

2026

Gesundhaus

i·Tüpfelr

Monatsprogramm  
März

03

Entdecke mit der Neugier eines Kindes  
Neues und erlebe Freude an Bewegung,  
Gesundheit & Prävention.

**Simone Steinbusch**  
**KINDERYOGA**

04.03.

## 03.03. ERNÄHRUNG IM ALTER

Weniger Kalorien, mehr Nährstoffe. Was hat die mediterrane Ernährungspyramide damit zu tun und was bedeutet das? Für Senioren, Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

**Angela Klemm,**

**Malteser Hilfsdienst gGmbH**

Di. | 19.00 – 20.30 | kostenfrei

---



## 05.03. KNACKPUNKT KIEFER · UMGANG MIT BESCHWERDEN AUS SICHT VON ZAHNMEDIZIN, PHYSIOTHERAPIE & OSTEOPATHIE

Kieferschmerzen, Knirschschiene, Zahnspange! Wie verlaufen Diagnose & Befund? Zusammenhang zwischen Kiefer & Körper, Umgang mit Beschwerden aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit praktischen Übungen für den Alltag. Auch Online!

**Christine Bergmair, Anna Saiger, Leonard Löffler**

Do. | 18.30 – 20.30 | 28 €

---



## 13.03. RUND UM DEN PFLEGEGRAD

Informieren Sie sich über das Thema Pflegegrad: vom Anspruch bis hin zu den Möglichkeiten bei Ablehnung oder vermuteter falscher Einstufung. Inkl. Tipps für den Ablauf des Begutachtungstermins durch den MDK & kurzer Darstellung des „Neuen Begutachtungsassessment“ (NBA)

**Bettina Schmid**

Fr. | 17.00 – 18.00 | kostenfrei

---

## 24.03. KNEIARTHROSE · KONSERVATIVE THERAPIEOPTIONEN

Schmerzen im Knie müssen nicht Ihr Alltag sein.

Mit gezielten konservativen Therapien lässt sich Kniearthrose effektiv lindern – ganz ohne Operation. Bewegung, moderne Trainingskonzepte & individuelle Betreuung helfen dabei, Mobilität zurückzugewinnen & Lebensqualität zu steigern.

**Jaqueline Pommer**

Di. | 19.00 – 20.30 | 35 €



## VORTRÄGE Gesundheit Babys, Kinder & Jugendliche

### 20.03. ELTERN SEIN · MEINEN WEG FINDEN ZWISCHEN GELASSENHEIT, GÜCK, ERWARTUNGEN & DRUCK

„Warum reden jetzt so viele Menschen mir in meinen Alltag rein?!“  
- „Du darfst das nicht!“ - „Du musst aber unbedingt dies beachten.“  
Du weißt ja, ich meine es ja nur gut!“ - „Das geht ja gar nicht!“ -  
„Seit das Kind da ist, ist alles anders!“

Unterstützende Gedanken aus der Pädagogik & der Psychologie zur Stärkung des eigenen Bauchgefühls für den Alltag mit Kindern & Jugendlichen.

**Elke Tschorn**

Fr. | 15.30 – 17.00

20 €, 2 TN aus derselben Familie 35 €



# KURSE Erwachsene

**Bitte** zu allen Kursen bequeme Kleidung und Matten mitbringen.

## 02.03. SANFTES YOGA / AB 60 J.

In diesem Hatha-Yoga-Kurs für Anfänger und/oder Wiedereinsteiger erlernen die Teilnehmer verschiedene Körper- & Atemübungen sowie Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern & um Kraft, Beweglichkeit, Koordination & Bewegungsfreude zu entwickeln.

**Sylwia Hofses**

Mo. | 15.45 – 16.45 | Kurs 10 Termine | 155 € | Einzelstunde 15 €



**Kurs jeden Mo., Nächster Kursstart: 23.03.**

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss  
urch die Krankenkasse möglich!

## 02.03. HATHA YOGA

Lerne verschiedene Körperübungen, Atemübungen & Entspannungstechniken, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung & Entwicklung von Kraft, Koordination & Bewegungsfreude.  
(Anfänger/Wiedereinsteiger)

**Sylwia Hofses**

Mo. | 17.00 – 18.00 | Kurs 10 Termine | 155 € | Einzelstunde 15 €



**Kurs jeden Mo., Nächster Kursstart: 13.04.**

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss  
urch die Krankenkasse möglich!



### 03.03. WALKING · GEMEINSAM IN BEWEGUNG BLEIBEN

Unsere Walking-Gruppe bringt Schwung in Ihren Alltag – gelenkschonend, gesund und für jedes Alter geeignet. Regelmäßiges Walking fördert Mobilität, stärkt Herz und Kreislauf und hält Körper und Geist fit.

