BAD REICHENHALL

AKTIV & GESUND

SPÜRBAR ERFRISCHEND ...

Mit dem exklusiven Bad Reichenhall-Handtuch sind Sie stets versorgt. Gut getrocknet zu neuen Abenteuern in der Alpenstadt!

Diese und weitere Ideen gibt es im Shop der Berchtesgadener Land Tourismus und in der Tourist-Info Bad Reichenhall: Kuscheldecken, Salzmühlen „Bier & Salz, Stocknägel, Regenschirme, Andenken und mehr ...

Online unter: bgl-shop.de/bad-reichenhall
bad-reichenhall.de/shop

Tourist-Info Bad Reichenhall
Wittelsbacherstr. 15 / 83435 Bad Reichenhall
T +49 8651 71511-0 / info@bad-reichenhall.de

IMPRESSUM

Herausgeber
Berchtesgadener Land Tourismus GmbH (BGLT)
Konzeption: IDEENHAUS MARKEN.WERT.STIL
München/Nürnberg
Layout und Satz: MIKADO Marketing Kommunikation GmbH
Kartenmaterial: GL Werbestudio
Druck: Druckerei Plenk, Berchtesgaden
Fotos: Thomas Kujat, Dietmar Denger, Tom Lamm, Kur-GmbH
Stand/Auflage: April 2020/25.000
Titelbild: Thumsee
Irrtum und Änderungen vorbehalten!
Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet!
Kontakt
Berchtesgadener Land Tourismus GmbH / Wittelsbacher Str. 15 / 83435 Bad Reichenhall / T +49 8651 71511-0
bad-reichenhall.de

HERZLICH WILLKOMMEN

zu „Gesund & Aktiv“ in Bad Reichenhall! Die Alpenstadt bietet zu allen Jahreszeiten erfrischende Ideen für drinnen und draußen, von Wandertipps und Radtouren bis hin zur entspannten Auszeit mit AlpenSole. Einige der schönsten Erlebnisse für das Wohlbefinden stellen wir in diesem Heft vor.

Genießen Sie Ihren sorgenfreien Urlaub in Bad Reichenhall und atmen Sie durch in frischer Alpenluft.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Wandern in und um Bad Reichenhall 6
Abenteuer auf zwei Rädern 16
Laufen und Joggen inkl. Tourenvorschlägen 24
Spazierengehen – die schönsten Strecken 28

AUF DEN SPUREN DES WASSERS

Spürbar erfrischend 32
Der Thumsee 34
Freibad Marzoll 35
Spa & Familienresort RupertusTherme 36

WINTERZAUBER

Wintersport, Rodeln und Winterwandern 38
Der Predigtstuhl 40

GESUND UND SORGENFREI

Entspannt durchatmen 44
AlpenSole 46
Entspannte Auszeit 48
Musik tut gut 50
Die Gesundheits-Concierges 52
Alpine Pearls 55

IN BEWEGUNG BLEIBEN

FÜR DAS KÖNNEN GIBT ES NUR EINEN BEWEIS: DAS TUN.

Marie von Ebner-Eschenbach, Schriftstellerin,
1872 bis 1883 zu Kuraufenthalten in Reichenhall

Ausprobieren, Neues wagen, Bewährtes verfeinern, Dynamik erleben – jetzt und sofort, egal wie das Wetter auch sein mag. Hört sich einfach an und ist auch einfach. In Bad Reichenhall findet man ganz leicht die passende Balance aus Action und Auszeit. Kraft schöpfen beim Radeln, den Kopf frei machen beim Wandern, Leistungsfähigkeit verbessern beim Schwimmen – es gibt viele Möglichkeiten, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Lust zu Laufen? Drei tolle Laufstrecken gibt es entlang der Saalach!

Übrigens: Direkt aus der Innenstadt starten auch bereits die ersten Wanderwege rund um die Alpenstadt.

TIPP

Und falls es doch einmal der Anstrengung zu viel war, helfen die Gesundheits-Concierges gerne mit Tipps und Informationen zu wohltuenden Anwendungen weiter.

Unterwegs sein, Bergluft schnuppern – Natur hat immer Saison

Bad Reichenhall ist zu allen Jahreszeiten spannend: der goldene Herbst lädt zu Spaziergängen durch die Stadt ein. Im Frühling lockt ein Meer aus Tulpen in den Königlichen Kurgarten, im Sommer genießt man die fast schon mediterrane Atmosphäre allerorten. Richtig zauberhaft wird es im Winter, wenn es ruhiger ist und man die kühle Schönheit der verschneiten Landschaften erleben darf.

NUR WO DU ZU FUSS WARST, BIST DU AUCH WIRKLICH GEWESEN.

Johann Wolfgang von Goethe

Wandern ist die natürlichste und umweltfreundlichste Art, sich im Einklang mit der Natur zu bewegen.

Grüne Berghänge, über 70 Springbrunnen, Flüsse, Seen und ein erfrischendes Lebensgefühl – Bad Reichenhall ist ein perfekter Ausgangspunkt für Wandertouren. Wie wäre es mit einer Reichenhaller Gipfeltour? Wer mag, kann direkt am Gipfel starten. Die Predigtstuhlbahn, die Grande Dame der Alpen aus dem Jahr 1928, bringt Sie innerhalb von 8,5 Minuten auf unseren Hausberg (1.614 m). Von dort aus geht es über das Lattengebirge zu Hochschlegel, Karkopf und Dreisesselberg. Eine anspruchsvolle Bergtour führt Wanderer auf den Hochstaufen (1.771 m). Um das Gipfelkreuz und das Reichenhaller Haus auf 1.750 m zu erreichen, gibt es verschiedene Varianten. Entweder mit festem Schuhwerk auf den Wanderpfaden oder über den anspruchsvollen Klettersteig. Anstrengend, aber sehr lohnenswert!

TIPP

Die interaktive Regionskarte mit allen Touren z. B. zu Almen, Gipfeln und Berghütten. Auch geführte Wandertouren, Bergbahnen und Strecken für Mountain- oder E-Bike gibt es auf dieser App.

Download: bglt.de/appiphone und bglt.de/appandroid

Wanderwege in der Alpenstadt Bad Reichenhall

- Burgenweg
- Kiblinger Höhenweg
- Sankt Zeno - Marzoll Rundweg
- Listsee
- Rund um den Thumsee
- Reichenhaller Gipfeltour: Hochschlegel, Dreisesselberg, Karkopf
- Bergtour auf den Hochstaufen

HÖLLENBACHALM

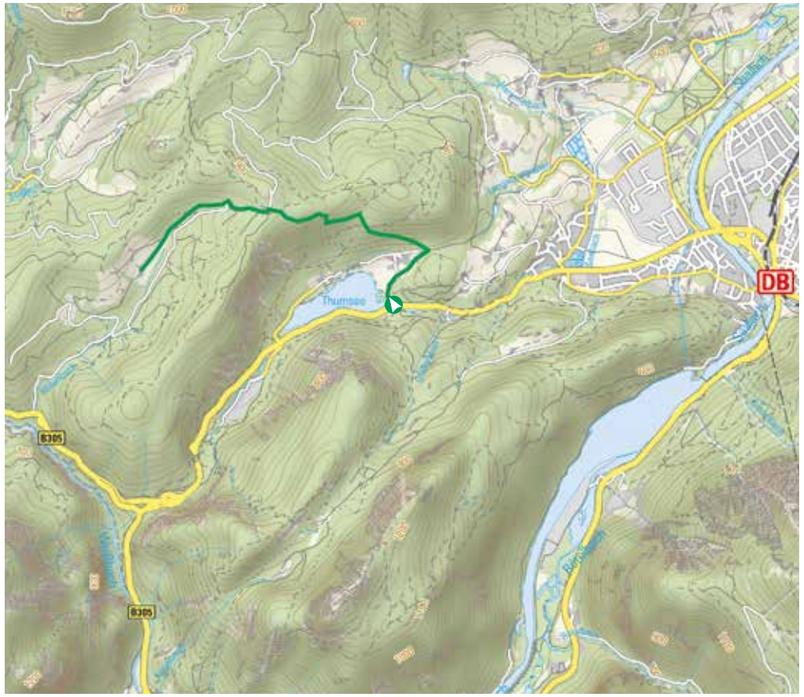
Leichte Wandertour

Oberhalb des Thumsees liegt die Höllenbachalm. Die kurze Wanderung führt vom Thumsee durch den Wald hinauf zum Hochrießelsattel und weiter zur bewirtschafteten Höllenbachalm auf 780 m. Nach einer Einkehr wandern wir auf demselben Weg zurück.

