

# Bad Aibling

2026/27

## Quellen fürs Ich – Das Magazin



Gesundheit

Bewegung

Genuss

## IMPRESSUM

**Herausgeber**  
Kur- und Touristinformation  
AIB-KUR GmbH & Co. KG  
Wilhelm-Leibl-Platz 3  
83043 Bad Aibling  
Telefon 08061 9080-0  
E-Mail [info@aib-kur.de](mailto:info@aib-kur.de)  
[www.bad-aibling.de](http://www.bad-aibling.de)

**Mitarbeit**  
Thomas Jahn, Kathrin Müller,  
Isa von Liel, Thilo Bauer,  
Sandra Albrecht, Karin Bauer,  
Cornelia Pitz und Andreas Jacob

**Redaktion & Text**  
Isa von Liel, PR-Agentur Bernau

**Konzept/Gestaltung**  
tab indivisuell Werbeagentur GmbH,  
[www.tab-indivisuell.de](http://www.tab-indivisuell.de)

**Bildnachweise**  
Andreas Jacob: Titel, 5, 6-7, 8-9, 10-11,  
16-17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,  
27, 31 oben, 32 , 33, 34, 35, 40, 41, 42,  
43, 44, 46, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56  
Adobe: 37, Golfclub Maxlrain: 36  
Denis Redekop: 39, Irene Schreiner: 38  
Therme Bad Aibling: 12-13, 31 unten  
AIB-KUR: 4, 14-15, 28, 29, 30, 48, 49, U4

**Bildbearbeitung / Reproduktion**  
POINT prepress – Karin Bauer,  
[www.pointprepress.de](http://www.pointprepress.de)

**Druck**  
Athesia Druck GmbH, Weinbergweg 7,  
39100 Bozen [www.athesiadruck.com](http://www.athesiadruck.com)

## Link-Legende

-  Podcast
-  Website

Alle Nutzungsrechte liegen bei der AIB-KUR  
GmbH & Co. KG. Nachdruck redaktioneller  
Beiträge nur mit Genehmigung der AIB-KUR  
GmbH & Co. KG. Alle Angaben ohne Gewähr.  
Irrtum und Änderungen vorbehalten. Quellen  
fürs Ich – Das Magazin aus Bad Aibling  
erscheint alle zwei Jahre. Stand 11/2025



# INHALTSVERZEICHNIS

**5 Editorial**  
Heimat auf Zeit

**40 Genuss Leben**  
Die Magie der Hefe

**56 Service**  
Vor Ort für Sie

**6 Gute Gründe**  
Impressionen aus Bad Aibling

**46 Kultur & Lebensart**  
Musik im Vordergrund

**57 Service**  
Mobil vor Ort

**18 Gesunde Stadt**  
Gesund mit Moor

**50 Tradition & Brauchtum**  
Jedes Detail zählt

**58 Stadtplan**

**32 Aktiv & Spaß**  
Gelungene Kombination

**54 Gastgeber**  
Will kommen – will bleiben

Quellen fürs Ich –  
Das Magazin  
Unsere Print-Ausgabe gilt  
für die Jahre 2026 und  
2027. Dazu gibt es digital  
immer aktuelle Infos.

Einfach scannen.



## HEIMAT AUF ZEIT

Bad Aibling ist für uns Heimat. Und weil wir glauben, dass Menschen den Unterschied machen und Heimat bedeuten, stehen in Bad Aibling die Menschen im Mittelpunkt – Bürgerinnen und Bürger sowie alle Gäste.

Auch unsere Gäste sollen sich hier so wohl fühlen, dass sie in Bad Aibling eine Heimat auf Zeit finden. Dafür setzen sich alle ein: herzliche Gastgeber, kompetente Ärztinnen, Apotheker und alle anderen Gesundheitsanbieter sowie natürlich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der AIB-KUR als Ansprechpartner für Besucherinnen und Besucher. Wir lieben unsere lebenswerte kleine Stadt im schönsten oberbayerischen Voralpenland. Seit über 180 Jahren sind wir inzwischen Moorbad und seit gut 130 Jahren Heilbad. Bad Aibling ist damit das älteste Moorbad Bayerns und verfügt zudem über eine einzigartige moderne Thermenlandschaft.

Und weil wir eine Kurstadt sind, ist klarerweise auch Gesundheit ein entscheidendes Thema. Gesund bleiben oder wieder gesund werden, das wünschen wir unseren Besuchern wie auch den Aiblingern. So haben wir die „Gesunde Stadt“ zu unserem Leitbild gemacht. Kliniken, zahlreiche Gesundheitsdienstleister sowie vielfältige Angebote von wohltuendem Sport über informative Vorträge bis zur guten Unterhaltung und gesunden Genuss mit regionalen Zutaten stehen für Gäste und Bürger bereit. Auch sonst setzt die Stadt auf Gesundheit und gesunde Umwelt, etwa bei Mobilität und Energieversorgung mit Solarstrom oder auch E-Carsharing. Das Leitbild „Gesunde Stadt“ gilt umfassend und wird in Zukunft stetig ausgebaut. Wunderbare Architektur und tolle Menschen runden das Bild ab.

Bei all dem punktet Bad Aibling mit seiner Lage: Hohe Berge sind nicht weit, zugleich ist im Voralpenland eine angenehme Weite der Landschaft bestimmt. Auch Wasser wird meist als wohltuend empfunden: Wie gut, dass Flüsse und Bäche Stadt und Umland prägen. Bei uns kann sich jeder gesund bewegen, ohne sich zu überlasten. Oder anders gesagt, man kann frei wählen, wie stark man sich belasten will.

Weil Menschen das Hauptthema in Bad Aibling sind, lassen wir sie auch in diesem Magazin zu Wort kommen. Sie erzählen uns über ihre Heimat und lassen Gäste und Besucher gerne teilhaben. Der eine kennt sich bei gesunder Bewegung aus, der andere steht für gesunden Genuss und eine weitere bietet beste musikalische Unterhaltung. Lernen Sie Ihre Heimat auf Zeit kennen.

Ihr Thomas Jahn, Kurdirektor  
und das gesamte Team der AIB-KUR

**PS:** Um unseren Gästen unsere Gesundheitskompetenz, unsere Heimat und unsere Vielfalt zu zeigen, haben wir eine reiche Auswahl an Informationen: In diesem Magazin „Quellen fürs Ich“ finden Gäste inspirierende Geschichten über Menschen in und aus Bad Aibling. Ein neues digitales Magazin wird zukünftig mit mehreren Ausgaben pro Jahr Neues und Aktuelles aus Bad Aibling zusammenfassen – von Gesundheit und Prävention über Kultur und Tourismus bis zum Leben in der Stadt. Und nicht zuletzt wird der ebenfalls neue „Quellen fürs Ich – Der Kompass“ alle wichtigen Details zu Gastgebern, Kliniken und der AIB-KUR bündeln. Alle Infos finden Sie unter [www.bad-aibling.de/service-business](http://www.bad-aibling.de/service-business). Hier können Sie sich auch registrieren, um immer aktuelle Infos zu erhalten.



Beindruckend, wie wertvoll das Bad Aiblinger Moor ist. **Unser ortsgebundenes Heilmittel** – oft „Schwarzes Gold“ genannt – hilft **gesund zu werden** und gesund zu bleiben. Ein Moorbad zum Beispiel entspannt, **lindert Schmerzen** und hilft unter anderem bei Rheuma, Arthrose und Gicht.

# GESUND UND ENT SPANNEND



Gleich zwei Trachtenvereine gibt es in Bad Aibling, die beliebt sind bei Jung und Alt. Die Trachtler sehen nicht nur wunderbar aus, sondern stehen auch für ein **lebendiges Vereinsleben** - an dem auch immer wieder **Bürger und Gäste** teilhaben dürfen.

# GELIEBTE TRADITIONEN



**S**uper, dass es in Bad Aibling so viele Möglichkeiten gibt, aktiv zu sein. In der [Ebene am Wasser entlang radeln](#) geht genauso gut wie [mountainbiken](#) in der Voralpenlandschaft. Oder [wandern](#). Oder [Tennis spielen](#). Oder [golfen](#).

# ZWISCHEN BERG UND TAL



Für mich fühlt sich ein Besuch in der Therme Bad Aibling an, wie ein kleiner Urlaub: **entspannend, abwechslungsreich und erholsam**. Unter den verschiedenen Kuppeln verbergen sich ganz unterschiedliche Sinneserlebnisse für einen perfekten Wellnesstag.

# RUHE WILL KOMM EN



Besonders schön ist das vielfältige Leben in Bad Aibling. Eine Gelegenheit zum Feiern ist dabei immer willkommen, etwa beim **Bürgerfest mitten in der Stadt**. Und weil alleine feiern keinen Spaß macht, sind immer alle **Bürger und Gäste herzlich zum Mitfeiern eingeladen**.

# FEIERLAUNE IN BAD AIBLING



Essen gehen kann man super in Bad Aibling - vom **bayerischen Biergarten** bis zum **originellen Café** ist alles vorhanden. Oder wir machen eine Radtour in die wunderschöne Umgebung mit einem kleinen **Picknick**. Und kaufen uns vorher **Brezn** und **bayerische Schmankerl** in den hübschen Geschäften der Stadt.

# GENUSS ÜBERALL



Fühlt sich gut an und ist gesund:  
das Bad Aiblinger Moor

## GESUND MIT MOOR

Raus aus der Hektik des Alltags, rein in Entspannung und Zeit für mich selbst. Mit diesen Gedanken habe ich mir eine Woche Urlaub genommen und will in Bad Aibling etwas ganz Neues ausprobieren.

In der idyllischen oberbayerischen Stadt gibt es ein Gesundheitsangebot, das verlockend klingt: MoorZeit. Dass Moor gesund und wohltuend ist, weiß ich schon. Nun möchte ich es einmal selbst ausprobieren. Und das geht bei der MoorZeit ganz einfach, ohne vorher zu einem Arzt zu gehen, wie es zum Beispiel bei einer Kur nötig ist.

Das Programm klingt toll: eine Moorzeremonie in der Therme Bad Aibling, zwei Moorpackungen mit anschließender Massage im Kurmittelhaus Egger, dazu noch eine Yogastunde

und eine Stunde „Gesunder Rücken“ mit einem Personal Trainer. Auch Genuss ist mit eingepflegt.

Nach meiner Ankunft unternehme ich erst einmal einen Rundgang durch die kleine Stadt – so hübsch. Viele Bäche, romantische Ecken und nette Plätze, dazu verlockende Geschäfte, Cafés und Restaurants. Mit einem Espresso auf einer angenehmen Terrasse fühle ich mich fast wie in Italien. Nach einer erholsamen Nacht in meinem wunderbaren Hotel steht am nächsten Tag als erstes die Moorzeremonie auf dem Programm. So richtig vorstellen kann ich mir darunter zunächst einmal nichts, aber der Saunameister erklärt alles

„Moor hilft bei vielen Beschwerden.“  
Erna Neumeyer

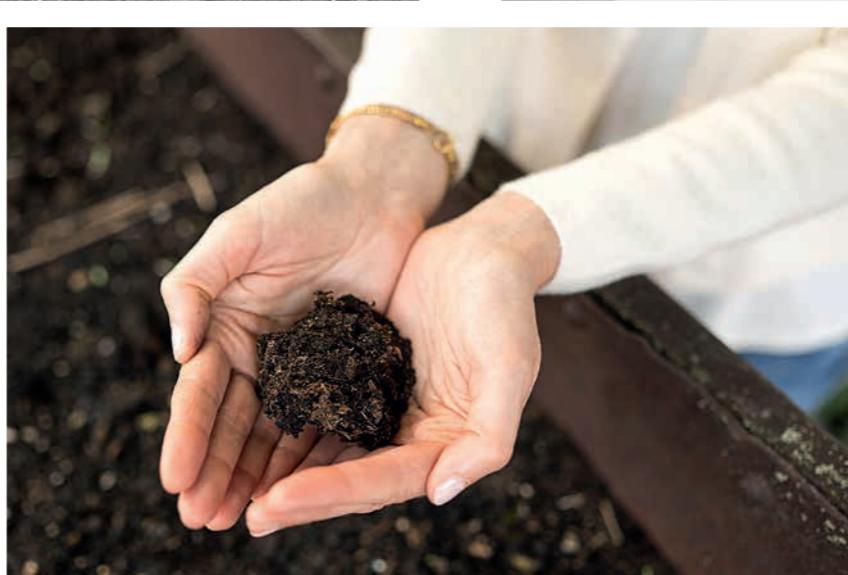
der Reihe nach und verteilt das Moor, das man gleichmäßig auf dem Körper verreibt.

Herrlich. Ein wenig fühlt es sich an wie früher. Wenn man als Kind am Strand oder im Garten mit Erde oder Sand und viel Wasser gepanscht hat. So richtig gefreut hat das die Eltern damals meist nicht. Aber heute ist es nicht nur erlaubt, sondern gehört dazu.

Insgesamt dauert die Moorzeremonie 45 Minuten, wobei man sich etwa 15 Minuten bei 40 Grad und 100 Prozent Luftfeuchtigkeit im Dampfbad aufhält, in dem es angenehm nach Kräutern duftet. Nach einer Viertelstunde schalten sich oberhalb der Sitzplätze die Duschen ein, um das Moor abzuspülen. Die letzten Reste wäscht man dann draußen unter

der Dusche ab. Schade, dass der Spaß schon wieder vorbei ist. Doch jetzt ist es Zeit, sich in der Ruhegalerie der Moorhütte mindestens eine halbe Stunde auszuruhen und die angenehme Entspannung zu genießen.

Weil ich neugierig auf das Thema Moor bin, habe ich ein wenig nachgelesen: Das Bad Aiblinger Moor zeichnet sich durch seinen fortgeschrittenen Vertorfungsgrad und einen hohen Anteil an Huminsäuren aus. Diese Huminsäuren sind verantwortlich für eine wunderschöne weiche Haut. Weil außerdem Ton, Sand, Asche und Erde enthalten sind, hat die Mooreinreibung einen Peeling-Effekt. Die gesunde Heilkraft aus der Erde speichert die Wärme, enthält entzündungshemmende, schmerzstillende und muskelaktivierende Eigenschaften.



Moor ist ganz schön alt, habe ich inzwischen gelernt: Bei der letzten Eiszeit vor vielen Tausend Jahren entstand auch im Inntal ein Gletscher. Als er sich zurückzog hinterließ er den Rosenheimer See, der sich über eine große Fläche erstreckte. Im Laufe der Zeit verlandete dieser See. In den zurückbleibenden Feuchtmulden konnten abgestorbene Gräser und Moose durch den hohen Grundwasserspiegel nicht abgebaut werden und bildeten so nach und nach ein Moor. Da ein naturbelassener Moorkörper pro Jahr um etwa einen Millimeter wächst, kann man sich leicht vorstellen, dass es viele Jahrtausende für ein richtiges Moor braucht. Das ist alles sehr interessant, aber wofür Moorbäder konkret gut sind, will ich auch noch wissen. Ich frage später mal in der Tourist-Info nach. Aber jetzt genieße ich meinen restlichen Tag in der Therme, die wirklich sehr viele, ganz unterschiedliche Möglichkeiten bietet.

Am nächsten Tag treffe ich Erna Neumeyer, die Leiterin der Kur- und Touristinformation. Sie erzählt ein wenig über das Bad Aiblinger Moor, das Fachleute als ortsgebundenes Heilmittel der Stadt bezeichnen: „Moorbäder helfen bei vielen Beschwerden, zum Beispiel bei Rheuma, bei Operationsfolgen oder auch Rückenschmerzen. Sie wirken entspannend und heilend. Außerdem ist Moor sanft. So hält man im Moorbad zum Beispiel viel höhere Temperaturen aus, als im Wasser. Das liegt daran, dass Moor Hitze sehr gut speichert und nur langsam wieder abgibt. Heilsam sind zum einen die rund 250 Hormone und Mineralstoffe, die im Moor enthalten sind. Zum anderen verursacht ein Moorbad ein künstliches Fieber. Dieses Heilfieberstärkt die Selbstheilkräfte des Körpers und löst viele weitere Prozesse im Körper aus.“ Das klingt wirklich spannend. Ein Moorbad ist bei meinem Paket jetzt nicht dabei, aber zwei Moorpackungen mit



anschließender Massage. Darauf freue ich mich schon, das wird sicher sehr wohltuend und entspannend.

## MOOR KENNENLERNEN

Erna Neumeyer erzählt auch, warum das neue Angebot entwickelt wurde: „Es gibt ja bei uns zum Beispiel schon die Gesunde Woche, die mit einer Eingangsuntersuchung startet. MoorKick und MoorZeit sind niedrigschwelliger, beide starten ohne vorherigen Arztbesuch. Damit wollten wir eine eventuelle Hemmschwelle vermeiden. Gäste können so das Moor einfach mal kennenlernen und erleben, wie sich das anfühlt und wie gut das tut.“ Von MoorKick mit zwei Übernachtungen hatte ich auch gelesen. Das wäre eine gute Idee, wenn man nur kurz Zeit hat. Zum Glück konnte ich mir eine Woche freinehmen. So steht auch noch Yoga und eine Stunde mit einem Personal Trainer auf dem Programm.

Wie wertvoll Gesundheit ist, merkt man schnell, wenn es einmal an ihr fehlt. Wie gut, dass es für Ihre Gesundheit Bad Aibling gibt – [seit 1895 Moorheilbad, seit 2007 zudem Thermalbad](#). „Schwarzes Gold“ nennt man in Bad Aibling das Moor und daran kann man ablesen, welche Bedeutung es für die Kurstadt und für ihre Besucher hat. Ohne Moor wäre Aibling kein Bad und die Therme wäre auch nicht dazu gekommen. Doch aufgrund des Moors haben sich hier zahlreiche Kliniken, Einrichtungen für Kur und Rehabilitation sowie Ärzte angesiedelt und verhelfen der liebens- und lebenswerten Stadt zu umfassenden Angeboten im Gesundheitsbereich. Ideal ergänzt wird das Ganze durch die wunderbare Lage und die schöne Landschaft mit ihren Wiesen und Hügeln, Bächen und Flüssen. Alle, die im Urlaub auf Gesundheit setzen oder nach Bad Aibling kommen, um gesund zu werden, werden sich bei uns sehr willkommen fühlen, sich erholen und entspannen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem heilenden und wohltuenden Moorbad?





