

ERLEBNIS ^④ OCHSENKOPF

BISCHOFSGRÜN
FICHELBERG
MEHLMEISEL
WARMENSTEINACH

IM HERZEN DES FICHELBERGES

Fit④Life

Urlaub der Gesundheit wegen



www.fit4life.erlebnis-ochsenkopf.de

Infos unter:
Tourismus & Marketing GmbH Ochsenkopf
info@erlebnis-ochsenkopf.de
www.erlebnis-ochsenkopf.de



**GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH**

ERLEBNIS ⁴ OCHSENKOPF

BISCHOFSGRÜN
FICHTELBERG
MEHLMEISEL
WARMENSTEINACH

IM HERZEN DES FICHTELGEBIRGES



Kur- u. Tourist Information
Jägerstraße 9, 95493 Bischofsgrün
Tel. 09276/1292, Fax 09276/505
touristinfo@bischofsgruen.de
www.bischofsgruen.de

Gästeinformation Fichtelberg
Gablonz Str. 11, 95686 Fichtelberg
Tel. 09272/97033, Fax 09272/97044
info@fichtelberg.bayern.de
www.fichtelberg.de

Tourist Information Mehlmeisel
Rathausplatz, 95694 Mehlmeisel
Tel. 09272/979-13, Fax 09272/979-24
Information@mehlmeisel.bayern.de
www.mehlmeisel.de

Tourist Information Warmensteinach
Freizeithaus, 95485 Warmensteinach
Tel. 09277/1401, Fax 09277/1613
verkehrsamt@warmensteinach.de
www.warmensteinach.de

Tourismus & Marketing GmbH Ochsenkopf
Gablonz Straße 11, 95686 Fichtelberg
Tel. 09272/909470, Fax 09272/97044
info@erlebnis-ochsenkopf.de
www.erlebnis-ochsenkopf.de

DAS 
FICHTELGEBIRGE
SAGENHAFT

A photograph of two cyclists in profile, wearing helmets and cycling gear, looking towards a sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and lens flare. In the background, a city skyline is visible, including a prominent tower. The scene is framed by tree branches in the foreground.

Herzlich willkommen

Mitten im Fichtelgebirge im Landkreis Bayreuth bietet die Erlebnisregion Ochsenkopf beste Voraussetzungen für eine gesundheitsorientierte Prävention. Hier lädt eine naturbelassene Umwelt sommers beim Radfahren oder winters beim Schneeschuhwandern zu mehr Bewegung ein. In Zusammenarbeit mit der Höhenklinik Bischofsgrün und dem hier ansässigen Teamarzt für Nordische Kombination und Skisprung beim Deutschen Skiverband gestaltete die nordbayerische Urlaubsregion ein herausragendes Präventionsprogramm, das sonst nur Olympiasiegern zuteil wird. Dank eines individuellen, auf Ihre Konstitution zugeschnittenen Aktivprogramms mit medizinischer Betreuung, können Sie Ihrem persönlichen Fitnessziel Schritt für Schritt näher kommen.

Fit@Life

Urlaub der Gesundheit wegen

Fühlen Sie sich wie Olympiasieger!

Bewegung sorgt für Fitness und befreit den Geist, verhilft zu ganzheitlichem Wohlbefinden: Wellness, im besten Sinne des Wortes ...

Wo könnten Sie Ihr Herz-Kreislauf-System wohl besser in Schwung bringen, als hier in der unberührten Natur im Herzen des Fichtelgebirges?

Ob Sie einen körperlichen Ausgleich zum anstrengenden Berufsalltag suchen oder Ihren Muskeln wieder einmal Beine machen möchten – Ihr persönliches Fitnessziel erreichen Sie durch ein exakt auf Sie zugeschnittenes Aktivprogramm.

Doch wir bieten mehr als das. Unser innovatives Angebot umfasst etwas, was ansonsten nur Olympiasiegern zuteil wird: Medizinische Betreuung und fachgerechte Anleitung durch Stefan Pecher, dem hier ansässigen Teamarzt für Nordische Kombination und Skisprung des Deutschen Skiverbandes. Mit ihm erreichen Sie Ihre individuelle Zielgerade gesund und Ihrer Konstitution entsprechend.