Wir fahren entspannt mit dem Bus (Linie 2) vom Zentrum hoch bis zur Haltestelle Seemösl, von hier folgen wir der Straße in Richtung Hotel Seeblick. Hinter den Häusern beginnt der wunderschöne Höllenbachsteig. Durch den Wald führt der Weg stellenweise steil nach oben und erlaubt immer wieder Tiefblicke zum Thumsee. Unterhalb des Hochrießelsattels erreichen wir die Forststraße, der wir folgen, bis in einer Linkskurve der beschilderte Pfad zur Höllenbachalm nach rechts abzweigt. Leicht abfallend führt der Weg jetzt gemütlich zur Höllenbachalm.

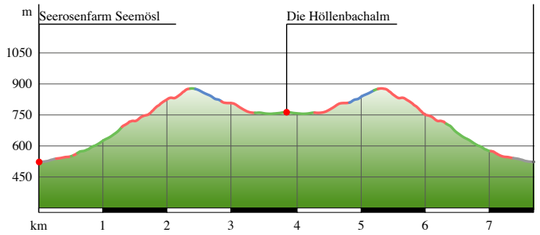
TIPP

Tolles Ausflugsziel für Familienwanderungen
Kinder können auf den Wiesen der Höllenbachalm oder im Sandkasten spielen und die Alm-Ziegen besuchen.



Zeit für eine Brotzeit

Familie Gruber sorgt mit Speck und Käse aus der eigenen Käserei und Metzgerei für das leibliche Wohl. Im Sommer lockt beim Rückweg ein Bad im kühlen Thumsee.



DATEN & FAKTEN

- **Ausgangspunkte**
  Parkplatz Höllenbachbrücke (90 Min.)
  Thumsee (3 Std.)
  Weißbach a. d. Alpenstraße (3 Std.)
  Jochberg (90 Min.)
- **Hüttenwirt**
  Charlotte und Hans Gruber
  Gemütlicher Gastraum mit großem Steinofen
- **Ausblicke**
  zum Zwiesel und Hochstaufen
  Hinab auf den Thumsee (Aufstieg Thumsee)
- **Familien und Mountainbiker willkommen**

Entfernung: 7,7 km | **Dauer: 3 Std.** | **Charakter: mittel** | **Höhenmeter: 475**

DER AUFENTHALT IN DER NATUR

10 Schritte zur Planung einer Berg- und Wandertour

1. Realistische Selbsteinschätzung
Wie fit bin ich? Tourenziele an die eigene Kondition anpassen. Es gilt: Lieber sicher umkehren als unnötige Risiken eingehen.

2. Sorgfältige Planung der Tour
Karten und Tourenportale geben Infos über die Tour und ihre Eigenschaften.

3. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
Stolpern und Ausrutschen am Weg kann zu Stürzen führen. Durch bewusstes, umsichtiges und fokussiertes Gehen tragen wir zur sicheren Bewegung im Gelände bei.

4. Ausrüstung für die Wanderung
Was brauche ich? Hier sind Schuhwerk, Bekleidung und Rucksack von großer Bedeutung. Wählen Sie die Ausrüstung entsprechend dem Gelände. Bei der Bekleidung empfiehlt es sich, auf alle Wetterlagen vorbereitet zu sein. Was muss in den Rucksack: Wechselkleidung, Wetterschutzjacke, ggf. Kopfschutz, Karte, Erste-Hilfe-Set, Mobiltelefon, Stirnlampe, ausreichend Proviant und Wasser.

5. Regelmäßige Pausen
Essen und trinken Sie in regelmäßigen Abständen, um die Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten.

6. Gruppengröße
Wie viele Personen können bei einer Tour dabei sein? Kleinere Gruppen gewährleisten Flexibilität und gegenseitige Hilfe. Informieren Sie eine zweite Person über die Tour. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu Notlagen führen.

7. Auf markierten Wegen bleiben
Schilder oder andere Wegemarkierungen zeigen die Tour.

8. Beachtung der Wetterprognosen
Wie wird das Wetter? Vor Beginn der Tour den lokalen Wetterbericht prüfen. Bei unsicherem Wetter höhere Lagen vermeiden oder die Tour verschieben.

9. Verantwortung für Hunde
Der Schutz der Wildtiere ist wichtig! Vierbeiner bitte stets anleinen.

10. Respekt erweisen – Respekt erhalten
Ob Wanderer, Biker, Kletterer oder einfach Tier und Natur. Jeder soll sein Bergerlebnis sicher und entspannt genießen können. Nehmen Sie Rücksicht aufeinander.

Trailrules – Die Regeln sind abgeleitet von den IMBA Trail Rules (International Mountain Bicycling Association).

Richtiges Verhalten in der Natur

Bewegen Sie sich nur auf bestehenden Wegen. Respektieren Sie lokale Sperrungen, sie haben meist einen Grund.

Seien Sie rücksichtsvoll und gewähren Sie Vortritt. Wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind, reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit beim Überholen und Kreuzen, notfalls anhalten. Mit einem flotten Gruß erfreuen Sie die freundlichen und verblüffen die kritischen Weggenossen.

Nehmen Sie Rücksicht auf Tiere. Wildtiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme. Sehen Sie ein Tier, warten Sie, bis es sich in Sicherheit bringen konnte. Schließen Sie Weidezäune, nachdem diese passiert wurden.

Hinterlassen Sie keine Spuren. Nehmen Sie Abfälle mit und entsorgen Sie diese umweltgerecht. Bremsen Sie möglichst nicht mit blockierten Rädern, da dies die Erosion begünstigt. Meiden Sie Trails nach Regenfällen.

Rechnen Sie mit Unvorhergesehenem. Seien Sie konzentriert, ein Anhalten in Sichtweite muss stets gewährleistet sein. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit andere Wegbenutzer oder Hindernisse auftauchen.

Fahren und gehen Sie auf „Nummer sicher“. Vor und während der Tour: Ausrüstung prüfen, Fähigkeiten richtig einschätzen, Infos über die Gegend und das Wetter einholen und die Tour gut planen. Bewegen Sie sich in abgelegenen Gebieten nie alleine. Seien Sie für unvorhergesehene Situationen gerüstet und schützen Sie sich.

ZWIESELALM

Schwere Wandertour

Ausflugsziel mit besten Aussichten: Einen der schönsten Blicke auf die Stadt hat man von der Terrasse der Zwieselalm. Erste Aufzeichnungen der Zwieselalm stammen von 1864. Seit 1965 bewirtschaftet die Familie Potschacher die Zwieselalm. Mittlerweile hat Sohn Andreas das Ruder übernommen.

Ein kaiserlicher Ort

Den Strom liefert eine Photovoltaikanlage, das Wasser kommt aus der eigenen Quelle. Gekocht wird auf einem alten Holzofen in der urgemütlichen Küche. Auf dem Feuer stehen große Töpfe. Ein bunter Wasserkessel blubbert vor sich hin. Zu Beginn der Saison fliegt ein Hubschrauber alles Nötige für den Almsommer hinauf, dann versorgen die Maultiere der Tragtierkompanie Bad Reichenhall die Alm wöchentlich mit Lebensmitteln. Und was zwischendrin benötigt wird, tragen Freunde rauf. Die Hütte steht unter Denkmalschutz, genauso wie das benachbarte Kaiser-Wilhelm-Haus. Es wurde zur Erinnerung an Prinz Wilhelm, den späteren Deutschen Kaiser, errichtet. Der weilte damals zur Kur in Reichenhall und ließ sich in einer Sänfte auf den Zwiesel tragen.

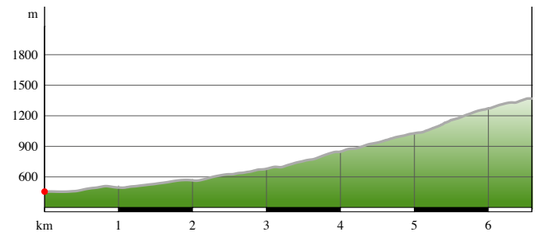
TIPP

Alpiner Dreikampf – Der legendäre „GRAZI MAN“

Der Grazi-Man startet mit einem Mountainbike-Rennen auf die Höllenbachalm am Fuße des Zwiesels. Dort warten bereits die Bergspezialisten auf die Übergabe, um in etwa 20 Minuten die 650 Höhenmeter und fünf Kilometer auf die Zwiesel-Alm in Angriff zu nehmen. Oben warten die Paragleiter, um mit ihrem rasanten Flug in Richtung Start- und Zielplatz bei Karlstein den Wettkampf für ihr Team zu entscheiden.

Wir starten unsere Wanderung am Listsee im Nonner Oberland. Von hier führt der Zwieselsteig durch den Wald bergauf. Nach einigen Höhenmetern ändert sich die Wegbeschaffenheit deutlich: Eben noch auf einem schmalen Bergsteig unterwegs, gehen wir nun auf einem breiten Forstweg. Ein wunderschönes Schild „Mulisteig“ markiert den Beginn dieses anspruchsvollen Bergsteiges, der – wie sein Name schon sagt – der Versorgung der Zwieselalm mit Mulis dient. Auf dem Steig mit vielen Stufen geht es moderat nach oben. Immer schöner wird die Aussicht, bis wir nach etwa einer guten Stunde die Zwieselalm erreicht haben. Von der Alm genießt man einen freien Blick auf Bad Reichenhall und die Berchtesgadener Alpen. Die Zwieselalm ist an den Wochenenden bewirtschaftet (Freitag bis Sonntag). Unser Brotzeit-Tipp: das Zwieselalm-Brettl mit regionalen Käse- und Wurstspezialitäten.

