

Urlaubs-Gewinnspiel

Ausspannen zwischen klirrender Kälte und molligem Moor



Ein Moorbad tut immer gut. Zur unübertrefflichen Wohltat wird es aber erst dann, wenn draußen der Frost regiert. Lassen Sie die heilsame Kraft der Mooranwendungen in einer Umgebung auf sich wirken, die den Namen »Waldruh« wirklich verdient: Gewinnen Sie mit Ihrer IKK und www.alpenjoy.de einen unvergesslichen Entspannungs-Urlaub in Bad Kohlgrub in den Ammergauer Alpen!

Was könnte belebender wirken als Gegensätze? Eine ausgedehnte Wanderung durch winterliche Berglandschaft, der Langlauf im Pulverschnee oder ein Spaziergang im verschneiten Tann zum Beispiel und danach das Eintauchen in die sanfte Wärme eines Moorbades. Eine ideale Kombination, die alle Lebensgeister weckt, Verspannungen löst und ungeahnte Kräfte freisetzen kann! Tatsächlich entfalten die klassischen Mooranwendungen ihre wohltuende Wirkung besonders gut im Kontrast zu frostigen Außenbedingungen. Ein Moorbad sorgt nämlich für die langandauernde Speicherung von Wärme im Körperkern. Der langsame, schonende Temperaturanstieg erreicht das Körperinnere dabei um ein Vielfaches besser als ein Wasserbad gleicher Temperatur es vermag. So werden selbst tiefer gelegene Organregionen intensiv durchwärmt und deren Regeneration kommt besser in Gang. Rheumatische Beschwerden, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Erkrankungen der Gelenke, Wirbel und inneren Organe sowie



Entzündungen im Unterleib und typische Beschwerden der Wechseljahre können dadurch merklich gelindert werden. Solche Wohltaten für den Körper gepaart mit Bewegung in der frischen Luft einer zauberhaften Gebirgslandschaft und der erquickenden Ruhe dichter, weitläufiger

Wälder lassen sich in den Ammergauer Alpen genießen! Gemeinsam mit www.alpenjoy.de verlost die IKK diesmal eine ganze Woche Urlaub für Zwei im beschaulichen Bad Kohlgrub!

Das oberbayrische Moorheilbad Bad Kohlgrub gehört zu den für die Gegend typischen Alpendörfern. Ein Ort inmitten urwüchsiger Natur und abseits des Trubels überlaufener Touristenzentren, der gerade deshalb die besten Voraussetzungen bietet, die erholsamste Art von Urlaub zu machen! Die Gebirgswelt der Ammergauer Alpen ist zu jeder Jahreszeit die Reise wert. Doch mehr als jede andere Saison verleiht der Winter ihr etwas märchenhaft Verwünschenes. Und das 900 Meter hoch gelegene Bad Kohlgrub besitzt dazu noch den Vorzug, kein Modekurort mit Gedränge am Skilift und geräuschvollem Nachtleben zu sein. Hier schätzt man eher das gute Leben mit allen Annehmlichkeiten, die einen Urlaub zur echten Erholung für Körper, Geist und Seele werden lassen. Die kalte Jahreszeit

lädt hier besonders zum Langlaufen, Wandern, Skifahren und Rodeln ein. Im Ort gibt es eine Sesselbahn, vier Lifte und Pisten zwischen 900 und 1.400 Metern Höhe sowie zwei schöne Talabfahrten. Leicht und ohne große Anstrengung gleiten Sie auf den bestens präparierten Loipen. Mit einem Höhenunterschied von gerade einmal 40 Meter sind sie nahezu ideal für Wiedereinsteiger und Untrainierte. Wer nicht auf Bretter steigen mag, entdeckt auf 70



Kilometern geräumter Winterwanderwege die Umgebung. Rasantes Fahrvergnügen für Jung und Alt verspricht die viereinhalb Kilometer lange Rodelstrecke mit Schlittenverleih und Startpunkt am oberen Bahnhof der Hörnle-Schwebbahn. Auch wer alte Gemäuer liebt, kommt hier voll auf seine Kosten: Schlösser wie Linderhof oder Neuschwanstein, das Kloster Ettal und die berühmte Wieskirche sind nicht weit entfernt.

Aktiv und entspannt im Kur- und Wellnesshotel Waldruh

Im Drei-Sterne Hotel Waldruh sind ruhige und erholsame Ferientage so gut wie garantiert. Nicht nur Ihre Gesundheit ist hier in besten Händen, weil die modern ausgestattete Badeabteilung vielfältige Moor- und Kuranwendungen anbieten kann. Das Haus ist auch sonst auf Vieles eingerichtet, was das körperliche Wohlbefinden hebt und der Schönheit dient: In einer großen Wellness-Oase haben Sie die Wahl zwischen Kamin-, Biokräuter- oder Finnischer Sauna, römischem Dampfbad oder Nebel-Felsengrotte. Wärmebänke, Ruhezone, Whirlpool, Solarium, Kaiserbad, türkische Hamam-Liege für Peeling-Massagen und ein Beauty-Studio ergänzen das Angebot.



des Hotels, wenn sie den hoteleigenen Campingplatz nutzen.

Zu Ihrem Vorteil: das Jubiläumsangebot! 2012 feiert das Hotel Waldruh sein 50-jähriges Bestehen. Das nimmt man zum Anlass für ein exklusives Jubiläumsangebot, welches das ganze nächste Jahr buchbar ist:

- 7 Übernachtungen im DZ inkl. Frühstück
 - 1 Abendessen im benachbarten Restaurant
 - 3 Bergkiefern-Hochmoorbäder
 - 3 Relax-Massagen
 - 1 Kleopatra-Bad
 - 1 Obstteller und
 - 1 Flasche Sekt
- ab 380,- Euro pro Person



Nähere Informationen und Buchung:

Kur- und Wellnesshotel Waldruh
82433 Bad Kohlgrub
Tel. 08845 74100
www.hotelwaldruh.de

Weitere Informationen über Kuren und Wellness in den Alpen finden Sie unter www.alpenjoy.de.

Verlosung

Gewinnen Sie mit der IKK und www.alpenjoy.de 7 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer mit Frühstück im Kur- und Wellnesshotel Waldruh. (Wunschtermine für die Gewinner nach Absprache mit dem Hotel. Die Anreise ist nicht eingeschlossen) Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Welche Wirkungen haben Mooranwendungen im Hotel Waldruh?

- A** Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen
- B** Linderung von Entzündungen und Rückenschmerzen
- C** Intensivbräunung von Haut und Haaren

Ihre Antwort senden Sie bitte bis zum 16.12.2011 per E-Mail an lisa.breitkopf@ikkbb.de oder per Post an: IKK Brandenburg und Berlin, Marketing, Ziolkowskistr. 6 14480 Potsdam. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.