



**BAD TÖLZ**

# VITAL- ZENTRUM

Programm Juni 2026





**BAD TÖLZ**

# Fotowettbewerb 2026

[bad-toelz.de/fotowettbewerb](http://bad-toelz.de/fotowettbewerb)



## INHALT

### Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz. Haben Sie Interesse an Gesundheit? Kommen Sie doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf Sie.

Das VitalZentrum ist für Gäste und Einheimische eine erste Anlaufstelle, wenn es um Prävention und Lebensstilveränderung geht. Tanken Sie in schönem Ambiente neue Lebensenergie, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

### Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	18
Veranstaltungsräume	19

04.06.  
17:30 Uhr

### Outdoor Strength Club

Lust an der frischen Luft gemeinsam in der Gruppe Gewichte wie Sandsäcke, Kettlebells zu bewegen, an Ringen, TRX sowie Bändern neue Skills zu erlernen? Dann bist du beim Outdoor Strength Club genau richtig. Jeden Donnerstag eine Stunde gemeinsam schwitzen, Kraft und Schnellkraft trainieren. 2 Kursoptionen: immer donnerstags entweder 17:30-18:30 Uhr oder 18:30-19:30 Uhr. Max. 12 Teilnehmer pro Kurs. Weitere Termine: 11.06., 18.06., 25.06. und im Juli. Anmeldung: [uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com](mailto:uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com)

### Dienstag, 02. Juni

17:30- 18:30	Fit im Park - Fitness	frei
-----------------	-----------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam. Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf [bad-toelz.de/fitimark](http://bad-toelz.de/fitimark)



### Mittwoch, 03. Juni

09:30- 10:30	Fit im Park - Entspannung	frei
-----------------	---------------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam. Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf [bad-toelz.de/fitimark](http://bad-toelz.de/fitimark)



18:00- 19:15	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

19:45- 21:00	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

## Donnerstag, 04. Juni

17:30- 18:30	Outdoor Strength Club	91,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Lust an der frischen Luft gemeinsam in der Gruppe Gewichte wie Sandsäcke, Kettlebells zu bewegen, an Ringen, TRX sowie Bändern neue Skills zu erlernen? Jeden Donnerstag eine Stunde gemeinsam schwitzen, Kraft und Schnellkraft trainieren. 2 Kursoptionen: immer donnerstags entweder 17:30-18:30 Uhr oder 18:30-19:30 Uhr. Max. 12 Teilnehmer pro Kurs. Preis für 7 Kurseinheiten. Anmeldung: uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com

## Samstag, 06. Juni

10:00- 16:30	Feldenkrais-Thementag	85,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn sich Bewegung wieder geschmeidig und verlässlich koordinieren lässt und Sie sich insgesamt leichter und freier erfahren. Sie können zu einem lebendigen Verständnis für sich selbst gelangen und mehr ankommen bei sich selbst und in Ihrer Kraft. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, einfach etwas Neugierde mitbringen. Info & Anmeldung bei Elke Bruce Boye: ebruceboye@web.de oder 089 508995.

## Montag, 08. Juni

17:30- 18:30	Achtsamkeit und Meditation in der Natur	15,00 €
-----------------	---	------------

Erleben Sie die Energien des Sommers bewusst während einer geführten Meditation in der Natur, die Sie erdet, zentriert und zu tiefer Ruhe und Entspannung führt. Je nach Wetter und Gegebenheiten praktizieren wir klassische Sitzmeditation, Gehmeditation, liegende Entspannung und Elemente des Yoga Nidra. Bei schlechtem Wetter weichen wir in den Meditationsraum des VitalZentrums aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – auch Meditations-Anfänger sind herzlich willkommen. Der Kurs findet im Kurpark statt. Anmeldung bis 3 Tage vorher möglich unter bad-toelz.de/vitallife

## Dienstag, 09. Juni

16:30- 17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	13,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

17:30- 18:30	Fit im Park - Fitness	frei
-----------------	-----------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf bad-toelz.de/fitimpark

17:45- 18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs I	13,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs II	13,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

19:00- 20:00	Supplements, wann sind sie sinnvoll	20,00 €
-----------------	-------------------------------------	------------

Wer sich pflanzlich ernährt, sollte wissen, welche Nährstoffe kritisch sind und wie sie zuverlässig gedeckt werden. Hier geht es um praktische Strategien, gezielte Supplementierung und die häufigsten Fehler im Alltag. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

## Mittwoch, 10. Juni

09:30- 10:30	Fit im Park - Entspannung	frei
-----------------	---------------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf bad-toelz.de/fitimpark

10:00- 12:00	„Naturerlebnis-Wanderung, mit Kneipp- und Kräuterkunde vorbei an malerischen Orten	25,00 €
-----------------	--	------------

Bei dieser Wanderung durch malerische Landschaften lernen Sie, wie Sie frische Kräuter nicht nur kulinarisch, sondern auch für Ihr Wohlbefinden einsetzen können. Entdecken Sie die Wirkung heimischer Pflanzen auf Körper und Seele und genießen Sie die Natur mit allen Sinnen. Bitte mitbringen: Neugier und gegebenenfalls ein kleines Handtuch. Treffpunkt: Wanderparkplatz Wackersberger Str. 14, Bad Tölz. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter [yogaraum-roswithariepel.de](http://yogaraum-roswithariepel.de)

18:00- 19:15	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter [yogaraum-roswithariepel.de](http://yogaraum-roswithariepel.de)

19:45- 21:00	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

## Donnerstag, 11. Juni

17:30- 18:30	Outdoor Strength Club	91,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Lust an der frischen Luft gemeinsam in der Gruppe Gewichte wie Sandsäcke, Kettlebells zu bewegen, an Ringen, TRX sowie Bändern neue Skills zu erlernen? Dann bist du beim Outdoor Strength Club genau richtig. Jeden Donnerstag eine Stunde gemeinsam schwitzen, Kraft und Schnellkraft trainieren. 2 Kursoptionen: immer donnerstags entweder 17:30-18:30 Uhr oder 18:30-19:30 Uhr. Max. 12 Teilnehmer pro Kurs. Preis für 7 Kurseinheiten. Anmeldung: [uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com](mailto:uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com)

18:30- 19:45	Yoga für Frauen I.	16,00 €
-----------------	--------------------	------------

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

20:00- 21:15	Yoga für Frauen II.	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

## Freitag, 12. Juni

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	15,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder Tel. 0151 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	15,00 €
-----------------	----------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder Tel. 0151 51550069.

## Samstag, 13. Juni

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Anmeldung: [info@silviagrandy.de](mailto:info@silviagrandy.de) oder 0170 9048622.



## Dienstag, 16. Juni

16:30- 17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	13,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

17:30- 18:30	Fit im Park - Fitness	frei
-----------------	-----------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf [bad-toelz.de/fitimpark](http://bad-toelz.de/fitimpark)

17:45- 18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs I	13,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

18:00- 19:30	Kräuterspaziergang durch Wald und Wiese - zum Tagesausklang	20,00 €
-----------------	--	------------

Gönnen Sie sich einen besinnlichen Tagesausklang und begleiten Sie Alexandra und Ursula auf einem Kräuterspaziergang durch Wald und Wiese am idyllischen Stadtrand von Bad Tölz. In einer naturnahen Umgebung entdecken Sie die Vielfalt heimischer Kräuter nicht nur mit den Augen, sondern mit allen Sinnen. Treffpunkt: Ecke Ludwig-Thoma-Straße/ Theodor-Körner-Straße Bad Tölz. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs II	13,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

## Mittwoch, 17. Juni

09:30- 10:30	Fit im Park - Entspannung	frei
-----------------	---------------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf [bad-toelz.de/fitimpark](http://bad-toelz.de/fitimpark)

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. [yogaraum-roswithariepel.de](mailto:yogaraum-roswithariepel.de)

18:00- 19:15	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter [yogaraum-roswithariepel.de](mailto:yogaraum-roswithariepel.de)

19:45- 21:00	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

## Donnerstag, 18. Juni

17:30- 18:30	Outdoor Strength Club	91,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Lust an der frischen Luft gemeinsam in der Gruppe Gewichte wie Sandsäcke, Kettlebells zu bewegen, an Ringen, TRX sowie Bändern neue Skills zu erlernen? Jeden Donnerstag eine Stunde gemeinsam schwitzen, Kraft und Schnellkraft trainieren. 2 Kursoptionen: immer donnerstags entweder 17:30-18:30 Uhr oder 18:30-19:30 Uhr. Max. 12 Teilnehmer pro Kurs. Preis für 7 Kurseinheiten. Anmeldung: [uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com](mailto:uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com)

18:30- 19:45 Yoga für Frauen I. 16,00 €

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter: 0152 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de



20:00- 21:15 Yoga für Frauen II. 16,00 €

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

## Freitag, 19. Juni

09:00 Kräuterführung 30,00 €

Bei dieser Wildkräuterführung entdecken Sie essbare und heilkräftige Pflanzen und erhalten interessante Einblicke in ihre Verwendung in der Küche sowie in der Hausapotheke. Dabei genießen Sie die Natur mit allen Sinnen und erweitern Ihr Wissen über heimische Kräuter. Treffpunkt: Bad Tölz, Ecke Marktstraße/ Isarbrücke. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife



16:30- 18:00 Feldenkrais - nachmittags 15,00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühe- loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

18:30- 20:00 Feldenkrais - abends 15,00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühe- loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

19:00- 20:30 Lasse die Nahrung dein Heilmittel sein und die Heilmittel deine Nahrung sein 45,00 €

Die bewusste Wahl von Lebensmitteln wird Ihnen als zentraler Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden nähergebracht. Sie erfahren, welche Lebens- mittel sich besonders positiv auf Körper und Geist auswirken und wie Sie diese gezielt in Ihren Alltag integrieren können. Ergänzend erhalten Sie ein begleitendes Skript sowie eine Aufnahme zur Vertiefung der Inhalte. Anmel- dung unter bad-toelz.de/vitallife

## Samstag, 20. Juni

09:00- 12:00 Kneippsche Heilkräuter am Fuße des Blomberg 40,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Heilpflanzen und genießen Sie die Schönheit der Natur am Blom- berg. Nach der Wanderung fertigen Sie in einem kleinen Workshop eine Kräuter-Zubereitung an, die Sie als Er- innerung an diesen besonderen Tag mit nach Hause nehmen können. An- meldung unter bad-toelz.de/vitallife



## Dienstag, 23. Juni

16:30- 17:30 BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung) 13,00 €

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rücken- muskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

17:30- 18:30 Fit im Park - Fitness frei

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informa- tionen finden Sie auf bad-toelz.de/fitimark

17:45- 18:45 BM Wirbelsäulen Balancekurs I 13,00 €

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit ver- schiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesun- den und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs II	13,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 04628709.

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Anmeldung: [info@silviagrandy.de](mailto:info@silviagrandy.de) oder 0170 9048622.

### Mittwoch, 24. Juni

09:30- 10:30	Fit im Park - Entspannung	frei
-----------------	---------------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf [bad-toelz.de/fitimpark](http://bad-toelz.de/fitimpark)

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter [yogaraum-roswithariepel.de](http://yogaraum-roswithariepel.de)

18:00- 19:15	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter [yogaraum-roswithariepel.de](http://yogaraum-roswithariepel.de)

19:45- 21:00	TriYoga-flow&move	20,00 €
-----------------	-------------------	------------

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

### Donnerstag, 25. Juni

09:00	Kräuterführung in Gaißach	30,00 €
-------	---------------------------	------------

Bei dieser Wildkräuterführung entdecken Sie essbare und heilkräftige Pflanzen und erhalten interessante Einblicke in ihre Verwendung in der Küche sowie in der Hausapotheke. Dabei genießen Sie die Natur mit allen Sinnen und erweitern Ihr Wissen über heimische Kräuter. Treffpunkt: Wanderparkplatz Filzen. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitalife](http://bad-toelz.de/vitalife)

17:30- 18:30	Outdoor Strength Club	91,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Lust an der frischen Luft gemeinsam in der Gruppe Gewichte wie Sandsäcke, Kettlebells zu bewegen, an Ringen, TRX sowie Bändern neue Skills zu erlernen? Dann bist du beim Outdoor Strength Club genau richtig. Jeden Donnerstag eine Stunde gemeinsam schwitzen, Kraft und Schnelkraft trainieren. 2 Kursoptionen: immer donnerstags entweder 17:30-18:30 Uhr oder 18:30-19:30 Uhr. Max. 12 Teilnehmer pro Kurs. Preis für 7 Kurseinheiten. Anmeldung: [uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com](mailto:uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com)

18:00- 22:00	Ayurvedische Gerichte für die späte Sommerzeit!	70,00 €
-----------------	---	------------

Die ayurvedische Ernährungslehre teilt das Jahr in sechs Jahreszeitenphasen ein. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie kühlende Gerichte für die kommenden heißen Wochen zubereiten, abgestimmt auf Ihr Dosha. Je nach Teilnehmerzahl bereiten wir gemeinsam alle oder ausgewählte Gerichte zu und genießen diese anschließend zusammen. Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter [bad-toelz.de/vitalife](http://bad-toelz.de/vitalife)

18:30- 19:45	Yoga für Frauen I.	16,00 €
-----------------	--------------------	------------

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

19:00- Eine Stunde Kräuterkunde - Die Heilpflanze des Jahres 40,00  
21:00 €

In diesem inspirierenden Vortrag steht die Nachtkerze im Mittelpunkt: Sie erfahren, warum sie zu den vielseitigsten und wertvollsten heimischen Heilpflanzen gehört. Im anschließenden praktischen Workshop setzen Sie das erworbene Wissen direkt um und stellen selbst eine wirksame Pflanzenzubereitung her. Ob Sie bereits Erfahrung mit Kräutern haben oder einfach neugierig sind: Dieser Abend vermittelt Ihnen wertvolles Wissen, praktische Fähigkeiten und eröffnet neue Perspektiven, die Natur bewusst zu schätzen. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)

20:00- Yoga für Frauen II. 16,00  
21:15 €

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

### Freitag, 26. Juni

16:30- Feldenkrais - nachmittags 15,00  
18:00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühe- loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder Tel. 0151 51550069.

18:30- Feldenkrais - abends 15,00  
20:00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühe- loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder Tel. 0151 51550069.

### Dienstag, 30. Juni

16:30- BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung) 13,00  
17:30 €

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rücken- muskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 04628709.

17:30- Fit im Park - Fitness frei  
18:30

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf [bad-toelz.de/fitimpark](http://bad-toelz.de/fitimpark)



17:45- BM Wirbelsäulen Balancekurs I 13,00  
18:45 €

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit ver- schiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 04628709.

19:00- BM Wirbelsäulen Balancekurs II 13,00  
20:00 €

In diesem speziellen Kurs des Wir- belsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarian- ten einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 04628709.



23.07.  
19:00 Uhr

## Kräuter- und Blütenpralinen herstellen - Kräutererlebnis

Entdecken Sie die Vielfalt der Kräuter- und Blütenwelt und lernen Sie, wie Sie daraus leckere Pralinen (ohne Schokolade) zaubern. Während des Kurses dürfen Sie nach Herzenslust naschen und erhalten die Möglichkeit, einige Pralinen mit nach Hause zu nehmen. Die Rezepte werden Ihnen ebenfalls zum Mitnehmen bereitgestellt. Anmeldung: <https://badtoelz.aidaform.com/kraeuter-und-bluetenpralinen-herstellen-23-07-2026>



Villa Höfler  
Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch  
Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



Kurbücherei  
Ludwigstraße 18

Fitnessraum



zugänglich

nicht zugänglich

