

AUSZEIT

Ausgabe 1/2012



Infos und Angebote der Kur- und Erholungshotels des VdK Bayern

FÜR ENTDECKER:

Sehenswürdigkeiten
in Bayern

FÜR GENIESSER:

Wellness in der
KissSalis-Therme

FÜR AKTIVE:

Winterspaß in Berchtes-
gaden & Oberstdorf

FÜR GEWINNER:

Tolle Preise beim
Ferien mit ♥-Rätsel



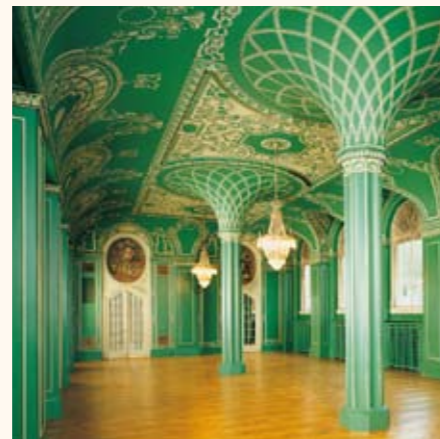
Eine Reise durch Bayern



Bad Kissingen – Kurstadt der Könige

Kirche, der **Bismarck-Turm** sowie die **Marienkappelle** zählen ebenfalls zu den Bauwerken, die man unbedingt besichtigen sollte. Zum sinnlichen Vergnügen wird ein Spaziergang im **Kurpark, Rosengarten** oder **Luitpoldpark**. Letzterer bietet seinen Besuchern einen Klanggarten, eine mediterrane Kneipplandschaft, ein

Gesunde Erholung, ein reichhaltiges Kulturangebot und die landschaftlich reizvolle Umgebung machen Bad Kissingen zu einem beliebten Urlaubsziel. Das Stadtbild ist geprägt von historischen Gebäuden, viele von ihnen sind ein Vermächtnis der bayerischen Könige. Kulturelles Zentrum und Wahrzeichen der Kurmetropole mit den **sieben Heilquellen** ist der **Regententempel**. Seine Konstruktion zählt noch immer zu den zwanzig besten Konzert- und Festsälen Europas. Ein Superlativ kann auch die Kissinger **Brunnen- und Wandelhalle** in Anspruch nehmen: Mit 90 Metern Länge und 3240 Quadratmetern ist sie die größte in Europa. **Schmuckhof, Rossini-Saal, Gradierbau, das alte Rathaus, die russische**



Rasenlabyrinth sowie den 2 km langen Weg der Besinnung, der an 12 Kunstwerken zur Re-Kreation entlang führt.

Freizeitspaß & Kulturgenuß

Eine **Dampferle-Fahrt** über die Saale, eine Tour mit der gelben vierspännigen **Postkutsche** oder ein Ausflug mit dem blau-weißen **Kurbahn** sorgen für nostalgische Momente. Auch auf dem **Salzweg** und im **Museum Obere Saline** mit **Bismarck- und Spielzeugmuseum** wird Geschichte lebendig. **Kurtheater, Spielbank, Kurhausbad** und **Kissalis-Therme** (siehe Seite 14) sorgen ebenso für Abwechslung wie der Kissinger Veranstaltungskalender: Bis zu 3x täglich finden **Kurkonzerte** statt, im Oktober/November steht u.a. der **Kissinger Kabareth Herbst** auf dem Programm und im Dezember/Januar folgt der berühmte **Kissinger Winterzauber**.



Viel Drumherum: Ausflugsziele in der Umgebung

- Schloss Aschach (7,5 km)
- Wittelsbacher Turm mit Erlebnisbrauerei (10 km)
- Kloster Maria Bildhausen mit großem Biergarten und Golfplatz (18 km)
- Frankens älteste Weinstadt Hammelburg und Schloss Saaleck (25 km)
- Weinort Volkach/Schiffahrt rund um die Volkacher Mainschleife (50 km)
- Residenz- und Bischofsstadt Würzburg (65 km)
- Veitshöchheim mit Barock-Lustschloss/Rokokogarten (75 km)
- Barockstadt Fulda mit Dom, Adelspalais und Stadtschloss (70 km)

Freuen Sie sich auf Ihre Ferien mit ♥: Entdecken Sie mit uns interessante Sehenswürdigkeiten, abwechslungsreiche Ausflugsziele und atemberaubende Naturschauspiele in drei der schönsten Regionen des Freistaats Bayern.



Oberstdorf im Allgäu – Deutschlands südlichstes Ferienparadies

Hohe Berge, tiefe Schluchten, romantische Täler, idyllische Gebirgsseen und spektakuläre Wasserfälle: Oberstdorf verzaubert seine Gäste mit atemberaubenden Naturkulissen. Eine der Schönsten ist die **Breitachklamm** mit ihren fast hundert Meter hohen senkrechten und überhängenden Wänden, die sich das Wasser der Breitach tosend herabstürzt und in feinste



Schlösser, Städte und Bodensee: Ausflugsziele in der Umgebung

- Kleinwalsertal (12 km)
- Kempten im Allgäu (40 km)
- Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau in Füssen (60 km)
- Bregenz (66 km)
- Lindau am Bodensee (80 km)



Tröpfchen versprüht. Seit 1905 ist die Klamm als Wanderweg erschlossen, der im Winter eine bizarre Märchenwelt aus Eiskristallpalästen offenbart. Als sich vor ca. 10.000 Jahren die letzten Gletscher der Eiszeit aus dem Allgäu zurückzogen, entstand in 930 Metern Höhe eine andere Naturschönheit: der traumhaft unter dem Anlaufurm der Skiflugschanze gelegene 18 ha große **Freibergsee**. Noch höher hinaus geht es mit den Oberstdorfer Bergbahnen. Das **Fellhorn**, einer der schönsten Blumenberge Deutschlands und berühmt für seine von Juni bis August üppig rot blühenden Alpenrosen. Auf dem **Nebelhorn** erwartet Sie ein atemberaubender 400-Gipfel-Blick und das **Söllereck** ist mit seinem großen Freizeitangebot der beliebteste Familienberg des Allgäus.

Wintersport, Wellness & mehr

Oberstdorf ist ein bekannter Wintersportort, die **Erdinger Arena**, die **Skiflugschanze** und das **Eissportzentrum** sind nur drei Beispiele dafür (mehr lesen Sie auf Seite 10). Für Entspannung sorgen die **Oberstdorf Therme**, die **Kneippanlage in den Lorettowiesen**, das **Moorschwimmbad in Reichenbach** sowie die **Erlebnisbäder in Sonthofen und Kempten**. Für Kunst- und Kulturinteressierte gibt es im **Künstlerhaus „Villa Jaus“** wechselnde Ausstellungen, im **Dichterhaus in Kornau** viel Poesie und im **Schnapsmuseum** allerlei Hochprozentiges. Ebenfalls interessant sind das **Heimatmuseum**, die begehbare **Sturmannshöhle in Obermaiselstein** sowie das **Römer- und Alpinmuseum in Kempten**.



Berchtesgaden – Naturwunderland mit bewegter Geschichte

Aussichtspunkt, der seinen Besuchern einen überwältigenden Panoramablick von bis zu 200 Kilometern bietet, ist das wichtige **Kehlsteinhaus**, das heute als Berggaststätte geführt wird. Die markanten Gipfel von **Watzmann** und **Jenner** und der smaragdgrüne **Königssee** mit der Insel und gleichnamigen Wallfahrtskirche **St. Bartholomä** sind die Wahrzeichen des 1978 gegründeten, einzigen alpinen Nationalparks in Deutschland. Er schützt die

Das weltbekannte Urlaubsparadies blickt auf eine mehr als 900-jährige Historie zurück (siehe auch Seite 6). Eine der ältesten Ansiedlungen Berchtesgadens ist das am Rande von Marktplatz und Fußgängerzone gelegene **Nonntal**. Ein geschichtsträchtiger



atemberaubenden Naturschönheiten des Berchtesgadener Landes und macht seinen Besuchern Begegnungen mit seltenen Tier- und Pflanzenarten möglich.

