

3. FREILASSINGER

# Gesundheits

7. - 14. 3. **WOCHE**

## DAS MAGAZIN

gesundheit · ernährung · bewegung



 Volksbank Raiffeisenbank  
Oberbayern Südost eG

*Meine Bank  
für's Leben*

 PREDIGTSTUHLBAD  
BAD REICHENHALL

 MAX AICHER  
STIFTUNG

**GESUNDHEITSMESSE** | **BADYLON**  
7. 3. 2020 im Badylon Freilassing | SPORT · FREIZEIT

  
W I F O  
WIRTSCHAFTSFORUM  
FREILASSING e.V.

[www.gesundheitswoche-freilassing.de](http://www.gesundheitswoche-freilassing.de)



**SPORTPARK  
FREILASSING**

**DEFINIERE  
DICH NEU**

FITNESS KANN JEDER.  
WIR KÖNNEN MEHR!

[www.sportpark.com](http://www.sportpark.com)

f YouTube Instagram  
@sportparkfreilassing

**AKTIONSWOCHE  
20% - 50% Rabatt**



**INTERSPORT  
BAUER**

Sport Bauer Inh. Erna Bauer  
Sonnenfeld 6 · 83395 Freilassing  
Tel.: +4986541342 · [www.intersport-bauer.de](http://www.intersport-bauer.de)

## Herzlich willkommen zur 3. Freilassinger Gesundheitswoche

*Wer Körper, Geist und Seele pflegen möchte, der ist in Freilassing an der richtigen Adresse. Wir als Wirtschaftsforum legen Ihnen das Trend- und Dauerbrenner-Thema ans Herz und stellen Ihnen kompakt dar, wie viel und welches Know-How wir diesbezüglich in unserer Stadt vereint haben. **Gesundheit – Ernährung – Bewegung**, wir haben vor Ort die Experten und Partner für Sie.*

*Die Gesundheitsmesse, zum Auftakt der Gesundheitswoche, veranstalten wir im neu erbauten, wunderbaren Badylon. Wir laden Sie herzlich ein, die Betriebe stellen sich persönlich an Ständen vor, das aktive Bühnenprogramm besteht aus Vorführungen und Vorträgen. In der Turnhalle gibt's ein Mitmachprogramm für Jung und Alt.*

*In der darauffolgenden AKTIONSWOCHE, vom 9. bis 14. März 2020, werden die teilnehmenden Betriebe und Vereine in ihren eigenen Räumlichkeiten ein vielfältiges Programm rund um die Themen Gesundheit – Ernährung – Bewegung anbieten.*

*Auch einige Freilassinger Gastronomie-Betriebe beteiligen sich an der Gesundheitswoche, indem sie ihre Gäste im Aktionszeitraum mit besonders leckeren, gesunden Gerichten verwöhnen.*

**Wir laden Sie ein, fit zu werden und zu bleiben, Ihrem Körper Gutes zu tun und das Lebensgefühl zu genießen, sich in der eigenen Haut rundum wohlfühlen. Das liegt oft nur eine Entscheidung weit entfernt. Unsere Fachleute stehen Ihnen gerne zur Seite.**

*Herzlichst, Ihr WIFO-Team*

### Sehr geehrte Freilassingerinnen und Freilassinger,

*die Stadt bewegt! Zu diesem Motto, das bereits im Logo der Stadt Freilassing wiederzufinden ist, fügt sich die Gesundheitswoche in diesem Jahr bereits zum dritten Mal ein.*

*Freilich geht es hierbei nicht darum, sich in nur dieser einen Woche ausreichend zu bewegen oder auszupowern. Es geht vielmehr darum, diese Gelegenheit zu nutzen, sich über das vielfältige Angebot in unserer Stadt klar zu werden, mit welchem Körper und Geist das ganze Jahr über fit und gesund gehalten werden können. Anschauen, ausprobieren, erleben!*

*Abseits von aktuellen Trends oder Schönheitsidealen, welche natürlich auch durch Sport und Fitness angestrebt werden können, stehen Gesundheit, Wohlfühlen und Spaß an der Bewegung an allererster Stelle!*