Höhenprofil



DATEN & FAKTEN

- **Anfahrt**
  Parkplatz Listwirt
  Nonn 111 / 83435 Bad Reichenhall

- **Hüttenwirt**
  Familie Potschacher
  Bruckthal 13 / 83435 Bad Reichenhall
  andi@zwieselalm-reichenhall.de
  Tel. +49 171 5833676

- **Gipfeltouren am Zwiesel**
  • Zennokopf (1.756 m) über Südflanke, leicht
  Gehzeit: 2 Stunden
  • Zwiesel (1.782 m) über Südflanke, leicht
  Gehzeit: 2,5 Stunden
  • Gamsknogel (1.752 m) über den Zwiesel, mittel
  Gehzeit: 4 Stunden
  • Hochstaufen (1.772 m) über Bartlmahd, mittel
  Gehzeit: 4 Stunden

Entfernung: 5 km | Dauer: 4 Std. | Charakter: schwer | Höhenmeter: 800

„MIR SAN MIT´M RADL DO"

Abenteuer auf zwei Rädern

Das Wegenetz für den Spaß auf zwei Rädern umfasst mehrere hundert Kilometer und bietet Touren jeden Schwierigkeitsgrades. Ob Mozart-Radweg oder 3-Gipfel-Slow-Bike-Tour – rund um die Alpenstadt ist das Angebot an Berg- und Talstrecken wirklich vielfältig.

Der erfrischende Thumsee, das Saalachufer, die Marzoller Au, Burg Gruttenstein, das Lattengebirge, Zwiesel- und Höllenbachalm, Bayerisch Gmain mit der Schlafenden Hexe und viele weitere Attraktionen warten mit immer neuen, sehenswerten Eindrücken auf Radfreunde. Und wer sich auf kulturhistorischen Pfaden bewegen möchte, kann eine Fahrt auf dem Salinen-Radweg mit einer Führung durch die Alte Saline kombinieren – ein sehenswertes Abenteuer für große und kleine Entdecker. Bad Reichenhall – darauf muss man einfach abfahren!

Radwege rund um die Alpenstadt

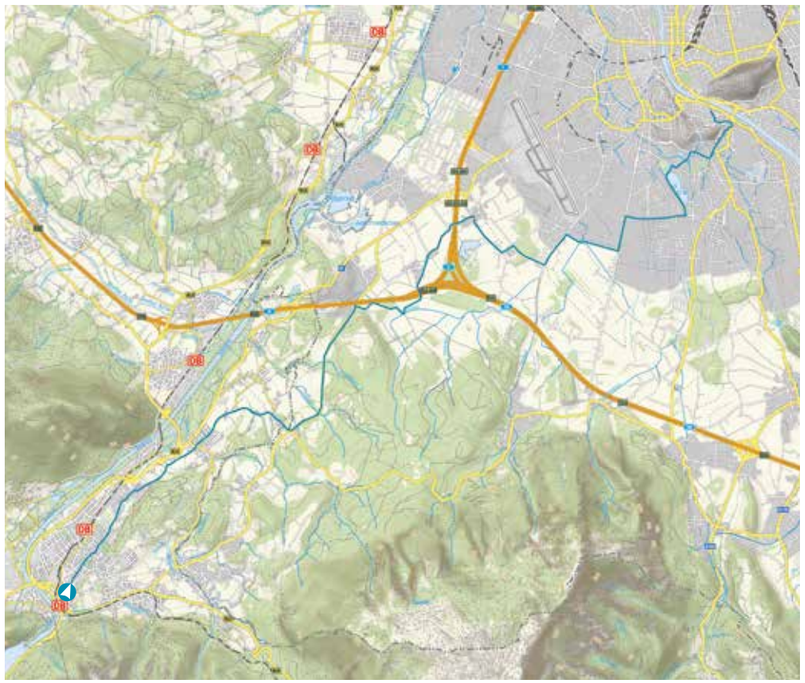
- Salzburg
- Rund ums Lattengebirge
- Rund um Bad Reichenhall
- Berchtesgaden
- Laufen

TOUR SALZBURG

Der Mozart-Radweg verläuft auf gleicher Strecke,
ist aber auf österreichischer Seite nur mit
Tauernradweg beschildert.

Die Radtour von Bad Reichenhall über Marzoll nach Österreich: Vorbei am Freilichtmuseum Großgmain, weiter über Leopoldskron erreicht man schließlich den Mozartplatz in Salzburg. Diese Tour weist praktisch keine Steigung auf und ist deshalb auch sehr gut für Familien geeignet.

Wir starten im Stadtzentrum mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten, weiter stadtauswärts über die Salzburger Straße, vorbei an den Parkanlagen und dem Münster St. Zeno, das bereits die Familie Mozart aufsuchte. Nun biegen wir rechts in den Marzoller Weg ein und radeln über die Ortsteile Weißbach und Marzoll unterhalb des gleichnamigen Schlosses zum alten kleinen Grenzübergang. Unmittelbar danach erreichen wir die Kreuzung Großgmainer Landesstraße/Abzweigung Grödig und folgen links dem Radweg an der Landesstraße entlang der Beschilderung Tauernradweg. Wer mag, stattet dem Salzburger Freilichtmuseum einen Besuch ab und fährt dann bergab vor der Autobahnunterführung rechts – über die Walser Wiesen und Gois nach Viehhausen. Hier bitte scharf rechts bis an die Glan, dieser entlang und dann dem Zaun des Flughafengeländes folgen – 500 m wieder entlang der Glan – dann rechts einbiegen zur Sportanlage Leopoldskron und zur Moosstraße – hier links in den Radweg und gleich wieder rechts über Moosbrucker-Weg und Nissen-Straße zum Leopoldskroner Weiher. Nun geht es hier etwas zickzack auf Rad- und Nebenwegen zur Nonntaler Brücke und in das Zentrum der Mozartstadt Salzburg.

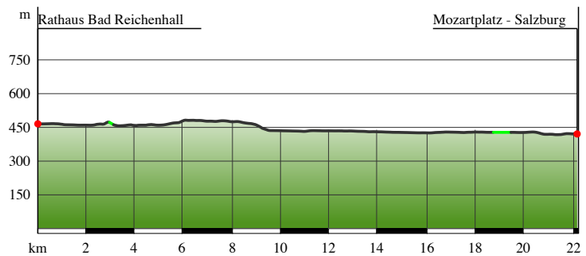


TIPP

Mit sanfter Unterstützung

E-Bikes leihen kann man bei:
Nemo-Point / Anton-Winkler-Straße 18 / 83435 Bad Reichenhall
T +49 8651 9514336 / nemo-point.de
RupertusTherme / Friedrich-Ebert-Allee 21 / 83435 Bad Reichenhall
T +49 8651 7622-0 / rupertustherme.de

Höhenprofil



DATEN & FAKTEN

- **Mozart-Radweg Etappe 21**
  Start:
  • Rathausplatz
  • Schloss Marzoll

- **Sehenswert**
  Münster St. Zeno Bad Reichenhall
  Schloss Marzoll (in Privatbesitz)
  Salzburger Freilichtmuseum
  Leopoldskroner Weiher mit Blick zum Schloss Leopoldskron

Entfernung: 22,1 km | Dauer: 1,5 Std. | Charakter: leicht | Höhenmeter: 100

WIR L(I)EBEN UNSERE REGION

... und alles, was dazugehört.

Ob Wandertouren, Bike-Routen, die Menschen aus der Region oder kulturelle Ereignisse – auf unserem BGL-Blog – blog.berchtesgadener-land.com – erfährt man, was gerade los ist im Berchtesgadener Land.

Von Mensch zu Mensch, echt und authentisch: So schreibt unter anderem der Blogger Sepp Wurm, ein echter „Bergbauernbua“, regelmäßig über seine Wanderungen und Bergtouren, stellt einige Charakterköpfe der Region vor, schaut hinter die Kulissen und zeigt auch unbekanntere Ecken des Berchtesgadener Landes. Unterschiedliche Rubriken machen es leicht, in die eigenen Lieblingsthemen intensiv einzutauchen. Urlaub vertiefen!

Liebe geht auch durch den Magen

Regionsverliebt, naturverbunden und ein absoluter Genussmensch ist Sophie. Mit „Sophie KOCHT“ – sophiekocht.de – lädt sie ein, das Berchtesgadener Land und dessen genussvolle Seiten kennenzulernen. Sie berichtet über die regionale kulinarische Vielfalt, die Produzenten hinter den regionalen Produkten und zeigt in ihren Videos, dass bayerisch kochen gar nicht so schwer ist.

