

KUR-Erlebnistag: Auf den Spuren der Kur in Bad Zwesten

Mehr als das Summen seiner Teile



Am Samstag, dem **3. Oktober 2020** heißt es, die Heilbäder und Kurorte in Hessen „Auf den Spuren der Kur“ neu zu entdecken.

Die Heilbäder und Kurorte in Hessen haben eine lange Tradition. Sie sind bekannt für ihre Gesundheitseinrichtungen und -angebote, für ihre malerischen Innenstädte, imposante Architektur und die wunderschönen Kurparks. Doch oftmals bleiben die Natürlichen Heilmittel im Verborgenen. Dabei sind sie es, die die Heilbäder und Kurorte in einem besonderen Maße auszeichnen. So dreht sich dann auch beim KUR-Erlebnistag (fast) alles um heilendes Wasser, wohltuendes Klima, die Kraft des Moores oder bewährte Kneipp-Anwendungen.

Ganz nach dem „Motto mit Natur und Seele im Einklang“ können Sie auch in Bad Zwesten „ENTSPANNUNG und ENTCHLEUNIGUNG“ finden und die KUR erleben. An einem der schönsten Plätze den Bad Zwesten zu bieten hat, gleiten Sie unter freiem Himmel gemeinsam sanft und ruhig in den Tag. Der Kurpark am Löwensprudel und die magische Atmosphäre dieses Ortes laden zu einem unvergesslichen Erlebnis ein.

Programm zum KUR-Erlebnistag:

10:00 Uhr – Schnupper-Waldbaden mit Jessica Schmitz

Wir haben eine kurze Auszeit vom Alltag und finden mit den Waldbaden-Übungen schnell in eine natürliche Entspannung. Die Waldbaden-Übungen unterstützen die positiven Effekte der Natur

auf Körper, Geist und Seele.

Anmeldung erbeten, www.kellerwaldbaden.de

11:30 Uhr – Fit & Relax Yoga* mit Juliane Salzbrenner

Das Besondere an dem Training von Juliane Salzbrenner, sind die geschickt kombinierten Entspannungstechniken, die Ihnen absolute Ruhe verschaffen.

Es werden folgende Techniken angewendet: Kinesiologie, Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training und eine kleine gemeinsame Meditation runden das Entspannungstraining ab.

Mitzubringen sind: Trainingsmatte, evtl. eine Decke und bequeme Kleidung.

14:30 Uhr – Rückenfit* mit Ulrike Berg

Einseitige und atypische Belastungen der Wirbelsäule, Überbeanspruchung und Bewegungsmangel sowie fehlende Entspannung sind alltägliche und typische Ursachen für schmerzhaft Muskelverspannungen und frühzeitige Abnutzungs-Erscheinungen. Diese Störungen und den daraus folgenden Beschwerden können durch gezieltes und effektives Training gelindert und vorgebeugt werden. Rückenfit beinhaltet Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen sowie Übungen für die Mobilität der Wirbelsäule. Mitzubringen sind: Trainingsmatte und bequeme Kleidung.

16:00 Uhr – Gästeführung durch den Kurpark mit Christine von Urff

Die Vorsitzende des Kur- und Verkehrsvereins Christine von Urff wird, Ihnen zeigen, wo die „Sommerfrischler“ wohnten, wie und wo sie ihre Zeit verbrachten. Und viele Fragen klären, wie zum Beispiel: Wer entdeckte den Löwensprudel? Haben die Brüder -Grimm dort gerastet? Warum ist der Löwensprudel so gesund? Wie viele unterschiedliche Quellen gibt es im Kurpark am Löwensprudel? Und vieles mehr über unseren Kurpark mit seinen Besonderheiten. Des Weiteren erzählt sie Geschichten und Anekdoten rund um die Entstehung des Kurbetriebes.

Anmeldung unter: tourismus@badzwesten.de, Tel.: 05626/773

Treffpunkt: Brunnentempel im Kurpark am Kurhaus

Die Teilnahme an den Angeboten ist kostenlos!

Dauer: jeweils 1 Stunde

Bei schlechten Wetterverhältnissen finden die *Angebote im Kurhaus statt.

Änderungen vorbehalten!

www.badzwesten.de

Veranstalter: Gemeinde Bad Zwesten

