

Hinweis

Beachten Sie bitte auch die jeweilige Beschilderung vor Ort.



Willkommen zur Kasseler Vitalwoche!

Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge, praktische Anwendungen und abwechslungsreiche Angebote – von Sauna- und Kneipp-Wasseranwendungen über Themen wie gesunde Kosmetik und erholsamer Schlaf bis hin zu Bewegung im Alter und ausgewogener Ernährung. Auch aktive Erlebnisse wie spannende Wanderungen im Kurbezirk laden dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Stöbern Sie in unserem abwechslungsreichen Programm mit zahlreichen Stationen im wunderschönen Bad Wilhelmshöhe – hier ist für jede und jeden etwas dabei!



Für noch mehr **Tipps** rund um den **Kurbezirk Bad Wilhelmshöhe** einfach QR-Code scannen!

Genussorte

- 12 Buonpastis** | Landgraf-Karl-Str. 3
täglich 10-18 Uhr | Vitale Auszeit mit Genuss bei Silvia Kaestner – **Bundle Preis Espresso & Petit Fours** –
- 6 Kurhessen Therme** | Wilhelmshöher Allee 361
täglich 11.30-20 Uhr | Kochen nach Sebastian Kneipp wechselnde vitale Tagesgerichte – **Preise gemäß Speisekarte** –
- 2 Schlosshotel** | Schlosspark 8
Montag bis Donnerstag ganztägig
Vital mit Spa und Food – 20% Rabatt auf Anwendungen und Gastronomie –

Partner der Vitalwoche



!Kassel Marketing

Kassel Marketing GmbH
Obere Königsstraße 15, 34117 Kassel
+49 561 7077-07
info@kassel-marketing.de
www.kassel.de
f @ WowKassel

Kassel Marketing
ist Partner von:



!Kassel

KASSEL
BAD WILHELMSHÖHE

Kasseler Vitalwoche

Eine Woche voller Impulse rund um Gesundheit, Prävention und Lebensqualität

05.10.-
11.10.2025

Infos &
Programm



Programm

Verkaufs-
offener
Sonntag
13-17 Uhr

Sonntag, 05.10.2025

- 9 Frau Schwarztmann** | Wilhelmshöher Allee 284
10-18 Uhr | **Gesunde Kosmetik** – Beratung Rolf Stehr und Iris Schwarztmann – **kostenfrei** –
- 7 Gesundheitssport Bad Wilhelmshöhe e.V.**
Wilhelmshöher Allee 287a
11-13 Uhr | **Den Schmerz verstehen & selbst aktiv werden** mit Monika Zhang – **kostenfrei** –
- 13.30-15 Uhr** | **Qigong zum Kennenlernen** mit Andrea Frömming – **kostenfrei** –
- 15-16.30 Uhr** | **Übungsprogramm für den Rehabilitationssport** mit Monika Zhang – **kostenfrei** –
- 6 Kurhessen Therme** | Wilhelmshöher Allee 361
17-20 Uhr | **Saunaaufguss mit Kräutern nach Sebastian Kneipp** mit Oliver Heintz – **regulärer Eintrittspreis** –

Montag, 06.10.2025

- 6 Kurhessen Therme** | Wilhelmshöher Allee 361
Treffpunkt: Mulang – Ecke Wigandstraße
11-12 Uhr | **Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp** mit Julia Friedrich und Oliver Heintz – **kostenfrei** –
- 1 Grünstiefel** in Zusammenarbeit mit **Kassel Marketing GmbH**
Treffpunkt: Besucherzentrum Herkules
14.30-17.30 Uhr | **Wanderung Kurterrainweg K2: Prinzenweg** – **kostenfrei** –
- 6 Kurdirektion** | Wilhelmshöher Allee 361
17-18.30 Uhr | **Mikrobiom – das „Gehirn“ in unserem Darm** Vortrag von Dr. Markus Hochhaus – **kostenfrei** –
- 2 Schlosshotel** | Schlosspark 8
17-18 Uhr | **Workshop „Vitale Haut“** – **15 Euro p. P.** –

Dienstag, 07.10.2025

- 9 Frau Schwarztmann** | Wilhelmshöher Allee 284
10-18 Uhr | **Mini Facial Ledibelle** – mit Iris Schwarztmann – **kostenfrei** –
- 11 Fahrradhof** | Wilhelmshöher Allee 261
11-14 Uhr | **Vital auf dem Rad** Kostenlose Sichtprüfung vom Fahrrad oder E-Bike ohne Reparatur mit Ralf Schwedes – **kostenfrei** –
- 6 Kur- und Badehaus** | Wilhelmshöher Allee 361
13-14.30 Uhr | **Funktionstraining Schnupperkurs** mit Frank Schoppe – **1,5 Std. Kurhessen Therme kostenfrei** –
- 4 Grünstiefel** in Zusammenarbeit mit **Kassel Marketing GmbH**
Treffpunkt: Besucherzentrum Wilhelmshöhe
14.30-17.30 Uhr | **Wanderung Kurterrainweg K5: Wasserspiele** – **kostenfrei** –
- 6 Kurdirektion** | Wilhelmshöher Allee 361
16-17.30 Uhr | **Kneippsche Lehre – wie hilft sie in der heutigen Zeit** Vortrag von Lutz-Michael Schäfer – **kostenfrei** –
- 2 Schlosshotel** | Schlosspark 8
17-18 Uhr | **Workshop „Vitale Haut“** – **15 Euro p. P.** –
- 5 Psychosomatische Akut Klinik** | Wigandstraße 1
17-19 Uhr | **Psychisch gesund bleiben in Zeiten der Verunsicherung** Vortrag von Reinhold Sievers – **kostenfrei** –