Die Erlebnisregion Ochsenkopf fasst in Kooperation mit den Ärzten der Höhenklinik Bischofsgrün unter dem Motto "Fühlen Sie sich wie Olympiasieger" die wichtigsten Grundregeln für ein gesundes Leben zusammen und verrät Tricks, wie sich diese in Ihren Alltag integrieren lassen.

Neben einer individuellen medizinischen Betreuung und einer Auswahl an Sportangeboten – abhängig von Ihrem Fitnessgrad – bieten wir Ihnen verschiedene Wellnesselemente. Wir möchten, dass Sie sich bei uns rundum wohlfühlen. Mehr zu Medical Wellness und Ihren ganz persönlichen "Fit und Gesund Tagen" erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Ihr
Andreas Munder



Fit4Life - ein Medical-Wellness-Gedanke

Fit4Life – ein Medical-Wellness-Gedanke

Hinter Wellness steckt "well-being" – sich im Gleichgewicht befinden. Mit Fit4Life kann der Grundstein dafür gelegt werden: Ausreichend Bewegung sorgt für mehr Fitness und ist damit eine der Grundsäulen körperlicher und seelischer Gesundheit. Ergänzend bereichern ausgewählte Wellnessangebote jedes Fitnesstraining und versprechen so Wohlbefinden, um fit für den Alltag zu sein.

Wenn der Fitness-Gedanke mit der Idee von Wellness zu einem ganzheitlichen Lebensstil verschmilzt, befinden sich Menschen auf dem Weg zu einer umfassend gesunden Lebensweise. Daher ist es uns wichtig, Ihnen ein perfektes Zusammenspiel von beidem zu bieten. Eine vitale Ernährung, die möglichst naturbelassen ist, sorgt für den notwendigen Energiehaushalt. Mit medizinischer Versorgung seitens eines Kardiologen beim medizinischen Check-In und mit sporttherapeutischer Unterstützung kommen Sie Ihrem Fitnessziel Tag für Tag ein bisschen näher.

In unserem Wellnessangebot finden Sie eine spezifische Auswahl aus den Bereichen Beauty sowie körperlicher und geistiger Entspannung – individuell gestaltet nach persönlichen Vorlieben und medizinisch sinnvollen Kriterien.

Fitness und Medical Wellness

Die Verschmelzung von Fitness und Wellness gepaart mit kompetenter medizinischer Vorsorge versprechen Gesundheit und Wohlbefinden – die wichtigsten Voraussetzungen für ein positives Lebensgefühl. Sagen Sie „Ja“ und bleiben Sie fit für die Zukunft. Ihre Lebens- und Schaffenskraft bleibt erhalten.

Freuen Sie sich auf bewegte Tage, in denen Sie Fitness erleben, Wellness genießen und Ihre Gesundheit fördern.

Fit und gesund – Körper und Seele im Einklang



POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

Fit4Life - Bewegte Tage

Bewegte Tage für ein gesundes Leben in der Erlebnisregion Ochsenkopf im Fichtelgebirge. 7000 Schritte am Tag fordern Sporttherapeuten wie Mediziner. Das sind etwa fünf Kilometer. Doch wer geht das schon? Der Körper verlangt aber nach Bewegung. Wer durchstarten möchte, kann dies nun mit Fit4Life tun. Gemeinsam mit Dr. Klaus-Peter Behnke, Chefarzt der Höhenklinik Bischofsgrün, den niedergelassenen Ärzten sowie Stefan Pecher, Teamarzt für Nordische Kombination und Skisprung des Deutschen Skiverbandes, wurde ein vitales Gesundheitsprogramm erarbeitet.

Fit4Life Programmablauf

Medical Check-in

Ihren Anreisetag legen Sie individuell fest. Nach einem Eingangsgespräch erfolgt mit modernster Medizintechnik die ärztliche Voruntersuchung als medical Check-in. Diese Herz-Kreislauf-Diagnostik umfasst EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Echokardiografie, auch Herzultraschall oder Herzecho genannt. Zusätzliche Untersuchungen werden gemeinsam mit Ihrem medizinischen Betreuer abgestimmt, der für Sie ein maßgeschneidertes gesundheitsorientiertes Programm zusammen stellt und als Ansprechpartner während Ihres Aufenthaltes durchweg zur Verfügung steht.

