BAD TÖLZ

VITAL-ZENTRUM

Programm November 2026





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 18
Veranstaltungsräume 19

03.11.
16:00 Uhr

Herzwochen 2026 - Vorhofflimmer erkennen und behandeln



Zum Thema " Vorhofflimmer erkennen und behandeln" bieten wir in diesem Jahr Workshops und verschiedene Vorträge an:

03.11. Herzrisiko Cholesterin

12.11. Tipps für ein herzgesundes Leben

16.11. Wenn das Herz aus dem Takt gerät - Vorhofflimmern und die Gefahr Schlaganfall

28.11. Prüfen - Rufen - Drücken: Kostenloses Reanimationstraining

Montag, 02. November

19:00-20:00	Aerial Yoga	

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 eignen sich auch für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen. Nähere Infos unter bad-toelz.de/aerialyoga

Dienstag, 03. November

09:00-12:00	Kochkurs: Ernährung und Krebs – Genussvoll kochen, bewusst leben	90,00 €

Eine ausgewogene Ernährung kann während und nach einer Krebserkrankung einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden, zur Lebensqualität und zur Regeneration leisten. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie sich schmackhafte, nährstoffreiche Gerichte einfach und alltagstauglich zubereiten lassen. Anmeldung: Spöri Angelika, info@angelika-spoeri.de.

16:00-18:00	Herzwochen 2026 - Herzrisiko Cholesterin: Die stille Gefahr für Herz und Kreislauf erkennen und senken	frei

Die Regulation der Blutfettwerte ist ein zentraler Bestandteil der Prävention von Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt. Eine gezielte Ernährungsumstellung kann nachweislich zur Verbesserung der Cholesterinwerte beitragen und somit das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen senken. Ohne Anmeldung. Vortrag inkl. Fragerunde mit Ärztin Petra Walter. Weitere Informationen finden Sie unter: bad-toelz.de/herzwochen

Mittwoch, 04. November

09:00-12:00	Kochkurs: Ernährung und Krebs – Genussvoll kochen, bewusst leben	90,00 €

Eine ausgewogene Ernährung kann während und nach einer Krebserkrankung einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden, zur Lebensqualität und zur Regeneration leisten. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie sich schmackhafte, nährstoffreiche Gerichte einfach und alltagstauglich zubereiten lassen. Anmeldung: Spöri Angelika, info@angelika-spoeri.de.

15:00-17:00	Pilzwanderung - Das Pilzreich – FUNGI entdecken	18,00 €

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

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. Anmeldung: per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157 oder flowandmove.ja@gmail.com

Donnerstag, 05. November

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 oder per E-Mail an suekran.demirkaynak@gmail.com

Freitag, 06. November

16:30-18:00	Feldenkrais	15,00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

19:00-20:30	Bäder, Seifen, Öle und Kräuter	45,00 €

Entdecken Sie unsere Auswahl an Bädern, Seifen, Ölen und Kräutern für die persönliche Pflege und individuelle Anwendung. Die Produkte eignen sich zur Gestaltung persönlicher Bade- und Pflegerituale. Ergänzende Anwendungshinweise und Skripte unterstützen Sie bei der individuellen Verwendung. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Samstag, 07. November

10:00-14:00	Hausapothekenkurs für Kinder und Säuglinge	85,00 €

Lerne an diesem Vormittag deine Kinder mit homöopathischen Akutmitteln, sowie pflanzlichen Mitteln selbst zu behandeln und erkenne die Grenzen deiner Selbstbehandlung und wann ärztliche Abklärung erforderlich ist. Themen sind unter anderem Verletzungen und Prellungen, Insekten- und Zeckenbisse, Sonnenbrand und Sonnenstich, grippale Infekte, Magen-Darm-Erkrankungen. Praktisches Üben von Wickeln und Umschlägen. Info und Anmeldung: Angelika Welter, kontakt@anjali-yoga.de, mobil 01522 9578818.

Sonntag, 08. November

10:00-13:00	Yogakitchen: Yoga & Vegane Küche für Groß und Klein!	

Entspannung und Ernährung im Einklang - genieße eine einfache Yoga-Einheit und koch danach leckere vegane Gerichte. Für alle Altersgruppen geeignet! Preis: Kinder 29,00 € + Erwachsene 59,00 €. Referentin: Helena Neumeier. Anmeldung und Vorauszahlung an: hn@neumeier.de

Montag, 09. November

19:00-20:00	Aerial Yoga	

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/arialyoga

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

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 Seminarskript. Kontakt und Anmeldung: tho.maurer@web.de Weitere Infos: teams-work.info

Dienstag, 10. November

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

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 oder 0170 9048622.

Mittwoch, 11. November

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

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-roswithariepel.de

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: per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157 oder per E-Mail an flowandmove.ja@gmail.com.

18:30-20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €

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

18:30-21:30	Kräuter-Workshop – Praxis & Produkte	65,00 €

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Kräuter und deren traditionelle Verwendung kennen. Unter Anleitung stellen Sie sieben pflanzenbasierte Produkte selbst her, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können. Dabei lernen Sie unterschiedliche Rezepturen, Verarbeitungsschritte und Anwendungsmöglichkeiten kennen. Ein ausführliches Skript mit den im Workshop vermittelten Informationen ist Bestandteil des Kurses. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Donnerstag, 12. November

15:00-17:00	Herzwochen 2026 - Tipps für ein herzgesundes Leben	frei

Ein gesundes Herz ist die Grundlage für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Mit bewussten Entscheidungen im Alltag können Sie aktiv dazu beitragen, Ihre Herzgesundheit zu fördern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkranungen zu reduzieren. Vortag inkl. Fragerunde mit Dr. med. Ralph Munkert. Ohne Anmeldung. bad-toelz.de/herzwochen

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 VitalZentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023 oder per E-Mail an suekran.demirkaynak@gmail.com

18:00-22:00	Veganen Käse herstellen	69,00 €

Sie ernähren sich vegan, möchten aber nicht auf den köstlichen Käsegeschmack verzichten? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie leckeren veganen Käse einfach selbst herstellen können – ganz ohne tierische Produkte. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Freitag, 13. November

09:00-10:15	flow&move - TriYoga-Stuhl-Yoga	20,00 €

Mit Unterstützung des Stuhls liegt die Aufmerksamkeit auf sanfte Bewegungsabläufe, die die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht erhalten und fördern, aber auch achtsam Kraft aufbauen. Die Stunde wird mit einer ruhigen Entspannung beendet. Mehr Infos und Anmeldung bei Jutta Adler unter flowandmove.ja@gmail.com oder per WhatsApp unter 0171 3522157.

09:00-10:00	Yoga & Klang	

Diese Yogastunde verbindet achtsame Bewegung mit der wohltuenden Wirkung von Klängen. Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Obertoninstrumenten. Anschließend folgen Atemübungen, der Sonnengruß sowie ausgewählte Yogastellungen. 65,00 € für alle Kurse für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung: turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt

16:30-18:00	Feldenkrais	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 oder Tel. 0151 51550069.

Samstag, 14. November

09:00-13:00	Achtsame Adventküche – Kochkurs nach den Prinzipien der Kneippschen Ernährung	80,00 €

Nehmen Sie sich in der Vorweihnachtszeit Zeit für gemeinsames Kochen und bewussten Genuss. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der Kneippschen Ernährung kennen und erfahren, wie regionale und saisonale Zutaten vielseitig eingesetzt werden können. Gemeinsam bereiten wir festliche Gerichte zu – von wärmenden Suppen über weihnachtliche Gebäckvariationen bis hin zu einem vollwertigen Hauptgericht – und verkosten diese anschließend gemeinsam. Im Mittelpunkt stehen Kräuterkunde, unterschiedliche Zubereitungsarten, gemeinsames Kochen und bewusster Genuss. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

10:00-16:00	Feldenkrais-Tageskurs	85,00 €

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn sich Bewegung wieder geschmeidig und verlässlich koordinieren lässt und Sie sich insgesamt leichter und freier organisieren. Erfahren Sie ein lebendiges Verständnis für sich selbst und wie Sie mehr ankommen bei sich und in Ihrer Kraft. Eine Sequenz werden wir dem Becken widmen, ein bewegliches Becken kann die Knie und den Rücken entlasten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, einfach etwas Neugierde mitbringen. Info & Anmeldung: Elke Bruce Boye Tel. 089 508995 oder ebruceboye@web.de

Sonntag, 15. November

10:00-13:00	Seifensieden für Einsteiger	55,00 €



In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des Seifensiedens kennen und stellen unter Anleitung Ihre eigene Seife her. Dabei können Sie aus verschiedenen Düften und dekorativen Gestaltungselementen auswählen und Ihre Seife individuell gestalten. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Mundschutz, geeignete Handschuhe, Schürze und ein altes Handtuch. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Montag, 16. November

