

Gesundes und Bewegung auf einen Blick

ERLEBNISSE IM HEILKLIMA 2023



© Bayern Tourismus Marketing GmbH / Gert Krautbauer

Änderungen des Programms bleiben der GaPa Tourismus GmbH vorbehalten!

Geführte Wanderungen im Heilklima

- **Durch die Partnachklamm auf den Eckbauer**

Termine: Donnerstag, 03.08.,
 Am 31.08. und 28.09.23 „Mit`nand am Berg“
 Themenwanderung (siehe Seite 8)

Treffpunkt: 10:00 Uhr an der Tourist Information

- **Über die Eckenhütte zur Hängebrücke am Wank**

Termine: Donnerstag, 10.08., 07.09., 05.10.,
 Am 26.10.23 „Mit`nand am Berg“ Themenwanderung

Treffpunkt: 10:00 Uhr an der Tourist Information

- **Durch die Höllentalklamm (Start der Tour 8:30 Uhr)**

Termine: Donnerstag, 20.07., 17.08., 14.09.23

Treffpunkt: **8:30** Uhr an der Tourist Information

- **Auf den Königstand**

Termine: Donnerstag, 24.08., 21.09., 12.10., 19.10.23
 Am 27.07. „Mit`nand am Berg“ Themenwanderung

Treffpunkt: 10:00 Uhr an der Tourist Information

Erlebnisbeitrag: Alle Touren: 18€ p. P.

2€ Ermäßigung mit der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card

Anmeldung: Für alle Touren: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse

Bis spätestens am Vortag um 15:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

- ❖ **Schnupperwanderung der Sinne am „AlpenFestival“**

Termine: Fr. 4.8.: 14:00 Uhr; Sa. 5.8.: 11:00 und 14:00 Uhr;
 So. 5.8.: 11:00 und 14:00 Uhr

Treffpunkt: Am Stand des Gesundheits-Teams im Olympiastadion

Erlebnisbeitrag: 10 Euro Anmeldung unter:

Anmeldung: www.alpentestival.de; Infos auf Seite 7



❖ **Gruppenerlebnis „Mit ´nand am Berg“**
Geführte Wanderung im Heilklima für Gruppen bis zu 8 Personen

Termin: Auf Anfrage
Weitere Infos: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Tel. 08821-180 7736

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

Natur erleben

❖ **Partnachklamm für Alle** - Eine neue Sonderführung
für Mitmenschen mit körperlicher, kognitiver oder
Mobilitätseinschränkung sowie deren Begleitperson

Termine: Donnerstag, 03.08., 07.09., 05.10.2023
Dauer: 2 Stunden
Treffpunkt: 18:00 Uhr Parkplatz Graseckseilbahn
Anmeldung: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Erlebnisbeitrag: 10€ p.P.



❖ „Waldbaden im Heilklima“
Genieße die Atmosphäre der Bäume

Termine: Donnerstag, 11.10.2023
Dauer: 1 Stunde im Michael-Ende Kurpark
Treffpunkt: 16:00 Uhr an der Tourist Information
Anmeldung: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Erlebnisbeitrag: 12€ p.P.
2€ Ermäßigung mit Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card

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.

Vorschau: Prävention: Schneeschuhkurs im Heilklima (4 Tage)



Der Präventionskurs ist nach §20 zertifiziert und wird von der Krankenkasse bis zu 80% bezuschusst.

© GaPa Tourismus GmbH / Christian Stadler

Termine: 16.-19.01.2024
Treffpunkt: An der Tourist Information am Richard-Strauß-Platz
Anmeldung: gesundheits@gapa-tourismus.de oder Tel. 08821-180 7736
Erlebnisbeitrag: 125€ p.P.
Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke 25€ pro Kurs

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



Bei diesem Präventionskurs, der von der Krankenkasse 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

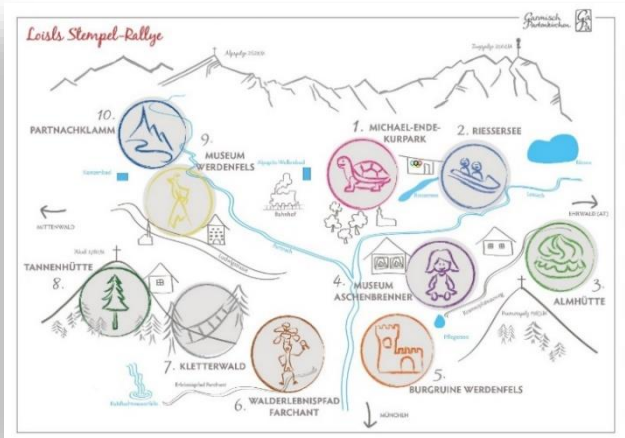
Termine: 15.-17.09.2023
Anmeldung: reiter.simone@gmx.de
Erlebnisbeitrag: 199€, ZPP-ID: KU-BE-AFDXN8

Neues aus dem Gesundheitstourismus:

Loisls Stempel-Rallye



Kennst du schon die Loisls 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.



Wenn du Ideen für Projekte hast oder selbst mehr über Gesundheitstourismus wissen möchtest, dann melde dich bei Simone Reiter und Lena Heller.



Die Partnachklamm für Alle

Wildes und unbändiges Wasser - wer die Partnachklamm betritt, wird von ihrer Magie in den Bann gezogen und erlebt eine atemberaubende Naturgewalt, die mit allen Sinnen entdeckt werden kann. Finger ertasten die raue und zerklüftete Felsformation, Ohren nehmen das wildrauschende Geräusch des Wassers auf, Augen erblicken das Lichterspiel der Sonne zwischen Partnach und Gestein und die Nase nimmt den frischen Geruch des Gebirgsflusses auf. Alle diese Eindrücke gemeinsam lassen das Gefühl entstehen, Teil dieses einzigartigen Naturschauspiels zu.



Was ist es? 

Eine neue Sonderführung exklusiv für Mitmenschen mit körperlicher, kognitiver oder Mobilitätseinschränkung.

Wann findet es statt?

Von Juni bis Oktober an jedem ersten Donnerstag im Monat um 18 Uhr.

Wie kann ich es buchen?

☞ Zu buchen sind die Sonderführungen online über den GaPa Erlebnisshop oder am Schalter in der Tourist Info.

☞ Der Erlebnisbeitrag beträgt 10 EUR Erw. / Kinder (gilt auch für Begleitpersonen).



gapa-tourismus.de/erlebnisse



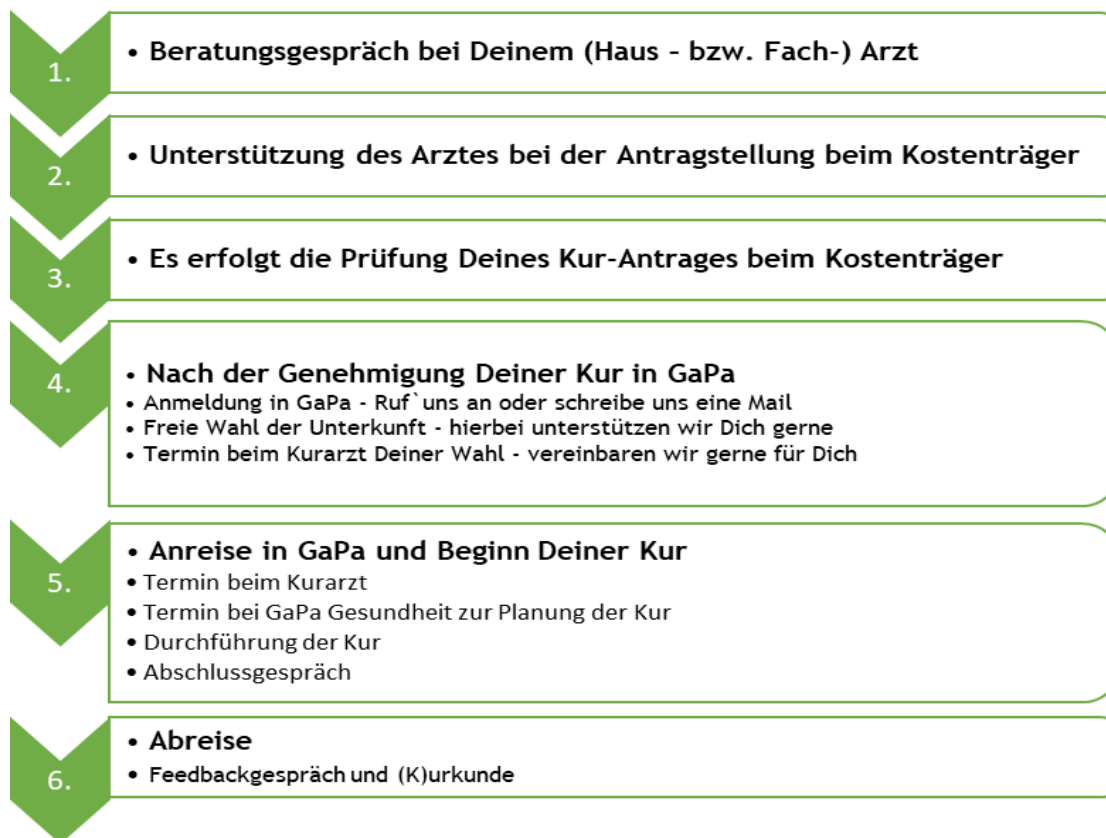
Die Kur in GaPa

Individuell. Abgestimmt. Passgenau.

Die heilklimatische Bewegungstherapie führt dich direkt in die Natur...

Das ist nur in Garmisch-Partenkirchen möglich. Als einziger Kurort in Deutschland können **ambulante Kurgäste** auf Rezept „Heilklimawandern“. Als Vorsorgeleistung erhalten ambulant Kurende vom Kurarzt das Rezept zur sogenannten Klimakur. Nach der Anmeldung bei unserem Gesundheits-Team und der Vorstellung beim Klimatherapeuten erhältst du deinen Kurplan und schon geht es los.

Dein Anspruch auf eine ambulante Kur in Garmisch-Partenkirchen



Kommt doch mal mit zum Wandern im Heilklima (jeden Donnerstag, außer an Feiertagen) und spürt selbst, wie sich das „Wandern auf Rezept“ anfühlt.

Bist du zur ambulanten Kur in Garmisch-Partenkirchen...?

Dann melde dich bei uns und wir bringen dich mit anderen Kurgästen zusammen. Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen) besteht die Möglichkeit sich um 9:00 Uhr vor der Tourist Information zu treffen und sich rund um die ambulante Kur in Garmisch-Partenkirchen beraten zu lassen. Ein kleiner Spaziergang durch den Michael-Ende-Kurpark informiert dich über den Kurort. Termine bis Ende Juli im Veranstaltungskalender beachten. Für das Kurgasttreffen oder eine Einzelberatung zur ambulanten Kur, kannst du dich gerne bei Bettina Plank unter Tel. 08821-180 7736 informieren und anmelden. Der Informationsschalter Gesundheit, in der Tourist Information ist immer freitags von 9:00-12:30 Uhr besetzt.



AlpenFestival im Olympiastadion von 03.-06.08.2023



Auch wir sind wieder mit einem Gesundheitsstand am Festival dabei.



Wir beraten dich gerne über unsere Projekte im Gesundheitstourismus und alles rund ums Thema Heilklima und der ambulanten Kur.

Unser Kooperationspartner am Stand wird „FITLIFE“ sein. Es erwarten dich „active breaks“, ein Workshop „Richtiges Atmen“, eine Liegestütz-Challenge und eine Stresspiloten-Messung. Sei gespannt!

Mit dir gemeinsam gehen wir auf eine Erlebniswanderung, um die Reize des Heilklimas mit allen deinen Sinnen zu erspüren. Bei Achtsamkeitsübungen erfährst du, wie Achtsamkeit der Seele guttut (siehe Programm s. 1)

Besuch` uns doch einfach mal - Wir freuen uns auf Dich!



Mit`nand am Berg - Gemeinsam statt einsam!

Es gibt viele Themen die Florian Hammerl und uns gemeinsam „bewegen“. So z.B. Gefühle wie, Spüren, Fühlen, Hören, Riechen und gemeinsam eine Wanderung erleben im Heilklima. Sich dabei über verschiedene Lebensthemen austauschen, macht für uns den Reiz aus, diese Wanderung gemeinsam anzubieten. Themen gibt es genügend, so z.B. „Was ist wirklich wichtig“ für dich oder auf welchen „Widerstand“ treffen wir im Leben. Wenn du nicht gerne redest, na dann kannst du einfach zuhören, oder wir schweigen auch mal gemeinsam.



Bild: © 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. Wir haben es selbst erlebt. Infos unter [Erlebnisse \(gapa-tourismus.de\)](#) und Bettina Plank 08821-1807738

Kooperationspartner

Arbeitest du im Bereich Gesundheit / Coaching oder als Trainer, dann melde dich bei uns! Immer wieder haben wir Anfragen zu diesen Themen, die wir gerne an dich weiterleiten. Auch für Projekte, wie z.B. das AlpenFestival, suchen wir Partner, die mit uns gesunde Aktivitäten für die Teilnehmer planen! Hast du dazu Fragen, dann melde dich bei uns.

Gesundheits-Newsletter und Programm

Im Newsletter bekommst du jeden Monat Informationen zu Gesundheitsthemen in Garmisch-Partenkirchen, dazu Tipps vom Gesundheits-Team. Melde dich gleich für unsere Gesundheits-Infos an, dann bleibst du immer auf dem Laufenden.

Das GaPa Gesundheits-Team - besuch uns doch einfach mal!



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 7736
gesundheit@gapa-tourismus.de

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