Das **Bad Aiblinger Moor** hilft unter anderem bei Rheuma, Arthrose, Ischias, Gicht, peripheren Durchblutungsstörungen und Bandscheibenschäden sowie bei gynäkologischen Erkrankungen und Kinderwunsch. Außerdem eignet sich das Moor für die Nachbehandlung von Unfallfolgen sowie die nichtoperative Behandlung von Prostata- und Blasenleiden.

Das schwefel-, fluorid- und jodidhaltige Heilwasser aus der Desiderius-Quelle gilt als Heilmittel in nahezu allen medizinischen Bereichen, etwa bei Rheuma, Arthrose, Neuralgien, Gelenkzündungen, Brüchen, Muskelrissen, Stoffwechselstörungen, Erkrankungen der Atemwege und Hautleiden.

„Moor hilft bei vielen Beschwerden.“  
Andreas Egger

Bevor es soweit ist, nutze ich erst einmal meinen Gutschein für ein Abendessen im Restaurant Genuss Art. Der Abend mit zwei Gängen ist einfach köstlich. Regionale Zutaten werden hier kreativ und liebevoll verarbeitet. Außerdem sitzt man sehr angenehm. Und bis zu meinem Vier-Sterne-Hotel ist es auch nicht weit. Am nächsten Tag treffe ich Personal Trainer Hans-Jörg Schilcher. Auch wenn der gesunde Rücken der Ausgangspunkt für diese Stunde ist, geht der Trainer sehr individuell auf meine Bedürfnisse ein, hört sich meine bisherigen Sporterfahrungen an und gibt mir wertvolle Tipps, wie ich weitermachen soll. Körperhaltung und Muskelstabilität sind zwei wichtige Themen. Und weil ich ihn wegen meiner Fersenschmerzen frage, die ab und zu auftreten, rät er

mir: „Ganz wichtig sind die richtigen Schuhe und eventuell Einlagen. Aber es hilft schon mal, die Wadenmuskeln zu dehnen. Außerdem kann man die Plantarfazie an der Fußsohle achtsam zwischen Groß- beziehungsweise Kleinzehe und Ferse mit einem Golfball massieren und somit die Spannungen im Fuß reduzieren.“ Das probiere ich mal aus. Und jetzt geht es zu Moorpackung und Massage im Kurmittelhaus Egger.

Mein Fazit nach fünf Tagen: Moor tut einfach gut. Aber das ist noch nicht alles. Bad Aibling ist eine charmante Kurstadt mit einer wunderschönen Umgebung, in der sich viel unternehmen lässt. Entspannung, Erholung, Bewegung und Genuss kann man hier perfekt kombinieren. Ich fühle mich jedenfalls nach meiner MoorZeit erholt, vital und habe einige neue Strategien für meinen Alltag zuhause. Und eines ist sicher: Ich komme wieder.



Bei der MoorZeit findet sich immer mal eine Pause für einen Stadtbummel.



## INFORMATION

Details, wie Sie zu einer Kur in Bad Aibling kommen, finden Sie unter [www.bad-aibling.de/gesund-durch-kur](http://www.bad-aibling.de/gesund-durch-kur).

Unser Symptom-Checker unterstützt Sie dabei, eine Erst einschätzung medizinischer Beschwerden zu treffen und zu sehen, welche Krankheiten bei Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit zugrunde liegen und welchen Arzt Sie aufsuchen sollten bzw. ob es ausreicht, sich selbst zu behandeln. [www.bad-aibling.de/symptom-checker](http://www.bad-aibling.de/symptom-checker).

Alle Informationen zu den Kliniken, Kureinrichtungen, Badeärzten, Physiotherapeuten und weiteren Gesundheitsdienstleistern finden Sie im Internet unter [www.bad-aibling.de/gesundheitsfinder](http://www.bad-aibling.de/gesundheitsfinder).

### Kliniken

- » Schön Klinik Bad Aibling Harthausen
- » Rheumaklinik Bad Aibling
- » Klinik Wendelstein
- » RoMed Klinik Bad Aibling
- » Fachklinik Alpenland
- » Medi-Therm Kliniken GmbH & Co. KG (Clinicum St. Georg)

### Kureinrichtungen / Rehabilitation

- » Rheumaklinik Bad Aibling
- » Klinik Wendelstein
- » Kurmittelhaus Egger

Mit großem Engagement haben sich zahlreiche Gastgeber sowie Einzelhandel und Gastronomie in Bad Aibling auf die besonderen Bedürfnisse von Allergikern und Menschen mit Unverträglichkeiten eingestellt und setzen auf spezielle Angebote. Damit bietet Bayerns ältestes Moor- und jüngstes Thermalbad auch für Allergiker beste Urlaubs-Bedingungen. Mehr Informationen gibt es im Internet unter [www.bad-aibling.de/allergikerfreundlichkeit](http://www.bad-aibling.de/allergikerfreundlichkeit).



# MACH MAL WAS ANDERS

Ein Urlaub in Bad Aibling hilft dabei, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Eine der wichtigsten Aufgaben der Kurstadt ist für Kurdirektor Thomas Jahn dabei die Vorbeugung. Im Interview erklärt er, warum.

Herr Jahn, warum ist Prävention so entscheidend?

Zum einen werden wir alle heute viel älter als früher, die Lebenserwartung nimmt stetig zu. Und man hat doch viel mehr vom Alter, wenn man es fit und gesund erlebt. Hier hilft es, vorzubeugen, gesund zu leben und sich um sich selbst zu kümmern. Zum anderen sehen wir, dass im Alltag die Anforderungen an die Menschen steigen, dass der Druck zunimmt und entsprechend häufiger psychische Erkrankungen auftreten. Betroffene sind meist länger krank.

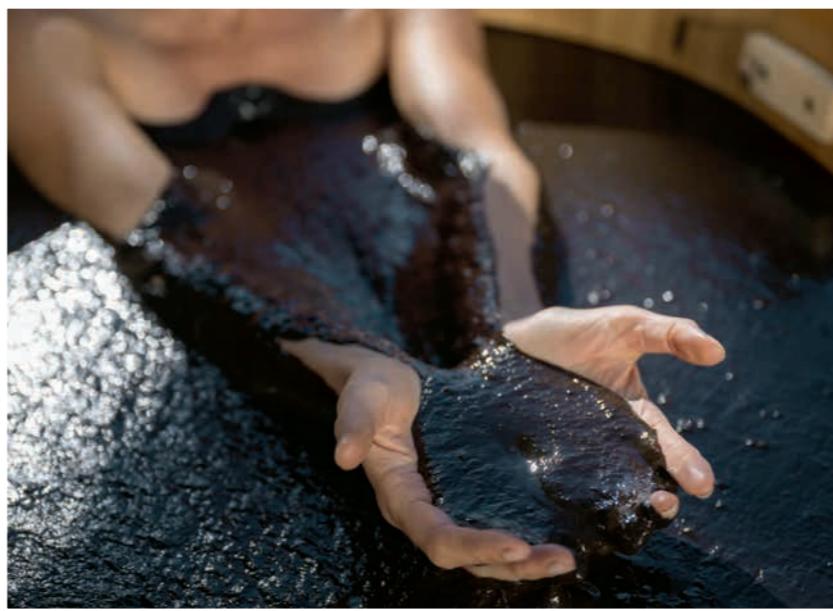
Unsere Angebote können ihnen helfen, psychisch stabil zu werden und zu bleiben. Besser ist es natürlich auch hier, nach Möglichkeit schon früher etwas für die eigene Gesundheit zu tun, eben Krankheiten vorzubeugen.

Was ist besonders an einem Gesundheitsurlaub in Bad Aibling?

Bad Aibling ist geprägt von seinem örtlichen Heilmittel, dem Moor. Ohne Moor wäre Bad Aibling einfach kein Bad, sondern nur Aibling. Wenn man sich jetzt zum Beispiel den Druck des Alltags anschaut, von dem wir gerade schon gesprochen haben, äußert sich dieser häufig in Rücken-

„Wir wollen doch alle gesund alt werden. Vorbeugung hilft dabei.“

Thomas Jahn



problemen. Moorbäder helfen dabei, sich zu entspannen und loszulassen. Und das ist natürlich nur ein Beispiel.

Etwas allgemeiner gesagt, ist der Kern einer Kur doch, raus aus dem Alltag zu kommen, raus als all dem, was einen beschäftigt und belastet, raus aus dem Druck. Früher war eine Kur mal ein Privileg des Adels oder allgemein gehobener Schichten. Heute ist das zum Glück anders. Auch wichtig bei einer Kur ist die soziale Komponente, dazu gehören Kultur, Gespräche, Unterhaltungsangebote. Davon gibt es in Bad Aibling sehr viele.

Es muss ja vielleicht nicht gleich eine Kur sein. In Bad Aibling gibt es vielmehr recht unterschiedliche Angebote für einen Gesundheitsurlaub. Können Sie uns ein wenig über die Abstufungen erzählen?

Da gibt es zunächst ein Basisangebot, wie wir es im Kurwesen nennen. Es dient dem Wohlbefinden und der Vorbeugung, dauert zwei bis drei Nächte und bietet einen sanften Einstieg in gesundheitsfördernde Praktiken, etwa Stressabbau in einer entspannten Umgebung. Dieses Basisangebot richtet sich an Menschen, die entspannen und Stress abbauen möchten und einen Einstieg in ein gesünderes Leben suchen.

Das gehobene Angebot dauert drei bis fünf Nächte und dient der Regeneration und vermittelt Kompetenzen. Dabei lernt man in Bad Aibling das ortsgebundene Heilmittel Moor kennen und wird durch therapeutisches Fachpersonal

begleitet. Gedacht ist dieses Angebot für Menschen, die die Wirkung unserer Heilmittel etwas besser kennenlernen wollen, um zu sehen, wie sie davon profitieren.

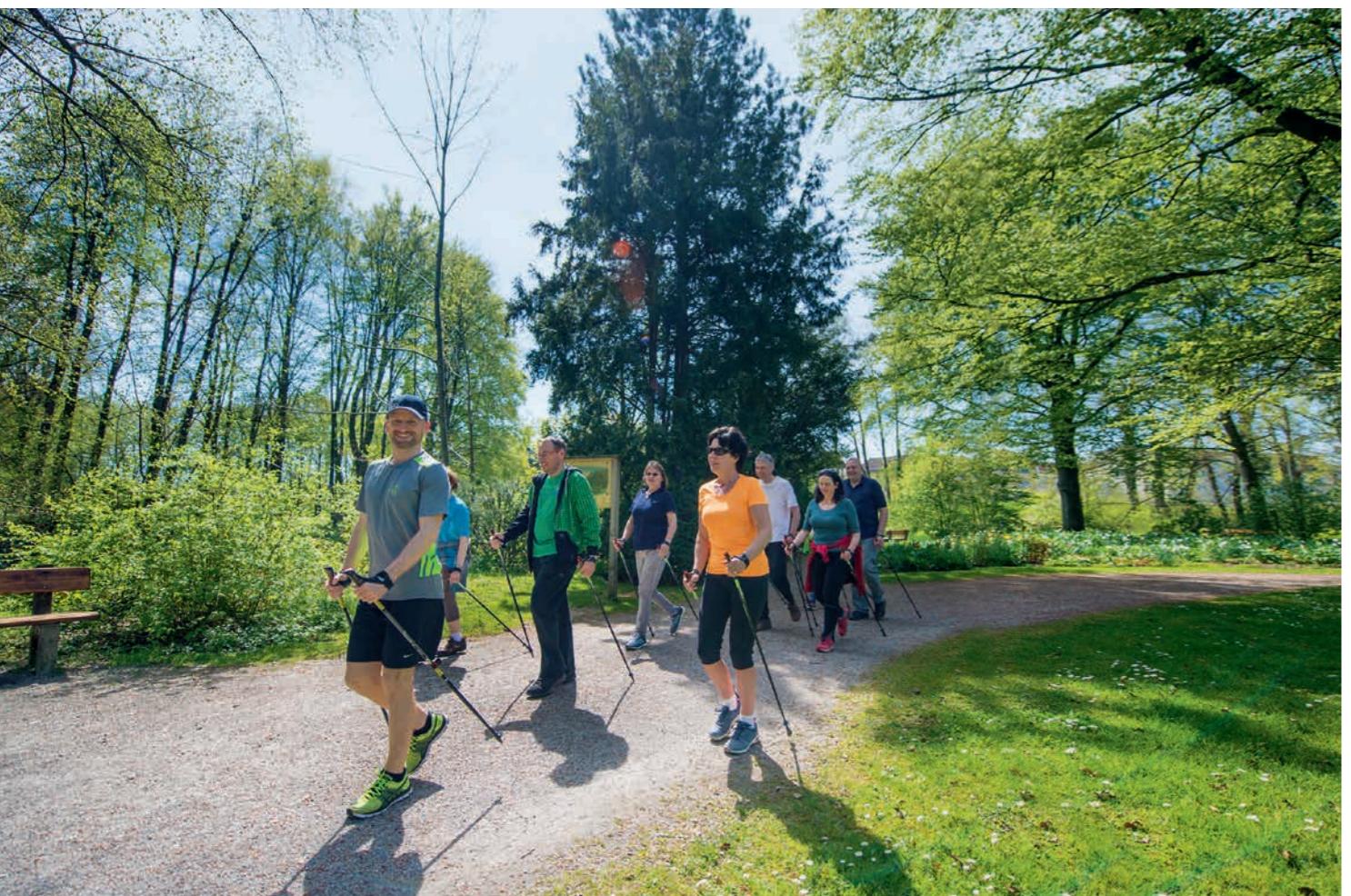
Die nächste Stufe ist dann die Badekur, oder?

Genau. Diese Badekur dauert in der Regel drei Wochen und ist mit zahlreichen Anwendungen verbunden, die der Badearzt nach einer Eingangsuntersuchung zusammenstellt. Da gibt es neben Mooranwendungen auch Massagen, Sport in ganz unterschiedlichen Ausprägungen, Vorträge und weitere Angebote.

Dabei sollte es keine Frage sein, ob es einen Krankenkassen-Zuschuss gibt oder nicht. Dieser Weg zur Selbstfürsorge ist eher eine persönliche Aufgabe. Man sollte nicht darauf warten, dass jemand etwas für einen tut, sondern man muss sich selbst kümmern. Wer selbst entscheidet, kann natürlich auch wählen, was er wo, wann und wie lange macht. Jeder sollte für seine Gesundheit selbst aktiv werden.

Auf politische Entscheidungen kann man hier wenig hoffen. Nur ein Beispiel: Für Medikamente werden pro Jahr etwa 50 Milliarden Euro ausgegeben, für präventive Ansätze aber nur 149 Millionen Euro – das ist etwa 0,3 Prozent der Summe für Medikamente. Das System wird offensichtlich falsch gesteuert. Dabei ist die Wirksamkeit natürlicher Heilmittel und Lebensstil-Interventionen wissenschaftlich vielfach belegt.

Herr Jahn, vielen Dank für das Gespräch.



# EINFACH ANFANGEN

Personal Trainer Hans-Jörg Schilcher ist einer der Partner der AIB-KUR bei verschiedenen Gesundheitsangeboten, wie der MoorZeit oder der Aktivwoche. Gesunde Bewegung und Körperhaltung sowie ein gutes Körpergefühl sind für ihn dabei genauso wichtig wie Spaß an sportlicher Betätigung.

