

DIE BKK AKTIVWOCHE IST GANZJÄHRIG BUCHBAR.

www.bad-toelz.de

INFORMATION UND BUCHUNG

Stadt Bad Tölz

Referat für Tourismus und Kultur

Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz

Tel. 0 80 41 / 78 67-17, Fax 0 80 41 / 78 67-56

aktivwoche@bad-toelz.de

bad-toelz.de/bkk-aktivwochen



UNSERE PARTNER:



VITALZENTRUM BAD TÖLZ

Das Thema Gesundheit wird in Bad Tölz groß geschrieben. Wir bieten unseren Gästen Beratung, Kurse und Workshops rund um das eigene Wohlergehen. Gebündelt werden diese Leistungen im VitalZentrum Bad Tölz. Eine attraktive Lehrküche sowie ein Präventionszentrum mit Angeboten zum individuellen Gesundheitsmanagement bieten ideale Rahmenbedingungen, um Gesundheit neu zu erleben.

baileywasi.com

BKK AKTIVWOCHE IN BAD TÖLZ



Erlebnis Natur

Bewegung, Herausforderung,
Gemeinsamkeit.

Die BKK Aktivwoche in Bad Tölz

Lust auf Erlebnis, Bewegung und Natur!

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von vielen Menschen abverlangt. Doch diese sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Die Tölzer Aktivwoche bietet Ihnen die perfekte Mischung aus Aktivität, Entspannung und Gesunderhaltung. Machen Sie mit!

Unsere bewährten Programme für Sie:

AKTIVWOCHE **DAS ORIGINAL**

Für alle Einsteiger, die in dieser Aktivwoche etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

★ HIGHLIGHTS DER WOCHE:

Muskeltraining für die Wirbelsäule, Balancetraining, Terrainwanderung im Voralpenland. Im Winter: Schneeschuhwandern, gemeinsames Kochevent.



AKTIVWOCHE **X**TENSIVE

Für alle, die bereits regelmäßig aktiv sind, neue persönliche Herausforderungen lieben und offen für Neues sind.

★ HIGHLIGHTS DER WOCHE

Alpenterraintraining mit Gipfelerlebnis per Bike oder per pedes, Faszien- und Zirkeltraining, gemeinsames Kochevent.



AKTIVWOCHE **MUSKELAUFBAU.SPEZIAL**

Für alle, die auf Muskelbalance, einen starken Rücken und geschmeidige Faszien Wert legen.

★ HIGHLIGHTS DER WOCHE

Faszientraining, Muskelkräftigung mit und ohne Kleingeräte, Übungstipps für zuhause, Terrainwanderung im Voralpenland, Trainingszirkel, Pilates, Wirbelsäulengymnastik.



AKTIVWOCHE **BOOTCAMP.SPEZIAL**

Für alle, die intensives Training im Freien lieben und gerne an ihre Grenzen gehen.

★ HIGHLIGHTS DER WOCHE

Functional Training indoor wie outdoor, Trailrun mit Einkehr, Kettlebell-Workshop, Gruppen-Challenge, Outdoor-Circuit, Cooper-Test.

25 **AKTIV**WOCHE
Jahre

MIT KRANKENKASSEN-
ZUSCHUSS

Alle Programme sind als Präventionsmaßnahme zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst. **Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.**