

Januar 2026

## PRESSEMITTEILUNG

# Über 150 Impulse für ein gesundes Jahr

---

*Inspirierende Begegnungen, neue Erkenntnisse und viele heilsame Momente: Bad Mergentheim eröffnet 2026 ein einzigartig umfangreiches Angebot für mehr Wohlbefinden, mentale Stärke und gesunde Bewegung.*

Bad Mergentheim – **Gesünder leben, Stress reduzieren, sich bewusster um Körper und Seele kümmern: Auch für das Jahr 2026 stehen diese Ziele bei vielen Menschen ganz oben. Aktuelle Erhebungen zeigen, dass sich ein Großteil der Bevölkerung wünscht, mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern und mentale Stärke aufzubauen. Doch oft fehlt es an Zeit, Orientierung oder passenden Angeboten. Süddeutschlands Gesundheitsstadt Bad Mergentheim setzt genau hier an – mit einem in dieser Form einzigartigen Vitalprogramm für 2026.**

Mit über 150 Workshops, Vorträgen, Kursen und Mitmach-Angeboten eröffnet der Traditionskurort im Dreiländereck Baden-Württemberg, Bayern und Hessen auch im kommenden Jahr vielfältige Zugänge zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil – fundiert, alltagsnah und mit Freude erlebbar. Von medizinischen Fachvorträgen über neue Bewegungsformate bis hin zu Entspannungs- und Achtsamkeitsangeboten spannt sich ein weiter Bogen: vom bewussten Start in den Tag bis zur tiefgehenden Regeneration. „Unser Ziel ist es, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen, und ihnen Impulse zu geben, die sich nachhaltig in den Alltag integrieren lassen. 2026 setzen wir dabei noch stärker auf mentale Gesundheit, Bewegung mit Leichtigkeit und erlebbare Gesundheitskompetenz“, sagt Friederike Betz, Kur- und Gesundheitsberaterin am Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness.

### **Gesundheitswissen erleben – von Heilwasser bis Kurparkgeschichte**

Ein fester Bestandteil des Programms sind die Angebote rund um die Bad Mergentheimer Heilquellen. In der Vortragsreihe „Lebenselixier Heilwasser – Heilquellen und ihre natürliche Wirkung“ (23.4., 21.5., 18.6., 16.7., 24.9. und 22.10.) geben Bad Mergentheimer Kurärzte Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Anwendung der Trink- und Solequellen „Wilhelm“, „Albert“, „Karl“ und „Paul“.

Neu im Programm ist die historische Kurparkführung „Quellen erleben – der große Kurpark-Rundgang“, die von April bis Oktober jeden Mittwoch um 16 Uhr stattfindet. Teilnehmer entdecken dabei nicht nur die Garten- und Parkanlagen, sondern auch die Geschichte Bad Mergentheims als Gesundheitsstandort – inklusive Verkostung der Trinkquellen und exklusiver Einblicke hinter die Kulissen der Heilwasseraufbereitung.

### **Mentale Gesundheit bleibt Schwerpunkt**

Aufgrund der großen Nachfrage wird die beliebte Vortragsreihe „Insight – Psychologie im Fokus“ 2026 fortgesetzt. An vier Abenden stehen Themen im Mittelpunkt, die viele Menschen bewegen: „Diagnostik von Autismus-Spektrum-Störungen“ (28.7.), um Essstörungen geht es in einem Vortrag am 4.8., „Volkskrankheit Depression – Prophylaxe, Diagnose, Therapie“ (6.10.) sowie „Vom Überleben zum Leben: Wie psychische Wunden entstehen und wie Heilung möglich wird“ (3.11.). Die Reihe macht deutlich: Mentale Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil ganzheitlichen Wohlbefindens – und verdient Raum, Wissen und Austausch.

### **Dance Fitness: Bewegung mit Leichtigkeit**

Ein Herzstück des Vitalprogramms bleibt das umfangreiche Bewegungsangebot. Neu hinzugekommen ist „Dance Fitness“, ein dynamisches Ausdauertraining mit Musik, Rhythmus und einfachen Tanzbewegungen. Die Termine finden mittwochs von Mai bis September statt, erstmals am 6.5. Ebenfalls fest im Programm verankert ist das Frühaufsteher-Qigong im Kurpark (dienstags, 5.5. bis 28.7.), das Bewegung, Atmung und innere Ruhe in der besonderen Atmosphäre des Kurparks verbindet.

### **Aus einem Tag wird ein Wochenende: Yoga Flow im Juni**

Nach dem großen Erfolg im Vorjahr wird der Yoga Flow Day 2026 zu einem ganzen Wochenende erweitert: Die Mind-Flowdays Taubertal finden vom 19. bis 21. Juni 2026 im Kurhaus und Kurpark statt. Workshops, Meditationen, Klangerlebnisse und Yoga in verschiedenen Stilrichtungen laden zu einer bewussten Auszeit ein – offen für Anfänger wie Fortgeschrittene.

### **Entspannung neu erleben**

Neu im Entspannungsbereich ist die „Musikalische Entspannungsreise – als Reise zu dir selbst“. Sanfte Klänge, Atem- und Körperübungen schaffen Raum zum Loslassen und Auftanken. Die Termine finden am 24.6., 22.7., 16.9. und 14.10. statt. Ergänzt wird das Angebot durch bewährte Formate wie „Singen im Kurpark“ (März bis Oktober) sowie kreative Workshops wie „Naturkosmetik mit Kräutern“ (27.6., 18.7., 26.9. und 24.10.).

### **Ernährung, Kneipp & Prävention**

Auch 2026 spielen Ernährung und Prävention eine zentrale Rolle. In der Vortragsreihe „Ernährungsgespräch“ informiert Diätassistentin Iris Gutbrod unter anderem zu: „So schmeckt Balance – flexitarisch und nachhaltig genießen“ (31.3.), „Fit und vital durch die Wechseljahre“ (26.5.2026), „Lipödem und Ernährung – aktuelle Erkenntnisse und Praxistipps“ (7.7.26) sowie „Essen für die Seele – Ernährung als Unterstützung bei Depressionen“ (27.10.). Die Kneipp-Vortragsreihe „Kneipplehre – früher und heute“ ergänzt das Programm mit Terminen am 21.4., 9.6., 8.9. und 13.10.

**Das gesamte Vitalprogramm 2026 des Instituts für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness ist online abrufbar unter:**  
**[www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)**

*Bildunterschrift:*

*Im neuen Jahr endlich in ein gesünderes Leben starten: Mit einem in dieser Dichte, Tiefe und Vielfalt in Deutschland einzigartigen Programm aus mehr als 150 verschiedenen Workshops, Vorträgen und Mitmachangeboten setzt die Gesundheitsstadt Bad Mergentheim im Dreiländereck Baden-Württemberg - Bayern - Hessen 2026 Maßstäbe, gute Neujahrsvorsätze Wirklichkeit werden zu lassen. Foto: iStock*

*Nach dem großen Erfolg im Vorjahr wird der Yoga Flow Day 2026 zu einem ganzen Wochenende erweitert: Die Mind-Flowdays Taubertal finden vom 19. bis 21. Juni 2026 im Kurhaus und Kurpark statt. Foto: iStock*

**Mehr Informationen über Bad Mergentheim:**

**Frau Julia Krupka**

**Tel. 07931/965-220**

**E-Mail: [j.krupka@kur-badmergentheim.de](mailto:j.krupka@kur-badmergentheim.de)**

**Sie finden diesen und weitere Pressetexte, Fotos in Druckqualität sowie interessante Infos in Kürze zum bequemen Download unter der Web-Adresse: [badmergentheim.newswork.de](http://badmergentheim.newswork.de) sowie [www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de), Rubrik Presse**