175 Jahre BADekur Reichenhall 2021

RUND UM DAS LATTENGEBIRGE – SCHLAFENDE HEXE UND ALMEN

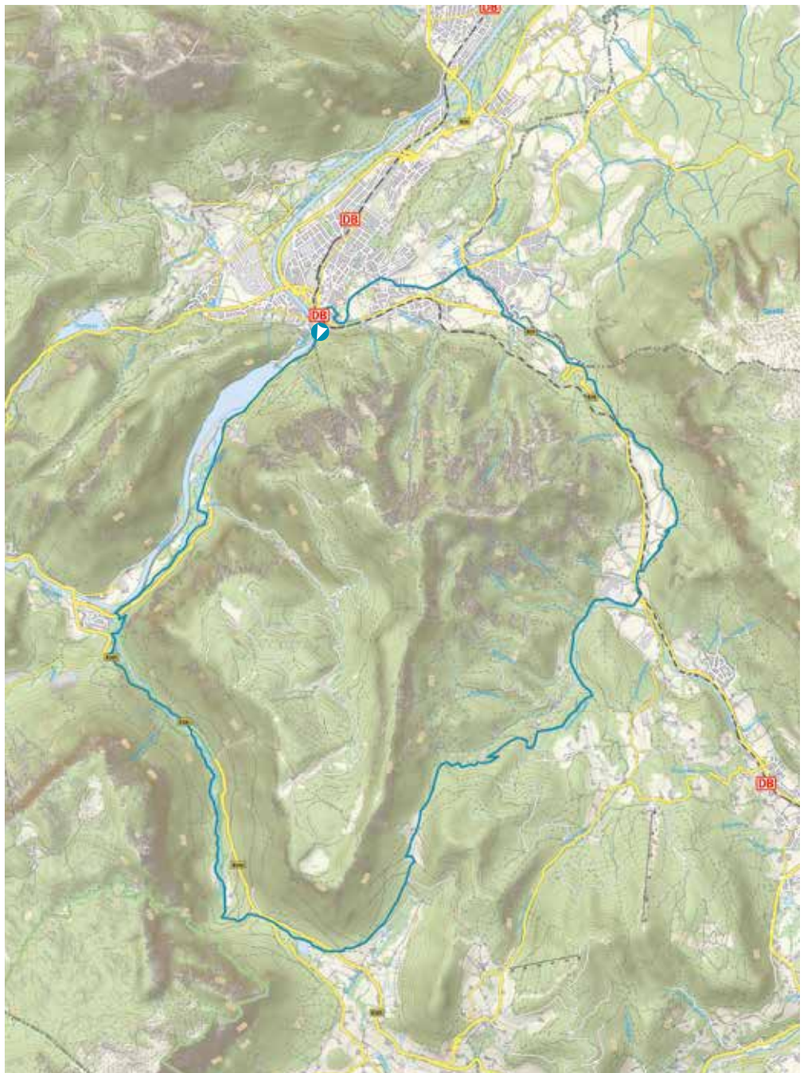
Traumtour für Mountainbiker

Von Bad Reichenhall fahren wir rund um das Lattengebirge über Unterjettenberg, die Schwarzbachalm zur Mordaualm und dann über Winkl, Bischofswiesen und den Pass Hallthurm zurück. Auf Nebenstraßen und Forstwegen führt die Tour durch die reizvolle Landschaft zwischen Ramsau, Bischofswiesen und Bad Reichenhall.

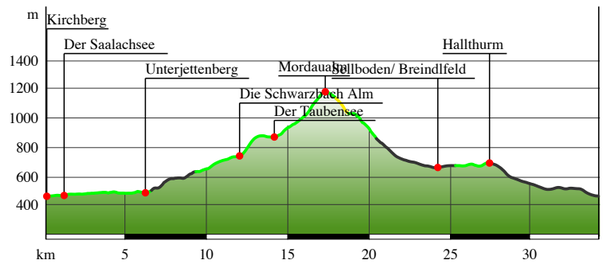
Wir starten an der Luitpoldbrücke in Bad Reichenhall und folgen dem Saalachtal-Radweg (weißes „S“ mit Welle auf rotem Hintergrund) nach Unterjettenberg. Von dort geht's auf ruhiger Route über die Schwarzbachalm zum Wachterl und Taubensee. Zur idyllisch, zu Füßen der Schlafenden Hexe gelegenen Mordaualm führt uns eine Forststraße. Auf der Ostseite geht's abwärts auf einer kurzen Schiebestrecke über den Frechengraben nach Sellboden. Wir fahren auf dem Radweg „Rund um den Untersberg“ (weißer Berg im Kreis auf grünem Hintergrund), dann „Rund um Bad Reichenhall“ (weiße Bayernraute auf blauem Hintergrund) und erreichen wieder unseren Startpunkt im Bad Reichenhaller Ortsteil Kirchberg, die historische Luitpoldbrücke – benannt nach dem Prinzregenten Luitpold – unter der die Saalach erfrischend fließt.

TIPP

Eine Einkehr auf der Mordaualm gehört bei dieser Tour einfach dazu!



Höhenprofil



DATEN & FAKTEN

- **Start**
  Luitpoldbrücke Bad Reichenhall, Thumseestraße

- **Sehenswert**
  Steinerne Bogenbrücke Luitpoldbrücke (denkmalgeschützt)
  Saalach
  Schwarzbachalm am Wachterl (750 m)
  Schwarzbachloch (Quellhöhle des Schwarzbachs)
  Mordaualm (1.200 m)
  Naturdenkmal Taubensee (eingezäunt)

Entfernung: 34,2 km | Dauer: 3:30 Std. | Charakter: mittel | Höhenmeter: 815

ZUM AUSKLAPPEN

ES LÄUFT IN DER ALPENSTADT

Laufen durch Auen, Höhen und Wälder aktiviert die Glückshormone im Körper. Die Laufschuhe sind schnell angezogen und schon können wir auf einer der vier ausgewiesenen Laufstrecken aktiv sein. Die pulsierende Saalach und die Gipfel der Nördlichen Kalkalpen begeistern das Läuferherz. An den Startpunkten stehen Tafeln mit dem Streckenverlauf, Profil und weiteren nützlichen Tipps bereit. Entlang der Route sind die Lauf- und Trailstrecken sowohl im, wie auch gegen den Uhrzeigersinn durchgehend ausgeschildert. Und sollte einmal das „Seitenstechen" plagen, gibt es ausgewiesene Abkürzungen.

Die „Karlstein-Thumsee-Runde" und die „Saalach-Runde" starten direkt vor dem Haupteingang zur RupertusTherme. Die Startpunkte wurden an den bestehenden Wanderparkplätzen festgelegt, um die Strecken bestmöglich erreichbar zu machen. Sie verfügen über genügend Platz für Privat-PKWs und sind an das öffentliche Verkehrsnetz angebunden. Ausgehend von den Wanderparkplätzen an der RupertusTherme und in Bayerisch Gmain werden jeweils zwei Lauf- bzw. Trailstrecken ausgewiesen.

- **Laufstrecken**
  Saalach-Runde
  Karlstein-Thumsee-Runde
- **Trailrunning**
  Dötzenkopf-Runde
  Lattengebirgs-Querung

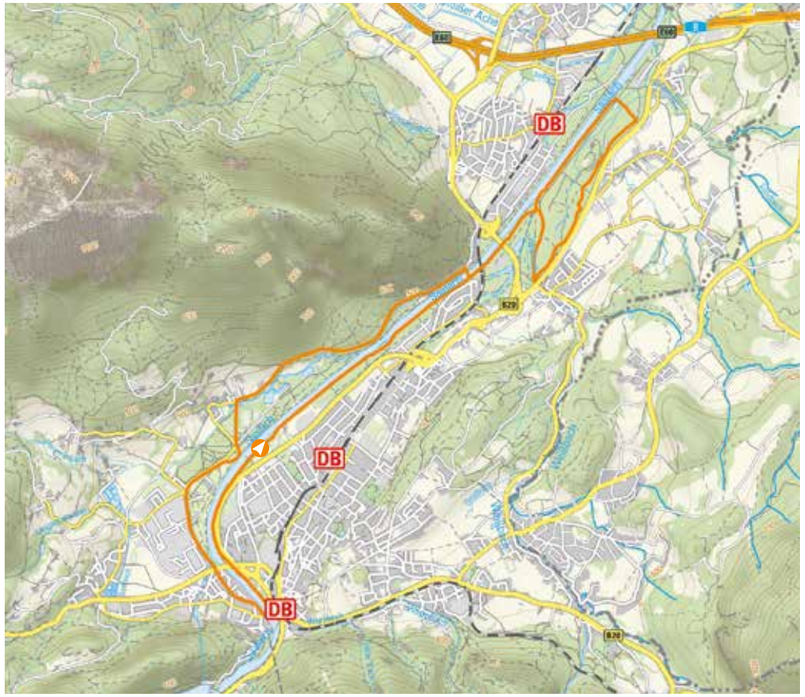
SAALACH-RUNDE

Für Jogger und Runner

Die Lauf-Runde beginnt an der RupertusTherme und führt uns schnellen Schrittes durch einen lichten Buchenwald am linken Saalachufer flussabwärts. Nach rechts über den Nonner Steg laufen wir weiter leicht bergauf-bergab am Streilachweg in Richtung Staufenbrücke. Über den „Pidinger Steg“ wechseln wir auf die andere Uferseite in die Marzoller Au. Ein schmaler Wurzelweg schlängelt sich direkt am Fluss entlang. Konzentration ist angesagt! Retour geht es durch einen lichten Auwald auf breitem, geschottertem Waldweg. Wieder am Steg angekommen halten wir uns auf der linken Uferseite und folgen dem asphaltierten Geh- und Fahrradweg wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Bewusst in der Natur

