Presse-Info Bad Tölz

05. Mai 2021

**Von Kopf bis Fuß auf Gesundheit eingestellt:
Urlaub mit Mehrwert in Bad Tölz**

**Bewegung in „Champagnerluft“, aufatmen und entschleunigen. Das gelingt in der**

**Isarstadt ausgezeichnet – mit dem Vitalkonzept, das pure Lebensfreude vermittelt.**

**Bad Tölz startet mit den Gesundheitspauschalen in die Sommersaison. Während sich bei den BKK Aktivwochen alles um Bewegung dreht, stellt der Tölzer Veg die vegane Ernährung in den Mittelpunkt. Das Programm Wunderwerk Darm beschäftigt sich dagegen damit, wie der Körper Nährstoffe verwertet und damit das Immunsystem beeinflusst. Das sind nur einige der Angebote rund um die gesunde Lebensart, die Gäste im Heilklimatischen Kurort wahrnehmen können – für einen Urlaub, in dem genügend Zeit bleibt, die bayerische Voralpenlandschaft zu genießen. Viele Krankenkassen unterstützen übrigens die Tage mit Mehrwert durch einen Zuschuss nach §20 des Präventivgesetzes. Denn: Auf sich achten, sich mehr bewegen und auf gesunde Ernährung zu setzen, sind Voraussetzungen, um seine Gesundheit langfristig zu erhalten.** [**www.bad-toelz.de**](http://www.bad-toelz.de)

„Mit der Pauschale ‚Wunderwerk Darm‘ von 13. bis 18. Juni sprechen wir jeden an, der mit seiner Ernährung maßgeblichen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden nehmen möchte“, erklärt Oecotrophologin Angelika Spöri, die die Pauschale durchführt. „Denn unser Verdauungstrakt steht auch in engem Zusammenhang mit unserem Immunsystem. Es geht darum, sich etwas Gutes zu tun, für seine Gesundheit einzustehen.“ Darum wurde das ursprüngliche Konzept „Schlank mit Darm“ von Dr. Axt-Gadermann, das sich rein aufs Abnehmen konzentriert hat, weiterentwickelt. Jetzt wird gezeigt, wie der Körper Nährstoffe optimal verwertet und wie Mikroorganismen, Ernährung, Gewicht und Gesundheit zusammenhängen. Wer im Juni nicht kann: Ein weiterer Termin findet von 7. bis 12. November statt.

Auch bei den veganen Angeboten dreht sich alles um Ernährung und Wohlbefinden. Beim „Tölzer Veg“ von 3. bis 31. Oktober werden zwei Pauschalen angeboten. Die einwöchige „Vegane Auszeit“ zeigt, dass gesunde Ernährung auch schmecken kann und kombiniert Sporteinheiten im VitalZentrum sowie Qigong mit Lebensmittelkunde und Kochevents. Es bleibt genügend Zeit, um die Natur und das Heilklima – also die berühmte Tölzer Champagnerluft – rund um die Stadt zu genießen und sich auf die Auszeit einzulassen.

Wer sich noch eingehender auf den Lebensstil ohne tierische Produkte konzentrieren möchte, dem sei der „Intensiv Workshop“ ans Herz gelegt. Entweder drei oder sechs Tage lang dreht sich alles um Ernährungslehre, Kochen und Information im Sinne der Prävention. Dabei gehen die Experten individuell auf die Teilnehmer ein: Beim Einkaufstraining und gemeinsamer Essenszubereitung lernen sie, die vegane Ernährung in ihren Alltag zu integrieren und damit langfristig gesunden Mehrwert aus Bad Tölz mit nach Hause zu nehmen. „Wir haben einige Wiederholungsbucher, die gerne ihren Gesundheitsurlaub bei uns verbringen“, betont Spöri. „Insofern sind die Rezepte immer neu und auf die Teilnehmer abgestimmt. Da geraten wir ab und zu schon ins Fachsimpeln.“

