



**BAD TÖLZ**

# VITAL- ZENTRUM

Programm Oktober 2026





**7. DEUTSCHER  
WINTERWANDERTAG  
27. – 31. JANUAR 2027  
IN BAD TÖLZ &  
LENGGRIES**



## 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                   | 20 |
| Veranstaltungsräume        | 21 |

## UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

07.10.  
15:00 Uhr

### Pilzwanderung - Das Pilzreich – FUNGI entdecken

Begleite Natur- und Pilzcoach Sandra Kuhn auf eine zweistündige Pilzwanderung und entdecke die faszinierende Welt der Pilze. Erfahre Spannendes über ihre Strukturen und Lebensweise, lerne verschiedene Fruchtkörper kennen und entdecke die faszinierende Welt der Sporen. Ein Naturerlebnis zum Beobachten, Entdecken und Staunen.



Preis pro Paar 25,00 €. Treffpunkt: Ecke Zeilerfeldweg/Benediktbeurerstrasse. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)

19.10.  
19:00 Uhr

### Wege aus der Müdigkeit und Erschöpfung

Warum sind wir so müde und erschöpft? In diesem 3 – teiligen Workshop versuchen wir eine Annäherung an die individuelle Erschöpfung und erforschen gesellschaftliche Einflüsse. Der Tölzer Allgemeinarzt Thomas Maurer verknüpft zu diesem Thema aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und achtsamkeitsbasierte Methoden. Termine sind der 19.10., 26.10. und 9.11.2026. Montag 19.00 – 21.00 Uhr. Kosten: 90,00 € für die 3 Abende inklusive Seminarskript. Kontakt und Anmeldung: [tho.maurer@web.de](mailto:tho.maurer@web.de). Weitere Infos: [teams-work.info](https://teams-work.info)

## VERANSTALTUNGEN NACH TAG

### Donnerstag, 01. Oktober

|             |                                                        |         |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|
| 11:00-12:00 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00 € |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|             |                                                        |         |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|
| 17:30-18:30 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00 € |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|             |                     |         |
|-------------|---------------------|---------|
| 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). Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

### Freitag, 02. Oktober

|             |                                                |  |
|-------------|------------------------------------------------|--|
| 09:00-10:00 | Yoga & Klang (Einsteiger und Fortgeschrittene) |  |
|-------------|------------------------------------------------|--|

Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Ober-toninstrumenten wie Klangschalen, Gong, Koshi-Klangspielen und weiteren harmonischen Instrumenten. Anschließend folgen Atemübungen (Pranayama), der Sonnengruß (Surya Namaskar) sowie ausgewählte Yogastellungen (Asanas). Preis für alle Kurse 65,00 € für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter [turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt](https://turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt)

|                 |                           |            |
|-----------------|---------------------------|------------|
| 16:30-<br>18:00 | Feldenkrais - nachmittags | 15,00<br>€ |
|-----------------|---------------------------|------------|

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-<br>20:00 | Feldenkrais - abends | 15,00<br>€ |
|-----------------|----------------------|------------|

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-<br>20:30 | Natürlich entspannen | 45,00<br>€ |
|-----------------|----------------------|------------|

Praktische Übungen und alltagstaugliche Anregungen für mehr Ruhe, Acht-  
samkeit und bewusste Erholung – einfach zum Mitmachen und Ausprobie-  
ren. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife

## Samstag, 03. Oktober

|                 |                                                                                                        |             |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 09:00-<br>17:00 | Frauengesundheit in allen Lebensphasen - 2 Tages<br>Workshop (03.10. & 04.10. von 08:00 bis 13:00 Uhr) | 380,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

Freue dich auf spannende Theorieeinheiten, alltagstaugliche Ernährungs-  
tipps sowie Yoga-, Pilates- und Entspannungseinheiten, die Körper und  
Geist in Einklang bringen. Gemeinsam lernst du, hormonelle Verände-  
rungen besser zu verstehen und dein Wohlbefinden aktiv zu fördern. Der  
Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters – Vorkenntnisse sind nicht  
erforderlich. Die Kurskosten sind inkl. Verpflegung und können, je nach  
Krankenkasse bezuschusst werden. Anmeldung und weitere Infos unter  
ernaehrungsberatung-toelz.de

