

Presse-Info Tölzer Land

25. März 2025

## **Gesundheitsurlaub im Tölzer Land: Wohlbefinden feiern mit einer Auszeit für Körper und Geist**

**Im Jahr 2025 feiern die Urlaubsorte Benediktbeuern, die Jachenau im südlichen Tölzer Land, und Münsing am Starnberger See ihr 50-jähriges Bestehen als Erholungsorte. Auch Lenggries im Isartal und Kochel am See sind seit 75 bzw. 50 Jahren als „Luftkurorte“ bekannt. Bad Heilbrunn blickt auf 20 Jahre als Heilklimatischer Kurort zurück, während Bad Tölz bereits seit mehr als 50 Jahren als Kurort gilt und seit zwei Jahrzehnten den Titel „Moorheilbad“ trägt. Im Tölzer Land trifft man jedoch nicht nur auf traditionelle Kuren, sondern auch auf moderne, innovative Konzepte für Gesundheit und Erholung. Die Region bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Förderung des persönlichen Wohlbefindens und blickt auf eine lange Tradition im Gesundheitstourismus. Das heilende Klima lädt zum Wandern ein und die anerkannten Luftkurorte und malerischen Landschaften bieten für Erholungssuchende ideale Bedingungen.**

### **Der perfekte Mix aus Bewegung, Ernährung und Entspannung für mehr Gesundheit**

Bad Tölz bietet zahlreiche natürliche Heilkräfte für das Wohlbefinden. Als anerkanntes Heilbad mit den Titeln „Heilklimatischer Kurort“ und „Moorheilbad“ setzt die Kurstadt an der Isar auf das heilende Klima, das besonders bei Atemwegserkrankungen und für das Herz-Kreislaufsystem förderlich ist. Zu den konkreten Angeboten gehören Moorthérapien, Kneipp-Anwendungen, klassische und medizinische Massagen sowie Kräuterwanderungen. Aber auch das Backen mit Moor kann zum Beispiel am 7. Mai um 17 Uhr im Vitalzentrum ausprobiert werden. Dort werden auch spezielle Programme zur Atemtherapie und Bewegungstherapie angeboten. Die malerische Natur lädt zu entspannenden Spaziergängen im Tölzer Wald oder entlang der Isar ein, um den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Bad Tölz verbindet Tradition und Natur auf eine bodenständige Weise für nachhaltige Gesundheit.

Der Kochler Bewegungsparcours im Zwei-Seen-Land hingegen bietet eine tolle Möglichkeit seine Beweglichkeit individuell zu steigern. Entlang der Loisach gibt es verschiedene Stationen, die von leicht bis anspruchsvoll reichen und dabei helfen, Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Jede Station ist mit Übungstafeln ausgestattet, die eine genaue Anleitung bieten. Auf der Webseite der Region kann man sich zusätzlich Videos mit weiteren Übungsmöglichkeiten herunterladen, um das Training individuell anzupassen. Ein funktionelles Workout mit Personal Fitness Trainer Sebastian Jocham ergänzt das Angebot seit 2024.

Die Lenggrieser Gesundheitswoche vom 2. bis 6. Juni stellt die Kraft der vier Elemente in den Mittelpunkt. Das Programm für 170 Euro pro Person (inklusive Yogamatte) fokussiert sich auf Bewegung in der Natur, Meditation sowie ganzheitliche Impulse für Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmer werden von ausgebildeten Fachleuten wie zum Beispiel der Ex-Skirennläuferin Annemarie Gerg-Freitag bei „Nordic Walking mit Klang und Kakao für die Liebe in deinem Leben“ durch das vielseitige Programm geführt. Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung in der Touristeninformation in Lenggries, online oder unter Tel.: 08042 5008 800 möglich.

Zudem können Wanderer im Heilklimapark des Tölzer Landes auf einem 340 Kilometer langen Wegenetz abwechslungsreiche Touren unternehmen, sei es zu den Hausbergen Blomberg (1248

m) und Zwiesel (1348 m), dem Wackersberger Plateau (735 m) oder entlang der Isar. Das besondere Heilklima im Heilklimapark Tölzer Land zeichnet sich durch das Vorhandensein von Reizfaktoren wie Kälte- und Höhenreize aus. Hinzu kommen Schonfaktoren wie zum Beispiel die Reinheit der Luft, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Die Kräuter-Erlebnis-Region bietet spannende Möglichkeiten, die Natur zu entdecken, zum Beispiel bei Kräuterwanderungen, Naturkosmetik-Workshops und „grünen“ Lama-Wanderungen. Das ganze Jahr über bietet der „Tölzer Veg“ ein abwechslungsreiches Programm zu Ernährung, Entspannung und Bewegung, mit Kursen zu ayurvedischer Küche, tibetischem Heilyoga und Hormonfitness. Ziel ist es, einen gesunden und achtsamen Lebensstil zu fördern.

### **Über das Tölzer Land**

Das Tölzer Land repräsentiert als Tourismusmarke die 21 Städte und Gemeinden des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen. Die Region erstreckt sich südlich von München bis zur Tiroler Grenze. Der Starnberger See im Nordwesten, Kochel- und Walchensee im Südwesten und der Sylvenstein-Stausee im Süden bieten ganzjährig zahlreiche Erholungsmöglichkeiten – ebenso wie Isar und Loisach, die sich als blaue Bänder durch die Bilderbuchlandschaft schlängeln. Der höchste Gipfel ist der Schafreuter (2101 m). Bergbahnen führen sommers wie winters auf den Herzogstand (1731 m) am Walchensee, auf das Brauneck (1555 m) in Lenggries und auf den Blomberg (1248 m), dem Hausberg von Bad Tölz.

### **Weitere Informationen:**

Tölzer Land Tourismus, Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 Bad Tölz, Tel.: 08041 / 505206, [info@toelzer-land.de](mailto:info@toelzer-land.de), [www.toelzer-land.de](http://www.toelzer-land.de)