESUNDHEITS- UND
FITNESSWOCHE**

16. BIS 22. MÄRZ 2025

TAG DER GESUNDHEIT
DIE GESUNDHEITSMESSE
Sonntag, 16. März
Wandelhalle Bad Wildungen

Bad Wildungen
NATÜRLICH GUT

ERHOLUNGSKULTUR SEIT 1378

TAG DER GESUNDHEIT

Sonntag, 16. März

10.30 bis 17.00 Uhr

Wandelhalle Bad Wildungen

Ärztliche Vorträge

11.00 bis 12.00 Uhr | Raum Meissner

Vortrag: Ernährung bei rheumatischer Erkrankung

Referent: Dr. med. Alexander Puls,
Leitender Arzt der Rheumaklinik Bad Wildungen
(max. 40 Plätze)



13.00 bis 13.30 Uhr | Raum Meissner

Vortrag: Mann, pass auf Dich auf!
Prostatakrebs früh erkennen.

Referent: Dr. med. Burkhard Beyer,
Chefarzt Priv. Doz. UKR Kliniken Hartenstein
(max. 40 Plätze)



Mitmachangebote Wandelhalle & Kurpark

10.30 bis 11.00 Uhr | Raum Rappold

Autogenes Training im Sitzen

Referentin: Entspannungspädagogin Milena Sorge

11.15 bis 12.15 Uhr **UND** 13.30 bis 14.30 Uhr | Quellensaal

KAHA – für innere Ruhe und Gelassenheit

Langsame und fließende Bewegungen sorgen für eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. In jedem Alter durchführbar.

Ein Angebot der Mediclin Kliniken mit Sporttherapeut Sascha Kaiser und Physiotherapeut René Göbel.

11.30 bis 12.00 Uhr **UND** 15.00 bis 15.30 Uhr | Kurpark

Waldbaden – Shinrin Yoku

Achtsamkeit im Wald zum Kennenlernen mit Jessica Schmitz
Treffpunkt: Teich am hinteren Eingang der Wandelhalle

12.30 bis 13.00 Uhr | Quellensaal

Qi Gong zum Kennenlernen

Ein Angebot der Kliniken Hartenstein mit Sporttherapeutin Maria Lizenberger.

13.15 bis 14.00 Uhr | Raum Rappold

Yoga für Einsteiger

Einfache Übungen inkl. Entspannung mit Körperreise.

Matten sind vorhanden (max. 12 Teiln.).

Bei großer Nachfrage kann die Einheit wiederholt werden.

Ein Angebot der Klinik Reinhardtsquelle.

14.45 bis 15.45 Uhr | Kurpark

Nordic Walking zum Kennenlernen

Nach der Theorie (Handling, Körperhaltung, Grundtechniken) geht es zur Praxis in den Kurpark. Stöcke werden gestellt (max. 15 Teiln.). Bei großer Nachfrage kann die Einheit wiederholt werden. Ein Angebot des Gesundheitszentrums Helenenquelle.

Treffpunkt: Vorplatz Haupteingang Wandelhalle



15.30 bis 16.30 Uhr | Quellensaal

Offenes Singen

mit dem Liedermacher-Duo Dorothea Stock & Jörn Schimmelmann

Singen ist gesund und macht glücklich. Wir singen Lieder, die Spaß machen: vom beliebten Schlager bis zum Wanderlied.

Kommen Sie vorbei und singen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!



Heilwasser im Quellendom

Kostproben der Bad Wildunger Heilwässer

Georg-Viktor-Quelle, Helenenquelle und Waldquelle frisch aus der Zapfsäule

Quellencafé in der Wandelhalle

10.30 bis 17.30 Uhr

Einkehren und verwöhnen lassen mit frühlingshaften Snacks, Kaffee & Kuchen

TAG DER GESUNDHEIT

Sonntag, 16. März

Informations-Stände

Wandelhalle Bad Wildungen
von 10.30 bis 17.00 Uhr



**Being you Lounge,
Peter Herdt, Bad Wildungen**

Vorstellung „Access Bars“: 32 Berührungspunkte am Kopf lösen tiefe Entspannung aus. 15-minütige Anwendungen zum Kennenlernen.

