

TAG	UHRZEIT	AKTION	VERANSTALTER	ORT
SA, 28.03.2026	12.30 - 14.00 Uhr	Schnupperstunde Fit-Box und Selbstverteidigung mit Martina Kreuzmair und Franz Hobmeier <i>Anmeldung unter info@ksv-geisenhausen.de erforderlich.</i>	KSV Geisenhausen e.V.	Große Schulturnhalle
	15.00 - 16.00 Uhr	Vortrag „Reines Wasser, gesunder Körper – Warum die Qualität unseres Trinkwassers entscheidend ist“ Referentin: Kathrin Oberneder	Bela Aqua GmbH	Bürgerhaus, Raum 105
	17.00 Uhr	Vortrag über ätherische Öle für Groß und Klein „Natürliche Power für den Alltag: Ätherische Öle praktisch und alltagstauglich“ Referentin: Janice Herrgesell Einführung in die Wirkung & Anwendung, praktische Tipps für Gesundheit, mehr Wohlbefinden und Balance im Alltag. Duftproben zum Schnuppern & Erleben. <i>Anmeldung unter 0160-7857215 oder janice.herrgesell@gmail.com erforderlich.</i>	doTerra Herrgesell Janice	Bürgerhaus, Raum 105
SO, 29.03.	17.15 - 18.45 Uhr	Schnuppertraining Rock ,n' Roll für Kinder (ab 6 Jahre)	Vilstaler Tanzclub	Kleine Turnhalle



POSTAKTUELL AN ALLE HAUSHALTE

Geisenhausen
Mitten drin. Im Leben.



VERANSTALTER
Oster- und Frühlingsmarkt
Tollmoge! Geisenhausen e.V.
ORGANISATOR
Wellness- und Gesundheitswoche
Markt Geisenhausen
Marktplatz 6 | D-84144 Geisenhausen
Projektmanagement Geisenhausen
Stephanie Pettrich
IDENTITÄT & IMAGE Coaching AG
Tel.: 08721/12090



WELLNESS- & GESUNDHEITS-WOCHE

Geisenhausen
PROGRAMM



**BIERGARTEN-
BETRIEB**
am Marktplatz
SO, 11 - 17 UHR

**Mo 23.03.-
So 29.03.2026**



Geisenhausen
Mitten drin. Im Leben.

