

Termine

Dienstag, 20.10., ab 18.00 Uhr:

Lebe Deine wahre Schönheit

Stilberatung für Frauen, Infos und Anmeldung in der vhs
Tel. 09391 9181996

Donnerstag, 22.10., ab 16.00 Uhr:

Mountainbike Feierabendrunde

Infos und Anmeldung in der vhs
Tel. 09391 9181996

Samstag, 24.10., ab 10.00 Uhr:

Bunt sind schon die Wälder - Naturkundliche Wanderung

Infos und Anmeldung in der vhs
Tel. 09391 9181996

Samstag, 24.10. ab 13.00 Uhr:

Achtsamkeits-Spaziergang Innehalten – Loslassen – Aufatmen

Infos und Anmeldung in der vhs
Tel. 09391 9181996

Mittwoch bis Samstag:

14.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 10.00 bis 18.00 Uhr

Ausstellungen im Franck-Haus:

Ansgar Skiba: Farbfluss

Kunstpreis der Stadt Marktheidenfeld

Untertorstr. 6,

Eintritt frei

Samstag, 24. 10:

14.00 bis 18.00 Uhr:

Museum Obertor-Apotheke,

Obertorstr. 10,

Eintritt frei

Freitag, 23.10.,

8.30 bis 13.00 Uhr:

**Grüner Markt auf dem Marktplatz
mit frischen Produkten und Spezialitäten von
Direktvermarktern aus der Region**

Eine Woche lang Main Vital!

K MEDIA LIFE WORKS

*Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Besucherinnen und Besucher,*

*in schwierigen Zeiten ist es wichtig, das Positive zu sehen. Genau das tun wir bei
Main Vital in diesem Jahr - eine ganze Woche lang!*

*Die positiven Themen Gesundheit, Wellness, Entspannung, Schönheit, Fitness und
Genuss stehen bei Main Vital im Mittelpunkt.*

*Rund 40 Geschäfte, Dienstleister und Gastronomiebetriebe in der Innenstadt und in
Altfeld machen bei unserer Marktheidenfelder Main Vital-Woche mit. Veranstalter
sind die Werbegemeinschaft und die Stadt Marktheidenfeld.*

*In dieser Broschüre finden Sie das umfangreiche Programm, das Sie von 19. bis
24. Oktober bei Main Vital erwartet.*

*Nutzen Sie die Gelegenheit, sich während unserer Marktheidenfelder Wohlfühl-
woche kostenlos zu informieren und beraten zu lassen. Bei Ihrem Bummel durch
die teilnehmenden Geschäfte, Betriebe und Lokale wünschen wir Ihnen eine ent-
spannte Zeit.*

Herzliche Grüße

Thomas Albert, Theo Stahl und Inge Albert



19. bis 24. Oktober Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.

Die Woche für
Gesundheit, Fitness,
Schönheit und
Genuss





Main Vital!

Marktheidenfeld aktiv.

Die Woche für Gesundheit, Fitness, Schönheit und Genuss

Obertorstraße

- 6 **Kinder(t)räumchen:** „Gesund an der frischen Luft“-Angebote wie Regen- und Matschbekleidung, Schneeanzüge etc.
- 7 **Büro Albert:** Ergonomie am Arbeitsplatz: Höhenverstellbare Schreibtische, intelligente Bürodrehstühle und effektive Beleuchtung
- 8 **Bistro Madeleine:** Frisch und immer ein Genuss
- 9 **Kinderausstattung Ludwig:** Kinder-Autositze
- 10 **Weinhaus am Main:** Bocksbeutel- und Josecco-Ausschank in der „Weinlaube am Torbogen“
- 11 **Brilleneck:** Sehtestwoche für Groß und Klein! Entdecken Sie die Herbstmode kombiniert mit unseren trendigen Brillen / Schminktipp für Brillenträger
- 12 + 13 **Esprit und Cecil Store:**
Ein kleiner Vitalgruß fürs Wohlergehen

Marktplatz

- 14 **Touristinformation:** Fit und gesund im Herbst: Wandertipps für jeden Geschmack! Mo. bis Fr.
- 15 **Schuhhaus Leininger:** Kosmetik und Nagelstudio Aline Bidanel stellt am 23.10. Herbst-Neuheiten vor
- 16 **Reha – Train:** Kurze Gesundheitsberatung im Reha – Train jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr
- 17 **Street one:** Verlosung von drei Gutscheinen für je eine Shiatsu-Massage: 90 Min Entspannung für Körper und Geist
- 18 **Metzgerei Pfister:** Main Vital-Mittagstisch

Untertorstraße

- 19 **Sanitätshaus Schwind:** Fußprobleme? Hallux Valgus? Umfangreiche Beratung zum Thema Fußgesundheit am 21.10.
- 20 **Franck-Stube:** Probieren Sie unsere veganen Pralinen, Di. bis Sa.

