

2026

Gesundhaus

i·Tüpfelr

Monatsprogramm  
April

04

Frühling - Neuanfang: Bringe mit frischer Energie deinen Stoffwechsel in Schwung und fördere dein Wohlbefinden durch Bewegung.

**Stefanie Caprano & Sylwia Hofses**  
**TAG DER OFFENEN TÜR**

29.04.

## 14.04. IHRE GESUNDHEIT IM GRIFF · MIT IHRER ELEKTRONISCHEN PATIENTENAKTE

Was bedeutet die elektronische Patientenakte (ePA) als Bestandteil der digitalen Gesundheitsversorgung für Sie? Welche Möglichkeiten eröffnet sie & worauf sollten Sie achten? Informieren Sie sich & nutzen Sie die Möglichkeit zum direkten Austausch.

**Laura Sipple,**

**Health Care BY Your Side**

Di. | 15.00 – 16.00 | kostenfrei



## 14.04. WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre bringen tiefgreifende hormonelle Veränderungen mit sich, die sich auf Körper & Psyche auswirken können. Was passiert im Körper? Welche Symptome sind typisch? Und was kann Frau selbst tun, um Beschwerden zu lindern & gut durch diese Phase zu gehen?

**Frauenärztin Cristina Isaza Toro**

Di. | 19.00 – 20.30 | kostenfrei

## 20.04. ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Ergonomie am Arbeitsplatz beginnt bei kleinen, bewussten Anpassungen im Alltag. Erfahren Sie, 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 €



## 28.04. SCHMERZFREI BEWEGEN · SINNVOLLES TRAINING, DAS PROBLEME IN FÜSSEN, HÜFTE & KNIE REDUZIERT

Wie arbeiten Fuß, Knie & Hüfte wirklich zusammen? Und warum reicht reines Muskeltraining oft nicht aus? Erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes, gelenkbasiertes Training Beweglichkeit & Stabilität gleichzeitig verbessern – und Druck aus Knie, Hüfte & Fuß nehmen.

**Ergänzende Veranstaltung:** Sinnvolles Training, das Probleme in Schulter & Rücken reduziert, findet am 5. Mai statt.

**Philipp Heß | 37°Celsius Augsburg**  
Di. | 19.00 – 20.30 | 15 €

**Hinweis:** Für jedes Leistungsniveau, man sollte gut zu Fuß sein, Matte & bequeme Kleidung mitbringen



## VORTRÄGE Gesundheit Babys, Kinder & Jugendliche

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

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 €



## 22.04. ÄRZTESEMINAR

### ERFOLGREICH NIEDERLASSEN & PRAKTIZIEREN

Freude an der Niederlassung finden & erhalten, Praxisprävention & umfassende Patientenbegleitung durch Wissen, Vernetzung & Innovation.

14.00 **Aufbau integrative Medizin** | Christine Bergmair & Inge Viel-Steller

14.15 **Gemeinsam. Präventiv. Erfolgreich.** | Dr. Isabel Häser

14.45 **24-h Blutdruckmessung ohne Manschette, Innovation von heute**  
Jonathan Chmiel, biopeak

15.10 PAUSE

15.30 **Ambulante Systeme im Wandel** | Manfred Spann

16.00 *Weiterer Programmpunkt in Planung*

16.30 **Freiheit in der Allgemeinmedizin** | Dr. med. Britta Amthor

17.00 **Digitalisierung & Finanzierung in der Praxis** | Mathias Redl,  
Deutsche Bank

Mi. | 14.00 – 18.00 | kostenfrei

Fortbildungspunkte beantragt!

## 24.04. ZEIT FÜR MICH · FRÜHLINGS-KRAFTTANKSTELLE: AUFBLÜHEN - LOSLASSEN - NEU AUSRICHTEN

Gönnen Sie sich bewusst eine Pause vom Alltag. Ein stärkender Frühlingsabend mit Impulsen zur Resilienz, kleinen Übungen zur Stressregulation & Raum für persönliche Ausrichtung. Innehalten, Loslassen & mit neuer Energie in den Frühling starten.

**Elke Willems**

Fr. | 19.30 – 21.30 | 20 €



### 30.04. IMPROKURS FÜR ERWACHSENE

Mit spielerischen Impro-Übungen entdecken wir Spontaneität, Kreativität & gemeinsames Lachen. Dabei trainieren wir ganz nebenbei Konzentration, Reaktionsfähigkeit & flexibles Denken. Impro stärkt Mut & Präsenz – auf der Bühne wie im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Freude am Ausprobieren.

