



ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

INFORMATION

THERAPIE

WOHLFÜHLEN

*gesintA* <sup>+</sup>

**gesund in Albstadt**  
**11.-17. Mai**

**ALBSTADT**

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,



ich heiße Sie zur ersten Gesundheitswoche in Albstadt ganz herzlich willkommen.

Die Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation  
**„ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.**  
Und schon der Philosoph Arthur Schopenhauer wusste:  
**„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

Die Bedeutung der Gesundheit wird erst bei Krankheit oder mit zunehmendem Alter erkannt. Vorsorgeprogramme für Jüngere werden propagiert, laufen aber zumeist ins Leere, weil sich diese noch nicht intensiv mit dem Thema beschäftigen.

Wir müssen also das Lebensumfeld von Familien so gestalten, dass ein gesundes Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen gelingen kann. Mit der zunehmenden Lebenserwartung wandelt sich auch die Altersstruktur unserer Gesellschaft. Dem müssen wir Rechnung tragen.

Prävention ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit und damit zu mehr Lebensqualität. Dem haben sich die Initiatoren der Gesundheitswoche verschrieben und gemeinsam mit vielen Akteuren Aktivitäten und Vorträge für Jung und Alt zu den Schwerpunkten **„Ernährung, Bewegung, Information, Therapie und Wohlfühlen“** zusammengestellt.

Abgerundet wird die Woche durch einen Pflageetag und die DVG-Health-Expo des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e.V.

Neben der Ausstellung und den Fachvorträgen rund um das Thema „Gesundheit“ haben Sie die Möglichkeit, mit Fachleuten über die für Sie persönlich wichtigen Fragen ins Gespräch zu kommen. Holen Sie sich wertvolle Anregungen und Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit durch Prävention, Nachsorge und eine bewusste Lebensweise auf Dauer sichern und verbessern können.

#### **Wer gut informiert ist, fühlt sich sicherer und damit auch wohler.**

In diesem Sinn danke ich den Initiatoren der Gesundheitswoche sowie allen, die sich für die gute Sache engagieren. Ich wünsche den Veranstaltungen einen erfolgreichen Verlauf und eine große Resonanz.

Dr. Jürgen Gneveckow  
Oberbürgermeister

|   |    |
|---|----|
| Grußwort .....  | 2  |
| Inhalt .....  | 3  |
| Einführung.....   | 4  |
| Montag, 11. Mai .....                                       | 6  |
| Projekte „Miteinander = Füreinander“ und Alb-Guides.....    | 9  |
| Dienstag, 12. Mai.....                                      | 10 |
| Mittwoch, 13. Mai .....                                     | 14 |
| Donnerstag, 14. Mai .....                                   | 18 |
| Freitag, 15. Mai.....                                       | 24 |
| Sanierung „Westliche Innenstadt“ als Impuls für gesinA..... | 27 |
| Samstag, 16. Mai – Schwerpunktthema Pflege .....            | 28 |
| Samstag, 16. Mai.....                                       | 30 |
| Gesundheitsmesse .....                                      | 32 |
| Angebote zur Gesundheitswoche.....                          | 34 |
| Beteiligte und Veranstalter.....                            | 36 |
| <br>  |    |
| Veranstaltungsorte / Stadtplan .....                        | 20 |

#### **Impressum:**

Gesundheitswoche gesinA

Stadt Albstadt

Bürgerbüro Westliche Innenstadt, Sonnenstraße 23  
Redaktion: Edith Koschwitz, Büro Ortsnetz

Baudezernat – Stabstelle Sanierung, Bettina Aicher  
Telefon 07432 / 160-3100  
bettina.aicher@albstadt.de

Amt für Familie, Bildung, Sport und Soziales, Andreas Ilch  
Telefon 07431 / 160-2510  
andreas.ilch@albstadt.de

Konzeption und Gestaltung: [www.c2werbeagentur.de](http://www.c2werbeagentur.de)  
Druck: Druckerei Conzelmann

#### **Legende:**

**ERNÄHRUNG**

**BEWEGUNG**

**INFORMATION**

**THERAPIE**

**WOHLFÜHLEN**

Die mit einem + gekennzeichneten Veranstaltungen werden nach der Veranstaltungstabelle näher beschrieben.

## Einladung zur Gesundheitswoche

gesinA lädt Sie ein zu einer Woche voller Gesundheit! gesinA bietet Bewegung, Spiel, Beratung, Vorträge, Tests. Sie können Leckerer probieren und zubereiten, entspannen, Sportarten kennen lernen, Praxen und Einrichtungen besuchen und viele interessante Angebote von Firmen und Einrichtungen wahrnehmen. GesinA bietet ein umfangreiches Vortragsprogramm, einen Schwerpunkttag Pflege und eine ganzheitliche Gesundheitsmesse.

Der Wunsch nach Gesundheit verbindet uns alle – ob jung ob alt, arm oder reich, weiblich oder männlich. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Gesundheit bedeutet Lebensfreude, Energie, Leistungsfähigkeit und gutes Aussehen. Der Weg zur eigenen Gesundheit ist individuell. Jeder Mensch bringt eigene Voraussetzungen, Stärken und Schwächen mit, manche sind gezwungen mit Einschränkungen oder einem Handicap umzugehen; andere haben bereits Erfahrungen mit schweren Krankheiten und Leiden gemacht. Dennoch: für die eigene Gesundheit etwas zu tun ist uns allen möglich und es kann viel Freude machen. Gesundheitspflege sollte mit dem ersten Lebenstag beginnen. gesinA zeigt Ihnen wie es geht.

gesinA findet an nahe beieinander liegenden Veranstaltungsorten der Westlichen Innenstadt Ebingens statt, in der Sonnenstraße zwischen Rathaus und Martinskirche. Im Albcenter und im Bürgerbüro finden Sie täglich wechselnde Präsentationen und Infostände. Um 17 Uhr ist Daily Dance angesagt, eine tägliche „Tanzstunde“, Tanz- und Bewegungsstile zum Kennen lernen und Mitmachen.

### Was heißt gesinA?

gesinA ist eine Wortschöpfung aus „gesund in Albstadt“. In Albstadt dreht sich vieles um Gesundheit, um Sport und Lebensqualität, um Unterstützung und Pflege, um gemeinschaftliche Wohnformen. Für alle Altersgruppen ist etwas dabei. Vom Leistungssport bis hin zur liebevollen Betreuung hoch betagter Menschen. Die bewaldeten Hänge der schwäbischen Alb lassen die Natur bis ins Zentrum wirken und schaffen einen ganz wunderbaren Rahmen für eine Stadt, in der ein gut erhaltener mittelalterlicher Kern neben moderner Architektur reizvolle Kontraste bildet. Lebensqualität auf kurzen Wegen, Freundlichkeit und Gemeinschaftsgefühl sind die Basis für die Gesundheitswoche.

80 soziale Einrichtungen, Vereine, Firmen, Kliniken, Wohn- und Betreuungsprojekte, Produzenten und Handel haben sich unter dem gesinA-Dach zusammengetan und präsentieren gebündelt ihre vielfältigen Leistungen in einer gesunden Stadt.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei, bei einzelnen Ausnahmen ist der Betrag genannt.

### Schwerpunktthema Pflege am Samstag 16. Mai

Am Samstag, den 16. Mai dreht sich im Albcenter vieles um das Thema Pflege. Mehr als 20 Aussteller zeigen Ihnen Pflegeprodukte, Hilfen, Wohn- und Betreuungsformen.

### Gesundheitsmesse DVG Health Expo vom 15. bis 17. Mai in der Schlossberghalle

Gesundheit ganzheitlich präsentiert die Messe des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e.V., die in diesem Jahr im Rahmen der Gesundheitswoche stattfindet.

**gesinA wünscht Ihnen eine interessante Woche und gute Gesundheit!**

gesinA<sup>+</sup>



| Beginn | Veranstaltung  | Ort / Veranstalter   |
|--------|--|--|
| 10.30  | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Körperfettmessung und Hautanalyse</b><br>Infostand mit Körperfettmessung und Hautanalyse   | Albcenter<br>BKK Gesundheit  |
| +      | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Kulicap – kulinarischer Service von Menschen mit Handicap</b><br>Imbisswagen mit Maultaschen und Kartoffelsalat  | Bürgerbüro,<br>Sonnenstraße 23<br>Lebenshilfe für Behinderte<br>Zollernalb e.V.    |
| 11.00  | 11.00 - 15.00 Uhr<br><b>Gesund und fit in den Tag</b><br>Gesundes Frühstück und Pausenverpflegung  | Albcenter<br>Ausbildungs- und Berufsförderungsstätte (ABA)                         |
| 12.00  | 12.00 - 18.00 Uhr<br><b>IAV-Stelle und Projekt „Miteinander = füreinander“ stellen sich vor</b><br>Die IAV-Stelle (Informations- Anlauf- und Vermittlungsstelle für ältere hilfs- und pflegebedürftige Personen und deren Angehörige) und das Projekt Miteinander = füreinander stellen ihre Angebote vor. | Albcenter<br>Stadt Albstadt  |
| 12.30  | ab 12.30 Uhr<br><b>Eröffnung der Gesundheitswoche</b><br>Oberbürgermeister Dr. Jürgen Gneveckow und Bürgermeister Rainer Mänder eröffnen die Gesundheitswoche  | Bürgerbüro,<br>Sonnenstraße 23<br>Stadt Albstadt,<br>Unterstützer und Veranstalter |
| 13.00  | 13.00 - 18.00 Uhr<br><b>Vitalstoffoptimierung, Gesundheitsprävention</b><br>Vorstellung eines Produkts, das die Lücke zwischen gesunder und optimaler Ernährung schließt   | Albcenter<br>Rita Gärtner, Brunhilde Gruber  |
| 14.30  | 14.30 - 18.00 Uhr<br><b>Reines Wasser</b><br>Gesundheitsmanagement Beck präsentiert reines Wasser in Kooperation mit der Firma Aequilibrium  | Albcenter<br>Gesundheitsmanagement Beck  |
| 15.00  | 15.00 - 18.00 Uhr<br><b>Shiatsu Kurzbehandlungen</b><br>Shiatsu-Kurzbehandlungen zum Kennen lernen mit Jutta Geiger-Wenzler  | Albcenter<br>Jutta Geiger-Wenzler  |
| 17.00  | 17.00 - 18.00 Uhr<br><b>Offene Turnstunde</b><br>Fitgymnastik für alle zum Mitmachen   | Kirchgrabenhalle<br>TSV Ebingen  |

| Beginn | Veranstaltung   | Ort / Veranstalter   |
|--------|---|--|
| 17.00  | ab 17.00 Uhr<br><b>Daily Dance</b><br>„Offene Stunde“, Einblick in eine Klassische Ballettstunde in der Ballettschule Armin Weiß  | Bühlstraße 21<br>Ballett- und Bewegungsschule<br>Armin Weiß                                      |
| 17.30  | 17.30 - 19.00 Uhr<br><b>Proktologie</b><br>Moderne Behandlungsmethoden von Enddarm-erkrankungen (z.B. Hämorrhoiden)<br>Vortrag von Chefarzt Dr. Uwe Markert, Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie und Oberarzt Dr. Peter Mohr, Chirurgie | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt, UG,<br>Konferenzraum<br>Krankenhaus Albstadt |
| 19.00  | 19.00 Uhr<br><b>Hypnose</b><br>Heilpraktiker Helmut Maier referiert über die se-gensreiche Anwendung der Hypnose mit Beispielen   | Marienheim,<br>August-Sauter-Str. 21<br>Helmut Maier, Heilpraktiker                              |

**+ Kuli-Cap – kulinarischer Service von Menschen mit Handicap**

Im Kuli-Cap arbeiten Menschen mit Behinderung. Kuli-Cap steht für einen kulinarischen Service der Lebenshilfe für Behinderte Zollernalb e.V. von Menschen mit einem Handicap. Der Imbisswagen verwöhnt mit Spezialitäten und verhilft den Menschen mit Behinderung dazu, sich Anerkennung und Respekt in der Öffentlichkeit zu verschaffen.

10.30 - 18.00 Uhr, Bürgerbüro

**+ Gesund und fit in den Tag**

Gesundes Frühstück und Pausenverpflegung mit dem Schwerpunkt Getreide – präsentiert von Jugendlichen und ihren Ausbilderinnen der ABA (Ausbildungs- und Berufsförderungsstätte Albstadt e.V.). Kennen lernen verschiedener Getreidesorten, auch alter Sorten wie Erne/ Urkorn, Rezeptvorschläge und Mitmachaktionen rund ums Getreide.

Müslitheke mit Verkauf von Müsli und Pausensnacks.