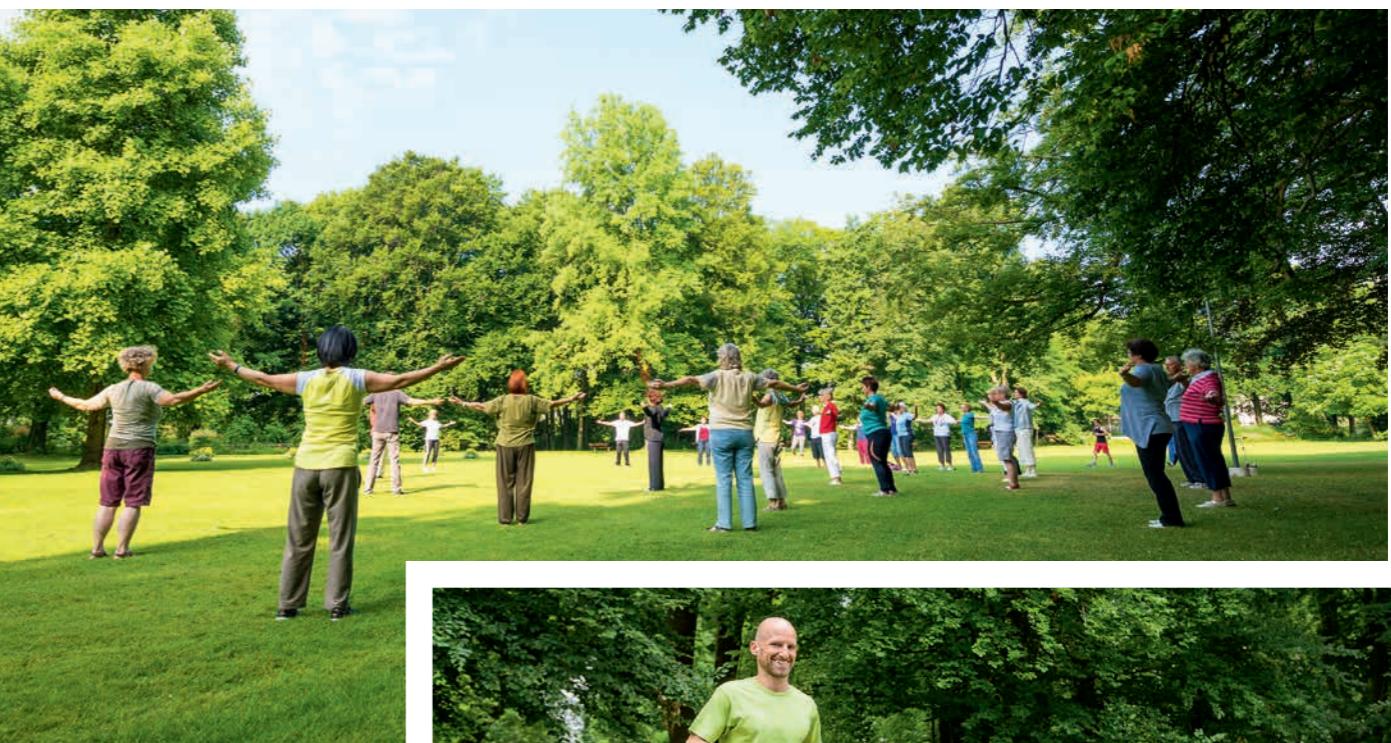
Wenn man Personal Trainer Hans-Jörg Schilcher fragt, was Gesundheit für ihn bedeutet, kommt eine ganze Menge als Antwort: „Gesundheit bedeutet für mich Lebensqualität, Freiheit, autark sein, Spaß haben. Gesundheit ist für mich ein sehr vielschichtiger Begriff, viel mehr als Abwesenheit von Krankheit.“ Sport spielt dabei für den diplomierten Sportwissenschaftler – wenig überraschend – eine ganz große Rolle. Sport sei für ihn schon immer ein Thema gewesen: „Irgendwann habe ich mir gedacht, wenn ich das so gerne mache, kann ich das auch mit einem Beruf verbinden. Wobei mir die Vielzahl an positiven Nebeneffekten erst nach und nach bewusst geworden ist.“

Einen Lieblingssport hat Schilcher nach eigenen Angaben nicht, aber nach etwas Nachdenken meint er dann:

„Ich laufe schon sehr gerne und mache auch super gerne Krafttraining. Natürlich gefallen mir auch viele andere Sportarten. Was ich auf jeden Fall merke, wenn ich nach einer längeren Pause wieder Sport mache, wie befreidend Bewegung für mich ist. Es werden ja eine Vielzahl verschiedener Botenstoffe im Körper freigesetzt. Das hat nicht zuletzt positive Effekte für die emotionale Gesundheit.“

## INDIVIDUELLES TRAINING

Das klingt nach besten Voraussetzungen für seine Zusammenarbeit mit der AIB-KUR. Bei der MoorZeit steht eine Stunde Personal Training zum Thema „Gesunder Rücken“ auf dem Programm. Aber eigentlich umfasst diese Stunde viel mehr. Er beschreibt das so: „Gesunder Rücken ist immer dabei, ohne das geht es nicht, aber meistens geht es in der Stunde darüber hinaus. Eigentlich ist Personal Training ein Prozess, bei dem ich Menschen auf ihrer Reise begleite und die Teilnehmer sich ihre Lieblingsdinge heraussuchen. Bei MoorZeit beginnen wir üblicherweise mit einer kurzen Befragung zu Wünschen, Zielen, Visionen



und Vorkenntnissen. Das ordne ich dann ein, zeige einen roten Faden für ihr Training auf oder gehe darauf ein, wo ich Themen sehe. Anschließend gibt es Beispiele für die Teilnehmer, wie sie anfangen können, wie sie ihr Training gestalten können. Eigentlich ist das Ganze ein Anstoß zum Anfangen. Dazu gibt es auch Übungen, die man immer machen kann, etwa auch zuhause.“

Nach einem Beispiel gefragt, erklärt Schilcher, wie wichtig Haltungstechnik ist. Eine ganz einfache Alltagsübung sei es, aufrecht zu stehen. Dafür wird das Brustbein hochgeschoben, die Schulterblätter werden nach unten gezogen und der Kopf etwas nach hinten genommen. Wer diese Übung für sich nachmacht, stellt schnell fest, wie oft man in sich zusammensackt und wie effektiv diese Anleitung dagegen wirkt.

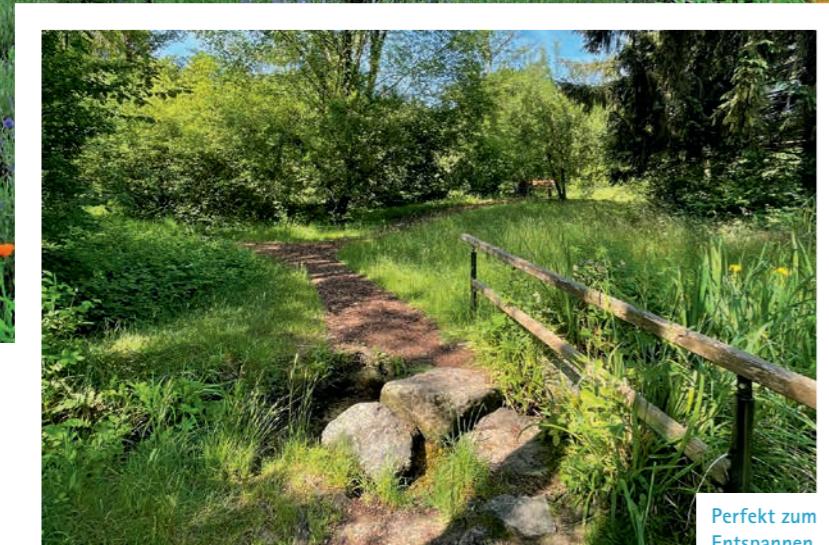
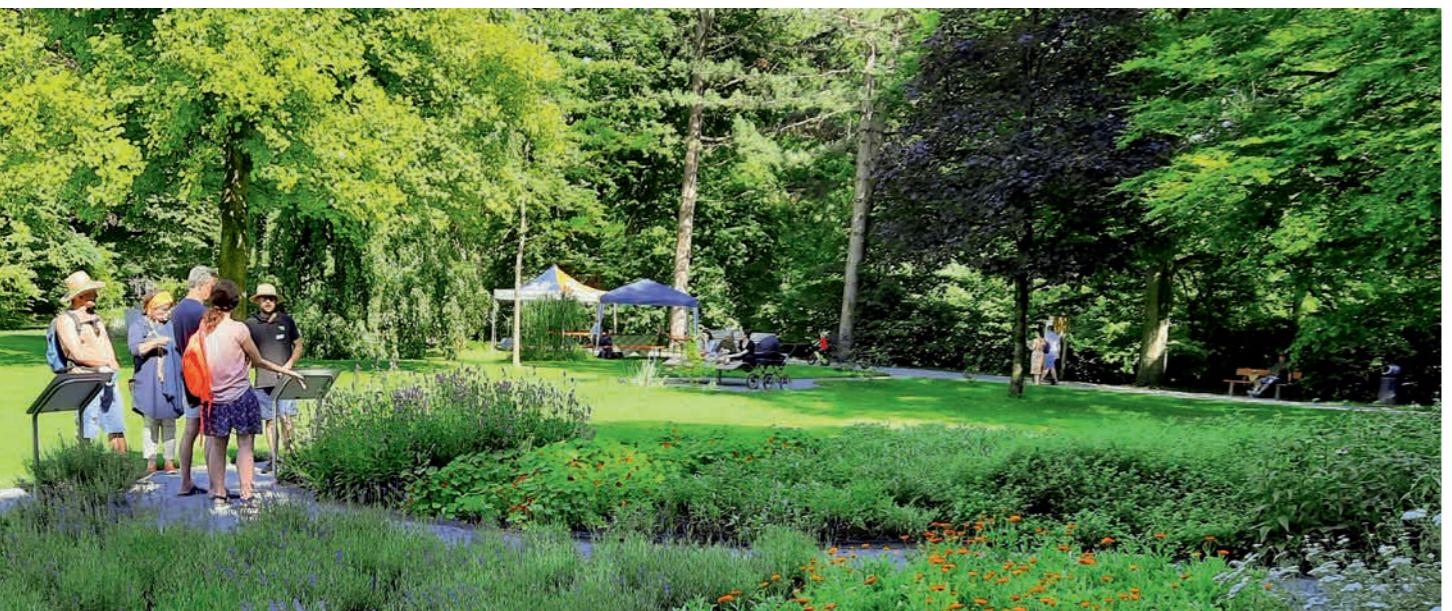
Bei der MoorZeit wird in sehr kleinen Gruppen mit höchstens vier Personen trainiert. Schilcher betont: „Wie bei Personal Training allgemein, sind diese Stunden sehr unterschiedlich, je nach Vorerfahrung oder Wünschen der Teilnehmer,

zum Beispiel prüfe ich auch Übungen, die schon gemacht werden. Da kann es um den gesunden Rücken gehen, aber auch um akute Fitnessfragen. Wir versuchen einfach, das Ganze sehr individuell zu gestalten.“ Die gesundheitlichen Effekte der MoorZeit findet der Personal Trainer insgesamt sehr wichtig: „Einfach mal entschleunigen, durchschnaufen, zu sich selbst finden, das kann schon viel helfen in unserer fordernden Zeit. Man kann zudem die Auszeit nutzen, um eine Strategie für den Alltag zu entwickeln, vielleicht sogar einen neuen Blick auf verschiedene Lebensaspekte gewinnen.“

Das örtliche Heilmittel Moor hat Schilcher natürlich schon ausprobiert: „Ich fand das Liegen im Moorbad ein tolles Gefühl. Klar ist, dass Moor neben der Entspannung durch die Wärme noch sehr viel mehr bewirken kann, als einem im ersten Moment klar ist. Etwa wenn man an die Wirkung der vielen Inhaltsstoffe auf den Organismus denkt.“

„Sport hat viele positive Nebeneffekte.“

Hans-Jörg Schilcher



Perfekt zum Entspannen.



Natur für die Ohren:  
Kurparkgärtner Sepp  
Bachmeier über die Grüne  
Seele Bad Aiblings



# FÜR ALLE SINNE

Der Kurpark in Bad Aibling gilt als einer der schönsten in Deutschland. Mit altem Baumbestand, farbenprächtigen Blumen und duftenden Kräutern, mit Weiher und Bächen und vielem mehr. Er steht für Erholung, Regeneration und Entspannung – eine Oase der Ruhe inmitten der lebendigen Stadt.

Zwischen dem Flüsschen Glonn und dem Mühlbach treffen sich Spaziergänger, Jogger und Tai-Chi-Anhänger. Moorgarten und Wasserlehrpfad, ein Rundgang zur Geschichte Bad Aiblings sowie eine Voliere mit Fasanen, Papageien und anderen Vögeln sorgen für noch mehr Abwechslung. Wer mag, kann im Mehrgenerationen-Park trainieren. Oder Boule, Schach, Minigolf oder Tennis spielen, Open-Air-Konzerte genießen und beim großen Parkfest jedes Jahr im August mitfeiern.

Eine der neuesten Ergänzungen ist ein Sinnes-Erlebnis-Pfad, der Gäste und Bürger einlädt, sich auf eine bewusste Reise durch die eigenen Sinne zu machen.

Die 15 Stationen sind eine ideale Erweiterung der bestehenden Angebote im Kurpark, wie dem Duft- und Tastgarten, dem Kräutergarten und dem Wasserlehrpfad – Elemente, die bewusst in den neuen Pfad eingebunden wurden. Ein besonderes Highlight: Der Pfad ist auch virtuell begehbar. An fast jeder Station finden Besucher Schilder mit QR-Codes, die direkt auf die jeweilige Online-Station führen – inklusive Anleitungen, Übungen, Audio-Dateien sowie Informationen zum Download.

„Der neue Pfad bietet eine Reise durch die eigenen Sinne.“

Katja Kolbe-Rockensüß

Initiatorin dieses Angebots ist Katja Kolbe-Rockensüß. Die Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin lebt schon lange in Bad Aibling. Ihre Motivation für einen nachhaltigen Gesundheitspfad im Kurpark war, einen frei zugänglichen Ort der Ruhe und Regeneration zu schaffen, der sich leicht in den stressigen Alltag integrieren lässt. „Zeit ist heute eines der wertvollsten Güter“, so Kolbe-Rockensüß. „Der Sinnes-Erlebnis-Pfad bietet die Möglichkeit, sich bewusst Zeit zu nehmen – für sich selbst, für die Sinne, für die eigene Gesundheit.“

Die Stationen des Pfades greifen sowohl bestehende Strukturen auf als auch neu geschaffene Elemente, die gezielt einzelne Sinnesorgane ansprechen. Hier wurden einfache Übungen entworfen – zu Achtsamkeit, Meditation, Atmung oder Bewegung. Sie lassen sich sowohl direkt vor Ort als auch mit Online-Anleitungen zu Hause umsetzen. Zu jeder Station gibt es Erklärungen, multimediale Inhalte und Anleitungen, die dazu anregen, wie man Stress abbauen kann.



Eine Übersicht zum Sinnes-Erlebnis-Pfad gibt es online unter [www.bad-aibling.de/sinnes-erlebnis-pfad](http://www.bad-aibling.de/sinnes-erlebnis-pfad) oder als gedruckter Flyer, erhältlich im Haus des Gastes.



Advertorial

Evi Gampl  
Gartenbau

erzeugen wir gesunde und robuste Pflanzen, an denen jeder viel Freude hat.

Gärtnerei Evi Gampl | Zeller Weg 4, 83043 Bad Aibling

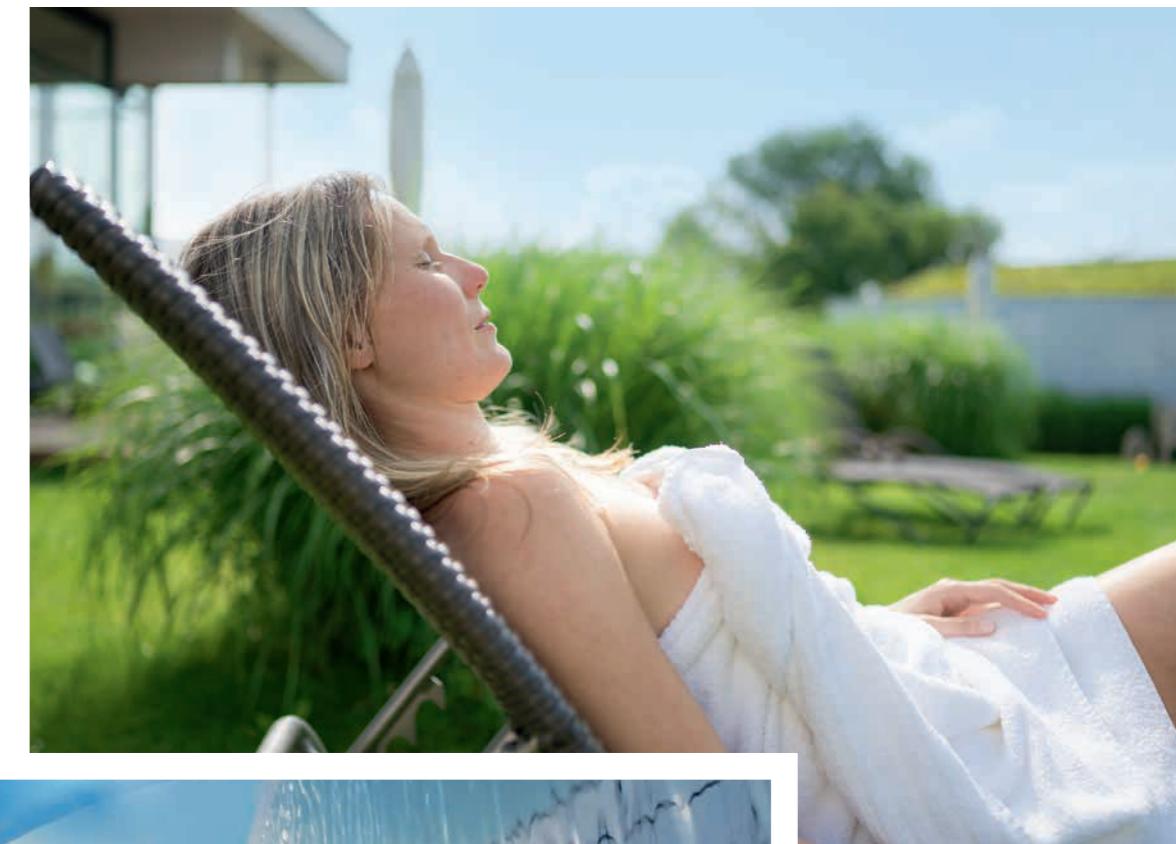
Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8:00 – 17:00 Uhr, Mittwoch 8:00 – 14:00 Uhr und Samstag 8:00 – 13:00 Uhr. In Vorträgen, Seminaren, Kursen und Workshops erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen Garten und Gesundheit vom Baumschnitt bis zur Herstellung von Salben.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch –  
Evi Gampl & Team

Weitere Informationen: [www.evi-gampl.de](http://www.evi-gampl.de)





## URLAUB VOM ALLTAG

**S**pektakulär ist nicht nur die Architektur der Therme Bad Aibling. Beeindruckend sind vor allem auch ihre vielfältigen Angebote mit Saunalandschaft, Wohlfühllosen und gesundheitlichen Therapien. Wie riesige Kieselsteine liegen runde Kuppeln am Ufer des Triftbachs in der Landschaft verteilt. Von dort geht der Blick auf den Wendelstein und die bayerischen Kalkalpen.

Unter den Kuppeln verbergen sich die unterschiedlichen Themenbereiche der Therme Bad Aibling. „Das Wichtigste für uns ist: Unsere Gäste sollen sich wohlfühlen, bequem von einer Kuppel zur nächsten wandeln und in Ruhe die unterschiedlichen Wasserattraktionen und Anwendungen

genießen“, sagt Birgit Haagen, die in der Betriebsleitung der Therme Bad Aibling für das Marketing zuständig ist.