10:00-12:00	Herzwochen 2026 - Wenn das Herz aus dem Takt gerät - Vorhofflimmern und die Gefahr Schlaganfall	frei

Jährlich erleiden in Deutschland zahlreiche Menschen einen Schlaganfall - ein erheblicher Teil davon hat seine Ursache im Herzen. Im Vortrag erläutert Prof. Dr. med. Christopher Stremmel, wie Vorhofflimmern und Schlaganfall zusammenhängen, wie man Warnzeichen erkennt und welche Möglichkeiten der Vorbeugung sowie Behandlung es gibt. Weitere Informationen finden Sie unter bad-toelz.de/herzwochen

19:00-20:00	Aerial Yoga	

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 mobilsieren 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

Mittwoch, 18. November

10:00-12:30	Die Kunst der Kräutertränke und des Salbenrührens	25,00 €

Lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erfahren Sie mehr über ihre traditionelle Verwendung. Im Mittelpunkt stehen die praktische Herstellung, die Verwendung ausgewählter Pflanzenbestandteile und die individuelle Gestaltung der Produkte. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

15:00-17:00	Pilzwanderung - Das Pilzreich – FUNGI entdecken	18,00 €

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

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

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-roswithariepel.de

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: flowandmove.ja@gmail.com o. WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30-20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €

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

Donnerstag, 19. November

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 VitalZentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023 oder per E-Mail an suekran.demirkaynak@gmail.com

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

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

Freitag, 20. November

09:00-10:15	flow&move - TriYoga-Stuhl-Yoga	20,00 €

Mit Unterstützung des Stuhls liegt die Aufmerksamkeit auf sanfte Bewegungsabläufe, die die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht erhalten und fördern, aber auch achtsam Kraft aufbauen. Die Stunde wird mit einer ruhigen Entspannung beendet. Mehr Infos und Anmeldung bei Jutta Adler unter flowandmove.ja@gmail.com oder per WhatsApp unter 0171 3522157.

09:00-10:00	Yoga & Klang	

Diese Yogastunde verbindet achtsame Bewegung mit der wohltuenden Wirkung von Klängen. Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Obertoninstrumenten. Anschließend folgen Atemübungen, der Sonnengruß sowie ausgewählte Yogastellungen. 65,00 € für alle Kurse für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung: turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt

16:30-18:00	Feldenkrais	15,00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

19:00-20:30	Kräuter und ihre traditionelle Verwendung	45,00 €

Lernen Sie verschiedene Kräuter und ihre traditionelle Verwendung im Rahmen persönlicher Rituale kennen. Im Kurs erhalten Sie Informationen zu ausgewählten Kräutern und deren Verwendungsmöglichkeiten. Ein ausführliches Skript und eine begleitende Audioaufnahme unterstützen die praktische Umsetzung der vorgestellten Anwendungen. Im Mittelpunkt stehen die Pflanzenkunde, traditionelle Anwendungsformen und die individuelle Gestaltung persönlicher Räuterrituale. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Sonntag, 22. November

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

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 oder 0170 9048622.

Montag, 23. November

19:00-20:00	Aerial Yoga	

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 eignen sich auch für Einsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen. Nähere Infos unter bad-toelz.de/aerialyoga

19:00-21:00	Weihnachtsbäckerei mit ausgewählten Kräutern	28,00 €

Der Duft von Weihnachten liegt in der Luft! Feine Weihnachtsgebäcke treffen auf ausgewählte Kräuter und verbinden traditionelle Aromen mit besonderen Geschmacksmomenten. Eine kleine Auszeit voller winterlicher Genüsse – liebevoll gebacken und festlich verfeinert. Weihnachtszeit genießen – mit ausgewählten Kräutern. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Mittwoch, 25. November

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

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-roswithariepel.de

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: flowandmove.ja@gmail.com oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30-20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €

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

Donnerstag, 26. November

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 VitalZentrum. Anmeldung bei Sükran Budak: Tel. 0178 5306023 oder per E-Mail an suekran.demirkaynak@gmail.com

18:00-20:30	Räucherkegel	40,00 €

Der Workshop „Räucherkegel" lädt Sie dazu ein, Ihre eigenen duftenden Räucherkegel Schritt für Schritt und von Hand zu gestalten. Dabei verbinden Sie kreatives Arbeiten mit einem sinnlichen Dufterlebnis und schaffen individuelle Räucherkegel für Ihr Zuhause. Kleiner Snack inklusive. Anmeldung unter 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

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

Freitag, 27. November

09:00-10:15	flow&move - TriYoga-Stuhl-Yoga	20,00 €

Mit Unterstützung des Stuhls liegt die Aufmerksamkeit auf sanfte Bewegungsabläufe, die die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht erhalten und fördern, aber auch achtsam Kraft aufbauen. Die Stunde wird mit einer ruhigen Entspannung beendet. Mehr Infos und Anmeldung bei Jutta Adler unter flowandmove.ja@gmail.com oder per WhatsApp unter 0171 3522157.

