



*Natürlich
Bad Grönenbach*

8 |
*Das Glück
im Grünen*

Wandern – die Natur entdecken und einmalige Momente im Freien genießen.

28 |
*Rauszeit
vom Alltag*

Im Einklang mit der Natur zu sich selbst finden und die innere Balance stärken.

— Natürlich willkommen —

Bereits 1954 wurde Grönenbach anerkannter Kneippkurort. Durch Sebastian Kneipp schon früh geprägt, ist der Ort seit 1996 sogar Kneippheilbad. Der „Wasserdoktor“ begleitet unsere Gäste deshalb während ihres gesamten Aufenthaltes. Ob bei Kneippwendungen, sportlicher Aktivität oder kulturellem Erlebnis – in allem finden Sie den Geist Kneipps. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie ganz individuell Ihren Aufenthalt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und heißen Sie herzlich willkommen.

Bernhard Kerler, Erster Bürgermeister

2

Die 5 Kneippschen Säulen

Der Ursprung der ganzheitlichen Therapie nach Kneipp



04 | Kneipp-Überblick

06 | Bewegung

16 | Ernährung

20 | Heilpflanzen

24 | Wasser

28 | Balance

Gastronomie und Gastgeber

Orte zum Wohlfühlen – im Einklang mit Kneipp

38 | Gastronomie & Einzelhandel

43 | Gastgeber

Wichtige Kontaktdaten

Alle Informationen zur Planung Ihres Aufenthaltes

48 | Natürlich in Kürze

48 | Kur- & Gästeinformation

Bad Grönenbach erleben

Vielseitigkeit des Ortes entdecken

10 | Blüht auf

32 | Natürlich erleben

34 | Sommerfrische

35 | Lebendige Ortsgeschichte

50 | Ausflugstipps

Impressum

— Herausgeber:
Kur- und Gästeinformation
Bad Grönenbach
— Konzeption, Text und Gestaltung:
pfeifer marketing
— Druck: Uhl-Media GmbH
— Version: 12-2022
— Fotografie:
Allgäu GmbH (Erika Spengler),
boxfish GbR, Bad Grönenbacher Betriebe
und Privatpersonen, Larissa Kohl,
Kur- und Gästeinformation, Jan Greune,
Landkreis Unterallgäu, Glückswege
Allgäu, Bernd Mair, Axel Mehmel,
pfeifer marketing, Ruth Beckmann,
Silke Weiß, Louis Zuchriegel



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!
Wir haben für Sie einen Film gedreht.
Schauen Sie auf unsere Internetseite!
www.bad-groenenbach.de



— Natürlich Kneippsche — Vorfreude!

Wie alles begann ...

Sebastian legte bei uns in
Bad Grönenbach schon

1842/1843

den Grundstein für sein
späteres Wirken.

Vom Knecht zum Therapeuten ...

Für seine Latein-Ausbildung beim hiesigen Kaplan Merkle,
arbeitete Sebastian als Knecht in Grönenbach, um sich Kost und
Logie zu verdienen.

Da Kneipps Eltern nur einfache Webersleute aus Stephansried bei
Ottobeuren waren, konnte er nur so seinen angestrebten Beruf
als Pfarrer erlernen.



Wussten Sie schon?

Zum 200-jährigen Kneippjubiläum wurden
25 Kinderkneippbotschafter in Bad Grönenbach
ausgebildet. Die Kids lernten dabei spielerisch alles
Wissenswertes über die fünf Säulen.



HYDROTHERAPIE



Wasser

Der Turbo für Ihr
Immunsystem.

*„Das allgemeine Heil-
mittel, das uns gesund
erhält, ist und bleibt das
Wasser.“*

S. KNEIPP

PHYTOTHERAPIE



Pflanzen

Wo Gestrüpp zur heilsamen
Allzweckmedizin wird.

*„Jedes einzelne
Kräutlein hat seine
eigene individuelle
Wirkung.“*

S. KNEIPP

BEWEGUNGSTHERAPIE



Bewegung

Postkartenmomente,
direkt vor der Tür!

*„Um gesund zu bleiben,
muss sich der Mensch
bewegen!“*

S. KNEIPP

Auf die Plätze, **WEGE** fertig, los!

Rund um Bad Grönenbach finden Sie eine Vielzahl an attraktiven Rad- und Wandertouren.

Anerkannte Tradition

Die Kneipp'sche Gesundheitslehre ist seit 2015 als Immaterielles Weltkulturerbe anerkannt.

5



Unterwegs auf unseren Glückswegen



Erleben Sie Ihren ganz persönlichen Weitblick auf der Glücksmomenten-Runde „Weite fühlen“.

So grün wie unser Name

Bad Grönenbach kommt aus dem Altdeutschen und bedeutet: Ort an der grünen Ach.

Ente gut, alles gut!

In der Kur- und Gästeinformation erhalten Sie exklusiv unsere Quietsche-Ente mit Kneipp-Konterfei.



Sebastians **SCHATZJAGD**

Mit der App Actionbound Bad Grönenbach entdecken. Begeben Sie sich mit dem jungen Sebastian auf eine Schatzjagd durch Grönenbach, treffen Sie Zeitgenossen und lösen Sie Rätsel. Am Ende wartet eine Überraschung auf Sie.

ERNÄHRUNGSTHERAPIE



Ernährung

Bewusste Ernährung – Grundstein einer gesunden Lebensweise.

„Wer lange leben will, muss vernünftig essen.“

S. KNEIPP

ORDNUNGSTHERAPIE



Balance

Ordnung schaffen – Platz für die guten Dinge im Leben!

„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“

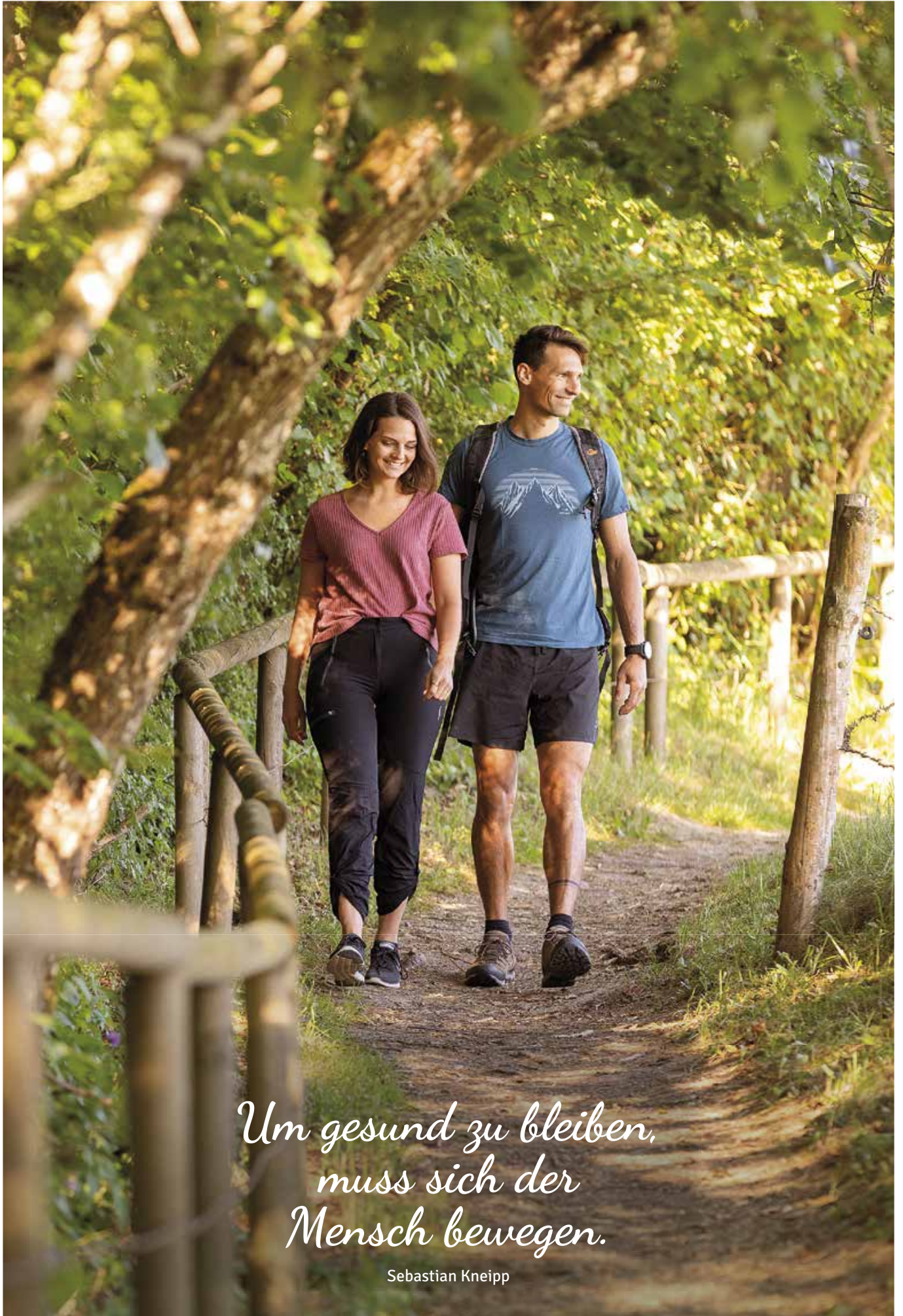
S. KNEIPP

*... und das
alles gibt es
in Bad
Grönenbach!*



Informieren Sie sich auch online.

www.bad-groenenbach.de
www.sebastiankneipp.com



*Um gesund zu bleiben,
muss sich der
Mensch bewegen.*

Sebastian Kneipp



Natürlich Bewegung

Eingestaubt? Nicht nur die Griechen und die alten Römer wussten bereits von der besonderen Heilkraft der körperlichen Betätigung, gerade deswegen ist kein Trend heutzutage angesagter. Erleben Sie auf den Wegen und Fluren den Geist von Sebastian Kneipp und erfahren Sie die Wirkkraft seiner Philosophie.

Wirkungsvoll Bewegungstherapie nach Kneipp

Dass Kneipp physische Aktivität in ihrer natürlichsten Form empfahl, war ein wichtiger Schritt. Denn Spazierengehen oder auch Barfußlaufen leitet Giftstoffe aus dem Körper und wirkt somit entschlackend. Mit seinem gesunden Voralpenklima bietet unser Bad Grönenbach hervorragende Voraussetzungen, die Bewegungstherapie nach Kneipp anzuwenden. Für Groß und Klein sind hier vielfältige Aktivitäten in der Natur erlebbar.



Wir haben eine Reihe an Tourenvorschlägen für Sie zusammengestellt. Jetzt inspirieren lassen!

Wanderlust Wandertrilogie und Kneippwanderweg

Wen die Wanderlust gepackt hat, der kann meist nicht mehr aufhören. Perfekte Voraussetzungen dafür bietet die Wandertrilogie Allgäu, welche durch das gesamte Allgäu führt. Von Bad Grönenbach aus kann auf der Wiesengängerroute gestartet werden. Die über 400 km lange Etappe ist die erste der drei Routen der Wandertrilogie. Begeben Sie sich durch die eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft auf Entdeckungsreise. Ob Tagesausflug oder mehrtägige Tour, alles ist möglich. Vom Geiste Kneipps umgeben erläutert man die Wirkstätten des Pfarrers auf dem Kneippwanderweg. Thematisch darauf abgestimmt findet man auf dem Weg bis nach Bad Wörishofen Tretanlagen und Badewannen-Bänke zum Ausruhen.

Vielfältig Wiesen und Wälder entdecken

Die wunderschöne Hügellandschaft des Unterallgäus mit Wiesen-, Wald- und Feldwegen lädt zur Bewegung ein. Das gut ausgebaute und beschilderte Wegenetz bietet für jeden das Passende – von gemütlichen Spaziergängen bis hin zu anspruchsvollen Wanderungen. Wandern Sie durch den Grönenbacher Wald, um in Ruhe den Geräuschen der Natur zu lauschen, schauen Sie an der Iller vorbei, wo sich das Treiben der Fische beobachten lässt oder genießen Sie die Weitblicke in die Unterallgäuer Landschaft bis hin zu den Alpen. All das können Sie in Bad Grönenbach entdecken.

Tipps

Unser isoliertes und handliches Sitzkissen ist der ideale Wanderbegleiter und in der Kur- und Gästeinformation erhältlich.

Empfehlung Kapelle Maierhof

Start: Bad Grönenbach Marktplatz

Eine meiner empfehlenswertesten Wanderungen führt zur Kapelle Maierhof. Vom Marktplatz aus geht es zunächst über die Katholische Kirche südwärts auf dem „Kurweg“ zum Kornhofer Bänkle. Hier hat man eine herrliche Sicht auf die Allgäuer Alpen.

Anschließend überquert man die Straße nach Herbisried und läuft immer am Waldrand entlang. Ein etwas steilerer Abstieg führt dann auf die Nordic Walking Strecke 3, der man bis Greit folgt. Dort biegt man Richtung Manneberg ab und orientiert sich auf der wenig befahrenen

Straße Richtung Au. 100 Meter vor der Kreisstraße MN 21 geht es links in den Wald, wo man oberhalb der Iller einen schmalen aber wunderschönen Weg begehen kann. An dessen Ende geht man rechts und folgt dem Wegweiser nach Maierhof. Im Ort angekommen läuft man links zur Kapelle. Der wunderbare Blick über das Illertal lädt dazu ein, eine Rast einzulegen.

Danach geht es über eine steile Wiese nach Sommersberg, von wo aus man über Herbisried, Kornhofen zurück zum Ausgangspunkt gelangt.



Peter

I bin

Glücklicher Rentner

Schmeckt mr guad

Kässpatzen

Liabschdes Fleckle

Weinberg Bad Grönenbach

Do muasch na

Kreislehrgarten Bad Grönenbach



Auf Glückswegen

Glücksmomente-Runde Weite fühlen

Raus aus dem Alltag, rein in die wunderbare Natur. Als „Glückswege Allgäu“ wurden im Unterallgäu insgesamt 14 thematische Wander- und Radwege ins Leben gerufen. Einer davon befindet

sich in Bad Grönenbach, einer Lebensstation von Pfarrer Sebastian Kneipp. Die „Glücksmomente-Runde – Weite fühlen“ hat sich dem Thema Balance gewidmet, denn schon Kneipp betonte die Wichtigkeit, Körper, Geist und Seele im Einklang zu halten.

Kleine Auszeiten in der Natur entspannen und bringen uns wieder in Balance. Raum zur Reflexion, zum Durchatmen und zum Ankommen gibt es auf der Glücksmomente-Runde insbesondere an drei Stationen entlang der Route.



Glücksmoment Balance Bank

Los geht es am Hohen Schloss, welches auf einem Nagelfluhfelsen über den Ort ragt. Vorbei am Kräuter- und Laubengarten und über den Serpentinweg hinunter zum Grönenbacher Wald. Die „Balance Bank“ steht inmitten des Waldes an einer Lichtung und lädt das erste Mal zum Innehalten ein.

Tipp Audioguides

Einfach mit der Hearonymus-App nach „Glückswege Allgäu“ suchen und vom exklusiven Audioguide führen lassen.