**Sonja Behrens**

Do. | 18.30 – 20.00 | 15 €



## SEMINARE Babys, Kinder & Jugendliche

### 23.04. IMPROKURS FÜR KINDER

Mit spielerischen Impro-Übungen entdecken wir Spontaneität, Kreativität & gemeinsames Lachen. Dabei trainieren wir ganz nebenbei Konzentration, Reaktionsfähigkeit & flexibles Denken. Impro stärkt Mut und Präsenz – auf der Bühne wie im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Freude am Ausprobieren.

**Sonja Behrens**

Do. | 17.00 – 18.30 | 15 €

## KURSE Erwachsene

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

### 02.04. WALKING-GRUPPE GEMEINSAM IN BEWEGUNG BLEIBEN

04.04. Unsere Walking-Gruppe bringt Schwung in Ihren Alltag – gelenkschonend, gesund & für jedes Alter geeignet.

**Jaqueline Pommer**

Di. | 10.00 – 11.00 & Do. | 18.00 – 19.00 | 15 €, 10er Karte 140 €



**Kurs jeden Di. und/oder Do.**

### 13.04. SANFTES YOGA / AB 60 J.

Sylwia Hofses

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



Kurs jeden Mo., Nächster Kursstart: 29.06.

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!

### 13.04. HATHA YOGA

Sylwia Hofses

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



Kurs jeden Mo., Kursstart!

Bei 80% Anwesenheit Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!

### 19.04. 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

So. | 9.00 – 11.00 | 35 €



### 19.04. YOGA FÜR DIE (KÜNSTLICHE) HÜFTE

Yoga kann dich gezielt bei Hüftbeschwerden, einer künstlichen Hüfte oder nach der Reha unterstützen.  
Mehr Kraft & Beweglichkeit für deine (künstliche) Hüfte.\*

Petra Söding

So. | 11.15 – 13.15 | 35 €



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

## 21.04. 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 | 4 Termine 60 €, Einzeltermin 15 €

**Nächste Termine:** 19.05. & 16.06. Einstieg jederzeit möglich!

## KURSE Babys, Kinder & Jugendliche

### 08.04. KINDERYOGA

**Simone Steinbusch**

**Kindergartenkinder ab 4 J.**

Mi. | 15.00 - 16.00

**Grundschul Kinder**

Mi. | 16.00 - 17.00

3er Ticket 30 €, Einzelticket 12 €



### 16.04. NOTFÄLLE IM KINDESALTER

Notfälle & Erkrankungen im Kindesalter (0-5 J.) können schnell überfordernd sein. Notfälle im häuslichen Umfeld erkennen & richtig reagieren, aber auch vorbeugen.

Vortrag inkl. praktischer Übungen zum Verschlucken & Ersticken.

**Gesunde Kinderwelt, Laura Schönberger & Melanie Khodabakhsh**

Do. | 17.30 - 20.30 | 52 €, Paarpreis 99 €

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**  
Initiatistische 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-Tüpfel**  
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

## 27.04. LOGOPÄDIE · MEHR ALS NUR SPRACHTRAINING: KOMMUNIKATION ALS SCHLÜSSEL ZUR TEILHABE

Sprechen, Verstehen & Schlucken erscheinen selbstverständlich, doch wer hierbei Unterstützung braucht, erlebt im Alltag oft Einschränkungen. Logopädie hilft Menschen jeden Alters, ihre Kommunikationsfähigkeit zu stärken & wieder aktiver am Leben teilzuhaben.

**Lisa Eifert**

Mo. | 18.30 – 19.15 | 10 €

---

## SPRECHSTUNDEN

### 23.04. TRAUMAHILFESPRECHSTUNDE

Orientierungsberatung für Menschen, die von einem Trauma oder einer Traumafolgestörung betroffen sind oder es vermuten.

Auch für Angehörige & Bezugspersonen.

Telefonanmeldung Donnerstags 8-9 Uhr unter 0171 235 2201

**Dr. Prof. Andrea Kerres**

Do. | 17.30 – 18.30 | gegen Spende

---

### 07.05. GANZHEITLICHE GESUNDHEITSSPRECHSTUNDE

08.05. Vereint Perspektiven aus Medizin, Psychologie, Ayurveda & Naturheilkunde, ob bei körperlichen oder psychischen Herausforderungen, in lösungsorientierten Ansätzen & gesunden Lebensveränderungen.