## Montag, 05. Oktober

|                 |             |  |
|-----------------|-------------|--|
| 19:00-<br>20:00 | Aerial Yoga |  |
|-----------------|-------------|--|

Das Aerialtuch begleitet und unterstützt Dich durch die Übungen und för-  
dert dabei die Stabilität der Körpermitte. Sanfte Umkehrhaltungen und  
schwingende Bewegungen können die Wirbelsäule entlasten, die Muskula-  
tur und Gelenke mobilisieren und für ein Gefühl der Schwerelosigkeit sorgen.  
In Verbindung mit bewusster Atmung und fließenden Bewegungen entsteht  
eine ganzheitliche Tiefenentspannung. Die Stunden sind überwiegend sanft  
und eignen sich auch für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen.  
Nähere Infos unter bad-toelz.de/aerialyoga

## Mittwoch, 07. Oktober

|                 |                                                 |            |
|-----------------|-------------------------------------------------|------------|
| 15:00-<br>17:00 | Pilzwanderung - Das Pilzreich – FUNGI entdecken | 18,00<br>€ |
|-----------------|-------------------------------------------------|------------|

Begleite Natur- und Pilzcoach Sandra Kuhn auf eine zweistündige Pilzwan-  
derung und entdecke die faszinierende Welt der Pilze. Erfahre Spannendes  
über ihre Strukturen und Lebensweise, lerne verschiedene Fruchtkörper  
kennen und entdecke die faszinierende Welt der Sporen. Preis pro Paar  
25,00 €. Treffpunkt: Ecke Zeilerfeldweg/Benediktbeurerstrasse. Anmeldung  
unter bad-toelz.de/vitalife

|                 |                               |            |
|-----------------|-------------------------------|------------|
| 16:30-<br>18:00 | Hatha Yoga Kurs - nachmittags | 25,00<br>€ |
|-----------------|-------------------------------|------------|

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhi-  
gen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inne-  
ren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel,  
Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariegel.de

|                 |                          |            |
|-----------------|--------------------------|------------|
| 18:30-<br>20:00 | Hatha Yoga Kurs - abends | 25,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------|------------|

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 gleicher-  
maßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft  
und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel,  
Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariegel.de

|                 |                   |            |
|-----------------|-------------------|------------|
| 19:45-<br>21:00 | TriYoga-flow&move | 20,00<br>€ |
|-----------------|-------------------|------------|

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweg-  
lichkeit, 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, 08. Oktober

|                 |                                                        |            |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|
| 11:00-<br>12:00 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|

Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert die Körpermitte und fördert  
das Zusammenspiel von Körper und Geist. Die Übungen sind für jedes Fit-  
nesslevel geeignet und können individuell angepasst werden. Bei schönem  
Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-  
Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|                 |                                                        |            |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|
| 17:30-<br>18:30 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|                 |                    |            |
|-----------------|--------------------|------------|
| 18:30-<br>19:45 | Yoga für Frauen I. | 16,00<br>€ |
|-----------------|--------------------|------------|

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



|                 |                     |            |
|-----------------|---------------------|------------|
| 20:00-<br>21:15 | Yoga für Frauen II. | 16,00<br>€ |
|-----------------|---------------------|------------|

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, 09. Oktober

|                 |                                                |  |
|-----------------|------------------------------------------------|--|
| 09:00-<br>10:00 | Yoga & Klang (Einsteiger und Fortgeschrittene) |  |
|-----------------|------------------------------------------------|--|

Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Ober-toninstrumenten wie Klangschalen, Gong, Koshi-Klangspielen und weiteren harmonischen Instrumenten. Anschließend folgen Atemübungen (Pranayama), der Sonnengruß (Surya Namaskar) sowie ausgewählte Yogastellungen (Asanas). Preis für alle Kurse 65,00 € für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt

|                 |                           |            |
|-----------------|---------------------------|------------|
| 16:30-<br>18:00 | Feldenkrais - nachmittags | 15,00<br>€ |
|-----------------|---------------------------|------------|

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-<br>20:00 | Feldenkrais - abends | 15,00<br>€ |
|-----------------|----------------------|------------|

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.

