



# Wellness & Fitness pur



**v h s**  
**& Heilbäder**  
**2012**

**Für Ihre Gesundheit**

11 x Gesundheit & Entspannung bewusst erleben

# InHalt! 2012

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist.

Herzlich willkommen: Auch für 2012 haben die Heilbäder und Volkshochschulen in Baden-Württemberg abwechslungsreiche und ansprechende Angebote geschnürt, die Sie in eine kurze Auszeit vom Alltag entführen und Ihre Gesundheit unterstützen.

## **März**

09.03. – 11.03.:	Zu sich kommen mit Yoga in Schönwald	3
23.03. – 25.03.:	Innere Achtsamkeit – ein Wellnesswochenende in Königfeld	4

## **April**

19.04. – 22.04.:	Bewegen – Entspannen – Energien aktivieren in Bad Herrenalb	5
21.04. – 22.04.:	ZUMBA® im CLUB Bad Dürreheim	6
27.04. – 29.04.:	Die Kraft der Bewegung: ein Vitalwochenende in Königfeld	7

## **Mai**

04.05. – 06.05.:	Nordic Walking mit Gymnastik & gutem Essen im Schwarzwald	8
------------------	---	---

## **August**

03.08. – 05.08.:	Yoga im Baden-Badener Rebland, Baden-Baden	9
------------------	--	---

## **September**

20.09. – 23.09.:	Bewegen – Entspannen – Energien aktivieren in Bad Herrenalb	5
------------------	---	---

## **Oktober**

11.10. – 14.10.:	Hatha-Yoga und Meditation im CLUB Bad Dürreheim	10
12.10. – 14.10.:	Nordic Walking mit Gymnastik & gutem Essen im Schwarzwald	8
19.10. – 21.10.:	Die Kraft des Beckenbodens in Königfeld	11

Reisebedingungen	12
Anmeldeformular	16

Veranstaltet werden die einzelnen Kurse von der jeweiligen Kurverwaltung bzw. Kureinrichtung, gebucht wird über die programmführende Volkshochschule. Die Gesundheitsangebote in dieser Broschüre enthalten erstattungsfähige Leistungen der Primärprävention. Bitte setzen Sie sich frühzeitig mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

# Schönwald

Zu sich kommen mit Yoga



Dieses Yoga-Wochenende zeigt Ihnen neue Wege auf, zu sich zu kommen und zu entspannen.

Während dieser beiden Tage werden Sie Ihren Körper beleben und reinigen, Ihren Geist erfrischen und Ihre Stärke und Präsenz neu entdecken. Dabei richten wir auf leichte Weise den Fokus immer wieder nach innen, auf uns selbst.

Das Wochenende ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Heike Lelle über sich:

Ich bin begeistert von der Wirkung des Yoga und möchte meine Begeisterung gerne an Sie weitergeben. Seit 1996 praktiziere ich Yoga und habe meine Ausbildung 1998 bei den renomierten Yoga-Lehrern Beryl Bender Birch und Thom Birch in den USA absolviert.

Ich unterrichte mit großer Leidenschaft. Dabei lege ich viel Wert auf die richtige Entspannung, eine bewußte Atmung und einen achtsamen Umgang mit dem Körper.

## Leistungen

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 4 Yoga-Einheiten (Yoga am Morgen: Kraftvolle Asanas, Yoga am Abend: Übungen der Stille, Meditation, Entspannung)
- 1 Verwöhn-Massage
- Wohlfühl-Vollpension aus frischen, biologischen Produkten
- Benutzung des Wellness-Bereichs mit Sauna, Dampfbad, Hallenbad
- Tägliches Aktivprogramm durch Ausleihen von Nordic-Walking-Stöcken
- Bring-Service zum nahen Golf-Platz

## Termine

09.03. – 11.03.2012

## Preis

239.- € p.P. im DZ  
Kursbeginn: Fr 17 Uhr, Zimmer ab 11 Uhr  
Kursende: So ca. 15 Uhr

## Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Friedrichshafen  
Dorothea Siegle  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen  
Tel. 0 75 41/ 203- 34 06  
Fax 0 75 41/ 203- 34 35  
siegle@vhs-fn.de

Veranstalter: Kurverwaltung Schönwald, Postfach 11 33, 78137 Schönwald  
Bis 2 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Teilnehmerzahl:  
8 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

# Königsfeld

## Innere Achtsamkeit – ein Wellness- und Entspannungswochenende



Sich Zeit nehmen, Innehalten, den Stress zu Hause lassen – dieses Wochenende stärkt das geistige und seelische Wohlbefinden. Sie finden wieder den Zugang zu Ihrer eigenen Kraftquelle, tanken neue Energie, üben sich in Achtsamkeit und bekommen wertvolle Anregungen, wie Sie eine im Alltag spürbare Entspannung erfahren. Sie werden QiGong, IDOGO-Walking und konzentrierte Selbstentspannung kennen lernen. Freuen Sie sich auf ein Wochenende ganz für sich.

QiGong-Übungen sind langsame und fließende Bewegungsabläufe, die die Lebensenergie Chi in unserem Körper bewegen und harmonisieren.