Glücksmoment Kornhofer Bänkle

Dem Weg folgend erreicht man als nächstes einen der schönsten Aussichtspunkte des Kneippheilbades, das Kornhofer Bänkle. Durchatmen, verweilen, in sich hinein hören und den Ausblick auf die weite Voralpenlandschaft bewundern.

Je nach Wetter erscheinen die Berge vom Blender bis zur Zugspitze zum Greifen nah. Auf der vier Meter hohen Panoramaschaukel kann sich jeder frei wie ein Kind fühlen und sich hoch in die Lüfte schwingen. Hier „fliegen“ Sie den Bergen entgegen.



Glücksmoment Kurpark

Nach der Rast am Kornhofer Bänkle geht es über den Galgenberg in unsere Oase der Ruhe, den Kurpark. Entspannen auf den Sonnenliegen, im Storchengang durch das kühle Nass der Kneipp-tretanlage waten oder eine Runde Boule spielen. In unserem kleinen aber feinen Kurpark gibt es viele Möglichkeiten der Entspannung. Abseits vom Trubel, aber dennoch im Ort, genießen Sie hier das Vogelgezwitscher und das Brummen der Insekten, während Sie den Blick über die Wiesen hinauf zum Waldrand schweifen lassen.

Als letzte Ruheinsel des Glücksweges befindet sich hier auch die Yoga-Erlebnisstation, welche mit sieben Chakren-Stelen unter schattenspendenden Bäumen wunderschön in den Kurpark eingebettet wurde. In dieser malerischen Kulisse bietet sich der Raum für Atem- und Körperübungen. Denn die Lebensordnung – die Achtsamkeit – ist sowohl in der Yoga-Philosophie als auch in der Kneipp'schen Lehre eines der Kernelemente.

Der Weg führt weiter in die Ortsmitte über den Marktplatz, die gute Stube Bad Grönenbachs, zurück zum Hohen Schloss.



Lassen Sie sich vom Imagevideo zur Glücksmomente-Runde inspirieren!



Tourdaten

Halbtageswanderung mit leichten Anstiegen

🕒 2,5 h

↔ 8 km

↗ 143 m

📍 Ausgangspunkt: Schlossgelände, Pappenheimer Straße, Bad Grönenbach

Höhepunkte:

— Hohes Schloss

— Balance Bank

— Panoramablick am Kornhofer Bänkle

— Kurpark mit Yoga Station

— Marktplatz mit Kneippbrunnen



Tierische Entdeckungsreise

Paradies für Pflanzen und Tiere Naturerlebnisweg

Bunte Wiesen sind nicht nur malerisch schön, sondern auch unverzichtbar als Lebensraum für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge.

Seit der 2009 einberufenen Initiative „Bad Grönenbach blüht auf“ fördert der Ort deshalb die Welt der Insekten. Auf dem speziell hierfür konzipierten Naturerlebnisweg können Sie die Kulturlandschaft kennenlernen – dabei ist ein Rundgang durch den Kreislehrgarten ein harmonischer Abschluss der Entdeckungsreise. Der ideale Ausflugstipp für Vereine, Schulklassen und Gruppen!

Bienen und Wasser An der Schöpfstelle

An der Station 9 des Naturerlebniswegs befindet sich die Schöpfstelle am Zeller Bach. Hier können Sie die interessante Welt der Bienen kennenlernen. Doch was haben die schlaun Insekten mit Wasser zu tun? Erfahren Sie, warum das kühle Nass auch für Bienen eine wichtige Rolle spielt und wie viel davon die fleißigen Vielflieger von Mai bis Juni sammeln.

Entdecken Sie auch die anderen interaktiven Stationen entlang des Weges mit zahlreichen Quiztafeln und spannenden Infos.

Bad Grönenbach *blüht auf*



4-Sterne-Hotel für Biene, Igel und Co.

Insekten, aber auch Nagetiere und Reptilien fühlen sich in Bad Grönenbach wohl. Damit die Tiere auch in der Brutzeit und über die Wintermonate ein sicheres Zuhause haben, wurde in Bad Grönenbach ein großes Insektenhotel gebaut (Bild oben).



Fit und aktiv

Das Freiluft-Fitness-Studio – Schloss-Aktiv-Park

Der Schloss-Aktiv-Park ist eine von sieben Anlagen des Aktiv Park Kneipp-land® Unterallgäu. Fitness und Vitalität werden auf dem weitläufigen Parcours mit 17 Outdoor-Geräten durch spezielle Bewegungsabläufe, Gleichgewichtsübungen und gezielte Übungseinheiten für die Muskulatur gefördert.

An den Stationen kann in jeweils drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen trainiert werden. Die angebrachten Schautafeln erklären dabei anschaulich, wie die Übungen richtig und effektiv durchgeführt werden.

Das „Fitness-Studio im Freien“ ist für jeden geeignet. Es braucht weder einen persönlichen Trainer noch Vorkenntnisse oder eine ausgeprägte Kondition. Denn diese kommt bei regelmäßigem Training gewissermaßen fast von allein. So macht es Spaß und Freude, etwas für sich, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun. Also: Bequeme Kleidung und Turnschuhe an und auf in den Parcours.



Am Fuße des Hohen Schlosses in Bad Grönenbach steht die „Bewegung“ als eine von fünf Säulen der ganzheitlichen Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp

im Vordergrund. Mit diesem Ansatz fügt sich die moderne Anlage des Schloss-Aktiv-Parks harmonisch in die Gesundheitstradition des Kneippheilbades ein.



Übung für den Oberkörper Liegestütz

Funktion: Trainieren der Armstreck-, der Schulter- und Brustmuskulatur.

Anleitung: Nehmen Sie eine gestreckte und gespannte Körperposition ein. Zur

Erleichterung können Sie auch die Knie leicht beugen. Nach 12 – 15 Liegestützen sollte eine deutliche Anstrengung spürbar sein. Nach 4 Wochen wählen Sie die Stützposition tiefer und nach weiteren 6 Wochen regelmäßigen Trainings wählen Sie die Stützposition erneut tiefer. 12 – 15 Wiederholungen, 2 – 4 mal.

Tipps

Schon vorab über die Trainingsmöglichkeiten informieren: In der Kur- und Gästeinformation erhalten Sie eine kostenlose, bebilderte Faltkarte mit allen Stationen. Diese werden einzeln mit Funktion und Übungsbeschreibung vorgestellt, z. B. Liegestütz.



Jetzt Karte online ansehen oder downloaden!



Die Natur erfahren

Auf Touren Ganzheitlich aktiv

Der Sommer hat Einzug gehalten und taucht die historischen Fachwerkhäuser auf dem Marktplatz in warme Farben. Eine wunderbare Jahreszeit, um natürlich in Bewegung zu bleiben. Auf dem Sattel, über malerische Wiesen- und Waldwege, bieten sich unzählige Möglichkeiten, Bad Grönenbach zu erfahren. Ob Einsteiger oder begeisterter Radfahrer, bereits innerhalb des Kneippkurorts kann man kürzere oder ausgiebigere Touren drehen. Im Folgenden finden Sie Radtouren mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, die Bad Grönenbach als Startpunkt haben.

1 Die Region erradeln Auf der Radrunde Allgäu durch die Region

Die klassifizierte Etappenroute führt einmal durch das gesamte Allgäu und verspricht Radelspaß auf 450 km, wobei die Strecke je nach Vorliebe in Länge und Anspruch individuell gewählt werden kann. Folgt man den Etappenvorschlägen, gelangt man nach gut 70 km von Bad Wörishofen nach Bad Grönenbach. Die Route lockt mit unvergesslichen Natureindrücken, einem ansprechenden Fahrerlebnis und einer Vielzahl kultureller Highlights. In Bad Grönenbach selbst lohnt sich z. B. ein Besuch des Kurparks oder des Kreislehrgartens am Hohen Schloss.

2 Kneipp auf den Spuren Auf dem Kneipp-Radweg bis nach Bad Wörishofen

Den Gedanken der Bewegungstherapie als eine von fünf Säulen der Kneippkur kann man hier besonders gut fördern. Durchqueren Sie die eindrucksvollen Wirkstätten des Initiators mit dem Rad. Über die hügelige Landschaft verlässt man Bad Grönenbach und begibt sich auf den Weg über Ottobern bis nach Bad Wörishofen. Auf rund 56 km erstreckt sich der Kneipp-Radweg, gespickt mit Ruheplätzen zum Verweilen und Durchatmen.

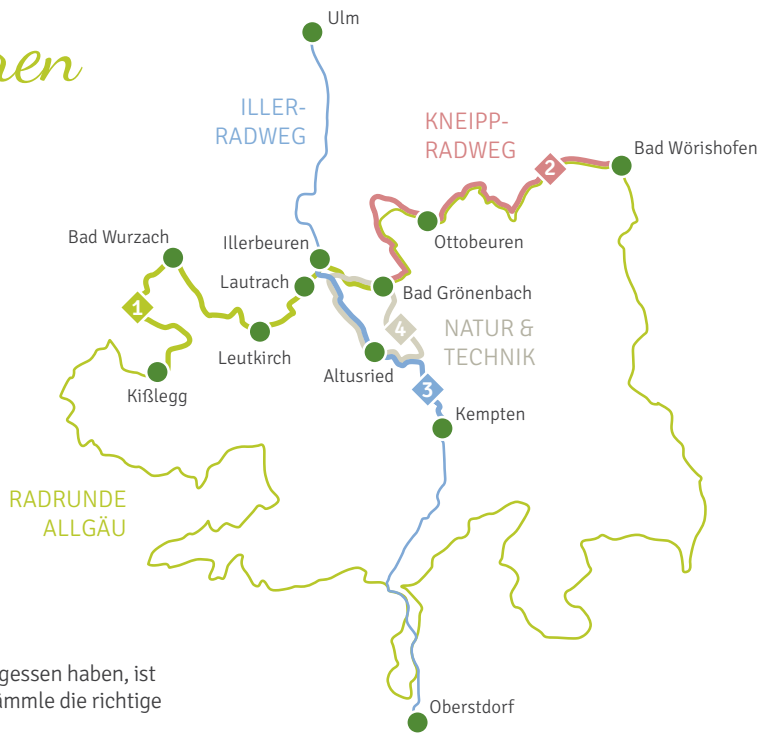
Alles in Maßen Energie für Ihr Bike

Wichtig war Kneipp seit jeher die Bewegung selbst – egal ob mit oder ohne Unterstützung durch ein E-Bike. Wenn Ihnen mal die Energie ausgeht, dann besuchen Sie einfach unsere Ladestation in der Sonnenstraße, zentral im Ort gelegen.





Radtouren



Kein Plan?
Wir haben nicht nur einen
Detaillierte Informationen zu allen Radwegen inklusive Kartenmaterial erhalten Sie bei der Kur- und Gästeinformation oder auf unserer Website.

Noch nicht aus der Puste?
Weitere Radwege und Touren
Entdecken Sie das Allgäu auf dem Rad, z. B. den klassifizierten Radfernweg, die Radrunde Allgäu auf 450 km.

Tipp

Falls Sie Ihren Helm vergessen haben, ist das Geschäft Fahrrad Lämmle die richtige Anlaufstelle für Sie.



3 Die Iller begleiten Auf dem Iller-Radweg in die Berge

Der breite und flache Iller-Radweg verläuft auf einer Länge von ca. 150 km entlang der Iller von Oberstdorf bis nach Ulm. Zahlreiche landschaftliche und kulturelle Sehenswürdigkeiten laden zu Abstechern ins Hinterland und

zu gemütlichen Zwischenstopps ein. Vor allem in der Sommerzeit bietet der Radweg ein angenehmes Klima. Die leise rauschende Iller begleitet Sie auf der gesamten Route und verspricht eine erfrischende Abkühlung. Am Wegesrand reihen sich außerdem zahlreiche Laubbäume, die auch bei schwülem Wetter genügend Schatten bieten.

4 Den Illerwinkel entdecken Auf dem Radweg Natur & Technik

Um die Natur im Illerwinkel besser erlebbar zu machen, ist im Allgäu ein neuer 45 km langer Radweg entstanden. Verschiedene Stationen stellen dabei eine Verbindung zwischen Natur und Technik her und beschauliche Ruheplätze laden zum Verweilen ein. Der Einstieg ist an vielen Stellen möglich, es empfiehlt sich jedoch, die Tour gegen den Uhrzeigersinn zu fahren.

Hier geht's lang!

Illerbeuren – Eisenbahnbrücke – Maria Steinbach – Kaltbronn – Hub – Graben – Hängebrücke – Oberbinnwang – Unterbinnwang – Wagsberg – Illerbeuren

- 🕒 3,5 h
- ↔ 45 km
- ↗ 420 hm



Ekkehard

- I schaff als**
Ehrenamtlicher
- Schmeckt mr guad**
Kaiserschmarrn mit Rosinen
- Liabschdes Fleckle**
Kornhofer Bänkle
- Do muasch na**
Freibad Bad Clevers

Empfehlung

Radgruppe Traudl und Harald

Ich lebe seit 8 Jahren in Bad Grönenbach und bin bereits seit 2017 Teil der Fahrradgruppe von Traudl und Harald. Im Laufe der Zeit lernt man während der Fahrt auch vieles über die Ortsgeschichte von Bad Grönenbach, untermalt mit Anekdoten. Außerdem wird einem die schwäbische Mundart nähergebracht. Die wöchentlichen Ausflüge machen sehr viel Spaß und lassen auch über das Radfahren hinaus Verbindungen entstehen. Um den Kontakt im Winter aufrechtzuerhalten, trifft man sich dann einmal im Monat zum Radlerstammtisch.



Wintererlebnisse

Winterwunderland Bad Grönenbach im Schnee

Auf den Hügeln, die einst imposante Gletscherformationen geprägt haben, lässt sich der Schnee in vollen Zügen genießen. Die Schneeflocken rieseln leise herunter, der Himmel leuchtet königsblau – Kaiserwetter pur. Über Nacht hat der Schnee die Natur in ein weißes Kleid gehüllt und verspricht Vergnügen für Jung und Alt.

Zeitreise Schlittenfahrt am Kornhofer Bänkle

Manchmal wünschen wir uns, wieder Kind zu sein, sorgenfrei und von Glück erfüllt. Erleben Sie das unbeschwertere Gefühl der Kindheit bei einer Abfahrt mit dem Schlitten. Da bringt allein das Zuschauen schon Freude. Empfehlenswert hierfür ist das Kornhofer Bänkle. Klare Winterluft macht den Horizont fast unendlich und offenbart im Stillen einen atemberaubenden Weitblick. Am Rodelhang bezaubert das beschauliche Panorama jedermann und eine heiße Schokolade zum Aufwärmen rundet das Wintermärchen ab.

Erdverbunden Winterwanderungen

Keine Art der Bewegung scheint so naturnah und ursprünglich wie die Durchquerung der Hügellandschaften zu Fuß. Die Schuhe lassen den Schnee knirschen, einzelne Sonnenstrahlen fallen durch die Baumkronen auf die Erde und lassen die weiße Pracht schimmern. Geräumte Winterwanderwege laden ein, die Umgebung von Bad Grönenbach auch zur kalten Jahreszeit zu erkunden. Sie können wählen: Ob durch den Grönenbacher Wald oder auf geräumten Feldwegen in der Sonne, es steht Ihnen eine traumhafte, endlos wirkende Winterkulisse zum Entdecken zur Verfügung.

