

## **Ganzheitlich, nachhaltig und gesund:**

### **Heilklimatische Wanderung mit attraktiven Zielen**

Auch wenn man kerngesund ist, ist das klimatherapeutische Wandern rund um Garmisch-Partenkirchen ein Erlebnis. Die Gemeinde gehört zu den 17 Heilklimatischen Kurorten der Premium Class – einer Art Garantieerklärung für naturorientierten Gesundheitsurlaub, der auch dem Schutz der Umwelt oberste Priorität einräumt. Bereits vor über 40 Jahren entwickelte die von der Ludwig-Maximilian- Universität München eigens für Garmisch-Partenkirchen entwickelte Heilklimatische Bewegungstherapie, die sich positiv auf das Immun- sowie das Herz-Kreislauf-System auswirkt und insgesamt das Wohlbefinden steigern kann. Wer aktiv etwas für seine Gesundheitsvorsorge tun und dabei Spaß haben möchte, für den sind die dreistündigen heilklimatischen Wanderungen, angeboten von der GaPa Tourismus GmbH, genau das Richtige. Unter fachkundiger Begleitung von zertifizierten Heilklimatherapeuten bekommen gesundheitsinteressierte Einheimische und Gäste wertvolle Tipps, wie sich das Wohlbefinden ganz einfach steigern lässt. Dazu gehört die manuelle Pulskontrolle, gezielte Atemübungen, Abhärtung und das Thermoregulationstraining. Und für Abwechslung sorgen viele attraktive Ziele. Treffpunkt ist jeden Donnerstag um 10 Uhr am Richard-Strauss-Brunnen.

Buchen kann man die Wanderungen über den GaPa-Erlebnisshop unter [www.gapa.de/erlebnisse](http://www.gapa.de/erlebnisse). Dort erhalten Interessierte weitere Informationen zu den aktuellen Wanderzielen und dem Erlebnisbeitrag. Wer mehr zu den Touren wissen möchte, kann sich auch gerne unter [gesundheit@gapa.de](mailto:gesundheit@gapa.de) oder telefonisch unter 08821-1807736 informieren.

### **„Tag des Wanderns“ am 17. September 2021**

Am 17. September 2021, dem diesjährigen Internationalen Tag des Wanderns, lädt die GaPa Tourismus GmbH Gäste und Einheimische zur „Gesundheitswanderung im Heilklima am Fuße der Zugspitze“ ein. Hier wird nicht einfach nur gewandert. Auch ausgewählte Übungen zur Mobilisation, Koordination und Kräftigung sind ein wichtiger Teil dieser besonderen Tour. Diese Übungen sowie die Wanderung selbst haben ein Ziel: Den Erhalt der Gesundheit. Garmisch-Partenkirchen bietet mit seiner unberührten Natur und der klaren Luft beste Voraussetzungen für das Gesundheitswandern. Die Teilnehmer starten mit einer kurzen Wanderung als Aufwärmphase gefolgt von einigen Übungen. Bei der anschließenden Wanderung kann die Natur bei wechselnden Trainings- und Bewegungsphasen genossen werden. Nach rund zwei Stunden endet die Gesundheitswanderung am Michael-Ende Kurpark im Garmisch und findet dort mit Entspannungsübungen ihren Ausklang.

Begleitet wird die Wanderung von zertifizierten Gesundheitswanderführerinnen. Start ist am Richard-Strauss-Brunnen im Zentrum von Garmisch. Von dort aus geht es in die St.-Anton-Anlagen am Wank. Am Atemwegslehrpfad werden verschiedenen Übungen angeboten, die die Lunge stärken. Passend zum 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp führt die Wanderung anschließend zum Kneippbecken am Brunnhäusweg. Dort können die Teilnehmer – ganz im Sinne der

# Garmisch Partenkirchen



Kneippschen Wasserkur – stärken. Mit dem guten Gefühl, durch verschiedene Mobilisations-, Kraft- und Koordinationsübungen viel für die Gesundheit des Körpers und der Seele getan zu haben, geht es abschließend zurück an den Richard-Strauss-Platz

Buchen kann man die Gesundheitswanderung über den GaPa-Erlebnishop unter [www.gapa.de/erlebnisse](http://www.gapa.de/erlebnisse). Dort erhalten Interessierte weitere Informationen zur Wanderung und dem Erlebnisbeitrag. Wer mehr zur Tour am 17.09.2021 wissen möchte, kann sich auch gerne unter [gesundheit@gapa.de](mailto:gesundheit@gapa.de) oder telefonisch unter 08821-1807736 informieren.

## Über Garmisch-Partenkirchen

„Entdecke Deine wahre Natur“: Diese Philosophie steht als zentrale Vision für das touristische Angebot der renommierten Ganzjahresdestination Garmisch-Partenkirchen. Inmitten traumhafter Bergpanoramen bietet der bekannteste Ort der bayerischen Alpen Urlaub auf höchstem Niveau in allen Facetten. Grandios und gewaltig präsentiert sich die Natur am Fuß der Zugspitze, einzigartig sind die Erlebnisse zwischen Berg und Tal, im Wasser und in der Luft. Eindrucksvolle historische Fassaden und liebevoll bemalte Häuser sowie der Charme seiner Bewohner prägen eine Atmosphäre von Offenheit und Lebensfreude im Ort, die begeistert, berührt und lange wirkt. Garmisch-Partenkirchen macht „Schmetterlinge im Bauch“.

Informationsstand: 16.08.2021

## Kontakt:

Elisabeth Brück

GaPa Tourismus GmbH

Tel. +49 (0)8821 - 180 - 7411

[pr@gapa.de](mailto:pr@gapa.de)

[www.gapa.de](http://www.gapa.de)

[www.facebook.com/GaPaTourismus](https://www.facebook.com/GaPaTourismus)

[www.instagram.com/garmischpartenkirchen\\_official](https://www.instagram.com/garmischpartenkirchen_official)