*Ich freue mich auf eine erfolgreiche Gesundheitswoche mit vielen tollen Aktionen und vielen Besuchern auf der Gesundheitsmesse am 7. März im Badylon Freilassing.*

*Ihr  
Josef Flatscher, Erster Bürgermeister*



## GESUNDHEITSMESSE 7. 3. 2020 im Badylon Freilassing

### Die Messe-Aussteller

Mehrzweckraum

- AOK Bayern – die Gesundheitskasse, [www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)
- hörakustik bachmaier, [www.hoerakustik-bachmaier.de](http://www.hoerakustik-bachmaier.de)
- Bahnhof-Apotheke, [www.bahnhofsapotheke.de](http://www.bahnhofsapotheke.de)
- Beta Aqua Vertretung, Monika Bauer, Heilpraktikerin
- Biogena Deutschland GmbH, [www.biogena.com](http://www.biogena.com)
- Bioladen Freilassing, [www.corakorn.de](http://www.corakorn.de)
- Bodystreet Freilassing, [www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)
- CAPIO Schlossklinik Abtsee, [www.capio-schlossklinik-abtsee.de](http://www.capio-schlossklinik-abtsee.de)
- Clever Fit Freilassing GmbH & Co.KG, [www.clever-fit.com/freilassing](http://www.clever-fit.com/freilassing)
- DAV Sektion Freilassing (ab 14 Uhr an der Kletterwand), [www.alpenverein-freilassing.de](http://www.alpenverein-freilassing.de)
- Energym360, [www.energym360.de](http://www.energym360.de)
- FITCLUB Freilassing by Markus Kroiss, [www.fitclub-freilassing.de](http://www.fitclub-freilassing.de)
- Göthert-Methode R. Göthert, [www.goethert.de](http://www.goethert.de)
- Haus der Gesundheit, [www.eft-klopfakupressur.de](http://www.eft-klopfakupressur.de)
- Hübschenberger Orthopädie-Technik GmbH, [www.huebschenberger.de](http://www.huebschenberger.de)
- In-Vita-Point, Ines Hogger, [www.channoine-partner.com/ines.hogger](http://www.channoine-partner.com/ines.hogger)
- KRAFTWERK – Personal EMS-Training, [www.kraftwerk-ems.com](http://www.kraftwerk-ems.com)
- Franz & Bernhard Krittian GdB, [www.franz-krittian.de](http://www.franz-krittian.de)
- LOMI LOMI Studio f. hawaiianische Massagen, [www.kalani-lomilomi.de](http://www.kalani-lomilomi.de)
- Nelum Yoga, [www.nelum-yoga.de](http://www.nelum-yoga.de)
- Optik Geisreiter, [www.optik-geisreiter.de](http://www.optik-geisreiter.de)
- Praxis für die S-Punkt-Methode, Oliver Hein, Nadia Rothenwänder, [www.physiotherapiepraxis-hein.de](http://www.physiotherapiepraxis-hein.de)
- Sportpark Freilassing, [www.sportpark.com](http://www.sportpark.com)
- TSV Freilassing, [www.tsv-freilassing.de](http://www.tsv-freilassing.de)
- Wiedenmann & Philipp Hörsysteme OHG, [www.wp-hoersysteme.de](http://www.wp-hoersysteme.de)



