

# Gesundes und Bewegung auf einen Blick

## ERLEBNISSE IM HEILKLIMA - GESAMTÜBERSICHT 2022 / 2023



Zum Schutz für uns alle, bitten wir darum, den jeweils aktuell gültigen Hygieneanweisungen Folge zu leisten. Aktuelle Informationen zu den Coronaregelungen findet Ihr auf unserer Onlineseite [www.gapa-tourismus.de](http://www.gapa-tourismus.de)

### Geführte Wanderungen

#### ❖ Wanderung im Heilklima - rund um Garmisch-Partenkirchen

##### Zur Felsenkanzel am Kramer

Termin: Donnerstag, 20.10.2022

##### Zur Eckenhütte am Wank

Termin: Donnerstag, 27.10.2022

Dauer: 3-4 Stunden

Treffpunkt: 10:00 Uhr an der Tourist Information am Richard-Strauss-Brunnen

Anmeldung: [www.gapa-tourismus.de/erlebnisse](http://www.gapa-tourismus.de/erlebnisse)  
bis spätestens zum Vortag um 15.30 Uhr

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

❖ **Herbst- und Winterwanderungen im Heilklima**

Zu unseren Lieblingsplätzen am Wank

Termin: Donnerstag, 03.11.; 01.12.; 29.12.2022; 26.01.; 23.02.;  
 23.03.2023

Zur weißen Frau der Burgruine Werdenfels

Termin: Donnerstag, 10.11.; 08.12.2022; 05.01.; 02.02.; 02.03.;  
 30.03.2023

Auf den Spuren von Olympia

Termin: Donnerstag, 17.11.; 15.12.2022; 12.01.; 09.02.; 09.03.2023

Zu den Weitblicken am Kramerplateau

Termin: Donnerstag, 24.11.; 22.12.2022; 19.01.; 16.02.; 16.03.2023

Dauer: 3-4 Stunden

Treffpunkt: 10:00 Uhr an der Tourist Information am Richard-Strauss-  
 Brunnen

Anmeldung: [www.gapa-tourismus.de/erlebnisse](http://www.gapa-tourismus.de/erlebnisse)  
 bis spätestens zum Vortag um 15.30 Uhr

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

❖ **Schneeschuhwanderungen im Heilklima**

Rund um den Kochelberg

Termin: Freitag, 23.12.; 30.12.22; 13.01.; 20.01.; 27.01.; 03.02.;  
 10.02.; 17.02.; 24.02.2023

Dauer: Ca. 4 Stunden

Treffpunkt: 09:30 Uhr an der Tourist Information am Richard-Strauss-  
 Brunnen

Anmeldung: Anmeldung: [www.gapa-tourismus.de/erlebnisse](http://www.gapa-tourismus.de/erlebnisse)  
 bis spätestens zum Vortag um 15.30 Uhr

Erlebnisbeitrag: 45,- € / 33,-€ p.P. ohne Leihhausrüstung; 2,- € Ermäßigung mit  
 der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card

❖ **Stille erleben - Achtsame Wanderung im Heilklima**

Auf einfachen Wegen und Pfaden sind wir unterhalb des Kramers schweigend  
 unterwegs und vertiefen unser Gewahrsein an besonders schönen Plätzen mit  
 Meditation in Stille und in Bewegung

Termin: Donnerstag, 30.03.2023

Dauer: 4 Stunden

Treffpunkt: 10:30 Uhr Michael-Ende Kurpark, Amphitheater

Anmeldung: Per Mail [frank-uwe@achtsamepfade.de](mailto:frank-uwe@achtsamepfade.de)

Erlebnisbeitrag: 15,- € p.P; Kinder frei



### ❖ Waldbaden im Heilklima

Erlebe den Kurpark aus einer anderen Perspektive

**Termin:** Mittwoch, 03.05.2023  
**Dauer:** 1-2 Stunden  
**Treffpunkt:** 16 Uhr an der Tourist Information am Richard-Strauss-Brunnen  
**Anmeldung:** Anmeldung: [www.gapa-tourismus.de/erlebnisse](http://www.gapa-tourismus.de/erlebnisse)  
bis spätestens zum Vortag um 15.30 Uhr  
**Erlebnisbeitrag:** 12,- € p.P. / 2,- € Ermäßigung mit der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card

### ❖ 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](http://www.gapa-tourismus.de/erlebnisse) oder 08821-180 7736

## Entspannung im Park

### ❖ Taijquan

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

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

**Termin:** 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

### Führung auf die Neue Schanze

**Mittwochs** 18:00 Uhr; bis 19.10.22

**Samstags** 15:00 Uhr (außer 17.12.; 24.12.; 31.12.2022)  
**Treffpunkt:** gegenüber vom Eingang des Olympiahauses  
**Anmeldung:** Ticketverkauf am TI-Schalter und im Erlebnisshop unter  
[www.gapa-tourismus.de/erlebnisse](http://www.gapa-tourismus.de/erlebnisse)  
**Erlebnisbeitrag:** Erwachsener 16,- € p.P. / mit Gästekarte 14,- € p.P. / Kind (6-15) 8,-€ p.P.

**Änderungen bleiben der GaPa Tourismus GmbH vorbehalten!**

Wie sehr können Lebensmittel unser Allgemeinbefinden beeinflussen?

Eben noch sind wir in Garmisch-Partenkirchen durch den Goldenen Herbst gewandert, haben die wohltuende Wirkung des Heilklimas gespürt und uns von den Sonnenstrahlen an der Nase kitzeln lassen - und schon werden die Tage wieder dunkler... Manch einer merkt an seiner Stimmung, dass sie die Leichtigkeit des Sommers verloren hat. Doch gerade jetzt können kleine Wohlmomente dafür sorgen, nicht in depressive Verstimmungen zu fallen, sondern zuversichtlich durch die Herbst- und Winterzeit zu kommen.



Einen großen Einfluss auf unseren körperliches und geistiges Wohlgefühl hat vor allem die Ernährung. Das wusste schon die große spanische Mystikerin Theresa von Avila (1515-1582), als sie empfahl „tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit seine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Und welche Seele würde nicht gerne in einem Körper wohnen, der mit gesunder, regionaler Küche genährt wird?



Nicht um sonst erinnert man sich mit einem Glücksgefühl an den himmlischen Geschmack der Gerichte unserer Großmütter ohne künstliche Geschmacksverstärker und „naturidentische“ Zusatzstoffe - einfach nur naturrein! Nehmt euch doch einfach mal wieder eine Auszeit für einen Kochabend mit Familie und Freunden, tankt Energie durch gutes, gesundes Essen und vor allem durch das Gemeinsame Erlebnis. Wenn Ihr nicht selbst in der Küche stehen wollt, dann haben wir etwas für Euch.

Kulinarik wird in Garmisch-Partenkirchen ganzjährig großgeschrieben - bei den GaPa schmeckt`s Wochen vom 25. November bis 18. Dezember wird die alpine und moderne Küche besonders gefeiert.



Georg Strohmeyer, Christian Neuroth, Verena Merget, Jörg Heid, Sven Karge



Wem bei dem Gedanken an das kulinarische Garmisch-Partenkirchen der herrliche Duft eines Schweinsbratens in die Nase steigt oder der süß-säuerliche Geschmack eines frischen Zwetschgendatschis ein Kribbeln auf der Zunge auslöst hat nicht unrecht. Aber die echte und heimatverbundene Küche des heilklimatischen Kurortes hat noch viel mehr zu bieten. Fünf Köche, drei Wochen und eine große Leidenschaft: den Gaumen der Gäste verwöhnen. Und dabei gehen die KochkünstlerInnen aus fünf Top-Restaurants in Garmisch-Partenkirchen keine Kompromisse ein, was Frische und ökologische Verantwortung betrifft. Auf dem Teller landen hauptsächlich saisonale Zutaten aus der Region. Kurze Transportwege und der persönliche Kontakt zu den Lieferanten sind dabei selbstverständlich.



Wer Appetit bekommen hat, erhält weiter Informationen zu den KüchenchefInnen, ihren Restaurants, Lieferanten und Menüs sowie zu Terminen und Buchungsmöglichkeiten unter GaPa Schmeckt's ([www.gapa-tourismus.de/gapa-schmeckts](http://www.gapa-tourismus.de/gapa-schmeckts))

### Tipp vom Gesundheits-Team:

Man sagt nicht umsonst: Liebe geht durch den Magen!

Gemeinsames Essen verbindet und beflügelt den Austausch untereinander. Öfter mal zusammen kochen, mit Freunden und Familie, macht nicht nur Spaß sondern bringt auch viele neue Gerichte auf den Tisch.

### Eines unser Lieblingsgerichte - die Bowl



Die Tage werden immer kürzer und die Temperaturen sinken so langsam. Der Herbst hält Einzug und mit ihm leider auch die Erkältungen. Zeit für eine gesunde Frühstücksbowl mit gesunden Zutaten, vielen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen um dein Immunsystem vor kalten Temperaturen zu stärken.

Unser Rezept für eine Frühstücksbowl (1 Person):

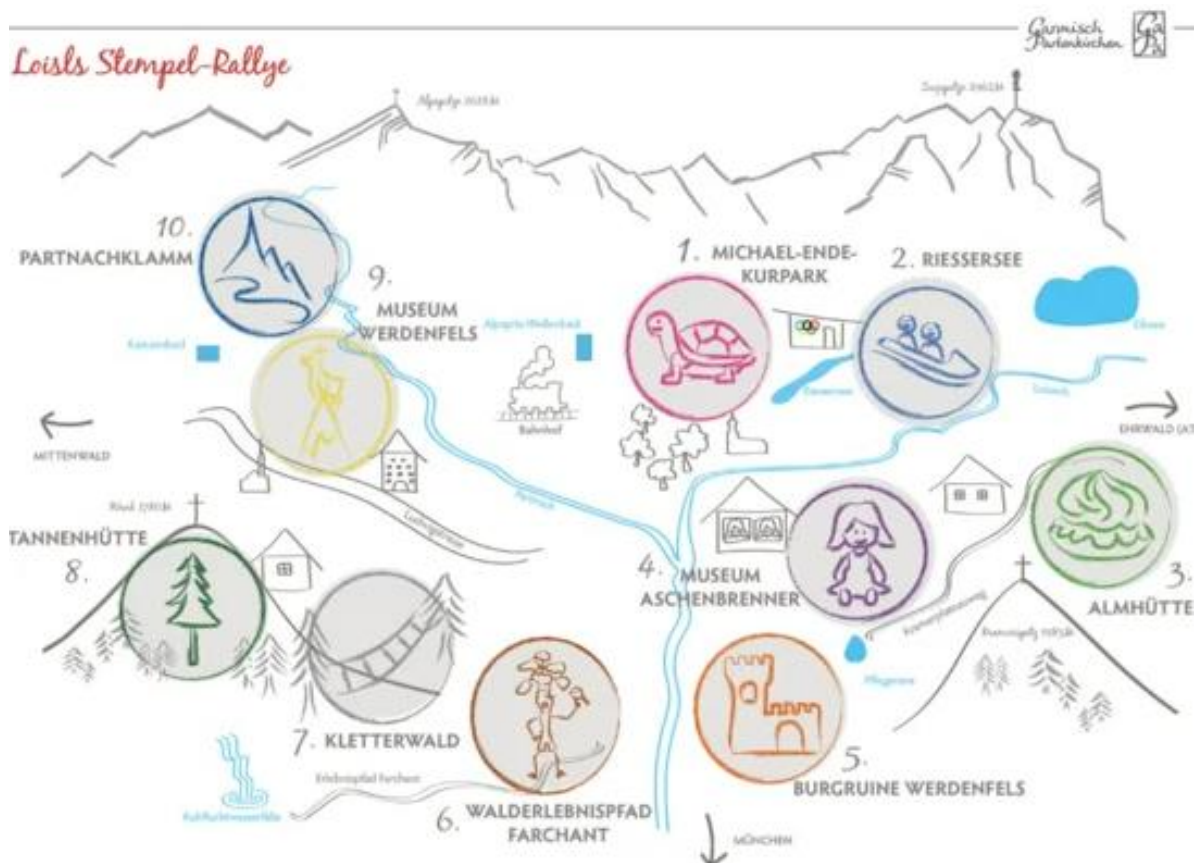
- 250g Naturjoghurt
- 1 TL Zimt
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL zermatschte Himbeeren
- Heidelbeeren
- ¼ geriebene Zucchini

Probiert es aus!

# Gesundheitstourismus

## Loisls Stempel-Ralley

Kennt Ihr schon die Loisl Stempel-Rallye?  
Auf einer spannenden Entdeckungsreise durch Garmisch-Partenkirchen und seine näheren Umgebung lernen sowohl einheimische Kinder als auch große und kleine Urlaubsgäste den Ort auf spielerische Art und Weise kennen.



Wenn Ihr Ideen für Projekte habt oder selbst mehr über Gesundheitstourismus wissen wollt, dann meldet Euch bei Simone Reiter und Lena Heller

Telefon 08821 - 180 7737 und 7740

[gesundheitstourismus@gapa-tourismus.de](mailto:gesundheitstourismus@gapa-tourismus.de)

## 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

1. • Beratungsgespräch bei Deinem (Haus - bzw. Fach-) Arzt
2. • Unterstützung des Arztes bei der Antragstellung beim Kostenträger
3. • Es erfolgt die Prüfung Deines Kur-Antrages beim Kostenträger
4. • Nach der Genehmigung Deiner Kur in GaPa
  - Anmeldung in GaPa - Ruf' uns an oder schreibe uns eine Mail
  - Freie Wahl der Unterkunft - hierbei unterstützen wir Dich gerne
  - Termin beim Kurarzt Deiner Wahl - vereinbaren wir gerne für Dich
5. • Anreise in GaPa und Beginn Deiner Kur
  - Termin beim Kurarzt
  - Termin bei GaPa Gesundheit zur Planung der Kur
  - Durchführung der Kur
  - Abschlussgespräch
6. • Abreise
  - Feedbackgespräch und (K)urkunde



Besucht uns doch mal in der Tourist Information oder vereinbare ein Informationsgespräch zur Kur. Wir freuen uns auf Dich!

## Gesundheits-Newsletter

Willst Du einen Gesundheits-Newsletter oder die monatliche Programmübersicht erhalten, dann schick uns einfach eine Mail.

Arbeitest Du im Bereich Gesundheit / Coaching / Trainer, dann melde Dich bei uns! Wir suchen zu verschiedenen Projekten weitere Kooperationspartner und freuen uns auf Dich!

Kontakt: GaPa Gesundheit - Bettina Plank

## Das GaPa Gesundheits-Team



Kontakt: GaPa Gesundheitstourismus  
Simone Reiter 08821 - 180 7737 und Lena  
Heller 08821 - 180 7740

[gesundheitstourismus@gapa-tourismus.de](mailto:gesundheitstourismus@gapa-tourismus.de)

Kontakt: GaPa Gesundheit  
Bettina Plank Tel. 08821 - 180 7736

[gesundheit@gapa-tourismus.de](mailto:gesundheit@gapa-tourismus.de)

Bild: Lena Heller, Simone Reiter und Bettina Plank

Bilder: © GaPa Tourismus GmbH / Christian Stadler