11.00 - 15.00 Uhr, Albcenter



**+ IAV-Stelle und Projekt Miteinander = Füreinander stellen sich vor**

Vorstellung der Aufgaben der IAV-Stelle (Informations-, Anlauf- und Vermittlungsstelle) für hilfsbedürftige und pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen. Informationen zu verschiedenen Themenbereichen wie Demenz, Generalvollmacht, Patientenverfügung, Pflege. „Miteinander = Füreinander – selbstbestimmt leben zu Hause – auch im Alter“ ist eine Initiative die ältere Menschen, die alleinstehend sind oder krankheitsbedingt Unterstützung brauchen, mit Menschen zusammenbringt, die sich engagieren wollen.

12.00 - 18.00 Uhr, Albcenter

**+ Offizielle Eröffnung der Gesundheitswoche**

Vor dem Bürgerbüro werden Oberbürgermeister und Bürgermeister die Gesundheitswoche eröffnen. Alle sind eingeladen, gemeinsam in eine gesunde Woche zu starten.

12.30 Uhr, Bürgerbüro



**+ Reines Wasser**

Noch immer wird die Bedeutung von täglich genügend aufgenommenem und sauberem Trinkwasser von vielen nicht erkannt – schwer zum Nachteil ihrer Gesundheit. Zahlreiche Krankheiten wie Bluthochdruck, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Diabetes, Multiple Sklerose, Osteoporose und Tinnitus können auf jahrelangen Wasser-Mangel zurückgeführt werden. Erfahrungsgemäß sind die offiziellen Aussagen über das jeweilige Wasser der Region mit Vorsicht zu genießen.

14.30 - 18.00 Uhr, Albcenter



**+ Shiatsu Kurzbehandlungen**

Shiatsu eignet sich für jeden Mensch. Shiatsu dient der Entspannung, fördert das Wohlbefinden, regt die Selbstheilungskräfte an.

15.00 - 18.00 Uhr, Albcenter

**+ Hypnose**

Die segensreiche Anwendung in der Medizin, ihr „Mißbrauch“ auf der Showbühne. Was ist Hypnose, wie und wann funktioniert Hypnose? Wissenschaftliche Erklärungen und praktische Beispiele.

19.00 Uhr, Marienheim

**„Miteinander = Füreinander“**

**Selbstbestimmt leben zu Hause – auch im Alter**

Auch in Albstadt leben immer mehr ältere Menschen, für die der dritte Lebensabschnitt zunehmend zu einer Herausforderung wird. Oft sind es die kleinen Dinge, wie persönliche Zuwendung oder praktische Hilfe, die notwendig sind, damit das Leben in den gewohnten eigenen vier Wänden möglichst lange weitergeführt werden kann.

Gleichzeitig können wir immer wieder feststellen, dass sich viele Albstädterinnen und Albstädter durch großes ehrenamtliches Engagement auszeichnen.

Möchten Sie dazu gehören?

In Zusammenarbeit u. a. mit dem Kreissenorenrat, den Sozialstationen, der Arbeiterwohlfahrt, dem Deutschen Roten Kreuz, den Sozialdiensten der Krankenhäuser und Krankenkassen startete 2008 die Stadt Albstadt mit einer Initiative, die ältere Menschen, die alleinstehend sind oder krankheitsbedingt Unterstützung brauchen, mit Menschen zusammenbringt, die sich engagieren wollen. Das Angebot gilt auch für ältere Menschen, die für Unterstützung von „außen“ kaum Geld haben, weil die Rente z.B. für Medikamente oder professionelle Pflege verwandt werden muss.

Die Angebote, wie z.B. Besuchsdienste, Einkaufen, Gardinen abnehmen, Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten, Glühbirne eindrehen und vieles mehr, stehen dabei nicht in Konkurrenz zu professionellen Diensten.

Das Ehrenamt ist für diese Initiative der entscheidende Erfolgsbaustein. Ehrenamtliche entscheiden, orientiert an den eigenen Fähigkeiten und Interessen, über Art und Umfang ihres Engagements.

Das Projekt ist angesiedelt bei der IAV- Stelle der Stadt Albstadt.

Möchten Sie die angebotene Unterstützung nutzen oder wollen Sie sich in diesem Projekt engagieren? Informationen im Albcenter.

**Alb-Guides**

Die Zollernalb zählt zu den schönsten Wandergegenden der Schwäbischen Alb. Zahlreiche Wanderwege führen über freie Hochflächen, durch Buchen- und Nadelwälder und durch die typische Wacholderheide zu herrlichen Aussichtspunkten. Wenn Sie diese schöne Landschaft kennen lernen wollen und wenn Sie darüber hinaus Wissenswertes und Interessantes über die Tier und Pflanzenwelt dieser Gegend, über Einschlägiges aus Geschichte und Vorgeschichte, aus Archäologie und Geologie erfahren möchten, sind Sie bei den Alb-Guides an der richtigen Adresse.

Alb-Guide - so heißen kompetente Menschen, die eine spezielle Ausbildung zum Landschaftsführer absolviert haben. Auf individuell entworfenen Touren zeigen sie Ihnen die Zollernalb unter einem ganz persönlichen Blickwinkel und Sie erfahren Wissenswertes über Natur, Kultur, Land- und Forstwirtschaft. Die Alb-Guides zeigen mit ihren Touren, wie sanfter, umweltfreundlicher Tourismus funktionieren kann. [www.alb-guides.de](http://www.alb-guides.de). Eine Tour findet am Samstag um 14.00 Uhr statt.

| Beginn | Veranstaltung   | Ort / Veranstalter   |
|--------|---|--|
| 10.00  | + 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Morgengymnastik für Ältere</b><br>Vorstellung der verschiedenen Gymnastik-Angebote des DRK zum Mitmachen mit „Kraft und Balance“  | DRK-Rettungswache,<br>Saal, Sonnenstraße 54<br>DRK Kreisverband Zollernalb e.V.  |
| 10.30  | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Körperfettmessung und Hautanalyse</b><br>Infostand mit Körperfettmessung und Hautanalyse  | Albcenter<br>BKK Gesundheit  |
|        | + ab 10.30 Uhr<br><b>Gesundes Frühstück für den Stadtteil präsentiert von Firma Lidl</b><br>Firma Lidl bietet aus ihrem Sortiment ein gesundes Frühstück, Azubis servieren und informieren über gesunde Produkte – alle sind eingeladen | Marienheim,<br>August-Sauter-Str. 21<br>Firma Lidl, TSV Ebingen und<br>Büro Rohm |
| 11.00  | 11.00 - 15.00 Uhr<br><b>Gesund und fit in den Tag</b><br>Gesundes Frühstück und Pausenverpflegung   | Albcenter<br>Ausbildungs- und Berufs-<br>förderungsstätte (ABA)                  |
| 12.00  | + 12.00 - 18.00 Uhr<br><b>Juice-Case – Frischer Orangensaft</b><br>Das Vitamin-Paket der Lebenshilfe - frischer Saft direkt aus dem Juice-Case  | Bürgerbüro<br>Lebenshilfe für Behinderte<br>Zollernalb e.V.                      |
| 13.00  | 13.00 - 18.00 Uhr<br><b>Vitalstoffoptimierung, Gesundheitsprävention</b><br>siehe Montag  | Albcenter<br>Rita Gärtner, Brunhilde Gruber                                      |
| 14.30  | 14.30 - 18.00 Uhr<br><b>Reines Wasser</b><br>siehe Montag   | Albcenter<br>Gesundheitsmanagement Beck  |
|        | + 14.30 - 17.00 Uhr<br><b>Spielstraße</b><br>Spielen ist gesund – Mitmachen!  | Albcenter<br>Stadt Albstadt,<br>Kinder- und Jugendbüro                           |
|        | + 14.30 - 17.00 Uhr<br><b>Liebe und Sexualität</b><br>Rätsel- und Fragenkorb zu Liebe und Sexualität – für Jugendliche  | Albcenter<br>Stadt Albstadt,<br>Kinder- und Jugendbüro                           |
|        | 14.30 - 17.00 Uhr<br><b>Mühlenfahrrad</b><br>Auf dem Mühlenfahrrad fahren und dabei Getreide mahlen – so entsteht aus Korn die Grundlage für leckere Backwaren.   | vor Café Frühholz,<br>Sonnenstraße 46<br>IKK                                     |

| Beginn | Veranstaltung   | Ort / Veranstalter   |
|--------|---|--|
| 15.00  | 15.00 - 18.00 Uhr<br><b>Shiatsu Kurzbehandlungen</b><br>Shiatsu-Kurzbehandlungen zum Kennen lernen mit Jutta Geiger-Wenzler   | Albcenter<br>Jutta Geiger-Wenzler  |
|        | + 15.00 - 15.30 Uhr<br><b>Chronische Bronchitis</b><br>Ist chronische Bronchitis immer eine Folge des Zigarettenkonsums? Referent: Oberarzt Dr. Renner  | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt, UG,<br>Konferenzraum<br>Krankenhaus Albstadt |
| 15.30  | + 15.30 - 16.15 Uhr<br><b>Mit (Blut-)Hochdruck durch das Leben</b><br>Folgeerkrankung Schlaganfall, Herzinfarkt, Schaufensterkrankheit – aktuelle Therapie und Vermeidungsstrategien. Referentinnen: Chefärztin Dr. Bienstein, Innere Klinik, Frau Dr. Streicher, Ernährungswissenschaftlerin (AOK) | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt, UG,<br>Konferenzraum<br>Krankenhaus Albstadt |
| 16.30  | + 16.30 - 17.00 Uhr<br><b>Schlafapnoe – Ist Schnarchen eine Volkskrankheit</b><br>Referent: Oberarzt Dr. Tsoupas, Innere Klinik   | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt, UG,<br>Konferenzraum<br>Krankenhaus Albstadt |
| 17.00  | ab 17.00 Uhr<br><b>Daily Dance: Tanzgruppe des TSV</b><br>Schautanz zum Mitmachen - Training für Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination  | Albcenter<br>TSV Ebingen   |
| 17.30  | + ab 17.30 Uhr<br><b>Daily Dance: Die Flieger</b><br>Sport für Kids von 4 - 10 Jahren mit Simone Schlegel und Tanja Jehle   | Albcenter<br>TSV Ebingen   |
|        | 17.30 - 19.00 Uhr<br><b>Venenerkrankungen</b><br>Vortrag von Chefarzt Dr. Uwe Markert, Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie und Oberarzt Dr. Bernhard Honervogt, Gefäßchirurgie  | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt, UG,<br>Konferenzraum<br>Krankenhaus Albstadt |
| 19.00  | + 19.00 - 20.30 Uhr<br><b>Film: Apfelsinen in Omas Kleiderschrank – mit anschließender Diskussion</b><br>Einfühlsame Einblicke in das Zusammenleben mit einem demenziell erkrankten Menschen  | Augustenhilfe<br>Netzwerk Demenz,<br>Knotenpunkt Albstadt  |

**+ Morgengymnastik für Ältere (Dienstag - Freitag)**

Unter dem Motto „Mach mit - bleib fit“ laden wir Sie zu unserer Morgengymnastik ein. Gezeigt wird, mit viel Spaß Beweglichkeit, Koordination und Gedächtnis zu trainieren. Vorstellung neues Angebot: „Kraft und Balance“.

10.00 - 11.00 Uhr, DRK-Rettungswache

**+ Gesundes Frühstück für den Stadtteil präsentiert von Firma Lidl**

Firma Lidl, der TSV Ebingen und die Vereinsverwaltung Rohm präsentieren ein kostenloses Stadtteilfrühstück. Azubis organisieren die Veranstaltung und informieren über gesunde Ernährung.

ab 10.30 Uhr, Marienheim



**+ Juice-Case - Frischer Orangensaft**

Das Juice-Case ist eine mobile Saftbar, die mit einer Hochleistungspressen ausgestattet ist. Eine Zentrifuge liefert zusätzlich Säfte. Das Juice-Case produziert frisch gepressten Orangensaft am laufenden Band und ist eine Attraktion bei Veranstaltungen aller Art.

Das Juice-Case bietet Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen – mittendrin statt Außen vor.

12.00 - 18.00 Uhr, Bürgerbüro

**+ Spielstraße**

Eine Spielstraße für Kinder, die zum Spielen und Bewegen anregt. Spiele für zwei Personen und in großen Gruppen werden von Mitarbeitern des Kinder- und Jugendbüros der Stadt Albstadt angeboten.

14.30 - 17.00 Uhr, Albcenter

**+ Liebe und Sexualität**

Es gibt einen Rätsel- und Fragekorb des Kinder- und Jugendbüros der Stadt Albstadt zu den Themen Liebe und Sexualität. Bei richtigen Antworten gibt es für die Jugendlichen kleine Preise zu gewinnen. Außerdem Infos zu diesem Thema.