Ruhe und die schöne Schwarzwaldnatur genießen Sie beim Walking mit dem IDOGO-Stub. Der IDOGO-Stub mit den kugelförmigen Enden liegt locker in den Händen. Dies ergibt eine entspannende Wirkung auf den ganzen Körper und unsere Psyche.

Die konzentrierten Selbstentspannungsübungen füllen die inneren „Akkus“ wieder auf. Mittels dieser neuen Methode können Sie innerhalb einer Minute und mit der Konzentration auf bestimmte Vorstellungsbilder Ihre seelische Ausgeglichenheit zu jeder Zeit stärken. Für das weitere Wohlbefinden trägt die hervorragende Küche des Schwarzwald Parkhotels, die Badelandschaft mit Schwimmbad (9 x 18 m), Dampfbad und Sauna sowie die traumhafte Landschaft des Heilklimatischen Kurortes Königsfeld bei.

### Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im ★★+ Schwarzwald Parkhotel, Zimmer mit Du/WC, incl. Kurtaxe und Begrüßungsgetränk  
[www.schwarzwald-parkhotel.de](http://www.schwarzwald-parkhotel.de)
- Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten mit Qi Gong, IDOGO-Walking, konzentrierte Selbstentspannung
- Dauer: Freitag 17 Uhr – Sonntag 13 Uhr

### Termine

23.03. – 25.03.2012

### Preis

219.- € p.P. im DZ  
234.- € p.P. im EZ

### Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Herrenberg  
Brigitte Holzner  
Tübinger Straße 40  
71083 Herrenberg  
Tel. 0 70 32 / 27 03 13  
Fax 0 70 32 / 27 03 27  
[holzner@vhs.herrenberg.de](mailto:holzner@vhs.herrenberg.de)

Veranstalter: Tourist-Info, Friedrichstr. 5, 78126 Königsfeld im Schwarzwald  
Bis 2 Wochen vor der Veranstaltung zu erreichende Teilnehmerzahl:  
8 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

# Bad Herrenalb

Bewegen – Entspannen – Energien aktivieren & sich verwöhnen lassen



**Bad Herrenalb**, Heilbad und heilklimatischer Kurort, liegt am Schnittpunkt von 7 Schwarzwaldtälern. In dieser schönen Landschaft können Sie sich ein Wochenende bewegen, entspannen, Energien aktivieren und sich verwöhnen lassen.

**Aqua-Healing** – Tauchen Sie ein in eine Welt tiefster Entspannung und Behaglichkeit. Unter sanfter Führung werden Sie auf eine Wasserreise durch innere Welten geleitet bei der Sie mit sanfter Massage bewegt werden.

**Hatha Yoga** – ist ein Weg zur psychischen und physischen Gesundheit. Yoga führt durch Atem- und Körperübungen zu körperlicher Spannkraft und seelischer Ausgeglichenheit, vermittelt Ruhe und Gelassenheit und steigert das Wohlbefinden durch die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

**Nordic-Walking**, als optimales Outdoortraining, erhöht die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie die Koordination und stärkt die Muskulatur.

**AromaticHotStone** – Die Behandlung mit warmen Steinen und speziellen Aromaölen. Neben den Wirkungen der Massage selbst, und der muskelentspan-

nenden Wirkung der Wärme wirkt die AromaticHotStone-Massage auf das gesamte vegetative Nervensystem.

**Reiki:** (übersetzt = universelle Lebensenergie) ist eine alte japanische Entspannungs- und Heilmethode zur Aktivierung der natürlichen Selbstheilkräfte. Durch sanftes Auflegen der Hände ermöglicht Reiki während der Behandlung wohlthuende, tiefe Entspannung und ein umfassendes Auftanken bei Erschöpfungszuständen – ob körperlich, geistig, seelisch oder emotional.

## Leistungen

- 3 Übernachtungen im ★★★ Hotel Superior, DZ mit Halbpension (Du/WC, Balkon)
- 3 x Hatha Yoga
- 2 x Eintritt in die Siebentäler Therme inklusive Wellnesswelt + Klangbaden
- 1 x Aqua-Healing • 1 x Aroma-Peeling
- 1 x AromaticHotStone-Massage oder
- 1 x Reiki (wahlweise)
- 1 x Heudampfbad in der Kraxenstube
- 1 x Aqua-Fit-Training
- 2 Kurseinheiten à 2 Std. Nordic Walking
- Donnerstag: Begrüßungsabend

## Termine

19.04. – 22.04.2012  
20.09. – 23.09.2012

## Preis

315.- € p.P. im DZ



## Info, Vermittlung, Anmeldung

Volkshochschule im Landkreis Karlsruhe e.V.  
Gerlinde Weiß, Buckelweg 28  
76332 Bad Herrenalb  
Tel. 0 70 83 / 41 59  
Fax 0 70 83 / 52 43 84  
badherrenalb@vhs-karlsruhe-land.de

Veranstalter: Tourismusbüro Bad Herrenalb, Rathausplatz 11, 76332 Bad Herrenalb  
Bis 2 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Teilnehmerzahl:  
10 Pers. (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

# Bad Dürrhein

## Zumba® im CLUB Bad Dürrhein



Copyright: Fotolia

Erleben Sie den CLUB Bad Dürrhein:

Genießen Sie die gesunde Luft des Heilklimatischen Kurorts in Verbindung mit dem höchstgelegenen Sole-Heilbad Solemar.