Bitte bleiben Sie auf den ausgewiesenen Wegen und Steigen. Wichtig ist, sich bei einem Aufenthalt in der Natur so zu verhalten, dass die Lebensgemeinschaft in Wald und Wiese nicht gefährdet, beschädigt oder verunreinigt wird. Das Wild ist die Nähe des Menschen gewohnt und beobachtet die Läufer. Verlässt ein Sportler den Weg, fühlt sich das Wild jedoch bedroht und flüchtet. Hunde sollten stets an der Leine geführt werden.

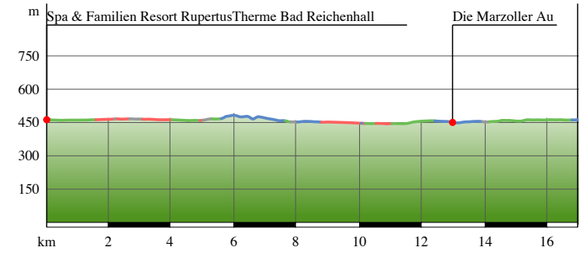


Veranstaltungs-Tipps

Für Profis und Hobbyathleten hält Bad Reichenhall im Sommer einige Sportevents bereit: zum Mitmachen oder Mitfiebern. Bad Reichenhall, die vitale Alpenstadt, bietet im Sommer energiegeladene Sportevents.

- Wings of Life — jährlich im Mai
- Thumsee-Triathlon – Schwimmen, Radfahren, Laufen — jährlich im Juli
- Grazi Man – Alpiner Dreikampf — jährlich im August
- RupertusThermen-Lauf – alle laufen mit — jährlich im August

Höhenprofil



DATEN & FAKTEN

- **Ausgangspunkt**
  RupertusTherme
- **Saalach-Runde 17,1 km**
  Die Laufstrecke kann zweimal individuell abgekürzt werden (jeweilige Längenangaben an der Beschilderung).
- **Tipp für lästiges Seitenstechen**
  Atmen Sie bei je zwei Schritten ein und beim dritten Schritt aus – das verbessert Ihre Atemtiefe und die Erholung der Muskulatur. Ein tiefes Atmen in den Bauch (Bauchatmung) hilft besonders gut.
- **Sehenswert**
  Auenlandschaft Marzoll

Entfernung: 17,1 km | **Charakter: leicht** | **Höhenmeter: 60**

SPAZIEREN

Was gibt es Schöneres, als einen sonnigen Spaziergang durch den blumenreichen Königlichen Kurgarten, durch rauschende Wälder und über leuchtend grüne Wiesen?

Spazieren braucht nicht viel Ausrüstung und Gepäck, vielleicht ein wenig Proviant und Wasser für längere Abenteuer. Ganz spontan durch die Alpenstadt in Richtung Nonner Oberland oder hinauf zur Burg Gruttenstein. Beim Gehen lassen wir den Gedanken freien Lauf, genießen die erfrischende Alpenluft und bei einer Pause auf einer Bank die Bergwelt – das Smartphone bleibt in der Tasche, wir lassen einfach diesen schönen Moment auf uns wirken. Spazieren beflügelt die Sinne: Körper und Geist schöpfen neue Kraft, ganz von selbst – einfach gehen.

RUND UM DEN THUMSEE

Spaziergang

Der gut befestigte Wanderweg um den Thumsee ist auch mit dem Kinderwagen gut befahrbar. Unzählige Bänke entlang des Weges laden zum Verweilen in der Natur ein, während die Kinder am Wasser und in den Sandbuchten spielen. Die Strecke ist auch bei Nordic Walkern und Joggern beliebt.

Die Wanderung ist etwa 2,5 Kilometer lang. Sie führt durch das Naturschutzgebiet mit dem naturbelassenen Schilfstreifen. Den Gaststätten Seewirt und Madlbauer ist jeweils ein Strandbad mit kleinem Kinderspielplatz angeschlossen. Der Rest der Wanderung ist unberührte und unverbaute Natur, die auch bei den Kindern bleibende Eindrücke hinterlässt. Außerdem befindet sich nur wenige Meter vom Parkplatz an der Landstraße das „Seemösl“, eine im Sumpfweiher gelegene Seerosenfarm.

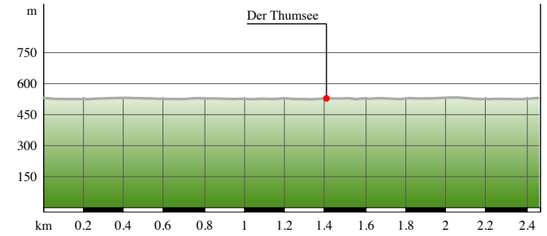
Start des Spaziergangs ist das Wegezentrum beim Seewirt. Von hier führt der sandgebundene Weg zur Liegewiese am Thumsee. Am Thumseebad vorbei folgen wir dem nördlichen Ufer des Sees bis zum Abfluss. Am Südufer des Sees geht es dann wieder zurück zum Ausgangspunkt.

TIPP

Der Thumsee brennt

Die Natur wird zum Konzertsaal, wenn die Bad Reichenhaller Philharmoniker ihr Open-Air am Thumsee zelebrieren. Tausende strömen hinauf und genießen bei einem gemütlichen Picknick wunderbare Musik und ein großartiges Feuerwerk.

Höhenprofil



DATEN & FAKTEN

- **Ausgangspunkt**
  Seewirt Thumsee, Thumsee 1, 83435 Bad Reichenhall
- **Bushaltestelle**
  Linie 2 Thumsee, Seewirt
- **Einkehrmöglichkeiten**
  Madlbauer, Seewirt Thumsee
- **Weitere Tipps zum Spazierengehen**
  Mitten in Bayerisch Gmain finden Sie das Wanderzentrum. Dort beginnt der Wald-Idyll-Pfad Maisweg. Den kinderwagengerechten Weg begleiten Infotafeln rund um Salz, AlpenSole, Flora, Fauna und Geschichte.
  • Wasserspaß für die Kleinen am Weißbach. Eventuell Ersatzkleidung einpacken.

Entfernung: 2,5 km | **Dauer: 0:45 Std.** | **Charakter: leicht** | **Höhenmeter: 25**

ZUM AUSKLAPPEN

SPÜRBAR ERFRISCHEND

Auf den Spuren des Wassers durch Bad Reichenhall

Es sprudelt. Es fließt. Es rauscht. Wer auf den Spuren des Wassers durch Bad Reichenhall und Umgebung streift, kann über 70 Brunnen entdecken, sich mit Mineralwasser direkt aus der Quelle erfrischen, an plätschernden Bachläufen und glasklaren Seen die Seele baumeln lassen oder sich mit der berühmten AlpenSole aus den Tiefen der Bad Reichenhaller Berge verwöhnen lassen.

Wasser ist in der Alpenstadt allgegenwärtig. Der kleine Stadtbach begleitet uns durch die Fußgängerzone und beim Joggen durch die Nonner Au ist die muntere Saalach ein motivierender Laufpartner.

Apropos: Wenn wir schon in der Nonner Au sind, statten wir gleich dem Natur-Wassertretbecken im Hosewaschbach einen Besuch ab. Füße kühlen unter grünem Blätterdach und danach in der Sonne trocknen lassen – herrlich.

Und schon sind wir fit für die nächsten Abenteuer – vielleicht eine Fahrrad-Runde um den Saalach-See?

THUMSEE

Der glasklare Thumsee ist eingebettet in die Reichenhaller Bergwelt und bietet neben einem fantastischen Panorama gerade im Hochsommer frische Badetemperaturen. Er liegt in einem nach ihm benannten Landschaftsschutzgebiet östlich der Alpenstadt Bad Reichenhall. Der Bergsee ist rund 1000 m lang, etwa 400 m breit und 21 m tief. Ab Mai beginnt im Thumseebad die Saison, hier können auch SUPs und kleine Surfbretter ausgeliehen werden. Das Kiosk-Café mit Terrasse sorgt für das leibliche Wohl. Eine kostenfreie Liegewiese steht zwischen den Gasthäusern Seewirt und Madlbauer zur Verfügung.

