AKTIVWOCHE

LUST AUF ERLEBNIS, BEWEGUNG UND NATUR?

Zeit für Bewegung. Zeit für sich. Zeit für Gesundheit. Gönnen Sie Körper und Geist eine wohltuende Auszeit im malerischen Voralpenland.
Die Aktivwoche in Bad Tölz verbindet Bewegung, Entspannung und Gesundheitsförderung zu einem ganzheitlichen Erlebnis.Ob aktiv in der Natur oder entspannt zur Ruhe kommen – in Bad Tölz steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Die Aktivwoche ist von Februar bis Oktober in Bad Tölz buchbar!

* Kostenfreie Nutzung einer Tölzer Wellnesseinrichtung. Gültig am Anreisetag (So.), in den Buchungszeiträumen Februar, März und Oktober 2027. Voranmeldung über die Tourist-Information Bad Tölz notwendig.

UNSERE PARTNER

GESUNDHEITSSERVICE

TV BAD TÖLZ 1866



NEU: Inklusive Wellness-Special*!

JETZT AKTIV WERDEN!

Anmeldung und weitere Infos unter:

bad-toelz.de/aktivwochen

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
VitalZentrum
Ludwigstraße 18a I 83646 Bad Tölz
Tel. 08041 7867-35
bad-toelz.de/vitalzentrum

BAD TÖLZ
VitalZentrum

AKTIV UND GESUND

BAD TÖLZ
VitalZentrum

TÖLZER AKTIV-WOCHEN

Bewegung trifft Natur

AKTIVSEIN
HERAUSFORDERUNG
GEMEINSAMKEIT



DAS ORIGINAL

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

AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Wanderungen mit Atem- und Entspannungsübungen
- Pilates
- Schlingentraining
- Funktionelles Krafttraining
- Dehnen und Entspannen
- Ernährungsworkshop



XTENSIVE

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

AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Wanderungen mit Dehn- und Entspannungsübungen
- Funktionelles Training
- Faszientraining
- Mobility und Entspannung
- Halbtages-Radtour
- Ernährungsworkshop



FRAUEN.EXTRA

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

AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Funktionelles Muskeltraining
- Pilates und Yoga
- Stretch und Relax
- Schlingentraining
- Ernährungsworkshop



FUNCTIONAL.CAMP

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

AKTIVWOCHE HIGHLIGHTS:

- Funktionelles Kraft- und Ausdauer-Zirkeltraining
- Kettlebell-Workshop
- Trail Run und Lauf ABC
- Functional Movement Screen in Kleingruppen
- Bergtour mit Yoga am Berg
- Kettlebell-Workshop und Breathwork



KRANKENKASSEN-ZUSCHUSS MÖGLICH

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