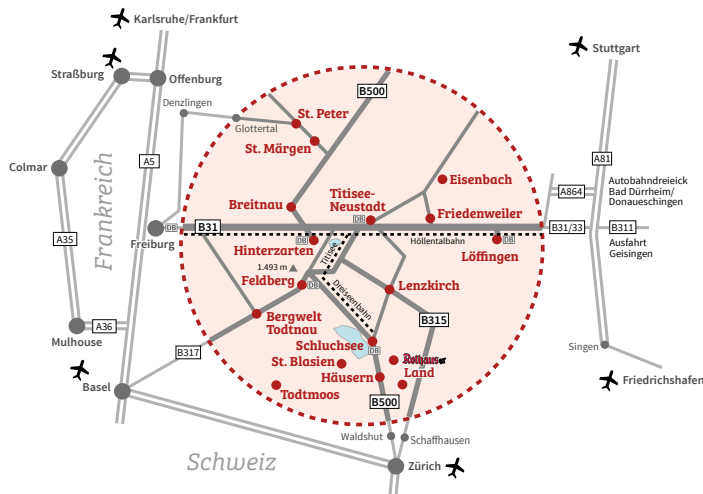


Die 4. Gesundheitswoche Todtmoos ist eine Initiative des Vereins „Aktives Todtmoos“ zusammen mit der Hochschwarzwald Tourismus GmbH. Diese Aktionswoche soll Sie für das Thema Gesundheit im Alltag sensibilisieren. Prävention durch Bewegung und bewusster Umgang mit Körper und Geist können so einfach und dennoch sehr erfolgreich sein.

Nutzen Sie die Angebote um ein Gespür dafür zu bekommen, wie es ist durch Aktivität sein Fitness- und Wohlfühle-Level zu steigern. Todtmoos ist hierzu mit einem breiten Angebot sehr gut aufgestellt, um Körper und Geist zu trainieren.

Aktive Erholung durch ein vielfältiges und abwechslungsreiches Sportangebot. Entspannung und geistige Erholung durch die Kräfte der Natur in Verbindung mit fachlicher Anleitung in verschiedenen Facetten und nicht zuletzt auch der bewusste Umgang mit den natürlichen Ressourcen und das Wissen, wie Sie Ihre Speicher mit den Kräften der Natur füllen können.

Das Schöne an den Gesundheitswochen ist, dass es keinen Zwang gibt, kein Leistungsniveau überfordert wird, sondern der Spaß an der Aktivität und Bewegung im Vordergrund steht.



Weitere Informationen:

Hochschwarzwald Tourismus GmbH
 Tourist-Information Todtmoos
 Wehratalstraße 19 · 79682 Todtmoos
 Tel.: +49 (0)7652/1206-8540
hochschwarzwald.de



Premiumpartner:



4. Gesundheitswoche

TODTMOOS

29. Juli bis 3. August 2019



Mitmachaktionen



Montag, 29. Juli 2019

18:00 Uhr **Geführte Mountainbiketouren (E-Bike geeignet) mit dem Ski-Club Todtmoos**
Schwierigkeit: mittel · Tourenlänge: 35 Km
Höhenmeter: ca. 800 – 900 Hm
Treffpunkt: Tourist Information

Dienstag, 30. Juli 2019

09:30 Uhr **Wassergymnastik im Aquatreff Todtmoos**
Dauer: ca. 30 Minuten

18:00 Uhr **Kur- und Heilwald Todtmoos - Vorstellung des Projekts und Diskussion**
von Frau Bürgermeisterin Jeanette Fuchs und Frau Dr. med. Katja Oomen-Welke, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Akupunktur.
Was ist ein Kur-, Heil- oder Erholungswald? Welche Vorteile hat Todtmoos von einem solchen Angebot? In diesem Vortrag wird der aktuelle Stand der Dinge zum Todtmooser Projekt „Kur- und Heilwald“ vorgestellt. Anschließend gibt es Raum für Fragen, Anregungen, Sorgen und Wünsche.
Veranstaltungsort: Konferenzraum, Wehratalhalle
Eintritt: frei