Begeistert erzählt sie von der Sinne-Kuppel, in der man das Wasser als ruhiges Element genießt, sich treiben lässt und der Musik lauscht, oder auch von der Erlebnis-Kuppel, in der man den Strömungskanal erlebt oder an der Wassergymnastik teilnimmt. Neben dem großen Saunabereich gibt es noch die Beauty-, die Hamam- und die Moorkuppel. „Stolz sind wir auch auf

„Unsere Therme lehnt sich an die alte römische Badekultur an.“

Birgit Haagen

unser Gradierwerk im Außenbereich. Das Wasser-Salzgemisch, das hier herab rieselt, reichert die Luft mit Salz an. Dieser feine Solenebel ist wohltuend und heilsam für die Atemwege.“

### HEILSAMES WASSER

Wie die spannende Architektur entstanden ist, weiß Birgit Haagen auch: „Behnisch Architekten setzten den Bauherrenwunsch eines Kabinettbades um, das sich an die alte römische Badekultur anlehnt. In den Kabinetten werden die unterschiedlichen Bedürfnisse der Besucher erfüllt. Jede Kuppel hat ihr Thema und es werden verschiedene Atmosphären geschaffen. Eine der neuesten Attraktionen in der Therme ist das Vidarium. Diese Video-Projektionskuppel

lädt ein zum ‚Bilderbad‘, zum Entspannen mit speziell hergestellten Musikfilmen. So etwas wie unser Vidarium gibt es in keiner anderen Therme.“

Die Desiderius-Quelle, die zum Bau der Therme führte, gehört zu den schwefelreichsten in Deutschland und Europa. Ihr Wasser gilt als Heilmittel in nahezu allen medizinischen Bereichen, etwa bei Rheuma, Arthrose, Neuralgien, Gelenkentzündungen, Brüchen, Muskelrissen, Stoffwechselstörungen, Erkrankungen der Atemwege und Hautleiden. Das über 30 Grad Celsius warme Thermalwasser wird im Außenbecken und der Thermal-Kuppel sowie in der Heiß-Kalt-Kuppel verwendet.



## GELUNGENE KOMBINATION

Eigentlich trifft man Daniela Schuh und Simone Salis in der Kur- und Touristinformation in Bad Aibling. Heute haben die Touristik-Fachfrauen aber frei und für diesen Tag einen besonderen Plan. Mit dabei ist Verena Bauer, Auszubildende bei der AIB-KUR.

Üblicherweise geben Daniela Schuh und Simone Salis Antworten auf viele Fragen von Gästen. Um nur einige Beispiel zu nennen: Was können wir hier in der Gegend unternehmen? Wo gibt es schöne Wanderungen? Wie kommen wir am besten dort hin? Und gibt es besondere Angebote? Für heute wollen die Drei selbst einmal einen Ausflug machen und dabei ein Angebot ausprobieren, das es seit einiger Zeit gibt: das Ticket Gipfel-hoch4-plus.

Was sich hinter diesem Namen verbirgt, wissen sie natürlich, weil sie es auch Gästen schon erklärt haben. Mit diesem Ticket kann man vier Bergerlebnisse und zweimal Thermenvergnügen kombinieren und dabei bis zu 40 Prozent

gegenüber dem Einzelkauf sparen. Vier Bergbahnen machen mit – die Wendelsteinbahn, die Hochries Bergbahn sowie die Kampenwandseilbahn, jeweils mit Berg- und Talfahrt. Für die Hocheck-Bergbahn gibt es einen 6er-Block für die Sesselbahn inklusive der Nutzung der Sommerrodelbahn. Drei Jahre ist das Gipfel-hoch4-plus-Ticket gültig, das zusätzlich eine Ersparnis von 25 Prozent beim Eintritt in die Therme Bad Aibling und die Chiemgau Thermen Bad Endorf beinhaltet. Ach, und übertragbar ist dieses Spezial-Ticket auch noch.

### DER BERG RUFT

Nachdem der Wendelstein von Bad Aibling aus am nächsten liegt, entscheiden sich die AIB-KUR-Mitarbeiterinnen für die Zahnradbahn, die in Brannenburg im Inntal startet. Das ist schon mal ein besonderes Erlebnis, denn diese Zahnradbahn ist bereits mehr als 110 Jahre alt. Doch keine Angst, sie wurde in den 1990er Jahren modernisiert. Aber wenn man zurückschaut, ist es wirklich kaum vorstellbar, wie Arbeiter damals in nur zwei Jahren dieses technische Wunderwerk realisieren konnten.



Die Trasse ist unglaublich schwierig, mit Tunnels, Galerien, Brücken und Stützmauern im zum Teil sehr steilen Gelände.

Daniela Schuh findet: „Wenn man in der Bahn sitzt, spürt man die gewaltige Leistung, die die Bahn zu vollbringen hat, quasi am eigenen Körper – so steil geht es hinauf und hinab.“ Vor allem aber sind die Ausflüglerinnen beeindruckt von den Ausblicken während der Fahrt auf den höchsten Gipfel der Region, vorbei an blühenden Almwiesen, durch Wald und über schroffe Felsen. Ganz schön steil geht es neben der Trasse in die Tiefe. Nach 30 Minuten oben angekommen, stellt sich die

Gleich nach dem Frühstück kommt die Frage des Tages: Was machen wir denn heute? Wollen wir ans Wasser, in die Berge oder machen wir einen Städte-Ausflug? Eine Radtour, wandern, golfen oder schwimmen? Wie schön, dass wir uns nur mit diesen Fragen beschäftigen müssen. Denn die Antwort ist in Bad Aibling ganz einfach: Heute dies, morgen das. Super, wie groß die Auswahl ist. **Das liegt an der perfekten Lage Bad Aiblings im Voralpenland und an den unzähligen interessanten Veranstaltungen. Unter dem Motto „Bad Aibling erleben“** sind viele spannende Aktivitäten zusammengestellt: Wanderungen mit wundervollen Ausblicken oder ins malerische Berbling mit seiner „kleinen Wieskirche“. Dazu gibt es spannende und sogar magische Stadtführungen oder eine Fahrt ins Moor. Das „Moorerlebnis Sterntaler Filze“ beschäftigt sich mit vielen Geschichten zum Moor und seiner Wirkung. Nicht zuletzt liegt unsere schöne Kurstadt auch perfekt für Ausflüge nach München, Innsbruck oder Salzburg. Gar nicht so einfach, sich zu entscheiden. Eines ist aber sicher: Wir genießen heute das schöne Wetter mit viel Bewegung und Abwechslung.

Hier geht's lang zu mehr Erlebnissen in Bad Aibling



Frage, was tun. Simone Salis meint: „Es ist schön, mal selbst zu sehen, was auf dem Wendelstein alles geboten ist. Obwohl ich relativ aus der Nähe komme, war ich noch nie hier.“ Zuerst einmal geht es zum „Gachen Blick“. Über einige Stufen steigen Simone und Verena auf diese Aussichtskanzel mit grandiosem Ausblick. Eigentlich kann man bis in die Zentralalpen mit Großglockner schauen, doch an diesem Sommertag ist es ein wenig diesig, so dass sich die Berge in der Ferne eher erahnen lassen. Schön ist es hier oben trotzdem. Gach ist übrigens ein bayerischer Ausdruck für steil oder heftig. Und tatsächlich geht es von dem kleinen Spitz richtig heftig hinab.



Das Gipfel-hoch4-plus-Ticket bringt Spaß und spart Geld: **Es umfasst vier Mal Bergerlebnis mit der Wendelsteinbahn, der Hochriesbahn, der Kampenwand-Seilbahn und der Hocheck-Bergbahn.** Dazu kommt zwei Mal Thermenvergnügen in der Therme Bad Aibling und in den Chiemgau-Thermen in Bad Endorf. Gegenüber dem Einzelkauf sparen Sie bis zu 40 Prozent. Alle Details finden Sie unter [www.gipfel-hoch4-plus.de](http://www.gipfel-hoch4-plus.de). Oder lassen Sie sich in der Kur- und Touristinfo im Haus des Gastes in Bad Aibling beraten.



Kleiner Einblick, wie die Zahnradbahn funktioniert.

Tolle Aussichten gibt es hier oben überall, wir sind ja auch auf über 1.700 Meter. Ganz oben sind es dann 1.838 Meter. Dorthin führt der Gipfel- und Panoramaweg, der zugleich ein Geologie Rundweg ist. Denn der Wendelstein entstand vor vielen Millionen Jahren. Versteinerte Muscheln und andere Ablagerungen erzählen von dem gigantischen Riff, das bei der Auffaltung der Alpen aus dem heutigen Mittelmeer in Richtung Bayern verschoben wurde. Verena Bauer, die bei der AIB-KUR eine Ausbildung zur Tourismus-Fachfrau macht, ist nicht nur von dieser Geschichte beeindruckt: „Sternwarte, Höhle, Jahrhundert-Ausstellung – das schaffen wir heute gar nicht alles. Ich komme sicher wieder hier herauf.“

## BERGGESCHICHTEN

Auch verschiedene Wanderwege starten oben an der Bergterrasse – zum Sudelfeld oder auch zum Wallfahrtsort Birkenstein, um nur zwei Beispiele zu nennen. Doch die drei Frauen nehmen heute die Zahnradbahn zurück ins Tal. Sie wollen nachher noch in die Therme Bad Aibling. Doch vorher besichtigen sie noch das Wendelstein-Kircherl. Die hübsche Kapelle auf der Schwaigerwand gilt als höchst gelegene, geweihte Kirche in Deutschland. Im Sommer finden sonntags Gottesdienste statt und heiraten kann man hier oben auch. Der Blick ins Tal ist wunderschön und völlig anders als der vom „Gachen Blick“.

Wie es sich für einen Bergausflug gehört, haben die drei sich eine kleine Brotzeit mitgebracht und einen gemütlichen

„Toll, wie viel man hier oben erleben kann.“  
Daniela Schuh

Platz für ihre Rast gefunden, so dass sie bald gestärkt in Richtung Höhle weitergehen können. Der Eingang liegt direkt hinter dem Bergbahnhof der Zahnradbahn. Entdeckt wurde die Höhle 1864. Sie ist Teil eines ganzen Höhlensystems, das sich durch das Gipfelmassiv zieht. Geologen beurteilen sie als Sensation, denn sie liegt auf rund 1.700 Meter und damit weit über dem heutigen Flussniveau. Das bedeutet, dass sie noch vor der Auffaltung der Alpen vor Millionen von Jahren entstanden sein muss. Simone findet vor allem den Dom imposant: „So einen großen Raum erwartet man eigentlich nicht im Berg.“ Und Daniela ist beeindruckt von der Kälte: „Unglaublich, dass hier in der sogenannten Kältefalle sogar im Sommer noch Schnee liegt.“

Für heute ist es genug mit den Eindrücken, auch wenn man zum Beispiel noch an verschiedenen Führungen teilnehmen



könnte. Und Simone Salis ergänzt: „Der Ausflug auf den Wendelstein lohnt sich total – mit den super Ausblicken und dem vielfältigen Angebot. Mir gefällt bei diesem Ticket aber auch, dass man die ganze Region kennenlernen kann. Mal schauen, was wir als nächstes ausprobieren: vielleicht Sommerrodeln am Hocheck.“

Spannend ist aber jetzt erst einmal noch die Talfahrt der Zahnradbahn, vor allem, wenn man weiß, dass dabei durch das Bremsen Energie entsteht, die in Form von Strom ins Versorgungsnetz der Wendelsteinbahn zurückgespeist wird. Dieser Ökostrom kann dann direkt für die Bergfahrt des Gegenzugs genutzt werden. Und weil mehr Energie gewonnen wird, je schwerer der Zug ist, empfiehlt die Wendelsteinbahn auf ihrer Webseite einen Besuch im Wendelsteinaus: „Kehren Sie ein, genießen Sie Ihr Schnitzel, Ihre Knödel oder den Kaiserschmarrn – und helfen Sie dabei ganz nebenbei, saubere Energie aus den Alpen zu erzeugen!“ Das ist doch mal eine gute Begründung für mehr Genuss.

Das liebliche Voralpengebiet ist ideal zum bequemen Spazierengehen oder Wandern. Wer mag, kann aber auch Höhenwanderungen im hügeligen Bergland unternehmen oder im Wendelsteinmassiv sportlich Bergsteigen. Vor der beeindruckenden Kulisse der bayerischen Alpen gibt es in und um Bad Aibling **7 ausgeschilderte Wandertouren** mit insgesamt 66 km Länge. Die Rad- und Wanderkarte enthält zudem **6 Nordic Walking-Routen** mit Infos und Tipps sowie das gesamte Streckennetz. Alle Infos unter [www.bad-aibling.de/wandern-nordic-walking](http://www.bad-aibling.de/wandern-nordic-walking).

Unter [www.bad-aibling.de/radfahren](http://www.bad-aibling.de/radfahren) finden Sie alle Rad- und Wandertouren mit Karten und genauen Routeninfos, dazu Details zum Fahrradverleih. Natürlich kommen auch E-Biker und Mountainbiker rund um Bad Aibling auf ihre Kosten. Zudem ist Radfahren nur eine der vielen Sportarten, die sich anbieten. Wie wäre es mit Streetsteppen, Golf, Tennis, Schwimmen oder Minigolf? Viele Anregungen zu weiteren Sportmöglichkeiten finden Sie unter [www.bad-aibling.de/erleben](http://www.bad-aibling.de/erleben).

Ob Natur- oder Themenführungen, Rad- oder Wandertouren, Kutschfahrten oder Yoga – das abwechslungsreiche Aktivprogramm „Bad Aibling erleben“ steht für vielfältige Angebote zu jeder Jahreszeit. Mehr Infos entdecken Sie unter [www.bad-aibling.de/entdecken-und-bewegen](http://www.bad-aibling.de/entdecken-und-bewegen).

In den Wintermonaten ist in Bad Aibling und Umgebung ebenfalls viel geboten. In der näheren Umgebung warten 5 verschiedene Skigebiete auf Skifahrer. Neben geführten Schneeschuhwanderungen stehen unter anderem auch Langlaufen oder Rodeln auf dem Programm.

Alle Details finden Sie unter [www.bad-aibling.de/wintersport](http://www.bad-aibling.de/wintersport).



Golfen mit Schlossblick ist eine der Besonderheiten in Maxlrain.

## VIELFÄLTIGER SCHWUNG

Für Golfer ist Bad Aibling ein toller Standort, denn im Umkreis von 50 Kilometern finden sich viele Abschlag-Möglichkeiten. Unter den insgesamt 19 Plätzen sind die Golfclubs Mangfalltal und Schloss Elkofen sowie die Golfclubs Schloss Egmating und Margarethenhof.

Eines haben diese Golfclubs gemeinsam: Sie liegen fernab vielbefahrener Straßen. Unterschiede gibt es aber auch reichlich. So punkten die Clubs mit variantenreichen Kursen, die jeweils ihren eigenen Charakter haben.

Einen der schönsten Plätze findet man direkt bei Bad Aibling: den Golfclub Schloss Maxlrain. Er gilt als anspruchsvoll und liegt in einem wundervollen Schlosspark. Das macht den Sport hier zu einem echten Ereignis. An beeindruckenden 17 Löchern kommt Wasser ins Spiel, etwa durch ein seitliches Rinnal oder ein frontales Wasserhindernis. Nicht nur dadurch sind die Bahnen abwechslungsreich. Sondern auch durch die Vielfalt an Naturerlebnissen: durch imposante alte Bäume, seltene Vogelarten und die Blicke auf die Alpen. Clubmanagerin Alexandra Sturm hat sogar noch mehr zu berichten: „Wir haben unsere Bienenstöcke auf Loch 14 und können so auch

„Exzellente Spielbedingungen sind bei uns selbstverständlich.“

Alexandra Sturm

### VIELFACH AUSGEZEICHNET

Nur sechs Bahnen – im ehemaligen Schlossgarten – laufen parallel und in Sichtweite. Alle anderen ziehen sich wie an einer Perlenkette durch die weitläufige Landschaft. Highlights sind sicherlich die Bahn 3 mit Blick auf den Wendelstein, die Bahn 11 mit ihrem Halbinselgrün und zum Abschluss das herausfordernde PAR 5 der Bahn 18 mit seinen über 200 Jahre alten Eichen, die hoch zum Clubhaus verläuft. Der Golfclub ist bekannt für hervorragendes Greenkeeping und stets exzellente Spielbedingungen. Seit Gründung ist der Golfclub Schloss Maxlrain Mitglied bei den „Leading Golfclubs of Germany“.



Auch für Speis und Trank ist gesorgt, so Alexandra Sturm: „Wir haben eine neue Gastronomie mit Namen ‚Alpenblick‘. Geführt wird sie von Daniela und Christian Pfaller. Die beiden öffnen während der Sommermonate bei schönem Wetter jeden Tag ab 10:00 Uhr. Der Blick auf die Bahn 18 und die bayerischen Berge im Hintergrund ist einfach wunderschön.“

Stolz ist die Clubmanagerin auch auf die PGA-Golfschule „Max Tschinkel“: „Max, ehemaliger Pro Tour-Spieler, verfügt über eine Vielzahl an Qualifikationen und bietet Einzel- und Gruppenunterricht, aber auch Schnupper- und Platzreifekurse. Natürlich gibt es auch Bambini-, Kinder- und Jugendtraining. Wir sind uns sicher, dass Max Tschinkel und seine drei weiteren PGA-Golflehrer ordentlich Schwung auf die Bahn bringen.“

Für Golfer mit der Bad Aiblinger Gästekarte hat der Golfclub Schloss Maxlrain spezielle Angebote:

- » Schnupperkurs-Angebot 19,00 € (Code: „Aib-Kur-Schnupperer“)
- » Greenfee-Angebot (Code: „Aib-Kur-Greenfee“)
  - » unter der Woche 50,00 €
  - » am Wochenende 80,00 €
  - » am Wochenende bei Startzeit vor 9:00 Uhr und nach 15:00 Uhr 60,00 €

Advertiser



## MINIGOLF IM KURPARK

Genießen Sie die frische Luft, die wunderschöne Umgebung in der Natur und verbringen Sie ein paar Stunden voller Geselligkeit und Vergnügen auf der originell gestalteten und gepflegten Minigolfanlage mitten im Kurpark Aibling.

