

Gesundes und Bewegung auf einen Blick

ERLEBNISSE IM HEILKLIMA 2023



© GaPa Tourismus GmbH / Christian Stadler

Änderungen des Programms bleiben der GaPa Tourismus GmbH vorbehalten!

Geführte Wanderungen

❖ Wanderungen im Heilklima

- Zur weißen Frau der Burgruine Werdenfels

Termine: Donnerstag, 02.03., 30.03., 27.04.2023

- Auf den Spuren von Olympia

Termine: Donnerstag, 09.03., 06.04.2023

- Zu den Weitblicken am Kramerplateau

Termine: Donnerstag, 16.03., 13.04.2023

- Zu unseren Lieblingsplätzen am Wank

Termine: Donnerstag, 23.03., 20.04.2023

Informationen: 12€p. P.

2€ Ermäßigung mit der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card

- Durch die Partnachklamm auf den Eckbauer

Termine: Donnerstag, 11.05., 29.06., 03.08., 31.08., 28.09., 19.10.23

- Über die Eckenhütte zur Hängebrücke am Wank

Termine: Donnerstag, 25.05., 13.07., 10.08., 07.09., 05.10., 26.10.23

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

Termine: Donnerstag, 15.06., 20.07., 17.08., 14.09.23

- Auf den Königstand

Termine: Donnerstag, 22.06., 27.07., 24.08., 21.09., 12.10.23

Informationen: 18€p. P.

2€ Ermäßigung mit der Zugspitz Arena Bayern-Tirol Card

Treffpunkt: 8:30 Uhr Höllental/sonst 10:00 Uhr an der Tourist Information

❖ „50 Jahre Momo“

• Mit Momo durchs Heilklima wandern

Termine: Donnerstag, 04.05., 01.06., 06.07.2023
Treffpunkt: 10:00 Uhr an der Tourist Information am Richard-Strauß-Brunnen
Anmeldung: 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
Weitere Infos: Auf der Wanderung gibt es zu Zitat eine Achtsamkeitsübung

❖ 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

❖ „50 Jahre Momo“

Meditation in Bewegung mit Frank-Uwe Reinhardt

Termine: Donnerstag, 11.05., 15.06., 13.07.2023
Dauer: 30 bis 45 Minuten
Treffpunkt: 17:00 Uhr zwischen Seerosenteich und Amphitheater im Michael-Ende-Kurpark
Anmeldung: Nicht erforderlich
Erlebnisbeitrag: Die Teilnahme ist kostenfrei

Natur erleben

- ❖ „Stille erleben - Achtsame Wanderung im Heilklima“
Wanderung mit Frank-Uwe Reinhardt

Termine: Donnerstag, 31.03.2023
Dauer: 4 Stunden
Treffpunkt: 10:30 Uhr zwischen am Amphitheater im Michael-Ende-Kurpark
Anmeldung: frank-uwe@achtsamepfade.de
Erlebnisbeitrag: 15€ p.P., Kinder kostenfrei

- ❖ „Waldbaden im Heilklima“ Genieße die Atmosphäre der Bäume im Micheal-Ende-Kurpark

Termine: Donnerstag, 03.05.2023
Dauer: 1 Stunde
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

Führung auf die Neue Schanze

Mittwoch Winter 15:00 Uhr, Sommer 18:00 Uhr
Samstag 15:00 Uhr ganzjährig / alle Führungen siehe Erlebnisshop GaPa
Treffpunkt: Gegenüber vom Eingang des Olympiahauses
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)



© GaPa Tourismus GmbH / Christian Stadler

Der Präventionskurs ist nach §20 zertifiziert und wird von der Krankenkasse bezuschusst.

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: 26.-28.05.2023 und 15.-17.09.2023
Anmeldung: reiter.simone@gmx.de
Erlebnisbeitrag: 199€, ZPP-ID: KU-BE-AFDXN8

Neues aus dem Gesundheitstourismus

Premium-Class Zertifizierung

Garmisch-Partenkirchen gehört zur Spitzengruppe: Erneut wurde der Markt als Heilklimatischer Kurort mit dem Zertifikat „Premium Class“ ausgezeichnet. Derzeit tragen nur 16 von 47 heilklimatischen Kurorten das wertvolle Gütesiegel. „Das ist gewissermaßen das Krönchen“, betont Simone Reiter, die die Überprüfung seitens der GaPa Tourismus GmbH begleitet hat. Das Zertifikat ist nicht nur ein Vertrauenskriterium für Urlauber, sondern stellt vor Ort vor allem die Qualitätsstandards sicher.