Emotional-Yoga by Silke, Silke Daude-Kalff, Edertal
Yoga-Angebote nach Brustkrebs.

Fahrradhaus Jähn, Christian Schaller, Bad Wildungen

Der E-Bike-Spezialist präsentiert verschiedene Modelle, bietet Probefahrten an und informiert über Bikeleasing und die Möglichkeit, alte Bikes in Zahlung zu geben.

**Federleicht – Bewegung und Entspannung,
Milena Sorge, Bad Wildungen-Odershausen**

Infos zu folgenden Angeboten: Entspannungskurse, Yoga, Stand-Up-Paddling (Kurse, Touren, Yoga, Verleih).

**Holistic Nature: Waldbaden und Natur-Resilienz
Jessica Schmitz, Bad Wildungen-Bergfreiheit**

Entspannung in der Hängematte oder bei der Klangmassage. Weitere Angebote für ganzheitliche Gesundheit, innere Stärke und mehr Achtsamkeit im Alltag.

Kinder- und Jugendhospizdienst Fritzlar / Nordhessen

Ambulante Begleitung und Unterstützung bei lebensverkürzender Erkrankung in der Familie.

Kindskopf und Fitline

Katharina Maria Bauer, Bad Wildungen

Lernen wird zum Kinderspiel. Lerntaining und Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Informationen zur Nahrungsergänzung „Fitline“.



Kliniken Hartenstein, Reinhardshausen

Birkental, Wildetal, Quellental

Wie beantrage ich eine Rehabilitation? Was kann die Sozialarbeit für mich leisten? Hilfsmittel für den Alltag. Gesunde Ernährung „Herzgesund – Fett ist nicht gleich Fett“.

Klinik Reinhardshöhe, Reinhardshausen

Informationen zur onkologischen Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung.

Mediclin Kliniken, Reinhardshausen

Bildschirm-Präsentation der Kliniken für Orthopädie, Psychosomatik und Psychotherapie.

Microkinesitherapie, Physiotherapeutin

Christine Riebeck, Edertal

Wertvolle Ergänzung schulmedizinischer Therapien mit Microkinesitherapie.

Musik- und Relax-Manufaktur ALLTON, Bad Zwesten

Entspannung im Klangschaukelstuhl.

Ausstellung von Klanginstrumenten und Infos zu Fortbildungen.

Natur pur – Holger Blume, Erlebnisanbieter am Edersee

Infos über Gesundheitsförderung durch Naturerlebnisse:

Kräuterwanderungen, Kochen am offenen Feuer, Abseilen, Teamtraining, Bogenschießen, Wald-Yoga.

Quellentherme Gesundheitszentrum

für Kuren, Therapien und Wellness, Reinhardshausen

Gesundheit durch Wasser. Bewegung und Entspannung für Ihr Wohlbefinden.

Rückengesundheitszentrum, Reinhardshausen

Behandlung von Rückenschmerzen ohne operativen Einsatz.



TAG DER GESUNDHEIT

Sonntag, 16. März

Informations-Stände

Wandelhalle Bad Wildungen
von 10.30 bis 17.00 Uhr



Rheumaklinik Bad Wildungen

Vorstellung der Rehaklinik für Rheuma und Orthopädie. Infos und Hilfsmittel zum Thema Gelenkschutz. Analyse von Körperstabilität und Gleichgewicht an der S3-Koordinationsstation.

Sehstudio Troschke, Reinhardshausen

Beratung zum Thema „Sehen ab 40“.

Sinne & Seele, Jutta Flemming, Bad Wildungen

Wellness für Sinne und Seele. Entspannung mit Klang und gesunde Leckereien.

Wicker-Kliniken

Bad Wildungen, Reinhardshausen, Bad Zwesten

Der Mensch im ganzheitlichen Mittelpunkt: Spezialisierte Gesundheits- und Rehavversorgung im Verbund der Wicker-Kliniken. Außerdem: Der Hygiene-Check mit UV-Licht – Hände desinfizieren wie ein Profi!

