Textbaustein:   
**Vitalwochen im Frühjahr**

Vom 02. Bis 20. März 2026 bringen die Vitalwochen frischen Wind in Deine Routinen, liefern wertvolle Tipps zu Prävention und Selbstfürsorge für Körper, Geist und Seele im Alltag. Lass Dich dazu von unseren Gesundheitsexpert:innen bei unterschiedlichen Vorträgen inspirieren und anleiten. Ergänzend dazu laden Bewegungs- und Achtsamkeitsangebote dazu ein, rauszugehen, frische Luft einzuatmen und das Klima des Frühlings auf sich wirken zu lassen.

Alle Informationen zu den Angeboten und Terminen unter oberstaufen.de/vital

Textbaustein:   
**Vitalwochen im Herbst**

Fit in und durch die kalte Jahreszeit – dazu geben die Vitalvorträge vom 19. Oktober bis 6. November 2026 wertvolle Impulse. Die Gesundheitsexpert:innen von Oberstaufen Tourismus thematisieren unterschiedliche Präventionsmaßnahmen für eine gesunde Balance von Körper, Geist und Seele für mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreshälfte. Ergänzend dazu laden Bewegungs- und Achtsamkeitsangebote dazu ein, rauszugehen, frische Luft einzuatmen und das Klima des Herbstes auf sich wirken zu lassen.

Alle Informationen zu den Angeboten und Terminen unter oberstaufen.de/vital