12-17 Uhr
verkaufsoffener
SONNTAG

9 - 12 Uhr
14 - 18 Uhr
Sa 9 - 12 Uhr
So 12 - 17 Uhr

TAG	UHRZEIT	AKTION	VERANSTALTER	ORT
MO, 23.03.2026	9.00 - 10.00 Uhr	Schnupperkurs „Gelassen in die neue Woche“ Leichte Gymnastik	Kneippverein Geisenhausen e.V.	Bürgerhaus, Raum 104
	18.00 - 21.00 Uhr	Vortrag und Live-Darbietung „Gesund wohnen ohne Chemiekeule – nachhaltig sauber, weniger Müll, mehr Gesundheit“ Referentin: Constanze Frey & Angelique Gebhardt <i>Anmeldung unter 0151-29632589 erforderlich.</i>	HYLA Germany GmbH	Bürgerhaus, Raum 105
	18.00 - 18.45 Uhr	Training auf dem Minitrampolin – happyjump mit Marianne Brenninger Gelenk- und rückschonend, beckenbodenstärkend sowie nervensystemorientiert – ein Trainingsgerät, das Bewegung wieder mit Freude verbindet. <i>Anmeldung unter 0160-98788868 erforderlich.</i>	Marianne Brenninger	Förderkreis Geisenhausen, Fimbacher Str. 15
	19.30 - 21.30 Uhr	Probetraining der Tanzgruppe Tolleshowgei (ab 16 Jahre) <i>Anmeldung unter schriftfuehrer@tollemogei.de erforderlich.</i>	Tollemogei Geisenhausen e.V.	Treffpunkt: Bushaltestelle, Frontenhausener Str. (bei großer Turnhalle)
DI, 24.03.2026	16.00 Uhr	Workshop zum Thema „Digitale Achtsamkeit“ mit der Medienfachberatung des Bezirksjugendringes	Gemeindejugendpflege Geisenhausen	Jugendzentrum, Hauptstraße 12
	17.00 - 20.00 Uhr	Vortrag, Gesundheitscheck, Wellnessmatte „Von Erschöpfung zu Energie – das Geheimnis liegt in der Zelle“ Referentin: Angelique Gebhardt <i>Anmeldung unter gebhardtangelique@gmail.com erforderlich.</i>	Angelique Gebhardt	Bürgerhaus, Raum 105
	19.30 - 21.30 Uhr	Schnupperstunde Offenes Singen – Chorprobe Interessierte Sängerinnen und Sänger sind herzlich zur Schnupperprobe eingeladen	Liedertafel Geisenhausen 1904	Bürgerhaus, Raum 104
MI, 25.03.2026	15.00 Uhr	Vortrag und Testmöglichkeit „Seniorenräder und E-Bikes: wo liegt der Unterschied?“ Testmöglichkeit für Seniorenräder, 3-Räder, Sesselräder, Tandems, E-Bikes, Liegeräder. <i>Anmeldung unter info@radhaus.bike erwünscht.</i>	RADhaus Spezialräder	Dieselstr. 8
	17.00 - 18.00 Uhr	Schnupperkurs „Mobilnessgymnastik mit Bodenübungen“	Kneippverein Geisenhausen e.V.	Kleine Turnhalle
	18.00 - 19.00 Uhr	Schnupperkurs „Mobilnessgymnastik im Sitzen“	Kneippverein Geisenhausen e.V.	Kleine Turnhalle
	18.00 - 20.30 Uhr	Erste Hilfe Auffrischkurs am Kind Referent: Daniel Barstorfer & Christine Krieger Kein offizieller Erste-Hilfe-Kurs mit Zertifikat. Spenden zur Unterstützung der Ausrüstung sind willkommen. <i>Anmeldung unter daniel.barstorfer@brk.de erforderlich.</i>	BRK Bereitschaft Geisenhausen	Bürgerhaus, Raum 104
	18.30 Uhr	Vortrag „Stille Entzündungen – Die unsichtbare Gefahr in Deinem Körper“ Referent: Jürgen Huber <i>Anmeldung unter 0151-59482899 oder mayr_claudia@freenet.de erforderlich.</i>	Claudia Mayr	Bürgerhaus, Raum 105
	19.00 - 20.30 Uhr	Selbstverteidigung für junge Frauen: „Empower Yourself – Selbstschutz für junge Frauen“ mit Socher-Jukic Emanuel Wir fördern junge Frauen im Tanz sowie in Selbstvertrauen und persönlicher Sicherheit. <i>Anmeldung unter 0176-61015741 oder kontakt@tanzraum.dance erforderlich.</i>	Tanzraum Juliane Zdera	Tanzraum, Lorenzerstraße 12