Das Sportlabor an Ihrem Handgelenk

Ihr aktueller Fitnessgrad und Ihre persönliche Konstitution dient als Basis für die Programmierung der Polar RC3 GPS HR Uhr, die jeder Programmteilnehmer als medizinisches Sportlabor für die Zeit der „bewegten Tage“ erhält.

Aktivprogramm

Die Folgetage begleitet Sie ihr ausgebildeter Sport- und Bewegungstherapeuten ab Hotel an dem von Ihnen gewählten Aktivprogramm. An den medizinisch erfassten Daten orientieren sich die jeweils 1 - 2 Stunden Bewegung am Tag. Nicht kümmern müssen Sie sich um das nötige Equipment. Es steht für Sie vor Ort bereit.

Ärztliche Abschlussbesprechung

Die gesammelten Daten auf Ihrer „Polar-Pulsuhr“, die Sie im Übrigen nachher bestens kennengelernt haben, werden computerunterstützt ausgewertet. Basierend auf diesem Ergebnis erstellen unsere Ärzte gemeinsam mit Ihnen einen Trainingsplan, der zu Ihrem Alltag passt.



Fit4Life - Bewegungsschwerpunkte

Die Basis bilden fünf Bewegungsschwerpunkte: Langlauf und/oder Schneeschuhwandern im Winter, Mountainbike, Nordic Walking und Nordic Blading im Sommer.

Mountainbike

Das Fichtelgebirge ist eine der attraktivsten Mountainbike-Regionen in ganz Deutschland. Ein weit verzweigtes Netz aus Wald- und Forstwegen sowie spannenden Singletrails bietet Touren-Bikern Abwechslung pur!

Nordic Blading

Immer mehr setzt sich die Ausdauersportart auch in Deutschland durch, wobei sich die klimatischen Bedingungen in der Ochsenkopfreion besonders vorteilhaft auswirken. Die Nordic-Blading-Techniken ähneln sehr den Skating-Techniken im Freistil Langlauf und teilen sich wie diese in symmetrisch und asymmetrisch ausgeführte Techniken auf.

Nordic Walking

Beim Nordic Walking erleben Sie durch den Einsatz von Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur ein effektives Ganzkörpertraining. Der Einsatz der Stöcke lockert die Schulter- und die Brustmuskulatur und stärkt die Arme. Erleben Sie im wohltuenden Klima des Hohen Fichtelgebirges weit mehr als einen Spaziergang mit Stöcken.

Langlauf

Holen Sie sich ein Stück Lebensgefühl! Auf Höhenlagen von 650 bis 1.024 m verbindet alle vier Orte rund um den Ochsenkopf ein vielfältiges, rund 100 km umfassendes Loipenverbundnetz. Die Strecken sind für die klassische und überwiegend auch für die Skating-Technik präpariert. Genuss also, im föhnfreien Mittelgebirgsklima die tief verschneite Winterlandschaft zu erleben.

Schneeschuhwandern

In der neuen Trendsportart - dem Schneeschuhwandern - gilt die Ochsenkopfreion mit ihren Angeboten mittlerweile als Geheimtipp in Deutschland. Der sachkundige Tourenführer weist Sie in den Umgang mit den Schneeschuhen und den richtigen Einsatz der Stöcke ein.



Wellness und Entspannung

Lachen entspannt die Nerven, Bewegung trainiert die Muskulatur und Entspannung macht den Kopf frei – nehmen Sie sich Zeit dafür.

Ob fernöstliche Therapien wie die Shiatsu- und Hot-Stone-Massage, abendländische Heilverfahren wie die Osteopathie oder wohltuende Ganzkörpermassagen – in Ihrer Vitalwoche können Sie zum Basispaket weitere Wellnessanwendungen ganz nach Belieben wählen.

Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt unserer Physiotherapeuten und Wellnesspezialisten, die durchweg mit natürlichen Produkten arbeiten.

Wählen Sie bitte schon vor Reiseantritt aus, um die Terminierung so bequem wie möglich zu gestalten.