## Samstag, 10. Oktober

|                 |                                                  |            |
|-----------------|--------------------------------------------------|------------|
| 11:00-<br>13:30 | Kräuter im Fläschchen: Oxy-mel selbst herstellen | 45,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------|------------|

Entdecken Sie ausgewählte heimische Kräuter bei einem kurzen Spazier- gang über Wiesen. Anschließend lernen Sie die traditionelle Verwendung der Pflanzen kennen und stellen gemeinsam Ihr eigenes Oxy-mel her. Ab 5 Personen. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

|                 |                            |            |
|-----------------|----------------------------|------------|
| 19:00-<br>20:30 | Klangreise - Zeit für Dich | 29,00<br>€ |
|-----------------|----------------------------|------------|

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumen- ten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Mo- ment zu genießen. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

## Montag, 12. Oktober

|                 |                |      |
|-----------------|----------------|------|
| 12:30-<br>13:30 | Präventionstag | frei |
|-----------------|----------------|------|

Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Kneippschen Lehre bei einer Anwendung an der Isar. Die Teilnehmenden lernen gesundheitliche Ef- fekte und vielseitige Anwendungen kennen und probieren sie direkt selbst aus. Für Bewegungsfreudige bietet ein abwechslungsreicher Fit- nessparcours mit dem Tölzer Turnverein die ideale Gelegenheit, Ko- ordination, Ausdauer und Beweglichkeit zu fördern. Weitere Informa- tion zum Programm und Anmeldung unter bad-toelz.de/pvaeventionstag

|                 |             |  |
|-----------------|-------------|--|
| 19:00-<br>20:00 | Aerial Yoga |  |
|-----------------|-------------|--|

Das Aerialtuch begleitet und unterstützt Dich durch die Übungen und för- dert dabei die Stabilität der Körpermitte. Sanfte Umkehrhaltungen und schwingende Bewegungen können die Wirbelsäule entlasten, die Mus- kulatur und Gelenke mobilisieren und für ein Gefühl der Schwerelosig- keit sorgen. Die Stunden sind überwiegend sanft und eignen sich auch für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen. Nähere Infos unter bad-toelz.de/aerialyoga

## Mittwoch, 14. Oktober

|                 |                               |            |
|-----------------|-------------------------------|------------|
| 16:30-<br>18:00 | Hatha Yoga Kurs - nachmittags | 25,00<br>€ |
|-----------------|-------------------------------|------------|

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-roswitha@t-online.de](mailto:yogaraum-roswitha@t-online.de)

|                 |                   |            |
|-----------------|-------------------|------------|
| 18:00-<br>19:15 | TriYoga-flow&move | 20,00<br>€ |
|-----------------|-------------------|------------|

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-<br>20:00 | Hatha Yoga Kurs - abends | 25,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------|------------|

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-roswitha@t-online.de](mailto:yogaraum-roswitha@t-online.de)

|                 |                   |            |
|-----------------|-------------------|------------|
| 19:45-<br>21:00 | TriYoga-flow&move | 20,00<br>€ |
|-----------------|-------------------|------------|

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, 15. Oktober

|                 |                                                        |            |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|
| 11:00-<br>12:00 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|                 |                      |             |
|-----------------|----------------------|-------------|
| 13:00-<br>19:00 | Tölzer LaufCamp 2026 | 235,00<br>€ |
|-----------------|----------------------|-------------|

Das LaufCamp in Bad Tölz bietet drei intensive Tage (15. bis 17. Oktober) rund um Lauftechnik, Training und Regeneration. Nach Ankunft und Kennenlernen starten wir mit einem ersten Lauf durch Bad Tölz inklusive Technik-Analyse. Es folgen abwechslungsreiche Einheiten wie Lauf-ABC, Functional Training, Mobility, Yoga und Vorträge zu Training und Ernährung. Ein gemeinsamer Lauf entlang der Isar sowie parkisnahe Tipps für zu Haus runden das Programm ab. Anmeldung und weitere Informationen unter [bad-toelz.de/laufcamp](http://bad-toelz.de/laufcamp)

|                 |                                                        |            |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|
| 17:30-<br>18:30 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|                 |                    |            |
|-----------------|--------------------|------------|
| 18:30-<br>19:45 | Yoga für Frauen I. | 16,00<br>€ |
|-----------------|--------------------|------------|