Bretterspaß Langlaufen auf der Loipe

Die unberührte Natur lockt damit, den Wintertag an der belebenden Luft zu verbringen. Auf zwei Bretter geschnallt können Sie sich von der Anhöhe des Kurparks über die knarrende Schneedecke gleiten lassen, direkt in Richtung Langlaufloipe. Diese führt vorbei an Tannen, die wie mit Puderzucker bedeckt sind und ist bestens geeignet für klassischen Langlauf und Skating. Mehr als 8 km mehrspurige Loipen laden alle Aktiven ein, die Natur auszukosten. Wer vom verschneiten Panorama nicht genug bekommt, kann bei guten Schneeverhältnissen auch gleich mehrere Runden drehen.

Tipps **Gemütlich aufwärmen**

Nach einem ereignisreichen Tag im Schnee schmeckt eine Tasse mit warmem Tee, Kaffee oder Kakao immer noch am besten! Unsere Cafés und Gasthäuser freuen sich über Ihren Besuch. Online finden Sie eine Übersicht.





Fit durch den Winter

Langlauf ist das ideale Ganzkörpertraining, da durch den Einsatz von Stöcken nicht nur die Beine, sondern auch die Arme und der Oberkörper trainiert werden. Für achtsame Naturgenießer und sportliche Langstreckenläufer bietet die mehrspurige Loipe ungetrübten Fahrspaß.

Ab auf den Schlitten!

Genießen Sie das Panorama beim Rodelhang am Kornhofer Bänkle! (Bild oben)



Tipps

Wie ist die Lage?

Informationen über Schneelage sowie Loipenzustand entnehmen Sie bitte unserer Internetseite. Eine Winterkarte mit Loipenverlauf und den geräumten Winterwanderwegen erhalten Sie bei der Kur- und Gästeinformation.

Gut geräumt ist halb geparkt

Wer mit dem Auto anreist, kann die kostenlosen, geräumten Parkplätze am Ortseingang (von der A7 kommend) direkt an der Loipe und den Winterwanderwegen in Anspruch nehmen.



*Wer lange leben will,
muss vernünftig essen.*

Sebastian Kneipp



— Natürlich Ernährung —

Wer sich bewegt, braucht auch Energie für die Muskeln. So sagte bereits Kneipp – „Jeder Karren braucht Schmiere – und der Körper Fett“ – denn Fett ist nicht schlecht, es soll nur in Maßen zu sich genommen werden. Den Grundstein eines gesunden und aktiven Lebens bildet eine ausgewogene Ernährung.



Einfach & ausgewogen Kochen mit Kneipp

Anders als die meisten seiner Zeitgenossen hat Kneipp bereits erkannt, dass ein großer Teil der Erkrankungen durch falsche Ernährung ausgelöst wird. Deshalb hat er eine einfache, weitgehend natürliche und schonend zubereitete Kost empfohlen. Die Nahrung soll vor allem dazu dienen, den Energiebedarf des Organismus zu decken und Stoffwechsel, Herz, Kreislauf und Abwehrkräfte in guter Funktion zu halten. Um dies zu gewährleisten, benötigt der Körper täglich eine bestimmte Kalorienmenge sowie eine Vielzahl von Nährstoffen und Vitaminen. Eine ausgewogene und vielseitige Ernährungstherapie berücksichtigt im Sinne einer naturgerechten Vollwert- oder Basiskost Vollkornzeugnisse, Frischkostbeilagen, Milchprodukte, Vitamine, Mineralsalze, Fermente und Spurenelemente.

Natürlich & lecker Essbare Gesundheit

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte und möglichst naturbelassene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt sowohl zum Gesundbleiben als auch zum Gesundwerden bei, indem sie

körpereigene Schutzsysteme fördert. Nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch: Gemeinsamer Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter und Gemüse.

Gut zu wissen

So geht gesunde Ernährung

- Vielseitig und abwechslungsreich essen. Verboten hat Sebastian Kneipp nichts, nur das Übertreiben
- Vielseitig würzen: z. B. frische Kräuter, Knoblauch, Zitrone, Meerrettich oder Zwiebel
- Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen – am besten fünfmal täglich Obst und Gemüse und dafür nur wenig Tierisches
- Milch(-produkte) am besten täglich genießen
- Einmal die Woche Seefisch in den Speiseplan integrieren
- Wenig Fett nutzen – und wenn, dann kalt gepresst und nicht raffiniert
- Nicht vergessen, viel zu trinken
- Genussmittel wie Kaffee und Wein ruhig ab und zu genießen
- Heimische Lebensmittel verwenden, die der Jahreszeit entsprechen
- Frische Zutaten schonend zubereiten
- In Ruhe und in angenehmer Atmosphäre essen



SoLaWi Bad Grönenbach Natur mitgestalten

18

SoLaWi ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich zusammengefunden hat, um das Gelände in Kornhofen zu bewirtschaften und die Idee der Solidarischen Landwirtschaft zu leben. Ziel ist ein ökologischer und regenerativer Gemüseanbau sowie ein reichhaltiger Lebensraum für verschiedene Tierarten.

Das Herz des Gartens ist ein Kreisbeet mit ca. 1250 qm Fläche. Dort wird ein umfangreiches Gemüsesortiment angebaut. Auf dem Gelände finden sich zudem diverse Obst- und Walnussbäume, Haselnusssträucher und ein Teich zur Bewässerung. Der Garten soll ein Lern- und Erlebnisort sein, in dem mit Freude, Wertschätzung und Nachhaltigkeit naturnah gegärtnert, geerntet, geredet, gefeiert und auch

gelernt wird. Die Kosten werden gemeinsam getragen, das geerntete Gemüse wird dann wöchentlich unter den Mitgliedern verteilt. Für alle Interessierten am Thema, die Wert auf eine gesunde Ernährung mit heimischen Produkten legen, lohnt sich eine Mitgliedschaft auf jeden Fall. SoLaWi freut sich über alle Menschen, die gerne aktiv mitgestalten möchten.



Rezept

Zanderfilet auf gebratenen Wassermelonenkugeln an Orangen-Minzsoße von Hansjörg Neumair

Zutaten für 4 Personen

- 1/2 Wassermelone
- 1/4 l Orangensaft
- 200 g Butter
- 1 Orange
- 600 g Zanderfilet
- 1/4 l Sahne
- n. B. Minze, Salz, Pfeffer, Zucker

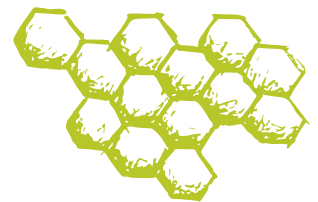
Zubereitung

Aus der Melone mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Orangensaft in einem Topf etwas reduzieren. Die Butter dazu geben und weiter einkochen lassen. An der Orange Zesten abziehen.

Zanderfilet in der Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Dann den Zander drehen und bei 120 Grad in den Backofen schieben.

In den Topf mit der Orangenbutter die Sahne dazu geben und weiter einkochen lassen, bis diese andickt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Wassermelonenkugeln in der Pfanne ca. 3 Min. anbraten und mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend auf den Teller geben und das Zanderfilet darauf anrichten. Die Soße hinzufügen und mit Minze und Orangen-Zesten garnieren. Das Gericht kann mit Reis oder Kartoffeln serviert werden.



Tipps

Wochenmarkt

Unser Marktplatz lockt jeden Donnerstag von 8–12 Uhr mit heimischen Produkten. Hier gibt es unter anderem Bad Grönenbacher Honig sowie Obst, Gemüse, Fisch, Käse oder auch Brot, Fleisch und Kräuter.

Für Feinschmecker

Im Weltladen finden Sie Bio-Kaffee aus Mexiko, kräftig-würzig im Geschmack, und feinste Schokolade zum Verschenken oder selber genießen.



Die Wurzel der Gesundheit F. X. Mayr-Kur

Bei der Franz-Xaver-Mayr-Kur (kurz: F. X. Mayr-Kur) handelt es sich in erster Linie um eine Methode der Naturheilkunde, um die Gesundheit zu fördern und den menschlichen Organismus zu entschlacken. Primär geht es dabei darum, den Darm zu „sanieren“ – eine Gewichtsreduktion steht nicht im Vordergrund, obwohl manche sich dieser Kur auch unterziehen, um abzunehmen.

Wie man weiß, liegt die Kraft eines Baumes nicht in seinen Zweigen oder Ästen, sondern ist in seiner Wurzel zu finden – dasselbe gilt auch für die biologische Kraft des menschlichen Organismus: Diese bezieht der Mensch nicht etwa aus seinen Beinen oder Armen, sondern aus seinem Wurzelorganismus – den Verdauungsorganen. So bezeichnete der österreichische Forscher und große Arzt Dr. F. X. Mayr (1875–1965) die Organe als das menschliche Wurzelsystem.

Die klassische F. X. Mayr-Kur bewirkt durch Entgiftung und Entschlackung des Darmes die umfassende Regeneration des ganzen Körpers.



Die Prinzipien einer F. X. Mayr-Kur

- Schonung, Erholung, Regeneration
- Säuberung, Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung
- Schulung, Training, Funktionsstärkung
- Substitution durch Ergänzung der Nahrung mit Mikronährstoffen



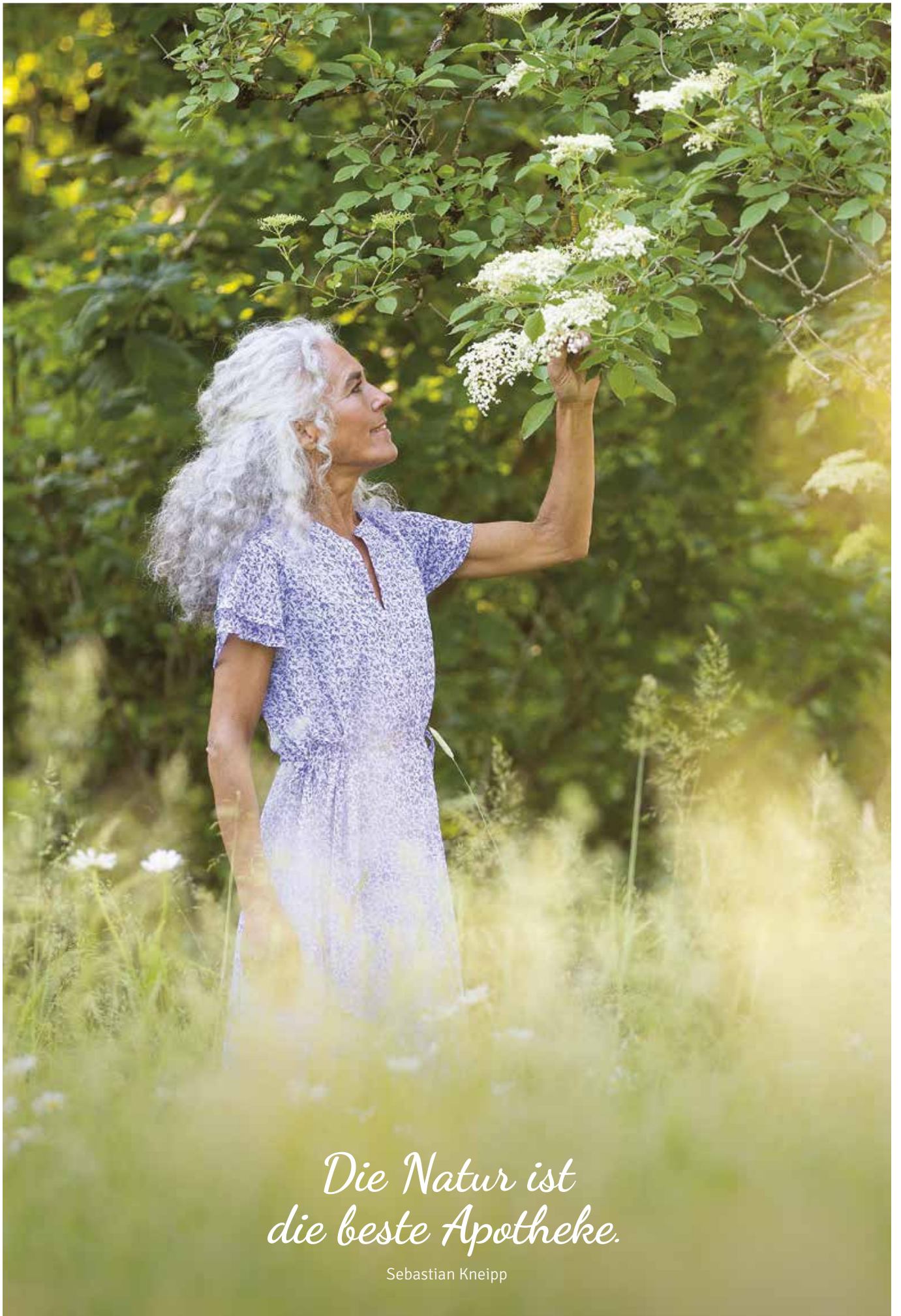
Neue ganzheitliche F. X. Mayr-Kur im Kneipp-sanatorium Bad Clevers

- Klassische Kur nach Dr. F. X. Mayr
- Umfassende Gesundheitsdiagnostik
- Begleitende Naturheilverfahren
- Ausgewählte biologische Heilverfahren
- Therapieangebote für das psychische Wohlbefinden
- Intensive, zuwendungsorientierte und individuelle Gestaltung der Kur

Tipps Heilfasten in Bad Grönenbach

Bewusstes Fasten hilft, Aufgestautes abzubauen, sowohl körperlich als auch geistig. Unsere Häuser bieten entsprechende Angebote. Informieren Sie sich jetzt!





*Die Natur ist
die beste Apotheke.*

Sebastian Kneipp



Natürlich Pflanzen

Pflanzen haben einen fast unendlichen Schatz an heilsamen Wirkstoffen und wirken dabei natürlich, ohne jegliche Chemie. Nicht ohne Grund hatte der „Kräuterpfarrer“ Kneipp über 40 Pflanzen und ihre Heilkräfte studiert, verarbeitet und erprobt – mit Erfolg.

Nur Grünzeug? Heilkraft der Kräuter

Pflanzenextrakte, Tinkturen und Aufgüsse können vielseitig angewendet werden. Die traditionelle Verwendung von Pflanzen ist heutzutage vielerorts in Vergessenheit geraten, wobei Kneipp großen Wert auf deren Wirkkraft legte und in jeglicher Form selbst gebrauchte. Als Vorreiter der Pflanzenheilkunde war bereits Kneipp von der natürlichen Kraft der Kräuter überzeugt und entwickelte Prinzipien, die noch heute aktueller denn je sind.

Kein Hexenwerk Wie Kneipp zur Phytotherapie kam

Oft werden die natürlichen Arzneipflanzen belächelt – doch weit gefehlt. Welche Möglichkeiten sich damit eröffnen, Krankheiten zu heilen oder diese vorzubeugen, erlernte Kneipp bereits in frühen Jahren während seiner Zeit in Bad Grönenbach. Der damalige Kaplan Köberlin lehrte den jungen Sebastian die Kunst der Kräuterheilkunde, insbesondere wie einfach und unkompliziert die Beschaffung und Anwendung ist.