Fortbildung zur Klimatherapeutin



Erst vor kurzem fand die Ausbildung von Klimatherapeuten in Garmisch-Partenkirchen statt. Der Verband der heilklimatischen Kurorte e.V. bildet bei diesem Kurs Klimatherapeuten/innen aus, die deutschlandweit tätig sind. Auch von der GaPa Tourismus GmbH war eine Mitarbeiterin dabei, die diese Fortbildung erfolgreich beendet hat und ab sofort für GaPa als Klimatherapeutin unterwegs ist.

Herzlichen Glückwunsch an Kathrin Baader!

Bild: Ausbilderin Simone Reiter, Kathrin Baader, Leiter Gästeservice Andreas Neff

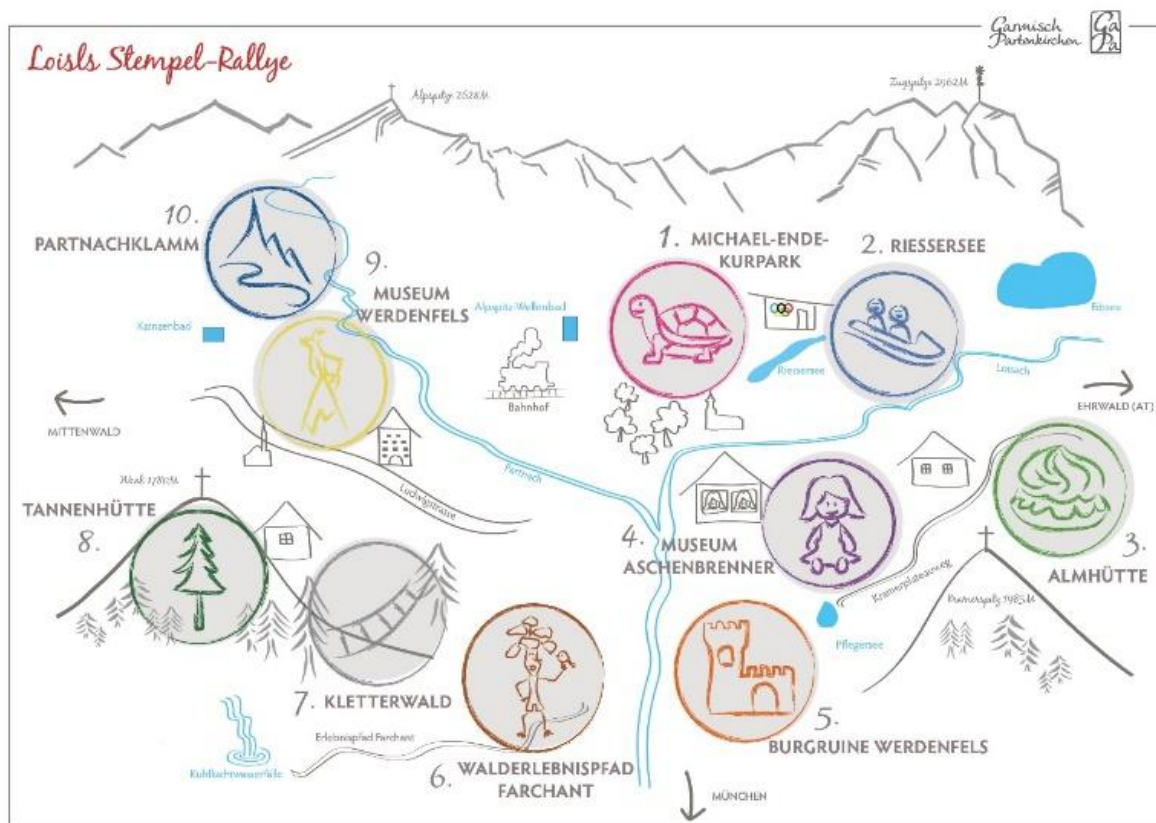
Projekte



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.



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

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

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.

Um 10:00 Uhr starten wir zum Wandern im Heilklima (Kondition für 3-4 Stunden, einige Höhenmeter), an der du, nach Wunsch, gleich teilnehmen kannst.

Wenn wir von anderen Kurgästen wissen, die sich momentan in Garmisch-Partenkirchen aufhalten, können wir gerne eine Vernetzung erstellen.



Ob du eine Kur beantragen willst, oder du schon eine ambulante Kur genehmigt bekommen hast, wir unterstützen dich gerne zu deinem entspannten Kur(ur)laub im Heilklimatischen Kurort.

Für Einzelberatungen zur ambulanten Kur, kannst du dich gerne bei Bettina Plank unter Tel. 08821-180 7736 informieren und anmelden.

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