Entspannung & Entdeckungstouren

Badespaß und Wellness pur bietet die **Watzmann-Therme** mit 900 qm Wasserfläche, mehreren Solebecken und einem Saunabereich. Gesunde Erholung und Tiefenentspannung finden Sie im berühmten **Berchtesgadener Salzheilstollen**. Eine Salzzeitreise unter Tage mit Stollenbahn, Salzkathedrale und Salzsee erwartet Sie im **Erlebnisbergwerk Berchtesgaden**. Im 1614 erbauten **Schloss Adelsheim** befindet sich das Heimatmuseum Berchtesgaden sowie eine umfangreiche Sammlung regionaler Handwerkskunst aus dem 19. Jahrhundert. Deutlich älter ist das **Königliche Schloss**. Es war vom 12. - 18. Jahrhundert Regierungssitz der Berchtesgadener Landesherren, heute wird es von Mitgliedern des Bayerischen Königshauses bewohnt, ist aber täglich für Besichtigungen geöffnet. Eine multimediale Ausstellung über die Geschichte des Obersalzbergs finden Sie im **Dokumentationszentrum Obersalzberg**.

Durch die Alpen und nach Österreich: Ausflugsziele in der Umgebung

- Ramsau mit Hintersee (15 km)
- Kurstadt Bad Reichenhall (20 km)
- Kultur- und Festspielstadt Salzburg (30 km)



Das Ferien mit ♥ BRÜCKENRÄTSEL

Mitmachen und einen Kurzurlaub gewinnen!

Versuchen Sie jeweils ein Wort als „Brücke“ zwischen den beiden außen stehenden Worten zu finden, so dass sich zwei sinnvolle neue Worte ergeben. Das „Brückenwort“ muss zu beiden Wörtern passen (z.B. Garten**ZAUN** – **ZAUN**könig). Die farbig markierte Fläche ergibt das Lösungswort. Viel Spaß!

GARTEN Z A U N KÖNIG

			Lösungswort ▼					
SCHIFF								ZIEL
KÖNIGS								UFER
WELLNESS								PROMENADE
FREI								ANSAGE
OBERSALZ								STEIGEN
HALB								GRUPPE

Unter allen richtigen Antworten verlosen wir:

- 1. Preis:**
2 Übernachtungen für 1 Person mit Vollpension in einem Ferien mit ♥-Hotel Ihrer Wahl
- 2. Preis:**
1 hochwertigen Kulturbeutel aus echtem Leder mit eingepprägtem Ferien mit ♥-Logo
- 3. Preis:**
1 Rucksack mit aufgedrucktem Ferien mit ♥-Logo
- 4. Preis:**
1 Schlüsselanhänger in Herzform mit Ferien mit ♥-Logo

Senden Sie uns das Lösungswort

per Postkarte:
VdK-Erholungswerk gemeinnützige GmbH
Kennwort: Rätsel
Schellingstr. 31, 80799 München

per Fax:
089/2117-277

Oder schreiben Sie uns eine E-Mail
Betreff „Rätsel“ an:
info@ferienmitherz.de

Vergessen Sie bitte nicht Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse anzugeben!

Einsendeschluss ist der 31.03.2012.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt!



Sagenhaftes Naturparadies

Erholung in bester Tradition:

Das Berchtesgadener Land

Lange bevor der Begriff „Urlaub“ erfunden wurde, hatte Berchtesgaden bereits prominente Feriengäste. Neben Bayerns Königen zog es auch zahlreiche Industrielle, Gelehrte und Künstler an den malerischen Ort inmitten der alpinen Bilderbuchlandschaft. Sie hinterließen eine Fülle interessanter (Bau-)Werke und Sehenswürdigkeiten, die noch heute bewundert werden können, darunter der historische Rokokomarkt mit seinen Bürgerhäusern, die Stiftskirche und das Schloss. Berchtesgaden blickt jedoch nicht nur auf eine lange Tradition als Urlaubsparadies zurück, sondern auch auf eine bewegte Geschichte.

Die Gründung: Ein Versprechen und zwei Anläufe

Erstmals urkundlich erwähnt wurde Berchtesgaden im Jahre 1102. Der Ortsname leitet sich vermutlich aus Perchta oder Perther, dem Namen eines Siedlers, sowie Gaden, einem umzäunten Wohnsitz, ab. Der Entstehung Berchtesgadens ging ein Gelübde der Gräfin Irmgard von Sulzbach voraus: als Dank für die Rettung ihres Ehemannes nach einem Jagdunfall versprach sie ein Kloster zu stiften. Ihr Sohn Berengar I. von

Sulzbach und sein Halbbruder Kuno setzten sich später für die Erfüllung dieses Gelübdes ein und reisten dafür sogar bis nach Rom. Die von Berengar I. berufenen Augustiner-Chorherren scheuten jedoch das damals schwer zu besiedelnde Berchtesgadener Tal und zogen sich wieder zurück. So nahm der erste Probst Berchtesgadens seinen Sitz noch bis ins Jahr 1111 im Kloster Baumburg, im heutigen Landkreis Traunstein, ein. Erst im zweiten Anlauf und durch die Rodung des Talkessels gelang es, das unwegsame Gelände rund um

Watzmann und Königssee zu erschließen. Fortan war Berchtesgaden Hauptort des später zur Fürstprobstei erhobenen kleinen geistlichen Staates. Die Forsthoheit sowie die Schürffreiheit auf Salz und Metall gewährte Kaiser Friedrich Barbarossa dem Stift 1156, was für einen ersten wirtschaftlichen Aufschwung sorgte, der Berchtesgaden zu einem Markt heranwachsen ließ.

Das 19. Jahrhundert: Neuer Reichtum und historische Rangeleien

Das große Salzvorkommen und der wachsende Reichtum Berchtesgadens erregte immer wieder das Interesse der Nachbarn, was sich auch in den wechselnden Besitzverhältnissen widerspiegelt. Mit der Säkularisation im Jahre 1803 war das Ende der pröpstlichen Herrschaft besiegelt und Berchtesgaden wurde, wie auch die übrigen Gebiete der Fürstprobstei dem neu gegründeten Kurfürstentum Salzburg zugeordnet.

berühmten Watzmann-Gemälde inspirierte. Beliebteste Motive bei den Malern waren aber vor allem der Hintersee und der Königssee – nicht ohne Grund heißt einer der schönsten Aussichtsplätze am Königssee noch heute Malerwinkl. Außer den Künstlern und bayerischen Königen waren es allerdings auch Wissenschaftler und Gelehrte wie zum Beispiel Professor Linde und Siegmund Freud, die dem alpinen Naturparadies zu Ruhm verhalfen. So entwickelte sich der Tourismus neben dem Salzabbau schnell zu einem wichtigen Standbein der Region.