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-<br>22:00 | Herbstliche Kräuterlikör-Kreationen | 30,00<br>€ |
|-----------------|-------------------------------------|------------|

Kräuter, Früchte und kreative Kombinationen: In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Liköransetzens kennen, probieren verschiedene Zutaten aus und nehmen Ihre selbst hergestellten Ansätze sowie die Rezepte mit nach Hause. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)



|                 |                                         |            |
|-----------------|-----------------------------------------|------------|
| 19:00-<br>20:00 | Vortrag "Optimale Vitalstoffversorgung" | 20,00<br>€ |
|-----------------|-----------------------------------------|------------|

Optimale Vitalstoffversorgung bei veganer Ernährung: Der Kurs (bzw. Vortrag) vermittelt, wie eine vegane Ernährung alle wichtigen Vitalstoffe abdecken kann. Behandelt werden alle zentralen Nährstoffe und Fette. Ziel ist eine gesunde, ausgewogene und langfristig sichere vegane Lebensweise. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)

|                 |                     |            |
|-----------------|---------------------|------------|
| 20:00-<br>21:15 | Yoga für Frauen II. | 16,00<br>€ |
|-----------------|---------------------|------------|

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, 16. Oktober

|                 |              |  |
|-----------------|--------------|--|
| 09:00-<br>10:00 | Yoga & Klang |  |
|-----------------|--------------|--|

Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Ober-toninstrumenten wie Klangschalen, Gong, Koshi-Klangspielen und weiteren harmonischen Instrumenten. Anschließend folgen Atemübungen (Pranayama), der Sonnengruß (Surya Namaskar) sowie ausgewählte Yogastellungen (Asanas). Preis für alle Kurse 65,00 € für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt

|                 |                      |             |
|-----------------|----------------------|-------------|
| 09:30-<br>17:30 | Tölzer LaufCamp 2026 | 235,00<br>€ |
|-----------------|----------------------|-------------|

Das LaufCamp in Bad Tölz bietet drei intensive Tage (15. bis 17. Oktober) rund um Lauftechnik, Training und Regeneration. Nach Ankunft und Kennenlernen starten wir mit einem ersten Lauf durch Bad Tölz inklusive Technik-Analyse. Es folgen abwechslungsreiche Einheiten wie Lauf-ABC, Functional Training, Mobility, Yoga und Vorträge zu Training und Ernährung. Ein gemeinsamer Lauf entlang der Isar sowie parxisnahe Tipps für zu Haus runden das Programm ab. Anmeldung und weitere Informationen unter bad-toelz.de/laufcamp

|                 |                           |            |
|-----------------|---------------------------|------------|
| 16:30-<br>18:00 | Feldenkrais - nachmittags | 15,00<br>€ |
|-----------------|---------------------------|------------|

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-<br>20:00 | Feldenkrais - abends | 15,00<br>€ |
|-----------------|----------------------|------------|

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-<br>20:30 | Ätherische Öle, Hydrolate & Co. – ein Überblick | 45,00<br>€ |
|-----------------|-------------------------------------------------|------------|

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verschiedene traditionelle und naturbezogene Ansätze rund um ätherische Öle, Hydrolate, Schüßler-Salze, Spagyrik und Tinkturen. Wir stellen die unterschiedlichen Pro- dukte und ihre jeweiligen Besonderheiten vor und besprechen, wie sie traditionell verwendet werden und was bei der Anwendung zu beach- ten ist. Inklusive Skript und Aufzeichnung des Vortrags. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

## Samstag, 17. Oktober

|                 |                      |             |
|-----------------|----------------------|-------------|
| 09:30-<br>15:00 | Tölzer LaufCamp 2026 | 235,00<br>€ |
|-----------------|----------------------|-------------|

