

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 das ganze Jahr vereint.
bad-toelz.de/toelzerveg

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



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.



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

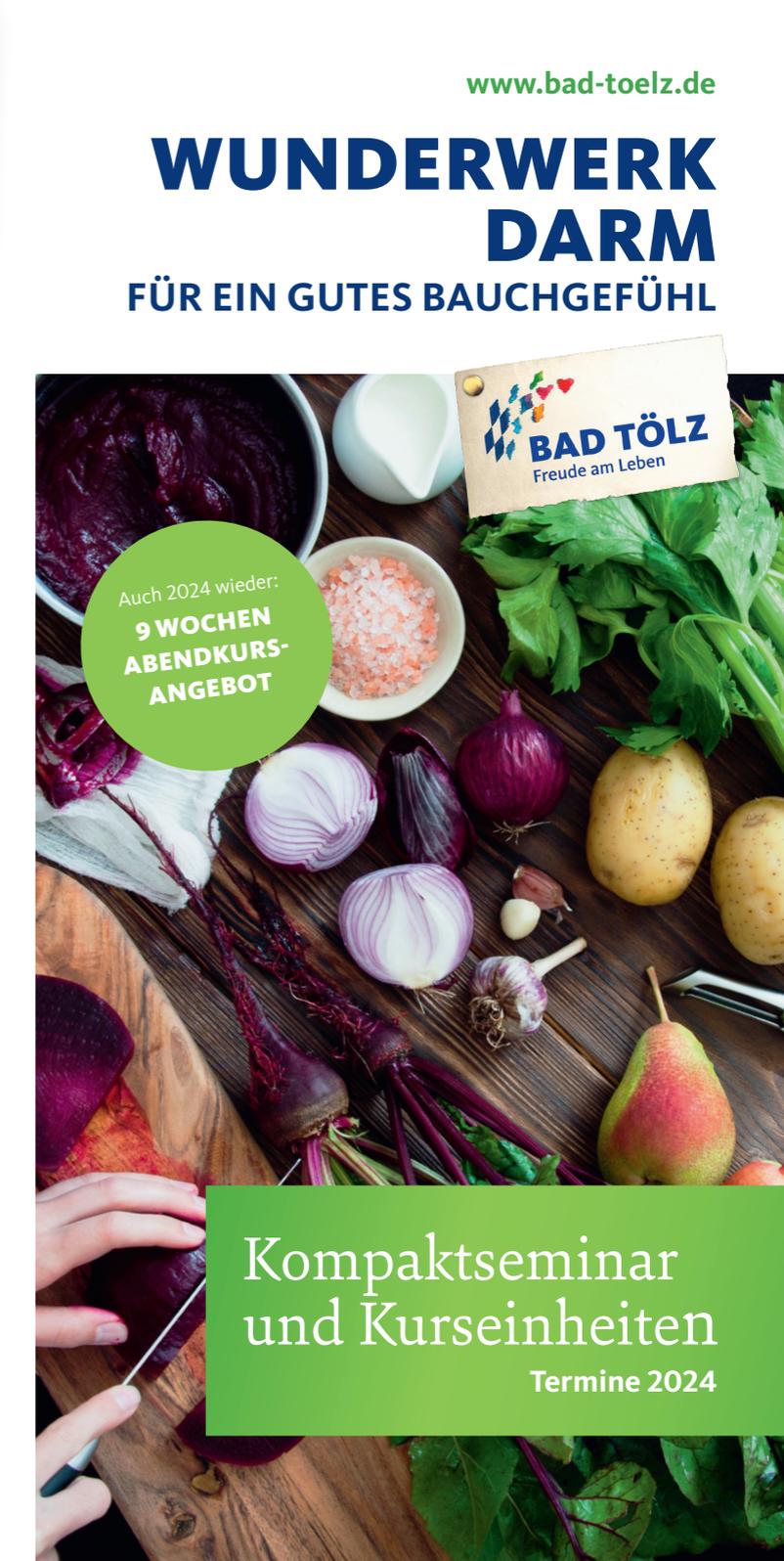
WASSERTRETEN – EINE WIRKUNGSVOLLE METHODE, UM DEN KREISLAUF ANZUKURBELN

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).



www.bad-toelz.de

WUNDERWERK DARM

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL



Auch 2024 wieder:
9 WOCHEN ABENDKURS-ANGEBOT

Kompaktseminar und Kurseinheiten

Termine 2024

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 zusammen-
gestellt, bei dem Sie Informationen und prakti-
sche 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 Ernährungs-
seminare.

**KRANKEN-
KASSENZUSCHUSS
MÖGLICH**
Fragen Sie bei Ihrer
Kasse nach

KOMPAKTSEMINAR „WUNDERWERK DARM“

18. – 20.3.2024 | 14. – 16.10.2024
Jeweils Montag bis Mittwoch
Kosten p. P.: € 297

*Finden Sie Ihren eigenen
Ernährungskompass!*

Kursprogramm

Montag 9:00 – 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 9:00 – 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

• Eine zertifizierte Kräuterpädagogin führt uns am Nachmittag durch die Welt der Kräuter und ihrer unterstützenden Wirkweisen

Mittwoch 9:00 – 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“

20.2., 5.3., 12.3., 19.3., 2.4., 9.4., 23.4., 30.4.
und 7.5.2024

Jeweils dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr; Kosten p. P.: € 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