KNEIPP: Gesundheit aus der Natur

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit einer weiteren bewährten Heilmethode – umsonst und draußen!

Tölzer Veg

INTERESSIEREN SIE SICH FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL?

Dann schauen Sie doch bei unserem „Tölzer Veg“ vorbei. Hier werden Nachhaltigkeit, vegane Ernährung und Naturbewusstsein vereint.

bad-toelz.de/toelzerveg

Der KneippGarten befndet sich direkt am Kurpark, gegenüber vom VitalZentrum Bad Tölz (Ludwigstraße)

GEHEN SIE MIT UNSERER KNEIPP-GESUNDHEITS-TRAINERIN AUF EINE TOUR

Termine für die Einführung ins Kneippen in den Sommermonaten auf Anfrage im VitalZentrum buchbar.

Stadt Bad Tölz, Referat für Tourismus und Kultur
VitalZentrum Bad Tölz
Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41 / 78 67 - 61, Fax 0 80 41 / 78 67-56
vitalzentrum@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VitalZentrum Bad Tölz

KALTES ARMBAD – DER KNEIPPSCHE „ESPRESSO“

Wie eine kräftige Tasse Kaffee unterstützt eine Kneipp-Anwendung die geistige Fitness und beruhigt zugleich. Die Behandlung wirkt ausgleichend und anregend. Morgens oder am frühen Nachmittag angewendet, werden Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden – Sie werden staunen!

Bitte beachten Sie die vor Ort aufgeführten Hinweise und sprechen Sie gegebenenfalls vorab mit Ihrem Arzt.

WASSERTRETEN – EINE WIRKUNGSVOLLE METHODE, UM DEN KREISLAUF ANZUKURBELN

Die berühmte Anwendung von Sebastian Kneipp ist ganz leicht umzusetzen. Nutzen Sie hierfür unser Kneippbecken im Herzen des Kurparks und lassen Sie Ihre Gesundheit profitieren. Wassertreten regt den Stoffwechsel an, stärkt Ihr Immunsystem und die Abwehrkräfte im Körper. Durch die durchblutungsfördernde Wirkung unterstützt das „Kneippen“ die Bekämpfung von Krampfadern und Migräne. Fördern Sie Ihre Gesundheit, Ihr Körper wird es Ihnen danken.

URLAUBSANGEBOT MIT MEHRWERT

Sie planen die Kursteilnahme während eines Urlaubs in Bad Tölz? Wir bieten Ihnen die passende Unterkunft für Ihren Aufenthalt inklusive abgestimmter Verpflegung (Frühstück oder Halbpension).

AUF ANFRAGE: **„RUNDUM-PAKET DER DARMGESUNDHEIT“** *

Stuhlprobenanalyse und Online-Ernährungscoaching zur nachhaltigen Umsetzung von Fr. Prof. Dr. Axt-Gadermann (von den Krankenkassen nach § 20 SGB V erstattungsfähig)

* kostenpflichtig

www.bad-toelz.de

WUNDERWERK DARM

UNSER GESUND-KRAFTWERK

JETZT MIT NEUEM ABENDKURS-ANGEBOT!

Kompaktseminar und Kurse

Termine 2023

WUNDERwerk DARM – Gesundheit und Wohlbefinden

Sich in seinem Körper so richtig wohlfühlen, Krankheiten und Immunschwäche die kalte Schulter zeigen – wer möchte das nicht? Wir zeigen in unseren Workshops, wie einfach und schmackhaft das sein kann!

Wir haben für Sie ein Programm zusammengestellt, bei dem Sie Informationen und praktische Tipps erhalten, wie Sie Ihre Ernährung auf „darmgesund“ umstellen können.

Außerdem bietet das VitalZentrum das ganze Jahr zusätzliche – individuell buchbare – Kurse und Veranstaltungen an, wie z. B. Entspannungs- und Bewegungskurse sowie weitere Ernährungsseminare.