Das LaufCamp in Bad Tölz bietet drei intensive Tage (15. bis 17. Oktober) rund um Lauftechnik, Training und Regeneration. Nach Ankunft und Ken- nenlernen starten wir mit einem ersten Lauf durch Bad Tölz inklusive Tech- nik-Analyse. Es folgen abwechslungsreiche Einheiten wie Lauf-ABC, Func- tional Training, Mobility, Yoga und Vorträge zu Training und Ernährung. Ein gemeinsamer Lauf entlang der Isar sowie parxisnahe Tipps für zu Haus runden das Programm ab. Anmeldung und weitere Informationen unter bad-toelz.de/laufcamp

## Montag, 19. Oktober

|                 |             |  |
|-----------------|-------------|--|
| 19:00-<br>20:00 | Aerial Yoga |  |
|-----------------|-------------|--|

Das Aerialtuch begleitet und unterstützt Dich durch die Übungen und för- dert dabei die Stabilität der Körpermitte. Sanfte Umkehrhaltungen und schwingende Bewegungen können die Wirbelsäule entlasten, die Mus- kulatur und Gelenke mobilisieren und für ein Gefühl der Schwerelosig- keit sorgen. Die Stunden sind überwiegend sanft und eignen sich auch für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen. Nähere Infos unter bad-toelz.de/aerialyoga

|                 |                                        |            |
|-----------------|----------------------------------------|------------|
| 19:00-<br>21:00 | Wege aus der Müdigkeit und Erschöpfung | 90,00<br>€ |
|-----------------|----------------------------------------|------------|

Warum sind wir so müde und erschöpft? In diesem 3 – teiligen Workshop ver- suchen wir eine Annäherung an die individuelle Erschöpfung und erforschen gesellschaftliche Einflüsse. Der Tölzer Allgemeinarzt Thomas Maurer ver- knüpft zu diesem Thema aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und acht- samkeitsbasierte Methoden. Termine sind der 19.10., 26.10. und 9.11.2026. Montag 19.00 – 21.00 Uhr. Kosten: 90,- € für die 3 Abende inklusive Seminar- skript. Kontakt und Anmeldung: tho.maurer@web.de

## Dienstag, 20. Oktober

|                 |                            |            |
|-----------------|----------------------------|------------|
| 19:00-<br>20:30 | Klangreise - Zeit für Dich | 29,00<br>€ |
|-----------------|----------------------------|------------|

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, 21. Oktober

|                 |                                                 |            |
|-----------------|-------------------------------------------------|------------|
| 15:00-<br>17:00 | Pilzwanderung - Das Pilzreich – FUNGI entdecken | 18,00<br>€ |
|-----------------|-------------------------------------------------|------------|

Begleite Natur- und Pilzcoach Sandra Kuhn auf eine zweistündige Pilzwanderung und entdecke die faszinierende Welt der Pilze. Ein Naturerlebnis zum Beobachten, Entdecken und Staunen. Preis pro Paar 25,00 €. Treffpunkt: Ecke Zeilerfeldweg/Benediktbeurerstrasse. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)

|                 |                               |            |
|-----------------|-------------------------------|------------|
| 16:30-<br>18:00 | Hatha Yoga Kurs - nachmittags | 25,00<br>€ |
|-----------------|-------------------------------|------------|

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-roswithariegel.de](http://yogaraum-roswithariegel.de)

|                 |                   |            |
|-----------------|-------------------|------------|
| 18:00-<br>19:15 | TriYoga-flow&move | 20,00<br>€ |
|-----------------|-------------------|------------|

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

|                 |                          |            |
|-----------------|--------------------------|------------|
| 18:30-<br>20:00 | Hatha Yoga Kurs - abends | 25,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------|------------|

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-roswithariegel.de](http://yogaraum-roswithariegel.de)

|                 |                   |            |
|-----------------|-------------------|------------|
| 19:45-<br>21:00 | TriYoga-flow&move | 20,00<br>€ |
|-----------------|-------------------|------------|

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

## Donnerstag, 22. Oktober

|                 |                                                        |            |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|
| 11:00-<br>12:00 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|                 |                                                        |            |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|
| 17:30-<br>18:30 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00<br>€ |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|                 |                    |            |
|-----------------|--------------------|------------|
| 18:30-<br>19:45 | Yoga für Frauen I. | 16,00<br>€ |
|-----------------|--------------------|------------|