14.30 - 17.00 Uhr, Albcenter

**+ Chronische Bronchitis**

Patienten mit fortgeschrittener chronischer Bronchitis leiden unter Atemnot und eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit. Bedeutsamer Risikofaktor Rauchen. Info über Ursachen und aktuelle Therapiestrategien.

15.00 - 15.30 Uhr, Zollernalb Klinikum gGmbH

**+ Mit (Blut-)Hochdruck durch das Leben**

„Mit Hochdruck durch das Leben“ - Jeder zweite Bundesbürger zwischen 35 und 65 Jahren leidet an Bluthochdruck. Information über Ursache und Folgerkrankungen, Erläuterung von modernen Therapiestrategien, einschließlich Sport, Ernährung, Stressbewältigung.

15.30 - 16.15 Uhr, Zollernalb Klinikum gGmbH

**+ Schlafapnoe**

Nächtliche Schlafstörungen sind ausgesprochen häufig, etwa 4% der Bevölkerung leidet an der sogenannten Schlafapnoe. Bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen. Schnarchen, Übergewicht – Bericht über Ursachen nichterholsamen Schlafes. Erläuterung Konzept der Maskenbeatmung.

16.30 - 17.00 Uhr, Zollernalb Klinikum gGmbH

**+ Die Flieger**

Sport für Kids von 4 - 10 Jahren

Geräteturnen und Gymnastik. Übungen mit Ball, Springseil, Reifen. Ergübungen, Auftritte mit Tanz, spielerisches Lernen, Ausdauer und Kraft.

ab 17.30 Uhr Albcenter

**+ Film: Apfelsinen in Omas Kleiderschrank – mit anschließender Diskussion**

Ein Film über den 16-jährigen Daniel und seiner Oma Anna. Einfühlsame Einblicke in das familiäre Zusammenleben mit einem demenziell erkrankten Menschen. Dauer: 30 Min., danach Diskussion.

19.00 - 20.30 Uhr, Augustenhilfe



| Beginn | Veranstaltung  | Ort / Veranstalter  |
|--------|--|---|
| 8.30   | +<br>ab 8.30 Uhr<br><b>Fit in den Tag</b><br>Wie kann man ein gesundes und schmackhaftes Frühstück ohne hohe Kosten herstellen?<br>Mit Informationen zu gutem und gesundem Essen.  | Marienheim,<br>August-Sauter-Str. 21<br>Caritas,<br>Landwirtschaftsamt Balingen,<br>Diakonische Bezirksstelle |
| 9.30   | +<br>9.30 - 18.30 Uhr<br><b>Kennenlern-Kosmetikbehandlung „Decleor“</b><br>Aromakosmetische Verwöhnbehandlung zur Einführung in die Welt der ätherischen Öle.<br>Kennenlernpreis: 18 Euro  | Parfümerie Thier,<br>Marktstraße 34<br>Parfümerie Thier   |
| 10.00  | 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Morgengymnastik für Ältere</b><br>siehe Dienstag   | DRK-Rettungswache, Saal<br>DRK Kreisverband Zollernalb e.V.   |
| 10.30  | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Körperfettmessung und Hautanalyse</b><br>Informationen mit Körperfettmessung und Hautanalyse   | Albcenter<br>BKK Gesundheit   |
|        | 10.30 - 17.00 Uhr<br><b>Hilfe, Beratung und rechtliche Vertretung im Sozialrecht</b><br>Der Sozialverband hilft bei sozialrechtlichen Fragen wie Renten, Unfallrenten, Krankenversicherungen, Arbeitslosenversicherung, Behinderung, Pflege uvm. | SoVD<br>Sonnenstraße 16, 1. Stock<br>Sozialverband Deutschland  |
| 11.00  | 11.00 - 14.00 Uhr<br><b>Suppentag im Bürgerbüro</b><br>Mittagsimbiss im Bürgerbüro: Frauen bieten gesunde und leckerere türkische Suppen an.   | Bürgerbüro<br>Andrea Beck   |
| 12.00  | 12.00 - 18.00 Uhr<br><b>Juice-Case – Frischer Orangensaft</b><br>Das Vitamin-Paket der Lebenshilfe – frischer Saft direkt aus dem Juice-Case   | Bürgerbüro<br>Lebenshilfe für Behinderte<br>Zollernalb e.V.   |
| 13.00  | 13.00 - 18.00 Uhr<br><b>Vitalstoffoptimierung, Gesundheitsprävention</b><br>siehe Montag   | Albcenter<br>Rita Gärtner, Brunhilde Gruber   |
| 14.30  | 14.30 - 18.00 Uhr<br><b>Reines Wasser</b><br>siehe Montag  | Albcenter<br>Gesundheitsmanagement Beck   |
|        | +<br>14.30 - 16.00 Uhr<br><b>Barfußpfad</b><br>Schärfen Sie Ihre Sinne beim Barfußpfad über verschiedene Untergründe   | Albcenter<br>KISS Kindersportschule   |

| Beginn | Veranstaltung  | Ort / Veranstalter   |
|--------|--|--|
| 14.30  | 14.30 - 17.00 Uhr<br><b>Mühlensfahrrad</b><br>Getreide mahlen mit dem Fahrrad  | vor Café Frühholz<br>IKK   |
| 15.00  | 15.00 - 18.00 Uhr<br><b>Shiatsu Kurzbehandlungen</b><br>Shiatsu-Kurzbehandlungen zum Kennen lernen mit Jutta Geiger-Wenzler  | Albcenter<br>Jutta Geiger-Wenzler  |
|        | 15.00 - 16.30 Uhr<br><b>DRK-Tanznachmittag</b><br>Einfache Tänze zum Mitmachen für alle, die Freude am gemeinsamen Tanzen haben<br>(kein Gesellschaftstanz)  | DRK Kreisverband<br>Zollernalb e.V.<br>DRK   |
| 17.00  | +<br>ab 17.00 Uhr<br><b>Daily Dance: Jazztanz</b><br>Tanzvorführung der Jazztanzgruppe des DJK mit Mitmachprogramm   | Albcenter<br>DJK Ebingen   |
| 17.30  | +<br>ab 17.30 Uhr<br><b>Daily Dance: Energy Dance – raus aus dem Kopf, rein in den Körper</b><br>Bewegungslust statt Fitnessfrust  | Albcenter<br>DJK Ebingen   |
|        | 17.30 - 19.00 Uhr<br><b>Dickdarmkrebs – optimale kombinierte Behandlung an einem Darmzentrum</b><br>Vorträge von Chefarzt Prof. Dr. Michael Bitzer, Zentralradiologie, Chefarzt Dr. Uwe Markert, Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Chefarzt PD Dr. Gerhard Treiber, Internist Gastroenterologie | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt,<br>UG, Konferenzraum<br>Krankenhaus Albstadt |
| 18.00  | +<br>18.00 - 19.30 Uhr<br><b>Pilates für Einsteiger</b><br>Pilates kennen lernen mit Angelika Steinmeier, Gesundheitspädagogin (dicke Socken mitbringen)   | Augustenhilfe,<br>Gym-Raum, EG<br>VHS  |
| 18.30  | ab 18.30 Uhr<br><b>Fußdruckmessung vor und nach Mitgehen am Mittwoch</b><br>Firma Gießler bietet eine Fußdruckmessung an, die nach „Mitgehen am Mittwoch“ wiederholt werden kann. Eine wichtige Information für alle, die sich bewegen.  | Büro Rohm, Bühlstraße 13<br>Orthopädie-Technik Sanitätshaus<br>Gießler GmbH                      |



| Beginn | Veranstaltung  | Ort / Veranstalter   |
|--------|--|--|
| 19.00  | 19.00 Uhr<br><b>Mitgehen am Mittwoch</b><br>3000 Schritte extra für Ihre Gesundheit, vorher und danach <b>Fußdruckmessung</b> (s.o.) und anschließend anregender Ausklang im Restaurant Schmid zur Schwane   | Büro Rohm, Bühlstraße 13<br>TSV Ebingen  |
|        | + 19.00 - 20.30 Uhr<br><b>Abnehmen im Schlaf mit Metabolic Balance</b><br>Metabolic Balance ist ein neu entwickeltes Ernährungskonzept. Ihr individueller Ernährungsplan bei Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht. Referent: Elmar Kocher, Heilpraktiker | Büro Rohm, Bühlstraße 13<br>Büro Rohm, Profil gGmbH                              |
|        | + 19.00 Uhr<br><b>Demenz aus Sicht des Hausarztes</b><br>Referent: Dr. med. Manfred Heine  | Marienheim,<br>August-Sauter-Str. 21<br>Netzwerk Demenz,<br>Knotenpunkt Albstadt |

**+ Fit in den Tag**

Es wird ein ausgewogenes, fit-machendes Frühstück mit wertvollen Informationen für alle angeboten, kostensparend, lecker – mit Informationen zu Nährstoffen und Zubereitung.  
ab 8.30 Uhr, Marienheim

**+ Kennenlern-Kosmetikbehandlung „Decleor“**

Aromakosmetische Verwöhnbehandlung zur Einführung in die Welt der ätherischen Öle. Durch die Tiefenwirkung der ätherischen Konzentrate ist es möglich, Ihrer Haut entspannenden Ausgleich und Regulierung sämtlicher Hautbedürfnisse zu schenken. Eine Verwöhnbehandlung zum Kennenlernpreis von 18 Euro.  
Terminvereinbarung: 07431 / 3637  
9.30 - 18.30 Uhr, Parfümerie Thier

**+ Barfußpfad**

Der vielseitige, allgemeine und sportartübergreifender Unterricht der Kindersportschule gleicht den Bewegungsmangel der Kinder aus. Es gilt der Leitsatz „Früh beginnen, aber nicht früh spezialisieren“. Gerade im Lebensabschnitt zwischen 4 und 11 Jahren finden wichtige Entwicklungsprozesse statt, die durch einen vielseitigen Sportunterricht gezielt gefördert werden. Die Kindersportschule berücksichtigt auch motorisch schwächere Kinder und gibt ihnen optimale Entwicklungsmöglichkeiten. Die Grundlagenausbildung der Kindersportschule schafft die Basis für ein lebenslanges und gesundheitsorientiertes Sporttreiben.  
14.30 - 16.00 Uhr, Albcenter

**+ Daily Dance: Jazztanz**

Eine aufregende Reise durch die Welt der Tanzstile mit der Jazztanzgruppe des DJK.  
ab 17.00 Uhr, Albcenter

**+ Daily Dance: Energy Dance – raus aus dem Kopf, rein in den Körper**

Jeder kann mitmachen auch ganz ohne Bewegungserfahrung und Kondition. Sich in Bewegung bringen lassen ohne Choreografie, ohne Takte zählen. Abwechslungsreicher Bewegungsablauf, motivierend, ausdrucksstark, sportiv.  
ab 17.30 Uhr, Albcenter

**+ Pilates für Einsteiger**

Pilates – eine Trainingsmethode für jung und alt. Muskeln werden geformt, Tiefenmuskulatur trainiert, Körperhaltung verbessert, Stoffwechsel angeregt. Bitte dicke Socken und warme Decke mitbringen.  
18.00 - 19.30 Uhr, Augustenhilfe

**+ Abnehmen im Schlaf mit Metabolic Balance**

„Metabolic Balance“ ist ein neu entwickeltes Ernährungskonzept. Mit revolutionären Forschungsergebnissen stellt es die bisherigen Erkenntnisse über die Ernährungslehre auf den Kopf. Die Schwerpunkte dieses Ernährungskonzeptes gelten vorrangig den Kohlenhydraten und dem damit in Verbindung stehenden Insulinspiegel.  
19.00 - 20.30 Uhr, Büro Rohm

**+ Vortrag: Demenz aus Sicht des Hausarztes**

Der Hausarzt ist häufig die erste Anlaufstelle. Schon aus diesem Grund kommt ihm eine Schlüsselrolle bei der Behandlung von Demenzkranken zu. Vorbeugung und Möglichkeiten der Behandlung. Anschließend Diskussion.  
9.00 Uhr, Marienheim

