

Programm 2026

Montag, 23. März 2026

Schwerbehinderung: Rechte, Hilfen, Vorteile

19.00 Uhr

mit dem VdK und Sozialrechtsreferent Volker Benzing
im Bürgersaal im Bürgerzentrum Roter Löwen

Dienstag, 24. März 2026

Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkennen

19.00 Uhr

mit Dr. Oliver Freischlader und dem DRK
im Bürgersaal im Bürgerzentrum Roter Löwen

Mittwoch, 25. März 2026

Mut für die Seele

19.00 Uhr

mit Autor:innen des Buchs „Mutkette“ und Andy Feind
im Seminarraum im Bürgerzentrum Roter Löwen

Donnerstag, 26. März 2026

Vagus-Nerv: Gesund durch Entspannung

19.00 Uhr

mit BKK SBH-Referentin Patricia Will
im Bürgersaal im Bürgerzentrum Roter Löwen

Sonntag, 29. März 2026

Konzert des Kammerorchesters

17.00 Uhr

mit den Solisten
Caroline Osiak (Viola) und
Marcin Osiak (Violine)
in der Stadthalle St. Georgen

**Freier Eintritt
zu allen
Veranstaltungen!**

Mit freundlicher
Unterstützung von



- Dr. Boris Burcza
- Dr. Oliver Freischlader
- Andy Feind
- Atelier Hoffnung & Autorinnen von „Mutkette“



Weitere gesundheitsfördernde Kurse: vhs.st-georgen.de



Gesundheits- woche 2026

23. bis 29. März 2026

mit
dem Konzert des
Kammerorchesters
und hilfreichen
Vorträgen!

**Freier Eintritt
zu allen
Veranstaltungen!**



Schwerbehinderung: Rechte, Hilfen, Vorteile

Montag, 23. März 2026 | 19.00 Uhr

**Bürgersaal (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit dem VdK St. Georgen
und Sozialrechtsreferent Volker Benzing

Was ist eine Schwerbehinderung? Welche Unterstützung bietet ein Schwerbehindertenausweis und wo kann dieser beantragt werden? Was haben Schwerbehinderung und Rente miteinander zu tun? Diese und weitere Themen werden in einem praxisnahen Vortrag beantwortet. Zudem können Fragen gestellt werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkennen: Was sagt mir mein Herz?

Dienstag, 24. März 2026 | 19.00 Uhr

**Bürgersaal (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit Dr. Oliver Freischlader
und dem Deutschen Roten Kreuz St. Georgen

Das Herz ist eines der zentralen Organe unseres Körpers. Es verteilt das Blut vom Gehirn bis zu den Zehenspitzen – es ist aber leider auch oftmals von Erkrankungen betroffen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die häufigste Todesursache in Deutschland. Welche Erkrankungen gibt es und wie merke ich davon?

Zudem gibt das DRK einen kurzen Überblick über die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen, die für den Ernstfall sehr wertvoll sind.

**Es ist keine
Anmeldung nötig
– einfach vorbeikommen!**

Mut für die Seele: Geschichten der Hoffnung

Mittwoch, 25. März 2026 | 19.00 Uhr

**Seminarraum (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit mit Autor:innen des Buchs „Mutkette“
und Genesungsbegleiter Andy Feind

In der Lesung des Buchs „Mutkette“ erzählen vier Autor:innen offen von ihren Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen. Die Geschichten zeigen: Niemand ist allein, Hilfe ist möglich und Besserung auch. Andy Feind spricht anschließend über seine Tätigkeit als Genesungsbegleiter und wie seine eigene Geschichte hierbei einfließt – und warum Mut der erste wichtige Schritt auf dem Weg der Genesung ist. Für Betroffene, die Hoffnung brauchen. Für alle, die verstehen wollen.

Vagus-Nerv: Gesund durch Entspannung

Donnerstag, 26. März 2026 | 19.00 Uhr

**Bürgersaal (Bürgerzentrum Roter Löwen)
Hauptstraße 18, 78112 St. Georgen**

mit BKK SBH-Referentin und Somatic Experiencing Practitioner Patricia Will

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – diese scheinbar banale Redensart kommt aus der Erkenntnis, dass Ruhelosigkeit und Stress den Menschen lähmen und viele körperliche und seelische Beschwerden verursachen. Unter anderem Migräne, Verdauungsbeschwerden, Herz-Rhythmus-Störungen oder Ängste und Depressionen.

Der Vagus-Nerv unterstützt die Steuerung vieler Körperfunktionen und das innere Gleichgewicht. Er

kann für Tiefenentspannung sorgen, ebenso wie für eine unmittelbare Reaktion auf Stress.

In diesem sehenswerten Vortrag werden die Funktionsweise des Vagus-Nerv und seine Zusammenhänge erläutert und sein Einfluss auf den Körper mithilfe von kleinen Übungen verdeutlicht.

Konzert des Kammerorchesters

Sonntag, 29. März 2026 | 17.00 Uhr

**Stadthalle St. Georgen
Im Hochwald 10, 78112 St. Georgen**

mit dem Kammerorchester St. Georgen

Musik als Medizin: Eine musikalische Meisterleistung rundet die Gesundheitswoche 2026 ab: Besucher:innen können sich auf Werke von J. Haydn und K. Penderecki freuen sowie auf Paul Carrs „Viola Air“, Jules Massenets „Meditation“ und Mozarts „Sinfonia Concertante KV 364“. Die Solisten Caroline Osiak (Viola) und Marcin Osiak (Violine) spielen Solo- und Orchesterstücke unter der Leitung von Reinhard Ziegler. Auch für dieses hochkarätige Konzert ist – wie bei allen Veranstaltungen der St. Georgener Gesundheitswoche – der Eintritt frei.

Für einige Schüler:innen der Realschule, des Thomas-Strittmatter-Gymnasiums und der Robert-Gerwig-Schule gibt es ein Erste-Hilfe- und Wiederbelebungstraining durch das DRK. Der Strom für den Vortrag wird mittels Fahrrad-Kino erzeugt. Die **Bürgerstiftung St. Georgen** übernimmt die Kosten für diese Kurse – vielen Dank!