FREIBAD MARZOLL „BACHEI"

Landschaftlich einmalig schön gelegen liegt das „Bachei", das Freibad Marzoll. Seine großzügige Wasserfläche von insgesamt 1.940 m², tolle Attraktionen und eine großzügige Liegewiese mit schattenspendenden Bäumen sorgen für ausgiebigen Badespaß.

Der namensgebende Schwarzbach (abgeleitet „Bachei") im alpinen Schwimmbad kühlt und ist natürlich herrlich zum Plantschen für kleine Badegäste.

Thumsee
Am Thumsee (Höhe 526 m) starten zahlreiche Wander- und Spazierwege. Eine Besonderheit ist die in der Nähe, an einem kleinen Sumpfweiher gelegene Seerosenfarm, das Seemösl. 1936 angelegt ist sie der älteste Seerosenteich in Deutschland. Es werden hier neun verschiedene Sorten gezüchtet. Am Seemösl vorbei führt der Soleleitungsweg, der besonders in den Sommermonaten eine erfrischende Wanderalternative ist. Infotafeln informieren über die Geschichte des Sole-Salztransports.

Achtung: begrenzte Parkplatzmöglichkeiten direkt am Thumsee

Anfahrt
- von Bad Reichenhall Stadtbus Linie 2 Piding-Thumsee
- Regional-Bus 9526 Traunstein-Inzell-Bad Reichenhall

TIPP

„Thumsee Gesundheitsweg" auf den Spuren der 400 Jahre alten historischen Soleleitung

Action im „Bachei"
Neben dem 50-m-Schwimmbecken mit 6 Bahnen und dem durch einen Schwimmkanal verbundenen Springerbecken mit 1-m und 3-m-Turm stehen ein Nichtschwimmerbecken mit Rutsche und Insel sowie ein Planschbecken (92 m² Wasserfläche) mit Mini-Rutsche und Wasserspielplatz für die kleinsten Badegäste zur Verfügung. Mehrere Spielgeräte auf der Liegewiese runden das Familienangebot ab. Neueste Attraktion ist die sechs Meter hohe Wasserkletterwand am Springerbecken und der Spielbereich im Schwarzbach sowie ein Soccer-Beach-Platz und ein Slackline-Park.
- öffentlich zugängliches W-LAN
- verschließbare Fächer zum Aufladen von Smartphones

Anfahrt
Stadtbuslinie 1

ZUM AUSKLAPPEN

SPA & FAMILIEN RESORT RUPERTUSTHERME

Eine Quelle des Wohlbefindens zu jeder Jahreszeit. Auf geht's ins Sport & Familienbad mit Kinder- und Sportbecken und einer tollen Erlebnisrutsche! Oder man lässt sich in der Therme verwöhnen und schwebt in temperierter AlpenSole ...

Das Spa & Familien Resort RupertusTherme ist voller Leben und innerer Ruhe zugleich. Die wohltuende Wirkung warmer Bad Reichenhaller AlpenSole aus dem Meer der Urzeit sorgt für beste Erholung. Mit ausgefallenen Angeboten wie Klang- und Farblichtbecken, AlpenSole-Dampfbad, Laist-Anwendungen, Whirlpool auf der Galerie, 850 Quadratmeter großer Saunalandschaft, FitnessCenter AlpGym und vielem mehr erfüllt die RupertusTherme auch die höchsten Ansprüche.

TIPP

Laist-Abrieb – der Soleschlick pflegt die Haut streichelweich.

WINTERZAUBER

Winter-Wanderungen, Langlauf, Schneeschuhtouren oder Eisstockschießen – es gibt viele Möglichkeiten, Winterzauber aktiv zu erleben.

Sanft & vital: Wintersport
Bad Reichenhall – im Winter ein Hot Spot! Bäume mit weißen Hauben, alles ist wie in Watte gepackt, man hört nur ab und zu das Knirschen von Wanderschuhen und genießt das frische Alpenklima ...

Rodeln
Für den ultimativen Familienspaß empfiehlt sich eine Rodelpartie auf der Strecke in Bayerisch Gmain. Die zentral gelegene Schneebahn wird abends mit Flutlicht bestrahlt. Man geht etwa eine Viertelstunde bergauf.

Bei Burg Gruttenstein gibt es gemütliche Rodelhänge. Wer noch höher hinaus möchte, kann auf dem Predigtstuhl an der Schlegelmulde-Alm richtig gut Schlitten fahren.

Winterwandern
Wald-Idyll-Pfad Maisweg in Bayerisch Gmain: der Familien-Rundwanderweg mit tollen Erfahrungsmöglichkeiten für die Sinne. So kann man am Wegesrand auf Feenthronen, Waldliegen und Baumbänken rasten, spielen, nachdenken und entspannen. Man soll sich auf dem Weg ganz bewusst Zeit für die Natur nehmen. Ganz nebenbei erfährt man an Informations-Rondellen mehr über Vegetation, Geschichte, Geologie, Wasser und Salz.

TIPP

- 25 km Langlaufloipen (Marzoll und Karlstein: klassisch, Bayerisch Gmain: Skating und klassischer Stil)
- Skitouren (z. B. Lattengebirge, Hochschlegel, Zwieselalm)
- Winterbaden im Thumsee (Achtung: eiskalt!)

PREDIGTSTUHL

Wenn sich die Türen der Gondel schließen und das Signal zur Abfahrt erklingt, werden wir für die nächsten neun Minuten in eine andere Zeit versetzt. Die berühmte Predigtstuhlbahn bringt seit ihrer Inbetriebnahme am 1. Juli 1928 ihre Fahrgäste sicher auf den 1.614 Meter hohen Predigtstuhl. Sie ist die älteste im Original erhaltene, ganzjährig verkehrende Großkabinenseilbahn der Welt. Eine echte Nostalgiefahrt mit der Grande Dame der Alpen. Im Jahr 2006 wurde die Predigtstuhlbahn vom Bayerischen Amt für Denkmalschutz zum technischen Denkmal erklärt.

Winterwandern

Mit der Predigtstuhlbahn fahren wir auf den Bad Reichenhaller Hausberg. Die Latschenkiefern haben eine dicke Schneehaube auf und glitzern im strahlenden Sonnenschein. An der Bergstation mit herrlicher Aussichtsterrasse folgen wir dem Wegweiser in Richtung Schlegelmulde, mit einem grandiosen Blick auf Bad Reichenhall und Umgebung. Es erwartet uns eine gemütliche Einkehr in der Almhütte. Den Abstecher zum Predigtstuhlgipfel sollten wir unbedingt machen. Wer noch weiter will, kann den Hochschlegel, einen grandiosen Aussichtsberg, erklimmen.

TIPP

Eintages-Anfänger Skitourenkurs

Die Gipfel von Predigtstuhl, Hochschlegel, Karkopf und Dreisessel per Skitour erarbeiten mit professionellen Trainern. Infos unter echt-posch.de

Winteraction – auf die sanfte (Schneeschuh-)Tour

Wer Schneeschuhwandern noch nicht probiert hat, kann es hier schnell erlernen: Man braucht nur ein paar warme Winter- oder Bergschuhe, die man per Bindung auf den Schneeschuhen befestigt. Die Bewegung ist wie beim Wandern. Allerdings braucht es etwas Übung, denn Schneeschuhe sind länger und breiter – sich nicht selbst auf die Schuhe treten, das ist die Kunst. Und dann geht es los, durch den Tiefschnee, mitten hinein in wildes Gelände! Gut, wenn man mit erfahrenen Tourenführern unterwegs ist, denn Lawinenkunde ist ein wichtiges Element einer alpinen Schneeschuhwanderung. Durch tiefen Pulverschnee bahnt man sich den Weg auf dem Predigtstuhl zum Gipfel. Anspruchsvollere Touren führen in zwei bis vier Stunden vom Gipfelkreuz beispielsweise zum Karkopf. Infos: echt-posch.de

Bergrestaurant Predigtstuhl

Das einzigartige Bergrestaurant mit Kaffeeterrasse empfängt uns im Charme einer vergangenen Epoche. Der Blick aus dem legendären Kaminzimmer ist unvergesslich – man fühlt sich durch das Ambiente in eine andere Zeit versetzt. Das Bergrestaurant steht wie die Predigtstuhlbahn unter Denkmalschutz. Der Blick von der großen Kaffeeterrasse reicht vom Chiemsee über den Wilden Kaiser bis hinein zu den Loferer Steinbergen. Die originalen Loungesofas und -stühle aus den 50er Jahren laden zum Genießen ein. Die nostalgischen Holzstühle in rot und die mit rot-weiß-karierten Tischdecken gedeckten Tische machen das Erlebnis auch optisch perfekt. Frühstücken auf dem Predigtstuhl – nur ein Tipp aus dem exquisiten kulinarischen Angebot.