Bei uns finden Sie die verdiente Auszeit. Ein entspanntes und bewegungsreiches Wochenende im CLUB Bad Dürrhein, kombiniert mit Zumba® lässt den Alltag vergessen – egal ob alleine oder zu zweit.

Zumba® ist ein tänzerisches Fitness-Workout nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Samba. Das Programm eignet sich für Anfänger/-innen aller Altersklassen, unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau. Zumba® vermittelt Freude und Spaß an der Bewegung, nebenbei werden viele Kalorien verbrannt, das Herzkreislaufsystem angeregt und die Muskeln gestärkt.

Kursleiterin: Stephanie Lindner, Zumba®-Trainerin.

Entspannung und Erholung finden Sie abschließend im unvergleichlichen Ambiente des Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar mit Schwarzwaldsauna.

Wir freuen uns auf Sie!

### Leistungen

- 1 Übernachtung im DZ oder EZ mit Frühstücksbuffet im SOLEO Hotel am Park ★★★
- 6 Einheiten Zumba® in der CLUB-Lounge im Kurhaus
- 1 x à la Carte Essen inklusive Getränk im Kurhaus Restaurant
- 1 x Eintritt in die Therme Solemar mit Schwarzwaldsauna
- CLUB-Gästekarte



### Termin

21.04. – 22.04.2012

### Preis

133.- € p.P. im DZ inkl. Kurtaxe

143.- € p.P. im EZ inkl. Kurtaxe

### Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Backnang  
Sabine Käser-Friedrich  
Etzwiesenberg 11  
71522 Backnang  
Tel. 0 71 91 / 96 67 16  
Fax 0 71 91 / 96 67 30  
kaeser-friedrich@vhs-backnang.de

Veranstalter: Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein, Luisenstraße 4, 78073 Bad Dürrhein  
Bis 2 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Teilnehmerzahl:  
8 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

# Königsfeld

Die Kraft der Bewegung – ein Vitalwochenende mit Walking, Wasser, Wellness



Stress und Zeitdruck, Ihr Beruf und die Familie haben immer Vorrang – die Zeit für Bewegung und Entspannung kommt zu kurz. Und damit früher oder später auch Ihre Gesundheit. Um aber konzentriert, belastbar und leistungsfähig zu bleiben, müssen Sie Ihre Kräfte immer wieder erneuern, sich eine Quelle für Ausgleich und Regeneration schaffen.

Körper und Seele stärken, neue Kräfte sammeln und Energie tanken – an diesem Wochenende können Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit tun. Bewegung ist Leben und ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Ein ganzheitliches Konzept mit verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsangeboten erwartet Sie:

- gelenkschonendes Aquatraining im hoteleigenen Hallenbad (9x18m)
- Walking und Nordic-Walking auf dem sonnigen Hochplateau in der traumhaften Schwarzwaldlandschaft

- Rückenfitness mit verschiedenen trendigen Kleingeräten
- Vitalität durch Eigenaktivierungsmassage
- Entspannung mit Tüchern
- Duft-QiGong
- Anregungen & Hilfen zum Weitermachen für Zuhause

Genießen Sie dieses Wochenende und lassen Sie sich verwöhnen, damit Sie mit neuer Kraft und Lebensfreude in den Alltag starten können. Leitung: Claudia Raible, Sporttherapeutin

## Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im ★★★+ Schwarzwald Parkhotel, Zimmer mit Du/WC, Hallenbad und Sauna, incl. Kurtaxe und Begrüßungsgetränk
- Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm gem. Beschreibung, insgesamt 12 Unterrichtseinheiten
- Dauer: Freitag 17 Uhr – Sonntag 13 Uhr

## Termine

27.04. – 29.04.2012

## Preis

219.- € p.P. im DZ  
234.- € p.P. im EZ

## Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Herrenberg  
Brigitte Holzner  
Tübinger Straße 40  
71083 Herrenberg  
Tel. 0 70 32 / 27 03 13  
Fax 0 70 32 / 27 03 27  
holzner@vhs.herrenberg.de

Veranstalter: Tourist-Info, Rathausstr. 2, 78126 Königsfeld im Schwarzwald  
Bis 2 Wochen vor der Veranstaltung zu erreichende Teilnehmerzahl:  
8 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

# Schönwald

Nordic Walking mit Gymnastik und gutem Essen im Schwarzwald



Wollen Sie in schöner Umgebung sich Ihrer Gesundheit widmen und gleichzeitig etwas verwöhnen lassen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie!

Die beeindruckende Schönheit seiner Wälder stand sicherlich Pate bei der Namensgebung von Schönwald.

Sie wohnen dort in einem schönen, familiär geführten Hotel und werden kulinarisch verwöhnt.

Die Umgebung ist optimal für ausgedehnte und abwechslungsreiche Nordic Walking Touren. Nordic Walking trainiert Ihren ganzen Körper und ist ein sehr schonendes Herz-Kreislauftraining.