Tradition entdecken und Natur pur erleben

Wenn eine Landschaft die Bezeichnung „Paradies“ verdient hat, dann sicher die traumhafte, ganz zu Recht als Nationalpark geschützte Naturkulisse rund um Berchtesgaden. Der eindrucksvolle Gebirgsreigen der prachtvollen Berg- und Seenwelt beginnt beim Hohen Göll und spannt sich über den berühmten Watzmann und den Hochalpe. Das im Herbst meist angenehme Klima eignet sich besonders für Unternehmungen und ausgiebige Spaziergänge vorbei an berühmten Naturschauspielen wie dem Königssee und dem Gollinger Wasserfall. Eine unvergessliche Bootsfahrt auf dem Königssee nach St. Bartholomä oder weiter zum Obersee führt

*„Wen Gott lieb hat,
den lässt er fallen in
das Berchtesgadener
Land.“*

LUDWIG GANGHOFER

durch eine malerische, von steilen Felswänden umschlossene Wasserwelt. Auch der romantische Hintersee in der kleinen Gemeinde Ramsau und der sagenumwobene Untersberg mit der sehenswerten Schellenberger Eishöhle sind einen Ausflug wert. Zu Füßen des Untersberges liegt der reizvolle Ort Schellenberg, von wo man in die fantastische, wild romantische Almbachklamm gelangt. Wer Sternstunden der Geschichte erleben möchte, kann die Nachtwächterin bei ihrem Rundgang über den historischen Markt begleiten oder im Salzbergwerk alles über die dominante Rolle des weißen Goldes erfahren. Eine echte Attraktion, die Kunst und Kultur auf wunderschöne Weise verbindet, ist das Musical „Salzsaga“ nach einem Stück von Ludwig Ganghofer. Die Liebesgeschichte um den Jäger Adelwart, der sein Glück als Bergmann im Salzstollen versucht, wird mit Handlungen rund um Aberglaube, Teufelskult und Hexenverfolgung im mittelalterlichen Berchtesgaden verknüpft und bietet durch die Musik von Komponist Klaus Ammann und eindringlichen Choreografien spannende Unterhal-

tung. Noch weiter zurück in der Geschichte kann man in der Keltenstadt Hallein reisen. Keine 15 Minuten von Berchtesgaden entfernt, weist sie die meisten Keltenfunde der ganzen Welt auf. Bis heute werden auf dem Dürrnberg noch Ausgrabungen vorgenommen und die historischen Entdeckungen scheinen kein Ende zu nehmen.



Aktivurlaub im Naturparadies



Brettlrutscher-Tage auf der Buchenhöhe

buchbar 02.01. – 31.03.2012

- 4 x Übernachtung mit Vollpension
- täglich 1 x Glühwein oder Punsch zum Aprèsski
- freie Fahrt am Skilift Buchenhöhe

€ 153,- bis € 210,-

Schneespaß für Jung und Alt mit Skikurs

Für Anfänger und Wiedereinsteiger
buchbar 06.01. – 01.03.2012

- 4 x Übernachtung mit Vollpension
- 3-Tages-Skikurs mit Skiverleih
- 1 x Glühwein oder Punsch am Anreisetag

€ 281,- bis € 357,-

Winterfreuden in Berchtesgaden

7 Tage buchen – 6 Tage bezahlen
buchbar 06.01. – 31.03.2012

- 7 x Übernachtung mit Vollpension
- 1 x Begrüßungsgetränk
- 1 x Fackelwanderung auf der Buchenhöhe
- 1 x winterliche Fahrt durch das Berchtesgadener Land
- 1 x Nachmittag mit Kaffee oder Tee und Kuchen
- 1 x Einfahrt in den Salzheilstollen
- 1 x Informationsabend mit Videovorführung über das Berchtesgadener Land

€ 324,- bis € 438,-



Frühlingserwachen in den Bergen

buchbar 31.03. – 31.05.2012

- 7 x Übernachtung mit Vollpension
- 1 x Begrüßungspräsent
- 1 x Informationsabend mit Videovorführung über die Berchtesgadener Bergwelt
- 1 x Salzzeitreise durch das Salzbergwerk
- 1 x Besuch der Watzmann-Therme
- 1 x Nachmittag mit Kaffee oder Tee und Kuchen am Samstag

€ 357,- bis € 490,-

Osterschmankerl

buchbar 06.04. – 09.04.2012

- 4 x Übernachtung mit Halbpension
- 1 x Begrüßungspräsent auf dem Zimmer
- 1 x Filmvortrag über den historischen Obersalzberg
- 1 x Einfahrt in das Salzbergwerk zur Salzzeitreise
- 1 x Ostertanz / Tanzabend im Holzkäfer

€ 188,- bis € 264,-

Berchtesgadener Heiltage

ganzjährig buchbar /
außer Weihnachten und Silvester

- 7 x Übernachtung mit Halbpension
- 1 x Begrüßungspräsent
- 1 x Informationsabend mit Videovorführung über das Berchtesgadener Land
- 5 x Einfahrt in den Berchtesgadener Salzheilstollen
- 1 x Sondereinfahrt / Klangschalen

€ 543,- bis € 648,-



Berghotel Buchenhöhe

Buchenhöhe 24, 83471 Berchtesgaden
Tel. 08652/6009-0, Fax 08652/6009-318
eMail: info@berghotel-buchenhoehe.de
Internet: www.berghotel-buchenhoehe.de

i Inhaber der VdK-Card und die zahlenden Mitreisenden im Zimmer erhalten einen Nachlass von € 3,-/Tag und Gast.

Ausstattung und enthaltene Leistungen: Doppel-/Einzelzimmer, Apartments und Ferienwohnungen für 2-4 Personen, mit Dusche/WC, Sat.-TV, Telefon. Frühstücksbuffet, mittags 3-Gang-Menü (2 Hauptspeisen zur Auswahl), Abendessen in Buffetform. 1x wöchentlich Spezialitäten-Buffer, Tanzabend. Fitnessraum, Sauna, Tischtennis, Billard und Kicker. PC mit Internet-Verbindung. Ausflugsfahrten auf Anfrage. Auf Wunsch medizinische Massage-Behandlungen auf dem Zimmer.

Unsere Angebote gelten pro Gast inklusive Kurtaxe. (Endpreis je nach Zimmerkategorie)



Gemeinsam den Winter genießen

Das Energie-Paradies Oberstdorf:

Kraftquelle für Körper & Seele

Als Ausgleich zum hektischen Alltag setzen sich immer mehr Menschen in ihrem Urlaub bewusst mit sich selbst auseinander. Manche ziehen sich in die Natur zurück, um Zeit für sich zu haben oder sportlich aktiv zu werden. Andere besuchen berühmte Wallfahrtsorte wie Lourdes oder pilgern auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela, um neue Balance zu finden. Ein Ort der beides vereint, ist das Ferienparadies Oberstdorf. Die idyllische Lage, umgeben von Bergen, Wiesen und Wäldern macht die südlichste Gemeinde Deutschlands zu einer Oase für Sportler und Naturliebhaber.

Eine Krafttankstelle mit Tiefenwirkung

Wer in Ruhe Kraft tanken möchte, findet in den Allgäuer Bergen den ersten wissenschaftlich untersuchten Energieplatz der Erde. Entdeckt wurde er 1995 von dem weltweit in Fachkreisen anerkannten Dipl. Chemiker Karl-Heinz Kerll, der zunächst wie viele andere auch an diesen Ort kam, um die herrliche Aussicht auf die umliegende Bergwelt zu genießen. Nachdem er dort aber ein persönliches Genesungserlebnis hatte, beschloss der Wissenschaftler dem Phänomen auf den Grund zu gehen. In einer groß angelegten Studie untersuchte er weltweit mehr als 130 Orte, denen eine

besondere Wirkung nachgesagt wird. In seine physikalischen und medizinischen Messreihen bezog er 3.738 Testpersonen ein und kam zu dem Ergebnis, dass die Wirkung des Energieplatzes in Oberstdorf vergleichbar ist mit weltbekannten Kraftorten, wie Lourdes oder Stonehenge. Der nachgewiesene positive Einfluss des Platzes auf den Energiehaushalt seiner Besucher lässt sich leicht erklären: Durch unterirdische Wasserläufe und erdgeschichtliche Verwerfungen werden Schwingungen und Vibrationen an die Erdoberfläche abgegeben, die der menschliche Körper in Form von Energie aufnehmen kann. Dieser Energiezuwachs wirkt sich positiv auf das

Immunsystem aus und kann Selbstheilungsmechanismen auslösen und unterstützen.