Almhütte auf der Schlegelmulde

Von der Bergstation der Predigtstuhlbahn erreicht man in 15 Gehminuten auf gepflegten Spazier- und Wanderwegen die urige Almhütte auf der Schlegelmulde mit Sonnenterrasse, Liegestühlen und gemütlicher Wärmestube. Köstliche regionale Schmankerl wie Knödelvariationen oder Kaiserschmarrn, hausgemachten Kuchen, herzlicher Service und ein einzigartiger Fernblick verwöhnen Gaumen und Seele.

ZUM AUSKLAPPEN

GESUND & SORGENFREI

ENTSPANNT DURCHATMEN

In frischer Alpenluft mit Blick auf das Lattengebirge macht gesundes Leben so richtig Spaß. Durch die vielen natürlichen Möglichkeiten fällt es uns leicht, hier aktiv zu sein, aber genauso gut kann man in der Alpenstadt seine persönliche Auszeit genießen.

Als berühmtes AlpenSole-Heilbad bildet Bad Reichenhall das gesunde Zentrum des Berchtesgadener Landes. Von Kur-Klassikern bis hin zu Wellness-Behandlungen gibt es alles, was das Herz begehrt. Höchste Qualität, Kompetenz und Service, auf die man sich verlassen kann.

Für den wohltuenden Kick sorgt das Naturheilmittel AlpenSole mit vielerlei Anwendungsmöglichkeiten für Atmung, Haut, Gelenke und Rücken und selbstverständlich zur ganzheitlichen Erholung. Im Königlichen Kurgarten und im Kurmittelhaus, in der RupertusTherme oder in Kurhotels erlebt man AlpenSole hautnah.

Übrigens: nicht ohne Grund empfehlen Mediziner zur Erholung oft einen Ortswechsel, denn mit ein wenig Abstand vom Alltag und durch die Luftveränderung sinkt der Stresspegel spürbar. Die Natur und unsere Alpenstadt tun ihr Übriges dazu.

KURMITTELHAUS DER MODERNE

Höchste Kompetenz und Professionalität für Ihr Wohlbefinden

Fortschrittliche Therapie- und Präventionsmethoden im denkmalgeschützten Jugendstilgebäude von 1927. Ein Haus der Gesundheit, das für den Kurort Bad Reichenhall große Bedeutung hat. Einheimische wie auch Gäste kommen hierher, um neue Kraft zu schöpfen. Das große Ziel der Ärzte und Therapeuten ist es, die individuelle Lebensqualität jedes Einzelnen zu verbessern, mit gezielten therapeutischen Techniken, Übungen, Massagen, Kursen, Solebädern und -inhalationen. Besonders beliebt sind die monatlich wechselnden Angebote, die das Wohlbefinden steigern und für ein gutes Körpergefühl sorgen – auch im Urlaub.

Ob mit Rezept oder ganz privat – im Kurmittelhaus der Moderne ist jeder Gast herzlich willkommen. Egal, ob es im Hals kratzt, Sie sich erschöpft fühlen, eine ambulante Reha durchführen möchten, ein erholsames Solebad brauchen, oder der Rücken schmerzt: Rufen Sie einfach das Kurmittelhaus-Team an.

Kurmittelhaus der Moderne
Salzburger Str. 7 / 83435 Bad Reichenhall
T +49 8651 762330 / rezeption@khmoderne.com
www.anthojo.de/rehabilitation/kurmittelhaus-der-moderne.html

ALPENSOLE

Erfrischend – vitalisierend – prickelnd
4000 Jahre AlpenSole

Bad Reichenhaller AlpenSole ist in ihrer Wirkungs- und Anwendungsweise ein wahres Multitalent: Sie befreit die Atemwege, entschlackt und regt den Stoffwechsel an, verbessert das Hautbild, fördert die Beweglichkeit der Gelenke, entspannt und regeneriert.

Als Behandlung bei Erkrankungen, ebenso wie für Gesunde, stehen in Bad Reichenhall viele Möglichkeiten zur Nutzung der AlpenSole offen: darunter Deutschlands einziges AlpenSole-Kneippbecken, Gradierhaus, AlpenSole-Springbrunnen und die RupertusTherme. In der Wandelhalle fließt AlpenSole frei zugänglich zum Gurgeln. Kurmittelhäuser und Kurhotels sind über eine Sole-Leitung direkt mit der Alten Saline verbunden – dem Ursprung der AlpenSole. Sie gilt als schönste Saline der Welt und ihr verzweigtes Stollensystem kann auch besucht werden. Sogar auf Wanderungen in der Natur um Bad Reichenhall ist die AlpenSole auf dem SalzAlpenSteig oder dem Soleleitungsweg steter Begleiter.

TIPP

Gradierhaus

160 Meter lang und 13 Meter hoch – das AlpenSole Gradierhaus ist das weithin sichtbare Wahrzeichen des Königlichen Kurgartens. Seit 1912 rieselt in den frostfreien Monaten die Bad Reichenhaller AlpenSole an tausenden Schwarzdornen herunter, zerstäubt sich ganz fein und macht die frische Luft in der Alpenstadt noch einen Tick gesünder. Wer sich etwas Gutes tun will oder öfter unter Schnupfen, Allergie, Erkältung oder Asthma leidet, sollte eine halbe Stunde rund um das Gradierhaus spazieren. Durch aktuelle Studien belegt, beschleunigt sich dabei die Reinigung der Atemwege, der Puls schlägt gleichmäßiger, der Körper entspannt. Einfach tief durchatmen und sich ganz auf diesen Vorgang konzentrieren.

SORGENFREIER URLAUB

Entspannte Auszeit

Aktivität und Ruhe – beide Elemente fördern die Gesundheit. Für einen sorgenfreien Urlaub hat Bad Reichenhall Angebote, die während eines Aufenthaltes noch eine Extraportion Wohlbefinden dazugeben. Das kann ein spezielles Spa-Package mit AlpenSole sein, ein Yoga-Kurs, Physiotherapie oder ein Kreativ-Kurs in der Kunstakademie – all das zahlt positiv auf die persönliche Lebensqualität ein.

TIPPS

Jungbrunnen Bad Reichenhall

Sich jünger und vitaler fühlen! Die Jungbrunnen-Woche in Bad Reichenhall stärkt nachweislich Ihr Immunsystem! Genussvolle Wanderungen in der Alpenstadt in Kombination mit erholsamen Bädern in natürlicher AlpenSole fördern Ihr Immunsystem, stärken das Gleichgewicht und erhöhen signifikant Ihre Lebensqualität. Die Paracelsus Medizinische Privatuniversität hat's getestet und zertifiziert.

hotelpauschalen.com/jungbrunnen-wissenschaftlich-zertifiziert

Balneo Die Manufaktur

Hautpflegende Solebäder, duftende Bade- und Duschsalze, anregende Peelings, sanftes Waschgel, effektives Gurgelsalz und die berühmten Salzbonbons – der Laden direkt auf dem Areal der Alten Saline ist ein Eldorado für gesundheitsbewusste Menschen, die das Besondere suchen. **balneo-gmbh.de**

Outdoor Fit

Fußreflexe aktivieren, Balance trainieren, Entspannung erfahren.
Outdoor-Angebote mit und ohne Anleitung in der Alpenstadt Bad Reichenhall:

- Barfuß Parcours im Ortenaupark
- Fitness Parcours im Rupertuspark
- Qi Gong und Meditation im Königlichen Kurgarten
- AlpenSole-Kneippbecken im Königlichen Kurgarten

MUSIK TUT GUT

Beethoven, Mozart, Musical oder Filmmusik: Im Bayerischen Staatsbad Bad Reichenhall/Bayerisch Gmain spielt Musik eine Hauptrolle – mit wohltuender Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Als sich vor über 150 Jahren das Kurwesen etablierte und die Alpenstadt weltbekannt machte, standen täglich Konzerte auf dem Programm, seit 1868 dargeboten von den Bad Reichenhaller Philharmonikern. Eine Tradition, die bis heute Bestand hat und europaweit einmalig ist.

Wie Musik die Selbstheilungskräfte aktiviert und auf Gehirn, Emotion und Körper wirkt, erforscht der Neurowissenschaftler, Soziologe und Musiker Prof. Dr. Stefan Kölsch. In seinem Buch „Good Vibrations – Die heilende Kraft der Musik“ zeigt er auf, wie wir mit Musik gesund bleiben. Kürzlich war er zu Gast in Bad Reichenhall, besuchte einige Kurkonzerte und war vom Repertoire und der Emotionalität der Bad Reichenhaller Philharmoniker beeindruckt. Aus den Erkenntnissen von Prof. Kölsch für biologische und medizinische Psychologie und Hirnforschung ergeben sich Anregungen und Tipps zur individuellen Umsetzung.