Die Kursleiterin, Frau Ederer, bringt in Erfahrung wie Ihr Könnensstand im Nordic Walking ist. Egal, ob Anfänger oder Könnler, sie gibt Ihnen die für Sie richtigen Tipps zu Material, Technik und Training. Sehr gutes Essen, Ernährungstipps der Kursleiterin und die freie Nutzung der neu ausgebauten

Wellnessanlage macht das Wochenende zu einer kleinen Auszeit zwischendurch.

Neugierig geworden?

## Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer (Einzelzimmer auch möglich) im ★★★★★ Hotel Dorer [www.hotel-dorer.de](http://www.hotel-dorer.de)
- Einführung und Verbesserung der Nordic Walking Technik
- Nordic Walking auf ausgezeichneten Nordic Walking Strecken
- Rahmenprogramm mit Gymnastik, Stretching und Entspannung
- Leihweise Nordic Walking Stöcke
- Hinweise zur gesunden sportgerechten Ernährung
- Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad und Hallenbad
- Kursdauer:  
Freitag 15 Uhr – Sonntag 15 Uhr  
Zimmer können ab 11 Uhr bezogen werden

## Termine

04.05. – 06.05.2012  
12.10. – 14.10.2012

## Preis

239.- € p.P. im DZ  
249.- € p.P. im EZ

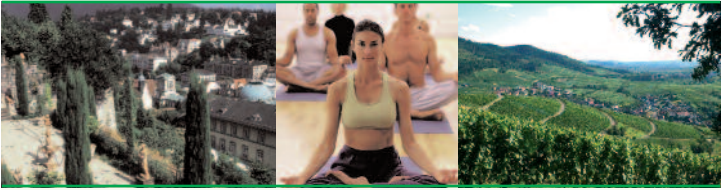
Veranstalter: Kurverwaltung Schönwald, Postfach 11 33, 78137 Schönwald.  
Bis 2 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Teilnehmerzahl:  
10 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

## Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Friedrichshafen  
Dorothea Siegle  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen  
Tel. 0 75 41/ 203- 34 06  
Fax 0 75 41/ 203- 34 35  
[siegle@vhs-fn.de](mailto:siegle@vhs-fn.de)

# Baden-Baden

## Yoga im Baden-Badener Rebland




Tanken Sie neue Energie und Lebenskraft in der friedvollen Atmosphäre des Baden-Badener Reblandes. Genießen Sie Entspannung beim Praktizieren des Integralen Yogas (Körperstellungen, Atemübungen, Meditation) und lassen Sie – fernab Ihres Alltags – Körper, Geist und Seele mit Qi Gong in harmonischen Gleichklang bringen.

Die herrliche Landschaft des sonnigen Baden-Badener Reblands gibt Ihnen die Möglichkeit, die Verbundenheit mit der Natur zu erleben und sich ganz auf sich zu besinnen.

Zusätzliche Entspannung garantiert Ihnen ein Besuch in der Caracalla-Therme, kultureller Hochgenuss bietet ein Besuch im Museum Frieder Burda und vom eleganten Flair Baden-Badens können Sie sich im Rahmen eines geführten Stadtrundgangs bezaubern lassen.

### Leistungen

- 2 Übernachtungen im DZ oder EZ mit Frühstück im Hotel Heiligenstein im Baden-Badener Rebland
  - 1x Welcome Dinner – vegetarisches 3-Gang-Menü – im Restaurant des Hotel Heiligenstein (exklusive Getränke)
  - Mittagessen am Samstag (exklusive Getränke)
  - Getränke (Tee, Wasser und Säfte) und Obst während der Kurseinheiten am Samstag
  - 3x Hatha Yoga-Stunden (à 90 min.)
  - 1x Körper- & Spürarbeit mit Yoga, Qi Gong und Massageelementen
  - 1x Vortrag mit Entspannungsreise
  - 1x Eintritt in das Museum Frieder Burda
  - 1x Eintritt in die Caracalla-Therme (2h)
- WELLNESS STARS
- 
- 1x gef. Stadtrundgang durch Baden-Baden am Sonntag um 14 Uhr

### Termin

03.08. – 05.08.2012

### Preis

256.- € p.P. im DZ  
296.- € p.P. im EZ

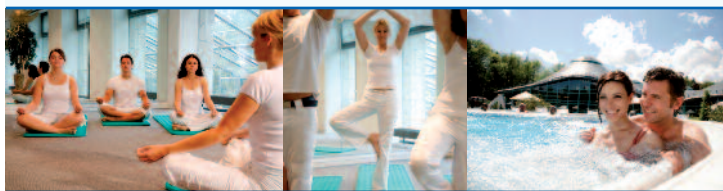
### Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Leinfelden-Echterdingen  
Dagmar Knauth  
Neuer Markt 3  
70771 Leinfelden-Echterdingen  
Tel. 07 11 / 16 00-314  
Fax 07 11 / 16 00-305  
d.knauth@le-mail.de

Leitung: Ivonne Pannier, Dagmar Knauth  
Veranstalter: Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH, Solmsstraße 1, 76530 Baden-Baden  
Bis zwei Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Teilnehmerzahl:  
10 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

# Bad Dürrhein

## Hatha Yoga und Meditation im CLUB Bad Dürrhein



Erleben Sie den CLUB  
Bad Dürrhein:

Genießen Sie die gesunde Luft  
des Heilklimatischen Kurorts in  
Verbindung mit dem höchstgele-  
genen Sole-Heilbad Solemar.