09:00-10:00	Yoga & Klang	

Diese Yogastunde verbindet achtsame Bewegung mit der wohltuenden Wirkung von Klängen. Zu Beginn begleitet Dich eine entspannende Anfangsmeditation mit Obertoninstrumenten. Anschließend folgen Atemübungen, der Sonnengruß sowie ausgewählte Yogastellungen. 65,00 € für alle Kurse für Mitglieder des TV Bad Tölz und 143,00 € für Nichtmitglieder. Anmeldung: turnverein-badtoelz.de/fitnesswelt

16:30-18:00	Feldenkrais	15,00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

Samstag, 28. November

10:00-11:30 & 12:00-13:30	Herzwochen 2026 - Prüfen - Rufen - Drücken: Kostenloses Reanimationstraining mit dem BRK	frei



Prüfen - Rufen- Drücken: In diesem 90-minütigen kostenlosen Reanimationstraining frischen Sie gezielt Ihre Kenntnisse in der Wiederbelegung auf und trainieren die entscheidenden Schritte für den Notfall. Sie lernen, einen Herz-Kreislauf-Stillstand sicher zu erkennen, den Notruf korrekt abzusetzen und unmittelbar mit einer effektiven Herz-Lungen-Wiederbelegung zu beginnen. Kooperation mit dem BRK Bad Tölz-Wolfratshausen. Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Plätze zwingend erforderlich unter bad-toelz.de/herzwochen

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

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Mehr Informationen unter silviagrandy.de Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

Sonntag, 29. November

10:00-13:00	Yogakitchen: Yoga & Vegane Küche für Groß und Klein!	

Entspannung und Ernährung im Einklang - genieße eine einfache Yoga-Einheit und koch danach leckere vegane Gerichte. Für alle Altersgruppen geeignet! Preis: Kinder 29,- € + Erwachsene 59,-€. Referentin: Helena Neumeier. Anmeldung und Vorauszahlung an: hn@neumeier.de

Montag, 30. November

19:00-20:00	Aerial Yoga	

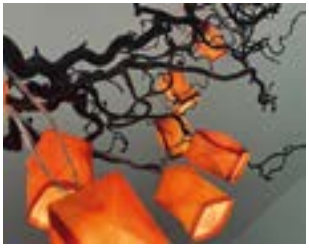


Das Aerialtuch begleitet und unterstützt Dich durch die Übungen und fördert dabei die Stabilität der Körpermitte. Sanfte Umkehrhaltungen und schwingende Bewegungen können die Wirbelsäule entlasten, die Muskulatur und Gelenke mobilisieren und für ein Gefühl der Schwerelosigkeit sorgen. Die Stunden eignen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

VORSCHAU AUF DEZEMBER

03.12.
18:00 Uhr

Lichterzauber für die Seele: Lichterketten basteln nach Waldorf-Art



Die Vorweihnachtszeit ist die Zeit der Gemütlichkeit und des sanften Scheins. ich lade Sie herzlich ein, dem Trubel zu entfliehen und innezuhalten – bei meinem meditativen Bastelkurs zur Herstellung einer ganz besonderen Lichterkette nach der Waldorf-Methode. Fernab von Hektik und Massenproduktion widmen wir uns der Schönheit des Handgemachten. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

13.12.
10:30 Uhr

Weihnachtssession Yoga Kitchen: Yoga & Vegane Küche für Groß und Klein

Entspannung und Ernährung im Einklang – genieße eine einfache Yoga-Einheit und koch danach leckere vegane Gerichte. Für alle Altersgruppen geeignet! Mit Helena Neumeier. Preise: Erwachsene 59,00 € und Kinder 29,00 € pro Person. Für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Vorauszahlung: hn@neumeier.de

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler
Ludwigstraße 18a

Seminarraum

Meditationsraum

Entspannungraum





Vlla Riesch
Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick

Lehrküche





Kurbücherei
Ludwigstraße 18

Fitnessraum

zugänglich

nicht zugänglich