Yoga & Naturerlebnisse, Sabine Ullmann, Waldeck

Infos zu Yoga, Hatha-Yoga und Yin-Yoga sowie Klangschaalen und Meditation. Außerdem Malas und Wickelarmbänder aus Edelsteinperlen als Schmuck oder zur Meditation.

Zeiss-Kliniken

Gesundheitszentrum Helenenquelle, Bad Wildungen

Vorstellung der Behandlungs- und Therapie-Möglichkeiten: Von Arthrose-Therapie bis hin zu Heilpraktiker-Leistungen präsentiert sich das Gesundheitszentrum für Gäste von nah und fern.

Klinik Reinhardsquelle, Reinhardshausen

Informationen zur Reha-Fachklinik für Psychosomatik. Vorstellung des ganzheitlichen Behandlungskonzepts: Wie Beschwerden mit Körper-Reaktionen, Gefühlen und Umständen der Lebenssituation zusammenhängen.

Außerdem: Vitaminspritzen & Gewinnspiel.



Selbsthilfegruppen

Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Waldeck-Frankenberg

Die richtige Adresse auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfegruppen / Interessengemeinschaften

Information | Erfahrungsaustausch | Hilfestellung

- Anonyme Alkoholiker
- Blutdruck im Griff (mit Infos zum Herzsport-VGR)
- Dt. Vereinigung Morbus-Bechterew (rheumatische Wirbelsäulen-Erkrankung)
- Frauenselbsthilfe Krebs
- Ganz Ohr (Schwerhörigkeit und Cochlea-Implantat)
- IG der Nierenkranken Nordhessen e.V. (Nierenerkrankung / Dialyse / Organspende / Diabetes / Bluthochdruck)
- ILCO Nordhessen (Darmkrebs und Stoma)
- Krebsbetroffene Frauen Edertal
- Lily-Belles Nordhessen (Lipödem / Lymphödem)
- Verein für Suchtkrankenhilfe e. V. (Freundeskreis Battenberg)
- Schlafapnoe (Atemstörung im Schlaf)



BAD WILDUNGER

GESUNDHEITS- UND FITNESSWOCHE

17. bis 22. März

Angebote verschiedener
Gesundheitsdienstleister

Montag, 17. März

09.00 bis 10.00 Uhr | Median Klinik Mühlengrund

Zirkel-Training zum Kennenlernen

Trainingsmöglichkeiten für viele Muskelgruppen.

Max. 10 Personen. | Anmeldung unter: 05621 / 821819.

Günter-Hartenstein-Straße 25, Reinhardshausen,

Treffpunkt: Rezeption Klinik Junkerngrund

9.00 bis 12.00 Uhr | Quellentherme

Gesundheitszentrum für Kuren, Therapien und Wellness

Blutdrucksenkende Sprudelbäder

Auf natürliche Weise mit dem Bad Wildunger Heilwasser
den Blutdruck senken. | Sonderpreis: 20,00 €.

Tel. Anmeldung unter: 05621 / 7864500.

Hauptstraße 2, Reinhardshausen

9.30 bis 10.30 Uhr | Rheumaklinik

Ernährungstherapeutischer Vortrag:

Ernährung und Diabetes

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

10.30 bis 11.00 Uhr | Median Klinik Mühlengrund

Rücken-Fit

Eine physiotherapeutische Einheit für Ihren Rücken.

Max. 10 Personen. | Anmeldung unter: 05621 / 821819

Günter-Hartenstein-Straße 25, Reinhardshausen,

Treffpunkt: Rezeption Klinik Junkerngrund

13.00 bis 14.00 Uhr | Rheumaklinik

Vortrag Sozialdienst: Reha und Teilhabe

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

13.00 bis 14.00 Uhr | Median Klinik Mühlengrund

Entspannungstherapie

Die Kunst von gut geführter PMR (Progressive Muskelrelaxation) unter physiotherapeutischer Anleitung.

Max. 10 Personen. | Anmeldung unter: 05621 / 821819.