Bei uns finden Sie die verdiente  
Auszeit. Ein entspanntes Wochen-  
ende im wohltuenden Sole-Was-  
ser, kombiniert mit kraftspenden-  
dem Hatha Yoga und Meditation  
lässt den Alltag vergessen –  
egal ob alleine oder zu zweit.

Das Programm eignet sich für  
Anfänger/-innen und Fortge-  
schrittene aller Altersstufen.

Kursleiter:  
Hans-Dieter Sauer, Yogalehrer

Neue Kraft und Energie tanken  
Sie abschließend im unvergleich-  
lichen Ambiente des Wellness-

und Gesundheitszentrum Sole-  
mar mit Schwarzwaldsauna.

Wir freuen uns auf Sie!

### Leistungen

- 2 o. 3 Übernachtungen im DZ oder EZ  
mit Frühstücksbuffet im ★★★ Hotel am  
SoleGarten
- 14 Einheiten Hatha Yoga mit Meditation
- 2 x à la Carte Essen inkl. Getränke im  
Kurhaus Restaurant
- 1 Eintritt in die Therme Solemar mit  
Schwarzwaldsauna
- CLUB-Gästekarte



### Termin

11.10. – 14.10.2012

### Preis (bei 2 ÜN inkl. Programm)

213.- € p.P. im DZ inkl. Kurtaxe  
233.- € p.P. im EZ inkl. Kurtaxe

### Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Backnang  
Sabine Käser-Friedrich  
Etzwiesenberg 11  
71522 Backnang  
Tel. 0 71 91 / 96 67 16  
Fax 0 71 91 / 96 67 30  
kaeser-friedrich@vhs-backnang.de

Veranstalter: Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein, Luisenstraße 4, 78073 Bad Dürrhein  
Bis 2 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Teilnehmerzahl:  
8 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)

# Königsfeld

## Energie aus der Körpermitte – Die Kraft des Beckenbodens



Der Beckenboden bildet das Kraftzentrum für den gesamten Körper. Er ist eine wunderbare Muskulatur, die etwas kann, was sonst keine vermag: die Wirbelsäule aufrichten und entlasten, Inkontinenz vorbeugen und bessern, die sexuelle Lust steigern und sogar den Geist beleben. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch und kraftvoll, er sorgt für mehr Energie und ein besseres Lebensgefühl und unterstützt somit Körper, Geist und Psyche.

Neben dem Schwerpunkt „Beckenboden“ gehören einfache Qi Gong-Übungen und Progressive Muskelentspannung zum Programm. Sauerstoff tanken wir durch Walking mit dem Idogo-Stab auf dem sonnigen, waldreichen Hochplateau in der traumhaften Naturlandschaft des Heilklimatischen Kurortes Königsfeld im Schwarzwald. Dazwischen genießen wir die große Badelandschaft des Hotels mit Schwimmbad, Dampfbad und finnischer Sauna.

Lassen Sie sich ein Wochenende lang verwöhnen, erleben Sie ein neues Körpergefühl, das im Zentrum des Beckens wurzelt und Ihnen Kraft, Anmut und Ausstrahlung gibt, schöpfen Sie neue Kraft und nehmen Sie ein kleines „Erste-Hilfe-Paket“ (Skript mit Tipps und Tricks) mit nach Hause, das Ihren Alltag beflügeln wird. Kursleitung hat die Physiotherapeutin und QiGong-Lehrerin Vera Lantzsch.

### Leistungen

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im ★★★+ Schwarzwald Parkhotel, Zimmer mit Du/WC, Hallenbad und Sauna, incl. Kurtaxe und Begrüßungsgetränk
- Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten mit Beckenbodentraining, Entspannung, Qi Gong und Walking mit dem Idogo-Stab
- Dieses Gesundheitsangebot enthält erstattungsfähige Leistungen der Primärprävention. Bitte setzen Sie sich dazu vorab mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.
- Kursbeginn: Freitag 16.30 Uhr  
Kursende: Sonntag 13.00 Uhr

