

Ballast abwerfen

Oberbayern: Fasten- und Aufbau-tage in der Lenggrieser Bergwelt

Abschalten, Sorgen loswerden, die eigene Mitte finden. Wer zum Fasten ins oberbayerische Lenggries kommt, konzentriert sich aufs Wesentliche. Nebenbei werden lästige Pfunde beim Wandern abgebaut.

MAX BACH

„Man besinnt sich, überdenkt Dinge grundsätzlich, kehrt erneuert zurück“, sagt Ute Merk. Sie ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin und lädt im Rahmen der neuen „Aktiven Gesundheitswochen“ zur Auszeit ins bayerische Tölzer Land. In Seminaren mit unterschiedlichen Schwerpunkten lassen Genießer ebenso wie sportlich Ambitionierte lästige Pfunde am Wegesrand liegen. Im wahrsten Sinne des Wortes. Merk: „Denn Bewegung gehört zum Fasten wie Fruchtsaft und Kräutertee.“ Je nach Kurs durchstreift sie mit den Teilnehmern mal mit, mal ohne Nordic Walking-Stöcke die sanften Isaraue oder nimmt gleich die weitläufige Gipfelwelt rund um Lenggries in Angriff. Beim Aktiv-Fasten stehen täglich mehrstündige Touren durch das Wanderparadies auf dem Programm.

Rund 140 Kilometer Wanderwege schlängeln sich kreuz und quer durch die Berglandschaft. Zu den beeindruckendsten Routen zählt der Große Höhenweg am Brauneck, dem 1556 Meter hohen Hausberg von Lenggries, der ein einzigartiges Panorama bietet: Bei guter Sicht blicken Wanderer über den Starnberger See bis nach München und sehen am Horizont sogar die futuristische Allianz-Arena. Im Süden ragen die glitzernden Alpengipfel des Kar-



Unbeschwertes Wandern im Tölzer Land: Auf dem Weg zur Hinteren Längentalalm.

Foto: Gästeinformation Lenggries

wendels und des Wettersteingebirges mit der Zugspitze in den Himmel. Rund drei Stunden benötigt

Statt deftiger Brotzeit ein bekömmlicher Löwenzahnsaft

man für diese Wanderung, die von der Bergstation aus auf den 1712 Meter hohen Latschenkopf und über die Stie-Alm, eine bewirtschaftete Alm mit Schaukäserei, wieder zurück zur Bergbahn führt.

Aber es muss ja nicht unbedingt immer Bergwandern sein. Wer es gemächlicher mag, kommt zum Genießer- oder zum Vital-Fasten nach Lenggries. Und fährt im Zweifel mit der Gondel aufs Brauneck, wo Veronika Obermüller schon wartet. Die Chefin der Stie-Alm serviert den Fasten-Gästen allerdings statt einer deftigen Brotzeit je nach Saison frischen Löwenzahnsaft oder andere leckere Kraftdrinks – und erklärt, welche heilsamen Kräfte in Schafgarbe, Spitzwegerich und anderen Pflanzen stecken. Sie ist eine von mehr als 40 Expertinnen, die Besu-

cher im Tölzer Land in die Geheimnisse der voralpinen Kräuterapotheke einweihen. Bewegung, anregende Erlebnisse, aber auch Phasen

Fasten in allen Variationen

Die Fastenwochen unter professioneller Begleitung kosten ab 620 Euro pro Person im Doppelzimmer, 655 Euro im Einzelzimmer eines 3-Sterne-Hotels, zwischen 840 und 999 Euro im

4-Sterne-Hotel. Die nächsten Termine: 10. bis 17. April (Genießer-Fasten für die Sinne), 22. bis 30. Mai (Vital-Fasten mit Kochseminar), 30. Mai bis 6. Juni und 7. bis 14. August (Aktiv-Fasten mit Bergwandern).