Günter-Hartenstein-Straße 25, Reinhardshausen,

Treffpunkt: Rezeption Klinik Junkerngrund

18.15 bis 19.15 Uhr | Quellentherme (Kursraum)

Gesundheitszentrum für Kuren, Therapien und Wellness

Hatha-Yoga-Schnupperkurs

Kursleiterin: Sabine Ullmann.

Kostenbeitrag: 8,00 € pro Person.

Anmeldung per Mail: yogaundnaturerlebnisse@web.de

Hauptstraße 2, Reinhardshausen

19.00 bis 20.30 Uhr | WH Bad Wildungen, Raum Meissner

Vortrag: Gesundheit beginnt im Darm

Ein kurzweiliger Vortrag über die Kraft der Natur und die Bedeutung der Darmbakterien.

Kostenfreier Kundenvortrag zur Gesundheitswoche.

Referent: Apotheker Patrick Knötzsch. | Anmeldung

in der Stern-Apotheke erforderlich (max. 40 Plätze).

Telefon: 05621 / 3970 | Per Mail: gesundheit@dergutestern.de

Wandelhalle, An der Georg-Viktor-Quelle 3, Bad Wildungen



Dienstag, 18. März, 19.00 Uhr

IRISH SPRING

Festival Of Irish Folk Music | Wandelhalle Bad Wildungen

Eintritt: 27,00 €, mit Gästekarte 25,00 €.

Dienstag, 18. März

9.00 bis 17.00 Uhr | Stern-Apotheke, Bad Wildungen

Darmberatungstag

Brunnenstr. 71, Bad Wildungen

9.30 bis 10.45 Uhr | Rheumaklinik

Ernährungstherapeutischer Vortrag: Ernährung und Fibromyalgie

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

10.30 bis 11.30 | Rheumaklinik

Psychologischer Vortrag: Krankheits- bewältigung bei chronischen Erkrankungen

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

10.45 bis 11.15 Uhr | Quelltherme

Gesundheitszentrum für Kuren, Therapien und Wellness

Aktivkurs: Rückenfitness

Tel. Anmeldung unter: 05621 / 7864500.

Hauptstraße 2, Reinhardshausen

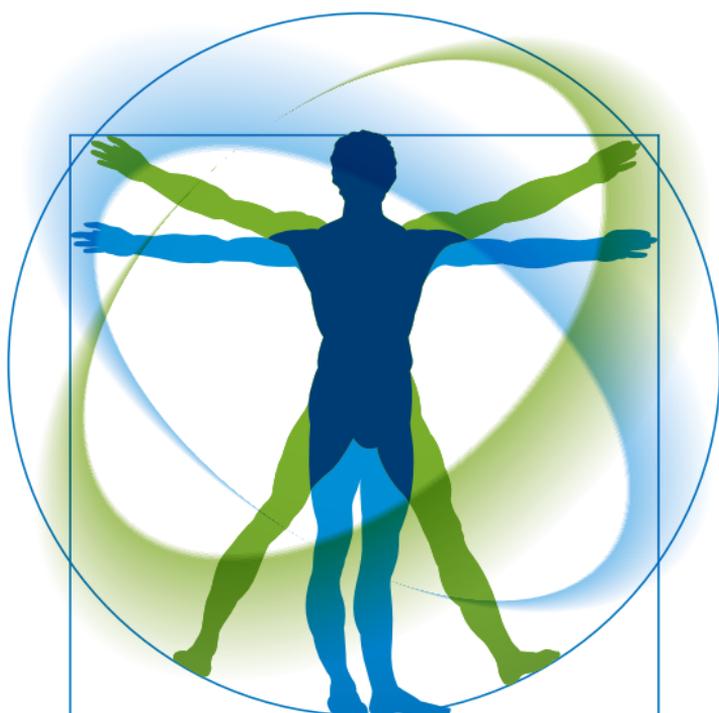
11.30 bis 12.30 Uhr | Quelltherme

Gesundheitszentrum für Kuren, Therapien und Wellness

Mentalkurs: Autogenes Training

Tel. Anmeldung unter: 05621 / 7864500.