Kommen Sie mit – jeder Schritt zählt für Ihre Gesundheit!



**Jaqueline Pommer**

Di. | 10.00 – 11.00 & Do. | 18.00 – 19.00

15 €, 10er-Karte 140 €

**i** Kurs jeden Di. und/oder Do.  
Kursstart!

## KURSE Babys, Kinder & Jugendliche

### 04.03. KINDERYOGA

Das Kinderyoga ist eine spielerische Bewegungsform, die Kinder dabei unterstützt, ihren Körper bewusst wahrzunehmen & nach Aktivität zur Entspannung zu kommen. Durch einfache Yogahal-tungen, Atemübungen & Fantasiereisen werden Motorik, Koordi-nation, Konzentration & Selbstvertrauen gefördert. Gleichzeitig sollen Kinder ihre Gefühle kennenlernen & zur Ruhe kommen.

**Simone Steinbusch**

Kindergartenkinder ab 4 J.: Mi. | 15.00 – 16.00

Grundschul Kinder: Mi. | 16.00 – 17.00

4er Ticket 40 €, Einzelticket 12 €

**i** Kurs mit 4 Einheiten | Kursstart!



## 14.04. WECHELJAHRE

Frauenärztin **Cristina Isaza Toro**

Di. | 19.00 – 20.30 | kostenfrei

## 16.04. NOTFÄLLE IM KINDESALTER



**Laura Schönberger & Melanie Khodabakhsh**

**Gesunde Kinderwelt**

Do. | 17.30 – 20.30

52 €, 99 € Paarpreis

## 17.04. WAS STARKE KINDER BRAUCHEN & WIE SIE DAZU WERDEN

**Elke Tschorn**

Fr. | 15.30 – 17.00 | 20 €, 2 TN aus derselben Familie 35 €

## 19.04. MIT YOGA NACH IYENGAR EINMAL DURCH DEN KÖRPER

**Petra Söding**

So. | 9.00 – 11.00 | 35 €

## 19.04. YOGA FÜR DIE (KÜNSTLICHE) HÜFTE

**Petra Söding**

So. | 11.15 – 13.15 | 35 €



## 22.04. ÄRZTESEMINAR · ERFOLGREICH NIEDERLASSEN & PRAKTIZIEREN

**Christine Bergmair, Inge Viel-Steller & weitere Referenten**

Mi. | 14.00 – 18.00 | kostenfrei

Fortbildungspunkte beantragt!

## BASENKUR BASENBALANCE · BEWUSST GENIESSEN, NATÜRLICH ENTLASTEN



In 7 Tagen zu mehr Wohlbefinden! Während der Basenwoche entlasten Sie Ihren Körper mit basenreicher Ernährung zur Unterstützung Ihres Säure-Basen-Haushalts. Ein Handbuch mit wertvollen Informationen zur Basenkur, Rezepten & dem Säure-Basen-Haushalt, 3 Termine im Gesundheitshaus & ein begleiteter, motivierender Gruppenchat unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.



### 23.02. Vorbereitung der 1-wöchigen Fastenkur

Mo. | 19.00 – 20.00

### 27.02. Gemeinsamer Fastenbeginn

Fr. | 19.00 – 20.00

### 06.03. Gemeinsames Fastenende

Fr. | 19.00 – 20.00

Die Basenkur lässt sich gut in den Alltag integrieren. Die Umsetzung ist auch neben Beruf, Familie & anderen täglichen Herausforderungen gut machbar.

3 Präsenztermine, Handbuch & Begleitung | 129 €

Zusätzlich mit Basenpaket aus Lebensmitteln, Tee & Basenbad | 149 €

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, Osteopatin,  
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



**Lisa Eifert**  
Staatl. anerkannte  
Logopädin



**Jaqueline Pommer**  
Physiotherapeutin & Heil-  
praktikerin



**Julia Gerstberger**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie



**i-Tüpfelr**  
gesundhaus



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

**BILDUNGSREGION A<sup>3</sup>**



# SCHNUPPERABEND

## 23.03. IMPROTHEATERKURS FÜR JUNG UND ALT

Mit spielerischen Impro-Übungen entdecken wir Spontanität, Kreativität & gemeinsames Lachen. Ganz nebenbei trainieren wir Konzentration, Reaktionsfähigkeit & flexibles Denken. Impro stärkt Mut, Präsenz & den Umgang mit Unerwartetem – auf der Bühne, aber auch besonders im Alltag.

Ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse, dafür mit viel Freude am Ausprobieren. Für alle Altersgruppen geeignet.

**Sonja Behrens**

Mo. | 18.30 – 19.15 | 10 €

---

## SPRECHSTUNDEN

## 24.03. SPRECHSTUNDE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ernährungstherapie bei bestehenden Erkrankungen oder präventiv zur gesundheitlichen Vorsorge. Kostenzuschuss durch die Krankenkasse möglich, dazu bitte vorab Rücksprache mit Jacqueline Els.

