



Das beste Mittel für ein langes Leben ist Laufen: Der Gesundheit hinterher- und der Krankheit davonlaufen.

Helmut Glaßl

KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

KARDAMOM:

INHALTSSTOFFE:

- ätherische Öle
- Antioxidantien
- Mangan
- Eisen



Die Vorteile des Gewürzes::

- krampflösend
- entzündlich
- entblähend
- krampflösend

TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

OFFENE SPRECHSTUNDE

Am Freitag von 12:00-12:30 Uhr
bieten wir in unserem Medizinzentrum
1.OG eine ärztliche Sprechstunden.



Wir freuen uns auf Ihr kommen!

GENUSSWELT: VITALER FRÜHSTÜCKSTIPP



WORT ZUM TEE

Schwarztee

Die Gerbstoffe – auch Tannine genannt – senken Blutdruck und Cholesterinspiegel und wirken antibakteriell. Darüber hinaus enthält der schwarze Tee wichtige Vitamine und Spurenelemente wie Vitamin B, Mangan und Kalium.

Grüntee

hat eine belebende und positive Wirkung. Die Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm, dank seines antibakteriellen Effekts verhindert grüner Tee Karies, außerdem reguliert auch er den Blutdruck.

WIR HALTEN BIS ZU 18 TEESORTEN FÜR SIE
BEREIT

KLEINER VORGESCHMACK

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS
HEUTIGE GRIECHISCHE ABENDBUFFET:

Bifteki mit herzhaftem Tzatziki dazu
Kartoffelpüree mit konfitiertem Knoblauch

VEGETARISCHES ANGEBOT:

Vegetarisches Musaka (Auberginenaufbau)

Veranstaltungen & Aktionen

Was:

Rückenfitness (Anmeldung erforderlich)
Gesundheitsvortrag: Kann man Moor ersetzen?
Wassergymnastik
Stadtführung (Anmeldung erforderlich)
Faszien- Fitness (Anmeldung erforderlich)
Yoga (Anmeldung erforderlich)
Panflötenkonzert

Wann:

09:00 Uhr
14:00 Uhr
14:30 Uhr
14:30 Uhr
18:00 Uhr
19:00 Uhr
19.30 Uhr

Wo:

feelMOOR, 1.OG Halle 1
feelMOOR Konferenzraum EG
feelMOOR Therme
Bad Wurzach Info; frei mit AuszeitCard
feelMOOR, 1.OG Halle 1
feelMOOR, 1.OG Sporthalle 1
feelMOOR, feelBAR

Wettervorhersage
für Bad Wurzach

FR



31 3

SA



8 6

SO



10 7