Hauptstraße 2, Reinhardshausen



13.30 bis 14.15 Uhr | Gesundheitszentrum Helenenquelle

Tanztherapie zum Kennenlernen

Referentin: Sporttherapeutin Manuela Benfer.

Turnschuhe mit heller Sohle oder Anti-Rutschsocken mitbringen.

Tel. Anmeldung Mo – Fr von 8 – 12 Uhr unter: 05621 / 707361.

Dr.-Born-Straße 7, Bad Wildungen, Turnhalle,

Treffpunkt Rezeption

14.00 Uhr | Stadtteil Bad Wildungen-Albertshausen

Besuch der Therapie-Ranch

Die Therapie-Ranch der Median Klinik Mühlengrund in Reinhardshausen öffnet ihre Tore und lädt Interessierte ein, den Tieren hautnah zu begegnen.

Ohne Anmeldung und Teilnehmerbegrenzung.

Tränkeweg 4, Albertshausen

18.30 bis 22.00 Uhr | Being you Lounge, Peter Herdt

Workshop: MTVSS Körperprozess – Der Boost für das Immunsystem

Teilnahmegebühr: 80,00 €.

Anmeldung per Mail: kontakt@peterherdt.com

Laustraße 23, Bad Wildungen

Mittwoch, 19. März

9.00 bis 12.00 Uhr | Quellentherme

Gesundheitszentrum für Kuren, Therapien und Wellness

Schlammpackung in der Haslauer Wanne

Warmes Wasserbett. Sonderpreis: 20,00 €.

Tel. Anmeldung unter: 05621 / 7864500.

Hauptstraße 2, Reinhardshausen

13.30 bis 14.30 Uhr | Rheumaklinik

Physiotherapeutischer Vortrag: Rückenschule

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

16.00 bis 17.00 Uhr | Rheumaklinik

Ärztlicher Vortrag: Rheuma

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

19.00 Uhr | Gesundheitszentrum Helenenquelle

Vortrag: Osteopathie

Referent: Chefarzt Thomas Junker.

Dr.-Born-Straße 7, Bad Wildungen, Treffpunkt Cafeteria

Donnerstag, 20. März

9.00 bis 17.00 Uhr | Stern-Apotheke, Bad Wildungen
Vitalstoffberatung mit der Firma Orthomol
Brunnenstr. 71, Bad Wildungen

10.00 Uhr | Quelltherme
Gesundheitszentrum für Kuren, Therapien und Wellness
Wassergymnastik in der Quelltherme
Tel. Anmeldung unter: 05621 / 7864500.
Hauptstraße 2, Reinhardshausen

10.00 bis 11.15 Uhr | Rheumaklinik
Ernährungstherapeutischer Vortrag:
Ernährung und Gesundheit
Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

14.00 Uhr | Median Klinik Mühlengrund
Kunsttherapie zum Kennenlernen
„Jeder Mensch ist ein Künstler“ (Zitat Joseph Beuys).
Die Projektgruppe Psychosomatik mit dem Schwerpunkt
Kunsttherapie stellt sich vor. Nach dem theoretischen Teil
sind Interessierte zu einer praktischen Umsetzung eingeladen.
Max. 8 Personen. | Anmeldung unter: 05621 / 821819.
*Günter-Hartenstein-Straße 25, Reinhardshausen,
Treffpunkt: Rezeption Klinik Junkerngrund*

18.30 bis 22.00 Uhr | Being you Lounge, Peter Herdt
Workshop: The Legend of Eldorado
Entdecken Sie Ihr inneres Gold. Für Wohlbefinden
und Selbstbewusstsein.
Teilnahmegebühr: 80,00 €.
Anmeldung per Mail: kontakt@peterherdt.com
Laustraße 23, Bad Wildungen



Freitag, 21. März

9.00 bis 12.00 Uhr | Quelltherme

Gesundheitszentrum für Kuren, Therapien und Wellness

Schlammpackung in der Haslauer Wanne

Warmes Wasserbett. Sonderpreis: 20,00 €.

Tel. Anmeldung unter: 05621 / 7864500.

Hauptstraße 2, Reinhardshausen

10.00 bis 11.30 Uhr | Rheumaklinik

Physiotherapeutischer Vortrag: Bewegung

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

13.30 bis 14.30 Uhr | Rheumaklinik

Psychologischer Vortrag:

Schlaf und Schlafstörungen

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen, Mehrzweckraum

15.00 bis 17.00 Uhr | Kurpark Bad Wildungen und Wald

Waldbaden: Frühlingsanfang im Wald

Kursleiterin: Jessica Schmitz. Preis: 12 €.

Strecke ca. 2 km, max. 16 Teilnehmer.

Tel. Anmeldung bis 2 Std. vorher unter: 0151 / 24142517.

Treffpunkt: Haupteingang Wandelhalle Bad Wildungen

16.00 Uhr | Kurpark Reinhardshausen

Bogenschießen

Kosten für 30 Min.: 10,00 € pro Person

(inkl. fachlicher Anleitung). Kinder-Angebot ab 8 Jahre möglich.

Veranstalter: „Natur pur“ Holger Blume.

*Bogenschießanlage zwischen oberem Ende Ziergartenstraße
und Flamingo-Gehege*

19.00 Uhr | Kurpark Reinhardshausen

Bogenschießen im Fackelschein

Kosten für 30 Min.: 10,00 € pro Person

(inkl. fachlicher Anleitung). Kinder-Angebot ab 8 Jahre möglich.

Veranstalter: „Natur pur“ Holger Blume.

*Bogenschießanlage zwischen oberem Ende Ziergartenstraße
und Flamingo-Gehege*

19.30 bis 20.45 Uhr | Wandelhalle Bad Wildungen

Abendkonzert: Aus Film & Musical

Musik ist gut für die Seele! Berühmte Filmmusik und

Musical-Melodien mit dem Bad Wildunger Kurorchester.

Eintritt: 6,00 €, mit Gästekarte 4,00 €.

An der Georg-Viktor-Quelle 3, Bad Wildungen

Samstag, 22. März

9.30 bis 17.00 Uhr | Being you Lounge, Peter Herdt

Tagesseminar: The Bars

Erlernen Sie diese wunderbare Anwendung an nur einem Tag.

Teilnahmegebühr: 380,00 €.

Anmeldung per Mail: kontakt@peterherdt.com

Laustraße 23, Bad Wildungen

Praxis Simone Becker

Brunnenallee 17, Bad Wildungen

14.00 bis 14.30 Uhr

Fußschule zum Kennenlernen

Wie man Fuß-, Knie- und Hüftprobleme durch gezielte Übungen in den Griff bekommen oder diesen vorbeugen kann. Die meisten Fußdeformitäten entstehen durch falschen Gebrauch der Füße: Knick-, Senk- oder Spreizfuß, Hallux Valgus + Rigidus, Krallen- oder Hammerzehen. | Referentin: Simone Becker

15.30 bis 16.30 Uhr

Erlebnisvortrag: Zellenergie, Regeneration & Bewusstseins-Kosmetik

Ganzheitliches Konzept, das Mensch und Tier auf besondere Weise helfen kann, Zellen zu reorganisieren und die Selbstheilungskräfte zu wecken und mental zu stärken. Einfache Anwendung, eindruckliche Selbsttests und spannende Sofort-Effekte. Referentinnen: Simone Becker und Sarah Somieski

Anmeldung für beide Termine: 0176 / 23587563 oder mail@simone-becker.info



Montag bis Freitag, 17.–21. März

Sanitätshaus Nusser + Schaal

Vorstellung eines Kompressionstherapiegerätes zur Behandlung von Lymph- und Lipödemem.

Außerdem Messung von Venendruck und Fußdruck.

Tel. Anmeldung unter: 05621 / 790523.

Hauptstraße 9, Reinhardshausen

Sedelmayr Optik und Akustik GmbH

Kostenfreier Service: Hörtest & Höranalyse und Vakuumtrocknung Ihrer Hörgeräte. Außerdem 10 % Nachlass auf individuell gefertigten Gehörschutz.