Hotel Kaiseralm ** in Bischofsgrün**
Fröbershammer 31
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276/800
www.kaiseralm.de

** Klassische Ganzkörpermassagen,
Reiki und Kosmetikanwendungen*



Hotel Puchtler * in Bischofsgrün**
Kirchenring 4
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276/92606-0
www.puchtlers.de

** Hot Stone, Ayurveda, Massage*



Gasthof Wiesengrund G*
in Bischofsgrün**
Fröbershammer 5
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276/2-53
www.wiesengrund-bischofsgruen.de



Wildkräuter Hotel Schönblick*
in Fichtelberg**
Gustav-Leutelt-Strasse 18
95686 Fichtelberg
www.hotel-schoenblick.de
Tel. 09272/9780 - 0

** Kräuterstempelmassage, Hot Stone,
Massage, Kosmetik*



Sporthotel Fleckl * in Warmensteinach**
Fleckl 5
95485 Warmensteinach
www.sporthotel-fleckl.de
Tel. 09277-9990

** Hot Stone, Ayurveda,
Massage, Kosmetik*

** Folgende Anwendungen sind direkt im Hotel nutzbar:*

Ihre Gastgeber

Freundlichkeit, Herzlichkeit und insbesondere eine familiäre Atmosphäre liegen uns für Ihr Wohl in unseren rund 200 Betrieben in der Ferienregion rund um den Ochsenkopf immer am Herzen. Einige der Leistungsträger sind starke Partner unseres Fit4Life-Programms. Wählen Sie Ihren Gastgeber für Ihre erholsame Valtage selbst aus. Fühlen Sie sich vom ersten Augenblick an wie bei Freunden zu Hause. Unter dem Motto "Genießen Sie den Augenblick" heißen wir Sie herzlich willkommen.

Medical Wellness

Egal für welchen Gastgeber Sie sich entscheiden, alle Medical-Wellness-Angebote können zusätzlich gebucht werden. Ein Teil der Wellness-Anwendungen kann direkt im Hotel erfolgen, andere Anwendungen werden von Körper- und Physiotherapeuten außerhalb der Hotels angeboten: Etwa Yoga oder Klangschalenthherapie.

Angebotsbeispiel:

- ✓ 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im 3 Sterne Hotel
- ✓ Medical Check
- ✓ Leih Polar Uhr (medizinisches Sportlabor)
- ✓ 2-tägiges Programm Nordic Walking
- ✓ Equipment
- ✓ Betreuung durch ausgebildeten Bewegungscoach
- ✓ Hot Stone Entspannungsmassage

Pro Person im Einzelzimmer ab 579 Euro

Das Programm ist außer Juli und August sowie den Weihnachtsfeiertagen das ganze Jahr über buchbar. Auch den Anreisetag können Sie individuell bestimmen.

Weitere Angebote und Infos unter
www.fit4life.erlebnis-ochsenkopf.de



Impressum

Herausgeber:

Tourismus & Marketing GmbH Ochsenkopf
Gablonzer Str. 11, 95686 Fichtelberg
www.erlebnis-ochsenkopf.de

Visuelle Konzeption und Layout:
OINO Werbeagentur GmbH

Fotografie:

Polar GmbH, Simone Werner-Ney,
Rüdiger Baumann, Stefan Schertl, fotolia

Die Region

Unverwechselbar, einmalig und gesund

Die Erlebnisregion Ochsenkopf im Fichtelgebirge steht für ein rundum gesundes Klima:

Mit dem heilklimatischen Kurort Bischofgrün, der einzige nach bundesweiten Kriterien prädikatisierte Heilklima-Kurort in Nordbayern, den zertifizierten Luftkurorten Fichtelberg und Warmensteinach sowie dem Erholungsort Mehlmeisel bestehen beste klimatische Gegebenheiten. Das föhnfreie Mittelgebirgsklima zwischen 650 und 1051 Meter ermöglicht ein gesundes Durchstarten.

Alle vier Gemeinden stehen für eine lange Ferientradition im Fichtelgebirge. Die Menschen, das Selbstverständnis und die Historie haben hier einen einzigartigen Tourismus geprägt: vielfältig, abwechslungsreich, familienfreundlich und generationenübergreifend. Die unterschiedlichen Ausprägungen der Region begeistern eine Vielzahl von Besuchern quer durch alle Altersstufen.

Das Markenzeichen der Erlebnisregion Ochsenkopf: Seit Jahrzehnten schaffen wir es, die Menschen, die zu Besuch kommen, zu begeistern und mit einem schier unerschöpflichen Angebot zu fesseln.