Positive Energie für Ihr inneres Gleichgewicht

Ein schmaler Weg führt zum Energieplatz, dem der bekannte Vitalarchitekt H.P. Meyer im Frühling 2007 nach Feng Shui-Kriterien ein neues Gesicht verliehen hat. Seitdem sind die verschiedenen Energiezonen besser begehbar und die frische Bergluft mischt sich mit dem intensiven Duft der Blumen- und Kräutergärten, die die Anlage säumen. Holzbänke laden Sie zum Verweilen und Entspannen ein, eine Qi Gong-Plattform schafft Raum für Meditation und der Ying- und Yang-Standpunkt hilft Ihnen, verbrauchte Qi loszulassen. An dem kleinen Herzplatz innerhalb des Energiezentrums können Sie mit einer Selbstmassage Ihre körpereigenen Kräfte vitalisieren und mit einfachen Atemübungen Ihre innere Balance finden.

Aktiv-Urlaub mit allen Sinnen genießen

Klare Luft, atemberaubende Naturkulissen und eine vielfältige Pflanzenwelt – Oberstdorf ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis und lädt seine Gäste ein, zu Fuß, per Bike oder mit Skiern auf Entdeckungstour zu gehen. Denn wer hier seinen Urlaub verbringt, erholt sich auf 815 Meter Höhe, umgeben von bis zu 2.600 Meter hohen Bergen fast wie von selbst. Im Winter erwartet Sie natürlich Schnee! Pulverschnee-Pisten, weltmeisterliche Langlauf-Loipen, rasante Rodelabfahrten und weiß glitzernde Märchenlandschaften bieten eine Vielzahl von wintersportlichen Möglichkeiten, wie zum Beispiel:

Winterwandern

Verschneite Täler, tiefblauer Himmel und majestätische Gipfel: Oberstdorf bietet Ihnen rund 140 km gut geräumte Winterwanderwege. Am Wegesrand laden urige Gasthäuser und Restaurants mit warmen Getränken und typischen Allgäuer Spezialitäten zu einer gemütlichen Rast ein.

Langlauf

Bei 75 km gespurten Klassik-Loipen und 55 km Strecke für die Skating-Technik kann man „Langlauf“ in Deutschlands südlichstem Feriengebiet wörtlich nehmen. Ob über Höhenloipen, durch stille Täler oder auf den anspruchsvollen Strecken der Nordischen Skiweltmeisterschaften 2005 – das Oberstdorfer Streckennetz erfüllt höchste Ansprüche für Einsteiger und Fortgeschrittene und wurde vom ADAC mit dem 4-Sterne-Siegel ausgezeichnet. Die Loipen sind in Anstiegen und Abfahrten teilweise bis auf 15 m verbreitert, erstrecken sich über die ganze Gemeinde und erschließen auch Seitentäler und Ortsteile. Damit stehen unzählige Einstiegsmöglichkeiten zur Verfügung.

Ski Alpin

Die Skiregion Oberstdorf-Kleinwalsertal verspricht grenzenlosen Winterspaß – und das Dank modernster Beschneigungsanlagen die gesamte Saison! Insgesamt 124 km alpine Abfahrtsstrecken in fünf charakterlich völlig unterschiedlichen Skigeieten stehen Ihnen von Mitte Dezember bis Anfang Mai zur Verfügung.

Snowboarding

Der wettkampftaugliche Funpark am Fellhorn ist ein El Dorado für passionierte „Schnee-Surfer“. Im Funpark Crystal Ground an der Kanzelwand kommen auch Anfänger voll auf ihre Kosten: Hier gibt es einen Extra-Bereich mit Hindernissen und Wellenpiste für die ersten Sprünge.

Rodeln

Eine Schlittenfahrt ist immer ein Riesen-Spaß! Auf dem Nebelhorn wird seit Winter 2010 auch die Rodelbahn beschneit. Mit einem Höhenunterschied von 450 Metern geht es 2,5 rasante Kilometer von der Station Seelpe, wo man sich einen Schlitten leihen kann, hinab ins Tal. Zur Sicherheit von Rodelern und Skifahrern trennt eine neu angelegte Trasse im Talbereich Rodelbahn und Piste.

Eisstockschießen

Hier ist das Vergnügen bereits im Voraus garantiert! Ziel ist es, mit dem eigenen Eisstock nächstmöglich an die „Daube“, die runde Gummischeibe im Punktefeld, heranzukommen. Dabei ist es durchaus erlaubt einen gegnerischen Eisstock „abzuschießen“. Der idyllisch gelegene Moorweiher, die Eisstockschießplätze im Zentrum Oberstdorfs (Tennisplätze) oder das überdachte Eissportzentrum am Fuße des Schattenberges laden im Winter zu diesem Gruppenspaß ein.

Schneeschuhtouren

Als Erster seine Spuren im weichen Weiß hinterlassen und die einmalige Stille der Winterlandschaft abseits von Pisten und Loipen genießen: Wer mit Schneeschuhen unterwegs ist, dem eröffnet sich eine faszinierende Welt aus Licht, Schnee und Eis und durch die besondere Konstruktion des Schneeschuhs, die ein Einsinken weitgehend verhindert, können Sie fast jedes Gelände begehen.

Oberstdorf hat von Winterromantik bis Tiefschnee-Action alles zu bieten, was sicher auch dazu beiträgt Ihren Urlaub in unserem Waldhotel am Christlessee zu einem erholsamen und unvergesslichen Erlebnis zu machen.



Neue Vitalität, Wellness-Genuss und Winterzauber

Verstärken Sie Ihr Wohlbefinden:

Was bewirkt Yoga?

YOGA – Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Es gibt viele Gründe sich mit der indischen Wissenschaft Yoga zu beschäftigen. Eines der wichtigsten Motive warum sich bereits über drei Millionen Deutsche auf die jahrtausendealte Lehre eingelassen haben, ist der Wunsch nach mehr Wohlbefinden. Einerseits stärken Yoga-Übungen Herz, Kreislauf und Atmung und wirken positiv auf die Entgiftungs- und Verdauungsorgane. Andererseits geben sie Kraft und Ausdauer, können Stress abbauen, das Immunsystem stärken und helfen, Krankheiten zu heilen. Körperstellungen, Atemtechnik, Geisteskonzentration und Entspannung sind die Grundpfeiler aller Yoga-Übungen. Dabei geht es darum, körperlich-vitale und psychische Unausgewogenheiten zu harmonisieren. Es ermöglicht bewusst Spannungen und Belastungen loszulassen und so mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen und mehr Gleichgewicht in allen Lebensbereichen zu erhalten. Yoga – eine harmonisierende Energiequelle – die Vitalisierung des

Körpers und der Seele. Unsere Yogalehrerin: Anja Fersch ist als ausgebildete Sivananda Yoga-Lehrerin, Fitness-, Pilates-, Gesundheits-, Ernährungs- und Personal-Trainerin im Raum Oberallgäu und Kempten tätig. Yoga ist für sie eine Lebensphilosophie, ein Weg zu mehr Bewusstheit, innerer Zufriedenheit und vor allem auch körperlicher Kraft und innerer Stärke.