Rundum gesund Innere Kur

Heilpflanzen machen es durch ihre regulative Wirkungsweise möglich, sanft Spannungen im Organismus zu beseitigen und das Immunsystem zu stärken. Zudem fördern Sie die Entschlackung und Reinigung, versorgen uns gleichzeitig mit Vitalstoffen wie Spurenelementen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen. Ob als Tee, Presssaft oder Extrakt, es gibt vielseitige Anwendungsformen.



Christa

I schaff als
Zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin, Krankenschwester und Bio Bäuerin

Schmeckt mr guad
Brennnessel Spinat

Liabschdes Fleckle
Überall in der Natur

Do muasch na
Zum Kornhofer Bänkle

Empfehlung Wildkräuterführung

Meine Intention ist es, die Menschen wieder an unsere Ur-Nahrung zu erinnern. Als zertifizierte Wildkräuterführerin möchte ich deshalb bei den Wildkräuterführungen im Kreislehrgarten mein Wissen und

meine Erkenntnisse zu Wildpflanzen teilen. Damit wir achtsamer mit uns selbst und mit Mutter Natur umgehen. Mit all der Fülle und Artenvielfalt, die bei uns wächst, ist Bad Grönenbach der perfekte Ort dafür.



Zum Vernaschen Die Verbindung von Kräutern und Kochen

Heilpflanzen schmecken als Tee oder sind als Öl zum äußerlichen Einsatz wohltuend, vor allem aber sind sie eine nährstoffreiche und geschmackvolle Ergänzung jeden Gerichts. Kneipp war bereits fest von der Nutzung der Kräuter als Nahrungsmittel überzeugt und schlug so die Verbindung zu seiner Ernährungsphilosophie.

Unsere Wildkräuterführerinnen zeigen Ihnen gerne bei einer Kräuterführung die Variabilität der Kräuter und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Die Termine finden Sie in der Gästezeitung.



Jetzt durch das ePaper
unserer Gästezeitung schmökern.

Natürlich Pflanzen | Heilpflanzen

Tip von unseren Kinderkneippbotschaftern



Heilsame Kräuterkunde: Spitzwegerich

Fast das ganze Jahr auf unseren Wiesen gibt den Spitzwegerich und den Breitwegerich. Sie eignen sich damit optimal als Hustentee bei Reizhusten

oder als Hustensaft mit Spitzwegerich. Dank seiner antibiotischen Wirkung lässt sich das Kraut außerdem prima als Erste-Hilfe-Pflaster bei allen Wunden, Stichen und auch Verletzungen nutzen.



Probieren geht über Studieren **Der Kreislehrgarten**

Der vormals als Klostersgarten genutzte Kreislehrgarten erstreckt sich über 4.000 m² bepflanzte Fläche in malerischer, historischer Kulisse des Hohen Schlosses. Dazu gehört der Schlossgarten, der – eingefasst von Buchsstauden – eine

Oase für jeden Hobbygärtner darstellt. Diese Bauerngärten werden mit viel Leidenschaft und Detailverliebtheit von Einheimischen gepflegt und bepflanzt. Weiter südlich gelangen Sie auf einem Kiesweg zum Kräutergarten, entdecken Sie dort noch nie gekannte oder vergessene Arzneipflanzen. In unmittelbarer

Nähe liegen die schattigen Lauben, die Ruhe und eine einzigartig reine, duftende Luft versprechen. Umringt von Spalierobst und Bienenschaukästen begibt man sich in den westlichen Teil, der einen sonnenverwöhnten Weinberg mit Tafeltrauben, Wildobst, Brombeeren, Himbeeren und sogar Kiwis beherbergt.



Rezept

Brombeer-Chutney

Zutaten

- 1 Chilischote
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Zimtstange
- 6 Pimentkörner
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Currypulver
- 300 g Brombeeren
- 200 g Äpfel (Boskop), gewürfelt
- 1/2 TL Salz
- 1 Messerspitze Nelken, gemahlen
- n. B. Zitronensaft



Zubereitung

Die Chili und den Ingwer klein schneiden. Das Butterschmalz erhitzen, dann erst Zimt, Piment und Koriander und anschließend Curry, Chili und Ingwer dazugeben, leicht anbraten.

Brombeeren und Äpfel zum Gewürzsud geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Zitronensaft, Salz und Nelken abschmecken. Gutes Gelingen!



*Das Wasser ist richtig
angewendet das unschuldigste
Heilmittel.*

Sebastian Kneipp



Natürlich Wasser

So unscheinbar und unfassbar Wasser auch ist, es überzeugt durch seine Wirksamkeit. Wasser ist Lebenselixier, Vitalisierer, Erfrischer. Kühl oder warm, die Wasserkraft wirkt natürlich und effektiv. Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser, da ist es nur schlüssig, dass es einen wichtigen Bestandteil unseres Lebens ausmacht. Durch das kräftige und gleichzeitig beruhigende Element lernte Kneipp am eigenen Leib das natürliche Heilmittel kennen und anzuwenden.



Reizvoll Das Wirkprinzip der Hydrotherapie

Kurze Kaltwasseranwendungen lösen über die Haut Temperaturreize aus. Durch kurzzeitige Verengung der Blutgefäße und nachfolgende erneute Erweiterung wird die Durchblutung des Körpers gefördert. Dieser Prozess stärkt das Immunsystem, regt Kreislauf sowie Stoffwechsel an und wirkt aktivierend. Entspannende, reizärmere Warmwasser- bzw. Wechselanwendungen sind vor allem für Neuentdecker der Kur ein schonender Einstieg. Nach und nach werden die Reize durch Temperaturregulierungen gesteigert. Die Wasserheilkunde ist insbesondere bei regelmäßiger Anwendung reizvoll, denn sie fördert auf natürliche Weise die Abwehrkräfte und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Ideenreich Güsse, Bäder, Wassertreten

Über 100 verschiedene Wasseranwendungen sorgen für innere Harmonie und Vitalität. Sie werden je nach Indikation und Gegebenheiten angepasst, teilweise kalt, oft im Wechsel oder warm praktiziert. Dabei ist die Hydrotherapie viel mehr als nur das Wassertreten – dazu zählen Gesichts- und Beingüsse, Bäder, Wickel und Auflagen. Güsse versprechen ein sanft auf die Haut treffendes Nass, wobei die Haut wie ein Mantel vom Wasser umschlossen wird. Besonders verlockend sind Taulaufen und Schneetreten in der stillen Natur, an der frischen Luft. Der kühlende Tau oder Schnee regt die nackten Sohlen natürlich an und nimmt auf diese Weise Verspannungen.

Empfehlung

Taulaufen

Das Taulaufen wurde von Sebastian Kneipp als Königsdisziplin bezeichnet. Das Schöne daran ist die simple Anwendung – möglich zu jeder Tages- und Jahreszeit. Wie beim Wassertreten gilt es, mit warmen Füßen zu beginnen und auch nur solange bis der Kältereiz einsetzt. Regelmäßig angewendet ist es immun- und fußmuskelstärkend, macht widerstandsfähig und ist gut bei Venenerkrankungen. Für alle, die keine Wiese in der Nähe haben, bietet sich der Gang über nasse (Balkon-)Fliesen an.

Im Winter kann das Ganze noch mit Schneelaufen verstärkt werden: Im frisch gefallenen Schnee drei bis vier Schritte gehen, danach warme Socken anziehen und die Füße wieder aufwärmen, z. B. auf der Stelle laufen oder Hampelmänner machen.



Gaby

I schaff als

Referentin in der Sebastian Kneipp Akademie (SKA)

Schmeckt mr guad

Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl

Liabschdes Fleckle

Der Grönenbacher Wald

Do muasch na

In den Kräutergärten



Einzigartiges Mitbringsel

Egal ob Jung oder Alt, Quietscheenten begeistern jedes Alter. Unsere Quietscheente im Kneipp-Konterfei ist daher etwas ganz Besonderes. Nehmen Sie ein Stück „Kneipp“ mit nach Hause, ideal auch als Geschenkidee.



Erfrischung für die Seele Wassertreten

Unterhalb des Hohen Schlosses bietet sich während des Kneippens eine unvergleichliche Kulisse. Das malerische Schloss thront majestätisch auf dem Hügel, umringt von grasgrünen, saftigen Wiesen. Eine einzigartige Gelegenheit den anregenden Effekt der kneippischen Wasserkur in den Tretbecken zu erfahren. Das Kneippen ist nicht nur die bekannteste, wohl auch eine der vielseitigsten Anwendungen. Zu jeder Tageszeit bringt das kühle Nass den Kreislauf in Schwung, fördert nachgewiesen die Durchblutung der Gefäße und kräftigt dadurch unsere Venen. Ideal ist der Gang durch das Tretbecken auch nach Wanderungen. Das ist aber noch lang nicht alles. Denn das ruhige, aber dennoch starke Element wirkt umfassend – auch als Trinkkur.

Aufgepasst

Bitte kombinieren Sie nie das Armbad mit dem Wassertreten. Hier kann es zu Wechselwirkungen kommen.



Kneippen leicht gemacht So funktioniert's

Wie genau kneippt man denn eigentlich richtig? Im Storchengang das Bein so weit anheben, dass es kurzfristig oberhalb der Wasseroberfläche ist und dann wieder mit nach unten gestreckten Zehenspitzen ins Wasser tauchen. Diese Bewegung solange wiederholen, bis der Kältereiz zu groß wird.



Die ersten Kinderkneippbotschafter, Anna und Philipp, zeigen Ihnen gerne mit ihrem Video, wie es richtig geht.



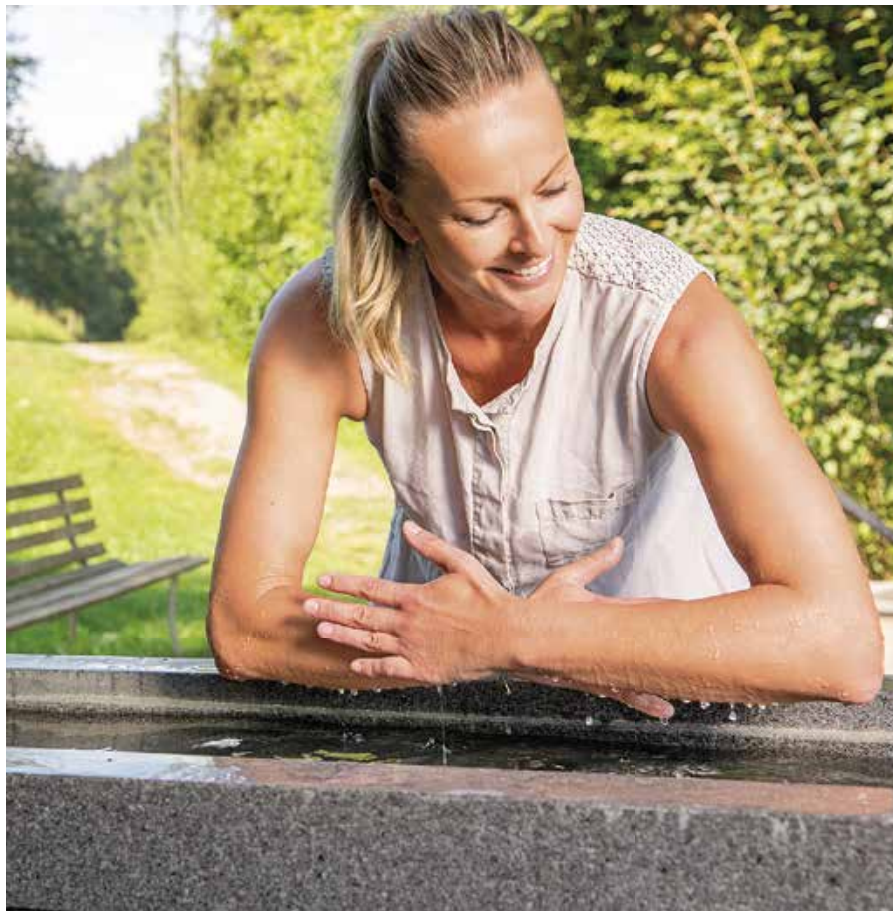
Tipp Kneippscher Espresso

Genauso schnell getrunken wie der italienische Kaffee, sind die Arme in das mit erfrischendem Wasser gefüllte Armbecken getaucht. Der Kneippsche Espresso ist nicht nur gesünder, er ist auch noch ein natürlicher Wachmacher. So schnell, aber doch so wirkungsvoll, ist diese Art der Wasserkur, denn sie hält uns auf Trab und schenkt uns die nötige Energie für neue Aufgaben. Weitere Effekte sind die Anregung des Stoffwechsels, die Förderung der Durchblutung und die Stärkung der Abwehrkräfte – vor allem in Zeiten der Erkältung.

Und so wird's gemacht

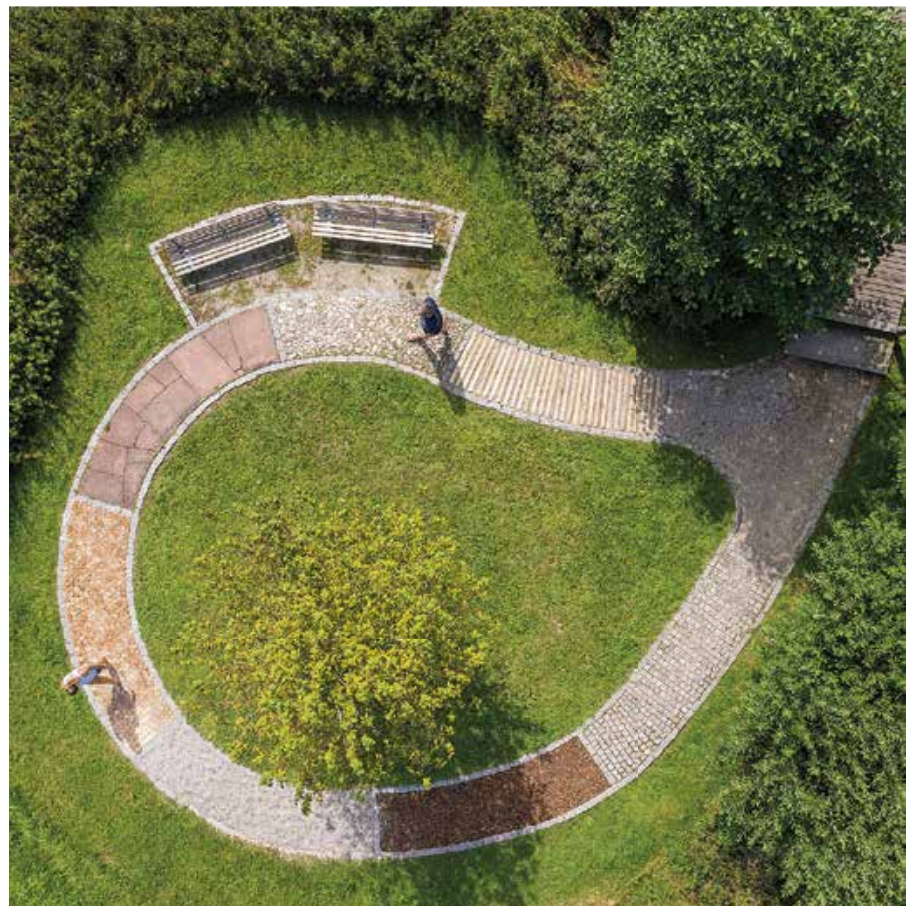
Tauchen Sie Ihre Arme in das vitalisierende Wasser bis die Mitte der Oberarme benetzt wird und warten Sie bis ein Kältegefühl eintritt, atmen Sie währenddessen tief ein, tief aus. Das Wasser anschließend sanft abstreifen und die Arme in Bewegung bringen, um diese aufzuwärmen.

Die Standorte der hiesigen Armbecken finden Sie auf Seite 49 unter „Kneippsche Wassertretstellen und Armbadeanlagen“.



Urlaub für die Füße Der Gang über den Barfußpfad

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang von A nach B und sind somit echte Hochleistungssportler. Daher sollten wir unseren Füßen auch mal etwas Gutes tun und barfuß laufen. Barfußlaufen ist nämlich richtig gesund. Neben Knochen und Sehnen befinden sich viele Rezeptoren in unseren Füßen, die jeden Untergrund präzise wahrnehmen und schiefes Gehen automatisch ausgleichen. Regelmäßiges Barfußlaufen, z. B. über den Barfußpfad unterhalb des Schlosses, kräftigt Bänder und Muskeln und macht das Fußgelenk stabiler. Ein Barfußpfad bedeutet also Urlaub für die Füße. Unser Tipp: Nach dem Wassertreten noch eine Runde barfuß laufen, das ist sogar noch effektiver. Probieren Sie es doch mal aus!





*Alles zu seiner Zeit und
alles im rechten Maß.*

Sebastian Kneipp



— Natürlich Balance —

Im Gras liegen, die Zeit vergessen und den Weitblick genießen. Nach einer Fahrradtour auf einer Ruhebänk relaxen, herzlich miteinander lachen. Der Regen prasselt durch die Baumkronen auf den Waldboden, die Waldluft ist frisch, man atmet bewusst. Ihr persönliches Gleichgewicht können Sie überall in der Natur finden.

Frühjahrsputz für die Seele Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp

Im hektischen Alltag wird oft die Pflege des Geistes, der Seele und des Körpers vernachlässigt – wir haben keine Zeit. Doch es ist so wichtig uns diese zu nehmen, davon war bereits Kneipp überzeugt. Nach seiner Philosophie ist eine ganzheitliche Therapie notwendig, um Leib und Seele in Einklang zu bringen und damit eine innere Balance zu schaffen. Unterschiedliche Entspannungstechniken, Meditationen und Ruhezeiten –

es gibt viele Wege zu seelischem Gleichgewicht zu gelangen. Eine wichtige Verbindung ist hierbei die Natur und ihre natürlichen Kräfte. Laufen Sie über die taufrischen Wiesen, barfuß, und lassen Sie den eigenen Körper spüren, die Natur wahrnehmen. Oder treten Sie eine Runde im Wasserbecken, das wirft uns aus dem Gedankenkarussell. Grundsätzlich gilt, dass alle Wasseranwendungen hilfreich auf viele Arten sind: Sie holen uns aus einem erschöpften Zustand, aktivieren das Immunsystem und lassen uns den Körper bewusst wahrnehmen.

In der Waage Bad Grönenbach steht für Balance

Ein Gleichgewicht zu erreichen ist mit Mut und Fleiß verbunden, es geht darum die eigenen Bedürfnisse kennen zu lernen. Sich über eigene Fähigkeiten und Grenzen bewusst zu werden. Natürlich eigene Stärken und Ziele zu setzen und zu sich selbst zu stehen. Am Ende mündet alles im Prinzip der Balance – das Gleichgewicht in allem zu finden. In Bad Grönenbach genießt jeder Ruhe, Entspannung, aber auch Gesellschaft und Bewegung abseits vom Alltags-trubel. Gönnen Sie sich eine Auszeit und nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die über die Zeit in den Hintergrund gerückt sind. So verbindet unsere Gemeinde alle fünf Säulen gleichsam zu einem Ganzen – zur ganzheitlichen Kur.



Verschlaufpause für den Geist

Entspannen Sie auf unseren Ruhebänken und gönnen Sie Ihren Gedanken eine Auszeit. Die Relaxoasen finden Sie im ganzen Ort verteilt, unter anderem im Kurpark und auf Rad-/Wanderwegen.



Kathrin

I schaff als

Yogalehrerin

Schmeckt mr guad

Gemüse-Lasagne

Liabschdes Fleckle

Der Grönenbacher Wald – mein Kraftort, um meine Batterien wieder aufzuladen, zur Ruhe zu kommen, Natur pur zu genießen

Do muasch na

Rund ums Grönenbacher Schloss: Kreislehrgarten, Kräutergarten, Lauben, Kastanienbäume und weitere schöne Plätzchen zum Entdecken und Verweilen

Empfehlung

Sitzen in Stille

- Such dir ein ruhiges Plätzchen
- Sitze aufrecht und bequem, z.B. auf einer gefalteten Decke
- Schließ deine Augen
- Nimm dich und deinen Körper wahr, spür nach innen
- Konzentriere dich auf deine Atmung, atme ruhig und tief

Jeden Tag für 5 Minuten (gerne auch länger) und du wirst innerhalb kurzer Zeit positive Veränderungen spüren.



Ruhepol finden

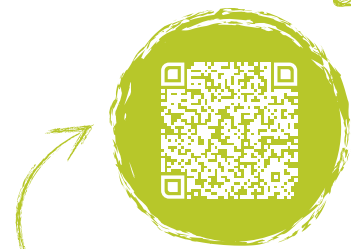
Überall und zu jeder Zeit Gezielte Therapien

Als Morgeneinheit zum Wachwerden, als Ausklang des Tages vor dem Schlafengehen, ob im Bett liegend oder im Wald – innere Harmonie ist überall und jederzeit zu finden. Hier kann man sorglos ausprobieren, was einem gut tut. Anwendungen wie Yoga, Qigong, Atemtherapien, Bewegung in der Natur, aber auch Lachen, Genießen, Essen, Trinken und Lesen sind wirksame Helfer auf dem Weg zur inneren Balance. Lassen Sie sich dabei auch von den übrigen vier Säulen der Kneippschen Therapie inspirieren.

Chakren aktivieren Yogastation im Kurpark

Stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht mit simplen Yoga-Übungen. In unserem Kurpark finden Sie umrahmt von sieben Chakren-Stelen einen Platz, um diese in Ruhe durchzuführen.

Zur Aktivierung der verschiedenen Chakren – unsichtbare Energiezentren entlang der Wirbelsäule – gibt es die jeweils passenden Yoga-Übungen. Probieren Sie es doch einmal mit dem Drehsitz, um Ihr Anahata Chakra, auch Herz-Chakra, zu aktivieren. Es steht für Liebe, Mitgefühl und Zufriedenheit.



Übungen zu allen Chakren mit Anleitung finden Sie auch zum Abrufen auf unserer Internetseite.



Unter grünen Dächern Lebende Lauben

Frische Luft lädt zur Entspannung und zum Ausruhen ein. In unseren natürlichen Lauben auf dem Schlosshügel können Sie die Einsamkeit genießen, ob bei Sonnenschein, bei Regen oder im Winter. Probieren Sie hier unsere Atemübungen und entdecken Sie eine andere Art von Weitblick. Ganz in der Nähe finden Sie auch Sebastian Kneipp, der unter einer Pergola steht und den Ausblick genießt. Für ihn war es von großer Bedeutung, einen natürlichen Lebensrhythmus zu finden.



Bewusst erleben

Waldbaden Natürliche Achtsamkeit

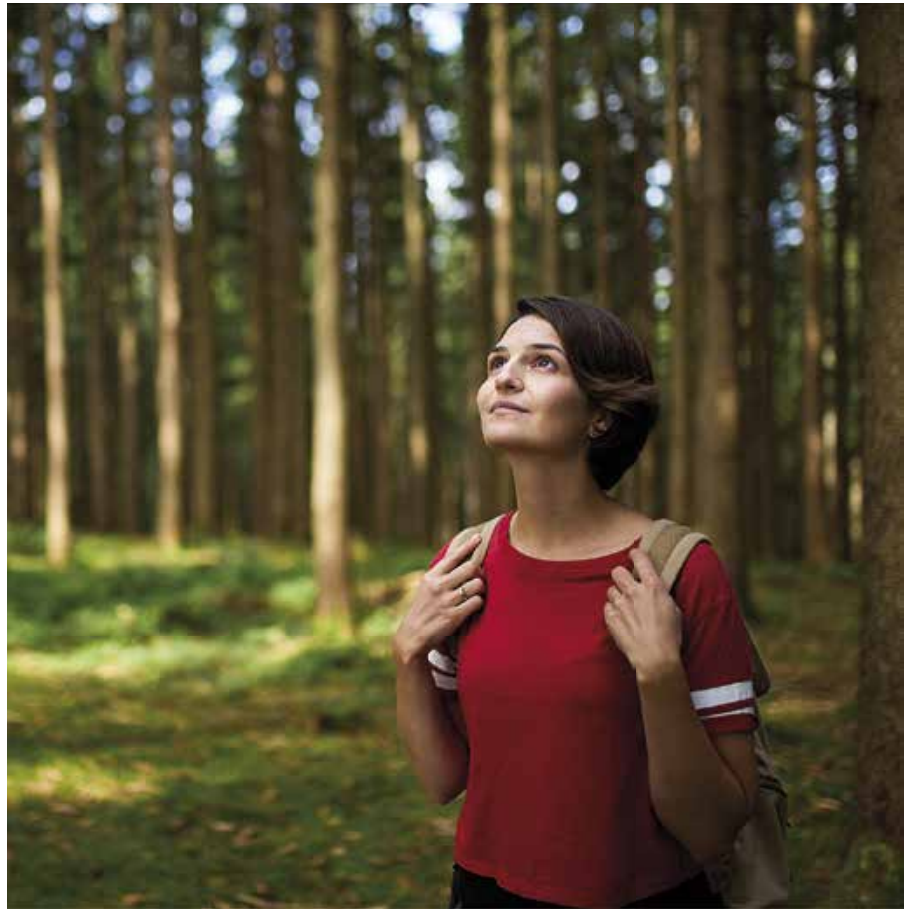
Gehen Sie doch einmal in den Wald und öffnen Sie Ihre Sinne. Lassen Sie Ihre Umgebung bewusst auf sich wirken und entdecken Sie kleine Schätze, die Ihnen sonst vielleicht verborgen bleiben.

Baden in der Waldluft – das hält Körper und Seele gesund. Schon 20 Minuten achtsames Spaziergehen im Wald können das Stresslevel und den Blutdruck senken und somit das Immunsystem stärken.

Gesünder leben Wirksame Vorsorge

Man vermutet, dass die entspannende Wirkung des Waldes auf Terpenen beruht. Das sind die wichtigsten Bestandteile ätherischer Öle, die von Rinde und Blättern der Bäume, von Sträuchern und anderen Pflanzen freigesetzt werden. Nimmt man diese über die Haut und Lunge auf, beruhigt sich der Sympathikus. Gleichzeitig erhöht der Ruhe-Nerv Parasympathikus seine Aktivität.

Das Waldbaden wirkt präventiv und dient somit der allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Insbesondere bei Schlafstörungen, depressiven Gedanken oder psychischen Belastungen zeigt sich eine wohltuende Wirkung des achtsamen Waldspaziergangs. Probieren Sie es einfach mal aus.



Resilienz erlernen Innere Widerstandskraft

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, die ursprüngliche Form auch nach einer Verformung zurückzuerhalten. Ein starkes, elastisches Band, das unser Innerstes widerspiegelt. Wir fühlen, spüren Emotionen und erschaffen Ausgeglichenheit. Achtsamkeit rückt im Alltag in den Hintergrund, dabei ist Ausgleich und Ruhe essentiell für das

körperliche Wohlbefinden und die natürliche Gesundheit. Tanken Sie Kraft, laden Sie Ihre Akkus auf, lernen Sie sich und Ihre innere Mitte neu kennen.

Tipps

Im Sommer können Sie einmal im Monat unter Anleitung mit unseren „Waldbademeistern“ baden gehen.



Anregungen zum Mitnehmen

Die Natur lädt uns immer wieder ein innezuhalten, aufmerksam zu werden, tiefer hinzuhören. Ganz gezielte, bewusste und verlangsamte Handlungen können unsere Gedanken tiefer führen, die Fragen nach Sinn und Halt inspirieren.

An einem Bach oder Brunnen kann ich mehrmals Wasser mit meinen Händen schöpfen und langsam zurückfließen lassen. Ich spüre das Element, vollziehe den Vorgang ganz bewusst und überlege: Woraus schöpfe ich? Was sind meine

Quellen? Wie bewusst gehe ich zu solchen Quellen?

An Flussufern, in den Bergen, auf Wegen finden sich viele besondere Steine. Ich betaste den Stein, spüre seine Beschaffenheit, sein Gewicht. Was ist mir im Leben eine Last? Und was sind mir „Grundsteine“ im Leben? Der Stein kann zu Hause mich immer wieder „ansprechen“.

Auszug aus „Mich schützen und stärken – Resilienz im Alltag“ von Josef Epp

— Natürlich erleben —

32

Wie ein Fisch im Wasser

Angeln ist nicht nur ein Sport, vor allem auch Entspannung und Ruhe. Tageskarten für die Iller erhalten Sie in der Kur- und Gästeinformation.

Sonnenmeister! Bad Grönenbach

Wir haben uns der Natur verschrieben und sind Allgäuer Rekord-solarmeister! Bereits zum vierten Mal in Folge wurde Bad Grönenbach mit dem european energy award ausgezeichnet – ein europaweites Programm für Kommunen, die sich regenerativen Energien sowie effizientem Umgang mit diesen verschrieben haben.

Walderlebnispfad

Auf dem 2,8 Kilometer langen Walderlebnispfad kann man an neun Stationen Wissenswertes zum Thema Wald erfahren. Bei den spannenden Entdeckungen wird man dabei vom kleinen Dachs, Meister Grimbart, begleitet.



Bereit für Bewegung?

Auf vier abwechslungsreichen Strecken sanft im ersten Unterallgäuer Nordic.Fitness.Park bewegen.



Boule

Eine Partie Boule sorgt für sanfte Bewegung im Kurpark. Die Kugeln können in der Kur- und Gästeinformation ausgeliehen werden.

Eins mit dem **WASSER?**

Auf der Iller mit dem Kanu das Allgäu entdecken.

Turnverein Bad Grönenbach

Einer der zehn größten Vereine im Unterallgäu mit über 1.400 Mitgliedern, verteilt auf 13 Abteilungen. Seit über 125 Jahren ist TV BG in Bad Grönenbach verwurzelt und zählt somit zu den Urgesteinen des Vereinswesens.

Wasserratte?

NATURFREIBAD BAD CLEVERS

ist der perfekte Ort, um geruhsam ein paar Bahnen zu schwimmen, auf der Slackline zu balancieren oder im Freien Tischtennis zu spielen.



Xaver-Höger-Gedächtnislauf

Der Bad Grönenbacher Waldlauf heißt seit 2016 zu Ehren des großen Bad Grönenbacher Läufers Xaver-Höger-Gedächtnislauf. Er war Olympiateilnehmer von 1960 in Rom über 10.000 Meter sowie mehrmaliger deutscher Meister.

