

- News**
- Turniere**
- Golf4Kids**
- Club des Monats**
- Reisen**
 - Deutschland
 - Türkei
 - Österreich
 - Schweiz
 - Frankreich
 - Spanien
 - Italien
 - Portugal
 - England/Irland
 - Afrika
 - Kanada
 - USA
- Kreuzfahrten**
- GolfImmobilien**
- Lifestyle**
 - Kunst&Kultur
 - Lesen&Hören
 - Shopping
- GolfLiteratur**
- Gesundheit**
- Training**
- Hardware**
 - Neuheiten
 - Golfbekleidung
 - Schläger
 - Driver
 - Fairwayhölzer
 - Wedges
 - Putter
 - Eisen
 - Bälle
 - Zubehör
- GolfFacts**
 - Ranking
 - Portraits
 - Glossar
- GolfShop**

Gesundheit: Eine Woche im Golfer-Paradies



Golfen und Fruchtfasten - Schlemmen so viel man will
Eine Woche im Golfer-Paradies
 Das Fasten mit Früchten ist eine sanfte Art des Heilfastens.

Während der 5 bis 10 tägigen Fruchtfastenkuren besteht die Nahrung ausschließlich aus nicht zubereiteten, wohlschmeckend am Ort gereiften und qualitativ hochwertigen Früchten, Gemüse, Kräutern und Nüssen. Alles aus kontrolliert biologischem Anbau vom Bauern um die Ecke oder auch direkt eingeflogen von den Biobauern in Indonesien, Südamerika, Uganda oder sonst wo auf der Welt.



Fruchtfasten zählt zu den schönsten aber doch intensivsten, reinigenden Naturheilverfahren. Durch den zeitweiligen Verzicht auf jegliche andere Nahrung wird der Säure-Basen-Haushalt und der gesamte Stoffwechsel normalisiert und das Immunsystem gestärkt. Schlacken und Gifte (z.B. Nikotin) werden vermehrt ausgeschieden und der Körper wird besser mit Spurenelementen, sekundären Faserstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen versorgt. Fettabbau und Gewichtsverlust sind weitere positive Effekte; auch der Entwöhnungsprozess bei Rauchern wird erheblich verkürzt.

Das Golf-Portal für die Region NRW



www.golfnrw-online.de

Ausgabe April 2008



Mehr zum Heft [hier...](#)

Mediadaten 2008 [hier...](#)

2008 Beiblatt [hier...](#)

Abonnieren [hier...](#)



La Manga Club Golf Trophy 2008
 4 x 1 kostenlosen Startplatz im Augenzentrum-Flight.

[Zur Verlosung hier...](#)

Handicapverbesserung

Ihr Ziel HCP -45 / -36 / -28 erreichen Sie mit uns.
www.hcp-verbesserung.com

Das 360° Golfportal

Golfplätze, Hotels, Restaurants, Wellness, Kultur- & Shoppingtipps!
www.golfmaxx.net

Golfplatzbau und -pflege

Die Sommerfeld AG plant und pflegt Golfanlagen europaweit.
www.sommerfeld.de



Sie können von den biologischen Produkten so viel essen wie Sie möchten. Mindestens 7 Portionen Obst und Gemüse in bester Qualität und am liebsten roh verzehrt, schützen den Körper auf vielfältige Art und Weise vor Krankheiten. - Obst und Gemüse enthalten lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe, die für zahlreiche Stoffwechselprozesse des Körpers unverzichtbar sind. - Ballaststoffe für eine schnellere und leichtere Verdauung. - Sekundäre Pflanzenstoffe, die in ihrem Ursprung dazu dienen, die Pflanze selbst gegen äußere Einflüsse wie Schädlingsfraß oder überhöhte UV-Strahlung zu schützen. Heute weiß man, dass sie auf den menschlichen Organismus ähnliche Auswirkungen haben. Sie können den Körper vor Pilz-, Bakterien- und Virenbefall schützen, die natürliche

Abwehrkraft der Zellen gegen freie Radikale erhöhen, das Immunsystem stärken und damit das Risiko einer Krebserkrankung reduzieren.



