



Fit durch Prien am Chiemsee Aktivurlaub am „Bayerischen Meer“

Prien am Chiemsee/München, 31. Mai 2017. Täglich wechselnde Sport- und Gesundheitsangebote, geführte Wanderungen und Radtouren sowie Entspannungs-Therapien und Vitamin-Sauna – je nach Fitness-Level und ganz nach Gusto stellen sich Urlauber in [Prien am Chiemsee](#) ein individuelles Programm für ihren Aufenthalt zusammen. Egal, ob sie ihre Zeit am „Bayerischen Meer“ auf dem Campingplatz, in der Ferienwohnung oder im Hotel verbringen – das umfangreiche Aktivangebot in der historischen Seegemeinde steht allen Gästen zur Verfügung. So lernen Interessierte etwa bei verschiedenen Bewegungseinheiten von der Feldenkrais-Therapie bis hin zur Wirbelsäulengymnastik, wie sie ihre Agilität und die Stabilität ihres Körpers nachhaltig stärken können oder finden beispielsweise während speziellen Yoga-Sessions und Sauna-Aufgüssen zur Ruhe. Mit ausgebildeten Wanderführern geht es jede Woche unter anderem in die Bergwelt der Chiemgauer Voralpen und der Chiemsee selbst sowie die Geheimtipps im Hinterland laden zu einer ausgiebigen Radtour ein. Neben den regelmäßigen Kursen und Veranstaltungen finden jeden Monat weitere Zusatzangebote vom Augen-Qigong bis hin zu Gelassenheitswanderungen statt.



Fotos: Die Olympionikin Anke Wöhrer beim Training in Prien am Chiemsee

Der Chiemsee und das Chiemgau als natürliches Sportgerät

Der Chiemsee selbst bietet zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten. Die knapp 60 Kilometer lange Radtour rund um das „Bayerische Meer“ gilt als eine der schönsten Deutschlands. Für eher ungeübte Sportler oder Familien bietet sich die Chiemsee Light Tour an. Dabei geht es mit dem Fahrrad ohne nennenswerte Steigungen von Prien am Chiemsee am malerischen Nordufer entlang bis nach Chieming. Von dort schippern die Ausflügler gemütlich mit dem Boot wieder zurück. Das „bayerische Meer“ lockt natürlich auch zum Wassersport. Stand-Up-Paddling, Segel- oder Ruderboote laden zum Workout auf dem Wasser ein. Zahlreiche Wanderungen in der Nähe locken in die einzigartige Natur des Chiemgaus. Vom gemütlichen **Postkartenweg** mit imposanten Ausblicken über den **Priener Kneippweg** mit drei Kneippbecken und einem Barfußweg bis hin zu einem Spaziergang auf der naturbelassenen Herreninsel kommt jeder Bewegungsfreund auf seine Kosten. Zudem bietet das Priener Tourismusbüro jeden Samstag im Wechsel Halbtages- oder Tageswanderungen zu immer neuen Zielen an. **Gelassenheitswanderungen** durch das Priental mit Elementen aus dem Gelassenheitstraining und der Wildnispädagogik runden das Angebot ab. Nur einen Katzensprung entfernt vom Ortszentrum lockt der **Bewegungsparcours im Naturpark Eichental**. Der Outdoor Fitnessparcour dient der Verbesserung der Koordination sowie der Kraftverhältnisse. An den verschiedenen Stationen warten Übungen wie „Wellenlaufen“, „Hüftschwung“, „Stützspringen“ oder „Rückenstrecken“. Der Trimm-dich-Pfad bietet somit ein rundes Trainingsprogramm für alle Altersklassen.