**Jacqueline Els**

Di. | 14.00 – 19.00 | 45 Min.

---

Erstberatung 75 € , Folgetermine (30 Min.) 50 €

## 23.04. TRAUMAHILFESPRECHSTUNDE

**Dr. Prof. Andrea Kerres**

Vorschau

Do. | 17.30 – 18.30 | gegen Spende

---

Weitere Sprechstunden nach Vereinbarung, s. Praxisangebote

Anmeldungen erforderlich:

[info@i-tuepferl.de](mailto:info@i-tuepferl.de) oder auf der Website (QR-Code).

Gebühr nach Anmeldung fällig. Mehr Infos: [i-tuepferl.de](http://i-tuepferl.de)



## 28.02. TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag **Frauengesundheit**

Frauengesundheit umfasst weit mehr als einzelne Symptome oder Lebensphasen. Körperliche, hormonelle, emotionale & seelische Aspekte stehen in enger Verbindung und beeinflussen Wohlbefinden, Belastbarkeit und Lebensqualität. Der Tag der offenen Tür lädt dazu ein, Frauengesundheit ganzheitlich zu betrachten, neue Impulse kennenzulernen & sich über präventive, stärkende und unterstützende Angebote zu informieren.

### VORTRÄGE

- 9.30 – 10.00** – **DIE MÖGLICHKEITEN DER OSTEOPATHIE BEI MENSTRUATIONS- & ZYKLUSBESCHWERDEN**  
Christine Bergmair
- 10.00 – 10.30** – **SYSTEMISCHE SELBSTINTEGRATION**  
Inge Viel-Steller
- 10.30 – 11.00** – **ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN**  
Jacqueline Els
- 11.00 – 11.30** – **„DIE KRAFT AUS DEINER MITTE“  
DEIN BECKENBODEN**  
Hebamme Sandra Ripsam

### SCHNUPPERKURSE

- 9.30 – 10.00** – **KINDERYOGA**  
Simone Steinbusch
- 10.30 – 11.00** – **KINDERYOGA**  
Simone Steinbusch
- 9.30 – 12.00** – **KINDERSCHMINKEN**  
Christina Kirzdörfer

### KINDERSCHMINKEN



## KENNENLERNEN

9.30 – PRAXISANGEBOTE & THERAPEUTEN  
12.00 Gesundheitshaus i-Tüpfel

Ab April findet der Tag der offenen Tür regelmäßig am Mittwochabend statt.  
Nächste Termine: 29. April & 24. Juni 26 | jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr.

## UNSERE WARTELISTEN

Wer hat Lust auf: Pound®, Progressive Muskelrelaxation oder PMR für Jugendliche & junge Erwachsene bis 21 Jahre?

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

## „EIN WIR IST STÄRKER ALS EIN ICH“

### AUSSTELLUNG DER #MUTMACHLEUTE ZUR ENTSTIGMATISIERUNG VON PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Vom 16.03. bis 30.03.2026 präsentieren wir Ihnen Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr sowie zu den Praxisöffnungszeiten & im Rahmen von Veranstaltungen die beeindruckende Anti-Stigma-Ausstellung. Betroffene psychischer Erkrankungen & Angehörige zeigen Gesicht & machen mit ihren persönlichen Statements Mut.



## Unsere Referent:innen\*



**Simone Steinbusch** ist Ergotherapeutin & Kinderyogalehrerin. Mit viel Einfühlungsvermögen & fachlicher Kompetenz begleitet sie Kinder dabei, spielerisch in Bewegung zu kommen & gleichzeitig innere Balance zu finden.



**Jacqueline Els** ist staatlich geprüfte, zertifizierte Diätassistentin. Ihr Anliegen: individuelle Hilfe für Menschen mit Erkrankungen & den Vorteil gesunder Lebensmittel für den Körper nutzen - ohne unnötige Verbote.



**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 & die ganzheitliche Behandlung.



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



**Elke Tschorns** Herzensanliegen sind ganzheitliche Erziehung & gelebte Inklusion: sie ist erfahrene Montessori-Pädagogin im Ruhestand & lebt die Pädagogik: kindgerechte & der physischen Entwicklung eines Kindes angepasste Erziehung.



**Simone Weiß** ist ganzheitliche Darmtherapeutin, Gesundheits- & Ernährungsberaterin sowie Basencoach & Fettsäureberaterin. Als leidenschaftliche Mentorin unterstützt sie Menschen, die Wurzeln ihrer Gesundheit zu entdecken.

\*weitere Referent:innen siehe Praxisangebote auf der Rückseite