Balance Bank

Sie steht mitten im Grönenbacher Wald und wird von einer großen Hand gehalten. Ausgleich und Ruhe sind essentiell für das körperliche Wohlbefinden und die natürliche Gesundheit.



Sitzkissen

Das neue Sitzkissen im Bad Grönenbach Design ist der optimale Begleiter für Wanderungen oder einen kurzen Picknick-Spaziergang zum Kornhofer Bänkle. Die isolierenden Eigenschaften schützen jederzeit vor Feuchtigkeit oder kühlem Boden. So wird jede Rast doch gleich angenehmer. Das faltbare Sitzkissen braucht nicht viel Platz im Rucksack und ist so schnell griffbereit.

Frei wie ein Kind

Auf der Panoramaschaukel beim Kornhofer Bänkle in die Lüfte schwingen und dabei den Weitblick in die Voralpenlandschaft bewundern.

HOCH^HINAUS

Genießen Sie den Weitblick von der Aussichtsplattform am Illererlebnissteg auf die Iller.

Wer davon noch nicht genug hat,

kann die Tennisanlagen, Beachvolleyballplätze und die Fußballplätze nutzen.



Bad Grönenbach sommerfrische

Rockig, melodisch, augenzwinkernd, kunstvoll und unnachahmlich, das beschreibt die Kulturreihe „Bad Grönenbacher Sommerfrische“, die von Ende Juni/Anfang Juli bis Ende September für Abwechslung, Lebensfreude und eine herzerfrischende Atmosphäre sorgt.

34



Was macht den Sommer perfekt? **Natürlich Konzerte, Kultur und Kunst**

Im eigentlichen Sinne beschreibt die Sommerfrische den Erholungsurlaub im Sommer, z.B. auf dem kühlen Land oder an der See. Die Koffer packen müssen Sie für unsere Sommerfrische nicht – dennoch verspricht sie Vergnügen und eine Auszeit vom Alltag. Denn schon Sebastian Kneipp wusste, dass Lachen und Freude der Gesundheit zuträglich sind.

Nehmen Sie sich Zeit und entdecken Sie die bunte Veranstaltungswelt des Sommers in Bad Grönenbach. Ob Lesungen, Ausstellungen, Kabarett oder auch Konzerte, bei unserem vielseitigen Programm können Sie in jede Darbietung mit allen Sinnen eintauchen.



Was steht auf dem Programm?

Alle aktuellen Termine und Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Website.

Unseren Prospekt zur Sommerfrische erhalten Sie bei der Kur- und Gästeinformation.

Natürlich Konzerte

Bejubeln Sie bei Sonnenuntergang die stimmungsvolle Musik auf der Konzertbühne oder lauschen Sie jazzigen Klängen in gemütlicher Atmosphäre. Vom klassischen Konzert über Musicals bis hin zur Rock-Nacht ist für jeden Geschmack das richtige Programm geboten.

Natürlich Kultur

Feiern Sie unter blauem Himmel mit der ganzen Familie ein vergnügtes Sommerfest in unserem Kurpark oder lachen Sie herzlich über das Kabarett. Wer bislang noch keine Kultur schätzt, wird es spätestens nach den Veranstaltungen der Bad Grönenbacher Sommerfrische tun.

Natürlich Kunst

Bewundern Sie die facettenreichen Werke der bildenden Kunst, lassen Sie sich von vielfältigen Farben, Formen und Materialien in den Bann ziehen. Bestaunen Sie die Fertigkeiten der ausstellenden Künstler und lassen Sie sich inspirieren.

— Natürlich Unterhaltung —



Tradition spüren

Von Kneipp geprägt Die Ortsgeschichte

Grönenbach – die Siedlung an der „Grünen Ach“ – kann auf eine über 900 Jahre alte Geschichte zurückblicken, die überall im Ort erlebbar wird. Ob an der Stiftskirche, dem Hohen Schloss oder am Marktplatz, wo man das Rathaus sowie das Haus des Gastes mit dem davor sprudelnden Kneippbrunnen erblickt.

Der junge Sebastian Kneipp war nämlich einer der prägendsten Bewohner. Durch harte Arbeit ermöglichte er sich sein Lateinstudium bei Kaplan Merkle und zog anschließend weiter, um seinen Traum vom Priesteramt zu verwirklichen. Sein Andenken hat unser Kneippheilbad maßgeblich geprägt. Wer die Augen offen hält, entdeckt immer wieder Tafeln an den Häusern, die an deren frühere Nutzung oder ihre Bewohner erinnern.

Eine besonders wechselvolle Geschichte kann das Hohe Schloss vorweisen. Die mehrmals umgebaute Burg diente bereits als praktische Lehranstalt für Fotografie oder auch als Kloster.

Entdecken Sie bei einem geführten Rundgang die spannende Geschichte des Kurortes oder folgen Sie ganz gezielt den Spuren des Sebastian Kneipp. Unsere Ortsbegleiter kennen nicht nur die interessanten Fakten, sondern auch die eine oder andere lustige Anekdote.

Aus Tradition vielseitig Festkultur in Bad Grönenbach

Blasmusik und Tracht, das gehört für viele zum Allgäu. Erlebbar wird das in Bad Grönenbach jeden Sonntagabend von Mai bis September. Unter freiem Himmel ertönen dann Märsche, Polka oder auch moderne Rhythmen und lassen ein besonderes Gefühl des Zusammenseins entstehen.

Feste an jeder Ecke – mit viel Engagement tragen die Vereine Bad Grönenbachs aktiv zur Kultur im Ort bei. Der Tradition fühlt sich der Trachtenverein besonders verpflichtet: Jedes Jahr wird mit Muskelkraft der Maibaum am Marktplatz aufgestellt.



Alle zwei Jahre findet außerdem das italienische Weinfest auf dem Marktplatz statt, um die Partnerschaft mit der Gemeinde Castilenti in Italien zu feiern.

Ein weiteres Erlebnis ist das jährliche Schnitthahnenrennen im Ortsteil Ittelsburg. Dabei treten etwa zwanzig Junggesellen in einem Hindernisparcours gegeneinander an und sorgen für Unterhaltung. Das sind nur einige Beispiele unserer Veranstaltungen – es gibt immer etwas zu erleben.

Tipps Den Ort per App erleben

Historischer Ortsrundgang

Beim digitalen Rundgang erfahren Sie interessante Fakten zum Ort, untermauert mit zahlreichen Fotos. Die App führt entlang einer festgelegten Tour.

Sebastians Schatzjagd

Auf der Schatzjagd können Sie Zeitgenossen des jungen Sebastians treffen, Rätsel lösen und am Ende eine Überraschung erhalten.

So geht's

Einfach die kostenlose App Actionbound herunterladen und nach „Historischer Ortsrundgang“ oder „Sebastians Schatzjagd“ suchen. Wir wünschen viel Vergnügen!

— Natürlich Kunst —

Wer vielfältige Kunst sucht, der wird in Bad Grönenbach schnell fündig. Im Jahr 2022 entstand die Idee der KunstWege – eine Einladung an Sie, liebe Gäste, sich auf den Weg zu machen und die Kunst in unserem Ort – bei einem Spaziergang – zu entdecken.

36

Bereits am Marktplatz erwartet Sie die Galerie Seidenlicht mit wechselnden Ausstellungen. Zudem stellen im Haus des Gastes von Zeit zu Zeit regionale Künstler ihre Werke aus.

Im ehemaligen Wohn- und Künstlerhaus von Armin Gehret hat Ruth Steffny mit ihrer Kunstwerkstatt eine neue Kunst-Begegnungsstätte geschaffen.

Von Juli bis September blühen die KunstWege auf – in diesem Zeitraum sind jeweils besondere Ausstellungen und Aktionen geplant – lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie die KunstWege Bad Grönenbach.



Galerie Seidenlicht

Die Kunstgalerie präsentiert aktuelle Malerei, Grafik, Skulptur und Fotografie. Dazu entdecken Sie liebevoll gefertigte Kollektionen, Kunsthandwerk, schöne Karten, Schmuck, Papeteriewaren und kleine Andenken. Herzlich willkommen in unseren Ausstellungen!

Kontakt

SEIDENLICHT
galerie kunst handwerk design
Martin Irtzing
Marktplatz 7
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 5 34 78 47
E-Mail: mail@seidenlicht.de
www.seidenlicht.de



Kunstwerkstatt | Ruth Steffny

Goldschmiedekunst, Kunstgalerie & Begegnungsstätte für Self-Development. In der Kunstwerkstätte finden Sie hochwertigen Unikatschmuck mit spiritueller Seele, wechselnde Kunstaussstellungen und Events. Wir bieten vielfältige Workshops sowie Seminare an. Wir freuen uns Sie kennenzulernen.

Kontakt

Kunstwerkstatt | Ruth Steffny
Silcherstraße 15
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 89 50 59
Mobil: 01 51 / 21 89 86 90
E-Mail: info@kunstwerkstaette.info
www.kunstwerkstaette.life

Flauschiges Abenteuer



AlpakaLiesl

Dein Allgäu. Dein Alpaka.
Dein Abenteuer.
Egal ob eine Alpakawanderung mit Bergpanorama, eine Weide-Gaudi inmitten der Alpakas oder eins der anderen Abenteuer: bei AlpakaLiesl gibt's ganz viel Alpakag Glück zu erleben!

Kontakt

AlpakaLiesl
Gmeinschwenden 13
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 3 76 07 60
E-Mail: servus@alpakaLiesl.de
www.alpakaLiesl.de

— Natürlich lokal —

Schlendern Sie durch die Gassen von Bad Grönenbach. Einen Blick in die herrlich dekorierten Schaufenster erhaschen, gemütlich in den Läden bummeln. Handwerkliche Meisterstücke sowie feine Leckereien und modische Einzelteile finden Sie in den hiesigen Geschäften. Von geschmiedetem Schmuck über Fahrradhelme bis Kleidung wird alles geboten. Genießen Sie einen entspannten Spaziergang durch unsere Gemeinde.

37



Entspannter Ortsbummel Vom Dorfladen bis zum Juwelier

In Bad Grönenbach erhalten Sie Gegenstände des alltäglichen Bedarfs, aber auch einzigartige Schmuckstücke. Sie haben etwas daheim vergessen? Kein Problem, vor Ort sind nahezu alle Geschäfte fußläufig zu erreichen.



Kleider machen Leute Shopping

Besuchen Sie die kleinen Boutiquen mit ausgewählten Artikeln für sie und ihn. Gönnen Sie sich etwas Neues – denn Sie sollen sich rundum wohlfühlen.

*Lebensfreude
ist die beste
Kosmetik.*



Für jeden etwas dabei Erinnerungsstücke und Mitbringsel

Ob für Freunde und Familie oder einfach für sich selbst als Erinnerung – lassen Sie sich von unserem vielfältigen Sortiment inspirieren. Hier finden Sie alles, was das Herz begehrt.





Qualität vom Feinsten



Café – Bistro – Restaurant zum Kohlenschieber

Die gemütliche Einkehr im Herzen von Bad Grönenbach

In gemütlicher Atmosphäre verwöhnen wir Sie gern mit ausgesuchten Spezialitäten. Unser Rind ist prima – aus dem Allgäu auf die Gabel – Fleisch von hoher Qualität. Regionale Schmankerl, markt-

frische Salate, hausgemachte Kuchen. Gute, erlesene Weine sowie frische Fassbiere. Täglich wechselnder Mittagstisch. Durchgehend warme Küche bis 21.30 Uhr. 70 Sitzplätze und große mediterrane Terrasse. Auf Ihren Besuch freuen sich Monika Einsiedler und Team.

Kontakt

Zum Kohlenschieber
Café – Bistro – Restaurant
Monika Einsiedler
Marktplatz 4b
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 78 37
E-Mail: kohlenschieber@web.de
www.kohlenschieber.de



Eiscafé Angelo

Seit 35 Jahren verwöhnt Sie das Eiscafé Angelo mit italienischen Kaffeespezialitäten sowie hausgemachtem Eis ohne Zusatzstoffe. Nehmen Sie Platz auf der sonnigen Terrasse oder im ansprechenden Gastraum, hier treffen sich auch die Bad Grönenbacher gerne zum Stammtisch.

Kontakt

Eiscafé Angelo
Angelino Mereu
Marktstraße 20
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 13 23



Iris Brotzeitstüble

Willkommen in Iris Brotzeitstüble: gemütliches Ambiente im Allgäuer Stil. Traditionelle Hausmannskost, deftige Speisen und selbstgemachte, leckere Kuchen, handgebrautes Grönenbacher Bier.

Kontakt

Iris Brotzeitstüble | Café
(im ehemaligen Thannhof)
Iris Salzgeber
Schulerloch 4
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 2 55
www.iris-brotzeitstueble.de



Waldcafé

Ein Ort zum Genießen, Entspannen und Erleben. Kaffee, Kuchen, Kleingerichte – auch glutenfreie und vegane Alternativen. Familien- und hundefreundlich, direkt an Wander- und Radwegen, Blick auf die Berge. Einkaufen im Waldshop – Übernachten in unseren Gästezimmern.

Kontakt

Waldcafé Bad Grönenbach
Philipp Zimmer
Kornhofen 5
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 88 58 05
E-Mail: info@wald-cafe.com
www.wald-cafe.com



Zweirad Lämmle GmbH & Co. KG

Zweirad Lämmle – Leidenschaft für Fahrräder

Aus den kleinen Anfängen als Rennrad-
spezialist im Jahr 1984 ist inzwischen
ein Radgeschäft auf fast 1000 m²
Fläche entstanden. Vom Kinderrad
über Rennräder bis zum vollgefederten
E-Bike werden Räder aller Kategorien

angeboten. Auch das passende Outfit,
Helme, Schuhe und Ersatzteile, finden
Sie hier vor Ort. Die bestens geschulten
Mitarbeiter beraten Sie gerne. Selbst-
verständlich gibt es auch einen großen
Servicebereich. Schauen Sie doch
einfach mal vorbei!

Kontakt

Zweirad Lämmle GmbH & Co KG
Ittelsburger Straße 11
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 72 17
E-Mail: info@zweirad-laemml.de
www.zweirad-laemml.de



Juwelier & Uhrmacher

Tradition aus Leidenschaft!

Seit vier Generationen wird Juwelier
Dreier als Familienunternehmen geführt.
Uhren- und Schmuckliebhaber finden hier
Kostbarkeiten, die Tradition und Moderne
auf eindrucksvolle Weise vereinen. Der
Qualität verpflichtet, erwartet Sie ein
Kundendienst der Extraklasse.

Kontakt

Juwelier & Uhrmacher DREIER
Marcus Dreier
Marktplatz 3
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 3 64
E-Mail: info@juwelier-dreier.de
www.juwelier-dreier.de



Eine Welt Laden

Fairändern Sie die Welt durch Ihren
Einkauf. Sie finden bei uns eine reich-
haltige Auswahl an fair gehandelten
Lebensmitteln, größtenteils aus bio-
logischem Anbau, wirKaffee – der erste
Kaffee aus solidarischer Landwirtschaft,
Lederwaren, Sonnengläser, Schmuck,
Klangschalen und vieles mehr.

Kontakt

EINE WELT LADEN
Marktstraße 18
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 25 94 50
E-Mail: ewlgoenenbach@web.de
www.weltladen-badgroenenbach.de



Giggolo Mode

Seit 1999 ist Giggolo Jeansladen
anziehend für aktuelle Freizeitmode
aus Italien, von peppig bis elegant
und dazu passende Accessoires.
Luag oifach mol vorbei!