Wassergymnastik, Qigong und Kundalini Yoga: Das regelmäßige Aktivprogramm

Doch auch bei schlechtem Wetter müssen Sportbegeisterte nicht auf das Training verzichten. Wie in einem Fitnessstudio oder einem großen Resort finden auch in Prien am Chiemsee wöchentlich an festen Tagen Fitness-Kurse statt. Interessierte können jederzeit einsteigen und benötigen statt langer Mitgliedschaft meist lediglich eine kurze Anmeldung. So toben sich Freunde des kühlen Nass jeden Montagabend im Hallenbad Medicalpark bei der **Wassergymnastik** aus. Durch das spezielle Bewegungstraining unter fachlicher Leitung verbessern die Teilnehmer Ausdauer, Kraft und Koordination. „**Kommen – tanzen – wohlfühlen**“ heißt es jeden Dienstag und Freitag in der Kursana Residenz. Auf spielerische Art und Weise fördern die Fitnessbegeisterte ihre Beweglichkeit und ihr Körperbewusstsein. In der entspannten Gruppenatmosphäre steigern sie zudem ganz nebenbei ihr Wohlbefinden und die Lebensfreude. Beim **Kundalini Yoga** am Dienstag relaxen Männer und Frauen genauso wie beim **Qigong** jeden Mittwoch. Eine besondere Zusatzvariante ist das **Augen-Qigong**, das Interessierte den Sommer über immer dienstags ausprobieren können. Dabei lernen sie, ihre Augen zu entspannen und zu regenerieren. Denn in der traditionellen chinesischen Medizin steht das Sehorgan im direkten Zusammenhang mit der Leber- und Gallenfunktion. **Kraft für den Alltag** schöpfen Aktivurlauber jeden Donnerstagmorgen. Ebenso stärkend für die kommende Bürowoche wirkt die **Wirbelsäulengymnastik** am Mittwochabend. Das „**Fitness-Training für die Pfundigen**“ ergänzt das vielseitige [Aktivprogramm](#) in Prien am Chiemsee ab.

Ein besonderes Kurs-Highlight ist die **Feldenkrais-Methode**. Jeden Mittwoch lernen die Teilnehmer, Stress wirksamer abzubauen und schneller zu regenerieren, Muskelverspannungen dauerhaft zu lösen, den Körper im Beruf, im Alltag und beim Sport sinnvoll zu beanspruchen und gelenkiger im Körper sowie beweglicher im Geist zu werden. Entwickelt wurde die Methode vom israelischen Physiker und Kampfsportler Dr. Moshé Feldenkrais. Die Grundlage liegt dabei in der bewussten Wahrnehmung, da Alltagsbewegungen wie Sitzen, Stehen oder Treppensteigen sehr komplex und dazu noch automatisiert sind, sodass es nur bedingt möglich ist, das eigene Bewegungsverhalten wahrzunehmen. Der Schwerpunkt aller Übungen liegt darin, neurophysiologische Lernprozesse durch feine, bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe zu aktivieren. So erfahren die Teilnehmer, wie ihr Körper funktioniert, wo sie in ihrer Beweglichkeit blockiert sind und wie sie eingefahrene Muster auflösen.

Darüber hinaus bieten die Priener Fitnessstudios X-Fit, Vitalis und Aktiva Medici Tageskarten an, mit welchen Gäste das gesamte Angebot von Gerätetraining bis Sauna nutzen können.

Entspannende Sauna, Aqua-Fitness und Meerjungfrauen-Kurs im Priener Erlebnisbad

Die Kraft und wohltuende Wirkung des Wassers direkt neben dem Chiemsee nutzen Sportgäste im [Priener Erlebnisbad](#). Ohne Anmeldung tanzen Bewegungsfreunde jeden Donnerstag beim **Aqua-Fitness** zu Gute-Laune-Musik. Gäste, die gerne etwas Neues ausprobieren, profitieren zusätzlich von einem ganz besonderen Angebot: Dem **Meerjungfrauen-Schwimmkurs**. Märchenfans fühlen sich dabei genau wie Arielle und gleiten mit der langen Leihflosse durch das Wasser. Klar, dass ein Erinnerungsfoto nicht fehlen darf. Für Entspannung nach dem Sport sorgt die **Vitamin-Sauna**. Die Mitarbeiter verwöhnen jeden Montag mit fruchtigen Aufgüssen. An der Saunabar wartet danach frisches Obst auf die Hitzefans. Der Donnerstag hingegen steht ganz im Zeichen des Salzes. Das „weiße Gold“ mit verschiedenen Düften entfaltet seine reinigende Wirkung bei einem Dampfbadpeeling in ruhiger und wohltuender Atmosphäre.

