



# 1. Mütterstädter PräventionsTage

## Gesundheit und Vorsorge

*Fachvorträge,  
Infostände und  
Kurz-Checks*



## Sport und Bewegung

*Schnupper-Kurse,  
Wanderungen  
und mehr*



## Schutz und Sicherheit

*Fachvorträge,  
Infostände und  
Kurz-Checks*

## Gesundes Essen

*Live-Kochshow,  
Gratis-Verkostungen,  
Vorträge und mehr*



# Fr / Sa, 03. / 04. Juni 2016

Alte Aula und Stadtgebiet Mütterstadt



Herzlich willkommen!

## Prävention tut not – auch in Münnerstadt!

Zunehmendes Übergewicht, zunehmende Zahl der Diabetiker, Rückenleiden, Gelenkbeschwerden, steigendes Demenzrisiko, nächtliche Atemaussetzer mit Tagesmüdigkeit und Folgen des Nikotinkonsums... Die Werbung empfiehlt uns immer neue, meist stark gezuckerte Produkte. Studien belegen: „Sitzen tötet!“...

Unsere Lebensumstände sind nicht artgerecht. Und die Politik? Schaut zu. Wenn wir wollen, dass das Gesundheitssystem bezahlbar bleibt, muss ein **Umdenken in der Bevölkerung und im Kopf jedes Einzelnen** stattfinden.

Um den Präventionsgedanken speziell im Bereich der Gesunderhaltung, aber auch ganz allgemein (z.B. bzgl. Einbruch- oder Versicherungsschutz etc.) und in unserem Ort zu etablieren, finden nun erstmals die **Münnerstädter Präventionstage** statt.

Freuen Sie sich auf ein breit gefächertes Programm mit **Fachvorträgen, Ausstellung, Schnupperkursen, Vorführungen, Verkostungen u.v.m.** In der alten Aula erwarten Sie verschiedene Aussteller sowie medizinische Vorträge (Eintritt frei!). Aber auch im restlichen Stadtgebiet freuen sich die teilnehmenden Geschäfte und Dienstleister auf Ihren Besuch und bieten besondere Aktionen und Vorführungen zum Thema an.

Unsere Gesundheit ist unbezahlbar – Prävention und ein gesunder Lebenswandel oft kostenlos, in jedem Falle aber günstiger als die Behandlung von Krankheiten. **In diesem Sinne ist der Eintritt zu allen Veranstaltungen frei.**

*Eintritt  
frei!!*

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viele motivierende und wertvolle Anregungen!

Roland Famulla  
Facharzt für Allgemein-  
medizin, Diabetologe

Günter Scheuring  
Diabetiker Bund Bayern,  
Selbsthilfegruppe Münnerstadt



## Gesundheit und Vorsorge

*Fachvorträge, Infostände und Kurz-Checks*

### Fachvorträge in der Alten Aula

*Vorträge von Medizinern und Experten  
zum Thema Prävention. Der Eintritt ist frei!*

**Eintritt  
frei!!**

Freitag, 03. Juni 2016

Fr, 15:30 - 16:15 Uhr

#### **Eröffnung der 1. Münnerstädter Präventionstage**

durch Bürgermeister Helmut Blank, Roland Famulla und  
Günter Scheuring

Fr, 16:15 - 16:45 Uhr

#### **Grußwort des Diabetikerbundes Bayern e.V.**

Fr, 17:00 - 18:30 Uhr

#### **Vortrag „Einbruchschutz“**

Präventionsberatungsstelle der Kripo Schweinfurt

Fr, 18:40 - 20:20 Uhr: **Filmvorführung**

#### **„Voll verzuckert“ – Die bittere Wahrheit über Zucker**

Samstag, 04. Juni 2016

Sa, 09:30 - 10:00 Uhr

#### **Vortrag „Prävention in Münnerstadt als Modellregion“**

Referent: Roland Famulla,  
Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologe

Sa, 10:10 - 10:55 Uhr

#### **Vortrag „Gesund essen – gesund bleiben“**

Referentin: Prof. Dr. Kathrin Kohlenberg-Müller  
(Hochschule Fulda)



