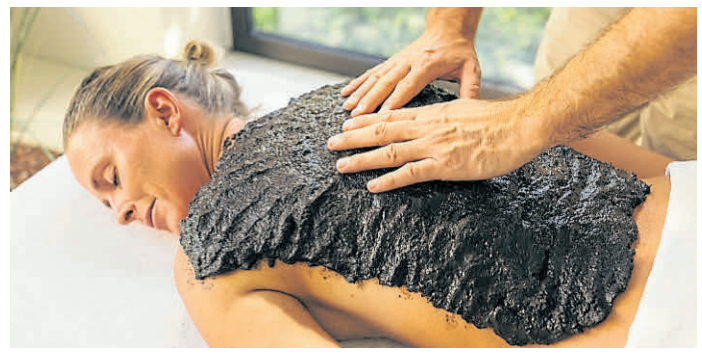
Bad Aibling: Wo Longevity auf Kurtradition trifft

REISE Neue Gesundheitsprogramme sind in drei unabhängig voneinander buchbare Stufen gegliedert

BAD AIBLING/PR – Longevity gilt als einer der großen Gesundheitstrends der Gegenwart. In Bad Aibling ist der Gedanke dahinter nicht neu: Gesundheit frühzeitig stärken, Regeneration bewusst fördern und Körper wie Geist langfristig in Balance bringen. Die oberbayerische Kurstadt verbindet dafür ihre gewachsene Kurtradition mit zeitgemäßen Präventionsangeboten. Im Mittelpunkt der neuen Longevity-Programme stehen Bewegung, Ernährung, Entspannung sowie das ortsgebundene Heilmittel Moor. Ein besonderes Merkmal ist die persönliche 1:1-Begleitung während des gesamten Aufenthalts: Die Inhalte werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt.

Was heute unter Longevity diskutiert wird, hat in klassischen Kurorten seit jeher einen festen Platz. In Bad Aibling prägen die örtlichen Heilmittel Naturmoor und Thermalwasser die Gesundheitskompetenz der Stadt seit Generationen. Nun werden diese traditionellen Ressourcen mit personalisierten Anwendungen und Trainings-Einheiten, fachlicher Begleitung und modernen biologischen Messmethoden verbunden. Je nach persönlicher Ausgangslage kann der Schwerpunkt stärker auf Bewegung, Ernährung, Regeneration oder medizinischer Einordnung liegen – etwa durch die Bestimmung des PhenoAge. Ziel ist kein kurzfristiger Anti-Aging-Effekt, sondern ein bewusster Blick auf das, was Gesundheit langfristig trägt: Kraft, Mobilität, ein ausgeglichener Stoffwechsel, Regeneration und mentale Balance.



Bewegung, Ernährung, Entspannung sowie das ortsgebundene Heilmittel Moor stehen im Mittelpunkt der neuen Longevity-Programme.

BILD: GESUNDES BAYERN TOURISMUS MARKETING GMBH/ DANIEL ZANGERL

„Longevity passt sehr gut zu Bad Aibling, weil es im Kern um etwas geht, das Kurorte seit jeher auszeichnet: Prävention, Regeneration und die bewusste Stärkung der eigenen Gesundheit“, sagt Thomas Jahn, Kurdirektor von Bad Aibling. „Wir verbinden unsere natürlichen Heilmittel Moor und Thermalwasser mit Bewegung, Ernährung und Entspannung. Besonders wichtig ist uns die individuelle Begleitung: Nicht jeder Mensch braucht dasselbe Programm. Deshalb schauen wir genau darauf, welche Schwerpunkte sinnvoll sind, und begleiten unsere Gäste persönlich durch das Programm. So entsteht ein Angebot für Menschen, die nicht nur eine Auszeit suchen, sondern Impulse für einen gesünderen Alltag mitnehmen möchten.“

Drei Säulen für mehr Vitalität

Die Programme bauen auf drei Bereichen auf. Bewegung soll Kraft, Mobilität und Ausdauer fördern, etwa durch funktionelles Krafttraining oder Nordic Walking. Im Bereich Ernährung geht es um die Reflexion persönlicher Essgewohnheiten, die eigene Essbiografie und alltagstaugliche Impulse für bewusstere Entscheidungen. Entspannungseinheiten wie Qigong, Yoga und Meditation unterstützen Regeneration und Stressbalance.

Ergänzt werden die Einheiten durch Mooranwendungen und Aufenthalte in der Therme Bad Aibling. Je nach Programmstufe erleben Gäste unter anderem Moormassagen, Moorpackungen oder Moorbäder. Die Anwendungen finden überwiegend vormittags statt, die Nachmittage bleiben bewusst frei: für Erholung, Spaziergänge, Ausflüge oder Zeit in der Natur.

Drei Programme, ein Ziel

Die neuen Longevity-Angebote sind in drei unabhängig voneinander buchbare Stufen gegliedert. „Longevity - Start Up“ ist als fünftägiger Einstieg konzipiert und verbindet Krafttraining, Ernährungsberatung, Qigong, Moormassage, Wassergymnastik, Yoga und einen Thermentag.

Das achttägige Programm „Longevity - Booster“ setzt intensiver an, unter anderem mit drei Einheiten Krafttraining, Ernährungsberatung, Ressourcenarbeit, Qigong, Yoga, Moormassage, Moorpackung und Therme.

Das umfassendste Angebot ist „Longevity - Life Balance“. Der zwölftägige Aufenthalt beinhaltet ein ärztliches Eingangsgespräch, die Bestimmung des PhenoAge, also eine Bestimmung des biologischen Alters, ein medizinisches Abschlussgespräch sowie eine sechsmonatige persönliche Nachbetreuung durch ärztliche und therapeutische Fachkräfte. Hinzu kommen Krafttraining, Nordic Walking, Ernährungseinheiten, Qigong, Yoga, Meditation, Mooranwendungen, Thermentage und freie Zeit zur individuellen Gestaltung.

Begleitet werden die Programme von qualifizierten Expertinnen und Experten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die persönliche Betreuung zieht sich durch den gesamten Aufenthalt und hilft dabei, die einzelnen Bausteine passend zur individuellen Ausgangslage zu gewichten. In der dritten Stufe kommt eine ärztliche Begleitung hinzu.

Mehr Infos unter www.bad-aibling.de oder im neuen digitalen Magazin „Quellen fürs Ich“ unter www.quellen-fürs-ich.de



Mehr Vitalität durch Bewegung, etwa durch gemeinsames Nordic Walking.

BILD: GESUNDES BAYERN TOURISMUS MARKETING GMBH

