

# PRESSEMITTEILUNG

## **Überlingen Vital: Prävention, Bewegung und Gesundheit im Fokus**

Die Überlingen Marketing und Tourismus GmbH hat in Zusammenarbeit mit verschiedenen Gesundheitsanbietern aus Überlingen das neue Veranstaltungsformat „Überlingen Vital“ ins Leben gerufen. Ziel ist es den Themen Prävention, Gesundheit und Bewegung mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Auftaktveranstaltung der Aktionsreihe wird vom Kneippverein Überlingen am Freitag, 17. Mai von 16:00 bis 18:00 Uhr organisiert. Ein Spaziergang durch den Graben und den Stadtgarten zur Kneippanlage in den Villengärten mit anschließendem Wassertreten lädt alle Interessierten ein, aktiv teilzunehmen. Bis zum 31. Juli finden dann nahezu täglich Gesundheitsangebote in Zusammenarbeit mit regionalen Partnern statt.

### **Vielfältige Angebote in den Gesundheitsbetrieben**

Das Spektrum der Gesundheitsanbieter in Überlingen ist breit gefächert und wird durch ein umfangreiches Angebot widerspiegelt. Angelehnt an die fünf Elemente aus der Kneipp-Lehre werden Programme zu den Themen Bewegung, Ernährung, Wasser, Heilpflanzen und Balance angeboten.

In der Bodensee-Therme und der Birkle-Klinik werden beispielsweise Wasser- und Bewegungsaktivitäten mit verschiedenen Aqua-Fitness- und Vitalkursen kombiniert. In der Aikido-Schule in Hödingen wiederum können Interessierte in die Welt der japanischen Kampfkunst eintauchen.

Teilnehmer haben die Möglichkeit, bei Führungen und Verkostungen Wissenswertes über Heil- und Wildpflanzen zu erfahren sowie deren Zubereitung kennenzulernen, sei es schmackhafte Wildkräuter oder die Wirkung verschiedener Heilkräuter.

Für die innere Balance werden neben Angeboten in der Natur wie Waldbaden und Morningbliss-Yoga am See auch Taichi- und QiGong-Kurse im Taichi-Haus angeboten.

### **Wöchentlich kostenfreie Mitmach-Angebote in den Villengärten**

Zusätzlich zu den Angeboten in den Räumlichkeiten der jeweiligen Anbieter findet immer mittwochs ein kostenfreies Mitmach-Angebot in den Villengärten statt. Das Programm umfasst eine Schnupperstunde Zumba vom Gesundheitszentrum Pro Sana Überlingen, Pilates oder ein Fitness-Workout von Dance & Fit sowie Hatha-Yoga am Morgen von Shakti-Yoga bis hin zu QiGong mit der Drachenwelle der Aikido- & QiGong-Schule Hödingen. Diese Angebote können kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

Informationen zu Kosten, Anmeldemöglichkeiten, Terminen und Uhrzeiten aller Veranstaltungen sind im Faltblatt "Überlingen Vital" zu finden, das kostenfrei bei der Tourist-Information Überlingen erhältlich ist. Alle Termine gibt es auch unter [www.ueberlingen-bodensee.de/vital](http://www.ueberlingen-bodensee.de/vital).



**BU: Kneippanlage in den Überlinger Villengärten**

Bildnachweis: Überlingen Marketing und Tourismus GmbH

**Kontakt**

Tourist-Information Überlingen, Landungsplatz 3-5, 88662 Überlingen, Tel. 07551 9471522,  
[info@ueberlingen-bodensee.de](mailto:info@ueberlingen-bodensee.de), [www.ueberlingen-bodensee.de](http://www.ueberlingen-bodensee.de)

**Medienkontakt**

Überlingen Marketing und Tourismus GmbH, Melanie Waltner, Landungsplatz 3-5, 88662 Überlingen,  
Tel. 07551 9471536, [biesinger@ueberlingen-bodensee.de](mailto:biesinger@ueberlingen-bodensee.de)