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – die Spielerzahl ist, genau wie das Alter, unbegrenzt. Die Schwierigkeitsgrade der 18 turniergerechten Bahnen sind gut gemischt – einfachere Bahnen wechseln sich ab mit richtig kniffligen Herausforderungen. Und spätestens am Ende der Runde genießt man ein erfrischendes Getränk oder Eis. Der Familienbetrieb Chiemsee Kaufmann bietet neben der Minigolf- und Pitpat-Anlage im Kurpark Bad Aibling noch vier weitere Minigolfanlagen rund um den Chiemsee sowie den Verleih von Kajaks, SUPs, eine Windsurfschule und vier Fahrradverleihstationen rund um den Chiemsee an.

Wer also den Chiemsee nicht komplett umradeln möchte kann die Räder an einer Station ausleihen und an einer anderen wieder abgeben. Zurück geht es gemütlich mit einem Dampfer der Chiemsee-Schifffahrt. Mehr Action bekommen Sie an unserer Stand-Up-Paddle und Kajak-Station in Seebruck. Paddeln Sie den ruhigen Fluss, die Alz, 5 km flussabwärts bis nach Truchtlaching und genießen Sie die ruhige und idyllische Landschaft.

Zurück kommen Sie mit einem unserer Leihräder. Sehr gut für Anfänger und Familien machbar.



Mehr Infos zum gesamten Angebot finden Sie unter: [www.chiemsee-kaufmann.de](http://www.chiemsee-kaufmann.de), Telefon: 08051 7777. Die Öffnungszeiten sind auf Google immer aktuell zu finden.





# DER DUFT DES WINTERS

Kälte und Schnee haben einen ganz eigenen, einen so schön frischen Geruch. Wenn dann noch Glühwein, Lebkuchen oder gebrannte Mandeln ihren Duft verströmen, wird es wunderbar.

Schlittschuhlaufen und Schneemann bauen, in der Kälte spazieren gehen und sich schon mal auf einen guten Tee oder eine heiße Schokolade freuen – so darf es jeden Winter sein. In Bad Aibling kommen in der kalten Jahreszeit alle Winterspaziergänger, Schlittschuhläufer und Langlauffans richtig auf ihre Kosten. Ganz in der Nähe gibt es auch fünf Skigebiete mit abwech-

lungsreichen Skipisten. Und in unserer Eishalle warten eiskalte Erlebnisse auf Jung und Alt – beim Schlittschuhlaufen oder Eisstockschießen. Als Alternative bietet sich auch eine geführte Schneeschuhwanderung an. Nach reichlich Bewegung im Kalten warten gemütliche Cafés auf uns.

## ADVENTSSTIMMUNG

Eine ganz besondere Stimmung herrscht im Bad Aiblinger Kurpark, wenn im Dezember der Christkindlmarkt am Irlachweiher seine Tore öffnet. Unter Bäumen, am See, mit hübschen Geschenkideen und köstlichem Essen. Der Duft von Weihnachten liegt hier in der Luft. Wie einladend.



Unterhaltung ist auch genug geboten im Winter in Bad Aibling: Den Anfang macht das große Gitarrenfestival „Saitensprünge“ jedes Jahr im November mit zehn Konzerten über drei Wochen. Darauf folgt das traditionelle Bad Aiblinger Adventssingen, und weitere für die Jahreszeit typische Veranstaltungen. Immer im Januar

startet dann die Reihe KLASIK! Bad Aibling mit ausgewählten klassischen Konzerten im Kurhaus. Und wer richtig feiern möchte, ist beim Bad Aiblinger Fasching genau richtig.

„In Bad Aibling kann man auch im Winter sehr viel erleben.“

Thomas Jahn

Advertorial

# GITARREN-KLÄNGE

## Internationale Virtuosen in Bad Aibling

Jedes Jahr im November verwandelt sich unsere Kurstadt in ein Mekka für Gitarrenliebhaber, Musikenthusiasten und all jene, die sich von der universellen Sprache der Musik verzaubern lassen wollen – und das seit über 25 Jahren.

Die besten Gitarren-Virtuosen aus aller Welt sind beim Internationalen Gitarrenfestival Saitensprünge vertreten. Hier erleben Sie die Crème de la Crème nationaler und internationaler Gitarrenmeister live auf der Bühne des Kurhauses. Weltstars wie Al Di Meola, Tommy Emmanuel, MILOW, Ana Vidovic, Anabel Montesinos, John McLaughlin und zahlreiche weitere Musikgrößen der Szene.

Was das Festival so besonders macht: Es präsentiert das beliebte Saiteninstrument in seinen schönsten Facetten – von Klassischer Gitarre über Blues, Jazz und Folk bis hin zu Flamenco und sogar heimische alpenländische Volksmusik.

Freuen Sie sich auf einzigartige Gänsehaut-Momente, emotionale Klänge und meisterliche Gitarrenmusik – bei den Saitensprüngen in Bad Aibling!

INTERNATIONALES GITARRENFESTIVAL

II Saiten  
sprunge

## Jetzt anmelden und kein Konzert verpassen!

Abonnieren Sie noch heute unseren kostenfreien Newsletter und bleiben über alles rund um das Programm und die Künstler informiert. Zudem können Sie sich so auch schon vor dem offiziellen Vorverkaufsstart die besten Plätze im Saal sichern.

## Besuchen Sie uns unter

[www.instagram.com/gitarrenfestivalsaitenspruenge](https://www.instagram.com/gitarrenfestivalsaitenspruenge)  
[www.facebook.com/BadAiblingSaitenspruenge](https://www.facebook.com/BadAiblingSaitenspruenge) [www.saitenspruenge.com](http://www.saitenspruenge.com)



Anabel Montesinos bei den Saitensprüngen.



# DIE MAGIE DER HEFE

Genuss gehört zu Bad Aibling wie das Moor und die herzlichen Gastgeber. Biergärten, Wirtshäuser, Cafés – die Auswahl zum Essen gehen und genießen ist groß. Und nachdem wir in Oberbayern sind, ist ein gutes Essen fast unvollständig ohne ein gutes Bier. Wir waren neugierig, wie es in einem Brauhaus zugeht und haben uns durch die Schlossbrauerei Maxlrain führen lassen.

„Die Hefe macht die ganze Magie beim Bier“, so fasst des Braumeister Thomas Voggesser zusammen. Klingt spannend, aber halt, wir wollen das Bierbrauen der Reihe nach kennenlernen. Los geht es vor dem Brauhaus in Maxlrain bei Bad Aibling mit einem Blick auf das Gebäude, in dem seit dem Ende des 19. Jahrhunderts das Maxlrainer Bier entsteht. Und mit einem Blick auf das wunderschöne Renaissance-Schloss, in dem das Bier bis

dahin gebraut worden war. Im Jahr 1636 wurde die Schlossbrauerei Maxlrain erstmals in einer Urkunde erwähnt – unglaublich.

Jetzt geht es erst einmal ins Labor. Thomas Voggesser betont: „Qualität und Qualitätskontrolle sind uns in Maxlrain besonders wichtig. Jede Stufe der Bierherstellung wird penibel kontrolliert – mikrobiologisch, sensorisch sowie chemisch-technisch. So stellen wir sicher, dass unsere Kunden immer beste Qualität bekommen, wie sie es kennen und erwarten. Belegt wird die herausragende Qualität nicht zuletzt durch die Tatsache, dass wir seit vielen Jahren immer unter den besten Brauereien in Deutschland sind und unsere Biere

„Maxlrain setzt auf Tradition und Qualität.“

Thomas Voggesser



Dass der Braumeister seine Arbeit liebt, sieht man.

vielfach hoch prämiert werden. Zweimal waren wir sogar Brauerei des Jahres.“

## NUR BESTE ZUTATEN

Im Sudhaus erzählt der Braumeister, welche Schritte bei der Bierherstellung entscheidend sind: „Das beginnt mit der Auswahl der Rohstoffe. Wirklich gutes Bier kann nur entstehen, wenn jede unserer vier Zutaten beste Qualität hat. Der Hopfen zum Beispiel kommt ausschließlich aus der Hallertau, auch die Gerste ist aus regionalem Anbau. Und wir haben einen eigenen Brunnen, ganz hier in der Nähe im Mangfalltal. Man darf nicht unterschätzen, wie entscheidend gutes Wasser fürs Bier ist. Und bei der Hefe haben wir zwei Stämme, einen unter- und einen obergärigen für die unterschiedlichen Biersorten. Dazu kommen dann handwerkliche Braukunst und ganz viel Liebe zu unserem Bier.“ Gebraut wird natürlich nach dem Bayerischen Reinheitsgebot.

Im Sudhaus, so Voggesser weiter, „werden Wasser und Malz, das aus der Gerste erzeugt wird, zur Maische vermischt.

Jetzt wird die Temperatur langsam erhöht. Dieser Vorgang hilft den Enzymen die Stärke, die im Malz enthalten ist, aufzuspalten in Einfach- und Mehrfachzucker. Als nächster Schritt folgt das Läutern, ebenfalls im Sudhaus. Im Läuterbottich werden feste und flüssige Bestandteile getrennt in das Zuckerwasser, das nun Würze genannt wird, und den Treber. Nur die Würze verwenden und behandeln wir in der Brauerei weiter. Den Treber geben wir an Bauern, die ihn gerne als Viehfutter verwenden. Die Würze wird eine dreiviertel Stunde gekocht, währenddessen fügen wir den Hopfen zu.“ Hopfen, so betont Voggesser, sei wichtig für den bitteren Geschmack und das Aroma des Biers.

Anschließend wird gekühlt und zwar von fast 98 auf acht bis neun Grad bei untergärgigen Bieren und auf 18 Grad bei obergärgigen Bieren. Die Abwärme, die dabei entsteht, verwendet die Brauerei wieder. Überhaupt sind Energieverbrauch und Energie sparen ein großes Thema beim Bierbrauen.



Und nun kommt der magische Moment, findet Voggesser: „Jetzt kommt die Gärung, indem wir Hefe zusetzen. Die Hefe macht die ganze Magie beim Bierbrauen. Hefe „isst“ sozusagen den Zucker und verwandelt diesen in Alkohol und CO<sub>2</sub>, die sogenannte Kohlensäure. Dieser Prozess dauert rund eine Woche. Anschließend reift und lagert das Bier bei kalten Temperaturen. Unser Bier benötigt Zeit. Nicht zuletzt sind wir mit dem „Slow Brewing“-Qualitätssiegel ausgezeichnet. Während der Lagerung reift der Geschmack des Bieres, es werden unerwünschte Aromen abgebaut, CO<sub>2</sub> bindet sich im Bier und es wird klarer und stabiler. Kurz vor der Abfüllung in Flaschen, Fässer oder Tankwagen wird das Bier filtriert. Tankwagen werden übrigens zum Beispiel für große Feste verwendet.“

## BIER BRAUCHT ZEIT

Während der Braumeister uns alle diese Schritte erklärt, sind wir vom Sudhaus in den wirklich sehr kalten Keller und anschließend in die beeindruckende und moderne Abfüllerei gewandert. Man merkt ihm die Begeisterung für seinen Beruf an. Als wir ihn fragen, wie er denn zum Bierbrauen gekommen ist, lacht er: „Ich hatte in der Schule Chemie als Leis-

tungskurs im Abitur. Da haben wir einmal einen Ausflug vom Allgäu nach Weihenstephan gemacht und haben uns dort die ziemlich berühmte Uni angeschaut. Da ist mir klar geworden, wie viele Möglichkeiten man als Brauer hat. Und das war es dann.“

Besonders gereizt hat den Mitteldreißiger, dass weltweit in praktisch jedem Land Bier gebraut wird. So ging es nach seinem Studienabschluss zunächst ins Ausland. „Fast drei Jahre habe ich in England bei einer Gasthausbrauerei gearbeitet. Der Brauprozess dort war ganz anders, als ich es bis dahin kannte. Das Bier in England ist ja auch ganz anders, ohne Schaum, ohne Kohlensäure und wärmer getrunken wird es dort auch. Danach ging es weiter nach Mauritius.“ Mauritius klingt jetzt erst einmal überraschend. Wie kam denn das? Bei Voggesser klingt es ganz einfach: „Ich hatte eine Stellenanzeige gelesen und wollte das einfach mal ausprobieren. Dort gibt es auch traditionelle Biere, lustigerweise zum großen Teil aus

„Als Brauer hast du so viele Möglichkeiten.“

Thomas Voggesser



Maxlrainer Bier schmeckt perfekt zu einer bayerischen Brotzeit.

Vom Schloss ins Sudhaus:  
Prinz Lobkowicz spricht  
im Podcast über Braukunst und Genuss



↗

deutschen Zutaten hergestellt. Aber wir haben zusätzlich Spezialbiere gebraut, wie etwa ein Bier mit Kaffirlimettenblättern – das hat angenehm frisch und nach Zitrusfrüchten geschmeckt. Das Arbeitsklima dort war ganz anders als hier, Handwerker kommen zum Beispiel, wann sie mögen, und man muss recht viel improvisieren. Aber ein hoher Qualitäts-Standard hat auch da eine wichtige Rolle gespielt. Dann folgte ein Jahr in Maxlrain als 2. Braumeister. Leider gab es nach meinem Jahres-Vertrag keine offene Stelle, so dass ich erst einmal nach Winterthur gegangen bin. Dort war ich für fünfeinhalb Jahre bei einer Craftbrewery, die Vorreiter für Craftbiere auf dem Schweizer Markt war und ist. Als Braumeister konnte ich dort sehr viele Projekte realisieren, mehr als manch Braumeister in seinem ganzen Berufsleben.“

## HEIMATGEFÜHL

Im Jahr 2025 ist Voggesser als Braumeister nach Maxlrain zurückgekehrt und wohnt mit Frau und kleiner Tochter auch auf dem Brauereigelände, „weil man immer ein Auge aufs Bier haben muss und auch am Wochenende kontrolliert, ob alles passt“, wie er uns erklärt.

Bad Aibling bietet eine große Bandbreite an Cafés, Restaurants und Wirtshäusern mit bayerischer Küche von traditionell bis modern. Aber auch Vegetarisches, Veganes und Internationales stehen zur Auswahl. Gastronomie von Bar, Café und Eisdiele über Biergarten und Bräustüberl bis hin zu Chinarestaurant und Pizzeria finden Sie unter [www.bad-aibling.de/essen-trinken](http://www.bad-aibling.de/essen-trinken).

Der **Bad Aiblinger Bauernmarkt** findet jeden Freitag von 9:00 bis 17:00 Uhr in der Asammühle in der Irlachstraße statt.

Der **Bad Aiblinger Genussmarkt** findet jeden Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr auf dem Marienplatz statt. **An Feiertagen entfallen beide Märkte.**

Seit 2017 kümmert sich Bad Aibling besonders um Menschen mit Allergien oder Unverträglichkeiten. Wo Allergiker sorgenfrei einkaufen und essen gehen können, lässt sich unter [www.bad-aibling.de/allergikerfreundlichkeit](http://www.bad-aibling.de/allergikerfreundlichkeit) nachlesen.

Klar, dass ein Braumeister begeistert ist von Bier: „Bier schmeckt einfach gut und wenn man zum Beispiel bei uns im Bräustüberl sitzt und gemeinsam mit Freunden ein Bier trinkt, macht das glücklich. Für mich entsteht dabei ein echtes Heimatgefühl. Das darf gerne ein alkoholfreies oder leichtes Bier sein, das wir natürlich auch anbieten. Das liegt nicht nur im Trend, die Herstellung und der Geschmack sind in den letzten Jahren zudem immer besser geworden. „Engerl hell“ und „Engerl weiß“ heißen unsere beiden alkoholfreien Varianten.“ Zudem habe Bier isotonische Nährstoffe. Nicht umsonst werde alkoholfreies Bier als Supergetränk nach dem Sport empfohlen.

„Bier gehört in Bayern zum Alltag und zur Tradition. Es passt zu deftigem Essen und zu Brotzeiten“, sagt Voggesser. Aber, fasst er zusammen: „Eigentlich kann man unsere Biere zu allem trinken, wir haben ja sehr unterschiedliche Sorten und alle schmecken einfach gut.“ Wie gut, dass zur Brauereiführung auch eine Verkostung gehört und ein Biermarkerl für das Bräustüberl. Der Biergarten der Schlossbrauerei Maxlrain mit seinen alten Kastanienbäumen sieht nämlich sehr verlockend aus. Hier lässt sich der Sommer, das Leben im Freien besonders gut genießen.



## GROSSARTIGE AUSWAHL

Egal, ob morgens, mittags oder abends: Genuss geht in unserer schönen Kurstadt immer. In Cafés und Eisdielen, in Restaurants und Wirtschaften, in Bier- oder Gastgärtten. Vielfalt – dein Name ist Bad Aibling.

Wie wäre es zum Auftakt mit einem schönen Brunch auf einer gemütlichen Terrasse mitten in Bad Aibling? Da genießen wir nicht nur eine bunte Auswahl an Köstlichkeiten, sondern können zugleich auch gleich ein wenig die anderen Stadtbesucher beobachten. Damit wir bald wieder Hunger haben, brechen wir danach erst einmal zu einer ausgiebigen Radtour durch das malerische Umland auf. Obwohl: Für eine gepflegte Brotzeit haben wir in Bayern eigentlich immer Appetit. Vormittags, mittags oder abends treffen wir uns gerne im Biergarten und genießen bayerische Spezialitäten wie resche Brezn, cremigen Obatzden und knackige Radieserl, dazu eine kühle Maß Bier. Im Schatten von alten Kastanienbäumen schmeckt es einfach besonders gut. Hier trifft man auf ein spezielles oberbayerisches Lebensgefühl,

auf Tradition und Heimatverbundenheit. Einheimische und Gäste genießen gemeinsam, der Alltag bleibt weit hinter uns.

Doch zurück in die Mitte: Ein Stadtbummel durch Bad Aibling macht gleich noch mehr Spaß mit einem Eis in der Hand oder mit einer Pause bei Kaffee und Kuchen. Wir schlendern vorbei an kleinen Geschäften, liebevoll dekoriert. Da können wir ja gleich noch ein hübsches Mitbringsel kaufen. Oder ein Buch für den Nachmittag auf dem Liegestuhl unterm Apfelbaum.

Für den Abend müssen wir uns dann entscheiden, ob es bayerisch oder international, traditionell oder modern weitergeht, ob wir Schweinsbraten mit Knödel, Steak und Salat, Pizza oder Ziegenkäse in Karottentextur essen möchten. Aber zuvor gönnen wir uns noch einen Sundowner, ganz entspannt auf der Hotelterrasse oder am Seeufer. Unser Fazit nach dem köstlichen, kulinarischen Streifzug durch Bad Aibling lautet: Wie gut, dass es in und um die schöne Kurstadt so viele Möglichkeiten gibt, sich zu bewegen.



## MAXLRAIN – OBERBAYERISCHE LEBENSART GENIESSEN

Nur fünf Minuten von Bad Aibling entfernt liegt ein Ort, der wie gemacht scheint für eine kleine Auszeit: Maxlrain. Das Ensemble aus Schloss, Brauerei, Bräustüberl, Schlosswirtschaft und Golfplatz ist ein Gesamterlebnis – traditionsreich, charmant und mit einer Atmosphäre, die sofort entschleunigt.

Vor der Kulisse des imposanten Renaissanceschlosses laden zwei Wirtshäuser zum Verweilen ein: Das gemütliche **Bräustüberl** mit seiner historischen Schwemme und dem großen Biergarten ist ein Lieblingsplatz für Einheimische und Radler gleichermaßen. Gleich nebenan verwöhnt die **Schlosswirtschaft Maxlrain** ihre Gäste mit gehobener alpenländischer Küche und Blick auf den Wendelstein – perfekt für Feinschmecker und Genießer.



Sportlich wird es auf dem mehrfach prämierten **18-Loch-Meisterschaftsplatz Schloss Maxlrain**, einem der schönsten Golfplätze Oberbayerns. Zwischen alten Baumalleen und sanften Hügeln spielen Sie mit ständigem Blick auf das Bergpanorama.

Wer lieber auf zwei Rädern oder zu Fuß unterwegs ist, findet rund um Maxlrain ein Netz aus bestens ausgeschilderten **Rad- und Wanderwegen**, die durch Wiesen, Wälder und idyllische Dörfer führen. Und wer Kultur liebt, besucht eines der vielen **Feste und Veranstaltungen**, vom Oldtimertreffen bis zur Oper in der Schlossreithalle.

Maxlrain ist mehr als ein Ausflugsziel – es ist ein Stück lebendige bayerische Lebensart. Ein Ort, an dem man spürt, was Heimat bedeutet. **Mehr Infos:** [www.maxlrain.de](http://www.maxlrain.de)

[www.instagram.com/schlossbrauerei.maxlrain/](http://www.instagram.com/schlossbrauerei.maxlrain/)

[www.facebook.com/maxlrainer](http://www.facebook.com/maxlrainer)





Im Kurpark spielt Susi Weiss nur für uns heute ausnahmsweise einmal auf der Wiese.

# MUSIK IM VORDERGRUND

**Volksmusik im Brunnenhof, Kultur im Park und Kaffeehaus-Musik – das alles gehört zur Veranstaltungsreihe „Open Air Kultursommer“ in Bad Aibling. Die vielen Veranstaltungen sind ein echtes Spiegelbild des Bad Aiblinger Kulturlebens – eine spannende Mischung aus Kultur und Brauchtum, aus Neuem und Bewährtem, aus Volksmusik, aus Rock, Pop und Jazz.**

**E**inen besonderen Platz nimmt dabei die Kaffeehaus-Musik ein, bei der das Salon-Trion Susi Weiss immer einen Sonntag pro Monat im Brunnenhof des Kurhauses spielt. Wir haben uns mit der Pianistin Susi Weiss getroffen, um mehr über sie und ihre Musik zu erfahren, die sie gerne auch Salon-Musik nennt.

**Frau Weiss:** Nicht jeder hat eine Vorstellung, was Salon-Musik bedeutet. Wie würden Sie das definieren? Was gehört zu Kaffeehaus- oder Salon-Musik?

**Susi Weiss:** Salon-Musik kommt aus der Zeit des 19. Jahrhunderts. Man traf sich damals in Salons, es wurde gelesen, sich unterhalten und musiziert. Konzerte oder Oper waren in dieser Zeit eher elitär und nur für wenige verfügbar. Wer Musik privat hören wollte, musste sie selbst machen oder machen lassen. Damals entstanden dann zum Beispiel Klavierbearbeitungen von Orchesterstücken, Opern oder Operetten, damit diese Musik auch in Salons gespielt werden konnte, wo natürlich nur eine kleine Besetzung Platz hatte. Der Inbegriff von Salon-Musik für mich ist

zum Beispiel ein schöner Strauss-Walzer. Heute gehören zudem Tangos, Foxtrotte oder Medleys dazu, aber auch Schlager und Musical-Stücke. Salon- oder Kaffeehaus-Musik ist also gehobene Unterhaltungsmusik, oft als Hintergrund.

**Die Kaffeehaus-Musik in Bad Aibling gibt es inzwischen seit mehr als 30 Jahren, seit 1995. Wie ist das damals entstanden? Und wie hat sich die Kaffeehaus-Musik seither entwickelt?**

Früher gab es in vielen Orten eine Kurkapelle, auch in Bad Aibling. Hier waren das überwiegend Musiker aus Tschechien, die von April bis Oktober in Bad Aibling lebten und auftraten. Nach der Gesundheitsreform 1995, mit

der die ambulante Badekur abgeschafft wurde, mussten viele Kurorte sparen und entsprechend aus finanziellen Gründen ihre Kur-Kapellen abschaffen. Trotzdem brauchte es eine Kur-Musik. Daraus wurde in Bad Aibling die Idee zur Salon-Musik geboren. Der damalige Kurdirektor suchte nach Musikerinnen und Musikern, die vor Ort lebten und die auch in kleiner Formation die Gäste unterhalten konnten.

Über die Jahre hat sich viel verändert, vieles wurde erneuert. Zum Beispiel hörte der Geiger und frühere Leiter der Salon-Musik 2008 auf. Dann habe ich als Bandleaderin übernommen und mache nun die Moderation, die er früher gemacht hat. Heute haben wir eine feste Stammbesetzung aus dem Bassisten Thomas Laar und mir. Dazu holten wir uns eine dritte Musikerin oder einen dritten Musiker, was dann auch die Musikauswahl jeweils ändert. Was mir besonders gut gefällt: Wir haben ein echtes Stamm-Publikum, das fast jedes Mal dabei ist und natürlich zusätzlich noch viele wechselnde Gäste. Und mitsingen darf man gerne auch.

**Was macht Live-Musik besonders?**

Live-Musik ist einfach was anderes, auch wenn sie leider langsam ausstirbt. Piano-Bars gibt es heute zum Beispiel viel weniger als früher, die Menschen hören Musik meist aus der Konserven, über ihre Smartphones zum Beispiel. Aber Live-Musik erzeugt eine andere Atmosphäre, ist persönlicher als Musik aus der Box. Da sitzen Menschen, die machen Musik für andere und nehmen auch die Stimmung des Publikums auf.

„Live-Musik ist einfach etwas Besonderes.“  
Susi Weiss

Ganz zentral liegt der Kurpark in Bad Aibling und er ist zugleich das Zentrum des geselligen Lebens in der Kurstadt. Egal ob Kulturveranstaltungen oder Brauchtumsfest: Kurpark und Kurhaus sind ideale Orte für unzählige Events in Bad Aibling. Von **Woodstock-Feeling bis bayerische Lebensfreude** reicht die Gefühls-Bandbreite bei Parkfest, Open-Air-Konzerten bekannter Bands oder Brauchtumsveranstaltungen der beiden Bad Aiblinger Trachtenvereine, den „Oberlandlern“ und den „Edelweißer“. Mit altem Baumbestand, wunderschönen Blumenbeeten, großzügigen Wiesen und dem verwunschenen Irlachweiher gilt der Kurpark als einer der schönsten in ganz Deutschland. Kein Wunder, dass die Atmosphäre im Kurpark so besonders ist und Konzerte und Feste hier einzigartig sind.



Die Kaffeehaus-Musik ist Teil des Bad Aiblinger Open Air Kultursommers? Aber das ist noch nicht alles, oder?

Nein, unsere Reihe gibt es das ganze Jahr über, immer an einem Sonntag im Monat. An Weihnachten gibt es außerdem immer ein besonderes Konzert mit der Hinterberger Saitenmusik. Das war eigentlich so gar nicht geplant, aber vor vielen Jahren wurden wir mal aus Versehen doppelt gebucht, das Salon-Trio und die Saitenmusik. Da fragten wir uns, wer geht jetzt heim? Wir haben schnell festgestellt: Keiner geht heim. Stattdessen haben wir das Konzert gemeinsam bestritten. Das hat gut gepasst, weil wir in der Adventszeit eben auch ein besinnliches Programm gespielt haben, das sich gut ergänzt hat mit den weihnachtlichen Weisen der Saitenmusik. Diese Kombination kam so gut an, dass wir das seither jedes Jahr machen. Wir spielen dann abwechselnd und am Ende gibt es ein gemeinsames Stück. Mitgesungen wird auch oft, da entsteht eine ganz eigene Dynamik.



Nicht nur der Open Air Kultursommer sorgt für vielfältige Unterhaltung in Bad Aibling, sondern auch Oldie Night und viele andere Veranstaltungen.

Mehr über unsere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website  


Sie geben nicht nur Klavierunterricht, sondern sind auch sonst sehr aktiv und auch ganz schön herumgekommen. Erzählen Sie doch mal.

Mit meinen Auftritten auf Kreuzfahrtschiffen habe ich mich quasi einmal rund um die Welt gespielt. Das hört sich mehr nach Urlaub an, als es tatsächlich ist. Da spielt man in einer der Bars schon mal bis die Sonne wieder aufgeht und dazu noch beim Nachmittags-Tee und wo sonst Musik gewünscht ist. Das war aber nicht für die Serie „Traumschiff“, sondern ich war bei der Reederei angestellt. Aber es hat sich schon mal ergeben, dass ich an Bord des Schiffes war, auf dem dann auch fürs Fernsehen gedreht wurde. Aber ich habe auch sonst viel gemacht, in Bands gespielt oder mal drei Monate bei Rondo Veneziano – das war auch eine schöne Zeit. In Hotel-Bars spiele ich bis heute, gerne in einer Entfernung, dass ich nachts noch nach Hause fahren kann. Zwölf Jahre lang habe ich im Drei-Sterne-Restaurant Heinz Winkler in

Aschau im Chiemgau gespielt, heute trete ich in Kitzbühel, im Allgäu oder am Tegernsee auf, in Bars, Restaurants oder auch mal in einer Klinik.

Nicht zuletzt schreibe ich Notenbücher. Viele der Stücke, die wir spielen sind Welthits. Ich schreibe sie so auf, dass man sie relativ leicht spielen kann. Inzwischen sind es fast 20 Notenbücher.

Sie leben seit vielen Jahren in Bad Aibling, stammen aus dem Nachbarort. Wie sind Sie zur Musik gekommen und wie speziell zur Salon-Musik?

Ich komme aus einer musikalischen Familie. Der Vater hat viel Akkordeon geübt und gespielt, die älteren Schwestern haben Gitarre gelernt. Ich sollte auch erst Akkordeon spielen, aber es wurde dann Klavier. Schon als Kind bin ich mit dem Vater zusammen aufgetreten, konnte früh Musik nach Gehör spielen, das ist ein ganz großer Vorteil. Dann habe ich klassische Musik studiert, Jazz gab es als Musikstudium damals kaum. Aber für mich war eigentlich immer klar, dass ich gerne Unterhaltungsmusik spielen möchte, in Hotels oder Bars.

Und so macht Susi Weiss Musik für den Hintergrund, die sehr oft und völlig zurecht im Vordergrund steht. Frau Weiss, wir danken Ihnen für das Gespräch.

## VERANSTALTUNGEN



Alle Höhepunkte im Überblick:

### MÄRZ

Nonfiktionale  
Festival des dokumentarischen Films

### MAI – SEPTEMBER

Open Air Kultursommer  
Kultur im Park, Klang- und Singräume, Volksmusik im Brunnenhof, Frühschoppenkonzerte

### JULI

Bayerisches OldtimerFestival  
ADAC Maxlrain Classics & Oldie Night

### Bürgerfest

In der Innenstadt mit Live-Musik und großem Kinderprogramm

### AUGUST

Parkfest  
Mit besonderem Motto, dazu passender Live-Musik und einem musiksynchroen Feuerwerk im Kurpark

### SEPTEMBER

Gesunde Woche  
Mit Vorträgen, Workshops und Kursen rund um das Thema Gesundheit

### NOVEMBER

Saitensprünge  
Internationales Gitarrenfestival  
[www.saitenspruenge.com](http://www.saitenspruenge.com)

### DEZEMBER

Aiblinger Christkindlmarkt,  
Irlachweiher im Kurpark und  
Adventssingen

Eine große, bunte Palette von Volksmusik bis Jazz, Oper bis Puppentheater, Morgentanzl und Trachten- und Handwerkmärkten bietet der **Maxlrainer Kultursommer**. Alle Details unter [www.kultursommer.maxlrain.de](http://www.kultursommer.maxlrain.de)  
Galerie Villa Maria  
[www.galerie-villa-maria.de](http://www.galerie-villa-maria.de)  
Kunstverein Bad Aibling  
[www.kunstverein-bad-aibling.de](http://www.kunstverein-bad-aibling.de)  
Heimatmuseum  
[www.bad-aibling.de/museen-galerien](http://www.bad-aibling.de/museen-galerien)

Alle Event-Highlights und Termine finden Sie unter [www.bad-aibling.de/kultur-events](http://www.bad-aibling.de/kultur-events)



# JEDES DETAIL ZÄHLT

**Gebirgsschützen sind eine oberbayerische Besonderheit. Sie stehen für Tradition und Heimatverbundenheit sowie die Verteidigung christlicher Werte. Auch in Bad Aibling gibt es eine Gebirgsschützenkompanie. Wir haben uns mit zwei Mitgliedern getroffen.**

**D**etails sind wichtig bei der Gebirgsschützenkompanie Aibling. „Der Löwe auf der Fahne muss vom Wappen wegschauen, denn er muss die Gefahren von außen im Auge behalten. Wenn der Löwe zum Wappen hinschaut – was man sehr oft sieht – ist das nicht richtig,“ so erzählen es Uwe Hecht und Josef Staudenmaier von den Aiblinger Gebirgsschützen. Der Oberleutnant und der Leutnant Fähnrich haben noch eine ganze Menge mehr zu berichten. Aber vielleicht sollten wir vorab erst einmal klären was es ganz allgemein mit den Gebirgsschützen auf sich hat.

Gebirgsschützen sind spezielle Schützenvereinigungen in Oberbayern. Entstanden sind sie wohl im 15. Jahrhundert, als in der ganzen Region wehrfähige Männer gemustert wurden, um eine Landesverteidigung aufzubauen. Um

„Tradition ist uns wichtig.“  
Uwe Hecht

ihre Heimat und speziell die Grenzen zu verteidigen, mussten die Männer exerzieren und schießen üben. Im 19. Jahrhundert wurden die Gebirgsschützen als staatliche Organisation aufgelöst und in die Bayerische Armee überführt.

Oberleutnant Uwe Hecht, der Stellvertreter des Hauptmanns, ist auch Chronist der Aiblinger Kompanie. Das merkt man schnell, so gut wie er sich bei Geschichte und allen anderen Fragen rund um die Gebirgsschützen auskennt: „In Bad Aibling wurden die



Wurde von den Gebirgsschützen eigenhändig errichtet: die Kapelle am Totenberg.

Gebirgsschützen 1980 wiedergegründet. Seit den 1970er bis Mitte der 1980er Jahren hat es in Oberbayern geradezu einen Boom an solchen Wiedergründungen gegeben. Die Idee war, Traditionen wiederzubeleben. Wiedergegründet werden durfte nur dort, wo es früher schon Gebirgsschützen gab.“ Ähnliche Vereinigungen gibt es zum Beispiel noch in Tirol und Südtirol.

Heute verstehen sich die Gebirgsschützen als Hüter bayerischer Volkskultur vom Tragen der besonderen Montur, über das sportliche Schießen bis zur Pflege des alpenländischen Volkslieds oder auch des Denkmalschutzes. Zudem bittet der Freistaat Bayern die Gebirgsschützen immer wieder, bei offiziellen Anlässen zu repräsentieren, etwa mit einer Ehrenformation bei Besuchen von Staatsoberhäuptern oder beim alljährlichen Oktoberfestumzug in München. Der Schirmherr der Gebirgsschützen

ist übrigens immer der amtierende Ministerpräsident des Freistaats.

Rund 170 Mitglieder hat die Gebirgsschützenkompanie Aibling, davon sind heute etwa 65 aktiv. Wenn man fragt, was es mit der militärischen Ordnung in Kompanien, mit Hauptmann, Oberleutnant und Fähnrich auf sich hat, erklärt Uwe Hecht das sehr einleuchtend: „Das kommt aus ihrer Entstehungsgeschichte: Gebirgsschützen waren Landes- und Heimatverteidiger, sie haben Haus und Hof geschützt und wurden nicht im Ausland eingesetzt. Um das leisten zu können, mussten sie natürlich schießen können. Wobei mir wichtig ist, dass der Ausdruck ‚Schütze‘ von schützen kommt und nicht von schießen. Neben den kompanieinternen Vergleichsschießen mit dem Luftgewehr, der Armbrust, dem Kleinkaliber Gewehr und dem Karabiner K 98k gibt es immer wieder auch regionsübergreifende Wettbewerbe.“

Weitere Informationen zur bayerischen Traditionen finden Sie hier





Auffällig ist die Uniform der Gebirgsschützen, die Montur genannt wird. Uwe Hecht zählt auf: „Unsere Montur ist der Aiblinger Bürgertracht nachempfunden, die bereits seit dem 17. Jahrhundert belegt ist mit blauem Mantel sowie Lederhosen und einem schwarzen Hut, der StopSELHut heißt. Geschmückt ist dieser mit einem Spielhahn-Stoß, der heute häufig aus Schweden kommt, denn da gibt es noch genug Spielhähne, bei uns stehen sie unter Naturschutz. Dabei haben Offiziere einen doppelten Spielhahn-Stoß, der quasi in beide Richtungen schaut, die anderen einen einfachen, der also nur nach einer Richtung schaut. Dazu kommen noch Quasten und die weißblaue Kokarde, ein rundes Abzeichen. Auch unsere Hose ist besonders, vor allem ihre Geschichte. 1605 gab es das sogenannte Hosenmandat. Damit wurden lange Hosen vorgeschrieben, denn Herzog Maximilian empfand kurze und Kniebundhosen als unschicklich. Aber die Altbayern haben sich seiner Order widersetzt und tragen bis heute lederne Kniebundhosen.“

Auch die Hosenträger sind besonders: Sie sind mit dem churbairischen Wappen verziert sowie einem Ranzen. Der stammt

ursprünglich aus dem Leben von Holzbauern, die ihr „Ränzl“ auf dem Rücken trugen, um diesen beim Bewegen schwerer Lasten zu stabilisieren. Dazu kommen noch ein weißes Hemd mit roter Schleife sowie lange Strümpfe mit einem besonderen Muster, das ebenfalls schon früh für Aibling verbürgt ist. Zu der Montur tragen Offiziere Hirschfänger oder Krummsäbel. Und weil Details wichtig sind, ergänzt Uwe Hecht: „Nicht vergessen darf man die Armbinde. Unsere ist blau weiß und mit dem alten Landkreiswappen von Aibling verziert. Dazu kommen an der Montur dann noch diverse Ehrenzeichen für besondere Verdienste, gutes Schießen oder auch langjährige Mitgliedschaft.“

Manche Bestandteile der Montur erinnern durchaus an Trachtenvereine. Für Uwe Hecht ist das nicht sehr verwunderlich: „Trachtler und Gebirgsschützen haben in vielen Dingen ähnliche Vorstellungen, zum Beispiel bei der Bewahrung der Tradition. So haben unsere Vereine einen guten Zusammenhalt und arbeiten unter anderem bei großen Veranstaltungen zusammen. Da hilft ein Verein dem anderen. Außerdem gibt es durchaus Doppel-Mitgliedschaften.“



Nicht nur die Gebirgsschützen feiern in Bad Aibling, sondern auch die beiden Trachtenvereine.

„Die Gebirgsschützen rücken zu vielen Veranstaltungen aus.“

Josef Staudenmaier

Leutnant Fähnrich Josef Staudenmaier erklärt uns auch noch seine Fahne: „Sie zeigt auf der einen Seite die Patrona Bavariae. Sie wurde nach der Vorlage der Muttergottes aus der Wallfahrtskirche Tuntenhausen geschaffen. Die andere Seite zeigt das churbairische Wappen.“ Und hier findet sich dann der Löwe, der das Wappen bewacht und also die Umgebung beobachtet.

## GELEBTE TRADITIONEN

Staudenmaier hat wahrhaftig eine tragende Rolle bei den Gebirgsschützen Aibling, denn die Fahne, die er bei jedem Ausrücken auf der Schulter trägt, wiegt bald 20 Kilo. Staudenmaier berichtet: „Ausgerückt wird etwa zum Patronatstag oder zum Sebastianitag, denn das ist der Schutzpatron der Gebirgsschützen. Auch an Fronleichnam rückt die Kompanie geschlossen aus. Dabei wird das Allerheiligste von vier Schützen begleitet und der Salutzug schießt einen dreifachen Salut. Nicht zuletzt wird zum Bad Aiblinger

In Bad Aibling ist immer etwas los. Zum Beispiel Maibaum-Aufstellen und Pfingstvolksfest oder auch das Irlachweiher-Fest der Bad Aiblinger Trachtenvereine. Dazu Konzerte und Festivals, Feste und Märkte, Führungen und vieles mehr. Vielleicht stellt sich so mancher die Frage, ob in Bad Aibling auch mal gearbeitet wird. Natürlich, heißt die Antwort, und sogar reichlich. Aber wir nutzen gerne jede Gelegenheit, das Leben zu genießen und zu feiern. Dafür organisieren wir möglichst viele Veranstaltungen von traditionell bayerisch bis ganz international. Und nachdem man nicht gut alleine feiern kann, sind Besucher und Gäste immer sehr herzlich eingeladen: zum Bad Aiblinger Oldtimer Festival, zum Bürger- oder Parkfest und zu vielen anderen Anlässen. Wer mag, kann ein Museum oder verschiedene Galerien besuchen oder eine der zahlreichen Kulturveranstaltungen in Bad Aibling. Im Brunnenhof des Kurhauses spielen jeden Donnerstag im Sommer bayerische Volksmusiker auf. Wer lieber klassische Musik hört oder lässiges Open-Air-Feeling schätzt – und für jeden ist etwas dabei. Sogar internationale Stars, die zu unserem renommierten Gitarrenfestival „Saitensprünge“ im November kommen.

Zünftig, echt, g'sund:  
Christian Weigl erzählt im  
Podcast, warum Tracht, Tanz  
und Gemeinschaft einfach  
guttuu. Jetzt reinhören!



Pfingstvolksfest sowie zu Ehren von Mitgliedern ausgerückt, etwa zu runden Geburtstagen ab 50. Aber natürlich nur, wenn die entsprechenden Mitglieder das auch wollen.“

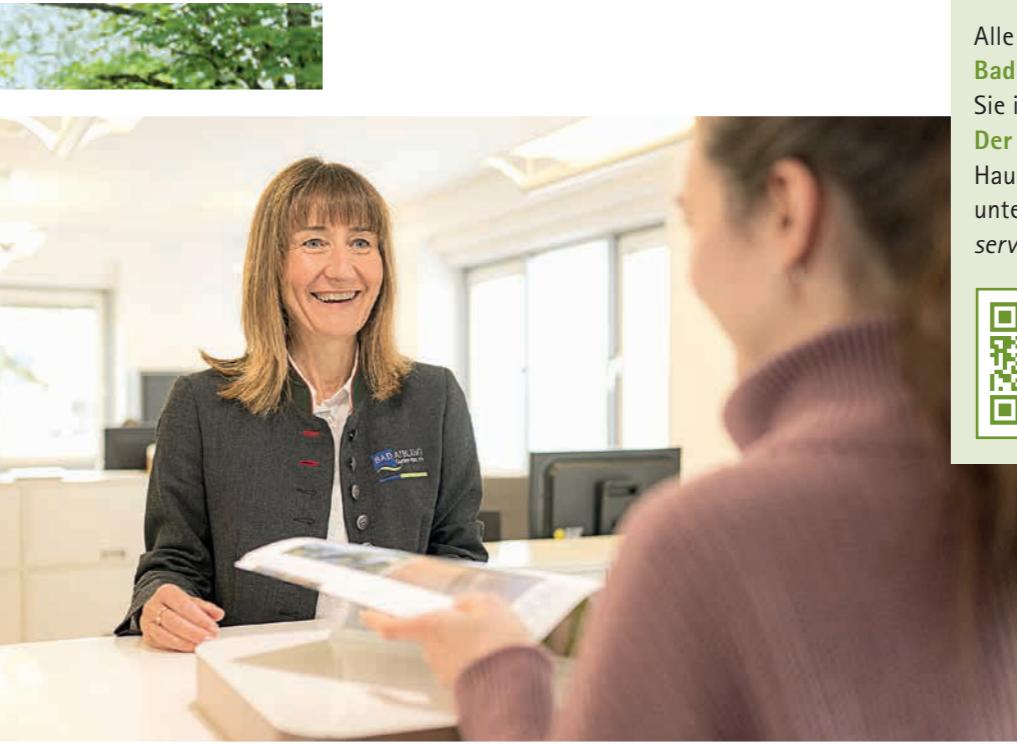
In Bad Aibling gibt es eine Reihe von Orten, an denen man Spuren der Gebirgsschützen erkennt. Stolz sind Hecht und Staudenmaier auf die Gebirgsschützenkapelle am sogenannten Totenberg. Chronist Hecht berichtet: „Diese Kapelle haben die Gebirgsschützen komplett aus eigener Kraft errichtet. Wir hatten damals alle entscheidenden Handwerker als Mitglieder und haben die Arbeiten gemeinsam und ehrenamtlich organisiert. Ihre Ausstattung hat Ehrenhauptmann Günter Hein geschaffen, er hat das Altarbild gemalt und die Heiligenfiguren gefasst.“ Fertig wurde die Kapelle 1984. Im Jahr 2000 wurde ganz in der Nähe das Millenniums-Kreuz errichtet, ebenfalls von der Kompanie finanziert. Sehr beliebt bei den Bürgern der Kurstadt ist das Armbrustschießen, zu dem die Gebirgsschützen jedes Jahr einladen. Das Schießen auf historischen Schießständen ist von einer ganz besonderen Atmosphäre geprägt und ein schöner Anlass zum gemeinsamen Feiern.



Alle Informationen zu den **Bad Aiblinger Gastgebern** finden Sie in unseren „**Quellen fürs Ich – Der Kompass**“. Sie erhalten ihn im Haus des Gastes oder im Internet unter [www.bad-aibling.de/service-business](http://www.bad-aibling.de/service-business).



Mehr Details entnehmen Sie unserer Website



Im Haus des Gastes liegen zahlreiche Info-Flyer aus.

# WILL KOMMEN – WILL BLEIBEN

Kompetent und freundlich beraten ist ein Urlaub oder Kuraufenthalt in Bad Aibling gleich viel entspannter. Wie gut, dass die Kur- und Gästeinformation sich um alle Fragen von Gästen kümmern.

Das Team der Kur- und Gästeinformation um Kurdirektor Thomas Jahn ist die Verbindung zwischen Gästen und Gastgebern in Bad Aibling. Die Kolleginnen im Haus des Gastes sorgen für Informationen aller Art und dafür, dass jeder Gast seine ideale Unterkunft in Bad Aibling findet. Ihr Ziel ist es, dass Kurzurlauber genauso glücklich werden wie Langzeit-Kurgäste. Oder Wellness-Freunde, Aktiv-Urlauber sowie Besucher von Tagungen und anderen Veranstaltungen.

Gäste in Bad Aibling können sich zwischen Hotel, bayerischem Gasthaus, Pension, Ferienwohnung oder Privatzimmer entscheiden. Denn wie und wo man gerne übernachtet, ist bekanntlich Typ-Sache. Manche Gäste fühlen sich in einem Hotel mit Rundum-Service besonders wohl, andere Besucher schätzen die Unabhängigkeit und Flexibilität einer Ferienwohnung. Gut, wenn man die Wahl hat.

## VIELE GUTE TIPPS

Zudem hat das Team auch bei den vielfältigen Freizeit-Angebote in und um Bad Aibling immer einen guten Tipp: Was machen Sie denn am liebsten? Und welche Art Freizeit soll es heute sein? Sportlich oder eher geruhsam? Rad-

fahren oder Wellness in der Therme, Moorexkursionen oder geführte Wanderungen, Nordic Walking oder Yoga? Alles im Angebot. Ergänzt wird dies durch unzählige Veranstaltungen, etwa das Internationale Gitarrenfestival „Saitensprünge“. Und wer bayerisches Brauchtum schätzt, ist beim Maibaumaufstellen oder dem Irlachweiherfest gut aufgehoben. Übrigens unterstützen die Kolleginnen zum Beispiel auch beim Ausfüllen des Kurantrags oder bei der Terminvereinbarung während der Kur vor Ort. Alles, damit sich unsere Gäste willkommen fühlen und bleiben wollen.

„Gute Beratung ist uns ein großes Anliegen.“  
Thomas Jahn

Unser **digitaler Gästeführer** Bad Aibling liefert Ihnen interessante sowie wichtige Informationen zu den verschiedensten Themenbereichen und **trägt zu einer besseren Orientierung vor Ort in der Kurstadt bei**. Dieser kostenlose Gästeführer ist eine sogenannte Progressive Web App. Um sie zu nutzen, öffnet man nur die Internetseite der Web App und speichert diese auf dem Startbildschirm des Smartphones ab. Einige Inhalte in der App sind dann sogar auch offline nutzbar.

Wissenwertes rund um unsere Web-App finden Sie hier



# VOR ORT FÜR SIE

## Gästekarte

Mit der Gästekarte können Sie den innerstädtischen Bus-Service „Moor-Express“ kostenlos nutzen. Zudem erhalten Sie eine Vielzahl von Vorteilen und Ermäßigungen – auf das gesamte Programm „Bad Aibling erleben!“, im Heimatmuseum, in der Therme, beim Minigolfplatz im Kurpark und im Lesecafé im Rathaus. Außerdem können Besitzer der Gästekarte bis zu 5 Stunden auf den ausgewiesenen öffentlichen Parkplätzen unter Hinzunahme der Parkscheibe kostenfrei parken. Nutzen Sie die Vorteile der Gästekarte auch bei vielen Veranstaltungen im Kurhaus.

## Kur-Beratung

Gesund bleiben oder gesund werden: Mit einer Kur kann man vorbeugen oder eine Heilung unterstützen. Die Kur- und Touristinformation hilft Ihnen gerne bei der Planung Ihres Kuraufenthaltes in Bad Aibling. Wir helfen Ihnen etwa bei allen Fragen rund um Ihren Kurantrag. Bad Aibling hat als Moorheil- und Thermalbad große Gesundheitskompetenz – mit zahlreichen Kliniken, Ärztinnen und Ärzten, Physiotherapeuten und vielen weiteren Gesundheitsdienstleistern.

## Bad Aibling auf Social Media

Lust auf ein Stück Bad Aibling – jederzeit und überall? Auf Instagram und Facebook finden Sie stimmungsvolle Bilder, spannende Geschichten und aktuelle Neuigkeiten rund um unsere Kurstadt. Ob Veranstaltungstipps, Ausflugsideen oder besondere Momente – bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Teilen Sie auch gerne Ihre schönsten Urlaubserlebnisse mit uns – wir freuen uns auf Ihre Bilder und Kommentare!

 bad\_aibling\_tourismus

 BadAibling

## Digitaler Gästeführer

Optimale Orientierung vor Ort: Unser digitaler Gästeführer Bad Aibling liefert Ihnen interessante sowie wichtige Informationen zu den verschiedenen Themenbereichen und trägt zu einer besseren Orientierung vor Ort in der Kurstadt bei.

Bei unserem kostenlosen Gästeführer handelt es sich um eine sogenannte Progressive Web App. Das bedeutet, diese App ist keine gewöhnliche App, die man erst in einem Store herunterladen und installieren muss.



Die **Kur- und Touristinformation** im Haus des Gastes ist für Sie von Montag bis Freitag von 8:30 bis 17:30 Uhr und Samstag von 9:00 bis 12:00 Uhr geöffnet.

Gerne berät Sie unser Team persönlich bei Ihrer Urlaubsplanung. Tel: 08061 9080-0  
E-Mail: [info@aib-kur.de](mailto:info@aib-kur.de)

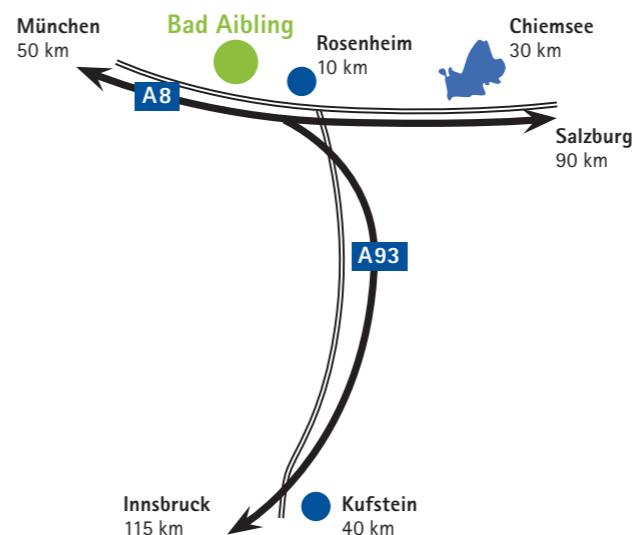
# MOBIL VOR ORT

## Parken

Damit Sie sich vom ersten Moment an richtig wohlfühlen, bietet Bad Aibling zahlreiche Parkplätze in der Innenstadt. Dabei ist bei allen Straßenparkplätzen die erste Stunde kostenfrei. Außerdem steht Ihnen die „Parkster App“ zur Verfügung, die eine bargeldlose Bezahlung ermöglicht.

## Anreise

Mit dem Auto erreichen Sie Bad Aibling von München aus kommend auf der A8, Ausfahrt 100a (erste Ausfahrt nach dem Irschenberg). Mit der Bahn gelangen Sie mit Umsteigen in München und Rosenheim nach Bad Aibling. Mit dem Flugzeug kommen Sie über die Flughäfen München, Salzburg und Innsbruck nach Bad Aibling.



## SO KLINGT BAD AIBLING

Tauchen Sie ein in die Welt von „**G'sunde G'schichtn**“ – dem Podcast der Stadt Bad Aibling und der AIB-KUR. In jeder Folge erzählen Menschen aus unserer Kurstadt ihre ganz persönlichen Geschichten rund um Gesundheit, Leben und Leidenschaft. Ob traditionsreiche Mooranwendungen, kulturelle Highlights oder inspirierende Begegnungen – hier wird hörbar, was Bad Aibling so besonders macht. Mit viel Herzblut, authentischen Stimmen und spannenden Themen bietet „**G'sunde G'schichtn**“ Einblicke in das vielfältige Leben zwischen Tradition und Moderne. Lauschen Sie mit und entdecken Sie Bad Aibling von seiner lebendigen, menschlichen und unverwechselbaren Seite – ein echtes Stück Heimat fürs Ohr.

Jetzt reinhören



Viele weitere Informationen finden Sie auf [www.bad-aibling.de](http://www.bad-aibling.de). Dort haben Sie auch die Möglichkeit, Ihren Gastgeber **online zu buchen** und unsere Prospekte online zu bestellen oder als PDF herunterzuladen.



 Mehr Details entnehmen Sie unserer Website



## Gastgeber

<b>Hotels</b>			
B&O Parkhotel	Dietrich-Bonhoeffer-Str. 31	X1	
Hotel Johannishbad	Rosenheimer Straße 45	F5	
Hotel Garni Lindl-Hof	Harthauser Str. 35	F4	
Das Lindner Romantik Hotel	Marienplatz 5	E5	
Hotel Schmeilmer Hof	Schwimmbadstr. 15	HE	
Hotel St. Georg	Ghersburgstr. 18	G7	

## Pensionen

Landhaus Bichlmeyer	Ha
Gasthof Kriechbaumer	Eb

<b>Ferienwohnungen / Privatzimmer</b>	
Gästehaus Astrid	Ignaz-Günther Str. 3a
Bradaric	Am Ufer 10
Bradaric-Williams	Pentenriederstraße 7
Majestic Apartments	Rosenheimer Str. 57
Schubert	Binderweg 15
Wissner	Schwarzenberg Str. 4

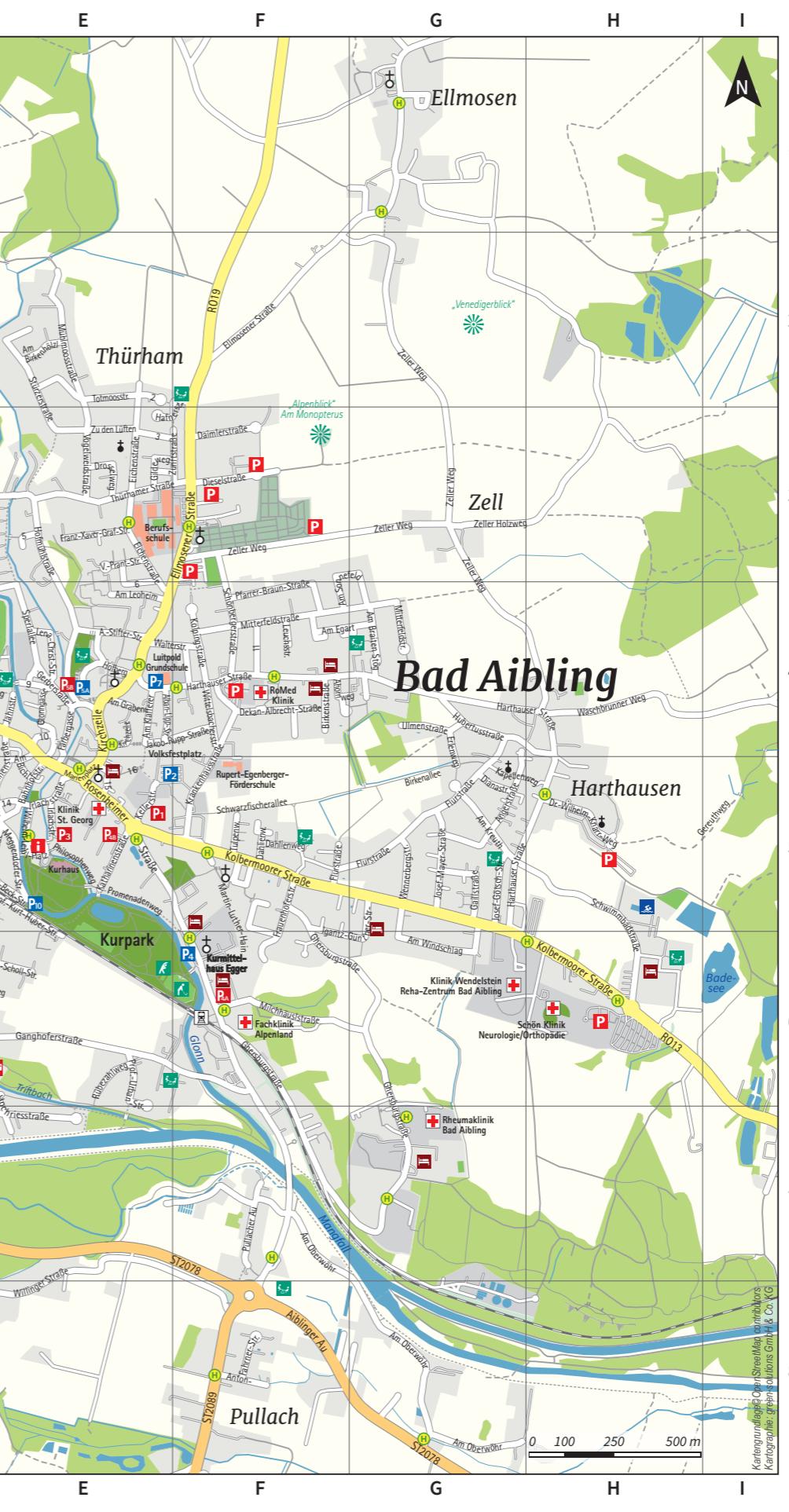
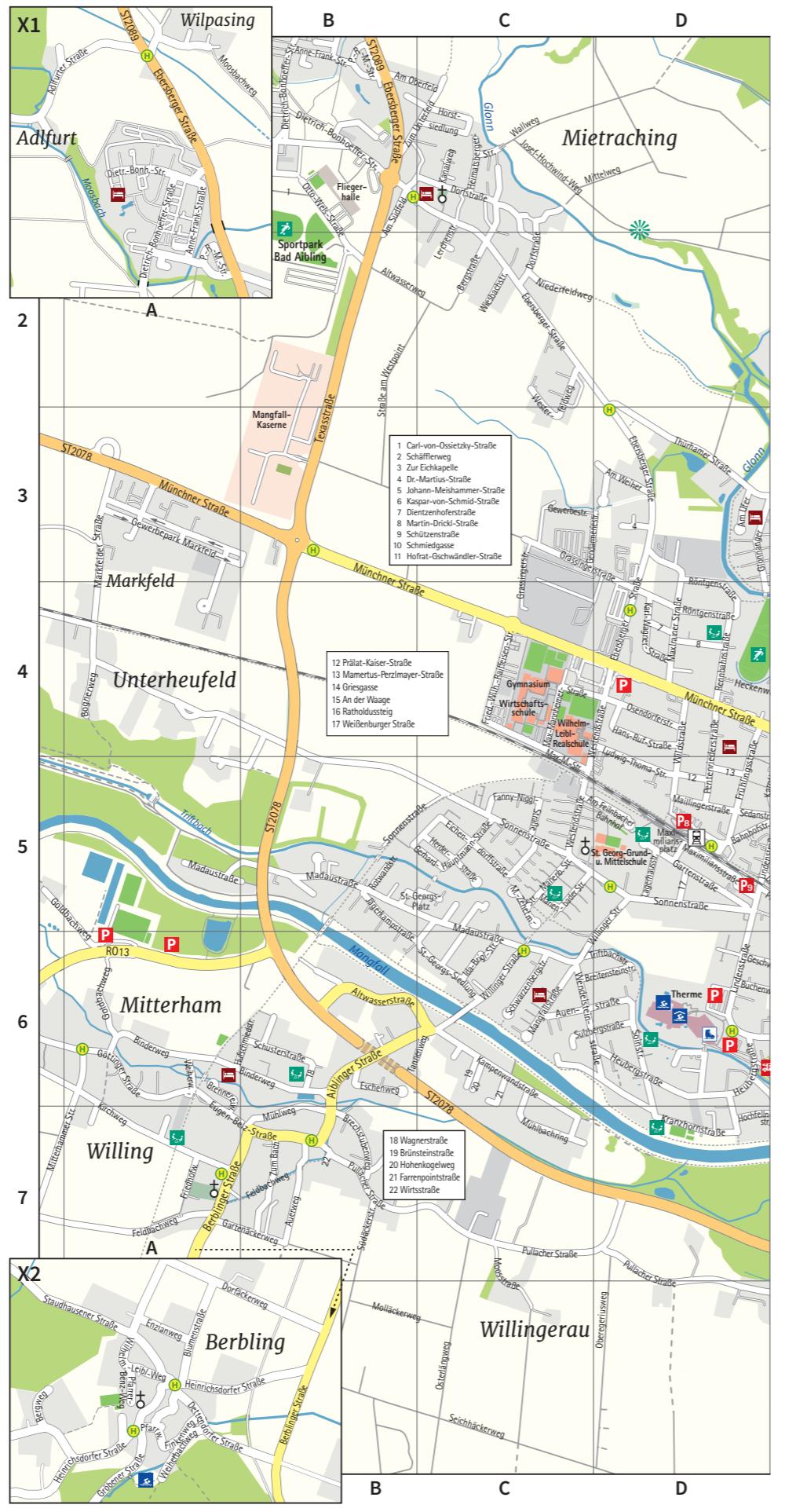
- Kliniken**
- Reha-Zentrum Bad Aibling**
  - » Klinik Wendelstein
  - » Rheumaklinik
- Schön Klinik Bad Aibling
- Harthausen
- RoMed Klinik
- Clinicum St. Georg

<b>Freizeit</b>	
Eishalle	Lindenstr. 32
Therme / Freibad	Lindenstr. 32
Freibad Harthausen	Schwimmbadstraße
Minigolfplatz	Im Kurpark
Jahnstadion	Jahnstr. 5
Mehrgenerationen-Park	Im Kurpark

## Legende

- |  |   |
|--|---|
|  <b>Kur- und Touristinformation</b>   |  <b>Spielplatz</b>     |
|  <b>Gastgeber</b>                     |  <b>Sportplatz</b>     |
|  <b>Bahnhof</b>                       |  <b>Minigolf</b>       |
|  <b>Bushaltestelle</b>                |  <b>Fitness-Anlage</b> |
|  <b>Parkplatz – Kostenlos</b>         |  <b>Eishalle</b>       |
|  <b>Parkplatz – Gebührenpflichtig</b> |  <b>Kirche</b>         |
|  <b>Wohnmobilstellplatz</b>           |  <b>Kapelle</b>        |
|  <b>Freibad</b>                       |  <b>Aussichtspunkt</b> |
|  <b>Hallenbad</b>                     |  <b>Krankenhaus</b>    |

**Impressum:**  
Herausgeber: AIB-KUR GmbH & Co. KG  
Grundlage: Kartendaten ©,OpenStreetMap® Mitwirkende, CC-BY-SA  
Kartographie: Green Solutions  
Kartendaten ändern sich ständig. Wege und Straßen können aufgrund von Witterung oder Bauarbeiten schlecht oder gar nicht passierbar sein. Somit können die Stadt Bad Aibling, die AIB-KUR GmbH & Co. KG sowie Green Solutions keine Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben leisten. Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr.



## raßenverzeichnis Bad Aibling

lbert-Stifter-Str.	E4	Kellerstr.	E5
uter Straße	X1	Kirchweg	A6
nweg	F4	Kirchzelle	E4
inger Str.	B6	Kolbermoorer Str.	F5, G5
n-Lipp-Str.	E4, F4	Kolpingstr.	F4
asserstr.	B6	Krankenhausstr.	F5
Bichl	E5	Kranzhornstr.	D7
Braiten Stögl	E2	Lagerhausstr.	D5
Egart	F4, G4	Lerchenstr.	E4
Graben	E4	Leuchsstr.	F4
Klaffer	E4	Lindenstr.	D5
Kochanger		Ludwig-Thoma-Str.	D4, D5
kreuth	G5	Madaustr.	B5, C5
Oberfeld	C1	Mailingerstr.	D5
Sonnenfeld	G4	Mangfallstr.	C6
Südfeld	B1, C1	Marinenbader Str.	C5
Ufer	D3	Marientplatz	E5
Windschlag	G6	M.-Zehetmaier-Str.	
elweg	B7	Markfelder Str.	A3
er Bahn	D3	Martin-Dickl-Str.	D4
er Waage	E5	Martin-Luther-Hain	F5
er-Frank-Str.	X1	Maxilianstr.	D5
str.	G5	Maxrainer-Str.	D4
er Weg	C6, D6	Max-Mannheimer-Str.	C4
nhofstr.	B7	Meggendorferstr.	E5
nhofstraße	E6, B6	Milchhäuslstr.	F6
linger Str.	D5	Mitterfeldstr.	F4
str.	A7	Mitterhamer Str.	
erweg	C2	Moorstr.	C8
erweg	X4	M.-Perlmayer-Str.	D5
enallee	A6, B6	Mühlbachring	C7
enstr.	G5	Mühlhmoosstr.	E2
enstr.	F4	Mühlweg	B6
erweg	X4	Münchner Str.	A3-D4
sthubenweg	A4	Niederfeldweg	D2
tensteinstr.	B6, B7	Osendorferstr.	D4
anreiweg	C6, D6	Pennederstr.	D4, D5
ansteinstr.	B6	Pfarrer-Benz-Weg	X4
henweg	C6	Pfarrer-Braun-Str.	F4
on-Ossietzky-Str.	D6	Pfarrweg	X4
ienweg	B1	Präl.-Kaiser-Str.	D5
an-Albrecht-Str.	F5	Professor-Urbn-Str.	E6, E7
endorfer Str.	F4	Prof.-Kurt-Huber-Str.	E5
astr.	X4	Promenadeaweg	E5
enzenhoferstr.	X4	Pullacher Str.	C7
elstr.	G5	Ratholdussteig	E5
rich-Bonhoeffer-Str.	F5	Rennbahnstr.	D4
äckerweg	X1	Röntgenstr.	D4
str.	X4	Rosenheimer Str.	E6, F7
Beck-Str.	C1, C2	Rotwandstr.	B5
Marius-Str.	E4	Rübzahlweg	E6
selweg	D3	Schäfflerweg	E2
ilhelm-Knarr-Weg	E3	Schmiedgasse	E4
berger Str.	H5	Schönerbergerstr.	F3, F4
endorffstr.	C2, D2	Schützenstr.	E4
enstr.	C5	Schwarzfischerallee	F5
enweg	E3	Schwarzbergsstr.	C6
osener Str.	F2, F3	Schwimmbadstr.	H5, H6
osener Weg	G2, H2	Sedanstr.	D5
anweg	X4	Soinstr.	D6
enweg	G4, G5	Sonnenstr.	C5, D5
enweg	B6	Sperlaiee	E4
en-Belz-Str.	A6	Stadthausener Str.	
str.	C6	St.-Georgs-Platz	B5
ny-Niggl-Str.	E4	St.-Georgs-Siedlung	C5, C6
ergasse	F5, G5	Straße am Westpoint	B2
enpointstr.	E4	Stürzerstr.	E2, E3
abacher Str.	A7	Südäckerstr.	B7
bachweg	D4, D5	Sulzbergr.	C6, D6
tenweg	B7	Tannenweg	B6
enweg	X4	Texastr.	B1, B2, B3
z-Xaver-Graf-Str.	F5, G5	Töthamer Str.	D3, E3
nhofstr.	E3	Totmossstr.	E2
hofweg	F5, F6	Triftbachstr.	C6, D6
rich-Wilhelm-Raiffeisen-Str.	A7	Tulpenweg	F5
ingstr.	D4, D5	Ulmenerstr.	G4
nhofstr.	C4	Unterheufeld	A4, B4
enstr.	G5	Vogelweidstr.	E3
nhofstr.	E6	Von-Prant-Str.	E3, E4
enäckerweg	A7, B7	Wagnerstr.	B6
enstr.	D5	Walterstr.	E4, F4
armieriestr.	D3	Weidenweg	
erstr.	E4	Weierbachtweg	X4
hauptmann-Str.	C5	Weierweg	A6
chwister-Scholl-Str.	D6	Weissenburger Str.	D5
erbestr.	C3	Wendelinstr.	D6
burgstr.	A5, A6	Wiesbachstr.	G5
eweg	C3	Wiesenstr.	C4, C5
anger	F3	Westendstr.	C2
ngasse	D3, E3	Westerfeldweg	
bachweg	E4	Westerhamer Str.	
inger Str.	A5	Wiesbachstr.	C2
singer Str.	A5, A6	Wiesenstr.	
gasse	C3	Wildstr.	D4
enner Str.	E5	Wilhelm-Leibl-Platz	E5
erstr.	X4	Wilhelm-Leibl-Str.	X4
s-Ruf-Str.	F3	Willinger-Str.	C6
hauser Str.	D4	Willinger-Str.	E7, E8
enweg	G4, H5	Wirtstr.	B7
atsberger Str.	D4, E4	Wittelsbacherstr.	F4
richsdofer Str.	C1	Zeller Weg	G2, G3
erstr.	X4	Zeller Holzweg	H3
erstr.	C5	Zu den Lüften	E3
felderstr.	D6	Zum Bach	B7
at-Gschwändler-Str.	F4	Zum Unterfeld	C1
höffnstr.	D7	Zunfstr.	F3
hriesstr.	D6, D7	Zur Eichkapelle	E3
berg	E4	<b>Höfe, Ortsteile</b>	
mühlstr.	E3, E4	Adfurt	X1
enkogelweg	C6	Berbling	X4
tsiedlung	C1	Elmosen	G1
ertusstr.	G4	Harthausen	H5
chmidstr.	A6	Heimatsberg	A3
z-Günther-Str.	F6	Markfeld	A3
untere Heufeld	A4	Mietraching	C1
hstr.	E5	Mitterham	A6
rkampstr.	B5	Thalacker	
istr.	E4	Thürham	E3
er-Rupp-Str.	E4	Unterheueld	A4
Meishammer-Str.	F4	Willing	A7
Hochwind-Weg	E3	Willingerau	C8
F-Mayer-Str.	D1, D2	Zell	G3
GH-Götsch-Str.	G5	<b>Hinweise</b>	
penwandstr.	G5, G6	B6 Position im Suchraster	
alweg	C6	12 Der Straßenname wird in der	
ellenweg	G5	Karte als Nummer dargestellt.	
Wagner-Str.	D4	X1 Adfurt	
olinestr.	E5	X2 Berbling	
par von-Schmid-Str.	E4	Straßen ohne Positionsangabe	
harinestr.	E5	befinden sich außerhalb der Karte.	



[www.bad-aibling.de](http://www.bad-aibling.de)

Kur- & Touristinformation  
Wilhelm-Leibl-Platz 3  
83043 Bad Aibling

Telefon 08061 9080-0  
E-Mail [info@aib-kur.de](mailto:info@aib-kur.de)