Sa, 11:00 - 11:35 Uhr

#### **Vortrag „Schlaf-Apnoe, das unbekannte Risiko“**

Referent: Dr. Seese (Thoraxzentrum Münnerstadt)

Sa, 11:45 - 12:20 Uhr

#### **Vortrag „COPD – Chronisch obstruktive Lungenerkrankung“**

Referent: Dr. Seese (Thoraxzentrum Münnerstadt)

Sa, 12:30 - 13:05 Uhr

#### **Vortrag: „Rauchen oder Gesundheit? Entscheiden Sie selbst!“**

Referent: Dr. Kardziew (Thoraxzentrum Münnerstadt)



## Infostände in der Alten Aula

Fr, 13:00 - 19:00 Uhr / Sa, 09:00 - 13:00 Uhr

**Ausstellung: Gesundes Arbeiten in stressigen Zeiten**

**Diabetiker Bund Bayern / Selbsthilfegruppe Münnerstadt**

Kontakt: Günter Scheuring, Tel.: 09733 51 39

**Pflege zu Hause**

**Beratung – Unterstützung – Angebote**

der Caritas Sozialstation St. Veronika Münnerstadt

[www.sozialstation-muennerstadt.de](http://www.sozialstation-muennerstadt.de)

**Turn- und Sportverein Münnerstadt 1863 e.V.**

[www.tsv-muennerstadt.de](http://www.tsv-muennerstadt.de)

**vhs Münnerstadt: „Kochschule für leichten Genuss“**

Rezepte zum Nachlesen aus dem Ratgeber für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder Diabetes

Zusätzliche Aussteller am Freitag, 03. Juni 2016

Fr, 14:00 - 19:00 Uhr

**Einbruchschutz, Internetkriminalität, Cybermobbing**

Präventionsberatungsstelle der Kripo Schweinfurt

Zusätzliche Aussteller am Samstag, 04. Juni 2016

Sa, 09:00 - 13:00 Uhr

**Blutzuckermessung vor und nach Bewegung  
findrisk Bogen: Diabetes-Risiko testen**

Praxis Famulla, Tel.: 09733 91 97

Sa, 09:00 - 13:00 Uhr

**Lungenfunktionstest & Atemtherapie  
durch das Thoraxzentrum Münnerstadt;** [www.tzbu.de](http://www.tzbu.de)

Sa, 09:00 - 13:00 Uhr

**MEDIQ DIREKT – Diabetesutensilien**

Sigrid Scholz, Tel.: 0160 531 15 47

Sa, 11:00 - 12:30 Uhr

**Infos und Präsentation: Alterszahnheilkunde  
und -pflege: Fragen, Antworten, Tipps**

Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Schnabel

[www.zahnarzt-dr-schnabel.de](http://www.zahnarzt-dr-schnabel.de)

## Fachvorträge im Stadtgebiet

Freitag, 03. Juni 2016

Praxis für Ergotherapie Barwitzki, Karlsbergstr. 7

Fr, 13:00 - 14:00 Uhr: **Vortrag „Früherkennung von Lernstörungen bei Kindern“**

Fr, 15:00 - 16:00 Uhr: **Vortrag „Neurofeedback – neue Wege in der ADHS-Therapie“**

Haus St. Michael, Klostersgasse, Speiseraum

Fr, 15:00 Uhr / 15:30 Uhr / 16:00 Uhr / 16:30 Uhr

**4 Kurz-Kurse: Gedächtnistraining**

Leitung: Gabriele Knoch, jeweils 30 Minuten, max. 12 Teilnehmer, Anmeldung: Tel. 09733 78 740



Samstag, 04. Juni 2016

Physiotherapie Zimmer, Klostersgasse 5

Sa, 09:30 - 10:00 Uhr

**Vortrag „Warum Rückenschule? Rückenschule in der Prävention“**

Therapiezentrum Blaßdörfer, Deutschherrnstr. 1

Sa, 11:30 Uhr - 12:00 Uhr

**Vortrag „Was stimmt mit meiner Stimme nicht? Therapiemöglichkeiten von Stimmstörungen“**

Praxis für Ergotherapie Barwitzki, Karlsbergstr. 7

Sa, 14:00 - 15:00 Uhr:

**Vortrag „Wenn das Gehirn älter wird...“**

## Gesundheits-Angebote im Stadtgebiet

Freitag, 03. Juni 2016

Fr, 08:30 - 12:30 Uhr / 14:00 - 18:00 Uhr

Löwen-Apotheke, Marktplatz 14

**Gratis-Messung Blutzucker, Blutdruck, Cholesterin**

Fr, 10:00 - 15:00 Uhr · Erlebnisoase 24, Hennebergstr. 2

**Kleine Fußmassage und Fußuntersuchung**

Fr, 13:00 - 18:00 Uhr

BRK Bereitschaft Münnerstadt, Bahnhofstr. 14

**Erste-Hilfe-Kurztrainings** (je ca. 30 Minuten)

**Vorstellung / Information Hausnotruf-System**

Fr, 16:00 - 18:00 Uhr · Ev. Pfarramt Münnerstadt

Freiherr-von-Lutz-Str. 5 - 7, Jugendraum

**„Die Sorge für Leib und Seele – Eine Aufgabe aus dem christl. Menschenbild“ Präsentation und Gespräche**

## Gesundheits-Angebote im Stadtgebiet

Samstag, 04. Juni 2016

Sa, 09:00 - 15:00 Uhr

BRK Bereitschaft Münnerstadt, Bahnhofstr. 14

**Erste-Hilfe-Kurztrainings** (je ca. 30 Min.)

**Vorstellung / Information Hausnotruf-System**

Sa, 09:00 - 12:00 Uhr · Eisen Kraiss, Veit-Stoß-Str. 25

**Beratung zum Thema Nahrungsergänzungen**

Sa, 09:30 - 12:00 Uhr

Therapiezentrum Blaßdörfer, Deutschherrnstr. 1

**Tag der offenen Tür im Bereich med. Fußpflege**

## Schutz- und Sicherheit

*Fachvorträge, Infostände und Kurz-Checks  
zu verschiedenen Präventions-Themen*

Fr, 10:00 - 18:00 Uhr / Sa, 09:00 - 16:00 Uhr

G3 Computer Outlet, Anger 15

**Kostenlose Kurzchecks für Computer / Notebooks**

Überprüfung auf Schadsoftware (Viren, Trojaner, Adware, ...) sowie allgemeine, technische Überprüfung

Fr, 08:30 - 18:00 Uhr / Sa, 09:00 - 16:00 Uhr

Axa Hauptvertretungen Werner, Veit-Stoß-Str. 29

**Informations-Tag Sicherheit & Vorsorge**

Themen: Einbruchsicherheit,

Smart Home Systeme

Pflegeversicherung / -stärkungsgesetz,

Private Krankenzusatzversicherungen



## Veranstaltungs-Tipps:

Fr, 15:00 - 18:00 Uhr / Sa, 09:00 - 12:00 Uhr

Modeatelier Heike Lau, Veit-Stoß-Str. 7

**Ausstellung: Vom Schaf zur Wolle und vom Kokon zur Seide – der aufwändige Weg zum fertigen Stoff**

**Workshop: Schmuckstücke aus Wolle, Filz & Perlen**

Für Kinder und Erwachsene, Teilnahme frei

Sa, ab 14:30 Uhr · Kath. Kindertageseinrichtung

St. Maria Magdalena, Am Dicken Turm 17

**Kindergartenfest**

Festprogramm, Vorführungen, Kinderolympiade u.v.m.



**Teilnahme  
gratis!**

## Sport & Bewegung

*Schnupper-Kurse, Wanderungen und mehr*

Freitag, 03. Juni 2016

Fr, 11:00 - 15:00 Uhr · Juliusspital MÜNNERSTADT  
Riemenschneiderstr. 15, Außenbereich

### **Vorstellung + Einweisung im Aktiv-Park Juliusspital**

Leitung: Dagmar Schirling

Fr, 16:00 - 18:00 Uhr · Ev. Pfarramt MÜNNERSTADT  
Freiherr-von-Lutz-Str. 5 - 7, Außenbereich (Labyrinth)

### **„Peripatetik im Labyrinth“**

Bewegen an frischer Luft mit Anleitung für sinnhafte christliche Meditation; Leitung: Pfr. Pennig u.a.

Fr, 16:00 - 16:45 Uhr

Haus St. Michael, Klostersgasse, Gymnastikraum

### **Schnupperkurs: Life Kinetik® – Das sanfte Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung**

Veranstalter: vhs MÜNNERSTADT; Leitung: Barbara Streit;  
kostenlose Anmeldung: vhs-Tel. 09733 787 482

Fr, ab 18:00 Uhr

Treffpunkt: Kath. Pfarrkirche Maria Magdalena

### **Wanderung zur Talkirche**

Veranstalter: Kath. Pfarrgemeinderat; Leitung: Isolde Becker (Verpflegung / Getränke bitte selbst mitbringen)

Fr, 18:00 - 18:30 Uhr / 18:30 - 19:00 Uhr

Haus St. Michael, Klostersgasse, Gymnastikraum

### **2 Schnupperkurse: Präventionsgymnastik nach Musik**

Veranstalter: vhs MÜNNERSTADT; Leitung: Gudrun Schmitt;  
kostenlose Anmeldung: vhs-Tel. 09733 787 482

Fr, 18:30 - 19:30 Uhr · Treffpunkt: Sportzentrum

### **Regulärer Lauftreff des TSV-MÜNNERSTADT**

Gast-Teilnehmer sind herzlich willkommen!!

Samstag, 04. Juni 2016

Sa, 09:30 - 10:00 Uhr

Therapiezentrum Blaßdörfer, Deutschherrnstr. 1

### **Die Feldenkrais-Methode®**

### **Vortrag und Schnupperlektion**

Fortsetzung in der nächsten Spalte!!

Samstag, 04. Juni 2016 (Fortsetzung)

Sa, 10: 00 Uhr / 11:00 Uhr / 12:00 Uhr

Start: Stenayer Platz / Infostand Praxis Famulla Alte Aula

### **Rundweg mit Betreuung und Blutzucker-Messung**

Länge ca. 3 km, mit Betreuung und Blutzucker-Messung zu Beginn, in der Mitte und am Ende

Sa, 10:30 Uhr/ 11:00 Uhr/ 14:30 Uhr/ 15:00 Uhr

Novizengarten, Am dicken Turm 15

### **4 Schnupperkurse: Sotai – Einfache Körperübungen für Jung & Alt**

Dauer jeweils ca. 30 Minuten; Leitung: Sabine Häring, Shiatsu, Kräuterstempel & Co, [www.shiatsuhaering.de](http://www.shiatsuhaering.de)

Sa, 11:00 - 15:00 Uhr · Juliusspital Münnerstadt

Riemenschneiderstr. 15, Außenbereich

### **Vorstellung + Einweisung im Aktiv-Park Juliusspital**

Leitung: Dagmar Schirling

Sa, 11:00 - 11:30 Uhr / 11:30 - 12:00 Uhr

Haus St. Michael, Klostersgasse, Gymnastikraum

### **2 Schnupperkurse: Pilates**

Matten und Pilateskissen sind vorhanden.

Leitung: Katja Bott (Physiotherapiepraxis Bott)

Sa, ab 13:00 Uhr · Treffpunkt: Oberes Tor

### **Wanderung: Die Saalequelle in Alsleben**

Route: Alsleben - Ursulakapelle - Saalequelle - Alsleben

Veranstalter: Rhönklub Zweigverein Münnerstadt;

Anmeldung erforderlich: Ute Kraus (Tel.: 09733 45 98)

Sa, 14:00 - 14:20 Uhr / 14:30 - 14:50 Uhr

Haus St. Michael, Klostersgasse, Gymnastikraum

### **2 Schnupperkurse: Rückenfit mit Pilates**

Veranstalter: vhs Münnerstadt; Leitung: Petra Wolf

kostenlose Anmeldung: vhs-Tel. 09733 787 482

## **Veranstaltungs-Tipp**



Sonntag, 05. Juni 2016

### **6. Bildhäuser Fahrradtag und Benefizkonzert im Kloster Maria Bildhausen**

„Mit dem Fahrrad zur Blasmusik“ – Programm: 10 Uhr Gottesdienst mit Radsegnung, 11 Uhr Frühschoppen, 14 Uhr historische Führung durch die Klosteranlage, ab 15 Uhr Open-Air-Konzert mit „Böhmisch G`schtörd“, 17:30 Uhr Empfang der Bildhäuser Fahrradwallfahrer von Vierzehnheiligen, geführte Fahrradtouren, u.v.m.





## Gesundes Essen

*Live-Kochshow, Verkostungen, Vorträge und mehr*

### Live-Kochshow

Sa, 15:00 - 17:30 Uhr

Mittelschule, Schulküche (Zugang über Schlesierstraße!!)

#### **Gesunde, schnelle und leckere indische Küche mit Fernsehkoch Ata Chaudhry**

Der langjährige vhs-Kochkursleiter und Fernsehkoch (TV Touring „Frankens gute Köche“) zeigt indische sowie Asia-Küche. **Eintritt frei!!**



### Vorfürungen & Verkostungen

Fr, 09:00 - 18:00 Uhr / Sa, 09:00 - 13:00 Uhr

#### **Verkostung von BIO-Zentrale Brotaufstrichen**

Eisen Krais, Veit-Stoß-Str. 25

Sa, 09:00 - 13:00 Uhr · Elektro Schilling, Hafenmarkt 2

#### **Vorführung & Verkostung: Smoothiemaker**

Fr, 09:00 - 12:30 Uhr / 14:30 - 18:00 Uhr

Sa, 09:00 - 13:00 Uhr

#### **Verkostung vegetarischer Brotaufstriche**

Naturkost in Mürscht, Veit-Stoß-Str. 14

Fr / Sa, 09:00 - 18:00 Uhr

#### **Glutenfreie Kuchen und Gebäck zum Probieren**

Altstadt-Café, Veit-Stoß-Str. 21

### Guten Appetit!

*Hunger? Genießen Sie bei den Münnerstädter PräventionsTagen Leckerer aus der gesunden Küche!*

Fr / Sa, 11:30 - 14:00 / 18.00 - 21:30 Uhr

#### **Gerichte aus der sommerlich-leichten Küche**

Hotel Tilman, Riemenschneiderstr. 42

Fr / Sa, 09:00 - 18:00 Uhr

#### **Glutenfreie Kuchen und Gebäck**

Altstadt-Café, Veit-Stoß-Str. 21



- 1** Altstadt-Café · **2** Alte Aula · **3** Axa Hauptvertretungen  
**4** BRK Bereitschaft Münnerstadt · **5** Eisen Kreis · **6** Elektro Schilling  
**7** Ev. Kirche · **8** Erlebnisoase 24 · **9** G3 Computer-Outlet  
**10** Haus St. Michael · **11** Hotel Tilman · **12** Juliusspital  
**13** Kath. Kindertageseinrichtung St. Maria Magdalena  
**14** Löwenapotheke · **15** Mittelschule · **16** Modeatelier Lau  
**17** Naturkost in Mürscht · **18** Novizengarten · **19** Kath. Pfarrkirche  
**20** Oberes Tor · **21** Physiotherapie Zimmer  
**22** Praxis für Ergotherapie Barwitzki · **23** Therapiezentrum Blaßdörfer

**Veranstalter:** Praxis Famulla · Michel-Stapf-Str. 18  
 97702 Münnerstadt · Tel.: 09733 / 91 97

Diabetiker Bund Bayern / Selbsthilfegruppe Münnerstadt  
 Ansprechpartner: Günter Scheuring, Tel.: 09733 / 51 39

Mit freundlicher Unterstützung von:



Programm und Infos: [www.kaufhaus-muerscht.de](http://www.kaufhaus-muerscht.de)  
[www.kultourismus-im-schloss.de](http://www.kultourismus-im-schloss.de)