

Textnummer 62826

Staatsbad und Touristik Bad Bocklet GmbH

Auftrags-Nr.: 2147274417

Laufzeitbeginn: 05.07.2019

Auftrags-Bez.: Gesundheitswandern 2019 - Crossmedia

Modul/Aussendung: PR-Artikel mit Basisaussendung /

Überschrift: Wanderspaß statt Trainingsstress

Randspalte (Unterüberschrift): Moderne Therapietrends setzen auf Bewegung in der Natur

Text: (djd). Um Körper und Seele etwas Gutes zu tun, zieht es immer mehr Menschen zurück in die Natur. Sie wollen beim Waldbaden Kraft schöpfen und die Heilwirkung der Wildkräuter kennenlernen. Wer es etwas aktiver mag, kann seinen Körper bei einer Gesundheitswanderung sanft trainieren. Der Deutsche Wanderverband unterstreicht die wohltuende Wirkung des neuen Trends, der Wanderspaß statt Trainingsstress verspricht. Die Qualität der geführten Touren stellen zertifizierte Fortbildungen sicher.

Wandern zwischen Saale und Vorrhön

Einer dieser zertifizierten Gesundheitswanderführer ist Wolfgang Braun. Der erfahrene Sportleiter bietet in Bad Bocklet regelmäßig Gesundheitswanderungen an. Zusätzlich zum gewöhnlichen Wandern werden dabei unterwegs an ausgewählten Plätzen kleine Trainingseinheiten absolviert, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für mehr Entspannung sorgen. Die Lage des Bayerischen Staatsbades, die von der fränkischen Saale und den Bergkuppen des Bäderland Bayerische Rhön geprägt ist, bietet gute Voraussetzungen für die sanfte Steigerung der körperlichen Aktivität sowie Entspannung und Regeneration. Neben der Freude an Bewegung in frischer Luft können die Teilnehmer dabei ein komplett neues Körpergefühl erfahren. Unter www.badbocklet.de informiert ein Veranstaltungskalender über konkrete Wandertermine.

Heilkunde zum Anfassen

Um dem Wunsch der Gäste nach mehr Naturerlebnis nachzukommen, hat die Kurverwaltung von Bad Bocklet eine Kooperation mit einer Kräuterführerin geschlossen. Regelmäßig ist Katja Reith in den Wäldern rund um die Kurstadt und auf den Saalewiesen unterwegs, um wirksame Kräuter zu finden. Den Teilnehmern ihrer Wildkräuterwanderungen bringt sie bei, die wichtigsten Heilkräuter von giftigen Doppelgängern zu unterscheiden. Fünf interessante Fakten speziell zu Heilkräuterwanderungen finden Interessierte unter [### www.rgz24.de/kampagne ###]. Gleichzeitig macht Reith den Teilnehmern Mut, die Naturheilmittel auch anzuwenden. Sie stellt Teemischungen zusammen, die gegen Frauenleiden wirksam sind. Und sie leitet zur Herstellung von Tinkturen und Sirup an, die in der Erkältungszeit schleimlösend wirken. Die naturheilkundlichen Ausflüge passen in das ganzheitliche Behandlungskonzept des Ortes, der für Kneippkuren mit der eisenhaltigsten Heilquelle Deutschlands bekannt ist. Mit einem Ayurveda-Zentrum, das von einem erfahrenen Arzt aus dem indischen Kerala geleitet wird, hat sich Bad Bocklet auch bei Anhängern des ganzheitlichen Medizinsystems einen Namen gemacht.

Maximale Zeichenanzahl: 2700
Aktuelle Zeichenanzahl: 2585

Infokasten: Naturprogramm für Körper und Psyche (djd). Auf 70 Kilometer Wanderwegen rund um Bad Bocklet lässt sich das Wohlbefinden merklich steigern. Die Wirkungen des Wanderns sind vielfältig: - Stärkung des Immunsystems: Wer sich viel bewegt wird seltener krank, Wärme- und Kältereize im Freien kräftigen die Immunabwehr. - Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos: Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz und verbessert die Kondition. - Kräftigung des Bewegungsapparates: Muskeln, Knochen und Bänder werden bei ruhiger, regelmäßiger Bewegung gelenkschonend trainiert. - Anregung des Stoffwechsels: Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt, Blutfett- und Blutzuckerwerte gesenkt und der Cholesterinspiegel positiv beeinflusst. - Abbau von Stress: Ruhige Bewegung im Grünen beruhigt und entspannt.

Maximale Zeichenanzahl: 800
Aktuelle Zeichenanzahl: 810

Kundenwebseite: www.badbocklet.de

Quelle: Staatsbad und Touristik Bad Bocklet GmbH, Bad Bocklet



Bild-Nummer: 140740

Fotonachweis: Foto: djd/Staatsbad und Touristik Bad Bocklet/Schwäbischer Albverein

Bildunterschrift: Wandern und gleichzeitig trainieren - der Trend des Gesundheitswandernd hat bereits viele Anhänger gefunden.



Bild-Nummer: 140743

Fotonachweis: Foto: djd/Staatsbad und Touristik Bad Bocklet/Katja Reith

Bildunterschrift: Heilkräuterwanderungen, wie sie Katja Reith anbietet, können auch eine Art Therapie sein - vor allem, wenn man das passende Kraut findet.



Bild-Nummer: 140739

Fotonachweis: Foto: djd/Staatsbad und Touristik Bad Bocklet/Schwäbischer Albverein

Bildunterschrift: In der abwechslungsreichen Umgebung rund um Bad Bocklet fällt es Gesundheitswanderern leicht, einen schönen Platz für das Training zu finden.



Bild-Nummer: 140744

Fotonachweis: Foto: djd/Staatsbad und Touristik Bad Bocklet/Katja Reith

Bildunterschrift: Die Kamille gehört zu den bekannten Heilpflanzen, die auf geführten Kräuterwanderungen entdeckt werden können.