## GESUNDHEITSMESSE 7. 3. 2020 im Badylon Freilassing

### Bühnenprogramm Messe

Schulungs- und Vereinszimmer

- 10.15 Uhr: **Vortrag: „Möchten Sie wirklich gesund alt werden und im Alter gesund bleiben?“**, Beta Aqua Vertretung, Monika Bauer, Heilpraktikerin
- 10.45 Uhr: **EMS-Showtraining zum Mitmachen**, Bodystreet Freilassing
- 11.15 Uhr: **Vortrag: „Für Deine innere Ordnung“ – Tipps für mehr Gelassenheit und innere Freiheit**, Göthert-Methode
- 11.45 Uhr: **Vortrag: „Klopf dich frei und der Stress ist vorbei!“ – Vorstellung der Klopfakupressur mit praktischen Anwendungen zum Mitmachen**. Haus der Gesundheit, Bettina Medina Benoit
- 12.15 Uhr: **Vortrag: „Gesundheit von INNEN nach AUSSEN“**, In Vita Point, Vital- und Ernährungcoach Ines Hogger
- 12.45 Uhr: **Lomi Massage + Vitametrik Vorführung**, LOMI LOMI Studio für hawaiianische Massagen
- 13.15 Uhr: **Vortrag: „Stress im Griff – Gesunde Balance im Alltag“ – Wie Yoga und Therapie unterstützen können**. NELUM Yoga, Vortragende: Marion John (Inhaberin von NELUM Yoga) und Andrea Vogler (Praxis für Psychotherapie und Coaching)
- 13.45 Uhr: **Vortrag: „Die S-Punkt-Methode – Eine gute Hilfestellung, körperliche bzw. energetische Ausgewogenheit wiederherzustellen“**, Vortragende: Oliver Hein, Mitbegründer der S-Punkt-Methode, Physiotherapeut, Heilpraktiker/Physiotherapie, Nadia Rothenwänder, Energetikerin der S-Punkt-Methode



**Wiedenmann & Philipp**  
HÖRSYSTEME OHG  
Freilassing · Traunstein

- 🔍 **Kostenloser Hörtest**
- 🎧 **Modernste Hörgeräte**
- 👂 **Unverbindliches Probetragen**
- 👤 **Gehörschutz**

Hörakustik-Meisterin Sybille Wiedenmann  
und Hörakustik-Meister Daniel Philipp

83395 Freilassing | Hauptstraße 29 | Tel. 08654 7701288  
83278 Traunstein | Bahnhofstraße 10 | Tel. 0861 90993481

[www.wp-hoersysteme.de](http://www.wp-hoersysteme.de)

Die Wiedenmann & Philipp  
**GARANTIE**  
4 Jahre Garantie  
3 Jahre Versicherung  
Jetzt auf alle Hörgeräte!



**Bodystreet. Weil 20 Minuten Training reichen.**

**EMS-Training bei Bodystreet:**

- das Mega-Plus an Trainingseffizienz
- vom Leistungssport übernommen

**Gleich beraten lassen!**

**Bodystreet Freilassing**  
Industriestraße 5, 83395 Freilassing  
Tel.: 08654 / 589 09 89  
Franchisepartner: Michael Kern

**TRAININGS GUTSCHEIN**  
Mit dieser Anzeige erhalten Sie für nur 19,90 € ein komplettes Intensivtraining inkl. Personal Trainer.

**BODY STREET**

## GESUNDHEITSMESSE 7. 3. 2020 im Badylon Freilassing

Aktivprogramm Messe Schwimmbad, Kletterwand, Turnhalle

### TSV 1896 Freilassing e.V. und vhs Rupertiwinkel (Schwimmbad)

8.30 – 8.50 Uhr: Z-Aquatraining mit Claudia Hartmann, Z-Aquatraining-Instruktor  
9.00 – 9.20 Uhr: Aquafitnesstraining mit Gabi Schroll, Aquafitnesstrainerin  
9.30 – 9.50 Uhr: Z-Aquatraining mit Claudia Hartmann, Z-Aquatraining-Instruktor (Schnuppertraining in Kooperation von TSV 1896 Freilassing e.V. und vhs Rupertiwinkel)  
11.00 – 12.00, 13.00 – 14.00, 15.00 – 16.00 Uhr: Kraulschwimmen mit Trainern der Schwimmabteilung des TSV



### DAV Sektion Freilassing (Außenbereich)

14.00 – 17.00 Uhr: Klettern an der Kletterwand  
Die Kletter- und Boulderwand ist in dieser Zeit frei zugänglich. Eigenständiges Klettern und Bouldern (keine Aufsichtspersonen) ist in dieser Zeit möglich.

### FITCLUB Freilassing by Markus Kroiss (Turnhalle, 1. Teil)

14.30 – 17.00 Uhr: Fitness Parcours für Kinder und Erwachsene, Wheel-Flip Challenge

### Energym360 (Turnhalle, 2. Teil)

14.30 – 15.00 Uhr Krav Maga – Selbstverteidigung

### NELUM YOGA (Turnhalle, 2. Teil)

15.00 – 16.00 Uhr: Nelum Yoga

### Sportpark Freilassing (Turnhalle, 2. Teil)

16.00 – 16.30 Uhr: BoxFit mit Erich, Schattenbox-Choreographie mit Leonora

## Programm Aktionswoche vom 9. bis 14. März 2020 in den Räumlichkeiten der teilnehmenden Betriebe/Vereine

### AOK Bayern Die Gesundheitskasse

Schulstr. 7  
83395 Freilassing  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)



- 9.3. – 11.3.: AOK bewegt – Wenn Laufen richtig laufen soll => Hol Dir gratis AOK- Premiumlaufsocken.
- 12.3. – 13.3.: Mehr trinken – besser denken => Der AOK-Trink-Timer unterstützt Dich dabei – Jetzt gratis abholen.

### hörakustik bachmaier

Lindenstr. 20  
83395 Freilassing  
[www.hoerakustik-bachmaier.de](http://www.hoerakustik-bachmaier.de)



- Aktion: „Wir justieren Ihr Hörsystem neu – mithilfe der neuen Messtechnik – der bachmaier-Hörskalierung.“

### Bahnhof-Apotheke Dr. Th. Wellenhofer

Reichenhaller Str. 19  
83395 Freilassing  
[www.bahnhofsapotheke.de](http://www.bahnhofsapotheke.de)



- 9.3.: Optimieren Sie Ihre Hautpflege mit einer Avène-Fachberatung – Terminvereinbarung erbeten.
- 10./11.3.: Kostenloser Check Ihrer Medikamente auf Wechselwirkungen und Check der Hausapotheke – Terminvereinbarung erbeten.
- 12.3.: Von A wie Airspray bis Z wie Zitrone, Aromaölberatung und Teeverkostung, 10 % Rabatt auf Primavera und hauseigene Tees.
- 13.3.: Genügend Vitamin D? Wir messen nach! Preis 25,- €, Dauer ca. 30 Min. – Terminvereinbarung erbeten.

Termine unter Tel. 08654/2666.

### Bodystreet Freilassing

Industriestr. 5  
83395 Freilassing  
[www.bodystreet.com/freilassing](http://www.bodystreet.com/freilassing)



- Be-Happy-Wochen bei Bodystreet. Vor 14. 3. 2020 starten und nur Mitglied bleiben, wenn Du nach 6 Wochen Testabo wirklich überzeugt bist!
- 10.3., 18.00 Uhr: Vortrag: „Heutige Ernährung vs. Evolution – die schockierende Wahrheit.“
- 12.3., 18.00 Uhr: Vortrag: „Insulin: Abnehmblocker oder -booster? Alltagstipps für ein gesundes Insulinmanagement.“

### FITCLUB by Markus Kroiss

Schlenkenstr. 2  
83395 Freilassing  
[www.fitclub-freilassing.de](http://www.fitclub-freilassing.de)



- 20% Vergünstigung auf Mitgliedschaften und 10er-Karten. Täglich kostenloses Schnuppertraining

### Themenwoche mit verschiedenen Spezialkursen

- Montag: 19:00 -20:00 Uhr CrossWorkout Teamchallenge „Murph“
- Dienstag: 18:00 - 19:00 Uhr Functional Training Thema „Bodyshaping“
- Donnerstag 18:00 - 19:15 Uhr Power Yoga für alle Sinne (mit Teeparty und ätherischen Ölen)
- Freitag 15:00 - 17:00 Uhr Functional Training für Kids „Parcour für groß und klein“
- Samstag 10:00 - 11:30 Uhr Hyrox Fitness Wettkampf „FOR EVERYBODY“

### Haus der Gesundheit Bettina Medina Benoit

Bahnhofstr. 31  
83278 Traunstein  
[www.eft-klopfakupressur.de](http://www.eft-klopfakupressur.de)