Auskunft: Gästeinformation Lenggries, ☎ 08042/501 80 www.lenggries.de

NOTIZEN

Germanwings hebt ab

Von Ende März hebt die Fluggesellschaft Germanwings auch vom Bodensee-Airport Friedrichshafen ab. Neben der Strecke Köln/Bonn können Fluggäste aus Friedrichshafen künftig 16 weitere Reiseziele Destinationen in Europa als praktische Umsteigeverbindungen wie unter anderem Ibiza, Split, Dubrovnik, Dublin, Edinburgh, Reykjavik oder Istanbul buchen und dabei komfortabel durchchecken.

www.germanwings.de
www.bodensee-airport.eu

Neuer Katalog „Mein Schiff“

Ein Premium Alles Inklusiv-Angebot sowie individuelle Routen entlang der Kanaren und im östlichen und westlichen Mittelmeer: Dies sind zwei der Neuheiten, mit denen sich der dritte Katalog von TUI Cruises präsentiert. TUI Cruises ist damit der erste deutsche Anbieter, der für große Schiffe ein Alles Inklusiv-Konzept anbietet. Mit der Frühbucher-Ermäßigung sparen Urlauber bis 31. Mai 2010 bis zu 300 Euro pro Person.

www.tuicruises.com

Rabatt für Mitreisende

Viking Flusskreuzfahrten feiert das Jubiläum „50 Jahre Flusskreuzfahrten in Deutschland“ mit einem lohnenden Partnerrabatt. An 33 ausgewählten Reisen im Jubiläumsjahr können Kurzentschlossene günstig reisen und ihre Begleitperson zum halben Kreuzfahrtpreis mitnehmen – vorausgesetzt, sie buchen bis spätestens 31. Mai. Im Reiseangebot sind Flusskreuzfahrten auf Rhein, Main, Mosel, auf der Donau sowie in Russland und China.

www.vikingrivercruises.de

SÜDWEST PRESSE KULTURFAHRTEN

Kunstreise Allgäu XIII

Endlich restauriert – Schätze des Allgäus: Marktobendorf, Seeg, Speiden und Zell

Freitag, 23. April 2010

Die Jahre des ungeduldigen Wartens haben sich wahrhaftig gelohnt! Als in Marktobendorf die Gerüste fielen, war das Ergebnis ähnlich überwältigend, wie in Seeg. Neben dem Jagdschloss der Fürstbischöfe von Augsburg in Marktobendorf entstand die **größte barocke Gemeindekirche (!) des Allgäus**. Nach Reinigung und Sicherung strahlen ihre Fresken und Stuckaturen wieder in altem Glanz. Ähnlich erging es **St. Ulrich in Seeg**. Der Stuck des Kleinods und seine Fresken von Johann Baptist Enderle waren hinter einem grauen Schleier verborgen. Mit ungeheurer finanzieller Anstrengung gelang es der Gemeinde ein einzigartiges Juwel zu retten! In Speiden liegen die Restaurierungen schon etwas zurück, aber nun gilt es Versäumtes nachzuholen: die Sicherung der Altäre Johann Peter Heels, laut Michael Wenger einem der begnadetsten Schnitzer des Allgäuer Rokoko. Völlig verblüfft war der Kunsthistoriker jedoch von der Verwandlung der winzigen Kirche in Zell: Aus einem grauen Entlein wurde wahrhaftig ein Schwan!

Mittagsimbiss in Eisenberg und Kaffeepause in Oy.

Reiseverlauf: ca. 08.15 Uhr Abfahrt in Ulm ca. 17.00 Uhr Rückfahrt nach Ulm (Genaueres entnehmen Sie bitte Ihrer Reisebestätigung bei Anmeldung)

Reiseleitung: Michael Wenger M. A., Kunsthistoriker

Reisepreis: Busfahrt, Reiseleitung, Führungen laut Programm, Kirchenspenden, Nutzung der eigenen drahtlosen Führungsanlage € 55,- pro Person

– Änderungen vorbehalten –
Hinweis: aufgrund von aktuellen Anlässen in den Kirchen kann es zu Abweichungen des Programms kommen!

SÜDWEST PRESSE Medienhaus Frauenstraße 77 89073 Ulm

Tel. 0731/156-377 Mo.–Fr. 8.30–18.00 Uhr Sa. 9.00–13.00 Uhr www.swp-hapag-lloyd.de

Das wohl größte Angebot an Busreisen finden Sie unter www.RAB-Touristik.de die Jahresübersicht kostenlos anfordern unter 0731-1899780-0 Bei sehr vielen Reisen Gratis-Taxiservice im Großraum Ulm inkl!