Laustraße 4 b, Bad Wildungen

Rheumaklinik Bad Wildungen

Therapie-Angebote zu Sonderpreisen

Andullations-Massage Vital fit

Spezifisches Massage-Therapie-Verfahren zur Erzeugung von biologischen Resonanzschwingungen mit therapeutischer Infrarot-Tiefenwärme.

Dauer: ca. 30 min. | Preis: 14,00 €

Hydrojet Überwasser-Massage

mit Wellysystem MEDICAL in voller Bekleidung

Dauer: ca. 15 min. | Preis: 10,80 €

SHIATSU-Massagesessel

mit drei Schwerelosigkeitspositionen und Fußsohlenwärmer.

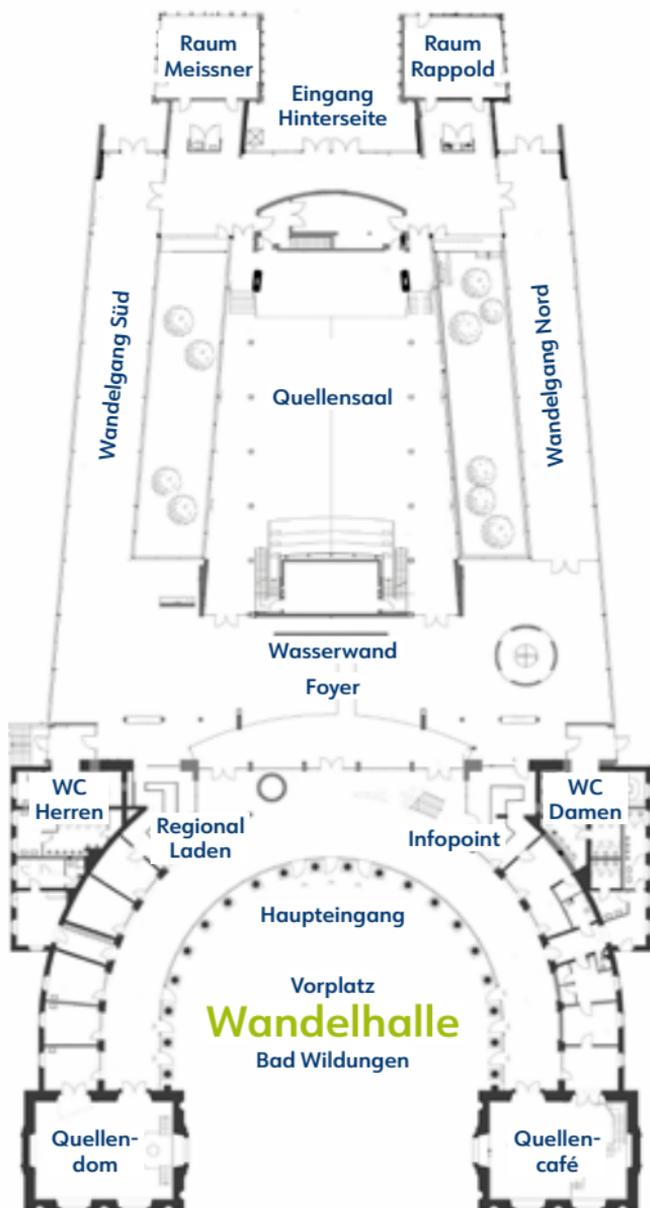
Preis: 6,80 €

Tel. Anmeldung erforderlich bis zum 14.3.2025

in der Therapieplanung unter: 05621 / 797666

Am Katzenstein 2, Bad Wildungen





Touristinformation

Bad Wildungen, Brunnenallee 1,
Telefon 05621/9656741

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 9.00 - 17.00 Uhr

Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

Fotos: Freepik.de, Dr. med. A. Puls, Dr. med. B. Beyer, J. Schmitz,
Stock & Schimmelmann, Staatsbad GmbH, AquaVita, Adobe Stock
Änderungen vorbehalten.

FLYER UND INFOS UNTER:



WWW.BAD-WILDUNGEN.DE