Kontakt

giggolo Mode
Doris Meier
Memminger Straße 2
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 98 70 98



Mendes Augenoptik

Gutes und gesundes Sehen steht in unserer Filiale in Bad Grönenbach seit über 12 Jahren an erster Stelle. Wir bieten Ihnen modernste Ausstattung, kompetente Fachkräfte und einen einzigartigen Service!

Bei uns erhalten Sie von den neuesten Markenfassungen bis hin zu regional und nachhaltig produzierten Brillen aus

Naturmaterialien alles, was zu Ihrer Begeisterung beiträgt.

Genießen Sie in einem entspannten und außergewöhnlichen Ambiente Ihren Einkauf und vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für eine individuelle Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr Team von Mendes Augenoptik in Bad Grönenbach.



Kontakt

Mendes Augenoptik
Marktstraße 4
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 5 34 51 45
E-Mail: markt@mendes.de
www.mendes.de



Gebhardt Hörakustik

Bei Gebhardt Hörakustik steht der Kunde nicht nur beim Hörgeräte-Kauf im Mittelpunkt, sondern auch im Anschluss bei der Hörgeräte Wartung, Reinigung und Inspektion. Dieser Service ist kostenlos. Schauen Sie doch mal vorbei und testen Sie Ihr Hörvermögen. Das Team freut sich auf Ihren Besuch.

Kontakt

Gebhardt Hörakustik
Stefan Gebhardt
Marktplatz 9
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 89 34 20
E-Mail: info@hoerakustikakademie.de



Blumenhaus Thomas Neumair

Blumen machen Freude!
Wir binden individuelle Sträuße, Hochzeits- und Trauerfloristik. Bei uns finden Sie Geschenke und ein großes Sortiment an saisonalen Pflanzen. Kaufen wo's wächst – Blumen Neumair.

Kontakt

Gartenbau + Blumenhaus
Thomas Neumair
Ittelsburger Straße 18
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 62 05 54 13
E-Mail: info@blumenhaus-neumair.de
www.blumenhaus-neumair.de



f+p | gesund bewegen

Seit ihrem Start haben es sich die Geschäftsführer von f+p | gesund bewegen zur Aufgabe gemacht, mit qualitativ hochwertiger Therapie durch gezielt aktive Bewegung allen Patienten zu helfen, langfristig gesund zu bleiben bzw. nach Krankheit oder Unfall wieder aktiv das Leben selbst zu gestalten. Der Standort Bad Grönenbach bietet all das

in modernem Ambiente durch intensiv geschultes und erfahrenes Personal. Folgende Leistungen bieten wir Ihnen in Bad Grönenbach an: Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Krankengymnastik am Gerät, Massagen, Kiefertherapie (CMD) Beckenbodentherapie, Reha-Nachsorge, Präventionskurse, freies Training.

Kontakt



f+p THERAPIE BAD GRÖNENBACH
Bahnhofstraße 35
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 87 20 88
E-Mail: info-groenenbach@fpgb.de
www.fp-gesundbewegen.de



Atelier Wildfräulein

Lodenbekleidung für Berg und Tal
Sabine Manteuffel produziert mit Wildfräulein nachhaltige, langlebige und regionale Outdoorbekleidung aus Tuch- und Walkloden. Ob Walkjacken, Hoodies, Lodenhosen, Röcke, Westen, Mäntel oder Accessoires wie Stirnbänder, Halswärmer, Mützen und Taschen – die exklusiven Produkte werden von Hand im Allgäu hergestellt. Made in Germany.

Lodenbekleidung ist winddicht, atmungsaktiv, schmutzabweisend und temperaturregulierend – ideal für Outdooraktivitäten geeignet. Das über 120 qm große Atelier in Wolfertschwenden (direkt an der A7-Ausfahrt Bad Grönenbach) verfügt neben der Werkstatt mit 3 Schneiderinnen über einen liebevoll gestalteten Showroom, in dem die farbenprächtigen und vielfältigen Kollektionen von Wildfräulein zu Anprobe und Kauf einlädt.

Kontakt

Wildfräulein
Sabine Manteuffel
WiNN-Park Eingang C
Gewerbestraße 8
87787 Wolfertschwenden
Tel.: 0 83 34 / 3 18 70 17
E-Mail: info@wildfraeulein.de
www.wildfraeulein.de

— Natürlich umsorgt —

Lassen Sie sich fallen, entspannen Sie in einer Oase der Ruhe. Bei unseren Gastgebern werden Sie rundum versorgt und können sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren. Erfahren Sie wie genesungsfördernd ein Aufenthalt ist, wenn man verwöhnt wird und sich wohlfühlt – purer Balsam für die Seele.

42



Indikationen

Atemwegserkrankungen

Das Klima in Bad Grönenbach weist Schon- und Reizfaktoren auf, welche bei Erkrankungen des Atmungssystems therapeutisch einsetzbar sind. Die Luft ist rein, schadstoffarm und die Belastung durch Allergene gering. Der Aufenthalt ist eine Wohltat für die Atemwege.

Erkrankungen der Verdauungsorgane

Reizarme Kost reguliert Verdauungsbeschwerden und schenkt neue Vitalität.

Erkrankungen des Bewegungsapparates (Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose)

Unser Bewegungsapparat trägt uns durchs Leben und muss dabei einiges aushalten. Ob durch Physiotherapie oder Gleichgewichtstraining in Verbindung mit Wärme- / Kältetherapien wird dem Patient geholfen, wieder im Alltag mobil zu werden.

Herz-, Kreislauf- und Gefäß-erkrankungen

Beste Luftqualität in Kombination mit Bewegung an der frischen Luft und Wasseranwendungen ergeben ein ganzheitliches Konzept zur Steigerung des Wohlbefindens.

Hörbehinderung, Tinnitus und Schwindel

Es werden alle mit einer Hörbehinderung einhergehenden und damit verursachten Krankheitsbilder behandelt. Dazu zählen unter anderem deutliche Einschränkungen der Lebensqualität und erhebliche Belastungen im Alltag durch chronischen Tinnitus, Hörbehinderungen oder Schwindel-Erkrankungen.

Psychosomatik, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand

Psychosomatische Erkrankungen führen neben persönlichem Leid häufig auch zum Rückzug der Betroffenen aus ihrem sozialen, familiären und beruflichen Umfeld. Mit entsprechenden therapeutischen Anwendungen wird die innere Balance wieder gefunden.

Stoffwechselstörungen (Diabetes, Hormone)

Natürliche Heilmittel zur Stärkung der körperlichen Ordnungs- und Regenerationskraft lindern bestehende Beschwerden und wirken zudem präventiv.

Übergewicht

Bewegungs- und Ernährungstherapie senkt gezielt das Übergewichtsrisiko bzw. reduziert Übergewicht.



Weitere Indikationen in Bad Grönenbach

- Allergische Erkrankungen
- Erkrankungen des Immunsystems
- Onkologie
- Neurologie

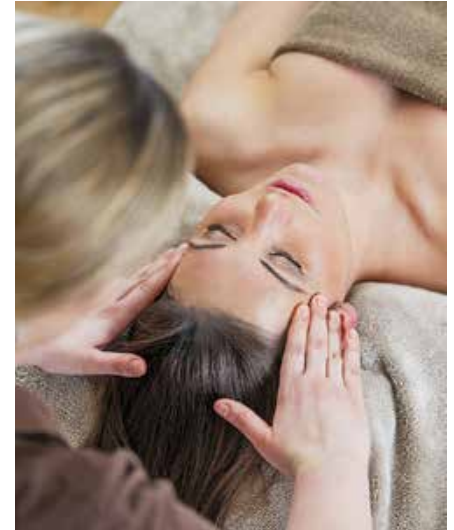


Quelle der Ruhe

BAD CLEVERS

Bad Clevers – ein Ort der Sinne und der Ruhe. Inmitten belebender Natur, fern von Hektik und Stress, liegt unsere Privatklinik an einem See, umgeben von einem großen Park, Wiesen und Wäldern. Eine schlicht-edle Architektur und viel Liebe zum Detail verleihen unserem Familienbetrieb seine sympathische Atmosphäre. Ein Haus mit leisem Luxus und positivem Lebensgefühl – ideal

zum Erholen und Kraft tanken! Unser ganzheitliches Konzept vereint moderne Body-Mind-Medizin sowie innovative SPA- und Wellnessangebote mit traditioneller europäischer Naturheilkunde. Unsere Gesundheitsexperten begleiten Sie im Bereich Innere Medizin, Orthopädie, Psychosomatik sowie Lifestyle-, Sport- und Ernährungsmedizin. Fachlich kompetent und menschlich engagiert.



Kontakt



Angerer-Schmidtchen
Kneipp Sanatorium BAD CLEVERS
Klinik für Naturheilverfahren – e.K.
Klevers 1
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 60 90
Fax: 0 83 34 / 60 91 91
E-Mail: info@badclevers.de
www.badclevers.de



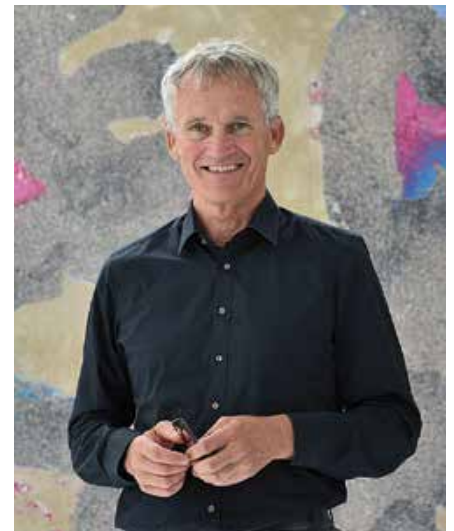
Resilienz stärken

Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH

In unserer Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie bieten wir Menschen mit psychischen Krisen und Erkrankungen eine umfassende ärztliche und psychotherapeutische Behandlung zur Krisenintervention und für tiefergehende psychotherapeutische Prozesse an.

Das Behandlungskonzept beinhaltet neben intensiven Einzel- und Gruppentherapien, Körpertherapien und

Entspannungsverfahren, Akupunktur, Cranio-Sakral-Therapie sowie ein intensives Angebot nonverbaler und kreativer Therapieverfahren (Kunst, Handwerk, Musik, Tanz, Meditation, Naturtherapie) zur Förderung von Resilienz und Lebensfreude. Ziel ist es, Wege zur eigenen Kraft, zu mehr Hoffnung, Mut und Selbstvertrauen zu finden und das einzigartige Potential, das in jedem von uns wohnt, (wieder) zu wecken.



Kontakt



Psychosomatische Privatklinik
Bad Grönenbach GmbH
Am Schlossberg 6
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 39 40
E-Mail:
info@psychosomatische-privatklinik.eu
www.psychosomatische-privatklinik.eu



Hotel allgäu resort

**** Superior

Kontakt

Bei uns finden Sie Abstand vom Alltagsstress. Freuen Sie sich auf regionale und saisonale Gerichte unseres Küchenteams im Restaurant „Weitblick“ und entspannen Sie sich in unserem großzügigen Wellnessbereich. Ob Urlaubsreisender oder Tagungsgast – bei uns finden Sie ein passendes Angebot.

Hotel allgäu resort
Sebastian-Kneipp-Allee 7
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 5 34 65 00
E-Mail: info@allgaeu-resort.de
www.allgaeu-resort.de



Landhotel Grönenbach

*** Superior

Kontakt

Ankommen und sich zu Hause fühlen. Unser Hotel in ruhiger Ortsrandlage bietet allen Komfort eines 3 Sterne Superior Hauses. 23 geschmackvoll eingerichtete Zimmer sorgen für Urlaubsfeeling von Anfang an. Mehrere Zimmer sind Allergiker gerecht eingerichtet. Das Restaurant verwöhnt den Gast von Mo – Do mit regionalen Gerichten. Eine gemütliche Saunalandschaft rundet das Angebot ab.

Landhotel Grönenbach
Ziegelberger Straße 3
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 84 80
E-Mail: info@landhotel-groenenbach.de
www.landhotel-groenenbach.de



die Post Hotel + Gasthof

Kontakt

Das Hotel + Gasthof „die POST“ liegt zentral im Ortskern. Erleben Sie herzliche Allgäuer Gastfreundschaft in modern gemütlicher Atmosphäre, ob als Urlauber, Geschäftsreisender oder auf der Durchreise Richtung Süden.

die POST Hotel + Gasthof
Marktstraße 10
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 3 18 60 20
E-Mail: info@post-bad-groenenbach.de
www.post-bad-groenenbach.de

Der Kurbeitrag

Die Kur- und Gästeinformation bietet ein umfangreiches Programm und pflegt die touristische Infrastruktur. Um Ihnen diesen Service zu bieten, erhebt der Markt Bad Grönenbach einen Kurbeitrag. Dieser wird beim Gastgeber bezahlt und gesondert ausgewiesen. Der Betrag ist damit nicht im Übernachtungspreis inbegriffen.

Der Kurbeitrag ist zweckgebunden und dient der Aufrechterhaltung der touristischen Infrastruktur vor Ort. So wird der Kurbeitrag zum Beispiel eingesetzt für:

- den Unterhalt der Grünanlagen
- das Wander- und Radwegenetz
- den Unterhalt der Kneippischen Tret- und Armbecken

- den Unterhalt der Loipe und der Winterwanderwege
- die Gestaltung des Gästeprogramms (z.B. geführte Wanderungen und Radtouren, Themen- und Erlebnisführungen, Standkonzerte, usw.)
- kostenloses Informationsmaterial/ Gästezeitung



Restaurant Kurcafé Neumair Kontakt

Wir liegen in ruhiger Umgebung, direkt am Kurpark. Dennoch sind Sie schnell am Marktplatz oder bei den Kliniken. Mit unserer gehobenen regionalen Küche verwöhnen wir Sie gerne in unserem gemütlichen Ambiente.

Restaurant Kurcafé Neumair
In der Vogelweide 4
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 4 95
Fax: 0 83 34 / 98 80 06
E-Mail: info@kurcafe.net
www.kurcafe.net

45



Pension Tanne Kontakt

Kleine, ruhig gelegene Pension mit hellen, gepflegten Zimmern in privater Atmosphäre. Reichhaltiges Frühstück mit regionalen Produkten. Zum Ortskern nur fünf Gehminuten.

Pension TANNE
Petra Thiel
Mozartstraße 2
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 8 32
E-Mail: info@schlemmertanne.de



Gästehaus Bochtler Kontakt

Familiär geführtes Haus in ruhiger Lage direkt am Wald. Aufenthaltsraum, kurze Wegstrecken zum Ortskern, Hohen Schloss und Bad Clevers. DZ als EZ gegen Aufpreis. EZ nur mit Etagen-WC.

Gästehaus Bochtler
Monika Bochtler
Steinbacher Weg 16
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 71 37
E-Mail: m.bochtler@web.de
www.pension-bochtler.de



Zur goldenen Gans Café & Pension Kontakt

Ruhig gelegene Pension mit hellen, modernen und gepflegten Zimmern inkl. Badezimmer. Reichhaltiges Frühstück und Gerichte aus regionalen Produkten im eigenen Café, mit Blick in die Allgäuer Berge, inkl. Sonnenterrasse.

