



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm August 2026





BAD TÖLZ

VitalZentrum

GO VITAL GESUNDHEITS- FEST

**Samstag, 01. August 2026
11 – 20 Uhr**



10 Jahre VitalZentrum Bad Tölz
Ein Fest für alle – kostenfrei!
bad-toelz.de/govital

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	12
Veranstaltungsräume	13

05.08.
10:00 Uhr

Augenspaziergang, ganzheitliches Sehtraining

Wir machen einen entspannten Augenspaziergang im wunderschönen Kurpark der Stadt Bad Tölz. Mit leichten Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining sowie Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen hilft der Spaziergang dabei, Ihre Augen präventiv bis in das hohe Alter gesund zu erhalten. Anmeldung: Elisabeth Schmid, 0151 17295756 oder e.schm@t-online.de. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 12.08.2026.



13.08.
19:00 Uhr

Kräuterbuschenbinden – Tradition erleben

Erleben Sie den alten Brauch des Kräuterbuschenbindens und erfahren Sie Wissenswertes über seine Bedeutung. Sie haben die Möglichkeit, eigene Kräuter wie zum Beispiel echtes Johanniskraut oder Königskerze mitzubringen und diese in einen Kräuterbuschen einzubinden. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](https://www.bad-toelz.de/vitallife)



Samstag, 01. August

11:00-20:00	Go Vital Gesundheitsfest	frei
-------------	--------------------------	------

Ein Fest für alle! Feiern Sie mit uns am 01. August 2026 das 10-jährige Jubiläum des VitalZentrums Bad Tölz. Von 11:00 bis 20:00 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches, kostenloses Programm für Groß und Klein – ganz im Zeichen von „Gemeinsam gesund in Bad Tölz“. Weitere Informationen sowie das vollständige Programm finden Sie unter [bad-toelz.de/govital](https://www.bad-toelz.de/govital)

Montag, 03. August

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

Wir treffen uns im Tölzer Kurpark oder nach Absprache an einem Wäldchen oder unter alten Eichen, um den Sommer mit allen Sinnen zu erfahren. Dabei folgen wir dem Rhythmus unseres Atems, lauschen den Klängen der Natur und nehmen die Umgebung bewusst wahr. Bei schlechtem Wetter weichen wir in den Meditationsraum des VitalZentrums aus. Auch Meditations-Anfänger sind herzlich willkommen. Anmeldung bis 3 Tage vorher möglich unter [bad-toelz.de/vitallife](https://www.bad-toelz.de/vitallife)

Dienstag, 04. August

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](https://www.bad-toelz.de/fitimpark)

Mittwoch, 05. August

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](https://www.bad-toelz.de/fitimpark)

10:00- 11:00	Augenspaziergang, Ganzheitliches Sehtraining	20,00 €
-----------------	--	------------

Wir machen einen entspannten Augenspaziergang im wunderschönen Kurpark der Stadt Bad Tölz. Mit leichten Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining, Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen dient der Spaziergang dazu, präventiv Ihre Augen bis in das hohe Alter gesund zu erhalten. Die Natur, die Pflanzen und Farben helfen mit unser visuelles System zu stärken. Anmeldung: Elisabeth Schmid, 0151 17295756 oder e.schm@t-online.de. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 12.08.2026.

Donnerstag, 06. August

11:00- 12:00	Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden	
-----------------	--	--

Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert die Körpermitte und fördert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Die Übungen sind für jedes Fitnesslevel geeignet und können individuell angepasst werden. Kennenlernpreis: Die ersten beiden Kurseinheiten kosten jeweils 5,00 €. Danach 10,00 € pro Einheit. Sükran Budak, Tel. 0178 5306023 oder suekran.demirkaynak@gmail.com

17:30- 18:30	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 Schnelkraft trainieren. 2 Kursoptionen: immer donnerstags entweder 17.30-18.30 Uhr oder 18.30-19.30 Uhr. Max. 12 Teilnehmer pro Kurs. Preis auf Anfrage. Anmeldung und Vorauszahlung: uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com

Dienstag, 11. August

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



Mittwoch, 12. August

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

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 oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

Donnerstag, 13. August

11:00- 12:00	Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden	
-----------------	--	--

Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert die Körpermitte und fördert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Die Übungen sind für jedes Fitnesslevel geeignet und können individuell angepasst werden. Kennenlernpreis: Die ersten beiden Kurseinheiten kosten jeweils 5,00 €. Danach 10,00 € pro Einheit. Sükran Budak, Tel. 0178 5306023 oder suekran.demirkaynak@gmail.com

17:30- 18:30	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 Schnelkraft trainieren. 2 Kursoptionen: immer donnerstags entweder 17.30-18.30 Uhr oder 18.30-19.30 Uhr. Max. 12 Teilnehmer pro Kurs. Preis auf Anfrage. Anmeldung und Vorauszahlung: uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com

19:00- 21:00	Kräuterbuschenbinden – Tradition erleben	15,00 €
-----------------	--	------------

Erleben Sie den alten Brauch des Kräuterbuschenbindens und erfahren Sie Wissenswertes über seine Bedeutung. Sie haben die Möglichkeit, eigene Kräuter wie zum Beispiel echtes Johanniskraut oder Königskerze mitzubringen und diese in einen Kräuterbuschen einzubinden. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Dienstag, 18. August

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

Mittwoch, 19. August

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

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 oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.



Donnerstag, 20. August

11:00- 12:00 Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden

Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert die Körpermitte und fördert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Die Übungen sind für jedes Fitnesslevel geeignet und können individuell angepasst werden. Kennenlernpreis: Die ersten beiden Kurseinheiten kosten jeweils nur 5,00 €. Danach 10,00 € pro Einheit. Anmeldung: Sükran Budak Tel. 0178 5306023 oder suekran.demirkaynak@gmail.com

17:30- 18:30 Outdoor Strength Club

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 auf Anfrage. Anmeldung und Vorauszahlung: uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com

Dienstag, 25. August

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



Mittwoch, 26. August

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



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 oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

Donnerstag, 27. August

11:00- 12:00 Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden

Mit großer Begeisterung für Bewegung, Gesundheit und Körperbewusstsein begleite ich Menschen dabei, ihre Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung zu verbessern. Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert die Körpermitte und fördert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Die Übungen sind für jedes Fitnesslevel geeignet und können individuell angepasst werden. Kennenlernpreis: Die ersten beiden Kurseinheiten kosten jeweils nur 5,00 €. Danach 10,00 € pro Einheit. Sükran Budak Tel. 0178 5306023 oder suekran.demirkaynak@gmail.com

17:30- Outdoor Strength Club
18:30

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 auf Anfrage. Anmeldung und Vorauszahlung: uphill.warrior.coaching.lab@gmail.com

Samstag, 29. August

09:00- "Mit Kräuterkraft auf die Hütte - 35,00
12:30 Eine Frauendreißiger - Wanderung" €

Der Frauendreißiger (15. August bis 8. September) ist eine besonders kraftvolle Zeit im Jahreskreis, die traditionell mit der Marienverehrung verbunden ist. Bei dieser Wanderung lernen Sie typische Frauenkräuter kennen, sammeln diese und steigen gemeinsam zu einer Hütte auf, die zur Einkehr einlädt. Anschließend binden Sie Ihren eigenen Kräuterbuschen, bevor der gemeinsame Abstieg beginnt. Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, festes Schuhwerk, Messer und Sitzunterlage. Treffpunkt: Lenggries oder Wackersberg – wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Dauer ca. 3,5 Stunden. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife. Anmeldeschluß 22.08.2026/ab 5 Teilnehmer.




BAD TÖLZ
VitalZentrum

FIT IM PARK

Mai – Oktober 2026

Gemeinsam. Draußen. Kostenfrei
Sport & Entspannung im Freien

 Im Tölzer Kurpark
Immer dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr
und mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr
bad-toelz.de/fitimpark

04.09.
19:00 Uhr

Top 100 Kräuter - Praxiswissen für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Heilkräuter für den Alltag kennen und erfahren, wie Sie diese praktisch anwenden können. Alle Inhalte werden praxisnah vermittelt. Sie erhalten ein ausführliches Skript sowie eine Aufnahme zur Vertiefung des Gelernten. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife



Villa Höfler
Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch
Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



Kurbücherei
Ludwigstraße 18

Fitnessraum



zugänglich



nicht zugänglich