Yoga-Tage am Christlessee

buchbar 12.11. – 17.11.2011 /
09.04. – 14.04.2012

- 5 x Übernachtung mit Halbpension
- 1 x Einführungsstunde in Yoga
- 3 x Yoga-Klasse in der Gruppe
- Individuelle Betreuung durch unsere Yoga-Lehrerin Frau Anja Fersch

€ 375,- im Zimmer zur Talseite



Zeit für Entspannung

buchbar 30.10. – 27.11.2011 /
07.01. – 12.02.2012 / 27.02. – 30.06.2012

- 7 x Übernachtung mit Halbpension
- 1 x Glas Prosecco zur Begrüßung
- 1 x 4-Gänge-Gala-Menü
- Ein Wellnesspaket mit:
1 x Meersalz-Blütenfußbad – anschließend
1 x Garshan-Seidenhandschuh-Massage (Ganzkörper-Massage)
1 x beruhigende Peeling-Massage zur seelischen Entspannung
1 x Aromawickel – als Vorbereitung zu
1 x Energie-Edelstein-Massage
- Ein Bademantel für die Zeit Ihres Aufenthaltes

€ 495,- im Zimmer zur Bergseite

Vital-Fasten im Waldhotel

buchbar 13.11. – 20.11.2011 zum Sonderpreis / 25.03. – 01.04.2012 / 12.05. – 19.05.2012 /
30.05. – 09.06.2012 / 22.09. – 29.09.2012 / 20.10. – 27.10.2012

- 7 x oder 10 x Übernachtung inklusive Vital-Fastenvor- und Nachbereitung (Teebar, Brühe, Wasser, Säfte und Obst)
- Begrüßungs- und Kennenlernabend mit Information über die Fastenwoche
- gemeinsame Wanderungen in die Oberstdorfer Täler
- Nordic-Walking-Einführungskurs
- Morgengymnastik
- Wassergymnastik
- Kneippgüsse – kreislaufanregend

Eventuell anfallende Kosten für Bus, Getränke außerhalb, Eintritte sowie Bergbahnfahrten sind nicht im Preis enthalten.

Sonderpreis im November € 594,- im Zimmer zur Bergseite

Preis für 2012 für 7 Übernachtungen € 644,- im Zimmer zur Bergseite

Preis vom 30.05. – 09.06.2012 (10 Übernachtungen) € 800,- im Zimmer zur Bergseite

- Entspannungs-Relaxabende in der Gruppe – einfach LOSLASSEN
- 1 x Wohlfühl-Massage
- 1 x Cleopatrabad – unterstützt die Entschlackung
- Informationsabend „Kostaufbau nach der Fastenzeit“
- Fachkundige Anleitung, persönliche Betreuung und Zeit für Gespräche während der ganzen Fastenwoche bietet Ihnen unsere Fastenleiterin Frau Monika Maurer

Stimmungsvoller Advent

buchbar 17.12. – 21.12.2011

- 4 x Übernachtung mit Frühstück
- Abends:
1 x 4-Gänge-Gala-Menü
3 x Themen-Bufferet
- 1 x Adventnachmittag mit Punsch und Weihnachtsgebäck
- 1 x Eisstockschießen
- 1 x Fackelwanderung mit Glühwein

€ 228,-

Weihnachtszauber am Christlessee

buchbar 21.12. – 26.12.2011

- 5 x Übernachtung mit Frühstück
- Abends:
3 x Themen-Bufferet
2 x 4-Gänge-Menü am Heiligen Abend und 1. Weihnachtsfeiertag
- 1 x stimmungsvoller Weihnachtsnachmittag mit Kaffee, Gebäck und Stubn-Musik
- 1 x Weihnachtsüberraschung
- 1 x Wellness-Gutschein im Wert von € 25,-
- Ein Bademantel für die Zeit des Aufenthaltes

€ 380,-



Langlauf und Relax

buchbar 07.01 – 12.02.2012 /
27.02. – 31.03.2012

Anreise Samstag oder Sonntag

- 7 x Übernachtung mit Halbpension
- Langlauf-Leihausrüstung
- 2 Std. Langlauf-Technik-Kurs mit Trainer
- 1 x entspannendes Kräuterbad

€ 399,- im Zimmer zur Bergseite

Fasching am Christlessee

buchbar 18.02. – 22.02.2012

- 4 x Übernachtung mit Frühstück
- Abends:
1 x 4-Gänge-Gala-Menü
3 x Themen-Bufferet
- 1 x 2-Tages-Skipass
- Musik und Tanz am Faschingssonntag und Rosenmontag

€ 362,- im Zimmer zur Bergseite

€ 286,- im Zimmer zur Bergseite /
ohne Skipass



Waldhotel am Christlessee

Christlessee 3, 87561 Oberstdorf
Tel. 08322/608-0, Fax 08322/608-413
eMail: info@waldhotel-am-christlessee.de
Internet: www.waldhotel-am-christlessee.de

i Inhaber der VdK-Card und die zahlenden Mitreisenden im Zimmer erhalten einen Nachlass von € 3,-/Tag und Gast.

Ausstattung und enthaltene Leistungen: 3-Sterne Superior-Hotel. Doppel-/Einzelzimmer und Apartments, mit Dusche/WC, Fön, TV, Radio/Wecker, Kühlmöglichkeit, Safe, Telefon, überwiegend mit Balkon oder Terrasse. Frühstücksbuffet, mittags und abends Buffet mit verschiedenen Gerichten zur Auswahl, mehrmals wöchentlich Themenbuffet. Liegewiese, Schwimmbad (29° C) mit Sprudelbecken, Sauna, Solarium, Kegelbahn, Tischtennis, Raum mit diversen Sportgeräten. 1x wöchentlich Gymnastik und Wassergymnastik. PC mit Internet-Verbindung. Anwendungen der Badeabteilung können über ein Rezept Ihres Hausarztes und im Rahmen einer ambulanten/offenen Badekur oder als Selbstzahler in Anspruch genommen werden. 2x wöchentlich Arztprechstunde im Hotel. **Unsere Angebote gelten pro Gast in der jeweiligen Zimmerkategorie zzgl. ortsüblicher Kurtaxe.**



Die KissSalis-Therme:

BADEN & MEHR im Herzen der historischen Kurstadt

Geschichtsträchtige Bauwerke, Europas größte Wandelhalle mit ihren sprudelnden Heilwasserbrunnen, blühende Parks und Gartenanlagen, Kulturveranstaltungen von Weltruhm und ein einzigartiges Gesundheitsangebot machen Bad Kissingen zu einem ganz besonderen Kur- und Urlaubsziel. Dass sich die in einer der schönsten Gegenden Nordbayerns gelegene historische Stadt auch zu einer modernen Bade- und Wellnessoase entwickelt hat, lässt sich auf die Eröffnung der KissSalis-Therme im Jahre 2004 zurückführen. Die seither kontinuierlich um neue Angebote erweiterte Therme zählt zu den schönsten Deutschlands – und sogar weltweit. Hier können Erholungssuchende aus nah und fern in eine neue Dimension der Entspannung eintauchen und den Alltag vergessen.