Ruth Donnet
Herbisried 4a
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 99 90 80
Mobil: 01 51 / 10 66 89 47
E-Mail: info@zur-goldenengans.de
www.zur-goldenengans.de



Haus Härtl Kontakt

Nur fünf Gehminuten ins Ortszentrum und zu den Kliniken. Gemütliches Zimmer mit Etagenschüssel/-WC. Aufpreis bei 1 Nacht 5 € p.P. Frühstück auf Wunsch 5 € p.P.

Haus Härtl
Gertrud Härtl
Herbisrieder Straße 9
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 66 93
E-Mail: gerdi-haertl@web.de
www.haus-haertl.de



Ferienhaus Spazzacamino *****

Kontakt

Das Ferienhaus mit großem Garten befindet sich in bester, zentraler und dennoch sehr ruhiger Ortslage. Lärm, Stress und Hektik müssen zuhause bleiben: Hier stehen alle Zeichen auf Erholung – Träumen und genießen!

Patrizia + Maximilian Thanner
Memminger Straße 8b
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 83 79
Mobil: 01 76 / 82 10 51 50
E-Mail: info@spazzacamino.de
www.spazzacamino.de



Ferienwohnung SineFinibus *****

Kontakt

Barrierefrei nach DIN 18040. Ausstattung mit hohem Komfort für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. So verbinden sich hier höchste Standards mit liebevoller Einrichtung. Ebenerdig und mühelos zu durchqueren.

Patrizia + Maximilian Thanner
Memminger Straße 6
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 83 79
Mobil: 01 76 / 82 10 51 50
E-Mail: info@sinefinibus.de
www.sinefinibus.de



Ferienwohnungen Sophie & Luca *****

Kontakt

Exklusive Ferienwohnungen zum Wohlfühlen. Ideal zentral gelegen und dennoch ruhig im Grünen mit schöner Terrasse bzw. Balkon. Neu modernisiert, hochwertig und mit viel Gemütlichkeit. Familienfreundlich und geräumig.

Familie Pfister
Stiftsberg 7B
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 9 88 10 75
Mobil: 01 72 / 9 59 33 25
E-Mail: info@fewo-sophie-luca.de
www.fewo-sophie-luca.de



Ferienwohnung Ringstraße 7 ***

Kontakt

Moderne 84 m² große Ferienwohnung im Herzen von Bad Grönenbach. Sehr ruhig und zentral gelegen mit schönem Südbalkon. In wenigen Gehminuten erreichen Sie Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf, Wald- und Wanderwege sowie Kliniken.

Ferienwohnung Ringstraße 7
Ringstraße 7
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 25 93 94
E-Mail: info@fewo-ringstrasse7.de
www.fewo-ringstrasse7.de



FeWo Edeltraud

Kontakt

Die 60 m² große, helle und sonnige Wohnung mit Balkon befindet sich in ruhiger Wohnlage am Ortsrand, dennoch nicht weit vom Zentrum.

Haus Edeltraud
Edeltraud Schraml
Säulingstraße 2
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 73 08
E-Mail: edeltraud.schraml@gmx.de



FeWo Einsiedler

1-Zimmer-Apartment mit eigenem Eingang, Kochecke sowie Bad mit Badewanne. Erdgeschoss. Aufpreis für Hunde.

Kontakt

Ferienwohnung Einsiedler
Karin Einsiedler
Rothensteiner Straße 12
87730 Bad Grönenbach
Mobil: 01 57 / 33 76 14 73
E-Mail: einsiedler.k@gmx.de



Ferienhaus Amalie

Ankommen und Wohlfühlen!

Kontakt

Ferienhaus Amalie
Maria Angeli
Oberthal 20
87730 Bad Grönenbach / OT Thal
Tel.: 0 83 70 / 3 21
Mobil: 01 70 / 5 05 24 91
E-Mail: angelimaria@aol.de
www.ferienhaus-amalie.de



Gästehaus Susanne ***

Unser Gästehaus liegt in ruhiger Lage mitten in Woringen. Wir bieten Ihnen sechs modern eingerichtete, gemütliche Zimmer für 1 bis 4 Personen mit TV, WC und Dusche.
NEU! Bei uns E-Auto laden, direkt am Parkplatz.

Kontakt

Gästehaus Susanne
Susanne Biechteler
Altvaterstr. 8
87789 Woringen
Tel.: 0 83 31 / 4 98 73 30
Mobil: 01 60 / 1 55 33 70
E-Mail: info@gaestehaus-susanne.de
www.gaestehaus-susanne.de



Ferienwohnung Doris

70 m² große Ferienwohnung mit Wohnzimmer, Schlafzimmer, Küche und Bad im 1. OG. Ruhige Lage in verkehrsberuhigter Straße. Kostenloses WLAN und SAT-TV.

Kontakt

Ferienwohnung Doris
Familie Teschner
Darastallee 16
87789 Woringen
Tel.: 0 83 31 / 49 43 55
Mobil: 01 71 / 7 41 22 46
E-Mail: FeWoDoris@web.de

Unsere Gästekarte

Die Gästekarte ist erhältlich beim Gastgeber und gilt für Ihren gesamten Aufenthalt. Sie profitieren damit von attraktiven Vergünstigungen bei zahlreichen

Veranstaltungen der Kur- und Gästeeinformation. Die Gästekarte bietet Ihnen zudem den Vorteil, kostenlos Bücher bei der Gemeinde- und Kurbücherei leihen zu können.



Profitieren Sie von diversen Vergünstigungen durch unsere Gästekarte!

Natürlich in Kürze

48



Wir sind für Sie da Ihr persönliches Empfangskomitee

Wir sind Ihr persönlicher Kompetenzpartner rund um die Planung Ihres Aufenthalts im Kneippheilbad Bad Grönenbach. Ob vor Ort oder im Voraus, unser Team der Kur- und Gästeinformation steht Ihnen telefonisch, per E-Mail oder persönlich mit Rat und Tat zur Seite.

Gerne senden wir Ihnen unsere Unterlagen schon vorab zur Planung Ihres Besuches zu. Ausführliches Prospekt- & Kartenmaterial steht Ihnen vor Ort zur Verfügung, außerdem können Sie hier eine Auswahl an Urlaubsgrüßen in Form von Postkarten oder Souvenirs erwerben.

Das Team

Foto: Benita Prinz-Helmle, Lisa Claus, Monika Link, Claudia Tober, Barbara Sommer

Kur- und Gästeinformation

Marktplatz 5
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 6 05 31
E-Mail: gaesteinfo@bad-groenenbach.de
www.bad-groenenbach.de



Weitere Informationen sowie Öffnungszeiten finden Sie online auf unserer Website.

A

Ärzte Badeärzte

— Dr. med. Dunja Angerer-Schmidtchen,
Ärztin für Allgemeinmedizin und
Naturheilverfahren, Kneipp-Sanatorium
BAD CLEVERS
Tel.: 083 34 / 60 90

Hausärztliche Gemeinschaftspraxis

— Dres. Erler, Koderer, Skudel, Danz
Tel.: 083 34 / 12 11

Zahnärzte

— Dr. med. dent. Thomas Hillebrand
Tel.: 083 34 / 77 70

— Dr. med. dent. Wolfgang Riedl
Tel.: 083 34 / 10 66

Apotheke

— Allgäu-Apotheke
Tel.: 083 34 / 9 87 67 80

Augenoptik

— Mendes Augenoptik
Tel.: 083 34 / 5 34 51 45

Autoverleih

— Locar GmbH
Tel.: 083 34 / 98 81 55

— Allgäu Camper, Wolfertschwenden
Tel.: 083 34 / 98 71 23 4

B

Bahnhof

— Bahnhof Bad Grönenbach,
in Bad Grönenbach-Thal,
3 km außerhalb, nur Fahrkartenautomat
www.bahn.de

Banken

— Sparkasse
— Raiffeisenbank im Allgäuer Land

Bus

— Linie 965 nach Memmingen,
Rufbus-Linie 931 zum Bahnhof und
nach Ottobeuren
www.vvm-online.de

Bücherei

— Gemeinde- und Kurbücherei
Bad Grönenbach
Schloßweg 2
Tel.: 083 34 / 25 97 43

E

E-Auto Ladestationen

— am Parkplatz P2 in der Marktstraße 4
mit 2 Plätzen

— am Ärztehaus in der Bahnhofstraße 35
mit 2 Plätzen

E - Bike Ladestation

- E-Safe (Schließfächer mit Stromanschluss) in der Sonnenstraße 4 für 6 Plätze

F

Fahrplanauskunft

- bei der Kur- und Gästeinformation am Marktplatz 5 und DB-Service
Tel.: 08 00 / 1 50 70 90
www.bahn.de

Fahrradgeschäft

- Zweirad Lämmle
Tel.: 0 83 34 / 72 17

Friseure

- Hair Lounge Liva
Marktstraße 19
Tel.: 0 83 34 / 78 78
- Micha's Salon
Nelkenweg 2
Tel.: 0 83 34 / 98 94 66
- Salon HaarTraum
Bahnhofstraße 4a
Tel.: 0 83 34 / 9 87 40 20

H

Hörakustik

- Gebhardt Hörakustik GmbH
Tel.: 0 83 34 / 9 89 34 20

K

Kirchen

- Evangelisch-reformierte Kirche
Tel.: 0 83 34 / 2 71
- Katholische Stiftskirche
St. Philippus und Jakobus
Tel.: 0 83 34 / 2 15

Kneippsche Wassertretstellen und Armbadeanlagen

- im Kurpark (mit Armbadeanlage)
- in der Sonnenstraße
(nur Wassertretstelle)
- beim Schlossberg, Waldstraße
(mit Armbadeanlage)
- bei Rothenstein
(nur Wassertretstelle)
- in Zell am Dorfplatz
(nur Wassertretstelle)

Kurbeitrag

- 1 €/Übernachtung (Stand: Dez. 2022), Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre frei, Ermäßigung ab 80 % Behinderungsgrad

P

Parken

Öffentliche Parkplätze zeitlich begrenzt im Ortskern.

- P1 – Bahnhofstraße
- P2 – Marktstraße
- P3 – Castilentiplatz
- P4 – VAMED Parkplatz am Waldrand in der Herbisrieder Straße, gebührenpflichtig
- P5 – am Sportplatz, Rothensteiner Straße

Physiotherapie

- f+p Fetzter und Pfund
Tel.: 0 83 34 / 9 87 20 88
- Hannes Einsiedler
Tel.: 0 83 34 / 66 65
- Heike Kapitän
Tel.: 0 83 34 / 77 04

Post/Toto-Lotto

- Postagentur im Feneberg
Tel.: 0 83 34 / 98 60 75

T

Taxi

- Taxi: Anna E. Arnold
Tel.: 0 83 34 / 10 90
Mobil 01 72 / 8 92 33 94
- Ruf-Taxi Allgäuer Land
Mobil 01 76 / 55 12 87 65

Tankstelle

- Aral-Autohof Almir Hatic in Bad Grönenbach-Thal
Tel.: 0 83 34 / 98 61 08

Toilette (öffentlich)

- Rathaus, Marktplatz

W

WLAN

- Hotspot am Marktplatz und rund um den Postsaal

Immer informiert

Bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand und folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen.

Instagram

bad_groenenbach

Facebook

Kur- und Gästeinformation
Bad Grönenbach

— Natürlich Allgäu —

Unser Bad Grönenbach schenkt einen unverkennbaren Weitblick über das gesamte Allgäu mit all seinen Bergen und Tälern, seinen Wiesen und Feldern. Hier gibt es viel zu unternehmen, ob für Kulturliebhaber oder Sportler – entdecken Sie unsere malerische Region. In unmittelbarer Nähe finden Sie weltbekannte Kulturstätten und Bergformationen – machen Sie einen Abstecher in unser schönes Allgäu und erleben Sie die Vielfalt der Natur.

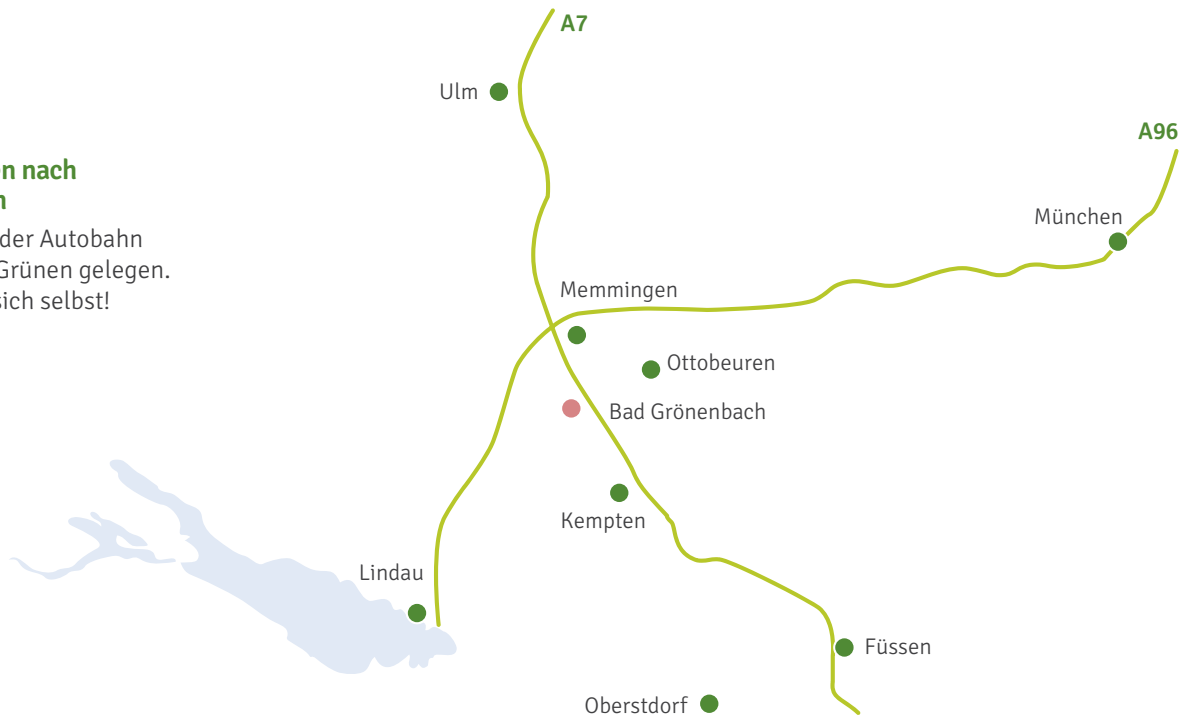
Tipps Ausflugsziele

Nicht nur im Ort, sondern auch rund um Bad Grönenbach gibt es viele schöne Ausflugsziele zu entdecken. Wir haben Ihnen online einige Ausflugstipps zusammengetragen.



Alle Wege führen nach Bad Grönenbach

Wir sind ideal an der Autobahn
und dennoch im Grünen gelegen.
Überzeugen Sie sich selbst!



*Wir freuen
uns auf
Ihren Besuch!*

**Kur- und Gästeinformation
Bad Grönenbach**

Haus des Gastes
Marktplatz 5
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 0 83 34 / 6 05 31
E-Mail: gaesteinfo@bad-groenenbach.de
www.bad-groenenbach.de

