



VITALZENTRUM BAD TÖLZ

In Bad Tölz wird das Thema Gesundheit großgeschrieben. Im VitalZentrum erwartet sowohl Gäste als auch Einheimische ein vielfältiges Angebot zur Förderung des eigenen Wohlbefindens. Durch Kurse, Workshops und Vorträge können Interessierte Gesundheit neu entdecken und erleben. Eine moderne Lehrküche sowie eine breite Palette an Angeboten bieten ideale Voraussetzungen, um neue Ansätze für ein gesünderes Leben zu erkunden.

Die Aktivwoche ist ganzjährig
in Bad Tölz buchbar!

PARTNER



INFORMATION UND BUCHUNG

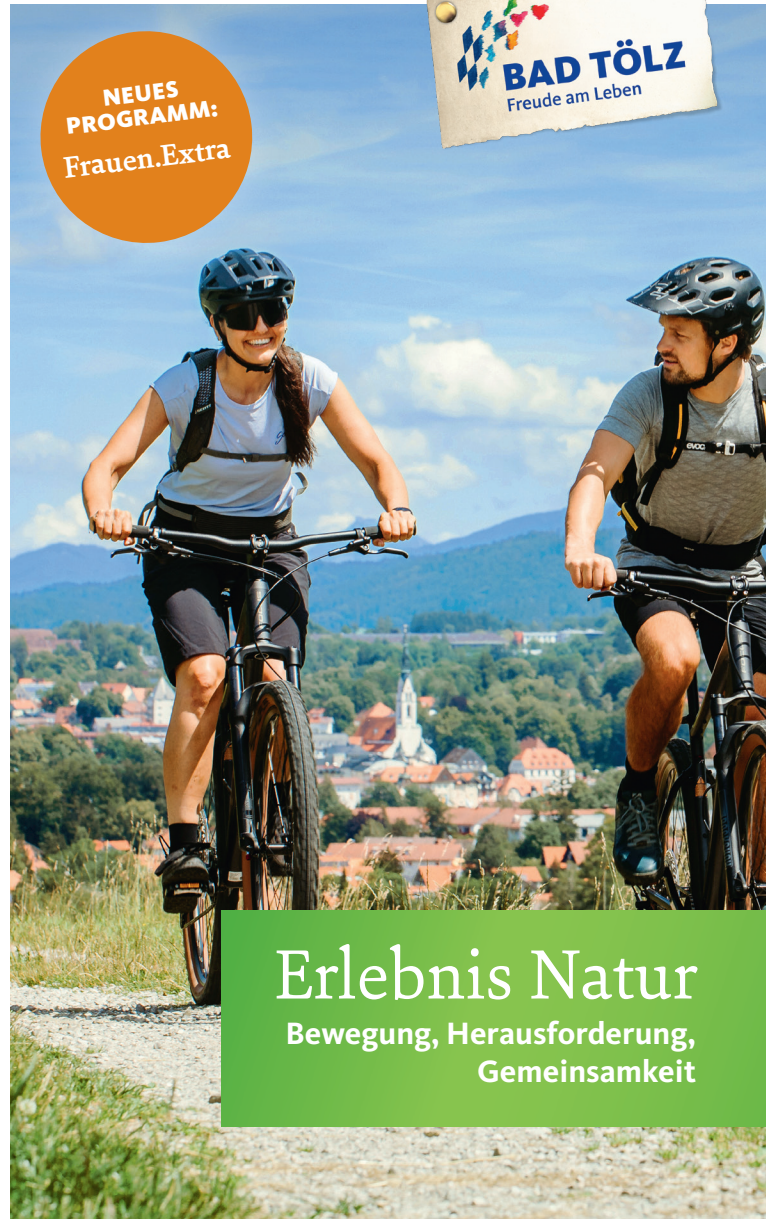


Stadt Bad Tölz,
Referat für Tourismus und Kultur
VitalZentrum Bad Tölz
Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz
Tel. 080 41 / 78 67 - 35
aktivwoche@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de/aktivwochen

www.bad-toelz.de/aktivwochen

AKTIVWOCHEN IN BAD TÖLZ

NEUES
PROGRAMM:
Frauen.Extra



Erlebnis Natur
Bewegung, Herausforderung,
Gemeinsamkeit

Ihre Aktivwoche in Bad Tölz

– Lust auf Erlebnis, Bewegung & Natur

Werden Sie aktiv! Eine Balance zwischen Körper und Geist ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Tölzer Aktivwoche bietet Ihnen genau diese Mischung aus Aktivität, Entspannung und Gesunderhaltung im reizvollen oberbayrischen Voralpenland.

PROGRAMM

AKTIVWOCHE **DAS ORIGINAL**

Für alle Einsteiger & Wiedereinsteiger, die in dieser Aktivwoche etwas für Ihre Gesundheit tun möchten

Highlights: • Trimm-Dich-Wanderung • Funktioneller Gerätezirkel • Schlingentraining • Terrainwanderung im Voralpenland. Im Winter: • Schneeschuhwandern • gemeinsames Kochevent

AKTIVWOCHE **XTENSIVE**

Für alle, die bereits regelmäßig aktiv sind, neue persönliche Herausforderungen lieben und offen für Neues sind

Highlights: • Alpenterrainwanderung mit Gipfelerlebnis • Radtour im Voralpenland • Faszientraining mit Dehnen und Entspannung • Funktionelles Zirkeltraining am Fitnessparcours. Im Winter: • Langlauf • Schneeschuhwandern • gemeinsames Kochevent

AKTIVWOCHE **FUNCTIONAL.CAMP**

Für alle, die intensives Training im Freien lieben und gerne an ihre Grenzen gehen

Highlights: • Funktionelles Kraft- und Zirkeltraining • Kugelhantel-Workshop • Gruppen-Challenge • Running Circuit • Cooper Test • Trail Run • Lauf-ABC

NEU: AKTIVWOCHE **FRAUEN.EXTRA**

Für alle Frauen, die die Mischung aus aktiven und entspannenden Einheiten genießen

Highlights: • Funktionelles Muskeltraining • Schlingen- und Faszientraining • Fitnessparcours • Pilates • Entspannung • Stretch und Relax • gemeinsam Kochen und Genießen



**KRANKEN-
KASSENZUSCHUSS
MÖGLICH**

Alle Programme sind als
Präventionsmaßnahme
zertifiziert.
Fragen Sie bei Ihrer
Kasse nach.