

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
August 2023



**TÖLZER VEG –
DAS GANZE JAHR
ERLEBEN!**

Angebote und Kurse übers
Jahr finden Sie unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg
vegan · nachhaltig · naturbewusst

Für eine begrenzte Zeit auf tierische Lebensmittel verzichten,
nachhaltiges Leben ausprobieren, gemeinsam kochen,
sporteln, kräuterwandern und vieles mehr.
Ausprobieren und inspirieren lassen!

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfer-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41 / 78 67 - 52, toelzerveg@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de/toelzerveg



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

Inhalt

| | |
|------------------------------|----|
| Unsere Veranstaltungstipps | 4 |
| Veranstaltungen nach Tag | 5 |
| Wöchentliche Veranstaltungen | 9 |
| Vorschau | 10 |
| Veranstaltungsräume | 11 |

02.08.

09:00

Kräuter-Erlebnis-Tour am Blomberg

Mittendrin in der Natur gibt es spannende Geschichten über Heilkunde und Volksglauben zu unserer heimischen Vegetation zu erfahren. Wir suchen verborgene Kraftorte auf, für ein kurzes Verweilen und Innehalten. Zum Ausklang haben wir die Möglichkeit, gemütlich einzukehren und stellen dabei ein kleines give-away aus Wildkräutern her. Strecke: 2,5 km, 150 Höhenmeter.



Referentin: Alexandra Winzenhöller

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Anmeldung bis 3 Tage vorher unter alexandra.winzenhoeeller@yahoo.de oder Tel.: 0174-3158901

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Mittwoch, 02. August

09:00 **Kräuter-Erlebnis-Tour am Blomberg** 40,00 €

Mittendrin in der Natur gibt es spannende Geschichten über Heilkunde und Volksglauben zu unserer heimischen Vegetation zu erfahren. Wir suchen verborgene Kraftorte auf, für ein kurzes Verweilen und Innehalten. Zum Ausklang haben wir die Möglichkeit, gemütlich einzukehren und stellen dabei ein kleines give-away aus Wildkräutern her. Strecke: 2,5 km, 150 Höhenmeter. Referentin: Alexandra Winzenhöller, Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen
Anmeldung bis 3 Tage vorher unter alexandra.winzenhoeeller@yahoo.de oder Tel.: 0174-3158901

Montag, 07. August

19:00 - **Zumba** 10,00 €
20:00

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Mittwoch, 09. August

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
19:15

In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt.
TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Anmeldung unter info@flowandmove.de oder unter 0171 - 3522157.

Donnerstag, 10. August

| | | |
|------------------|-------------------|------------|
| 18:00 - 19:00 | Singgruppe | 13,00 € |
|------------------|-------------------|------------|

Singen kann jeder und gemeinsam ist es noch schöner. Wie oft erlebt man, dass Menschen sagen, ich würde ja gerne in den Chor gehen, aber ich kann nicht singen, treffe die Töne nicht, oder kann keine Noten lesen. In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden und sich tönen zu hören. In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt: Mantras, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, deutsche und andere heilsame Lieder. Es sind weder Notenkenntnisse noch Singerfahrungen erforderlich. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel.: 0160 - 6728514

Montag, 14. August

| | | |
|------------------|--------------|------------|
| 19:00 - 20:00 | Zumba | 10,00 € |
|------------------|--------------|------------|

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Mittwoch, 16. August

| | | |
|------------------|---------------------------------|--|
| 18:00 - 19:15 | TriYoga® - flow&move | |
|------------------|---------------------------------|--|

In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem „Ist-Stand“ ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Anmeldung unter info@flowandmove.de oder unter 0171 - 3522157.

Montag, 21. August

19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Mittwoch, 23. August

18:00 -
19:15

TriYoga® - flow&move

In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem „Ist-Stand“ ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Anmeldung unter info@flowandmove.de oder unter 0171 - 3522157.

Montag, 28. August

19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de



Mittwoch, 30. August

18:00 -
19:15

TriYoga® - flow&move

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung!
In deinem persönlichem Rhythmus
stärke deine körperliche Kraft, steige-
re deine Beweglichkeit, vertiefe deine
Atmung, komme zur Ruhe und genie-
ße vollkommene Entspannung - ohne
Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen.

TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil,
der in anmutigen Flows harmonisch

Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und
Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule ver-
bindet. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut
führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level wer-
den dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert
und neue achtsam eingeführt. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln, wie
Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen. TriYo-
ga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr TriYoga®-Neueinsteiger
(Basics): 19:45 - 21:00 Uhr Infos und Anmeldung unter...



WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Montags, ab 07. August

19:00-20:00 Zumba

10,00
€

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

VORSCHAU

AUF SEPTEMBER

07.09
18:30 Uhr

Yoga für Frauen

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



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18



Fitnessraum