

# GESUNDHEITSWOCHE 12.-18. MAI 2019

»Wissen, was gesund hält«



BAD  
LIEBEN  
STEIN





## »WISSEN, WAS GESUND HÄLT«

---

Herzlich willkommen zur 1. Bad Liebensteiner Gesundheitswoche vom 12. bis 18. Mai 2019. Besuche unser traditionsreiches Heilbad am Rennsteig. Erlebe aktiv die prächtige Natur. Genieße die Ruhe und tu dir dabei etwas Gutes.

Ein abwechslungsreiches Programm bietet Körper und Geist die richtige Mischung aus Aktivität, Entspannung und wertvollen Informationen für den Alltag.

Stell dir aus den folgenden Angeboten dein individuelles Programm nach deinen Bedürfnissen und Interessen zusammen.

Wir wünschen eine aktive und erholsame Zeit hier in Bad Liebenstein.



## Sonntag, 12. Mai 2019

### 15:00 Uhr

Eröffnung der Gesundheitswoche mit dem Anwassern an der Kneipp-Anlage im Historischen Kurpark

## Montag, 13. Mai 2019

### 1 10:00 Uhr

Hui Chun Gong: Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

### 2 11:00 Uhr

Diabetes – eine Volkskrankheit: Gesundheitsvortrag mit Chefarzt Dr. Kowalski, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

### 3 13:00 Uhr

Nordic Walking – Lauf dich gesund,  
Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

### 4 14:00 Uhr

Stadtführung »Gesund durch Bad Liebenstein«,  
Tourist-Information Bad Liebenstein

---

### 5 15:00 Uhr

Vortrag »Kneipp – mit der Wirkung eines Medikamentes« im Kaisersaal des Kulturhotel Kaiserhof, anschließend »Kneipp im Freien« mit Dr. Sigurd Scholze an der Kneipp-Anlage im Historischen Kurpark

---

### 6 17:00 Uhr

Kräuterwanderung »Gesund durch die Natur«,  
Tourist-Information Bad Liebenstein

**7****ab 17:00 Uhr**

Frei vom Stress – Sauna, Kurhaus Vital-Brunnen  
Bad Liebenstein

---

**8****19:00 Uhr**

Durchatmen und Entspannen in der Salzgrotte, Kurhaus  
Vital-Brunnen Bad Liebenstein

**Dienstag, 14. Mai 2019****9****10:00 Uhr**

Kräuterwanderung »Gesund durch die Natur«,  
Tourist-Information Bad Liebenstein

---

**10****ab 10:00 Uhr**

»Aktiv auf zwei Rädern« – geführte Rennrad-Tour (Dauer  
ca. 5 Stunden, inkl. Lunchpaket, exkl. Rad), m&e-Fachklinik  
Bad Liebenstein

---

**11****11:30 Uhr**

Kräuterbar, Villa 39 Restaurant

---

**12****14:00 Uhr**

Gespräch Diabetesberatung/Schulung zum Thema Unter-  
zuckerung, Ernährung, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

**13****14:00 Uhr**

Vortrag »Gesundheitstraining«, m&e-Fachklinik  
Bad Liebenstein

---

**14****15:00 Uhr**

Muskelentspannung im Bewegungsbad, m&e-Fachklinik  
Bad Liebenstein

**15****16:00 Uhr**

Hui Chun Gong: Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

**16****17:00 Uhr**

Entspannung mit Klangschalen, m&e-Fachklinik Bad Liebenstein

---

**17****ab 17:00 Uhr**

Frei vom Stress – Sauna, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

**18****ab 18:30 Uhr**

Aqua Fitness, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

**19****19:00 Uhr**

Durchatmen und Entspannen in der Salzgrotte, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

**Mittwoch, 15. Mai 2019****20****ab 10:00 Uhr**

»Aktiv auf zwei Rädern« – geführte Mountainbike-Tour über den Rennsteig (Dauer ca. 5 Stunden, inkl. Lunchpaket, exkl. Rad), m&e-Fachklinik Bad Liebenstein

---

**21****11:00 Uhr**

Vortrag »Stress«, m&e-Fachklinik Bad Liebenstein

---

**22****13:00 Uhr**

Nordic Walking – Lauf dich gesund, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

- 23 14:00 Uhr**  
Stadtführung »Gesund durch Bad Liebenstein«, Tourist-Information Bad Liebenstein
- 
- 24 15:00 Uhr**  
Muskelentspannung im Bewegungsbad, m&i-Fachklinik Bad Liebenstein
- 
- 25 ab 16:30 Uhr**  
»Gesundes Kochen im Alltag« – Kochkurs mit Ernährungsberatung, Villa 39 Restaurant
- 
- 26 17:00 Uhr**  
Vortrag »Einstieg in das Training«, m&i-Fachklinik Bad Liebenstein
- 
- 27 17:00 Uhr**  
Personal Training an Geräten, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein
- 
- 28 ab 17:00 Uhr**  
Frei vom Stress – Sauna, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein
- 
- 29 19:00 Uhr**  
Walking Power, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein
- 
- 30 19:00 Uhr**  
Durchatmen und Entspannen in der Salzgrotte, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein



**31 10:00 Uhr**

Kräuterwanderung »Gesund durch die Natur«,  
Tourist-Information Bad Liebenstein

---

**32 10:00 Uhr**

Vortrag »Gesunde Ernährung«, m&e-Fachklinik  
Bad Liebenstein

---

**33 11:30 Uhr**

Kräuterbar, Villa 39 Restaurant

---

**34 14:00 Uhr**

Diabetes – eine Volkskrankheit: Gesundheitsvortrag mit  
Chefarzt Dr. Kowalski, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

**35 15:00 Uhr**

Hui Chun Gong: Die Verjüngungsübungen der chinesischen  
Kaiser, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

**36 15:00 Uhr**

Vortrag »Bluthochdruck«, m&e-Fachklinik Bad Liebenstein

---

**37 ab 16:30 Uhr**

»Gesundes Kochen im Alltag« – Kochkurs mit Ernährungs-  
beratung, Villa 39 Restaurant

---

**38 17:00 Uhr**

Entspannung mit Klangschalen, m&e-Fachklinik  
Bad Liebenstein

---

**39 ab 17:00 Uhr**

Frei vom Stress – Sauna, Kurhaus Vital-Brunnen  
Bad Liebenstein

**40****19:00 Uhr**Yoga, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

**41****19:00 Uhr**Durchatmen und Entspannen in der Salzgrotte,  
Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein**Freitag, 17. Mai 2019****42****ab 10:00 Uhr**»Aktiv auf zwei Rädern« – geführte Mountainbike-Tour  
über den Rennsteig (Dauer ca. 5 Stunden, inkl. Lunchpaket,  
exkl. Rad), m&I-Fachklinik Bad Liebenstein

---

**43****11:00 Uhr**Gespräch Diabetesberatung/Schulung zum Thema Unter-  
zuckerung, Ernährung, Kurparkklinik Dr. Lauterbach

---

**44****11:00 Uhr**Wassergymnastik, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

**45****14:00 Uhr**Stadtführung »Gesund durch Bad Liebenstein«,  
Tourist-Information Bad Liebenstein

---

**46****15:00 Uhr**Muskelentspannung im Bewegungsbad, m&I-Fachklinik  
Bad Liebenstein

---

**47****17:00 Uhr**Vortrag »Einstieg in das Training«, m&I-Fachklinik  
Bad Liebenstein



48

**ab 17:00 Uhr**

Frei vom Stress – Sauna, Kurhaus Vital-Brunnen  
Bad Liebenstein

---

49

**18:00 Uhr**

Drums alive, Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

50

**19:00 Uhr**

Kräuterwanderung »Gesund durch die Natur«,  
Tourist-Information Bad Liebenstein

---

51

**19:00 Uhr**

Durchatmen und Entspannen in der Salzgrotte,  
Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

**Samstag, 17. Mai 2019**

i

**Thüringer Wandertag in Breitungen:**

Möglichkeit zur Teilnahme an den  
geführten Touren vor Ort

52

**ab 10:00 Uhr**

»Aktiv auf zwei Rädern« – geführte Fahrrad-Tour zum  
Wandertag nach Breitungen (Dauer ca. 2,5 Stunden, exkl.  
Rad, individuelle Rückfahrt), m&i-Fachklinik Bad Lieben-  
stein

---

53

**ab 11:30 Uhr**

»Aktiv auf zwei Rädern« – geführte Fahrrad-Tour zum  
Wandertag nach Breitungen (Dauer ca. 1 Stunde – für  
Familien geeignet, exkl. Rad, individuelle Rückfahrt),  
m&i-Fachklinik Bad Liebenstein

**13:00 Uhr**

Ankunft aller Rad- und Wandertouren – Essen in  
Breitungen

---

**54****13:00 Uhr**

Schnupper-Sauna für Kinder ab 3 Jahren,  
Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

**14:00 Uhr**

Festveranstaltung zum Thüringer Wandertag in  
Breitungen

---

**55****14:00 Uhr**

Musik und Tanz mit Kindern ab 3 Jahren,  
Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

**56****ab 14:00 Uhr**

Frei vom Stress – Sauna, Kurhaus Vital-Brunnen  
Bad Liebenstein

---

**57****16:00 Uhr**

Durchatmen und Entspannen in der Salzgrotte,  
Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein

---

**58****ab 17:00 Uhr**

Frei vom Stress – Sauna, Kurhaus Vital-Brunnen  
Bad Liebenstein

---

**59****19:00 Uhr**

Durchatmen und Entspannen in der Salzgrotte,  
Kurhaus Vital-Brunnen Bad Liebenstein



Weitere Informationen, Preise und  
Anmeldung siehe Rückseite und unter:  
[www.bad-liebenstein.de/gesundheitswoche](http://www.bad-liebenstein.de/gesundheitswoche).

# UNSERE PARTNER

Gesundheitswoche 2019





**TOURIST-INFORMATION BAD LIEBENSTEIN**

Herzog-Georg-Straße 16

36448 Bad Liebenstein

Tel.: +49 (0) 36961 693 20

Fax: +49 (0) 36961 695 14

E-Mail: [info@bad-liebenstein.de](mailto:info@bad-liebenstein.de)

---

Bad Liebenstein GmbH

Bahnhofstraße 22

36448 Bad Liebenstein