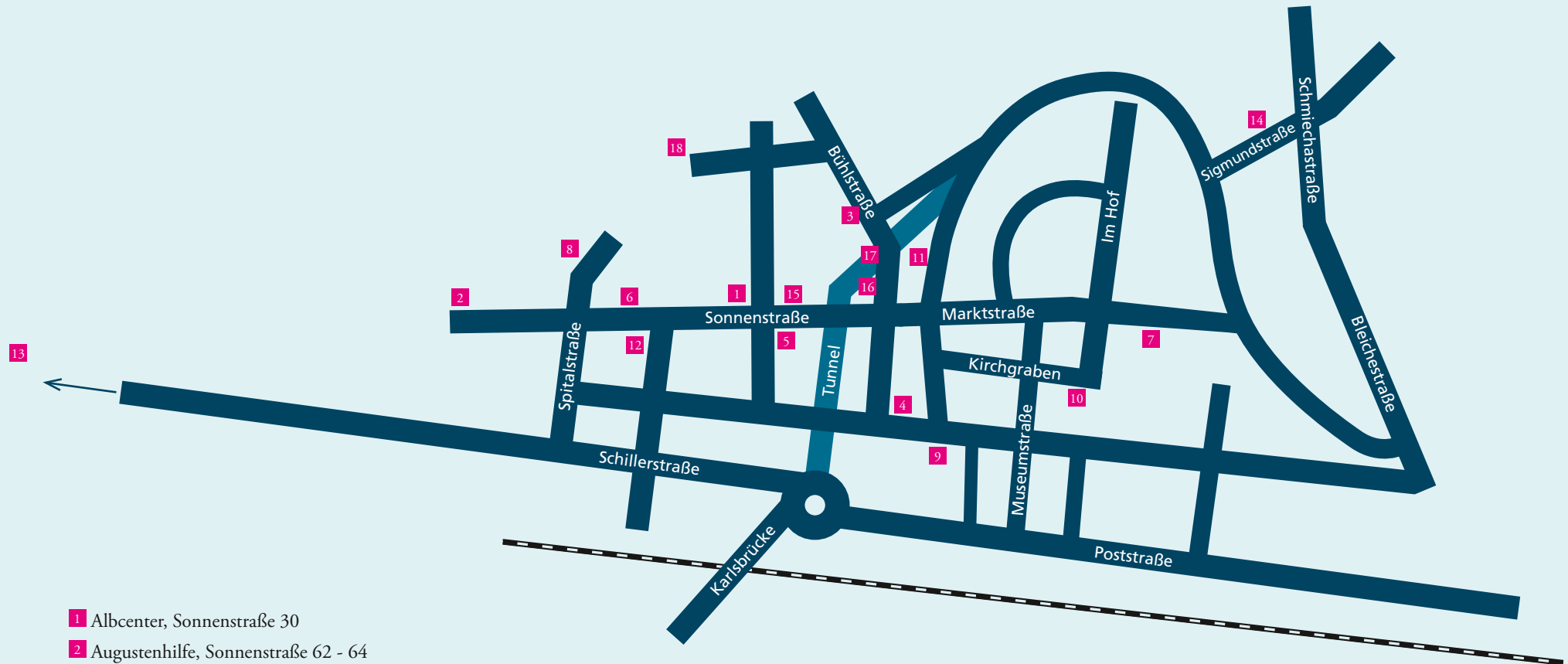
**Berufe mit Zukunft im Zollernalb-Klinikum**

Das Zollernalb-Klinikum, Krankenhaus Albstadt bietet zur Gesundheitswoche ein umfassendes Vortragsprogramm zu medizinischen Schwerpunktthemen. Diese sind für Patienten und Angehörige interessant aber auch für junge Menschen, die sich für medizinische Berufe interessieren. Über die Ausbildung an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege im Krankenhaus kann man sich unter dem Motto „Ein Beruf mit Zukunft“ über die gesamte Woche im Eingangsbereich des Krankenhauses informieren. Das Berufsbild wird mit Plakaten, Postern und Broschüren dargestellt.  
Für Interessierte findet am Mittwoch, den 13.05. und Donnerstag, den 14.05. jeweils von 14.00 - 14.45 Uhr eine Informationsveranstaltung in der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege statt.

| Beginn | Veranstaltung   | Ort / Veranstalter  |
|--------|---|---|
| 9.30   | +<br>ab 9.30 Uhr<br><b>Frühstück und Vortrag: Gesund und fit mit Schüßler-Salzen</b><br>Vortrag mit Gabriele Seifert ab 10 Uhr, Fachapothekerin, vorher: gemeinsames Frühstück                      | Diakonische Bezirksstelle, Marktstraße 15<br>Marktlücke                                 |
|        | 9.30 - 18.30 Uhr<br><b>Kennenlern-Kosmetikbehandlung „Decleor“</b><br>siehe Mittwoch  | Parfümerie Thier, Marktstraße 34<br>Parfümerie Thier                                    |
| 10.00  | 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Morgengymnastik für Ältere</b><br>siehe Dienstag  | DRK-Rettungswache, Saal<br>DRK Kreisverband Zollernalb e.V.                             |
| 10.30  | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Körperfettmessung und Hautanalyse</b><br>Infostand mit Körperfettmessung und Hautanalyse  | Albcenter<br>BKK Gesundheit   |
|        | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Angebote zum gesunden Leben</b><br>Diakonische Bezirksstelle und Landwirtschaftsamt bieten Cocktails, Infos zu Getränken und Kurangebote für Mamas, Fragespiel am Glücksrad | Albcenter<br>Landratsamt Zollernalbkreis, Landwirtschaftsamt, Diakonische Bezirksstelle |
| 11.00  | 11.00 - 15.00 Uhr<br><b>Gesund und fit in den Tag</b><br>Gesundes Frühstück und Pausenverpflegung   | Albcenter<br>Ausbildungs- und Berufsförderungsstätte (ABA)                              |
| 12.00  | 12.00 - 18.00 Uhr<br><b>Juice-Case – Frischer Orangensaft</b><br>Das Vitamin-Paket der Lebenshilfe – frischer Saft direkt aus dem Juice-Case  | Bürgerbüro<br>Lebenshilfe für Behinderte Zollernalb e.V.                                |
|        | 12.00 - 18.00 Uhr<br><b>IAV-Stelle und Projekt „Miteinander = Füreinander“</b><br>stellen sich vor<br>siehe Montag  | Albcenter<br>Stadt Albstadt   |
| 13.00  | 13.00 - 18.00 Uhr<br><b>Vitalstoffoptimierung, Gesundheitsprävention</b><br>siehe Montag  | Albcenter<br>Rita Gärtner, Brunhilde Gruber   |
| 14.15  | 14.15 - 15.15 Uhr<br><b>Sitzgymnastik</b><br>Für alle, die Probleme mit den Beinen haben: Wir stellen Ihnen unsere Sitzgymnastik vor  | Betreutes Wohnen an der Martinskirche, Roßgasse 8 - 12<br>DRK, Kreisverband Zollernalb  |

| Beginn | Veranstaltung   | Ort / Veranstalter   |
|--------|---|--|
| 14.30  | 14.30 - 18.00 Uhr<br><b>Reines Wasser</b><br>siehe Montag   | Albcenter<br>Gesundheitsmanagement Beck  |
|        | 14.30 - 19.00 Uhr<br><b>Das Muskeltraining der Zukunft</b><br>Hocheffektives Muskeltraining, zeitsparend in Therapie und Training, für alle Altersgruppen   | Albcenter<br>Gesundheitspark Leberherz   |
|        | ab 14.30 Uhr<br><b>Mühlenfahrrad</b><br>Getreide mahlen mit dem Fahrrad   | vor Café Frühholz<br>IKK   |
| 15.00  | 15.00 - 18.00 Uhr<br><b>Shiatsu Kurzbehandlungen</b><br>Shiatsu-Kurzbehandlungen zum Kennen lernen mit Jutta Geiger-Wenzler   | Albcenter<br>Jutta Geiger-Wenzler  |
|        | 15.00 Uhr<br>+<br><b>Gesundheitsvorsorge durch innere Balance</b><br>Sylvia Baden, Dipl.-Psychologin, Entspannungsfachkraft der IKK referiert zum Thema innere Balance  | Café Frühholz,<br>Sonnenstraße 46<br>IKK   |
|        | 15.00 - 16.00 Uhr<br><b>Brustkrebs – und dann?</b><br>Brustkrebs muss nicht automatisch mit Leiden und Tod zusammen hängen. Sie erfahren alles über Früherkennung, Diagnose und Behandlung. Vortrag von Chefarzt Gynäkologie/Geburtshilfe Dr. Peter Riefler | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt,<br>Tagraum im 4. OG.<br>Krankenhaus Albstadt |
| 17.00  | ab 17.00 Uhr<br><b>Daily Dance: Lustiges mit den DJK-Zwergen</b><br>ELKI: Eltern-Kind-Turnen  | Albcenter<br>DJK Ebingen   |
| 17.30  | 17.30 - 19.00 Uhr<br><b>Der Leistenbruch</b><br>Individuelle Behandlung durch Auswahl des jeweils idealen Operationsverfahrens. Vortrag von Chefarzt Dr. Uwe Markert, Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie   | Zollernalb Klinikum gGmbH,<br>Krankenhaus Albstadt, UG,<br>Konferenzraum<br>Krankenhaus Albstadt |
| 18.00  | +<br>18.00 - 19.00 Uhr<br><b>Fitgymnastik für Ältere</b><br>Mitmachangebot – einfache Übungen   | Kirchgrabenhalle Ebingen<br>TSV Ebingen  |

## ÜBERSICHT DER VERANSTALTUNGSORTE



1 Albcenter, Sonnenstraße 30

2 Augustenhilfe, Sonnenstraße 62 - 64

3 Ballettschule Armin Weiß, Bühlstraße 21

4 Betreutes Wohnen an der Martinskirche, Roßgasse 8 - 12

5 Bürgerbüro, Sonnenstraße 23

6 Café Frühholz, Sonnenstraße 46

7 Diakonische Bezirksstelle, Marktstraße 15

8 DRK-Rettungswache, Sonnenstraße 54

9 Heilpraktiker Praxen Müller/Rösch, Gartenstraße 65

10 Kirchgrabenhalle, Landgraben 16

11 Kunst Werk Haus, Obere Vorstadt 25

12 Marienheim, August-Sauter Straße 21

13 Schillerpark, Schillerstraße 135

14 Schloßberghalle, Sigmundstraße 15

15 Sozialverband Deutschland e.V., Sonnenstraße 16

16 Tafelladen, Bühlstraße 7

17 TSV Ebingen Geschäftsstelle, Büro Rohm, Bühlstraße 13

18 Zollernalb-Klinikum gGmbH, Krankenhaus Albstadt, Friedrichstraße 39

| Beginn | Veranstaltung   | Ort / Veranstalter  |
|--------|---|---|
| 19.00  | 19.00 Uhr<br>+ <b>Leben mit Demenz – kann ein gesunder Umgang mit dieser Krankheit gelingen?</b><br>Referent: Stefan Würfel, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle Albstadt                                    | Augustenhilfe, Saal<br>Augustenhilfe                              |
| 19.00  | 19.00 Uhr<br>+ <b>Ausdrucksmalen</b><br>Ausdrucksmalen kennen lernen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Malen gibt Aufschluss über die eigene Stellung im Leben.<br>Referentin: Angela Metz                | Kunst Werk Haus,<br>Obere Vorstadt 25<br>Angela Metz              |
|        | 19.00 - 20.00 Uhr<br>+ <b>Alarm im Darm</b><br>Ist der Darm die Grundlage unserer Gesundheit?<br>Referentin: Dina Carlucci-Schlagenhauf, Heilpraktikerin  | Schillerpark,<br>Schillerstraße 135,<br>Raum UG 1<br>Profil gGmbH |
| 20.00  | 20.00 Uhr<br><b>Schlaganfall</b><br>Ein Schlaganfall kann jeden von uns treffen. Alles Wissenswerte über den Schlaganfall, wie er erkannt wird und wie wichtig schnelle Hilfe ist.<br>Referentin: Frau Dr. Blessing | DRK Rettungswache,<br>Sonnenstraße 54<br>DRK Ortsverein Ebingen   |

**+ Frühstück und Vortrag: Gesund und fit mit Schüßler-Salzen**

Ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt bedeutet für unseren Körper Gesundheit, Vitalität und Schönheit. Dr. Wilhelm Schüßler erkannte in einem gestörten Mineralstoffhaushalt die Ursache für viele Krankheiten. Entdecken Sie den Wert der 12 Mineralstoffe für ihre Gesundheit. Gabriele Seifert ist Fachapothekerin in Balingen. Vor dem Vortrag wird gemeinsam gefrühstückt.

ab 9.30 Uhr, Diakonische Bezirksstelle

**+ Gesundheitsvorsorge durch innere Balance**

Dieser Vortrag bietet Ihnen Anregungen, wie Sie in mehr innerer Balance und Ausgeglichenheit Ihren beruflichen und privaten Alltag erleben können, um so stressbedingten Beschwerden bis hin zu Burnout entgegenzuwirken. Die Inhalte sind: Stressbewältigung, die eigenen Stressmuster erkennen und Alternativen finden, Entspannungsmethoden und Kurzentspannungstechniken mit praktischen Übungen, Aufbau von Genussfähigkeit, das Genießen mit allen Sinnen.

15.00 Uhr, Café Frühholz

**+ Fitgymnastik für Ältere**

Übungen mit einfachen Geräten zur Mobilisierung der Muskeln und Gelenke, Verbesserung des Gleichgewichtes, Verbesserung der Beweglichkeit, Übung der Koordinationsfähigkeit.

Leitung: Karl Saile

18.00 - 19.00 Uhr, Kirchgrabenhalle

**+ Leben mit Demenz - kann ein gesunder Umgang mit dieser Krankheit gelingen?**

Die Betreuung und Pflege eines an Demenz erkrankten Menschen fordert von den Angehörigen eine tief greifende Umstellung des bisherigen Lebens und verursacht nicht nur körperliche sondern auch weit reichende psychische Belastungen. Verunsicherung, Angst, Trauer und Wut kommen auf. Wie können Angehörige und Pflegenden mit diesen Belastungen so umgehen, dass sie selbst gesund bleiben und dem erkrankten Menschen seine Würde erhalten bleibt? Der Abend möchte aus psychologischer Sicht zu einem verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und mit den zu Pflegenden beitragen und gibt Interessierten und Betroffenen die Gelegenheit zu Austausch und eigenen Fragestellungen. Herr Stefan Würfel ist Leiter der Psychologischen Beratungsstelle der evangelischen und katholischen Kirche. Themen von Belastung, Konflikte und Würde begegnen ihm mehrfach in seinem Beratungsalltag.

19.00 Uhr, Augustenhilfe

**+ Vortrag Ausdrucksmalen**

Das Malen gibt Aufschluss darüber, wo man persönlich steht, wohin die Seele strebt und welche Ressourcen zur Verfügung stehen. Jeder Pinselstrich ist gemalte Bewegung. Es ist nicht wichtig, ob man sich das Malen zutraut. Man malt immer richtig. Es entstehen Atemfiguren. Auch Organe werden gemalt.

19.00 Uhr, Kunst Werk Haus

**+ Alarm im Darm**

Kennen Sie das? Übergewicht, Migräne, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, chronische Müdigkeit oder Depressionen sind nur einige der Leiden, die ihre Ursache in einem gestörten Darmmilieu haben können. Wenn man bedenkt, dass sich 80 % unseres Immunsystems im Darm befindet, können Sie sich gut vorstellen, welche Folgen ein kranker Darm für uns haben kann. Ist der Darm gesund, so ist auch unser Immunsystem stark genug, um viele Krankheiten bereits im Vorfeld abzuwehren. Fast jeder Mensch leidet heutzutage unter einer Darmstörung, die meistens unerkannt ist. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen Möglichkeiten der Diagnose, der Therapie und Ernährungsempfehlungen bei Darmstörungen auf.

19.00 - 20.00 Uhr, Schillerpark

| Beginn | Veranstaltung   | Ort / Veranstalter   |
|--------|---|--|
| 9.00   | 9.00 - 13.00 Uhr / 14.00 - 18.30 Uhr<br><b>Vorführung Küchenmaschine Kitchen Aid</b><br>Firma Eppler stellt die Küchenmaschine Kitchen-Aid im praktischen Einsatz vor: Schneiden und Reiben von Gemüse, Nudelherstellung, Rühren und Kneten von Teigen. | Fa. Eppler, Sonnenstr. 17<br>Fa. Eppler                        |
| 9.30   | 9.30 - 18.30 Uhr<br><b>Kennenlern-Kosmetikbehandlung „Decleor“</b><br>siehe Mittwoch  | Parfümerie Thier,<br>Marktstraße 34<br>Parfümerie Thier        |
| 10.00  | 10.00 - 19.00 Uhr<br><b>Rollstuhlparcours – Testen, Probefahren</b><br>Testen Sie das Fahren mit den aktuellen Rollstuhlmodellen der Firma Ulrich Alber. Vorstellung des Club Handicap. Ausstellung „Mittendrin statt Außen vor“.                       | Albcenter<br>Ulrich Alber GmbH mit<br>Club Handicap            |
|        | 10.00 - 11.00 Uhr<br><b>Morgengymnastik für Ältere</b><br>siehe Dienstag  | DRK-Rettungswache, Saal<br>DRK Kreisverband Zollernalb e.V.    |
|        | 10.00 - 18.00 Uhr<br><b>+ DVG-Health-Expo – Gesundheitsmesse</b><br>ganzheitliche Gesundheitsmesse – Freitag bis Sonntag, siehe Seite 32/33   | Schloßberghalle<br>Verein für Gesundheitspflege                |
| 10.30  | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Körperfettmessung und Hautanalyse</b><br>Infostand mit Körperfettmessung und Hautanalyse  | Albcenter<br>BKK Gesundheit                                    |
|        | 10.30 - 18.00 Uhr<br><b>Fitte Tüte und Informationen</b><br>Die AOK informiert mit ihrem Werbe-Smart  | Albcenter<br>AOK Neckar-Alb                                    |
|        | 10.30 - 17.00 Uhr<br><b>Hilfe, Beratung und rechtliche Vertretung im Sozialrecht</b><br>Der Sozialverband Deutschland stellt sich vor   | SoVD Sonnenstraße 16,<br>1. Stock<br>Sozialverband Deutschland |
| 11.00  | 11.00 - 15.00 Uhr<br><b>Gesund und fit in den Tag</b><br>Gesundes Frühstück und Pausenverpflegung   | Albcenter<br>Ausbildungs- und Berufsförderungsstätte (ABA)     |
| 12.00  | 12.00 - 18.00 Uhr<br><b>Juice-Case – Frischer Orangensaft</b><br>Das Vitamin-Paket der Lebenshilfe – frischer Saft direkt aus dem Juice-Case  | Bürgerbüro<br>Lebenshilfe für Behinderte<br>Zollernalb e.V.    |

| Beginn | Veranstaltung  | Ort / Veranstalter   |
|--------|--|--|
| 13.00  | 13.00 - 18.00 Uhr<br><b>Vitalstoffoptimierung, Gesundheitsprävention</b><br>Vorstellung eines Produkts, das die Lücke zwischen gesunder und optimaler Ernährung schließt                     | Albcenter<br>Rita Gärtner, Brunhilde Gruber                                      |
| 14.00  | 14.00 - 17.00 Uhr<br><b>+ Tag der offenen Tür</b><br>Schmerztherapie, Sauerstofftherapie, ganzheitliche Psychotherapie   | Praxis Müller und<br>Praxis Rösch,<br>Gartenstraße 65<br>Praxen                  |
| 14.30  | 14.30 - 16.30 Uhr<br><b>+ Spieglein, Spieglein ... Kinderseminar für Prinzessinnen</b><br>Seminar für Mädchen von 8 - 12 Jahren vom Mäuschen, der Ratte und der Prinzessin.                  | Bürgerbüro<br>Profil gGmbH   |
|        | 14.30 - 17.00 Uhr<br><b>Mühlensfahrrad</b><br>Getreide mahlen mit dem Fahrrad  | vor Café Frühholz<br>IKK   |
| 15.00  | 15.00 - 18.00 Uhr<br><b>Shiatsu Kurzbehandlungen</b><br>Shiatsu-Kurzbehandlungen zum Kennen lernen mit Jutta Geiger-Wenzler  | Albcenter<br>Jutta Geiger-Wenzler  |
| 17.00  | ab 17.00 Uhr<br><b>Daily Dance: HipHop</b><br>Tanz-Vorführung und zum Mitmachen  | Albcenter<br>TSV Ebingen   |
|        | ab 17.00 Uhr<br><b>Daily Dance: Lets gym and dance</b><br>Trainingsmedley des DJK  | Albcenter<br>DJK Ebingen   |
|        | 17.00 - 19.00 Uhr<br><b>+ Vortrag: Selbstmanagement: Raus aus dem Stress</b><br>Strategien und Übungen zur Stressbewältigung. Referentin: Wendy Heaton                                       | Schillerpark,<br>Schillerstraße 135,<br>Raum UG 1<br>Profil gGmbH                |
| 19.00  | 19.00 - 20.30 Uhr<br><b>+ Film: Apfelsinen in Omas Kleiderschrank – mit anschließender Diskussion</b><br>Einfühlsame Einblicke in das Zusammenleben mit einem demenziell erkrankten Menschen | Marienheim,<br>August-Sauter-Str. 21<br>Netzwerk Demenz,<br>Knotenpunkt Albstadt |

**+ DVG-Health-Expo – Gesundheitsmesse**

Herz-Risikotest, Fitnessstest, Stresstest, Biologisches Alter, Atemkapazität Raucherberatung und vieles mehr.

10.00 - 18.00 Uhr, Schlossberghalle

**+ Spieglein, Spieglein ... Kinderseminar für Prinzessinnen für Mädchen von 8 - 12 Jahren**

Das Seminar vom Mäuschen, der Ratte und der Prinzessin. Damit Kinder fröhlich, selbstbewusst, optimistisch und verantwortungsvoll im Leben stehen, müssen sie lernen emotionale Fähigkeiten zu entwickeln. Hier lernen sie die eigenen Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken, einzuschätzen und zu steuern, so dass sie auch in schwierigen Situationen adäquat reagieren können. Natürlich können diese zwei Stunden dafür nur eine kleine Anregung sein.

14.30 - 16.30 Uhr, Bürgerbüro

**+ Vortrag: Selbstmanagement: Raus aus dem Stress**

Hat Sie wieder mal oder bereits seit längerem der Stress erwischt? Erfahren Sie Strategien und Übungen zur Stressbewältigung, die Sie im Alltag leicht umsetzen können. Soforthilfe: Den akuten Stress beenden! Die innere Stimme: Entlarven Sie Ihre Stressmacher! Stressbeseitigung: Schluss mit Überforderung! Beugen Sie Stress vor, erholen Sie sich gut!

17.00 - 19.00 Uhr, Schillerpark

**+ Film: Apfelsinen in Omas Kleiderschrank – mit anschließender Diskussion**

Ein Film über den 16-jährigen Daniel und seiner Oma Anna. Einfühlsame Einblicke in das familiäre Zusammenleben mit einem demenziell erkrankten Menschen. Dauer 30 Min., danach Diskussion.

19.00 - 20.30 Uhr, Marienheim

**+ Tag der offenen Tür**

Praxis Rösch: Gerade nach krankheitsbedingten Erfahrungen, Krisenzeiten, körperlichem und seelischem Schmerz ist es oft sehr schwer, wieder eine Brücke in den eigenen Alltag zu finden. Das Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und neue eigene Kraftquellen entdecken, neue Sichtweisen als Chancen und Wege aus der Krise.

Praxis Müller: Schmerztherapie für den Bewegungsapparat – mit Warnschmerzen weist der Körper auf Fehlbelastungen in der Muskel- und Gelenkstruktur hin. Mit einer neuen manuellen Technik ist es möglich, diese Fehlspannungen schnell und ursächlich zu lösen. Stoffwechselentschlackung und spezielle Dehnungsübungen runden die Therapie ab.

Freitag: 14.00 - 17.00 Uhr, Samstag: 11.00 - 17.00 Uhr, Gartenstraße 65

**Sanierung „Westliche Innenstadt“ als Impuls für gesinA**

Im Rahmen des Sanierungsprogramms „Stadt- und Ortsteile mit besonderem Entwicklungsbedarf – die soziale Stadt“ wird der Bereich der Westlichen Innenstadt aufgewertet. Mit einem städtebaulichen Wettbewerb hat die Stadt Albstadt Weichen für die Zukunft gestellt. Namhafte Architekturbüros aus dem gesamten Bundesgebiet haben sich mit dem Stadtteil um die Obere Vorstadt intensiv beschäftigt und richtungweisende städtebauliche Konzepte entwickelt. Zusammen mit der Sanierung des Gebiets um den Bürgerturm nutzt Albstadt eine einmalige Chance für die Stadtentwicklung: Die Innenstadt wird in wesentlichen Teilen ein neues und zeitgemäßes Gesicht bekommen!

**Perspektiven für Wohnen, Arbeiten, Aufenthalt und Shopping**

Das Gebiet um die Obere Vorstadt ist sowohl als Wohnstandort als auch für Gewerbe, Einzelhandel, Kunden und Besucher interessant. Die Neuordnung des öffentlichen Raums, neue Beläge, Bepflanzungen, Wasserbereiche und Flächen für Aufenthalt und Warenpräsentationen werden dazu beitragen, diese Funktionen zu stärken.

**Das Bürgerbüro initiiert Projekte**

Das Programm „Stadt- und Ortsteile mit besonderem Entwicklungsbedarf – die soziale Stadt“, das für die Westliche Innenstadt Fördermittel bereitstellt, ermöglicht parallel zur baulichen Entwicklung Maßnahmen für Soziales, für Wirtschaft und Bildung. Die Stadt Albstadt hat in der Sonnenstraße 23 ein Bürgerbüro eingerichtet, das verschiedene Projekte durchführt, an denen sich alle Interessierten beteiligen können. Anregungen von Bürgerinnen und Bürgern werden gerne entgegengenommen. Eines dieser Projekte ist gesinA.

**Kernthema: Gesundheit**

Viele Einrichtungen im Stadtteil befassen sich mit den Themen Gesundheit, Sport, Pflege und medizinische Betreuung. Verschiedene Wohn- und Pflegeeinrichtungen, das Krankenhaus Ebingen und Praxen liegen im Stadtteil. Quartiersmanagerin Edith Koschwitz hat mit der beim Baudezernat angesiedelten Stabstelle Sanierung und dem Amt für Familie, Bildung, Sport und Soziales die vorhandenen Ansätze aufgegriffen und daraus die Gesundheitswoche gesinA entwickelt. Allen Beteiligten dankt das Bürgerbüro für die Mitwirkung, Unterstützung und die vielfältigen Programmebeiträge.

Das Bürgerbüro ist donnerstags von 15 bis 18 Uhr und dienstags 14tägig von 15 bis 19 Uhr besetzt. Außerhalb dieser Zeiten:

Quartiersmanagement – Edith Koschwitz  
Büro Ortsnetz, Telefon 07121 / 210864, koschwitz@ortsnetz-projekte.de

Stadt Albstadt, Baudezernat - Stabstelle Sanierung – Bettina Aicher  
Telefon 07432 / 160-3100, bettina.aicher@albstadt.de

Stadt Albstadt, Amt für Familie, Bildung, Sport und Soziales – Andreas Ilch  
Telefon 07431 / 160-2510, andreas.ilch@albstadt.de

Integration und Sprachunterricht – Andrea Beck  
Telefon 07431 / 56874, AndreaBeck1@gmx.net

**Alles rund um das Thema Pflege**

Pflege – diese Aufgabe kann in jeder Familie zum Thema werden. Und dennoch schiebt man die Auseinandersetzung damit weit von sich. Pflege bedeutet, auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein und das wird häufig auch mit „ausgeliefert sein“ assoziiert.

Im Albcenter finden Sie an diesem Samstag daher Aussteller, die sich zu einem Pfl egetag zusammen getan haben.

Der Pfl egetag will zeigen, dass Pflege mehr sein kann als nur die bloße Versorgung des pflegebedürftigen Menschen. Mit Hilfe einer guten Pflege kann die Lebensqualität sowohl bei Betroffenen als auch bei pflegenden Personen deutlich gesteigert und die Belastung für alle Beteiligten reduziert werden. Altern in Würde ist machbar!

**Veranstaltungen im Albcenter:**

| Beginn | Veranstaltung im Albcenter   | Veranstalter  |
|--------|--|---|
| 10.00  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Körperfettmessung und Hautanalyse</b><br>Infostand mit Körperfettmessung und Hautanalyse   | BKK Gesundheit  |
|        | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Informationen zur Pflege, mit dem Alterssimulationsanzug das Alter spüren</b>  | Kirchliche Sozialstation Albstadt und Sozialstation St. Vinzenz |
|        | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Information rund um die Pflege, Hausnotruf, Betreutes Wohnen, Seniorengymnastik, Betreutes Reisen und Kuren für Senioren.</b>  | DRK Kreisverband Zollernalb e.V.                                |
|        | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Essen auf Rädern</b>   | Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Ebingen                            |
|        | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Rollstuhlparcours – testen Sie Ihre Geschicklichkeit</b><br>Testen Sie das Fahren mit den aktuellen Rollstuhlmodellen der Firma Ulrich Alber. Vorstellung des Club Handicap. Ausstellung „Mittendrin statt Außen vor“. | Ulrich Alber GmbH mit Club Handicap                             |
|        | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Gesund und fit durch alternative Medizin</b><br>Dina Carlucci-Schlagenhauf informiert anhand praktischer Beispiele über alternative Heilmethoden.  | Heilpraktiker-Praxis Carlucci-Schlagenhauf                      |
|        | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Malteser Mahlzeitendienst</b>  | Malteser Hilfsdienst  |

| Beginn   | Veranstaltung im Albcenter   | Veranstalter                                    |
|--|--|---|
| 10.00  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Pflegebett, Pflegehilfsmittel und technische Hilfsmittel</b>   | Sanitätshaus Gießler                            |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Essen auf Rädern</b>   | Gasthaus Lamm, Balingen-Ostdorf                 |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Ambulante Intensiv- und Palliativpflege</b>  | Härden und Böning, Pflegedienstleistungen       |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Vorstellung der stationären Pflegeeinrichtung, Vorstellung des ambulanten Pflegedienstes</b>                               | Seniorenzentrum und Sozialstation Truchelfingen |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Information rund um die Pflege</b>   | Sozialer Pflegedienst Pfeffingen                |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Ergotherapie in der Pflege</b>   | Ergotherapie Hub                                |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Vorstellung der Tagespflege-Einrichtung</b>  | Haus Abendsonne                                 |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Fitte Tüte und Informationen, die AOK informiert zum Thema Pflege</b><br>Die AOK informiert mit ihrem Werbe-Smart          | AOK Neckar-Alb                                  |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Physiotherapie in der Pflege, Sturzprophylaxe</b>  | Praxis für Krankengymnastik Leberherz           |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Vitalstoffoptimierung, Gesundheitsprävention</b><br>siehe Montag   | Rita Gärtner, Brunhilde Gruber                  |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>IAV-Stelle und „Miteinander = Füreinander“</b><br>Die IAV-Stelle stellt sich und das Projekt Miteinander = Füreinander vor | IAV-Stelle, Stadt Albstadt                      |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Potenziale des längeren Lebens entdecken</b><br><b>Älter werden im Zollernalbkreis</b>                                     | Kreissenorenrat                                 |
|  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Shiatsu Kurzbehandlungen</b><br>Shiatsu-Kurzbehandlungen zum Kennen lernen mit Jutta Geiger-Wenzler und Axel Schirrmeister | Axel Schirrmeister, Jutta Geiger-Wenzler        |
| 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>Mahlzeit... Essen und Mehr</b> | Mahlzeit... Essen und Mehr   |   |

Veranstaltungen im Stadtteil und Umgebung:

| Beginn | Veranstaltung  | Ort / Veranstalter  |
|--------|--|---|
| 9.00   | 9.00 - 16.00 Uhr<br><b>Vorführung Küchenmaschine Kitchen Aid</b><br>Firma Eppler stellt die Küchenmaschine Kitchen-Aid im praktischen Einsatz vor: Schneiden und Reiben von Gemüse, Nudelherstellung, Rühren und Kneten von Teigen.  | Fa. Eppler, Sonnenstr. 17<br>Fa. Eppler   |
| 10.00  | 10.00 - 16.00 Uhr<br><b>+ Tag der offenen Tür</b><br>Leben im Betreuten Wohnen – Besichtigung der Wohnanlage und Musterwohnung, Kosten, Betreuung  | Betreutes Wohnen an der Martinskirche, Roßgasse 8 - 12<br>DRK Kreisverband Zollernalb e.V., FWD Hausbau |
| 10.30  | 10.30 - 17.00 Uhr<br><b>Hilfe, Beratung und rechtliche Vertretung im Sozialrecht</b><br>Der Sozialverband Deutschland stellt sich vor  | SoVD Sonnenstraße 16, 1. Stock<br>Sozialverband Deutschland   |
|        | ab 10.30 Uhr<br><b>Mühlenfahrrad</b><br>Getreide mahlen mit dem Fahrrad  | vor Café Frühholz<br>IKK  |
| 11.00  | 11.00 - 17.00 Uhr<br><b>Tag der offenen Tür</b><br>Schmerztherapie, Sauerstofftherapie, ganzheitliche Psychotherapie   | Praxis Müller und Praxis Rösch Gartenstraße 65<br>Praxen  |
| 14.00  | 14.00 - 18.00 Uhr<br><b>+ Kinder- und Jugendtag beim DRK</b><br>Besichtigung eines Rettungswagens und ein Erste-Hilfe-Parcours zum Mitmachen mit Belohnung.  | DRK-Rettungswache, Sonnenstraße 54<br>DRK-Ortsverein Ebingen  |
|        | 14.00 - 18.00 Uhr<br><b>DVG-Health-Expo</b><br>ganzheitliche Gesundheitsmesse – Freitag bis Sonntag, siehe Seite 32/33   | Schloßberghalle<br>Verein für Gesundheitspflege   |
|        | 14.00 Uhr<br><b>Mit den Albguides unterwegs am Albtrauf</b><br>Von Flurnamen, Zeugenbergen, Grabenbrüchen sowie Kräutern und Gewürzen aus Omas Küche und Hausapotheke. Alb-Guide Claudia Boss bietet die Teilnahme an einer Tour. Start ist in Albstadt-Onstmettingen, Wanderparkplatz am Stichwirthaus bei der Infotafel.<br>Kostenbeitrag: 4 Euro. | Treffpunkt Wanderparkplatz am Stichwirthaus<br>Albguides  |

| Beginn | Veranstaltung  | Ort / Veranstalter                                      |
|--------|--|---|
| 14.30  | 14.30 - 17.30 Uhr<br><b>Erste-Hilfe-Nachmittag für Kinder</b><br>Kinder können Erste Hilfe lernen, Informationen zur ehrenamtlichen Mitarbeit im DRK   | DRK-Rettungswache, Saal DRK,<br>Kreisverband Zollernalb |
| 15.00  | 15.00 - 18.00 Uhr<br><b>Ausdrucksmalen</b><br>Ausdrucksmalen kennen lernen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Malen gibt Aufschluss über den eigenen Stand. Die Teilnehmenden erwarten leuchtende Farben und großes Papier. | Kunst Werk Haus, Obere Vorstadt 25<br>Angela Metz       |

**+ Gesund und fit durch alternative Medizin**

Dieses Wochenende bietet Dina Carlucci-Schlagenhauf, Heilpraktikerin in Albstadt-Ebingen, die Möglichkeit, eine Auswahl an alternativen Heilmethoden wie Ohrakupunktur, Dorn-Breuß-Methode, Kinesiologie (Muskeltest zur Feststellung von z. B Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten) kennenzulernen und eventuell auszuprobieren. Darüber hinaus können Sie sich auch über Gluten- und Lactose-Intoleranz, sowie über Anwendungsgebiete der therapeutischen Hypnose informieren.

10.00 - 16.00 Uhr, Albcenter

**+ Tag der offenen Tür**

Leben im Betreuten Wohnen – was erwartet mich/uns? Fragen zum Kauf oder Mieten. Vorstellung von Betreuungsangeboten des DRK. Kaffee und Kuchen gratis.

10.00 - 16.00 Uhr, Betreutes Wohnen an der Martinskirche

**+ Kinder- und Jugendtag beim DRK**

Der DRK-Ortsverein Ebingen und das Jugendrotkreuz stellen sich vor. Besichtigungsmöglichkeiten von Rettungswagen, weiteren Fahrzeugen und Ausrüstung. Erste-Hilfe-Parcours. Was ist bei einem Notruf wichtig? Belohnung fürs Mitmachen. Essen und Trinken vor Ort.

14.00 - 18.00 Uhr, DRK-Rettungswache





| Veranstaltung   | Veranstalter   |
|---|--|
| <b>DVG-Health-Expo</b><br>Ganzheitliche Gesundheitsmesse – Freitag bis Sonntag<br>Machen Sie den Test, 12 Themenstände  | Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.<br>Bernd Wöhner  |
| <b>Augeninnendruckmessung (Vorsorge)</b>  | Augenarzt<br>Dr. Horst Müller-Grotjan                        |
| <b>Kinderbücher, Gesundheit, Ernährung, Glaube uvm.</b>   | Das Gute Buch<br>Ingeborg Muckle                             |
| <b>Kneippsche Anwendungen</b>   | Kneipp-Verein Albstadt e.V.<br>Christel Greve                |
| <b>Infostand und Testcenter – Aktivschuhe gegen Rücken- und Gelenkbeschwerden, professionelle Bewegungsanalysen</b>   | Merz aktiv<br>Orthopädie - Schuhe - Sport                    |
| <b>Fußdruckmessung, Fußversorgung, Einlagen, Ganganalyse, Vorstellung der Haltungsanalyse, Venenmessung, Rückfluss, Kompression, Bandagen</b><br>Reha-Team mit großem Angebot der Krankenpflegeprodukte und verschiedener Hilfsmittel | Orthopädie-Technik Sanitätshaus<br>Gießler GmbH              |
| <b>Wasseraufbereitungssysteme im Premiumbereich, Vital Leben mit reinem Wasser, Wasserausschank</b>   | Gesundheitsmanagement<br>Andrea & Norbert Beck               |
| <b>Gesichts- und Körperpflege, Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis</b>  | Dèsse Kosmetik- und<br>Hautpflegeberaterin<br>Corinna Vogel  |
| <b>Umgang mit dem Rolli lernen und testen</b>   | Selbsthilfe Körperbehinderter<br>Zollernalbgruppe (ZAG) e.V. |
| <b>Sportmedizin – Informationen und Beratung</b>  | Sana-Klinik  |
| <b>Fotos und Informationen</b>  | Amici e.V.   |
| <b>Cardio-Scan</b>  | bestform fitness studio,<br>Fitnessclub Dan                  |
| <b>Informationen zu Alb-Guide-Touren</b>  | Alb-Guides Albstadt  |

Öffnungszeiten: Freitag: 10.00 - 18.00 Uhr  
Samstag: 14.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 - 18.00 Uhr

## Im Dienst der Gesundheit



### Die Aktiv-Gesundheitsmesse

#### MACHEN SIE DEN TEST!

- **Herz-Risikotest** mit Kontrolle von Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, Puls, Gewicht, Körperfett, Körpergröße.
- **Fitnesstest** beim Harvard Steeptest.
- Beim **Stresstest** erfahren Sie mehr über sich.
- Bestimmen Sie Ihr **biologisches Alter**.
- Testen Sie die **Atemkapazität** mit dem Peakflowmeter
- Testen Sie Ihren CO-Gehalt Ihrer Lunge bei der **Raucherberatung**.
- Genießen Sie die **Schulter/Nackenmassage**.
- Tauschen Sie Erfahrungen mit **natürlichen Heilmitteln** aus.
- Lassen Sie sich bei der **Gesundheitsberatung** ihre Testergebnisse erklären.
- Möchten Sie sich einfach einmal aussprechen? Haben Sie Fragen zu Trauer oder Depression? Am **Seelsorgestand** hört man Ihnen gerne zu.
- Möchten Sie Ihren Glauben neu beleben? **Nimm Jesus!** Wir machen Ihnen neuen Mut!
- Lassen Sie sich **überraschen**, von dem, was wir noch alles für Sie vorbereitet haben!

**Jeder** ist für seine Gesundheit und sein Leben selbst verantwortlich. Wir tragen quasi unser Leben in unserer Hand. Doch was hält uns noch, wenn uns das Leben aus der Hand gleitet? Wenn uns Lebenskrisen, Krankheit oder Trauer aus der Bahn werfen? Was hält uns, wenn der Glaube zerbricht? **Zwölf** einfache Gebrauchsanleitungen für ein glücklicheres Leben machen Mut zu positiver Veränderung. Kommen Sie und lassen Sie sich überraschen.

## ANGEBOTE UND INFORMATIONEN IM STADTTEIL WÄHREND DER GESUNDHEITSWOCHE

Informationen, Angebote, Tests, Leckerer von Restaurants und vieles mehr...

| gesinA-Angebote  | Veranstalter / Kontakt   |
|--|--|
| <b>Angebote zur Gesundheitswoche</b><br>Die Geschäfte im Albcenter bieten besondere Angebote zur Gesundheitswoche  | Handel und Gastronomie im Albcenter<br>Sonnenstraße 30   |
| <b>Vitamine und Mineralstoffe und Blutzuckermessungen</b><br>Vitalstoff- und Mineralstoffausschank, Beratung zur individuellen Mineralstoffversorgung und Diabetes-Messungen | Apotheke im Albcenter<br>Sonnenstraße 30<br>07431 / 937660<br>info@albcenter-apotheke.de<br>www.albstadt-apotheke.de   |
| <b>Infos und Präsentation</b><br>Informationen zum Fitness-Studio, im Albcenter  | Fitness World Albstadt<br>Sigmaringer Straße 146<br>72458 Albstadt<br>07431 / 591595<br>nada.conzelmann@fitnessworld-albstadt.de<br>www.fitnessworld-albstadt.de |
| <b>Gesunder Mittagssnack</b><br>Besondere gesinA-Angebote  | Metzgerei im Albcenter<br>Sonnenstraße 30  |
| <b>Schnupperangebote zum fit werden</b><br>Fitness-Studio Body-Camp bietet Ihnen besondere Preise für eine Testphase im Albcenter  | Body-Camp<br>Jörg Maute<br>Stadionplatz 2<br>72461 Albstadt<br>07432 / 994670<br>info@bodycamp.com<br>bodycamp.dziuba.bplaced.net                                |
| <b>GESINA-Tüte</b><br>1 Mehrkorn-Brot, 1 Ebinger Laible, 2 Weizenschrot-Brötchen, 2 Dinkelschrot-Brötchen für 4,50 Euro anstatt 5,55 Euro                                    | Bäckerei Engel<br>Bühlstraße 22<br>07431 / 3181  |
| <b>Alles ums Rad fahren</b><br>Bücherangebot mit dem Schwerpunkt Rad fahren  | Buchhandlung Grotz<br>Sonnenstraße 19<br>07431 / 2908<br>www.buecher-grotz.de<br>info@buecher-grotz.de   |
| <b>Gesundes Tagesessen</b><br>Mittagstisch und Snacks, täglich frisch gekocht  | Café Frühholz<br>Sonnenstraße 46<br>Telefon: 0743 / 2698<br>Frau Frühholz<br>www.cafe-frueholz.de<br>info@cafe-frueholz.de                                       |
| <b>Schlank in den Frühling</b><br>Gesunde leichte Ernährung vom Metzger, täglich wechselnde Angebote in der Metzgerei Rudolf   | Metzgerei Rudolf<br>Anja Rudolf<br>Sonnenstraße 13<br>72458 Albstadt<br>07431 / 2196   |

| gesinA-Angebote  | Veranstalter   |
|--|--|
| <b>Kleine Kostproben</b><br>Gesunde Sachen probieren im Naturkosthäusle  | Naturkosthäusle<br>Helga Reich<br>Marktstraße 59<br>72458 Albstadt<br>07431 / 2659   |
| <b>Knochenqualitätstest</b><br>Kennen Sie Ihr Osteoporose-Risiko? Der Knochenqualitätstest gibt Auskunft in wenigen Minuten                                      | Obere Apotheke<br>Herr Merkle<br>Marktstraße 44<br>07431 / 3240<br>info@obere-apo-albstadt.de<br>www.obere-apo-albstadt.de |
| <b>Schwane Gesina Specials</b><br>Leckerer und Gesunder zur Aktionswoche, Salat „Gesina“, Rumpsteak „Fit in den Sommer“, Gesina-Specials                         | Restaurant Schmid zur Schwane<br>Mark Schmid<br>Sonnenstraße 6<br>72458 Albstadt<br>07431 / 2675                           |
| <b>Rezeptideen</b><br>Pfißige Rezeptideen für Produkte des Tafelladens liegen aus  | ABA, Caritas<br>Tafelladen<br>Bühlstraße 7   |
| <b>Gesundes Vesper für Kindi und Schule</b><br>Gesunde und ungesunde Vesperdose – was man für Kinder einpacken sollte – Plakataktion im Tafelladen               | Caritas<br>Lilli Oster<br>Tafelladen<br>Bühlstraße 7   |
| <b>Frisches Obst und Gemüse</b><br>Gesundes Obst aus der Region am Obststand vor dem Bürgerbüro während der Gesundheitswoche vor dem Bürgerbüro, Sonnenstraße 23 | Löffler, Obst- und Gemüse<br>Schulstraße 2<br>72510 Stetten<br>07573 / 741   |
| <b>Die Kartoffelkiste</b><br>Die Kartoffelkiste bietet vegetarisches rund um die Kartoffel vor dem Bürgerbüro, Sonnenstraße 23                                   | dilari events<br>Markus Ringle<br>Bitzer Gasse 22<br>72458 Albstadt<br>07431 / 556-33<br>info@dilari.de<br>www.dilari.de   |

**GESINA-BETEILIGTE / VERANSTALTER**

| Veranstalter / Ansprechpartner   | Anschrift / Telefon   | E-Mail / Internet  |
|--|---|--|
| <b>Albguides</b><br>Helmut Meng  | Mazmannstraße 53<br>72458 Albstadt<br>07431/2646                    | mazmenghh@web.de<br>www.albstadt.de/freizeitundtourismus                       |
| <b>Albstadt Komma Stadtmarketing e.V.</b><br>Roland Tralmer                                  | Grüngrabenstraße 3<br>72458 Albstadt<br>07431/74826                 | r.tralmer@t-online.de<br>www.albstadt-komma.de                                 |
| <b>Amici e.V.</b><br>Anita & Gotthilf Lorch  | Aixer Straße 46<br>72072 Tübingen<br>07071/369783                   | Gotthilf.Lorch@amici-tue.de<br>www.amici-tue.de                                |
| <b>AOK Neckar-Alb</b><br>Roland Schneider  | Museumstraße 14<br>72458 Albstadt<br>07431/122-3110                 | roland.schneider@bw.aok.de<br>www.aok.de                                       |
| <b>Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Ebingen</b><br>Herta Zizmann                                 | Klarastraße 30<br>72458 Albstadt<br>07431/5912060                   | HP.Zizmann@t-online.de   |
| <b>Arztpraxis Müller-Grotjan</b><br>Dr. Horst Müller-Grotjan                                 | Lammerbergstraße 26<br>72461 Albstadt                               |  |
| <b>Augustenhilfe</b><br>Roland Beck  | Sonnenstraße 62/64<br>72458 Albstadt-Ebingen<br>07431/1325-13       | beck@augustenhilfe.de<br>www.augustenhilfe.de                                  |
| <b>Ausbildungs- und Berufs-<br/>förderungsstätte Albstadt e.V.</b><br>Dorothee Hummel-Wagner | Auf Lauen 12-17<br>72461 Albstadt<br>07432 / 208400                 | Dorothee.Hummel-Wagner@aba-albstadt.de<br>www.aba-albstadt.de                  |
| <b>Ballett- und Bewegungsschule</b><br><b>Armin Weiß</b><br>Armin Weiß                       | Bühlstraße 21<br>72458 Albstadt<br>07431/590595                     | armin@ballettschule-weiss.de<br>www.ballettschule-weiss.de                     |
| <b>Beck Gesundheitsmanagement</b><br>Norbert und Andrea Beck                                 | Friedhofstraße 22<br>72461 Albstadt<br>07432/941214                 | info@beck-vital.de<br>www.beck-vital.de  |
| <b>Bestform fitness studio</b><br>Michael Maute  | Schillerstraße 133<br>72458 Albstadt<br>07431/933-988               | info@bestform-albstadt.de<br>www.bestformfitness.de                            |
| <b>BKK Gesundheit</b><br>Sandra Seitz  | Zieglerstraße 1<br>72458 Albstadt<br>07433/9996352<br>0160/90604091 | sandra.seitz@bkkgesundheit.de<br>www.bkkgesundheit.de                          |
| <b>Buchhandlung Das gute Buch</b><br>Ingeborg Muckle   | Schelmenwasen 29<br>72336 Balingen<br>07433/4371                    | innomuckle@t-online.de   |
| <b>Bürgerbüro – Integrationsarbeit</b><br>Andrea Beck  | Sonnenstraße 23<br>72458 Albstadt<br>07431/56874                    | AndreaBeck1@gmx.net  |
| <b>Bürgerbüro Quartiersmanagement</b><br>Edith Koschwitz                                     | Sonnenstraße 23<br>72458 Albstadt<br>07121/210864                   | koschwitz@ortsnetz-projekte.de<br>www.ortsnetz-projekte.de                     |
| <b>C2 Werbeagentur</b><br>Francois Fastner   | Sonnenstraße 15<br>72458 Albstadt<br>07431/9091-0                   | info@c2werbeagentur.de<br>www.c2werbeagentur.de                                |
| <b>Caritas Schwarzwald-Alb-Donau</b><br>Lilli Oster  | Bühlstraße 32<br>72458 Albstadt<br>07431/590656                     | oster@caritas-schwarzwald-alb-donau.de<br>www.caritas-schwarzwald-alb-donau.de |
| <b>Club Handicap Albstadt e.V.</b><br>Michael Ströbel  | Friedrich-Haux-Straße 9<br>72458 Albstadt-Ebingen<br>07431/590961   | stroebel@club-handicap-albstadt.de<br>www.club-handicap-albstadt.de            |

| Veranstalter / Ansprechpartner   | Anschrift / Telefon  | E-Mail / Internet   |
|--|--|---|
| <b>Déesse Kosmetik- und<br/>Hauptpflegeberaterin</b><br>Ria Westhauser                     | Konradin-Kreutzer-Str. 38<br>72458 Albstadt<br>07431/56424   | riawesthauser@yahoo.de  |
| <b>Deutscher Verein für Gesundheitspflege</b><br>Bernd Wöhner                              | Senefelderstraße 15<br>73760 Ostfildern<br>0711/44819-50     | woehner@dvfg-online.de<br>www.dvfg-online.de                      |
| <b>Deutscher Verein für Gesundheitspflege,<br/>Regionalgruppe Albstadt</b><br>Aaron Schulz | Dörnle 21<br>72108 Rottenburg<br>0170/ 8074376               | info@ps-prosachwert.de<br>www.ps-prosachwert.de                   |
| <b>Diakonische Bezirksstelle</b><br>Diana Schrade-Geckeler,<br>Anneliese Bock-Wulff        | Marktstraße 15<br>72458 Albstadt<br>07431/9353070            | info@diakonie-balingen.de<br>www.diakonie-balingen.de             |
| <b>DJK Ebingen</b><br>Jürgen Wenzler   | Degerwandstraße 60<br>72458 Albstadt<br>07431/74462          | info@djk-ebingen.de<br>www.djk-ebingen.de                         |
| <b>DRK - Kreissozialleiterin</b><br>Rosemarie Mayer  | Burgweg 18<br>72459 Albstadt<br>07435/555                    | mayer@burgfelderinfo.de<br>www.drk-zollernalb.de                  |
| <b>DRK Kreisverband Zollernalb e.V.</b><br>Renate Schweizer                                | Henry-Dunant-Straße 5<br>72336 Balingen<br>07433/9099-21     | kuren@drk-zollernalb.de<br>www.drk-zollernalb.de                  |
| <b>DRK Ortsverein Ebingen</b><br>Karin Augustin  | Friedrich-List-Straße 15<br>72469 Meßstetten<br>0162/8531721 | karinaugustin@online.de   |
| <b>Ergotherapie Hub</b><br>Dorothee Hub  | Schmiechastraße 50<br>72458 Albstadt<br>07431/2500           | info@ergotherapie-hub.de<br>www.ergotherapie-hub.de               |
| <b>FWD Hausbau GmbH</b><br>Matthias Günther  | Gerhart-Hauptmann-Str. 28<br>69221 Dossenheim<br>06221/87500 | matthias.guenther@fwd-hausbau.de<br>www.fwd-hausbau.de            |
| <b>Gasthaus Lamm</b><br>Thomas Seitz   | Dorfstraße 52<br>72336 Balingen<br>07433 / 20263             | natalie117@gmx.de   |
| <b>Gesundheitspark S.&amp;J. Lebherz</b><br>Joachim Lebherz                                | Neuer Weg 22<br>72458 Albstadt<br>07431/934270               | mail@gesundheitspark-lebherz.de<br>www.gesundheitspark-lebherz.de |
| <b>Gießler Sanitätshaus Orthopädietechnik</b><br>Annette Binder                            | Langwatte 15-17<br>72458 Albstadt<br>07431/9355-0            | info@giebler-ott.de<br>www.giessler-ott.de                        |
| <b>Handels- und Gewerbeverein<br/>Albstadt-Ebingen</b><br>Markus Ringle                    | Bahnhofstraße 4<br>72458 Albstadt<br>07431/55633             | info@dilari.de<br>www.hgv-ebingen.de                              |
| <b>Härden und Böning<br/>Pflegedienstleistungen GbR</b><br>Jörg Härden                     | Hohenbergstraße 3<br>72479 Straßberg<br>07434/937038         | info@ambulante-intensivpflege.eu                                  |
| <b>Haus Abendsonne</b><br>Doris Blab, Wilma Harrland                                       | Sonnenstraße 20<br>72458 Albstadt<br>07431/500000            | Haus-abendsonne@vr-web.de   |
| <b>Heilpraktiker-Praxis</b><br>Dina Carlucci-Schlagenhauf                                  | Bitzer Steige 10<br>72458 Albstadt<br>07431/500037           | info@naturheilkunde-albstadt.de                                   |
| <b>Heilpraktiker-Praxis</b><br>Axel Müller   | Gartenstraße 65<br>72458 Albstadt<br>07431/56718             | axel.mueller.info@web.de  |

**GESINA-BETEILIGTE / VERANSTALTER**

| Veranstalter / Ansprechpartner  | Anschrift / Telefon  | E-Mail / Internet   |
|---|--|---|
| <b>Heilpraktier-Praxis für Psychotherapie</b><br>Christine Rösch                          | Gartenstraße 65<br>72458 Albstadt<br>07431/957344                                      | praxisroesch@gmx.net  |
| <b>IKK Albstadt</b><br>Heidi Brömmel  | Bleuelwiesen 12/1<br>72458 Albstadt<br>07431/90145                                     | heidi.broemmel@ikkbw-he.de<br>www.ikkbw-he.de                   |
| <b>Kirchliche Sozialstation Albstadt</b><br>Jürgen Köder                                  | Am Markt 14<br>72461 Albstadt<br>07432/6663  | tailfingen@sozialstationalbstadt.de                             |
| <b>KISS Sportschule</b><br>Rainer Gruhler   | Waldmeisterstraße 8<br>72461 Albstadt<br>07432/171100                                  | info@kiss-albstadt.de<br>www.kiss-albstadt.de                   |
| <b>Kneipp-Verein Albstadt e.V.</b><br>Christel Greve                                      | Hörnaitenstraße 56<br>72458 Albstadt<br>07431/53499                                    | greve@kabelbw.de  |
| <b>Kreisseniorerrat Zollern-Alb e.V.</b><br>Rosemarie Mayer                               | Burgweg 18<br>72459 Albstadt<br>07435/555  | mayer@burgfelderinfo.de   |
| <b>Kunsttherapie Angela Metz</b><br>Angela Metz   | Obere Vorstadt 25<br>72458 Albstadt<br>07431/801934                                    | angela.metz@web.de  |
| <b>Landratsamt Zollernalbkreis,<br/>Landwirtschaftsamt</b><br>Daniela Schweikhart         | Ölbergstraße 23<br>72336 Balingen<br>07433/9053-17                                     | landwirtschaftsamt@zollernalbkreis.de<br>www.zollernalbkreis.de |
| <b>Lebenshilfe für Behinderte Zollernalb e.V.</b><br>Marion Hofele                        | Thanheimer Straße 46<br>72406 Bisingen<br>07431/95736-108                              | marion.hofele@lebenshilfe-ZAW.de<br>www.lebenshilfe-zaw.de      |
| <b>Ludwig Eppler KG</b><br>Ludwig Eppler  | Sonnenstraße 3 + 17<br>72458 Albstadt<br>074 31/90 00-0                                | info@ludwig-eppler.de<br>www.ludwig-eppler.de                   |
| <b>Mahlzeit... Essen und Mehr</b><br>Gerlinde Körber                                      | Martin-Luther-Straße 17<br>72336 Balingen<br>07433/930000                              | essenundmehr@tonline.de   |
| <b>Malteser Hilfsdienst</b><br>Uwe Horender   | Bezirksgeschäftsstelle<br>Bodensee, Friedrichstr. 23<br>78464 Konstanz<br>07571/748511 | uwe.horender@maltanet.de<br>www.malteser-konstanz.de            |
| <b>Marktlücke</b><br>Ursula Maute   | Wilhelm-Keller-Straße 31<br>72458 Albstadt-Ebingen<br>07431/52561                      | wilhelm.maute@online.de   |
| <b>Merz aktiv – Orthopädie - Schuhe - Sport</b><br>Axel Merz                              | Hechinger Str. 86<br>72461 Albstadt<br>07432/5994                                      | info@merz-aktiv.de<br>www.merz-aktiv.de                         |
| <b>Parfümerie Thier</b><br>Parfümerie Thier Team  | Marktstraße 34<br>72458 Albstadt<br>07431/3637   | parfuerie-thier@t-online.de<br>www.parfuerie-thier.de           |
| <b>Profil gGmbH</b><br>Gabi Bitzer  | Auf Lauen 12 - 17<br>72461 Albstadt<br>07432/208300                                    | info@profil-bw.de<br>www.bildung-profil.de                      |
| <b>SANA-Klinik Zollernalb,<br/>ltd. Arzt Sportmedizin</b><br>Dr. Rüdiger Hennig           | Robert-Koch-Straße 26<br>72461 Albstadt<br>07432/169-0                                 | info@sana-klinik-zollernalb.de<br>www.sana-klinik-zollernalb.de |
| <b>Selbsthilfe Körperbehinderter Zollernalb-<br/>gruppe (ZAG) e.V.</b><br>Günter Fröhlich | Sonnenstraße 46<br>72458 Albstadt<br>07431/58453                                       | info@zag-ev.de  |

| Veranstalter / Ansprechpartner   | Anschrift / Telefon  | E-Mail / Internet  |
|--|--|--|
| <b>Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen</b><br>Sigrid Pfau   | Kranichstraße 3<br>72336 Balingen<br>07433/34773                           |  |
| <b>Seniorenzentrum Senova Truchteltingen</b><br>Edgar Wagner   | Raiffeisenstraße 5<br>72461 Albstadt<br>07432/2005128                      | e.wagner@senova-pflege.de  |
| <b>Shiatsu-Behandlung</b><br>Jutta Geiger-Wenzler  | Degerwandstraße 60<br>72458 Albstadt<br>07431/74462                        | j.wenzler@gmx.de   |
| <b>Sozialer Pflegedienst Pfeffingen</b><br>Bernhard Walter   | Paulinenstraße 20<br>72459 Albstadt<br>07432/5878                          |  |
| <b>Sozialstation St. Vinzenz</b><br>Berthold Stroppel  | Schalksburgstraße 130<br>72458 Albstadt<br>07431/4885 und 72772            | bstroppel@kvz.drs.de<br>www.st-vinzenz-albstadt.de               |
| <b>Sozialverband Deutschland</b><br>Simone Saible  | Sonnenstraße 16<br>72458 Albstadt<br>0172/7624874                          | sovdovalbstadt@aol.com   |
| <b>Stadt Albstadt – IAV-Stelle</b><br>Hildegard Fürst  | Marktstraße 35<br>72458 Albstadt<br>07431/160-2515                         | hildegard.fuerst@albstadt.de<br>www.albstadt.de                  |
| <b>Stadt Albstadt – Kinder- und Jugendbüro</b><br>Wolfgang Schuldis  | Langwatte 58<br>72458 Albstadt<br>07431/56983                              | wolfgang.schuldis@albstadt.de                                    |
| <b>Stadt Albstadt – Amt für Familie,<br/>Bildung, Sport und Soziales</b><br>Andreas Ilch                       | Marktstraße 35<br>72458 Albstadt<br>07431/160-2510                         | andreas.ilch@albstadt.de<br>www.albstadt.de                      |
| <b>Stadt Albstadt – Amt für Kultur, Tourismus<br/>und bürgerschaftliches Engagement</b><br>Birgit Dietrichkeit | Marktstraße 35<br>72458 Albstadt<br>07431/160-1150                         | birgit.dietrichkeit@albstadt.de<br>www.albstadt.de               |
| <b>Stadt Albstadt – Baudezernat,<br/>Stabstelle Sanierung</b><br>Bettina Aicher                                | Am Markt 2<br>72461 Albstadt<br>07431/160-3100                             | bettina.aicher@albstadt.de<br>www.albstadt.de                    |
| <b>Stadt Albstadt – Wirtschaftsförderung</b><br>Andreas Hödl   | Marktstraße 35<br>72458 Albstadt<br>07431/160-1020                         | andreas.hoedl@albstadt.de<br>www.albstadt.de                     |
| <b>TSV Ebingen Geschäftsstelle,<br/>Büro Rohm</b><br>Ulla Rohm   | Bühlstraße 13<br>72458 Albstadt<br>07431/961527                            | info@tsvebingen.de<br>www.tsvebingen.de                          |
| <b>Ulrich Alber GmbH</b><br>Doris Buckenmayer  | Vor dem Weißen Stein<br>72461 Albstadt<br>07432/2006-125                   | azkuse1@alber.de<br>www.alber.de                                 |
| <b>Vitalstoffe</b><br>Brunhilde Gruber<br>Rita Gärtner   | Enzianstraße 8<br>72469 Meßstetten<br>0151/50112898                        | brunhildegruber@web.de   |
| <b>Volkshochschule Albstadt e.V.</b><br>Harald Anders<br>Ursula Glückler                                       | Johannesstraße 5<br>72458 Albstadt<br>07431/1343510                        | info@vhs-albstadt.de<br>www.vhs-albstadt.de                      |
| <b>Zollernalb Klinikum gGmbH,<br/>Krankenhaus Albstadt</b><br>Josef Weiss                                      | Friedrichstraße 39<br>72458 Albstadt<br>07431/99-1000 und<br>07431/99-1001 | josef.weiss@zollernalb-klinikum.de<br>www.zollernalb-klinikum.de |

Wir danken herzlich für die Unterstützung:

