

2026

Gesundhaus

i.Tüpfelr

Programm
Herbst

09-12

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand und stärken Sie mit gezielter Bewegung & Prävention Ihre Vitalität bis ins hohe Alter.

Stefanie Huba, KKH
DEMENZ PARCOURS

20.10.

22.09. ZUHAUSE PFLEGEN - PROFI-WISSEN FÜR FAMILIENMITGLIEDER

Richtig pflegen, rückschonend arbeiten & Hilfsmittel nutzen.
Praktische Tipps für den Pflegealltag, Umgang mit demenziellen Erkrankungen & Anlaufstellen für Unterstützung.

Sebastian Caprano

Di. | 19.00 – 20.30 | 15 €

29.09. ALZHEIMER A BIS Z

Was passiert im Kopf, wenn das Vergessen beginnt? Dieser Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über Alzheimer - von A bis Z.

Für Angehörige, Betroffene & Interessierte.

Stefanie Huba, KKH

Di. | 19.30 – 21.30 | kostenfrei

KKH

30.09. SINN & UNSINN DER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Was fehlt in meinem Essen? Warum sind Nahrungsergänzungsmittel in aller Munde?
Erfahren Sie, wem sie nutzen - und wem nicht.

Sebastian Lenhart, Apotheker

Bärenapotheke e.K., Friedberg

Mi. | 19.00 – 20.30 | kostenfrei



06.10. VERDAUUNG & ERNÄHRUNG GANZHEITLICH BETRACHTET

Wie Stress, Lebensrhythmus & Emotionen unsere Verdauung beeinflussen. Grundlegende Prinzipien & individuelle Faktoren für eine gesunde Verdauung & innere Balance.

Dr. med. univ. Warren Ashley

Di. | 19.00 – 21.00 | 25 €

13.10. WENN DAS NERVENSYSTEM VERRÜCKT SPIELT

Wie körperliche, emotionale & mentale Belastungen unser Gleichgewicht beeinflussen. Impulse aus moderner Medizin & Ayurveda für mehr Gesundheit, Gelassenheit & Balance im Alltag.

Dr. med. univ. Warren Ashley

Di. | 19.00 – 21.00 | 25 €

20.10. DEMENZPARCOURS

Wie fühlt sich Demenz an? An fünf Stationen aus dem Alltag erleben Sie, welche Herausforderungen die Erkrankung mit sich bringt. Ergänzt durch einen Vortrag zu Krankheitsbild, Diagnose, Behandlung & Unterstützungsmöglichkeiten.

Stefanie Huba, KKH

Di. | 19.30 – 21.00 | kostenfrei

23.10. KNACKPUNKT KIEFER

Kieferschmerzen, Knirschiene, Zahnschmerz! Zusammenhang zwischen Kiefer & Körper, Umgang mit Beschwerden aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit praktischen Übungen für den Alltag.

Christine Bergmair, Inge Viel-Steller, Anna Saiger, Leonard Löffler

Fr. | 16.00 – 18.00 | 35 €

Auch online!

27.10. IHRE GESUNDHEIT IM GRIFF - MIT IHRER ELEKTRONISCHEN PATIENTENAKTE

Die ePA ermöglicht es, medizinische Informationen sicher zu speichern & bei Bedarf mit Ärztinnen & Ärzten zu teilen. Erfahren Sie alles, was Sie im Rahmen Ihrer ePA beachten sollten.

Sophia Wenzel, Health Care BY Your Side

Di. | 17.00 – 18.00 | kostenfrei



27.10. SCHMERZFREI BEWEGEN - SINNVOLLES TRAINING FÜR FÜSSE, HÜFTE & KNIE

Wie Fuß, Knie & Hüfte als Einheit zusammenarbeiten & warum viele Trainingsprogramme dieses Zusammenspiel vernachlässigen. Gezieltes Training für mehr Stabilität & Beweglichkeit.

Philipp Heß, 37° Celsius Augsburg

Di. | 19.00 – 20.30 | 15 €

10.11. SCHMERZFREI BEWEGEN - SINNVOLLES TRAINING, DAS PROBLEME IN SCHULTER & RÜCKEN REDUZIERT

Verspannter Nacken, ziehende Schulter, müder Rücken? Wie Wirbelsäule, Schulter & Rumpf zusammenarbeiten & wie gezieltes Training Beweglichkeit & Stabilität gleichzeitig verbessert.

Philipp Heß, 37° Celsius Augsburg

Di. | 19.00 – 20.30 | 15 €



16.11. ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Ergonomie beginnt bei kleinen, bewussten Anpassungen. Worauf Sie im Home-Office oder Büro achten können, um Beschwerden vorzubeugen & Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Jaqueline Pommer

Mo. | 19.00 – 20.30 | 10 €

VORTRÄGE Gesundheit Babys, Kinder & Jugendliche

13.10. WAS STARKE KINDER BRAUCHEN & WIE SIE DAZU WERDEN

Gedanken aus der Pädagogik & Psychologie.

Elke Tschorn

Di. | 19.00 – 20.30 |

20 €, 2 TN aus derselben Familie 35 €



17.11. **SCHULÜBERTRITT**

Übergang: Was kommt nach der Grundschule? Wie finden wir die richtige Schule für unser Kind?

Elke Tschorn

Di. | 19.00 – 20.30 | 20 €, 2 TN aus derselben Familie 35 €

SEMINARE Erwachsene

25.09. **TAPING-SEMINAR**

26.09. Für Laien & Therapeuten ohne Vorerfahrung oder zum Wiederauf-frischen. Unterschiedliche Anwendungsfälle mit Tape oder Kinesio-Tape.

Jaqueline Pommer

Fr. 18.00 - 20.00 + Sa. 10.00 - 13.00 | 69 € inkl. Material

07.10. **KLANGMEDITATION - REGENERATION & ENTSPANNUNG**

Sanfte Klänge & Schwingungen laden ein, zur Ruhe zu kommen & in einen Zustand tiefer Entspannung einzutauchen.

Dr. med. univ. Warren Ashley

Mi. | 19.00 – 21.00 | 25 €

13.10. **KONZERTNACHMITTAG MIT KAFFEE & KUCHEN**

Magische Momente, Klänge von Mozart bis zu den Hits der letzten Jahrzehnte. Mit Profi-Violinistin Susanne Cramer-Lamprecht.

Susanne Cramer-Lamprecht

Di. | 14.30 – 16.30 | 15 €

Im Sitzen oder auch zum Tanzen!

31.10. **WILDE WURZELN, BEEREN, SAMEN – NAHRUNG & MEDIZIN**

Wurzeln, Samen & Beeren als Nahrungs- & Heilmittel kennenlernen. Exkursion mit Verarbeitung: Samensalz, Wurzelaufstrich & Eichelkaffee.

Nicole Windus, Heilpflanzenschule Nordschwarzwald

Sa. | 9.30 – 16.30 | 98 €

KURSE Erwachsene

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung und Matten mitbringen.

14.09. SANFTES YOGA / AB 60 J.

Sylvia Hofses

Mo. | 15.45 – 16.45 | 10 Termine 155 €, Einzeltermin 17 €

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!



Kurs jeden Mo., Kursstart!

14.09. YOGA FÜR GESUNDEN RÜCKEN

Sylvia Hofses

Mo. | 17.00 – 18.00 | 10 Termine 155 €, Einzeltermin 17 €

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!



Kurs jeden Mo., Kursstart!

29.09. MEIN ATEMWEG • ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT DURCH BEWUSSTE ATMUNG

In diesem Kurs entdecken Sie die Kraft Ihres Atems durch gezielte Atemübungen. Dehnungs- & Bewegungsübungen helfen Ihnen, Stress abzubauen & den Atem freier fließen zu lassen.

Miriam Blank

Di. | 19.00 - 20.00 |

5 Termine 75 €, Einzeltermin 15 €



Kursstart!, Folgetermine:

13.10., 27.10., 10.11., 24.11.

Einstieg jederzeit!



01.10. TANZKURS SALSA

Emilito | Cuban Salsa Power Augsburg

Mitreißende kubanische Rhythmen & Lebensfreude auf der Tanzfläche.

Do. | 19.00 – 20.00 | 15 €, 10er-Karte 120 €, 20er-Karte 220 €

Teilnahme auch ohne Partner/in!



Kurs jeden Do., Einstieg jederzeit möglich!

01.10. TANZKURS BACHATA

Teilnahme auch ohne Partner/in!

Sinnliche Rhythmen & fließende Bewegungen voller Ausdruck.