Für Gäste des VdK-Kurzentrum in Bad Kissingen ist der „kleine Wellness-Urlaub“ für zwischendurch ideal: Die KissSalis-Therme liegt nur 1,5 km entfernt und ist mit der Kurkarte kostenlos per Bus erreichbar. In der großzügigen Thermen-Landschaft angekommen, fällt es leicht, neue Kraft zu tanken und die innere Ruhe wieder zu finden. Lichtdurchflutete Räume, ein weites Freigelände mit Sonnenterrasse

und ein harmonisches Angebot aus aktiver Erholung und Entspannung erwarten Sie. Auf 1000 qm Wasserfläche verteilen sich neben dem großen Innenbecken zwei Außenbecken mit Strömungskanal, Heiß- und Kaltbecken, Whirlpool, Intensivsole-, Therapie- und Massagebecken. Moorraum, Glasdampfbad und Soleinhalation fördern zusätzlich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

der Atemwege und des Nervensystems entgegen, stabilisiert den Knochenbau und führt zu einer Beruhigung der Haut. Das Heilwasser in der KissSalis-Therme ist besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen, es hat rund 12-mal mehr Mineralien als die Mindestanforderungen für Heilbrunnen vorgeben und ist im Sinne der Mineral- und Tafelwasserverordnung als ursprünglich rein zu bewerten.

Frischer Schwung für den Kreislauf: Der SaunaPark

Wer regelmäßig in die Sauna geht, tut Körper und Seele etwas Gutes. Durch das Wechselbad der Temperaturen lernt der Organismus flexibler auf Umwelteinflüsse zu reagieren und besser mit Stress fertig zu werden. Vor allem im Winter bietet die Sauna eine gute Abhärtung und beugt Infekten vor. Neben den gesundheitlichen Aspekten spielt beim Saunieren natürlich auch das Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Damit jeder Gang zum reinen Vergnügen wird, ist die abwechslungsreiche Saunalandschaft der KissSalis-Therme im Herbst 2010 um eine fast 60 qm großen Gartensauna und andere Angebote erweitert worden. So können Sie in der neuen Lounge jetzt frisch gepresste Säfte und Obst genießen oder am offenen Kamin eine angenehm beruhigende Atmosphäre erleben. Auch sonst lässt der SaunaPark keine Wünsche offen. Wer Harmonie sucht, entspannt im Planetarium unter dem Sternenhimmel oder im Sanarium. Finnische Lagerfeuerromantik kommt in der Erdsauna auf, während der Steinofen in der Loftsauna für ein rustikales Saunaerlebnis sorgt. Absolute Stille herrscht in der Ruhesauna und die

Gut für die Gesundheit: Das KissSalis-Thermalwasser

Lassen Sie sich in dem weitläufigen Badebereich treiben und erleben Sie die Wirkung des Kissinger Thermalwassers, dessen heilende Kraft Mediziner bereits vor fünfhundert Jahren erkannt haben. Die im Wasser enthaltenen Mineralstoffe, die wohltuende Wärme und entspannende Bewegungen haben im Zusammenspiel einen positiven Effekt auf den gesamten Organismus. Als Badekur und therapeutische Bewegungstherapie kann Wasser zur Linderung von Bandscheibenproblemen, rheumatischen Beschwerden und Gelenkerkrankungen sowie nach Verletzungen und Operationen am Bewegungsapparat eingesetzt werden. Es wirkt Bluthochdruck, Kreislaufstörungen, Verspannungen, Schmerzzuständen sowie Erkrankungen

Panoramasauna beschert Ihnen schöne Aussichten. Zwischen den Saunagängen lädt der 2500 qm große Garten im Sommer wie im Winter zum Abkühlen und Verweilen ein. Ein ganz besonderer Genuss sind die Erlebnisduschen – hier gehen Sie von der Frische eines arktischen Eisregens bis zum wohligen Schauer eines tropischen Regengusses auf eine prickelnde Weltreise.

Von früh bis spät eintauchen und abschalten: Wochenprogramm & Aktionen

- **Frühschwimmer:** Jeden Montag und Freitag zwischen 9:00 bis 11:00 Uhr: 3 Stunden baden und saunieren zum Preis von nur 2 Stunden.
- **Feierabend:** Jeden Mittwoch und Donnerstag ab 19:00 Uhr zahlen Sie den Eintritt für 2 Stunden und können bis zum Ende baden, saunieren und relaxen.
- **KissSalis Late Night:** Jeden Freitag und Samstag hat die Therme bis 24:00 Uhr geöffnet.
- **Aufgussabend:** Jeden Dienstag ab 17:30 Uhr sorgen Sonderaufgüsse für ein duftend anderes Saunaerlebnis.
- **Klangschalenaufguss:** Mittwochs 18:45 Uhr und donnerstags 10:30 Uhr in der Panoramasauna.
- **Salz-Öl-Aufguss:** Montags und donnerstags jeweils um 18:00 und 20:00 Uhr, sowie dienstags um 10:30 Uhr im Dampfbad.
- **Wassergymnastik:** Täglich kostenlos um 11:00 und 16:00 Uhr.
- **Fantasiereisen auf der Ruheinsel:** Sonntags können Sie um 19:00 Uhr bei kostenlosen Lesungen entspannen.



Die KissSalis-Therme im Überblick:

ThermenLandschaft:

über 1.000 qm Wasserfläche mit großem Innen- und Außenbecken, Intensivsolebecken, Heiß-/ Kaltbecken (38 °/18 °C), 2 Whirlpools, Kneipp-tretbecken, Moorraum, Sonneninsel, Glasdampfbad, Soleinhalation



SaunaPark:

Gartensauna, Erdsauna, Panoramasauna, Loftsauna, Planetarium, Sanarium, Dampfbad, Aromadampfbad, Kaltbewegungsbecken, Erlebnisduschen, Saunagarten, Ruheraum

WellnessPavillon:

Hamam, Softpackliegen, Kaiserbad, umfangreiches Angebot an Wellness-Arrangements



FitnessArena:

hochwertige Nautilus- und Keiser-Geräte für Kraft- und Cardiotraining



ThermePlus:

Boutique, KinderParadies, Haarpavillon, Restaurant/Bistro

Kissinger Programm / Highlights

13. Kissinger Kabaretherbst 20. Oktober 11 – 19. November 11

Im Kissinger Kabaretherbst geben sich jedes Jahr im Oktober und November die besten Querdenker in Sachen Kabarett, Comedy, Satire und Musik in den Räumlichkeiten Bad Kissingers die Ehre.

Jazz im Bismarck 's Basement 11. November 11

Tommy Schneller Band – Jazz auf hohem internationalem Niveau.

13. Kissinger Winterzauber 13. Dezember 11 – 14. Januar 12

Das Festival zur 4. Jahreszeit – der Kissinger Winterzauber ist ein internationales Musikfestival. Jedes Jahr finden Konzerte und Aufführungen statt, die nicht nur Klassiker im Programm haben, sondern vor allem Unbekanntes und Außergewöhnliches.

Kissinger Osterklänge März / April 12

Das Festival untersucht die Zusammenhänge von Religion und Musik. Die Veranstaltungsreihe mit Konzerten, Schauspielen und den thematisch konzipierten Gottesdiensten der evangelischen und katholischen Kirche werfen einen fundierten Blick auf die eigenen Traditionen.

Internationale ZF Sachs Franken Classic 25. Mai 12 – 28. Mai 12

Oldtimer Rallye

Kissinger Sommer 15. Juni 12 – 15. Juli 12

27. Internationales Musikfestival

62. Rakoczy-Fest 27. Juli 12 – 29. Juli 12

Jedes Jahr Ende Juli hält die Stadt Bad Kissingen ein großes Fest ab und gedenkt der Wiederentdeckung der Rakoczy-Heilquelle im Jahre 1737, wegen der seinerzeit schon Kaiser und Könige zur Kur nach Bad Kissingen kamen.

Rakoczy-Reitturnier 1. August 12 – 5. August 12

Das viertägige Rakoczy-Reitturnier ist immer auch ein gesellschaftliches Ereignis, bei dem man sich trifft und die guten Leistungen von Pferd und Reiter bestaunt.



Moor- und Wasser-Woche

Gesundheit aus der Natur
buchbar 01.02. – 04.04.2012 /
10.10. – 11.12.2012

- 7 x Übernachtung mit Vollpension
- 1 x Eintritt „KissSalis“-Therme
- 1 x Heilbrunnen-Glas für die Trinkhalle
- 7 x regionales Mineralwasser auf dem Zimmer (0,75 l)
- 1 x Naturmoor-Breipackung
- 1 x Aromaöl-Massage
- 1 x Algenbad – schlankheitsfördernd

€ 433,- im Zimmer mit Balkon
€ 405,- im Zimmer ohne Balkon



Fit mit Salz-Woche

Entspannung pur und Stärkung der Abwehrkräfte
buchbar 01.02. – 04.04.2012 /
10.10. – 11.12.2012

- 7 x Übernachtung mit Vollpension
- 1 x Eintritt „KissSalis“-Therme
- 6 x Eintritt „Meditrina-Salzheilstollen“
- 7 x frisches Edelsteinwasser auf dem Zimmer
- 1 x Meersalz-Milchbad
- 1 x Akupunkt-Massage

€ 450,- im Zimmer mit Balkon
€ 422,- im Zimmer ohne Balkon

VdK-Kurzentrum

Entspannung und gesunde Erholung genießen

Dorn-Breuss-Therapiewoche

Sanfte Wirbelsäulen-Therapie für Ihre Gesundheit

buchbar 01.02. – 04.04.2012 /
10.10. – 11.12.2012

- 7 x Übernachtung mit Vollpension
- 2 x Dorn-Therapie – anschließend
- 2 x Breuss-Massage
- 2 x ergänzende Krankengymnastik – zum Erlernen eines Hausübungsprogrammes
- 2 x Naturmoor-Breipackung

€ 468,- im Zimmer mit Balkon
€ 440,- im Zimmer ohne Balkon

Wellness-Woche

buchbar 01.02. – 04.04.2012 /
10.10. – 11.12.2012

- 7 x Übernachtung mit Vollpension
- 1 x Eintritt „KissSalis“-Therme
- 1 x Kräutersprudelbad
- 1 x Großmassage

€ 388,- im Zimmer mit Balkon
€ 360,- im Zimmer ohne Balkon

Myoreflex-Gesundheitswoche

Mit Druck und Spannung gegen Ihren Schmerz

Noch einzelne Plätze für November 2011 frei!! Rufen Sie uns an!

buchbar Nebensaison
15.03. – 22.03.2012 / 22.03. – 29.03.2012
Hauptsaison 06.09. – 13.09.2012

- 7 x Übernachtung mit Vollpension
- 1 x Einführungsvortrag zur unterstützenden Ernährungsweise
- 1 x Diagnostik mittel mikrobiologischer Lebendblut-Analyse
- 5 x spezielle Myoreflex-Therapie inkl. Akupunktur / Homöopathie
- 3 x Einführung in die Meditation / Entspannung
- 3 x Atem-, Tast- und Dehnübungen à 30 Minuten

Nebensaison

€ 718,- im Zimmer mit Balkon
€ 690,- im Zimmer ohne Balkon

Hauptsaison

€ 827,- im Zimmer mit Balkon
€ 799,- im Zimmer ohne Balkon



VdK-Kurzentrum

Marbachweg 2, 97688 Bad Kissingen
Tel. 0971/8049-0, Fax 0971/8049-608
eMail: info@vdk-kurzentrum-bad-kissingen.de
Internet: www.vdk-kurzentrum-bad-kissingen.de

i Inhaber der VdK-Card und die zahlenden Mitreisenden im Zimmer erhalten einen **Nachlass von € 3,-/Tag und Gast.**

Ausstattung und enthaltene Leistungen: 3-Sterne-Hotel. Doppel-/Einzelzimmer, alle mit Dusche/WC, Fön, Kabel-TV, Radio/Wecker, Safe, Telefon, größtenteils Balkon bzw. Terrasse. Frühstücksbuffet, mittags und abends je zwei Gerichte zur Auswahl. 2x wöchentlich verschiedene Buffets, 1x wöchentlich Tanz- oder Unterhaltungsmusik. Sauna. PC mit Internet-Verbindung im Lesesaal. Anwendungen der Badeabteilung können über ein Rezept Ihres Hausarztes und im Rahmen einer ambulanten/offenen Badekur oder als Selbstzahler in Anspruch genommen werden. **Unsere Angebote gelten pro Gast zzgl. ortsüblicher Kurtaxe in der jeweiligen Zimmerkategorie.**



Schneller in die Welt:

PC- und Internetkurse an der VdK-Freizeitakademie

viele Menschen inzwischen so selbstverständlich geworden wie das Telefon oder der Fernseher. Besonders junge Leute können sich ein Leben ohne die modernen Medien nicht vorstellen, während in der Altersgruppe der über 50-Jährigen erst rund 40% online sind, liegt der Anteil bei den 14 bis 29-Jährigen bei nahezu 100%. Allerdings wird die Gruppe der „Bestager“, die mit dem PC das WorldWideWeb für sich entdeckt, kontinuierlich größer. Hier sind es vor allem die Männer, welche sich für die Vorzüge des digitalen Zeitalters öffnen – aber auch immer mehr Frauen finden Freude an der neuen Technik und nutzen sie zunehmend.

Das Internet: Eine Erfolgsgeschichte für die Zukunft

- 1969:** 4 Rechner im Netz
- 1971:** 15 Knoten im Netz
- 1983:** 400 angeschlossene Rechner
- 1987:** 27.000 Rechner im Netz
- 1994:** 3.000.000 Internetrechner - kommerzielle Nutzer erobern das Netz
- 2008:** Weltweit über 1.000.000.000 Internetnutzer, in Deutschland ca. 50.000.000
- 2012:** Sind Sie bereit? Gehen Sie an der VdK-Freizeitakademie ins Netz!

Surfen lernen und mehr in Berchtesgaden

Das Internet ist Information, Kommunikation & Unterhaltung per Mausklick. Klingt einfach? Ist es auch! Sicher, jetzt haben Sie

viele Fragen, zum Beispiel: Wie finde ich im Netz genau das, was ich suche? Was bedeuten die Begriffe „Browser“, „Link“ und „URL“? Wie teuer ist die Internetnutzung und welche zusätzlichen Geräte werden benötigt? Was kann ich tun, um meine persönlichen Daten zu schützen? Wie kann ich E-Mails schreiben, senden und empfangen? Aber es gibt auf alles eine praktische Antwort: Bei einem Internetkurs an der VdK-Freizeitakademie in Berchtesgaden lernen Sie, wie Sie problemlos online gehen und sicher durchs WorldWideWeb surfen. Wir informieren Sie über Kosten, technische Grundlagen und Sicherheitsvorkehrungen, zeigen Ihnen, wie Sie gezielt bestimmte Internetseiten aufsuchen können, wie die elektronische Post funktioniert und wie Sie die Suchmaschinen effektiv nutzen. Falls Sie bereits über erste Computerkenntnisse verfügen, sind Sie in unserem Internetkurs für leicht Fortgeschrittene richtig und wenn nicht, erklären wir Ihnen in unserem Internet-Einsteigerkurs selbstverständlich auch, wie Sie einen PC bedienen.

Sie möchten kreativ werden und am Computer Fotos bearbeiten oder Videos schneiden? Kein Problem: Unser Angebot ist so vielseitig, wie die Interessen unserer Kursteilnehmer.