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-<br>21:15 | Yoga für Frauen II. | 16,00<br>€ |
|-----------------|---------------------|------------|

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, 23. Oktober

|                 |                                                |  |
|-----------------|------------------------------------------------|--|
| 09:00-<br>10:00 | Yoga & Klang (Einsteiger und Fortgeschrittene) |  |
|-----------------|------------------------------------------------|--|

Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Ober-toninstrumenten wie Klangschalen, Gong, Koshi-Klangspielen und weiteren harmonischen Instrumenten. Anschließend folgen Atemübungen (Pranayama), der Sonnengruß (Surya Namaskar) sowie ausgewählte Yogastellungen (Asanas). Preis für alle Kurse 65,00 € für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter [turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt](http://turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt)

|        |                                      |       |
|--------|--------------------------------------|-------|
| 16:00- | Die Rosskastanie entdecken -         | 30,00 |
| 18:00  | Rosskastaniensalbe selbst herstellen | €     |

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Rosskastanie und die unterschiedlichen Möglichkeiten, wie sie früher verwendet und verarbeitet wurden. Anschließend stellen wir gemeinsam eine Rosskastaniensalbe nach traditioneller Rezeptur her. Die selbst hergestellte Salbe dürfen Sie anschließend mit nach Hause nehmen. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)

|        |                           |       |
|--------|---------------------------|-------|
| 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.

## Sonntag, 25. Oktober

|        |                                                   |       |
|--------|---------------------------------------------------|-------|
| 10:00- | Emotionale Balance und Kräuter – Impulse für mehr | 90,00 |
| 13:00  | Wohlbefinden                                      | €     |

In diesem Vortrag beschäftigen Sie sich mit dem Zusammenspiel von Emotionen, innerer Balance und verschiedenen naturbezogenen Ansätzen. Der Vortrag vermittelt Anregungen und praktische Impulse zur persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema. Anmeldung und Infos unter [bad-toelz.de/vitallife](http://bad-toelz.de/vitallife)

## Montag, 26. Oktober

|        |             |  |
|--------|-------------|--|
| 19:00- | Aerial Yoga |  |
| 20:00  |             |  |

Das Aerialtuch begleitet und unterstützt Dich durch die Übungen und fördert dabei die Stabilität der Körpermitte. Sanfte Umkehrhaltungen und schwingende Bewegungen können die Wirbelsäule entlasten, die Muskulatur und Gelenke mobilisieren und für ein Gefühl der Schwerelosigkeit sorgen. Die Stunden sind überwiegend sanft und eignen sich auch für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen. Nähere Infos unter [bad-toelz.de/aerialyoga](http://bad-toelz.de/aerialyoga)

|        |                                        |       |
|--------|----------------------------------------|-------|
| 19:00- | Wege aus der Müdigkeit und Erschöpfung | 90,00 |
| 21:00  |                                        | €     |

Warum sind wir so müde und erschöpft? In diesem 3 – teiligen Workshop versuchen wir eine Annäherung an die individuelle Erschöpfung und erforschen gesellschaftliche Einflüsse. Der Tölzer Allgemeinarzt Thomas Maurer verknüpft zu diesem Thema aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und achtsamkeitsbasierte Methoden. Termine sind der 19.10., 26.10. und 9.11.2026. Montag 19.00 – 21.00 Uhr. Kosten: 90,- € für die 3 Abende inklusive Seminar- skript. Kontakt und Anmeldung: [tho.maurer@web.de](mailto:tho.maurer@web.de)

## Mittwoch, 28. Oktober

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

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

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga- Übungen steigere deine Beweglich- keit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Ent- spannung - 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- | Hatha Yoga Kurs - abends | 25,00 |
| 20:00  |                          | €     |

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

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweg- lichkeit, 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, 29. Oktober

|             |                                                        |         |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|
| 11:00-12:00 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00 € |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|