### Termin

19.10. – 21.10.2012

### Preis

219.- € p.P. im DZ  
234.- € p.P. im EZ

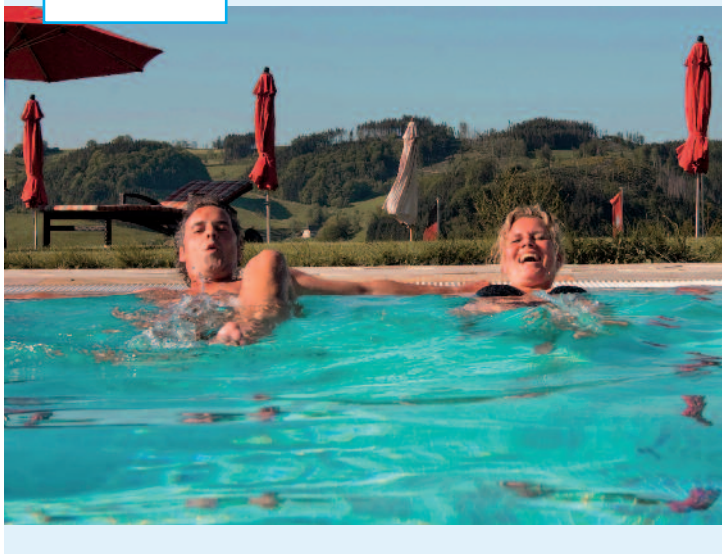
### Info, Vermittlung, Anmeldung

vhs Herrenberg  
Brigitte Holzner  
Tübinger Str. 40  
71083 Herrenberg  
Tel. 0 70 32 / 27 03 13  
Fax 0 70 32 / 27 03 27  
holzner@vhs.herrenberg.de

Veranstalter: Tourist-Info Königsfeld, Rathausstr. 2, 78126 Königsfeld  
Bis 2 Wochen vor der Veranstaltung zu erreichende Teilnehmerzahl:  
8 Personen (siehe Ziffer 4 der Reisebedingungen)



Qualitätsgarantie für  
Ihren Wellnessurlaub:  
[www.wellness-stars.eu](http://www.wellness-stars.eu)



## Reisebedingungen

### Sehr geehrte Gäste,

in diesem Katalog finden Sie Pauschalangebote von Heilbädern und Kurorten in Baden-Württemberg. Der Heilbäderverband Baden-Württemberg e.V. ist lediglich Herausgeber dieses Prospekts und weder Reiseveranstalter noch Reisevermittler der angebotenen Pauschalen. Reiseveranstalter sind die beim jeweiligen Angebot genannten Anbieter, nachfolgend „RV“ genannt, mit denen im Falle Ihrer Buchung ein Pauschalreisevertrag gemäß §§ 651a ff. BGB zustande kommt. Name und Adresse des jeweiligen Veranstalters ergeben sich aus dem Prospekt und der Buchungsbestätigung! Die nachfolgenden Bedingungen werden, soweit wirksam einbezogen, Inhalt dieses Vertrages. Bitte lesen Sie diese Buchungsbedingungen daher sorgfältig durch.

### **1. Abschluss des Reisevertrages, Stellung der Volkshochschulen**

1.1. Die bei den Angeboten genannten Volkshochschulen haben, soweit sich nicht im Einzelfall nach den Grundsätzen von § 651a Abs. 2 BGB etwas anderes ergibt, ausschließlich die Stellung eines Reisevermittlers und vermitteln einen Pauschalreisevertrag zwischen dem Kunden und dem genannten Anbieter.

1.2. Mit der Buchung, die mündlich, schriftlich, telefonisch, per Telefax oder E-Mail erfolgen kann, bietet der Kunde dem beim jeweiligen Angebot genannten Anbieter als RV den Abschluss eines Reisevertrages auf der Grundlage der Reiseausschreibung und dieser Reisebedingungen verbindlich an.

1.3. Der Reisevertrag kommt mit der Buchungsbestätigung des RV oder der Buchungsstelle an den Kunden zustande. Sie bedarf keiner bestimmten Form. Bei oder unverzüglich nach Vertragsschluss erhält der Kunden die schriftliche Ausfertigung der Buchungsbestätigung übermittelt.

## 2. Anzahlung und Restzahlung

2.1. Mit Vertragsschluss und nach Übergabe eines Sicherungsscheines gemäß § 651k BGB ist eine Anzahlung zu leisten, die auf den Reisepreis angerechnet wird. Sie beträgt, soweit im Einzelfall nichts anderes vereinbart ist, 20 % des Reisepreises, höchstens € 250.-.

2.2. Soweit der Sicherungsschein ausgehändigt wurde, ist die Restzahlung 2 Wochen vor Reisebeginn zahlungsfällig, soweit feststeht, dass die Reise nicht mehr aus den in Ziffer 4. dieser Bedingungen genannten Gründen abgesagt werden kann und im Einzelfall kein anderer Zahlungstermin vereinbart ist. Bei Buchungen kürzer als 2 Wochen vor Reisebeginn ist der gesamte Reisepreis gegen Übergabe des Sicherungsscheines sofort zahlungsfällig.

2.3. Die Verpflichtung zur Übergabe eines Sicherungsscheines entfällt, wenn  
a) die Reise nicht länger als 24 Stunden dauert, keine Übernachtung einschließt und der Reisepreis € 75,- pro Person nicht übersteigt.  
b) der Reiseveranstalter (Anbieter) eine juristische Person des öffentlichen Rechts ist über deren Vermögen ein Insolvenzverfahren unzulässig ist.  
c) die vereinbarten Reiseleistungen keine Beförderungen von oder zum Reiseort beinhalten und, abweichend von den in Ziffer 2.1 und 2.2 genannten Zahlungsfälligkeiten, im Einzelfall vereinbart ist, dass der gesamte Reisepreis erst am Reise-/Aufenthaltsende an den RV oder den Unterkunftsbetrieb zu bezahlen ist.