Emilito | Cuban Salsa Power Augsburg



Do. | 20.00 – 21.00 | 15 €

10er-Karte 120 €, 20er-Karte 220 €

Kurs jeden Do.,

Einstieg jederzeit möglich!



03.10. MIT YOGA NACH IYENGAR EINMAL DURCH DEN KÖRPER

Yoga-Einheit zurück zu deinem Körpergefühl & zu dir selbst. Kräftiges & achtsames Dehnen & Strecken. Auch für Neulinge.*

Petra Söding

Sa. | 9.00 – 11.00 | 35 €

03.10. YOGA FÜR DIE (KÜNSTLICHE) HÜFTE

Yoga kann dich gezielt bei Hüftbeschwerden, einer künstlichen Hüfte oder auch nach der Reha unterstützen.*

Petra Söding

Sa. | 11.15 – 13.15 | 35 €



* Rutschfeste Matte & feste Decke / großes Handtuch mitbringen! Ggf. 2 Yogaklötze & Yogagurt.

Fortsetzung des Programms auf der anderen Seite!

Bürgerbus: Sie sind nicht mobil, wollen aber bei einer Veranstaltung teilnehmen? Interessenten aus den Gemeinden Merching, Mering: Bürgernetz Mering mit dem Seniorenbus-Service **01575 306 2658** oder dem Fahrdienst **01516 340 805**.

Praxisangebote im Gesundheitshaus



Christine Bergmair
Heilpraktikerin, Osteopathin,
Gründerin



Armin Steller
Sozialpädagogik,
systemische Selbstintegration



Inge Viel-Steller
Initiatische Therapie, Heilpädagogik,
systemische Selbstintegration



Prof. Dr. Andrea Kerres
Dipl. Psychologin, Vorstand Traumahilfe Netzwerk
Augsburg & Schwaben e.V. & Zweigstelle im Gesundheitshaus



Annemarie Binder
Psychotherapie für
Kinder, Jugendliche &
junge Erwachsene



**Dr. med. univ. Warren
Ashley** Kardiologe, Be-
rater Naturheilkunde &
Ayurveda



Lisa Eifert
Staatl. anerkannte
Logopädin



Jaqueline Pommer
Physiotherapeutin
& Heilpraktikerin



i.Tüpfelr
gesundhaus



Christine Bergmair
Schulstraße 18
82297 Steindorf bei Mering
info@i-tuepferl.de
+49 171 / 235 220 1
i-tuepferl.de

BILDUNGSREGION A³



06.10. NIA® · GETANZTE LEBENSFREUDE - BEWEGUNG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Nia® verbindet Tanz, Elemente aus der Kampfkunst & fließende Bewegungen zu Musik & einem einzigartigen Erlebnis voller Energie & Lebensfreude. Auch für Neulinge & weniger Sportliche.*

VHS Aichach-Friedberg · Tanja Hahn

Di. | 8.00 – 9.00 | 6 Termine 78 €

Kurs jeden Di., Folgetermine: 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11.

06.10. AUSZEIT FÜR DICH

Entspannen, zur Ruhe kommen & neue Energie sammeln. Bewegung, Achtsamkeit & Stille greifen ineinander & schaffen einen ausgewogenen Rahmen zwischen Aktivität & Ruhe.*

VHS Aichach-Friedberg · Tanja Hahn

Di. | 9.15 – 10.15 | 6 Termine 78 €

Kurs jeden Di.,

Folgetermine:

13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11.

*Bequeme Kleidung, warme Socken & Getränk mitbringen!

24.10. ERSTE HILFE KURS

21.11. Für alle, die im Notfall handlungssicher sein wollen oder aus betrieblichen Gründen.

Angela Klemm, Malteser Hilfsdienst gGmbH

Sa. | 8.30 – 16.45 | 60 €

Bei Kostenübernahme durch einen Träger vorab bitte Kontakt aufnehmen!
Anmeldeschluss 14 Tage vor Start!



Anmeldungen erforderlich:

info@i-tuepferl.de oder **auf der Website** (QR-Code).

Gebühr nach Anmeldung fällig. Mehr Infos: **i-tuepferl.de**



SPRECHSTUNDEN

07.10. GANZHEITLICHE GESUNDHEITSSPRECHSTUNDE

13.10. Vereint Perspektiven aus Medizin, Psychologie, Ayurveda & Natur-
14.10. heilkunde, ob bei körperlichen oder psychischen Herausforderungen,
in lösungsorientierten Ansätzen & gesunden Lebensveränderungen.

Dr. med. univ. Warren Ashley

Mi./Di./Mi. | 9.00 – 17.30 | 1 Std. 30 Min. 250 €



01.10. TRAUMAHILFESPRECHSTUNDE

12.11. Orientierungsberatung für Menschen, die
17.12. von einem Trauma oder einer Traumafolge-
störung betroffen sind oder es vermuten.
Auch für Angehörige & Bezugspersonen.
Telefonanmeldung Donnerstags 8-9 Uhr
unter 0171 235 2201

Prof. Dr. Andrea Kerres

Do. | 17.30 – 18.30 | gegen Spende



NÄCHSTER TAG DER OFFENEN TÜR

Freitag, 20.11.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke & Vorträge rund um
Gesundheit & Prävention.

Lernen Sie unsere Praxisangebote
& Therapeuten kennen.

Fr. | 15.00 - 17.00 Uhr | kostenfrei!

Die Programmpunkte finden Sie
rechtzeitig auf unserer Website!



„WAS GEHT. WAS BLEIBT. LEBEN MIT DEMENZ“

Ausstellung, 09.11. - 04.12.

Mutter weiß noch viel aus ihrer Jugend. Von gestern weiß sie kaum noch etwas.



Über 270.000 Menschen in Bayern leben mit Demenz.

Ein begehbares Kopf-Regal bildet den Mittelpunkt der Ausstellung & vermittelt anschaulich, wie sich das Leben von Betroffenen & ihren Angehörigen verändert. Liebevoll befüllt mit Alltagsgegenständen & persönlichen Zitaten, lädt es dazu ein, in die Lebenswirklichkeit eines Menschen mit Demenz einzutauchen.

Die Ausstellung informiert über Symptome, Verlauf & Hilfsangebote und möchte ermutigen - denn auch ein Leben mit Demenz ist lebenswert.

Kommen Sie vorbei & lassen Sie sich berühren.

Ausstellung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Landesverband e.V.

Zu besichtigen im Ausstellungszeitraum Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr sowie zu den Praxisöffnungszeiten & im Rahmen von Veranstaltungen.

UNSERE WARTELISTEN

Wer hat Lust auf Linedance, gemeinsames Walking, Progressive Muskelrelaxation oder PMR für Jugendliche & junge Erwachsene?

Diese Kurse starten, sobald eine Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Wartelisten auf unserer Homepage ein & wir informieren Sie, sobald der jeweilige Kurs startet.

Je mehr sich eintragen, desto schneller geht es los - also gerne auch Freunde & Familie mitbringen!

Unsere Referent:innen*



Anna Saiger hat nach ihrer Ausbildung & dem Studium der Physiotherapie noch Zahnmedizin studiert. Nun kombiniert sie aus persönlichem Interesse die beiden Berufe mit besonderem Blick auf Funktionsdiagnostik & ganzheitliche Behandlung.



Miriam Blank ist Logopädin B. Sc., Atemtherapeutin. In ihrer täglichen Arbeit am Universitätsklinikum Augsburg zeigt sich, dass Atmung eine oftmals unbeachtete, jedoch wertvolle Ressource zur Förderung des Wohlbefindens ist.



Leonard Löffler ist Manualtherapeut & Heilpraktiker für Physiotherapie & hilft Menschen mit orthopädischen Beschwerden durch Aufklärung, manuelle Therapie & Anleitung zur Eigentherapie.



Petra Söding ist Yogalehrerin nach B.K.S. Iyengar & hat sich aufgrund einer eigenen künstlichen Hüfte auf das Training nach einer Hüft-OP spezialisiert. Mit ihrem Gespür geht sie umfassend auf die Bedürfnisse von Menschen ein.



Philipp Heß ist Inhaber von 37° Celsius Augsburg & staatlich geprüfter Sport- & Gymnastiklehrer, Sporttherapeut & Functional Trainings Experte. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht das Wohlbefinden des Menschen.



Dr. med. univ. Warren Ashley ist Kardiologe, beschäftigt sich intensiv mit Ayurveda & traditionellen Heilmethoden. Er begeistert Menschen, nachhaltige Veränderung für ihre Gesundheit, besonders im Alltag, umzusetzen.

*weitere Referent:innen siehe Praxisangebote auf der Rückseite