Preise pro Kursteilnehmer/in

7 x Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr, Schulungsunterlagen, Kaffeepausen, Kurtaxe **€ 529,- bis € 599,-**

Aufpreis bei Einzelbelegung pro Tag **€ 10,-**

Die Unterbringung erfolgt je nach Verfügbarkeit in Einzel- / Doppelzimmern und Hotelappartements – Endpreis nach Zimmerkategorie.



VdK-Freizeitakademie

Schellingstraße 31, 80799 München
Tel. 089/2117-251, Fax 089/2117-277
eMail: info@ferienmitherz.de
Internet: www.vdk-freizeitakademie.de

Kursangebot & Termine

Einsteiger

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!
Dieser Kurs lehrt Sie das Gegenteil. Interessierte ohne Vorkenntnisse erfahren hier alles, was man über den Computer wissen muss und lernen spielerisch, ihn zu bedienen. Natürlich unternehmen wir mit Ihnen auch einen Ausflug in das weltweite Internet.

Fortgeschrittene 1

Der PC ist für Sie kein Buch mit sieben Siegeln mehr!
In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen. Wir bringen Ihnen bei, wie Sie Ihre Daten sinnvoll verwalten, wie man neue Programme installiert, wie Sie überflüssige Dateien loswerden, und vieles mehr.

Fortgeschrittene 2

Bestimmen Sie selbst, was Sie lernen möchten!
Den Inhalt dieser Kurswoche sprechen die Teilnehmer gemeinsam ab. So können sich alle, die bereits gut mit ihrem PC zurecht kommen, ganz gezielt weiterbilden.

Internet für Einsteiger und etwas Fortgeschrittene

Gehen Sie ins Netz! Wir zeigen Ihnen, wie Sie finden, was Sie im Internet suchen, wie Sie online einkaufen und wie Sie E-Mails verschicken und empfangen können. Außerdem klären wir Sie über Kosten, Viren und andere wichtige Dinge auf.

Fotobearbeitung – digitale Fotografie

Sie möchten das Beste aus Ihren Digitalfotos machen?
Hier lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder am PC bearbeiten können. Vom Entfernen störender Elemente, über perspektivische Korrekturen bis zur Auswahl von Drucker und Papier wird Ihnen alles Wissenswerte beigebracht.

Fotoshow der Zukunft

Dias gehören der Vergangenheit an! Produzieren Sie eine fesselnde Foto-DVD mit musikalischer Untermalung, Texteinblendung, Soundeffekten und vielem mehr. Das fertige Werk können Sie dann ganz einfach auf dem Fernsehschirm vorführen.

Der eigene Regisseur – Videoschnitt am PC

Aus vielen Stunden Videomaterial unterhaltsame Filme machen. Der richtige „Cut“, die richtige Auswahl und Reihenfolge, gewürzt mit Texteinblendungen, Effekten und Musikuntermalung – so werden aus eintönigen Filmen kleine, individuelle Meisterwerke.

Fotobuch – das moderne Album mit Text und Hintergrundbildern

Klicken statt kleben! Ein Portrait Ihrer Familie, das eigene Kochbuch oder eine Reisedokumentation – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mit der Gestaltungssoftware ‚CEWE‘ erstellen Sie individuelle Geschenke und Erinnerungsstücke und erhalten wichtige Tipps für die kreative Arbeit am PC!

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 So	1 Mi	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr	1 So
2 Mo	2 Do	2 Fr	2 Mo	2 Mi	2 Sa	2 Mo
3 Di	3 Fr	3 Sa	3 Di	3 Do	3 So	3 Di
4 Mi	4 Sa	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Mi
5 Do	5 So	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do
6 Fr	6 Mo	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr
7 Sa	7 Di	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	7 Sa
8 So	8 Mi	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 So
9 Mo	9 Do	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Mo
10 Di	10 Fr	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di
11 Mi	11 Sa	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Mi
12 Do	12 So	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do
13 Fr	13 Mo	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr
14 Sa	14 Di	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 Sa
15 So	15 Mi	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So
16 Mo	16 Do	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Mo
17 Di	17 Fr	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di
18 Mi	18 Sa	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi
19 Do	19 So	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do
20 Fr	20 Mo	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr
21 Sa	21 Di	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 Sa
22 So	22 Mi	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So
23 Mo	23 Do	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Mo
24 Di	24 Fr	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di
25 Mi	25 Sa	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi
26 Do	26 So	26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do
27 Fr	27 Mo	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Fr
28 Sa	28 Di	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 Sa
29 So	29 Mi	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So
30 Mo		30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	30 Mo
31 Di		31 Sa	31 Do	31 Do		31 Di

Anmeldung: Unsere PC-Kurse finden in den farblich gekennzeichneten Zeiträumen statt. Welcher Kurs an welchem Termin abgehalten wird, legen wir gemeinsam fest. Rufen Sie uns an, wir versuchen die Kurstermine Ihren individuellen Wünschen anzupassen. Tel. 089/2117-251

Das schönste Geschenk für alle, die von Erholung pur träumen:
Unsere Ferien mit Herz-Gutscheine

Machen Sie sich nicht lange Gedanken, machen Sie Ihren Lieben ganz einfach eine große Freude! Unsere Geschenkgutscheine sind ab 10,- Euro aufwärts erhältlich - auf Wunsch auch mit persönlichem Grußtext. Bestellen können Sie diese besondere Geschenkidee bequem per Telefon unter 089/2117-251!



Immer mehr Menschen möchten wissen, wo Sie Ferien mit Herz erleben können. Ganz einfach: Dort wo Bayern am schönsten ist! ▶▶▶



Gute Neuigkeiten aus unseren Kur- und Erholungshotels:

Mit dem Ferien mit Herz-Newsletter sind Sie immer bestens informiert!

Lassen Sie sich regelmäßig die neuesten Angebote aus unseren drei Hotels sowie wertvolle Anregungen für die schönste Zeit im Jahr in Ihr E-Mail-Postfach schicken. So macht die Urlaubsplanung noch mehr Spaß!

 Bestellen können Sie unseren kostenlosen Newsletter unter:
www.ferienmitherz.de



Bitte senden Sie mir folgende Informationen:

(Zutreffendes bitte ankreuzen und an untenstehende Adresse schicken.)

HM 1/12

- Berghotel Buchenhöhe
- Waldhotel am Christlessee
- VdK-Kurzentrums Bad Kissingen
- VdK-Freizeitakademie
- Abonnement des Hotel-Magazins „Auszeit“ (2 Ausg. jährlich, Zusendung kostenlos)
- Abonnement des Newsletters (Bitte e-Mail-Adresse ausfüllen)

Meine Anschrift lautet:

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

eMail

VdK-Erholungswerk gemeinnützige GmbH
Schellingstraße 31, 80799 München
Tel. 0 89/21 17-2 51, Fax 0 89/21 17-2 77
eMail: info@ferienmitherz.de
Internet: www.ferienmitherz.de

Impressum

Herausgeber:

VdK-Erholungswerk gemeinnützige GmbH,
Schellingstraße 31, 80799 München
Amtsgericht München HRB 10 22 09

Verantwortlich für den Inhalt:

Geschäftsführer Albrecht Engel

Redaktion: Cornelia Lesti, Christine Engelhardt,
Nicole Steffen

Gestaltung und Druck:

Barbara Kraus,
Dimetria gemeinnützige GmbH

Auflage: 34.000 Stück

Erscheinungsweise: 2 mal jährlich

Bildnachweis: VdK-eigene Bilder, Kurverwaltung
Bad Kissingen, Tourismusverband Oberstdorf,
Kurdirektion Berchtesgadener Land

Alle unsere Informations-Broschüren können Sie auch bequem über das Internet bestellen. Besuchen Sie uns auf unserer Homepage unter: www.ferienmitherz.de