Ein sportliches Pauschalangebot genießen Besucher beispielsweise mit dem Paket [Chiemsee e-radeln](#). Es enthält drei oder sechs Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück in Prien am Chiemsee, die Schifffahrt zur Herren- und Fraueninsel, die Schlossbesichtigung Herrenchiemsee, den Besuch des König Ludwig II. Museums, der Julius Exter Galerie und des Augustiner Chorherrenstiftes auf der Herreninsel, eine Radlkarte rund um den Chiemsee und die Nutzung des E-Bikes für einen Tag. Das Angebot für drei Nächte ist ab 105 Euro pro Person buchbar, für sechs Nächte ab 165 Euro.

Weitere Informationen über [Prien am Chiemsee](#) sind beim Tourismusbüro Prien am Chiemsee unter info@tourismus.prien.de oder +49-(0)8051 6905 0 sowie im Internet unter www.tourismus.prien.de erhältlich. News, Live-Berichte, Bilder und Videos auch auf [facebook](#) oder [You Tube](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte sind im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com erhältlich oder auf Anfrage an media@piroth-kommunikation.com.

Über Prien am Chiemsee

Mit einem breiten Kultur- und Freizeitangebot lockt die historische Seegemeinde Jung und Alt an den Chiemsee. So folgen Besucher etwa via Schiff den Spuren König Ludwigs II. zum prunkvollen Schloss auf Herrenchiemsee. Mit dem mittelalterlichen Münster und dem großen Obst- und Kräutergarten lohnt sich auch ein Ausflug auf die benachbarte Fraueninsel. Auf dem Festland geht es für Radler, Skater oder Nordic Walker entlang des Uferwegs einmal rund um das „Bayerische Meer“. Bei den Priener Direktvermarkter sammeln Aktive auf unterschiedlichen Radl-, E-Bike- und Wanderrouten regionale Schmankerl für ihr individuelles „Do-it-yourself“-Picknick. Beste Aussichten für Wanderer versprechen verschiedene Themenwege wie beispielsweise der „Priener Postkartenweg“ oder der „Obst- und Kulturweg“ in Richtung Ratzinger Höhe. Unterwegs mit dem Ruder- oder Elektroboot genießen Urlauber auf dem Wasser den Blick in die Chiemgauer Voralpen – auch für Segler und (Kite-)Surfer heißt es am Chiemsee „Leinen los“. Entspannung und Spaß gibt es dazu im PRIENAVERA-Erlebnisbad direkt an der Uferpromenade. Abenteuer-Klettergarten, Märchenwanderungen, LET°S GEO-App & Co. ergänzen das abwechslungsreiche Familienangebot in und um Prien ideal. Sowohl im Sommer als auch im Winter erkunden Interessierte mittels verschiedener Naturerlebnisrouten eines der vielfältigsten Ökosysteme Deutschlands zu Land und zu Wasser. Mit dem speziellen Angebot der Chiemsee Golfcard bespielen Anfänger und Profis für ein einmaliges Greenfee jeweils auf vier von insgesamt zwölf Partner-Plätzen – stets begleitet vom malerischen Alpenpanorama. Kulinarisch verwöhnen die „Priener Wirte 11“ und die Fischerhütten mit bayerisch-moderner Kost in der heimeligen Gaststube oder frischem Steckerlfisch in den idyllischen Uferauen. Für die Förderung der touristischen Wirtschaft in Prien am Chiemsee und die Vermarktung des gesamten Umlandes inklusive der Fraueninsel und Schloss Herrenchiemsee ist die 1999 gegründete und 2015 umfirmierte Prien Marketing GmbH zuständig. www.tourismus.prien.de

Kontakt

Prien Marketing GmbH
Andrea Hübner
Alte Rathausstraße 11
D-83209 Prien am Chiemsee
Tel +49-(0)8051-6905 10
Fax +49-(0)8051-6905 30

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH
Teresa Schreiner
Maximilianstraße 4b
D-82319 Starnberg
Tel +49-(0)89-55 26 78 90
media@piroth-kommunikation.com

info@tourismus.prien.de