## 3. Rücktritt durch den Kunden, Umbuchung, Ersatzteilnehmer

3.1. Der Kunde kann bis Reisebeginn jederzeit durch Erklärung gegenüber dem RV, die schriftlich erfolgen soll, vom Reisevertrag zurücktreten. Maßgeblich für die Stornierungsgebühren ist der Eingang der Rücktrittserklärung beim RV.

3.2. In jedem Fall des Rücktritts durch den Kunden stehen dem RV unter Berücksichtigung gewöhnlich ersparter Aufwendungen und die gewöhnlich mögliche anderweitige Verwendung der Reiseleistungen folgende pauschale Entschädigungen zu:

- bis 31. Tag vor Reisebeginn 15 %
- bis 21. Tag vor Reisebeginn 25 %
- bis 11. Tag vor Reisebeginn 40 %
- bis 2. Tag vor Reisebeginn 55 %
- ab 1. Tag vor Reisebeginn oder bei Nichtanreise 80 %

3.3. Dem Kunden ist es gestattet, dem RV nachzuweisen, dass ihm tatsächlich keine oder wesentlich geringere Kosten als die geltend gemachte Kostenpauschale entstanden sind. In diesem Fall ist der Kunde nur zur Bezahlung der tatsächlich angefallenen Kosten verpflichtet.

3.4. Der RV behält sich vor, anstelle der vorstehenden Pauschalen eine höhere, konkrete Entschädigung zu fordern, soweit der RV nachweist, dass ihm wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. Macht der RV einen solchen Anspruch geltend, so ist der RV verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung etwa ersparter Aufwendungen und einer etwaigen anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

3.5. Durch die vorstehenden Bestimmungen bleibt das gesetzliche Recht des Kunden, gemäß § 651b BGB einen Ersatzteilnehmer zu stellen, unberührt.

3.6. Dem Kunden wird dringend der Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung empfohlen.

## 4. Rücktritt durch die RV

4.1. Der RV kann, wenn in der Reiseausschreibung für die entsprechende Reise deutlich auf eine Mindestteilnehmerzahl hingewiesen wird, beim Nichterreichen einer ausgeschriebenen oder behördlich festgelegten Mindestteilnehmerzahl, bis 2 Wochen vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten.

4.2. Die Mindestteilnehmerzahl ist in der Buchungsbestätigung anzugeben oder dort auf die entsprechenden Angaben in der Reiseausschreibung zu verweisen.

4.3. Der RV ist verpflichtet, den Kunden unverzüglich nach Eintritt der Voraussetzung für die Nichtdurchführung der Reise hiervon in Kenntnis zu setzen und ihm die Rücktrittserklärung unverzüglich zuzuleiten.

4.4. Ergibt sich schon vor Ablauf der in Ziffer 4.1 bezeichneten Frist, dass die Reise nicht durchgeführt wird, so ist der RV verpflichtet, den Rücktritt unverzüglich zu erklären.

4.5. Der Kunde kann bei einer Absage die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Reise verlangen, wenn der RV in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus seinem Angebot anzubieten. Der Kunde hat dieses Recht unverzüglich nach der Erklärung über die Absage der Reise durch den RV diesem gegenüber geltend zu machen.

4.6. Im Falle des Rücktritts erhält der Kunde den eingezahlten Reisepreis unverzüglich zurück.

## 5. Obliegenheiten und Kündigung des Gastes

5.1. Der Kunde hat auftretende Mängel unverzüglich dem RV oder dessen, in den Reiseunterlagen genannten, Beauftragten anzuzeigen und Abhilfe zu verlangen. Ansprüche des Kunden entfallen nur dann nicht, wenn die dem Kunden obliegende Rüge unverschuldet unterbleibt.

5.2. Wird die Reise infolge eines Reisemangels erheblich beeinträchtigt, so kann der Kunde den Vertrag nach den gesetzlichen Bestimmungen (§651e BGB) kündigen. Die

# Reisebedingungen

Kündigung ist erst zulässig, wenn der RV bzw. seine Beauftragten eine ihm vom Kunden bestimmte angemessene Frist haben verstreichen lassen, ohne Abhilfe zu leisten. Der Bestimmung einer Frist bedarf es nicht, wenn die Abhilfe unmöglich ist oder vom RV oder seinen Beauftragten verweigert wird oder wenn die sofortige Kündigung des Vertrages durch ein besonderes Interesse des Kunden gerechtfertigt wird.

5.3. Der Kunde ist verpflichtet, Ansprüche wegen nicht vertragsgemäßer Erbringung der Reiseleistungen innerhalb eines Monats nach dem vertraglich vorgesehenen Rückreisetermin gegenüber dem RV geltend zu machen. Die Geltendmachung kann fristwährend nur gegenüber dem RV unter der im Prospekt bzw. der Buchungsbestätigung angegebenen Anschrift des RV erfolgen. Eine schriftliche Geltendmachung wird dringend empfohlen. Ansprüche entfallen nur dann nicht, wenn die fristgerechte Geltendmachung unverschuldet unterbleibt.