Ein Erfolgskonzept im Sinne der Prävention feiert 2021 bereits seinen 25. Geburtstag – die Aktivwochen. Mit Unterstützung der Krankenkassen bieten sie eine Mischung aus Aktivität, Entspannung und Gesunderhaltung für Jedermann. „Je nach Fitnesslevel aber auch Interesse richten sich die Programme an Wiedereinsteiger, die einfach etwas für ihre Gesundheit tun möchten oder an sehr geübte Sportler, die eine Woche intensiv trainieren möchten“, führt Maren Merklinger aus, die bei den Aktivwochen sowohl konzeptionell als auch als Trainerin dabei ist. Die Sportlehrerin und Physiotherapeutin weiß, wie wichtig es ist, regelmäßige Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren, bevor Krankheiten entstehen: „Das Programm steigert sich langsam, so wird nachhaltiger Spaß an der Bewegung vermittelt.“

Bad Tölz bietet dafür das ideale Terrain: Wanderungen im Voralpenland, Faszien- und Zirkeltraining, Functional Training, Pilates oder Wirbelsäulengymnastik – alles lässt sich auch draußen machen. Dank des Heilklimas mit sauerstoffreicher Luft und gemäßigten Temperaturen ist die wohltuende Bewegung bei jedem Atemzug spürbar. Auch wenn man sich ordentlich auspowert: Die intakte Natur, der Blick auf satte Blumenwiesen und das Alpenpanorama lassen so manche schweißtreibende Übung viel leichter werden. Und für Aktivitäten drinnen ist das VitalZentrum bestens ausgestattet. In der Lehrküche finden beispielsweise die Kochkurse statt. Buchbar ist der Urlaub mit Bewegungs-, Erlebnis- und Naturprogramm bis Oktober. Ob Wanderstiefel schnüren oder Kettlebell-Workshop, Hauptsache Bewegung am besten in der Natur.

**Infos zu den Gesundheitspauschalen**

Das Tölzer Vitalkonzept vermittelt mit seinen [[**Gesundheitsangeboten**](https://www.bad-toelz.de/de/uebernachten-2/unsere-urlaubsangebote.html)](https://www.bad-toelz.de/de/uebernachten-2/unsere-urlaubsangebote.html)pure Lebensfreude. Heilklimawandern, Moorkur, Waldbaden, Kneippen und mehr, immer begleiten Experten aus dem VitalZentrum die Angebote vor Ort. Einige der Programme werden nach §20 des Präventivgesetzes von den Krankenkassen mit bis zu 150 Euro bezuschusst. Je nach Pauschale empfiehlt sich ein Gesundheitsurlaub von drei bis sechs Übernachtungen. Partnergastgeber bieten beispielsweise auch veganes Frühstück an.

**Über Bad Tölz:**

Nur 50 Kilometer südlich von München und direkt zu Füßen der bayerischen Voralpen liegt Bad Tölz. Der aufgrund des milden Reizklimas und der natürlichen Moorvorkommen bekannte Heilklimatische Kurort brachte bereits Schriftsteller Thomas Mann zum Schwärmen. Auch heute noch genießen die rund 19.000 Einwohner und knapp zwei Millionen jährlichen Besucher die mit Lüftlmalereien verzierten Fassaden der Marktstraße, die romantischen Ufer der türkisblauen Isar und die Bilderbuchpanoramen der umliegenden Gipfel. Sehenswert sind z. B. das liebevoll gestaltete Marionettentheater oder der Kalvarienberg mit der barocken Heilig-Kreuz-Kirche. Für mehr Lebensfreude sorgt das umfangreiche Aktivangebot von Wandern und Radeln bis Pilates und Feldenkrais. Als Teil der Kräuter-Erlebnis-Region Tölzer Land bietet Bad Tölz außerdem vielfältige Möglichkeiten, die Schätze der intakten Natur zu erforschen und mit allen Sinnen zu genießen. [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)

**Weitere Infos:**

Tourist-Information Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz, Tel.: +49 (0)8041 / 78 67-0, info@bad-toelz.de, [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)