



Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr. Gesundheit ist alles.

Asiatische Weisheit

KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

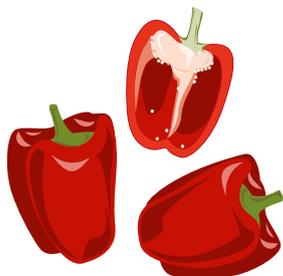
PAPRIKA:

INHALTSSTOFFE:

- Kalium
- Magnesium
- Zink,
- Calcium,
- Vitamin C

Die Vorteile des Gewürzes:

- gegen virale Infekte
- unterstützt das Immunsystem
- gegen Zahnschmerzen
- gegen Arthrose-Schmerzen



TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

RENT A BIKE!

Jetzt können Sie durchstarten.

Genießen Sie den frischen Fahrtwind und erkunden Sie die landschaftlichen Besonderheiten der Region mit uneren modernen E-Bikes.

Weiter Informationen bekommen Sie an der Rezeption! Die E-Bikes sind noch bis zum 31.10.2024 mietbar für 15 Euro/Tag bis 15 Uhr.



GENUSSWELT: VITALER FRÜHSTÜCKSTIPP

HONEY-NUT-PROTEIN-MÜSLI

Vitamin und Nährstoff-Booster mit gesunder Süße. Unsere Müslikombination mit besonders wertvollen Nüssen die dieses Frühstück extra knackig, ballaststoffreich, eiweißreich und bissfest machen.

ZUBEREITUNG:

Knuspermüsli (2 TL); Haferflocken (2 TL); Walnusskerne (2 TL); gepuffter Amaranth (1 TL); Apfel (1/4) kleingeschnitten dazugeben
+ 2 TL Honig zum süßen
+ H-Milch 1,5% o. Hafermilch o. Naturjoghurt o. Sojamilch (vegan) nach Bedarf

EIGENSCHAFTEN:

- nussig, eiweißbetont
- ballaststoffreich
- ohne Palmöl und Gentechnik



KLEINER VORGESCHMACK

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS HEUTIGE GRIECHISCHE ABENDBUFFET:
Lammragout mit herzhaften Tzatziki und Tomatenreis

VEGETARISCHES ANGEBOT:

Griechisches Kartoffelpüree mit Knoblauch

Veranstaltungen & Aktionen

Was:

- Yoga (Anmeldung erforderlich)
- Dienstagswanderung
- Wassergymnastik
- Führung durch die Moorbadeabteilung
- Zumba (Anmeldung erforderlich)
- Tabata (Anmeldung erforderlich)

Wann:

- 10:00 Uhr
- 13:30 Uhr
- 14:30 Uhr
- 15:30 Uhr
- 18:30 Uhr
- 19:30 Uhr

Wo:

- feelMOOR 1.0G Sporthalle 3
- Kurhaus Möwenbrunnen
- feelMOOR Therme
- Wartebereich Gesundheitszentrum im EG
- feelMOOR 1.0G Sporthalle 3
- feelMOOR 1.0G Sporthalle 3

Wettervorhersage für Bad Wurzach

DI



16 | 7

MI



14 | 8

DO



13 | 9