Mitteltorstraße

- 21 **Gasthof Bräustüble:** Essen im Bräustüble - Immer ein Genuss, Do. Ruhetag
- 22 **Bistro Vegeria:** Vegetarische Gerichte, frisch und abwechslungsreich, Mo. bis Fr.
- 23 **Wäscheboutique P1:** Am Glücksrad drehen und tolle Kleinigkeiten für Körper, Geist und Seele gewinnen, z. B. von der **Beauty Oase**

Bronnbacher Straße

- 24 **Optik Laumeister:** Kostenlose Untersuchung Ihrer Augengesundheit und Sehkraft im Wert von 45 Euro, Präsentation nahezu unsichtbarer Hörgeräte
- 25 **Orthopädie - Schuhmacherei Albert:** Darstellung und Beratung bei Fußproblemen
- 26 **Modebar:** Präsentation der neuen Herbst- und Wintermode
- 27 **Buchhandlung Schöningh:** extra Büchertisch rund um das Thema Gesundheit
- 28 **B2 Trendgalerie:** Zu jedem Engelsrufer-Anhänger Powerful Stone einen zweiten Kraftstein gratis
- 29 **Marion Wittig:** LR Lifetakt: Ihr Leben, Ihr Takt, Ihr Wohlbefinden - den Körper wieder in Balance bringen. Vitalstoffanalyse Bioscan, Vitalstoffmessung, Di. bis Sa.
- 30 **SchoppenFenster:** Der Wein – maßvoll genossen – heilt und erfreut den Menschen zutiefst durch seine große Kraft und Wärme (Hildegard v. Bingen), Mo bis Do ab 17.00 Uhr, Fr. u. Sa ab 10.00 Uhr

Schmiedsecke

- 31 **Stadtbibliothek Marktheidenfeld:** Präsentation von Büchern zur Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Luitpoldstraße

- 32 **Unverpackt:** Am 22.10. 10% auf alle Shampoo Bits von Rosenrot
- 33 **Schön & Endres:** Fit & Gesund mit X-Sensible Abrollschuhen und einer persönlichen Einlagenberatung
- 34 **WERTVOLL Smoothie- & Kaffeebar:** MainVital-Drink: Vitalität durch bewusste Ernährung
- 35 **Weltladen:** Entspannung für Körper, Geist und Seele - Klangschalen, Räucherwerk und vieles mehr!
- 36 **Hubertus-Apotheke:** Herz-Kreislauf-Risiko-Check (Blutdruck, Blutzucker, BMI) 20. und 21.10., 09.00 bis 12.00 u. 15.00 bis 18.00

Und im Stadtteil Altfeld, Max-Braun-Straße:

- 37 **Ihre Drogerie:** Alles für Ihre natürliche Schönheit und Ihr Wohlbefinden, 10% Rabatt auf Apostelkräuter-Pflegeprodukte
- 38 **Ristorante Olivo d'Oro:** herbstliches Wellness-Menu aus regionalem Gemüse täglich ab 18.00 Uhr
- 39 **Natur-Supermarkt Lebe gesund:** Leichte Herbstküche für Ihr Wohlbefinden mit Gemüse aus regionalem Bio-Anbau

Teilnehmer / Aktionen

Wenn nicht anders angegeben, läuft die Aktion die ganze Woche während der jeweiligen Öffnungszeiten

Georg-Mayr-Straße

- 1 **Martinsbräu:** Nichts für schwache Nerven! Es gibt ihn wieder, den Skt. Martinus Doppelbock. Kräftig. Dunkel. Malzbetont. Unser stärkstes Bier. Im Getränkehandel und Montag bis Freitag 07.00 bis 16.00 Uhr in der Brauerei
- 2 **Clever fit:** Gratis trainieren bis Ende 2020 bei Abschluss einer Mitgliedschaft, alle Infos dazu im Studio

Petzoltstraße

- 3 **Optik Wolf:** Sehtestwoche für Groß und Klein: kostenlose Sehberatung für Erwachsene und klare Sicht im Unterricht für Kinder / Irisbilder

Brückenstraße

- 4 **Betten & Wäsche Emmerich:** Beratertage vom Lattotflex Schlafsystem am 23. und 24.10.
- 5 **Beauty Sun:** Lymphmassage mit dem Slimyoni Bodystyler, Massage auf der medizinischen Therapieliege, „CERAGEM“, Tabuthema Blasenschwäche und viele weitere Aktionen