DO, 26.03.2026	15.00 Uhr	Vortrag und Testmöglichkeit „Seniorenräder und E-Bikes: wo liegt der Unterschied?“ Testmöglichkeit für Seniorenräder, 3-Räder, Sesselräder, Tandems, E-Bikes, Liegeräder. <i>Anmeldung unter info@radhaus.bike erwünscht.</i>	RADhaus Spezialräder	Dieselstr. 8
	15.30 - 17.30 Uhr	Mentales Training für Schulkinder: Stärken, Fokussieren und Gelassenheit fördern Gemeinsam stärken wir Resilienz, Konzentration, Stressbewältigung und emotionales Gleichgewicht. Referentin: Gudrun Ulbrich Kosten: 25,- € <i>Anmeldung unter 0172-8484333 oder gudrunulbrich@gmx.de erforderlich.</i>	Mentales Coaching Gudrun Ulbrich	Bürgerhaus, Raum 104
	18.00 Uhr	Vortrag über ätherische Öle „Young living – Die Kraft der ätherischen Öle. Chemiefreier Haushalt für die ganze Familie“ Referentin: Claudia Mayr <i>Anmeldung unter 0151-59482899 oder mayr_claudia@freenet.de erforderlich.</i>	Claudia Mayr	Bürgerhaus, Raum 105
	18.00 - 19.00 Uhr	Schnupperkurs „Qigong“	Kneippverein Geisenhausen e.V.	Bürgerhaus, Raum 104
FR, 27.03.2026	08.30 - 09.15 Uhr	Training auf dem Minitrampolin – happyjump mit Marianne Brenninger Gelenk- und rückschonend, beckenbodenstärkend sowie nervensystemorientiert – ein Trainingsgerät, das Bewegung wieder mit Freude verbindet. <i>Anmeldung unter 0160-98788868 erforderlich.</i>	Marianne Brenninger	Förderkreis Geisenhausen, Fimbacher Str. 15
	15.00 - 16.00 Uhr	Mitmachprogramm „Fun + Fit“ – Spiel und Spaß für Kinder ca. 5-10 Jahre Quiz, Geschichte, Bewegung. In Zusammenarbeit mit der Bücherei.	Kolpingsfamilie Geisenhausen	Gemeindebücherei, Martin-Zeiler-Str. 3
	15.00 Uhr	Vortrag und Testmöglichkeit „Seniorenräder und E-Bikes: wo liegt der Unterschied?“ Testmöglichkeit für Seniorenräder, 3-Räder, Sesselräder, Tandems, E-Bikes, Liegeräder. <i>Anmeldung unter info@radhaus.bike erwünscht.</i>	RADhaus Spezialräder	Dieselstr. 8
	16.00 - 18.00 Uhr	Klarheit schaffen: Mentales Coaching für beruflichen & persönlichen Erfolg Mentales Coaching hilft Klarheit über Ziele zu gewinnen, Stress besser zu bewältigen und fokussierter zu handeln. Referentin: Gudrun Ulbrich Kosten: 25,- € <i>Anmeldung unter 0172-8484333 oder gudrunulbrich@gmx.de erforderlich.</i>	Mentales Coaching Gudrun Ulbrich	Bürgerhaus, Raum 105
	17.00 - 18.00 Uhr	Probetraining der Tanzgruppe Tolleshowkids + Tolleshowteens (5-15 Jahre) <i>Anmeldung unter schriftfuehrer@tollemogei.de erforderlich.</i>	Tollemogei Geisenhausen e.V.	Treffpunkt: Bushaltestelle, Frontenhausener Str. (bei großer Turnhalle)
	18.00 - 20.30 Uhr	Erste Hilfe Auffrischkurs am Erwachsenen Referent: Daniel Barstorfer & Christine Krieger Kein offizieller Erste-Hilfe-Kurs mit Zertifikat. Spenden zur Unterstützung der Ausrüstung sind willkommen. <i>Anmeldung unter daniel.barstorfer@brk.de erforderlich.</i>	BRK Bereitschaft Geisenhausen	Bürgerhaus, Raum 104
	19.00 Uhr	Vortrag „Nährstoffversorgung neu gedacht – Fitline im Überblick“ Referentin: Katharina Blankenburg; Schluss mit „jeder hat doch irgendwas“: Immunsystem stärken, Darmgesundheit fördern, Schönheit von innen und außen, besser schlafen, mehr Energie, Gewichtsmanagement <i>Anmeldung unter 08743-8282911 oder kathi.blankenburg@gmx.de erforderlich.</i>	PM International (Fitline-Produkte)	Bürgerhaus, Raum 105
19.15 - 20.45 Uhr	Schnuppertraining Rock ,n' Roll und Boogie für Jugendliche und Erwachsene (ab 14 Jahre)	Vilstaler Tanzclub	Kleine Turnhalle	