Mittwoch, 08.10.2025

- 5 Habichtswaldklinik** | Wigandstraße 1
8.30-9.30 Uhr | **Waldsonnengruß** – mit Carmen Schuster – **kostenfrei** –
- 13-14 Uhr** | **Outdoor Sport – ein Fitnesstraining mit Smovey-Power** mit Stephanie Möller – **kostenfrei** –
- 9 Frau Schwarztmann** | Wilhelmshöher Allee 284
10-18 Uhr | **Mini Facial Ledibelle** – mit Iris Schwarztmann – **kostenfrei** –

- 6 Kur- und Badehaus** | Wilhelmshöher Allee 361
13.15-14.45 Uhr | **Funktionstraining Schnupperkurs** mit Frank Schoppe – **1,5 Std. Kurhessen Therme kostenfrei** –
- 6 Kurdirektion** | Wilhelmshöher Allee 361
17-18.30 Uhr | **Der Weg zur ambulanten Badekur** Vortrag von Dr. Markus Hochhaus – **kostenfrei** –
- 2 Schlosshotel** | Schlosspark 8
17-18 Uhr | **Workshop „Vitale Haut“** – **15 Euro p. P.** –

Donnerstag, 09.10.2025

- 10 Betten Hillebrand** | Wilhelmshöher Allee 274
10-11 Uhr | **Kissen-Bingo: Jede Nacht ein Anderes, aber nie das Richtige** Vortrag von Eckhard Hillebrand – **kostenfrei** –
- 12-13 Uhr** | **Schläfst du schon oder schnarchst du noch?** Vortrag von Eckhard Hillebrand – **kostenfrei** –
- 14-15 Uhr** | **Live Demo: So wird ein Bett/Matratze wirklich angemessen** – **kostenfrei** –
- 16-17 Uhr** | **Wenn der Schlaf in die Jahre kommt – altersgerechte Betten** – **kostenfrei** –
- 17-18 Uhr** | **Der Matratzen-Dschungel – und wie vermeide ich Fehlkäufe?** Vortrag von Eckhard Hillebrand – **kostenfrei** –
- 9 Frau Schwarztmann** | Wilhelmshöher Allee 284
10-18 Uhr | **Pharmos Natur Kosmetik** – mit Iris Schwarztmann – **kostenfrei** –
- 11 Fahrradhof** | Wilhelmshöher Allee 261
11-14 Uhr | **Vital auf dem Rad** Kostenlose Sichtprüfung vom Fahrrad oder E-Bike ohne Reparatur mit Ralf Schwedes – **kostenfrei** –
- 3 Paracelsus-Elena-Klinik** | Klinikstraße 16
14-15 Uhr | **Mit Genuss essen – eine gesunde Ernährung und die Frage nach Nahrungsergänzungsmitteln bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson** Vortrag von Monika Günst – **kostenfrei** –

- 7 Gesundheitssport Bad Wilhelmshöhe e.V.**
Wilhelmshöher Allee 287a
15.30-17 Uhr | **Steh auf! Jetzt! Denn Bewegung ist Leben** mit Andrea Frömming – **kostenfrei** –
- 16-17 Uhr** | **Ergotherapie - Nutzen im Alter** mit Sascha Seifert von **Rehamed System Seifert** – **kostenfrei** –
- 2 Schlosshotel** | Schlosspark 8
17-18 Uhr | **Workshop „Vitale Haut“** – **15 Euro p. P.** –

Freitag, 10.10.2025

- 1 Grünstiefel** in Zusammenarbeit mit **Kassel Marketing GmbH**
Treffpunkt: Besucherzentrum Herkules
9.30-12.30 Uhr | **Wanderung Kurterrainweg K7: Wassereinzug** – **kostenfrei** –
- 9 Frau Schwarztmann** | Wilhelmshöher Allee 284
10-18 Uhr | **Pharmos Natur Kosmetik** – mit Iris Schwarztmann – **kostenfrei** –
- 6 Kurhessen Therme** | Wilhelmshöher Allee 361
11-12 Uhr | **Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp** mit Julia Friedrich und Oliver Heintz – **kostenfrei** –
- 17-20 Uhr** | **Saunaaufguss mit Kräutern nach Sebastian Kneipp** mit Oliver Heintz – **regulärer Eintrittspreis** –
- 5 Habichtswaldklinik** | Wigandstraße 1
15-16.30 Uhr | **Tinnitus - der Weg aus dem Dilemma** Vortrag von Lutz-Michael Schäfer – **kostenfrei** –

Samstag, 11.10.2025

- 8 Optic am Bergpark** | Wilhelmshöher Allee 294
9-12 Uhr | **Augen- & Sehhilfen Untersuchungen** mit Mark Richter – **kostenfrei** –
- 6 Kurdirektion** | Wilhelmshöher Allee 361
11-14 Uhr | **Beckenbodentraining 2.0** mit Katharina Bauer – **kostenfrei** –