KOMPAKTSEMINAR „WUNDERWERK DARM“

27. - 29.03.2023 | 03. - 05.07.2023 | 16. - 18.10.2023
Jeweils Montag bis Mittwoch
Kosten pro Person: € 297

Finden Sie Ihren eigenen Ernährungskompass!

Zuschuss Krankenkasse möglich

Kursprogramm

Montag 09:00 – 14:00 Uhr

- Wir beginnen mit den Grundlagen einer vollwertigen Ernährung nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Sie erfahren Wissenswertes über die Bedeutung der Darmflora auf die Gesundheit bzw. über den Zusammenhang zwischen Darmflora und Gewicht
- Erkennen Sie selbst situationsabhängiges Essverhalten und entwickeln Sie Strategien, um Ernährungsfallen zu vermeiden
- Schaffen Sie die Basis für eine erfolgreiche Verhaltensänderung
- Wir setzen anschließend das Gelernte in einer Kocheinheit in die Tat um

Dienstag 09:00 – 16:30 Uhr

- Wir bereiten uns gemeinsam ein „darmgesundes“ Frühstück zu
- Was sind ballaststoffreiche Lebensmittel und Präbiotika und welche Rollen spielen sie innerhalb einer vollwertigen Ernährung
- Sie erfahren mehr über die Themen Fettsäuren, Fette und Öle – welche sind gut bzw. schlecht und welchen Zusammenhang können chronische Entzündungen im Körper auf das Körpergewicht haben
- Die Kräuterpädagogin Frau Winzenhöller führt uns am Nachmittag durch die Welt der Kräuter und ihrer unterstützenden Wirkweisen

Mittwoch 09:00 – 15:00 Uhr

- Sie erfahren Tipps, wie Sie Ihre Ziele mit dem bisherigen Wissen nachhaltig erreichen können
- Was sind Ihre persönlichen Nahziele und wie können Sie Ihre Motivation durch positive Erlebnisse aufrecht erhalten
- Zum Abschluss setzen wir unsere neu gewonnenen Erkenntnisse in die Tat um und lassen den Tag mit einem selbst zubereiteten, leckeren Menü ausklingen.

Dieses ganzheitliche Ernährungsprogramm unterstützt Sie dabei, der Gesundheit zuträgliche Darmbewohner zu fördern und bakterielle Bösewichte in Schach zu halten.

Ohne viel Aufwand und mit Spaß an neuen Rezepten bringen Sie Ihr Allgemeinbefinden auf Vordermann – und erlangen so auch noch ganz nebenbei Ihr Wunschgewicht.

ABENDKURSANGEBOT „WUNDERWERK DARM“

Im Zeitraum 07.03. - 23.05.2023
Jeweils dienstags, 18 - 19 Uhr
Kosten pro Person: € 153

Kursinhalte

- 9 Kurseinheiten mit praktischen Übungen
- Wissensvermittlung über die Zusammenhänge Darmflora, Gewicht, Ernährung und Gesundheit
- Tipps und Informationen für den Alltag

UNSERE BEIDEN ANGEBOTE
ZUM „WUNDERWERK DARM“ AUF EINEN BLICK:

3-TAGES KOMPAKTSEMINAR

- 3 Kurseinheiten mit praktischen Übungen
- Wissensvermittlung über die Zusammenhänge: Darmflora, Ernährung, Gewicht und Gesundheit
- Koch-Workshops „Erleben und genießen“
- Tipps und Informationen für den Alltag
- Kräuterführung

9 WÖCHENTLICHE ABENDKURS-EINHEITEN

- 9 Kurseinheiten zum Thema vollwertige Ernährung und Darmgesundheit plus wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung daheim

Persönliche Beratung und Buchung:
Referat für Tourismus und Kultur
Tel. 0 8041 / 78 67-0
reservierung@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de/wunderwerkdarm