Prof. Dr. Stefan Kölsch. Foto: pressepunkttext.de

Kurmusik mit den Bad Reichenhaller Philharmonikern und ihren Ensembles bietet fast täglich die Möglichkeit, eine persönliche musikalische Hausapotheke zusammenzustellen. Beim Wunschkonzert gezielt Musik auswählen – die ermutigt und Kraft schenkt, fröhlich werden lässt oder einfach Spaß und Genuss bereitet. Die verschiedenen Konzertformate sind eine große, bunte Palette von „Good Vibrations“ zur Stärkung der Gesundheit.

Wir laden Sie ein, in unseren Kurkonzerten die Wirkung der Musik für Ihr eigenes Wohlbefinden zu intensivieren. Die heilsame Wirkung von Musik kann eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin sein.

www.bad-reichenhall.de / www.bad-reichenhaller-philharmoniker.de

Bad Reichenhaller Philharmoniker. Foto: Martin Köppl

IHRE GESUNDHEITS-CONCIERGES

Zentrale Anlaufstelle für kompetente Beratung

Das Spektrum der Angebote rund um Gesundheit und Wohlbefinden in Bad Reichenhall ist breit gefächert. Um schnell und sicher das für Sie Passende zu finden, gibt es jetzt eine zentrale Anlaufstelle.

Concierge bedeutet: Sie sind für Sie da!

Ob Sie einen Facharzt oder eine Kur-Klinik suchen, ein Solequellentraining, Massagen oder eine Sportmöglichkeit: Vor oder während Ihres Aufenthaltes helfen Ihnen unsere geschulten Mitarbeiterinnen, Ihre persönlichen Gesundheitsmaßnahmen für eine sorgenfreie Auszeit bestmöglich zu planen.

Diesen kostenfreien Service können Sie als Gast in Bad Reichenhall in Anspruch nehmen. Er versteht sich als Ergänzung zu einer Beratung und Untersuchung durch einen medizinischen Spezialisten, ersetzt diese aber nicht.

Die Gesundheits-Concierges

Karin Kastner und Susanne Dewies
sind montags bis freitags für Sie da:
Tourist-Info Bad Reichenhall
Wittelsbacher Str. 15
83435 Bad Reichenhall
Karin Kastner T +49 8651 71511-66
Susanne Dewies T +49 8651 71511-40
gesundheit@bad-reichenhall.de

Schon gewusst?

Bad Reichenhall hat ein Qualitätsnetzwerk für Allergiker

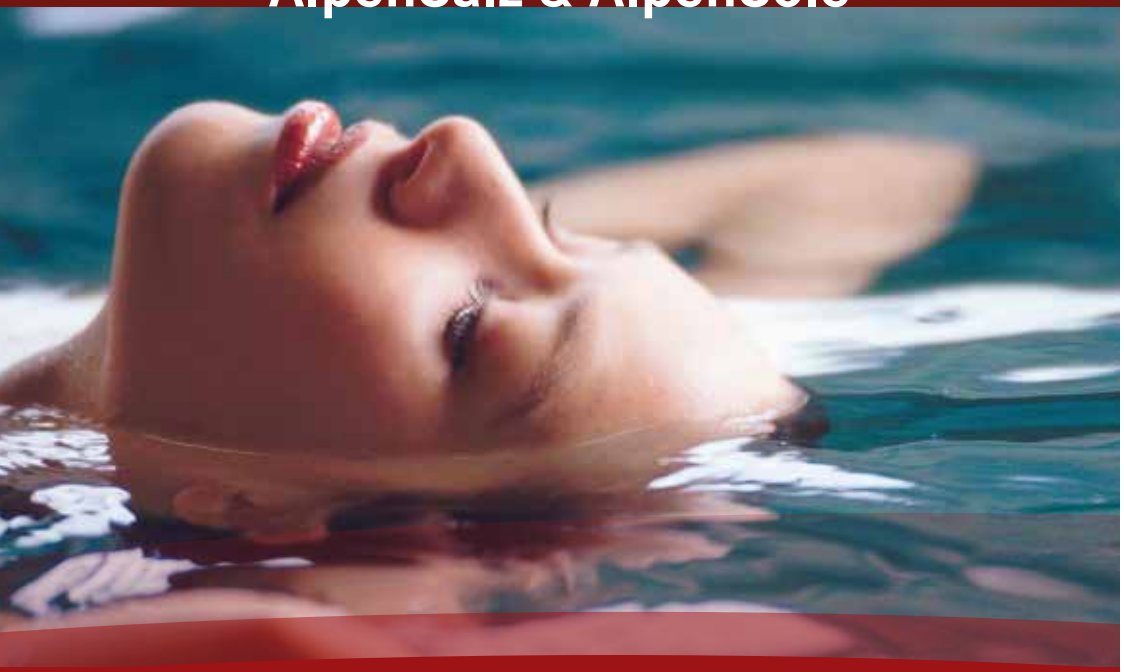
Es wird darauf geachtet, dass möglichst keine allergieauslösenden Pflanzen und Bäume in der Stadt gepflanzt werden. Hoteliers achten auf allergenarme Möblierung der Zimmer, Restaurants und Einzelhandel berücksichtigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Alle Teilnehmer des allergikerfreundlichen Netzwerks wurden geprüft und zertifiziert, von der Unterkunft bis hin zu Gastronomie und Geschäften. Sie alle erfüllen die medizinisch abgestimmten Kriterien, z. B. auch bei Nahrungsmittelallergien. Soweit möglich werden diese Betriebe nach Absprache gern auch weiteren Wünschen entsprechen. Weil Allergien aber immer vielfältig und für jeden einzelnen Betroffenen speziell sind, stellt das Siegel keine allgemeine Unbedenklichkeitsbescheinigung dar. Deshalb bitte vor Anreise mit dem Gastgeber gezielt die eigenen Wünsche besprechen. Teilnehmende Betriebe unter bad-reichenhall.de

RUPERTUS THERME

SPA & FAMILIEN RESORT · BAD REICHENHALL

AlpenSalz & AlpenSole



In wohlig warmer AlpenSole schweben

QUELLE MEINES WOHLBEFINDENS

Friedrich-Ebert-Allee 21 | 83435 Bad Reichenhall | Tel.: +49 (0)8651 76220
www.rupertustherme.de | www.thermenpauschalen.com

ALPINE PEARLS

Bewusster Urlaub im Einklang mit der Natur

Der sorgsame Umgang mit der Umwelt ist in Bad Reichenhall seit Jahrhunderten – weil Kurort – selbstverständliche Pflicht. Dötzenkopf, Predigtstuhl, Hochstaufen, Zwiesel, Wasserschutzgebiete, Biosphärenregion, Marzoller und Nonner Auenlandschaften, Parks und Grünanlagen, Mineralwasser- und SoleQuellen – all das gilt es zu bewahren und zu beschützen.

Deshalb ist Bad Reichenhall Gründungsmitglied des internationalen Netzwerks für sanfte Mobilität „Alpine Pearls".

Empfehlenswert: Anreise mit der Bahn

Voll elektrisch nach Bad Reichenhall fahren

Der Bahnhof in Bad Reichenhall befindet sich direkt im Zentrum. Entweder man spaziert durch die Alpenstadt zu seiner (naheliegenden) Unterkunft oder man nutzt entspannt den Bus. Dank Erdgasantrieb sind die Busse echte Energiesparer. Mit der Staatsbad Gastkarte, die jeder Urlauber automatisch von seinem Gastgeber erhält, ist die Nutzung zudem kostenfrei – ein Service aus Liebe zur Umwelt und zur Natur.

Alpine Pearls bescheinigt Bad Reichenhall darüber hinaus eine „einzigartige Wohlfühlqualität": Die Bergwelt lädt ein zu Wandertouren oder ausgedehnten Spaziergängen. Für entspannte Genussmomente bietet die Fußgängerzone zahlreiche Cafés und Shopping-Angebote.

Umweltbewusster Urlaub in Bad Reichenhall

BAD REICHENHALL
Bayerisches Staatsbad

STAATSBAD SHOP & TICKETS

Wandelhalle im Königlichen Kurgarten

ALPENSOLE KOSMETIK

vitalisierend · wohltuend · natürlich

AlpenSole Duschgel	200 ml 15,90 €
AlpenSole Bodylotion	200 ml 18,90 €
AlpenSole Hydrogel	30 ml 19,90 €
AlpenSole Gesichtscreme	50 ml 21,90 €
AlpenSole Probierset je 1 Probierpackung Bodylotion, Duschgel, Gesichtscreme, Hydrogel	17,90 €
AlpenSole Geschenkset groß je 1 Bodylotion, Duschgel, Gesichtscreme, Hydrogel	69,- €

Alle Produkte sind im Staatsbad Shop & Tickets, Wandelhalle am Königlichen Kurgarten erhältlich! T +49 (0) 8651 606-0 oder online unter alpensole.de/shop
www.staatsbad-bad-reichenhall.de