

## Presse-Info Bad Tölz

17. Juni 2024

### **Fit im Park und in den Feierabend: Gesunde Lifestyle-Angebote aus Bad Tölz**

(Bad Tölz) Rein in die Turnschuhe statt rauf aufs Sofa – mit geschulten Trainern bzw. Guides und neuen Fitness-Erlebnissen möchte Bad Tölz Gäste wie Einheimische zu einem gesünderen Lifestyle animieren. Bei der Naturerlebnis-Wanderung mit Meditation, die am 10. Juli, 14. August und 11. September angeboten wird, stehen Atemübungen und Gehmeditationen an den vier besonderen Tölzer VitalOrten im Fokus. Mit den Techniken für einen stressfreien Alltag kommt man wie von selbst im Hier und Jetzt an. Beim neuen Outdoorprogramm im Kurpark heißt es den ganzen Sommer lang „Gemeinsam.Draussen.Kostenfrei“ fit werden. Dienstags wird mit funktionellem Training, Kick Box Power und Zirkeltraining Kraft und Ausdauer gepusht; mittwochs mit Qi Gong, Muskel-Faszien-Übungen und Yoga Energie getankt und relaxt. Tipp: Beim großen kostenfreien Open Air-Gesundheitsfest im Kurpark am 4. August gibt es eine Fülle an Bewegungs- und Mitmachaktionen für jede Altersstufe, begleitet von einem DJ und von Kräutergenüssen. Das ganze Jahr über kann man hier übrigens mit zahlreichen Veranstaltungen die Kraft der Kräuter und die heilsame Wirkung des Kneippens genießen, ob an der Isar oder im VitalZentrum, das die Gesundheitsangebote bündelt. Alle Infos, Termine und Preise unter [www.bad-toelz.de/fitimpark](http://www.bad-toelz.de/fitimpark)