

DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL



#jetztodernie #packenwirsan #vonjedemetwas

Es handelt sich bei diesem Kursangebot um einen ganzheitlichen Kurs. Bewegung und Entspannung mit Übungseinheiten zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

Entspannungsübungen mit Tipps zur Stressbewältigung, eine Yoga-Schnupperstunde sowie ein Workshop zum Thema "Wildkräuter" runden das Gesundheitsprogramm ab.

Einmalig in Bad Griesbach: Über einen beheizten Bademantelgang gelangen Sie vom Hotel bequem und schnell in die Wohlfühl-Therme (von der Pension St. Georg fußläufig in ca. 4 Minuten erreichbar).

Wahl aus verschiedenen Unterküften möglich - siehe Angebot Unterkunft zzgl. Programmkosten von 200 € (die Höhe der Rückerstattung ist abhängig vom Zuschuss Ihrer Krankenkasse)



Termine:	03.03. - 09.03.24	28.07. - 03.08.24
	17.03. - 23.03.24	18.08. - 24.08.24
	07.04. - 13.04.24	08.09. - 14.09.24
	21.04. - 27.04.24	22.09. - 28.09.24
	12.05. - 18.05.24	06.10. - 12.10.24
	02.06. - 08.06.24	20.10. - 26.10.24
	16.06. - 22.06.24	10.11. - 16.11.24
	30.06. - 06.07.24	24.11. - 30.11.24

Weitere Programme, die in einzelnen Hotels durchgeführt werden:

Im Hotel Konradshof Bad Griesbach-Therme BEST AGER.EXTRA

#aktivaltwerden #gemeinsamwasserleben

Keine Angst vorm Alter! Bei diesem Programm für Aktive ab ca. 60 Jahren kommt jeder auf seine Kosten - ob draußen - z. B. beim Nordic Walking Kurs für Einsteiger und Geübte - oder drinnen - beim Aqua-Fit im heilsamen Thermal-Mineralwasser der Fürstentherme, die bequem über einen Bademantelgang zu erreichen ist.

Ein Workshop zum Thema „Wildkräuter“, das Erlernen von Entspannungstechniken, Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer fördern eine bessere Lebensqualität. Neu im Programm ist eine Schnupperstunde Yoga für einen gesunden Rücken.

630 € für 6 x Ü/HP p. P. im Hotel Konradshof *s inkl. Kurbeitrag zzgl. Programmkosten von 200 € (die Höhe der Rückerstattung ist abhängig vom Zuschuss Ihrer Krankenkasse)**



Im AktiVital Hotel Bad Griesbach-Altstadt

AKTIVWOCHE.XTENSIVE

#nixfüranfänger #morepower

Ein kompetentes Trainerteam erwartet Sie mit vielen Tipps und Anregungen zu Ihrer Gesundheitswoche für Fortgeschrittene. Frühaktivierung, Ausdauertraining, Powergymnastik, Aqua-Fit sowie die Spezialtechniken des Nordic Walking sind an der Tagesordnung. Ein Ernährungs-Workshop, ein Kurs im Bogenschießen, eine Radtour und eine Massage machen Ihre Gesundheitswoche zu einem abwechslungsreichen Erlebnis!

Ab 469 € für 6 x Ü/HP p.P. im AktiVital Hotel*s inkl. Kurbeitrag zzgl. Programmkosten von 200 € (die Höhe der Rückerstattung ist abhängig vom Zuschuss Ihrer Krankenkasse)**



STRESS UND ENTSPANNUNG.SPEZIAL

#zeitfürmich #achtsamkeit #loslassen

Ein ideales Programm, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Genießen Sie die Auszeit für Ihr Wohlbefinden. Durch Eintauchen in die Welt des Yoga, spezielles Entspannungstraining, Atemtechniken sowie meditatives Wandern wieder mehr zu sich finden.

Ab 469 € für 6 x Ü/HP p.P. im AktiVital Hotel*s inkl. Kurbeitrag zzgl. Programmkosten von 200 € (die Höhe der Rückerstattung ist abhängig vom Zuschuss Ihrer Krankenkasse)**



AKTIVWOCHE
Ganzheitliche Prävention – geprüft & zertifiziert


Bad Griesbach
Heilbad · Luftkurort · Golf Resort
im Rottaler Bäderdreieck



Unsere Aktivwochen-Programme:

Rücken und Entspannung.Spezial

Gesundheitswandern.Spezial

Faszientraining.Spezial

Aktivwoche.Das Original

Best Ager.Extra

Aktivwoche.Xtensive

Stress und Entspannung.Spezial

Wir informieren Sie gerne:

Gesundheitsabteilung Bad Griesbach

Gäste- & Kur-Service

Thermalbadstr.4

94086 Bad Griesbach

Tel.: 08532 792-51

E-Mail: gesundheitsabteilung@badgriesbach.de

www.badgriesbach.de