Ein hoher Anteil von Obst und Gemüse in der täglichen Ernährung kann Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterin, Diabetes mellitus Typ2 und Übergewicht vorbeugen. Fast alle Teilnehmer der Frucht-Vital-Woche ändern nach Beendigung der Kur Ihre EB- und Trinkgewohnheiten, die zu einer dauerhaften Verringerung des Gewichts und der Vermeidung des Jojo-Effekts führen.

Golfen mit Früchten ... hat es bisher noch nicht gegeben!

Als idealer Standort bietet sich Bad Wörishofen an - attraktives Urlaubsziel und kultivierter Kurort mit langer Tradition. Hier finden Sie anregende Lebendigkeit und internationales Flair, aber auch Ruhe und Beschaulichkeit in stillen Winkeln und romantischen Gärten. Genießen Sie die klare Luft und das zu jeder Jahreszeit milde Klima auf 635 Meter Höhe, den berühmten Kurpark, den Aroma- und Duftgarten sowie eine der schönsten Thermenlandschaften Deutschlands.

Doch das, was Bad Wörishofen als Kurort seit dem 19. Jahrhundert Weltgeltung verschafft hat, ist die Lehre eines Mannes: Sebastian Kneipp. Sein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit und Lebensfreude ist heute so aktuell wie nie. Ganzheitliche Medizin, sanfte Heilmethoden, Prävention, die Einheit von Körper, Geist und Seele – was heute in aller Munde ist, hat in Bad Wörishofen seit über 150 Jahren Tradition. Ein wichtiges Element der Kneippschen Lehre ist neben der Pflanzenheilkunde, der Ordnungs-, Wasser- und Ernährungstherapie die Bewegung. Wir verbinden die Fruchtfasten-Woche mit Golfen.



Hotel Sonnengarten Bad Wörishofen

Das komfortabel ausgestattete Hotel Sonnengarten**** liegt mitten im Grünen, gleich neben dem Kurpark und nur 5 Gehminuten vom Zentrum entfernt. Von hier aus können wir mit einer Anfahrt von 10 bis max. 45 Minuten 5 verschiedene Golfplätze erreichen. Die Auswahl ist abhängig vom Wetter und dem Turnierplan der verschiedenen Clubs und wird kurzfristig entschieden. Die 3-er und 4-er Flights werden täglich neu zusammengestellt; ob nach Stammvorgaben oder nach Personen wird sich im Laufe der Woche ergeben. Es wird kein Pro auf den Runden mit dabei sein. Falls Trainerstunden gewünscht werden, so müsste dies individuell und vor Ort geregelt werden. Die Greenfees liegen zwischen 40,- und 60,- Euro.

Der Abschlag ist täglich für ca. 10.30 Uhr geplant und der Platz wird dann um diese Zeit gesperrt, so dass unser Kurs hintereinander weg spielen kann. Die PE ist für alle Plätze erforderlich. Wir werden die Plätze zu Fuß bespielen, wobei auf allen Plätzen Softspikes erforderlich sind. E-Cars sind auf den meisten Plätzen nur mit Schwergeschädigten-Ausweis möglich. Hunde sind auf den Golfplätzen nicht erwünscht. Wir spielen bei jedem Wetter. Die Fastenleiterin und Ernährungsexpertin, Viviane Mößner selbst (HCP 28), wird jeweils im letzten Flight mitspielen. Die Gruppen sind max. 20 Personen groß.

Nach der Runde können Sie in Hallenbad, Solarium, Whirlpool oder Sauna entspannen oder sich von einem hervorragenden Physiotherapeuten-Team behandeln lassen.

Reisezeit und Preise

28.09. – 04.10.2008 Bad Wörishofen / Unterallgäu 740,00 €
Incl. EZ, Vollverpflegung, Wasser, ganztägig Betreuung zgl. Greenfees, Anfahrt

Bahnstation: Bad Wörishofen
Flughafen: Allgäu-Airport Memmingen

Infos unter

Verein für gesundes Leben e.V.
Mühlenweg 2F
D-87490 Börwang

Telefon 08304-93030
Telefax 08304-93031
info@fastenwandern.de

Quelle: FRUCTALIS

[Das 360° Golfportal](#)
Golfplätze, Hotels, Restaurants,
Wellness, Kultur- &
Shoppingtipps!
www.golfmaxx.net

Google-Anzeigen

Top ▲

Impressum | Datenschutz | AGB

Ernährungsberatung Uhrenbeweger und Uhrenzubehör