

# Vital 2.0 – 125 Jahre Kur



**BAD TÖLZ**



## Lageplan

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1. VitalZentrum Villa Riesch, Lehrküche und Arena | 7. Ninja Parcours                  |
| 2. VitalZentrum Villa Höfler, Seminarraum         | 8. Bewegungszelt                   |
| 3. VitalZentrum, Vorplatz                         | 9. Entspannungszelt                |
| 4. VitalZentrum, Wiese                            | 10. Aufenthaltsbereich, Infostände |
| 5. VitalZentrum, Parkplatz                        | 11. Gastronomiebereich             |
| 6. Fitnessparcours und Rasenfläche                |                                    |



[bad-toelz.de/gesundheitsfest](http://bad-toelz.de/gesundheitsfest)

Uhrzeit	1 – VitalZentrum Villa Riesch	2 – VitalZentrum Villa Höfler	3 – VitalZentrum Vorplatz	4 – VitalZentrum Wiese	5 – VitalZentrum, Parkplatz	6 – Fitnessparcours	6 – Wiese Fitnessparcours	8 – Bewegungszelt	9 – Entspannungszelt	10 – Aufenthaltsbereich	
10:00–10:30								Fitness für Junggebliebene <i>Gabi Fastner</i>			
10:30–11:00		Workshop: Volksheilkunde – Zubereitung von Bitterpulvern aus heimischen Kräutern							Short & Sweet Yoga <i>Christa Opitz-Böhm</i>		
11:00–11:30								Aktiv und beweglich <i>Gabi Fastner</i>			
11:30–12:00				Ernährungsolympiade <i>Maria Lidl</i>					Yoga für das Nervensystem <i>Angelika Welter</i>		
12:00–12:30	Kurzvortrag: Wissenswertes zu heimischen Kräutern	Kräuterspaziergang: Volksheilkunde – Bitterstoffe in heimischen Kräutern							Sanfte Wirbelsäulengymnastik <i>Gabi Fastner</i>		
12:30–13:00									Klangreise <i>Caroline v. Sigriz</i>		
13:00–13:30		Workshop: Kräuterpädagogik – Zubereitung von Wildkräutersenf					Schlingentraining <i>TV Bad Tölz</i>				
13:30–14:00							Demonstration Fahrsicherheitstraining <i>ADFC</i>				
14:00–14:30	Kurzvortrag: Wissenswertes zu heimischen Kräutern	Kräuterspaziergang: Kräuterpädagogik – die grünen Wilden, essbare Wildpflanzen im Sommer	Kräuterverkostung: – 2 Sorten Kräuter-Quiches – Elfenspeise – Cazpacho – Brennnessel- und Zitronenmelissen-Sprizz – Gierschonade					Piffix Champs <i>TV Bad Tölz</i>		Klangreise <i>Caroline v. Sigriz</i>	
14:30–15:00							Einführung ins Kettlebelltraining <i>TV Bad Tölz</i>				Eishockey Stationen <i>EC Bad Tölz</i>
15:00–15:30										Qi Gong <i>Christine Khalil</i>	
15:30–16:00											
16:00–16:30	Kurzvortrag: Wissenswertes zu heimischen Kräutern	Kräuterspaziergang: Naturcoach-Natur entdecken, bewusst wahrnehmen					Demonstration Fahrsicherheitstraining <i>ADFC</i>				
16:30–17:00											
17:00–17:30		Workshop: Naturcoach-Herstellen von Talismanen aus heimischen Kräutern						Funktionelles Intervalltraining <i>Gymnastikstudio G'sund</i>			
17:30–18:00								Pilates Gymnastikstudio <i>G'sund</i>			

**Ganztags:** Ninja Parcours, Smoothie Bikes, Infostände (Tölzer Veg, Kräutererlebnisregion Tölzer Land, ADFC), Foodtrucks, Getränke