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. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im Vital-Zentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|             |                                                        |         |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|
| 17:30-18:30 | Pilates für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden | 10,00 € |
|-------------|--------------------------------------------------------|---------|

Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert die Körpermitte und fördert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Bei schönem Wetter finden die Kurse im Rosengarten statt, bei schlechtem Wetter im VitalZentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023.

|             |                                                |         |
|-------------|------------------------------------------------|---------|
| 18:00-22:00 | Ayurvedische Gerichte für die frühe Winterzeit | 70,00 € |
|-------------|------------------------------------------------|---------|

Die Ayurvedische Ernährungslehre teilt die Jahreszeiten in 6 Phasen auf. In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedene nährnde Gerichte für die kommende frühe Winterzeit kennen. Wir fokussieren uns darauf, die Doshas in der stürmischen Zeit ins Gleichgewicht zu bringen. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](mailto:bad-toelz.de/vitallife)

|             |                    |         |
|-------------|--------------------|---------|
| 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)

|             |                                                   |         |
|-------------|---------------------------------------------------|---------|
| 19:00-21:00 | Zum Glück gibt es das Pech - Harzsalbe herstellen | 40,00 € |
|-------------|---------------------------------------------------|---------|

Die Fichte begleitet den Menschen seit Jahrhunderten und ist auch in der traditionellen Kräuterkunde bekannt. In diesem Kursabend erfahren Sie Wissenswertes über die Fichte, ihre Verwendung in der Volkskunde und die traditionelle Nutzung von Baumharz. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](mailto:bad-toelz.de/vitallife)

|             |                     |         |
|-------------|---------------------|---------|
| 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, 30. Oktober

|             |              |  |
|-------------|--------------|--|
| 09:00-10:00 | Yoga & Klang |  |
|-------------|--------------|--|

Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Ober-toninstrumenten wie Klangschalen, Gong, Koshi-Klangspielen und weiteren harmonischen Instrumenten. Anschließend folgen Atemübungen (Pranayama), der Sonnengruß (Surya Namaskar) sowie ausgewählte Yogastellungen (Asanas). Preis für alle Kurse 65,00 € für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter [turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt](http://turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt)

|             |                           |         |
|-------------|---------------------------|---------|
| 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](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 mühe-loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder Tel. 0151 51550069.

|             |                                                 |         |
|-------------|-------------------------------------------------|---------|
| 19:00-20:30 | Räuchern mit Kräutern – Tradition und Anwendung | 45,00 € |
|-------------|-------------------------------------------------|---------|

Entdecken Sie die alte Tradition des Räucherns. Sie lernen verschiedene Räucherkräuter und ihre traditionel-le Verwendung kennen und erhalten praktische Anregungen für persönli-che Räucherrituale zu Hause. Inklusive Skript und Aufzeichnung. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](mailto:bad-toelz.de/vitallife)



## Samstag, 31. Oktober

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

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumen-ten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Mo-ment zu genießen. Mehr Informationen unter [silviagrandy.de](http://silviagrandy.de) Anmeldung: [info@silviagrandy.de](mailto:info@silviagrandy.de) oder 0170 9048622.

## VORSCHAU AUF NOVEMBER

03.11.  
16:00 Uhr

### Herzwochen 2026 im Vitalzentrum

Im Rahmen der Herzwochen 2026 erwarten Sie informative Vorträge und ein praxisnahes Reanimationstraining. Unser Referententeam, welches aus Ärzten besteht, informiert Sie über wichtige Themen wie Cholesterin, Vorhofflimmern, Schlaganfall und einen herzgesunden Lebensstil. Ergänzt wird das Programm durch ein 90-minütiges Reanimationstraining in Kooperation mit dem BRK Bad Tölz Wolfratshausen. Termine: 03.11., 12.11., 16.11. & 28.11.2026. Alle Veranstaltungen finden im VitalZentrum, Ludwigstr. 18a, 83646 Bad Tölz statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, außer bei den Reanimationstrainings.



Weitere Informationen finden Sie unter: [bad-toelz.de/herzwochen](http://bad-toelz.de/herzwochen)

## VERANSTALTUNGSRÄUME

### Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



### Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



### Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum



 zugänglich

 nicht zugänglich