## 6. Haftung

6.1. Die vertragliche Haftung des RV für Schäden, die nicht Körperschäden sind (auch die Haftung für die Verletzung vor-, neben- oder nachvertraglicher Pflichten) ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt, soweit

a) ein Schaden des Kunden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt oder b) der RV für einen dem Kunden entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich ist.

6.2. Der RV haftet nicht für Leistungsstörungen im Zusammenhang mit Leistungen, die entweder vor Ort als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden oder die mit der Buchung vermittelt werden und für den Kunden erkennbar nicht Bestandteil des Pauschalangebots sind (z.B. Sportveranstaltungen, Theaterbesuche, Ausstellungen, Ausflüge usw.).

6.3. Der RV haftet insbesondere nicht für Therapieleistungen, Massagen oder sonstige Heilanwendungen oder Dienstleistungen, die zusätzlich zur gebuchten Pauschale vermittelt werden, soweit diese Leistungen ausdrücklich als vermittelte Fremdleistungen gekennzeichnet sind. Soweit solche Leistungen Bestandteil der Pauschale sind, wird für den Heilerfolg nicht gehaftet.

## 7. Verjährung

7.1. Ansprüche des Kunden nach den §§ 651c bis f BGB aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung des RV oder eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des RV beruhen, verjähren in zwei Jahren. Dies gilt auch für Ansprüche auf den Ersatz sonstiger Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des RV oder eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des RV beruhen.

7.2. Alle übrigen Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB verjähren in einem Jahr.

7.3. Die Verjährung nach Ziffer 7.1 und 7.2 beginnt mit dem Tag, der dem Tag folgt, an dem die Reise nach den vertraglichen Vereinbarungen enden sollte.

7.4. Schweben zwischen dem Kunden und dem RV Verhandlungen über den Anspruch oder die den Anspruch begründenden Umstände, so ist die Verjährung gehemmt, bis der Kunde oder der RV die Fortsetzung der Verhandlungen verweigert. Die Verjährung tritt frühestens drei Monate nach dem Ende der Hemmung ein.

## 8. Gerichtsstand, Sonstiges

Für Klagen des RV gegen Kunden, die Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts oder Personen sind, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz des RV vereinbart.

**Name und Adresse des jeweiligen Veranstalters ergeben sich aus dem Prospekt und der Buchungsbestätigung!**

### Impressum

Herausgeber: HKM Heilbäder und Kurorte Marketing GmbH Baden-Württemberg, Esslinger Str. 8, 70182 Stuttgart, [www.heilbaeder-bw.de](http://www.heilbaeder-bw.de)

Design: [www.BessereWerbung.de](http://www.BessereWerbung.de)

# Ihre Adresse

Name, Vorname.....

Anzahl der Personen.....  DZ  EZ

Straße .....

PLZ Ort .....

Tel./Fax .....

E-Mail.....

Bankverbindung Kto. Nr.....BLZ.....

Datum, Unterschrift .....

Mit der Gültigkeit der Reisebedingungen bin ich einverstanden.

Datum, Unterschrift .....

Mit der Abbuchung des Angebotspreises von meinem Konto  
erkläre ich mich einverstanden.

Einfach die Adresse der anbietenden Volkshochschule hier eintragen (An-  
sprechpartner/in nicht vergessen), in ein Briefkuvert stecken und  
abschicken. Sie erhalten dann umgehend die Bestätigung bzw. die  
Buchungszusage.

An die Volkshochschule

Three vertical lines for address entry, enclosed in a bracket-like frame.

# Anmeldeformular

Ich buche verbindlich das gekennzeichnete Angebot 2012:

## **März**

- 09.03. – 11.03.: Zu sich kommen mit Yoga in Schönwald
- 23.03. – 25.03.: Innere Achtsamkeit – ein Wellnesswochenende in Königsfeld

## **April**

- 09.04. – 22.04.: Bewegen – Entspannen – Energien aktivieren in Bad Herrenalb
- 21.04. – 22.04.: ZUMBA® im CLUB Bad Dürrhein
- 27.04. – 29.04.: Die Kraft der Bewegung: ein Vitalwochenende in Königsfeld

## **Mai**

- 04.05. – 06.05.: Nordic Walking mit Gymnastik & gutem Essen im Schwarzwald

## **August**

- 03.08. – 05.08.: Yoga im Baden-Badener Rebland, Baden-Baden

## **September**

- 20.09. – 23.09.: Bewegen – Entspannen – Energien aktivieren in Bad Herrenalb

## **Oktober**

- 11.10. – 14.10.: Hatha-Yoga und Meditation im CLUB Bad Dürrhein
- 12.10. – 14.10.: Nordic Walking mit Gymnastik & gutem Essen im Schwarzwald
- 19.10. – 21.10.: Die Kraft des Beckenbodens in Königsfeld

Einfach Ihr Wunsch-Angebot ankreuzen, die Rückseite ausfüllen, Ihre Adresse nicht vergessen und an die anbietende vhs schicken.

Alle Angebote finden Sie auch unter [www.vhsundheilbaeder.de](http://www.vhsundheilbaeder.de)

Überreicht durch: