

# Marktschellenberger Gesundheitswochen

Die Marktschellenberger Gesundheitswochen sind ein Angebot des Heilklimatischen Kurorts Marktschellenberg zur Gesundheitsförderung von Gästen und Einheimischen. Es besteht außerdem die Möglichkeit zur kurmäßigen Gewichtsreduktion im Rahmen einer ärztlich überwachten Entschlackungskur.

Wir machen weiter mit unserem neuen Konzept und wechseln die Prioritäten: „**Kartoffel- und Entschlackungskur – ja! Und zusätzlich mehr Bewegung.**“

Nur tägliche Bewegung hat einen ausreichenden dauerhaften Effekt auf unsere Gesundheit. Sie wirkt präventiv auf alle Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, koronare Herzkrankheit, Osteoporose, Bluthochdruck u.v.m.

**Darum heißt das Motto:  
7 Stunden Schlaf und 1 Stunde Sport!**

Wir bieten täglich Sportgruppen in verschiedenen Leistungsbereichen an. Nordic-Walking, Jogging, Wandern stehen als Ausdauersportarten auf dem Programm. Die Atemübungen mit Bewegung bei Frau Wieseler wissen besonders die älteren Teilnehmer zu schätzen. Hier hat jeder die Gelegenheit, seinen Lebensstil nachhaltig positiv zu beeinflussen. Für einen Start ist es nie zu spät. Auch untrainierte Teilnehmer können einen entscheidenden Motivationsschub mitnehmen.

Der einführende Arztvortrag von Herrn Ralf Kaukewitsch behandelt ausführlich den Aufbau und die Wirkung der Kartoffelkur sowie des Fastens. Außerdem gehen die Referenten auf die gängigen Laborwerte ein.

*Wir empfehlen vor Beginn der Gesundheitswochen einen Check-up beim Hausarzt.*

**Termin: 12.03.– 27.03.2010**  
**Großer Info-Abend am 12.03.2010**  
**um 18.30 Uhr in der Grundschule**  
**Marktschellenberg.**

**Auskünfte und Anmeldung bei der**  
**Gemeinde Marktschellenberg,**  
**Telefon 0049 - (0) 8650 - 9888 - 0**

**Teilnehmergebühr 25 €**

## Programm Frühjahr 2010

### 1. Woche

#### Montag

- 18.00 Nordic Walking

#### Dienstag

- 18.00 Nordic Walking
- 19.00 Atemübungen und Bewegung (Turnhalle)

#### Mittwoch

- 15.00 Wanderung auf Anfrage
- 18.00 Nordic Walking

#### Donnerstag

- 18.00 Tiefenentspannung

#### Freitag

- 15.00 gemeinsamer Spaziergang mit anschließender Stärkung, danach ca. 18.00 Arztvortrag Teil 1:  
*Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln*

#### Samstag

- 19.00 Arztvortrag Teil 2 (Feuerwehrhaus):  
*Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln*

#### Sonntag frei!

### 2. Woche

#### Montag

- 18.00 Nordic Walking

#### Dienstag

- 18.00 Nordic Walking
- 19.00 Atemübungen und Bewegung (Turnhalle)

#### Mittwoch

- 15.00 Wanderung auf Anfrage
- 18.00 Nordic Walking

#### Donnerstag

- 18.00 Tiefenentspannung

#### Freitag

- 15.00 gemeinsamer Spaziergang mit anschließender Stärkung

#### Samstag

- 19.00 Abschlussabend (Feuerwehrhaus)

#### Sonntag frei!





**Marktschellenberger  
Gesundheitswochen**  
12.03. – 27.03.2010

**Treffpunkt: Nordic Walking / Wandern**

Infopavillon Sparkassenparkplatz.

Die Wanderungen am Mittwoch und Freitag werden nach Absprache bzw. Interesse der Teilnehmer kurzfristig festgelegt bzw. den vorherrschenden Witterungsbedingungen angepasst.

**Ansprechpartner**

**Nordic Walking:**

Carmen Zauner,  
Telefon 0049 - (0) 8650 - 12 98

**Wandern:**

Ralf Kaukewitsch, (Arzt)  
Telefon 0049 - (0) 171 - 650 68 24

**Atemübungen:**

Frau Wieseler

**Tiefenentspannung:**

Maren Elvers  
Telefon 0049 - (0) 8650 - 98 47 28  
oder 0049 - (0) 171 - 932 10 83

Katharina Katz

Telefon 0049 - (0) 8650 - 98 46 27



**Kontakt**

Touristinfo Marktschellenberg  
Salzburger Strasse 2  
83487 Marktschellenberg

Telefon 0049 - (0) 8650 - 98 88 - 30  
Fax 0049 - (0) 8650 - 98 88 - 31  
touristinfo@marktschellenberg.de  
www.marktschellenberg.de



**2 Wochen für Ihre Gesundheit**

- 7 Stunden Schlaf und 1 Stunde Sport!
- Gesundheitsförderung
- Gewichtsreduktion
- Entschlackung
- tägliche Bewegung

Marktschellenberg im Berchtesgadener Land 480 – 1.017 m