EFT-Klopfakupressur

- 10% Rabatt auf Einzelsitzungen für Privatpersonen oder Unternehmer-Coaching
- 12 Monate Persönlichkeitsentwicklung, regelmäßige Termine mit Festpreis für jeden Termin, 25% Rabatt

(Preise finden Sie auf der Homepage)

### Hübschenberger Orthopädie-Technik GmbH

Schmidhäuslstr. 1  
83395 Freilassing  
[www.huebschenberger.de](http://www.huebschenberger.de)



- 30% Rabatt auf alle Novafon Schallwellentherapiegeräte
- Messtechnische Kontrolle Ihres Blutdruckmessgerätes mit Prüfprotokoll für nur 13,50 €

### KRAFTWERK – Personal EMS-Training

Laufener Str. 52  
83395 Freilassing  
[www.kraftwerk-ems.com](http://www.kraftwerk-ems.com)



- Probetraining und präzise Körpermessung im Wert von 89,- € GRATIS.
- 2+1 GRATIS-Aktionen auf Produkte unserer Nährstofftheke
- Hol Dir Dein kostenloses One-Week-Workbook mit Tipps zur optimalen Ernährung, Selbstanalyse und leckeren Rezeptideen

Terminvereinbarung täglich von 7.00 – 21.00 Uhr unter Tel. 08654/4069863

[www.gesundheitswoche-freilassing.de](http://www.gesundheitswoche-freilassing.de)

**Lomi Lomi-Studio für hawaiianische Massagen und VITAMETIK**

Fürstenweg 4  
83395 Freilassing  
[www.kalani-lomilomi.de](http://www.kalani-lomilomi.de)



- Schnupper-Angebot: 50 Min. Ganzkörper Lomi Lomi 35,- € statt 60,- €
  - VITAMETIK-Behandlung 35,- € statt 48,- €
- Terminvereinbarung nötig: Tel. +49 152/57167291

**Nelum Yoga**

Schulstr. 1  
83416 Saaldorf/Surheim  
[www.nelum-yoga.de](http://www.nelum-yoga.de)



- Drop in anstatt 17,- € für 5,- € für das gesamte Kursangebot während der Gesundheitswoche
- Zehnerkarten vergünstigt: anstatt 150,- € nur 100,- €

**Optik Geisreiter**

Lindenstr. 20  
83395 Freilassing  
[www.optik-geisreiter.de](http://www.optik-geisreiter.de)



- Professioneller Brillencheck inkl. Ultraschallreinigung
- Autofahrersehstest
- Kostenfreies Probetragen von Tages-Kontaktlinsen mit vorheriger Terminabsprache unter Tel. 08654/69303 oder [optik-geisreiter@t-online.de](mailto:optik-geisreiter@t-online.de)

**Optik Wiedenmann**

Hauptstr. 21  
83395 Freilassing  
[www.wiedenmann-optik.de](http://www.wiedenmann-optik.de)



Wir blicken Ihnen tiefer in die Augen, u.a.:

- Tag- und Nachtsehschärfe mit objektiver Wellenfrontmessung
- Kontrast- und Dämmerungssehen
- Screening Grüner und Grauer Star

Komplettes Augenscreening statt 39,90 € jetzt gratis

**Wiedenmann & Philipp Hörsysteme OHG**

Hauptstr. 29  
83395 Freilassing  
[www.wp-hoersysteme.de](http://www.wp-hoersysteme.de)



- Kostenfreier Hörtest
- Video-Otoskopie-Livebilder aus dem Ohr
- 10% Rabatt auf TV-Kopfhörer
- 10% Rabatt auf individuellen Gehörschutz

**Schaefer Bildung GmbH**

Görlitzer Str. 9  
83395 Freilassing  
[www.schaeferbildung.de](http://www.schaeferbildung.de)



**Mittwoch, 11.3., 19.00 – 20.00 Uhr**

- Fachvortrag zum Thema: Was macht die Digitalisierung mit uns? Einfluss auf Körper und Seele.

**Donnerstag, 12.3.**

- 9.15 – 10.15 Uhr: Workshop „Aktiv bleiben trotz Arbeitslosigkeit“ – kostenfrei
- 17.00 – 18.00 Uhr: Yoga & Relax für Mädchen – heute zum Kursstart kostenfrei. Begrenzte Teilnehmeranzahl. Anmeldung unter 08651/9963300 erbeten.
- Zehnerkarte statt 130,- € für 85,- €

**Freitag, 13.3.**

- 8.00 – 18.00 Uhr: Aktive frühkindliche Reflexe als Ursache vieler Schulprobleme. Statt 75,- € heute kostenfrei. Achtung begrenzte Terminanzahl, Voranmeldung unter Tel. 08651/9963300 erbeten.
- 17.00 – 18.00 Uhr: Therapeutisches Boxen für Jungs bei ADHS/ADS und Verhaltensauffälligkeiten. Ab 6 Jahre, heute kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erbeten unter Tel. 08651/9963300.

**INTERSPORT Bauer**

Sonnenfeld 6  
83395 Freilassing  
[www.intersport-bauer.de](http://www.intersport-bauer.de)



- AKTIONSWOCHE mit tollen Angeboten, **20% – 50% Rabatt**

**TSV Freilassing**

Prielweg 5  
83395 Freilassing  
[www.tsv-freilassing.de](http://www.tsv-freilassing.de)



**Kostenloses Schnuppertraining**

- Mo, 9.3., 17.30 – 18.30 Uhr: Fitnessgymnastik für Sie & Ihn
- Di, 10.3., 9.00 – 10.00 Uhr: Frauenfitness
- Mi, 11.3., 8.45 – 9.45 Uhr: Seniorenfitness
- Mi, 11.3., 10.00 – 11.00 Uhr: Bodengymnastik
- Mi, 11.3., 18.00 – 19.00 Uhr: HIIT/ functional training
- Mi, 11.3., 20.00 – 21.00 Uhr: smovey INDOOR
- Do, 12.3., 8.30 – 10.00 Uhr: smovey WALK
- Do, 12.3., 16.00 – 17.00 Uhr: Step Aerobic
- Fr, 13.3., 9.00 – 10.00 Uhr: Frauenfitness
- Sa, 14.3., 9.00 – 10.30 Uhr: Move!!!

[www.gesundheitswoche-freilassing.de](http://www.gesundheitswoche-freilassing.de)



Messe von 10 bis 17 Uhr  
Aqua-Kurse ab 8.30 Uhr

**BADYLON**  
SPORT · FREIZEIT

# GESUNDHEITSMESSE 7. 3. 2020 im Badylon Freilassing

**Eintritt Messe und Hallenbad: 4,- € (ermäßigt 3,- €\*)**

Für Kinder bis 18 Jahre ist der Eintritt zur Messe kostenlos. Die Eintrittskarte zur Messe gilt gleichzeitig als Eintrittskarte in das Badylon Hallenbad. Einlösbar ist dieser Eintritt an der Badylonkasse von 7. März bis einschließlich 31. März 2020 zu den regulären Öffnungszeiten.

Am 7. März 2020 gilt im Badylon den ganzen Tag der Abendtarif (Tageskarte 4,- €, ermäßigt 3,- €\*). Die Eintrittskarte für den Besuch des Hallenbads am 7. März gilt gleichzeitig als Eintrittskarte zur Gesundheitsmesse.

\*Es gelten die Preise und Ermäßigungen des Badylon Hallenbads, zu finden unter [www.badylon.de](http://www.badylon.de). Geldwertkarten und Gutscheine müssen an der Kasse im Hallenbad eingelöst werden.

  
**W I F O**  
WIRTSCHAFTSFORUM  
FREILASSING e.V.

**Organisation:**

Wirtschaftsforum Freilassing e.V.

Hauptstraße 45

83395 Freilassing

Telefon: 08654/772880

Fax: 08654/772882

E-Mail: [info@wifo-freilassing.de](mailto:info@wifo-freilassing.de)

[www.gesundheitswoche-freilassing.de](http://www.gesundheitswoche-freilassing.de)