18:30 Uhr **Kräuterwanderung** mit Naturführerin Elisabeth Sellin
Die heimische Kräuterwelt ist besonders artenreich und das zarte Grün steckt voller heilsamer Kräfte. Da gibt es so viel zu sehen und zu beobachten, zu fühlen, zu riechen, zu hören und zu lernen. Jede Pflanze erzählt mir eine Geschichte... ich erzähle diese Geschichten gerne weiter!
Wir finden jetzt vor allem Pflanzen, die der Reinigung unseres Körpers, zum Beispiel im Rahmen einer Frühjahrs- und Fastenkur dienen können. Die meisten davon gelten als „Unkräuter“. Wie wir sie erkennen und wo wir sie finden können, das soll auf dieser Wanderung geklärt werden.
Treffpunkt: Patientenparkplatz, Wehrwald-Klinik
Kostenbeitrag: 5,00 € / Pers.
Infos: +49 0173 9399730 · info@elisabeth-sellin.de

Mittwoch, 31. Juli 2019

14:00 Uhr **Walderlebnistour mit Revierförster Daniel Lorek**
Der Wald erfüllt vielfältige Funktionen. Er ist dabei Wirtschaftsfaktor, Lebensraum und zugleich auch Erholungsraum für uns Menschen. Gemeinsam mit dem Förster widmen wir uns vor allem dem Thema Erholung und nehmen uns ganz bewusst Zeit den Wald mit all unseren Sinnen wahrzunehmen.

Wie wirkt das veränderte Mikro-Klima im Wald auf uns, welche Gerüche und Geräusche nehmen wir wahr und wie hilft uns der Wald bei der so wichtigen Entspannung, Erholung und beim Stressabbau durch die „Entschleunigung“?

Gleichzeitig bekommen wir einen Einblick in die heutige Forstwirtschaft und lernen etwas über den rücksichtsvollen Umgang mit Tieren und Pflanzen.

Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Bergwerk“, Forsthausstr.
Mindestteilnehmer: 5 Personen · Kostenfrei
Anmeldung unter 07652/1206-30

18:00 Uhr **Rückenschwimmtechnik** für Erwachsene mit Daniela Dietsche – nur bei guter Witterung im Schwimmbad „Aquatreff“ in Todtmoos.



Donnerstag, 01. August 2019

10:00 Uhr **Aquafitness** im Hotel der Waldfrieden mit anschließender Spa- Nutzung (gegen Aufpreis).
Anmeldung unter: Tel. 07652/1206-8540

14:30 Uhr **Geführte Mountainbiketouren (E-Bike geeignet)** mit dem Ski-Club Todtmoos.
Schwierigkeit: sehr leicht · Tourenlänge: 10 km
Gelände: breite forstwege mit geringer Steigung und flachen Abfahrten.
Treffpunkt: Tourist Information

Freitag, 02. August 2019

09:00 Uhr **Marina Nitz „Wald-Spa“ in Todtmoos – Gesundheit direkt im Wald**
Auf einer kleinen Route (ca. 3 km) tauchen wir ein in den Rhythmus des Waldes. An verschiedenen Stationen werden wir dem Wald zuhören, ihn beobachten und die Faszination der kleinen Dinge auf uns wirken lassen. „Wald-Spa“ entspannt, entschleunigt und vitalisiert.
Treffpunkt: Hochkopfparkplatz
Anmeldung und Infos: Marina Nitz 0152/51917942

09:00 Uhr **Rückenschwimmtechnik** für Erwachsene mit Daniela Dietsche – nur bei guter Witterung im Schwimmbad „Aquatreff“ in Todtmoos

Angebot Hotel Rössle (vom 29. Juli – 03. August 2019)

Hotel Rössle Panorama-Schwimmbadnutzung mit *Obstbecher* und *Ayurvedischen Cocktail* mit wohl-tuender Rückenmassage Aktionspreis **40,00 € statt 52,00 €**
Lassen sie den Tag gemütlich bei uns im Hotel Rössle in Todtmoos ab 18:00 Uhr ausklingen. Die Seele im Panorama-Schwimmbad baumeln lassen.

Frühspport je. 08:00-08:30 Uhr

Montag, 29. Juli 2019

08:00 Uhr · alter Kurpark · Sonja Opfer · **allgemeine Gymnastik**

Dienstag, 30. Juli 2019

08:00 Uhr · alter Kurpark · Sabine Kühner · **Yoga**

Mittwoch, 31. Juli 2019

08:00 Uhr · neuer Kurpark · Enrico Beckmann · **Wassertreten**

Donnerstag, 01. August 2019

08:00 Uhr · alter Kurpark · Fitnessstudio · **Funktionelle Gymnastik**

Freitag, 02. August 2019

09:00 Uhr · neuer Kurpark · Sandra Neuhold · **Qi Gong**