Anzeigen informieren

Es ist genug für alle da „Brot für die Welt“ Postbank Köln 500 500 500 BLZ 370 100 50

Sardinien Smaragdgrünes Juwel im Mittelmeer

Rundreise Sa. 22.05.10 - Sa. 29.05.10

Alghero | Capo Testa | Tharros | Cagliari | Nuoro | Smaragdküste

- Fahrt im 4*- Reisebus
- Reisebegleitung
- Fährüberfahrten
- Halbpension
- zahlreiche Ausflüge ab 969,- (p.P./DZ)

Weitere Rundreisen: Masuren, Kroatische Küste, Irland, Korsika & viele mehr im großen Sommerkatalog!

Tel: 07391/70010 www.bottenschein.de **BOTTENSCHHEIN REISEN**

REISE UND ERHOLUNG

Arena di Verona „AIDA“ / „Madame Butterfly“ vom 13.–15. 7. 2010

Preis pro Person im Doppelzimmer: € 359,- Einzelzimmer-Zuschlag: € 54,- Aufpreis Kat. Gradinata Numerata p. Pers.: € 88,-

Im Reisepreis enthalten:

- Busfahrt ab/bis Ulm/Göppingen
- Fahrt im komfortablen Reisebus
- Reiseleitung ab/bis Ulm: Frau Christa Kanand, Musikjournalistin
- 2 Übernachtungen im 4*-Hotel inkl. Frühstück
- Transfer Hotel – Arena di Verona und zurück
- Karten für Aida + Madame Butterfly Kategorie „Gradinata unica“
- 2-stündige Stadtführung in Verona

SÜDWEST PRESSE Hapag-Lloyd Reisebüro Hafnenbad 4, 89073 Ulm, Telefon (0731) 144 50 Mo.–Fr. 9.30–13 + 14–18 Uhr, Do. bis 19 Uhr, Sa. 9.30–14 Uhr geöffnet www.swp-hapag-lloyd.de

Saisonstart und Ostern im PLAYMOBIL-FunPark

Der PLAYMOBIL-FunPark in Zirndorf bei Nürnberg startet am 27.3. mit einer großen Frühlingsparty in die Freiluftsaison. Endlich wieder draußen spielen, klettern und toben. Zum 10-jährigen Bestehen gibt es jede Menge Aktionen, Spiele und Überraschungen. Am Sa., 27.3. und So., 28.3. bringt die Kölner Kinderrockband „Pelemele“ ihr neues Programm „Rockwürste“ auf die FunPark-Bühne. Aktivsein und Mitmachen ist das Motto des Eröffnungswochenendes. An beiden Tagen wird zudem eine Frühlings-Rallye mit tollen Preisen angeboten. Kindertänze und Minidisco runden das Programm ab.

Am Ostersonntag versteckt der Osterhase für jedes Kind Schokoladenhasen und ein PLAYMOBIL-Ei mit Glücksnummer, für das es in der Osterhasen-Werkstatt ein Geschenk gibt. Am Sonntag als auch am Ostermontag ist Einiges geboten: Eine Oster-Spielshow, lustige Ostereier oder Osterbasteln!

Im Jubiläumsmonat Mai: Die Ritterburg präsentiert sich im neuen Löwenritter-Outfit und wird Schauplatz spannender Ritterkämpfe. Das coole Dino-Spielareal eröffnet, mit vielen Infos rund um die Dinos. Dino-Forscher aufgepasst – das Durchdringen des dichten Dschungelgeländes ist eine sportliche Herausforderung!

Mitmachen & Gewinnen!

Der PLAYMOBIL-FunPark und die SÜDWEST PRESSE verlosen **8 x 2 Eintrittskarten**. Und so einfach können Sie gewinnen: Einfach eine E-Mail bis **3. April** mit Name und Adresse an sonderthemen@swp.de oder eine Postkarte an SÜDWEST PRESSE Anzeigenverkauf Sonderpublikationen, 89070 Ulm. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Viel Glück!**

Spielen - Bewegen - Erleben

playmobil FunPark

10 Jahre

2010 Löwenritterburg mit spannenden Ritteraktionen

Im PLAYMOBIL-FunPark gibt es eine Welt voll spannender Abenteuer. Ein Schritt durch das mächtige Burgtor und es eröffnet sich ein wunderbares Spielparadies für die ganze Familie mit den beliebten PLAYMOBIL-Figuren: Ritterburg, Piratenschiff, Wilder Westen und vieles mehr zum Spielen, Klettern und Entdecken!

Täglich von 9-18 Uhr geöffnet · familienfreundliche Eintrittspreise
Info-Hotline 0911/9666-1700 · Brandstätterstr. 2-10, 90513 Zirndorf · www.playmobil-funpark.de