

Endlich Zeit für Körper und Seele: Der Bayerische Heilbäder-Verband bündelt unter der Marke „Gesundes Bayern“ Angebote, bei denen man in idyllischer Natur Stress abbauen, entspannen und gesünder leben lernen kann. Hier sind ein paar Reise-Ideen:



GESUND BLEIBEN

1 BAD KÖTZTING: AB JETZT WIRD ALLES ANDERS

Weniger Chips vor dem Fernseher? Dafür mehr Sport? Gar nicht so leicht, seinen Lebensstil auf Dauer zu ändern. Das SINOCUR-Programm, entwickelt nach einem Konzept der Technischen Universität München, möchte genau dabei helfen. Wer teilnimmt, erhält ein Jahr lang u. a. Tipps zur gesunden Ernährung, zu Praktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin und für Kneipp-Anwendungen. Dabei stehen Gesundheits-Coaches anfangs und zwischendurch vor Ort und anschließend online unterstützend zur Seite. Buchbar ist das zertifizierte Gesundheitsprogramm in Bad Kötzting (Bild). SINOCUR-Angebote gibt es auch in Bad Wörishofen, Bad Alexandersbad, Bad Tölz und Treuchtlingen. www.sinocur.de



Weg vom Alltag: Wandern in den Ammergauer Alpen

ENERGIE TANKEN

2 AUFBAU-PROGRAMM IN BAD KOHLGRUB

Wäre das nicht schön, innerhalb von einer Woche mal die Akkus so richtig aufzuladen? Im Biohotel moor & mehr in Bad Kohlgrub könnte das bei den „Ganzheitlichen Auftagtagen“ klappen. Neben einem Gesundheits-Check beim Heilpraktiker stehen Mooranwendungen, Massagen, Ernährungstipps und Wanderungen auf dem Programm, u. a. auf dem Meditationssweg Ammergauer Alpen. Am Ende gibt's – na klar – Tipps, wie man auch zu Hause bei Kräften bleibt. www.bio-kurhotel.de

3 FIT IN BISCHOFSGRÜN

Erst ein Check-up und dann ein persönliches Sportprogramm – klingt zu anstrengend? Keine Sorge: Bei Fit4Life in Bischofsgrün im Fichtelgebirge kommt auch die Entspannung nicht zu kurz. Aber erst einmal geht es schon darum, dass man beim Gesundheitsurlaub auf Touren kommt – mit einem maßgeschneiderten Plan, den man inmitten schönster Natur abarbeiten kann. Die Betreuung vor Ort übernehmen ein Olympiaarzt, die Höhenklinik Bischofsgrün sowie Therapeuten und Personal Trainer. www.erlebnis-ochsenkopf.de