



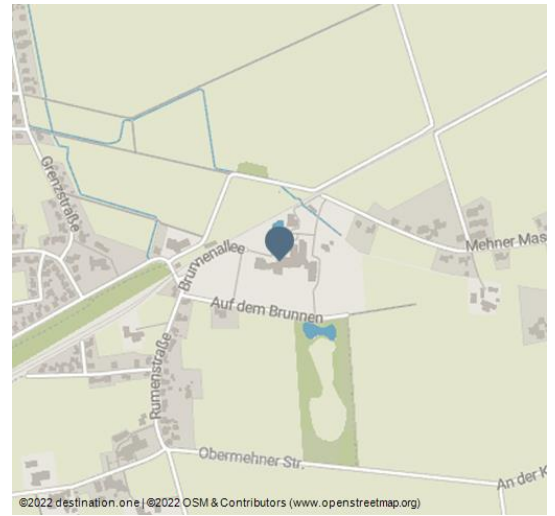
# In Bewegung bleiben

Wellness und Gesundheit

Individual-Angebot



Yoga im Park von Holsing Vital - © Tourismus NRW e.V. / Teutoburger Wald Tourismus



## 7 Ü/VP, Coaching zur Mobilitätssteigerung, Themenwanderung, Impulse für Ernährung & Bewegung

Mobil zu bleiben ist ein menschliches Grundbedürfnis. Mangelnde Bewegung dagegen führt häufig zu Krankheiten und Beschwerden. Im Hause Holsing Vital wird sich ganz dem Körper gewidmet. Mit Hilfe der Experten im entspannten Ambiente wird etwas für die Gesundheit getan, um langfristig fit und leistungsfähig zu sein. Die hügelige und grüne Landschaft des Wiehengebirges machen Nordrhein-Westfalens jüngstes Heilbad Bad Holzhausen zum idealen Standort um die Beweglichkeit zu trainieren und zu erholen.

"In Bewegung bleiben" ist ein nach ärztlicher Verordnung individuell ausgearbeitetes Programm, um die körperliche Beweglichkeit zu steigern, mit dem Ziel, auch im Alter noch mobil zu sein. Ob Jung oder Alt, mit oder ohne Einschränkung, die Muskulatur des Menschen ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Nach einem persönlichen Mobilitäts-Check unter medizinischer Betreuung wird ein individueller, auf den jeweiligen Fitnessgrad angepasster, Trainingsplan bestehend aus aktiven Bewegungseinheiten und passiven Entspannungselementen zusammengestellt. Ein begleitendes Coaching gibt Impulse, wie auch daheim regelmäßig in Bewegung stattfinden kann und somit die geistige und körperliche Fitness bis in hohe Alter erhalten werden kann. Ein Genuss aus der perfekten Mischung aus Aktivität, Erholung Ruhe, Geselligkeit und Wohlbefinden.

Blieben Sie in Bewegung im Heilbad Bad Holzhausen. Genießen Sie kompetente Beratung und harmonisierende Bewegungstherapie um Ihren Körper lange fit für den Alltag zu halten.

### Merkmale:

#### Allgemeine Informationen



### Ansprechpartner:

Firma  
HolsingVital GmbH  
Brunnenallee 3  
32361 Preußisch Oldendorf

☎ 05741-2750  
📠 05741-275444  
🏠 [www.holsingvital.de/](http://www.holsingvital.de/)  
✉ [info@holsingvital.de](mailto:info@holsingvital.de)

### Adresse:

Brunnenallee 3  
32361 Preußisch Oldendorf

☎ 05741-2750  
📠 05741-275444  
🏠 [www.holsingvital.de/](http://www.holsingvital.de/)  
✉ [info@holsingvital.de](mailto:info@holsingvital.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/5yBBd>

Übernachtung, Vollpension

**Regionale Verortung**

Mühlenkreis Minden-Lübbecke

**Saison**

Winter, Herbst, Frühling, Sommer

**Partner**

Partner TM Gesundheit

**Zielgruppen**

Nur für Erwachsene

**Themen**

Gesundheit

Quelle: destination.one

ID: k\_1908

Zuletzt geändert am 28.01.2024, 10:41

**Buchungsanbieter:**



Preußisch Oldendorf Touristik

<https://s.et4.de/wbxCd>

**Preis:**

ab 1120 EUR pro Person/Angebot

**Termine:**

Dienstag, 05.03.2024, - 23:59 Uhr  
Mittwoch, 06.03.2024, - 23:59 Uhr  
Donnerstag, 07.03.2024, - 23:59 Uhr  
Freitag, 08.03.2024, - 23:59 Uhr  
Samstag, 09.03.2024, - 23:59 Uhr  
Sonntag, 10.03.2024, - 23:59 Uhr  
Montag, 11.03.2024, - 23:59 Uhr  
Dienstag, 12.03.2024, - 23:59 Uhr  
Mittwoch, 13.03.2024, - 23:59 Uhr  
Donnerstag, 14.03.2024, - 23:59 Uhr  
Freitag, 15.03.2024, - 23:59 Uhr  
Samstag, 16.03.2024, - 23:59 Uhr  
Sonntag, 17.03.2024, - 23:59 Uhr  
Montag, 18.03.2024, - 23:59 Uhr  
Dienstag, 19.03.2024, - 23:59 Uhr  
Mittwoch, 20.03.2024, - 23:59 Uhr  
Donnerstag, 21.03.2024, - 23:59 Uhr  
Freitag, 22.03.2024, - 23:59 Uhr  
Samstag, 23.03.2024, - 23:59 Uhr  
Sonntag, 24.03.2024, - 23:59 Uhr  
[...]



In Bewegung bleiben mit Nordic Walking - © Teutoburger Wald Tourismus, D. Ketz, Dominik Ketz



Aqua-Fitness für mehr Beweglichkeit - © Teutoburger Wald Tourismus, D. Ketz, Dominik Ketz