



Macht ihren Job Spitze: Trainerin Uschi Bauer beim Sport mit Aktivwoche-Teilnehmern.

# *Gesund werden und bleiben in Bodenmais*

**Aktivwoche: Bodenmais bietet unter 59 Kurorten  
das beste Gesundheitsprogramm!**

**D**urch die immer älter werdende Gesellschaft wird Vorsorge zunehmend wichtiger. Mit dem Präventionsangebot „DIE AKTIVWOCHE“ des Gesundheitsservice wird dieser Gedanke nachhaltig unterstützt. Mit als Partner dabei ist auch der Heilklimatische Kurort Bodenmais! Und der Ferienort Nr. 1 bietet sogar das beste Gesundheitsprogramm unter den 59 teilnehmenden Kurorten. Das hat die Auswertung 2017 des Gesundheitsservice ergeben. Mit der hervorragenden Note von 1,26 waren die Aktivwoche-Teilnehmer mehr als zufrieden mit den Maßnahmen der beiden fachkundigen Trainer Uschi und Helmut Bauer. Die beiden Bodenmaiser ermitteln mit ihren Teilnehmern die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, treiben mit ihnen Frühsport, machen Tabata und Pilates, zeigen die richtige Nordic-Walking-Technik, gehen Wandern, Mountainbiken oder im Winter Langlaufen und Schneeschuhwandern, machen auf Dickmacher aufmerksam und sorgen somit für eine bessere Gesundheit bei jedem einzelnen!

**Kämpfen auch Sie mit Stress, Rückenschmerzen oder anderen Leiden?**

**Dann informieren Sie sich unter [www.gesundheitsservice-management.de](http://www.gesundheitsservice-management.de)**

**oder direkt bei der Bodenmais Tourismus & Marketing GmbH: 09924/778-132!**