

Gesundes und Bewegung auf einen Blick



Bist du verrückt nach Bergmomenten?
Na, dann komm doch einfach mit!

© GaPa Tourismus GmbH Alexander Djodat Photography

Änderungen des Programms bleiben der GaPa Tourismus GmbH vorbehalten!

Wandererlebnisse im Heilklima 2024

- **Die erlebnisreiche Wanderung**

Termine: 23.05.

- **Die Mystische Wanderung**

Termine: Zur Burgruine Werdenfels
30.05.,

- **Sportliche Wanderung**

Termine: 16.05.

Treffpunkt: 10:00 Uhr bei allen Wanderungen an der Tourist
Information Garmisch-Partenkirchen

Erlebnisbeitrag: 12€ p.P. / 2€ Ermäßigung mit der Zugspitz Arena
Bayern-Tirol Card

Anmeldung: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Bis spätestens am Vortag um 15:00 Uhr
Mindestteilnehmerzahl 3 Personen



Wanderungen ab Juni - Heilklima trifft auf...

- **Highlands**

Extratermine für die Fußball-EM Zeit - Schottland ist zu Gast in Garmisch-P., wir wandern zum Pflegersee und der Burgruine Werdenfels

Termine: 13.06., 20.06.2024

- **Mit ´nand am Berg trifft auf Bergdorfgeschichten**

Termine: 27.06., 24.10. nach Wamberg mit Florian, 29.08. ohne Florian

- **Bobbahngeschichten**

Termine: 04.07., 05.09., 31.10. Riessersee - Kochelberg

- **Panoramablick**

Termine: 11.07., 12.09. Pfeifferalm (zweites Meran)

- **Reschbergwiesen**

Termine: 18.07., 19.09.

- **Wanderweggeschichten**

Termine: 06.06., 25.07., 26.09. Josefibichl-Tannenhütte

- **AlpenFestival**

Termine: 01.08. Kochelberg - Olympiaskistadion

- **Burggeschichten**

Termine: 08.08., 10.10. Burgruine Werdenfels

- **Hüttengeschichten am Kramer**

Termine: 22.08., 17.10. St. Martin

Treffpunkt: 10:00 Uhr an der Tourist Information

Erlebnisbeitrag: 18€ p.P., 2€ Ermäßigung mit der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card

Anmeldung: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Bis spätestens am Vortag um 15:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Voraussetzung: 4-5 Stunden wandern zu können.



Entspannung im Park

❖ Taijiquan

Bringt Körper und Seele in Harmonie mit Zhihong Schulte (Taijiquan-Lehrerin)

Termin: Jeden Dienstag und Freitag (außer an Feiertagen)
Dauer: 1 Stunde
Treffpunkt: 10:00 Uhr am Eingang Michael-Ende-Kurpark
Anmeldung: Nicht erforderlich
Erlebnisbeitrag: Die Teilnahme ist kostenfrei

❖ Qigong im Heilklima

Stärke deine Lebensenergie mit Frank-Uwe Reinhardt (MBSR-Lehrer) und Hanna Jautz (Qigong Kursleiterin)

Termine: Jeden Mittwoch (außer an Feiertagen)
Dauer: 1 Stunde
Treffpunkt: 10:30 Uhr zwischen Seerosenteich und Amphitheater, im Michael-Ende-Kurpark
Anmeldung: Nicht erforderlich
Erlebnisbeitrag: Die Teilnahme ist kostenfrei

Schanzenführungen

Termine: Informationen zu den Führungen gibt es im Erlebnisshop und in der Tourist Information
Dauer: Ca. 2 Stunden
Treffpunkt: Osteingang des Stadions, bei der neuen TI
Anmeldung: Ticketverkauf am TI-Schalter und im Erlebnisshop unter www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Erlebnisbeitrag: Erwachsene 16€ p.P./ mit Gästekarte 14€ p.P.
Kinder (6-15 J.) 8€ p.P.

NATUR ERLEBEN

❖ Partnackklamm für Alle

Eine exklusive Führung für Mitmenschen mit körperlicher, kognitiver oder Mobilitätseinschränkung sowie deren Begleitperson.

Termine: Donnerstag, 06.06./04.07./01.08./05.09./10.10.24
Samstag, 15.06.24
Dauer: 2 Stunden
Treffpunkt: Donnerstag: 18:00 Uhr; Samstag: 8:30 Uhr
Parkplatz Graseckseilbahn
Anmeldung: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Erlebnisbeitrag: 10€ p.P.

❖ Entdecke die Kraft deiner Sinne

Wir zeigen dir, wie sich das Gradierwerk und die Sonnenliegen positiv auf deine Gesundheit auswirken können

Termine: Montag, 10.06., 12.08. um 14:00 Uhr
 09.09.24 um 10:00 Uhr
 Mittwoch, 03.07. um 10:00 Uhr;

Dauer: 1 Stunde im Michael-Ende Kurpark

Anmeldung: ohne Anmeldung

Erlebnisbeitrag: kostenfrei

Prävention „Die Kraft der Natur entdecken“ (3 Tage)



Bei diesem Präventionskurs, der von der Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst wird, wandern wir zu den schönsten Orten rund um Garmisch-Partenkirchen. Ganz nebenbei kombinieren wir die Wanderung mit den wirkungsvollen Effekten unseres Heilklimas und steigern damit unsere Gesundheit nachhaltig.

© Bayern Tourismus Marketing GmbH / Gert Krautbauer

Termine: 24.-26.05.2024

Anmeldung: reiter.simone@gmx.de

Erlebnisbeitrag: 199€, ZPP-ID: KU-BE-7EW72G

Heilklima trifft auf.....Wanderungen

Auf unseren ca. 4-5-stündigen Wanderungen rund um Garmisch-Partenkirchen steht immer ein anderes Thema im Vordergrund. Geschichten über besondere Orte und Plätze geben dir Einblicke zu vielen Kraftplätzen. Du wirst lernen, wie man das Heilklima spüren, fühlen und erleben kann.

Mit`nand am Berg im Heilklima



© Florian Hammerl

Gemeinsam erreichen wir den Gipfel leichter! Du wirst überrascht sein, wie gut sich **Tourismusseelsorge** und die Klimatherapie verbinden und wieviel Spaß es macht mit Florian Zeit zu verbringen. Komm doch einfach mit!

Sei neugierig auf den „Ratsch im Park“! Termine: 07.06., 05.07., 02.08., 06.09.2024 (Treffpunk: 19.15 Uhr am Barfußpfad im Michael-Ende Kurpark / 20 Minuten)

Neues aus dem Gesundheitstourismus:

Gesundes im Michael-Ende Kurpark

Der Gradierpavillon

Tauche ein in die heilende Kraft der Natur und erlebe unsere idyllische Umgebung im Kurpark. Unser mit Solarenergie betriebenes Gradierwerk ermöglicht dir, das gesunde Heilklima unserer Region hautnah zu spüren. Durch die Verrieselung von Salzwasser entsteht ein einzigartiges Klima, das als „Freiluftinhalatorium“ dient. Die salzhaltige Luft wirkt sich positiv auf verschiedene Gesundheitsprobleme aus, von Pollenallergien bis hin zu Atemwegserkrankungen, und trägt zur allgemeinen Vitalisierung bei.



© GaPa Tourismus GmbH



© GaPa Tourismus GmbH

Der Slackline-Parcours

Du möchtest deine innere Balance im Heilklima finden und dich selbst akrobatisch herausfordern? Das geht mit unserem abwechslungsreichen Slackline Parcours, der dir unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bietet. Für Groß und Klein, Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene...

Die GaPa Sonnenliegen

Entspannen und das heilende Klima genießen auf unseren GaPa-Sonnenliegen! Lehn dich zurück, richte dich der Sonne entgegen und lasse dich von ihren natürlichen Heilkräften verwöhnen. Erlebe Wellness im Freien - für Körper und Geist.



© GaPa Tourismus GmbH



© GaPa Tourismus GmbH

Die Loisl Stempel-Rallye

Kennst du schon die Loisl Stempel-Rallye? Auf einer spannenden Entdeckungsreise durch Garmisch-Partenkirchen und seine nähere Umgebung lernen sowohl einheimische Kinder als auch große und kleine Urlaubsgäste den Ort auf spielerische Art und Weise kennen. Infos zur Rallye bekommst du in der Tourist Information.

Kur(z)Trip ins Heilklima - die gesunde Auszeit

Reif für eine Portion Erholung, aber weit weg von einer Kur?

Wir beraten dich gerne zu einem erholsamen 3- oder 7-Tage-Programm mit verschiedenen Wunschleistungen wie Yoga, Kräuter-wanderungen, Massagen, Meditation in der Salzgrotte, Motivationscoaching beim Wandern oder Training im Fitnessstudio mit Sauna!

Inhalte unserer Schnupperkur:

Beratung und Planung deiner Auszeit

- 1 x Kurarzttermin (optional)
- 1-2 x Massagen
- 2 x Taijiquan im Michael-Ende Kurpark (Di u. Fr., 10 Uhr außer am Feiertag)
- 1 x Qigong im Michael-Ende Kurpark (Mi., 10.30 Uhr außer am Feiertag)
- 1x Wanderung im Heilklima (Do., außer am Feiertag)
- Individuelles Zusatzprogramm



© GaPa Tourismus GmbH
 Alexander Djodat Photography

Ganz für dich planen wir deinen Aufenthalt in Garmisch-Partenkirchen, nähere Infos beim GaPa Gesundheits-Team.

Oder vielleicht doch besser eine 3-wöchige ambulante Kur in Garmisch-Partenkirchen?



© GaPa Tourismus GmbH/ Alexander Djodat Photography

„Entdecke deine wahre Natur“ in einem 3-wöchigem Aufenthalt mit ärztlicher und individueller Betreuung durch das GaPa Gesundheits-Team, inkl. der einzigartigen heilklimatischen Bewegungstherapie, zusätzlichen physiotherapeutischen Anwendungen und Entspannungstraining - Entdecke deine Gesundheit wieder!

Deine Krankenkasse unterstützt diese ambulante Vorsorgemaßnahme - sprich deinen Arzt darauf an!

TIPP: Bist du schon in Garmisch-Partenkirchen als Kurgast, dann melde dich doch gerne bei uns. Für das Kurgasttreffen oder einer Einzelberatung zur ambulanten Kur, kannst du dich bei Bettina Plank unter Tel. 08821-180 7738 informieren und anmelden.

Unsere „Wandermädls“ stellen sich vor:

Wir lieben es in den Bergen unterwegs zu sein und dieses Gefühl möchten wir auch jedem Gast bei unseren Heilklimatischen Wanderungen mitgeben. Das Heilklima spüren, fühlen und erleben macht uns richtig glücklich. Auch die Begleitung der Tour „Klamm für Alle“ ist jedes Mal eine außergewöhnliche Erfahrung.



Bettina

Ich arbeite als... Klimatherapeutin und Gesundheitswanderführerin
In den Bergen bin ich gerne, weil... ich dort unendlich viele „Glücksgefühle“ finde

Mein Lieblingsplatz in GaPa ist... natürlich die Alpspitze, die ein bisschen wie Toblerone aussieht und bei der man auch einen Klettersteig zum Gipfel nehmen kann

Wanderungen... Donnerstag im Heilklima, Prävention, Schneeschuh



Simone

Ich arbeite als... Gesundheitsmanagerin, Klimatherapeutin und Gesundheitswanderführerin

In den Bergen bin ich gerne, weil... die Natur immer eine Überraschung bereit hält und ich weiß, dass ich glücklicher, ausgeglichener, erfahrener und vor allem freier wieder zurückkomme.

Mein Lieblingsplatz in GaPa ist... immer wieder ein anderer, es gibt zu viele, um einen bestimmten zu benennen.

Wanderungen... Donnerstag im Heilklima, Prävention, Schneeschuh



Lena

Ich arbeite als... Gesundheitstouristikerin im Bereich Nachhaltigkeit und Destinationsentwicklung

In den Bergen bin ich gerne, weil... ich dort zur Ruhe komme, alles aus einer anderen Perspektive betrachten kann und sie für mich Heimat bedeuten

Mein Lieblingsplatz in GaPa ist... der Wank. Hier hat man eine traumhafte Aussicht, die mich jedes Mal wieder mit Stolz erfüllt, dass ich in dieser Region leben darf.

Wanderungen... Partnachklamm für Alle



Kathrin

Ich arbeite als... Klimatherapeutin und in der Tourist Information
In den Bergen bin ich gerne, weil... ich dort Kraft tanken kann und ich den Kopf frei bekomme

Mein Lieblingsplatz in GaPa ist... kein Bestimmter, da ich viele Plätze mit vielen schönen Erinnerungen verbinde

Wanderungen... Donnerstag im Heilklima, Prävention, Schneeschuh



Das GaPa Gesundheits-Team - besuche uns doch mal!

Wir, Bettina, Simone und Lena, sind das GaPa Gesundheitsteam und wollen gemeinsam was bewegen. Für uns bedeutet Gesundheit in Garmisch-Partenkirchen Bewegung und die Verbundenheit mit einer positiven Lebenseinstellung, das Gefühl anzukommen und sich geborgen zu fühlen. Diese Identität, die wir der Gesundheit geben, möchten wir in den Mittelpunkt unserer Arbeit stellen. Ebenso das Thema Heilklima, ein Prädikat, welches in dieser Form einzigartig in Deutschland ist!

Unter Gesundheitstourismus erreichst du Simone Reiter und Lena Heller, die zuständig sind für Projekte rund um die Gesundheit in der Destination. Ganz egal, ob Altes- einfach neu gedacht, Bewährtes- neu kommuniziert, Kleines- zu etwas Großem geformt oder etwas ganz Neues entwickelt, unsere Ideen kennen keine Grenzen.

Unter GaPa Gesundheit erreichst du Bettina Plank, die zuständig ist für die gesamte Organisation rund um die ambulante Kur in Garmisch-Partenkirchen. Netzwerkpartner zum Thema Gesundheit verbindet und Strategien zum Heilklima umsetzt.



Kontakt: GaPa Gesundheitstourismus
Simone Reiter Tel. 08821 - 180 7737
Lena Heller Tel. 08821 - 180 7740
gesundheitstourismus@gapa-tourismus.de

Kontakt: GaPa Gesundheit / Kur
Bettina Plank Tel. 08821 - 180 7738
gesundheit@gapa-tourismus.de

Bild: Lena Heller, Simone Reiter und Bettina Plank / © GaPa Tourismus GmbH / Christian Stadler

Möchtest du monatlich exklusive Tipps zu Gesundheitsthemen erhalten? Dann bist du bei unserem GaPa Gästeneuletter genau richtig! Melde dich einfach auf unserer Online-Seite an: www.gapa-tourismus.de

Tauche in unsere informativen Blogbeiträge ein, die du auf unserer Online-Seite unter dem Button "MAGAZIN" findest. Wir teilen gerne wertvolle Einblicke und Ratschläge rund um das Thema Gesundheit.

Verpasse auch nicht unsere neuesten Updates auf Facebook unter "Garmisch-Partenkirchen Gesundheit". Hier halten wir dich auf dem Laufenden mit unserem aktuellen Programm.