**Dr. med. univ. Warren Ashley**

Do./Fr. | 9.00 – 17.30 | 1 Std. 30 Min. 175 €

---

Vorschau

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)



# 29.04. TAG DER OFFENEN TÜR

Mittwoch **Stoffwechsel**

Der Stoffwechsel ist die Grundlage vieler körperlicher Prozesse & beeinflusst Energie, Gewicht, Leistungsfähigkeit & allgemeines Wohlbefinden. Gerät er aus dem Gleichgewicht, kann sich das auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Unser Tag der offenen Tür lädt dazu ein, den Stoffwechsel ganzheitlich zu betrachten, Zusammenhänge besser zu verstehen & sich über unterstützende & stärkende Ansätze zu informieren.

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

## PROGRAMM

**15.00 – KINDERYOGA**

16.00 Simone Steinbusch

**16.30 – IMPRO-THEATER: SPONTAN SEIN KANN MAN ÜBEN!**

17.00 Einladung zum Schnupperworkshop „Improvisationstheater“  
Sonja Behrens

**17.00 – INFO PRÄVENTIONSKURS „DIABETES - NEIN DANKE“**

17.30 Infos, Voraussetzungen, Kosten, Kursablauf & Übernahme  
durch die Krankenkasse | Jacqueline Els

**17.30 – DER STRESS-STOPPER**

18.00 Stefanie Caprano & Sylwia Hofses

**18.00 – MÖGLICHKEITEN VON OSTEOPATHIE &**

**19.00 SYSTEMISCHER SELBSTINTEGRATION BEI STRESS**

Christine Bergmair & Inge Viel-Steller



**DIABETES - NEIN DANKE**



**DER STRESS-STOPPER**

## 15.00 – PRAXISANGEBOTE & THERAPEUTEN

19.00 Gesundhaus i-Tüpfel

Für zusätzliche Programmpunkte schauen Sie gerne auf unserer Website vorbei!

Ab sofort findet der Tag der offenen Tür regelmäßig am Mittwochabend statt.

Nächster Termin: 24. Juni 26 | 15.00 - 19.00 Uhr

# NEU IM GESUNDHAUS I-TÜPFERL!!!

## LATEINAMERIKANISCHE RHYTHMEN IM GESUNDHAUS AB 2. APRIL KOOPERATION MIT CUBAN SALSA POWER AUGSBURG

### BACHATA

Bachata begeistert mit weichen, fließenden Bewegungen & viel Raum für Ausdruck, Musikalität & Verbindung. Für Anfänger als auch Fortgeschrittene mit Freude am Tanzen.

### SALSA

Salsa Cubana (Casino) steht für mitreißende Energie.

Der lebendige, Stil bringt Dynamik & Rhythmus auf die Tanzfläche & macht einfach Spaß.

Teilnahme auch ohne Partner!

### Kurse jeden Donnerstagabend

19.00 - 20.00 Uhr Salsa

20.00 - 21.00 Uhr Bachata

1 Std. 15 €, 2 Stunden am selben Tag 20 €

10er Karte 120 €, 20er Karte 220 €

**Melden Sie sich gleich an!**



## NEUE KOOPERATION MIT DER VHS AICHACH-FRIEDBERG & SPANNENDE KURSE AB MAI

Ab Mai erwarten Sie tolle neue Kursangebote rund um Bewegung, Achtsamkeit & entspannte Auszeit.



Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website unter [i-tuepfel.de](http://i-tuepfel.de)

## Unsere Referent:innen\*



**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.



**Stefanie Caprano** ist Stresscoach, Fitnesstrainerin & Ernährungscoach. Sie unterstützt Menschen mit einem ganzheitlichen Coaching dabei, Stress & Erschöpfung zu überwinden & zurück zu mehr Energie & Klarheit zu finden.



**Sonja Behrens** ist Theaterpädagogin & Improspielerin mit Herz für spielerisches Lernen sowie Ensemblemitglied des Improtheaterensembles LAFALOTT. Sie begleitet Menschen dabei, ihre eigenen Lösungen & Perspektiven zu entwickeln.



**Laura Sipple** ist Projektmanagerin bei Bayern Innovativ & leitet das Projekt „Health Care BY Your Side“, das digitale Gesundheitsanwendungen patientenorientiert & praxistauglich in die Versorgung integrieren soll.



**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.



**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.

\*weitere Referent:innen siehe Praxisangebote auf der Rückseite