

KREISENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT

## Gesundheit zum Anfassen

Stromschläge für die Fitness, Müsli, das man sich erradeln muss und Gehirntraining mit einem Ex-Fußballprofi: Es gibt viel zu erleben bei den Gesundheitstagen im Kongresshaus. Das Mitmach-Programm findet regen Zuspruch – und sorgt für Muskelkater.

VON JANINE TOKARSKI

**Garmisch-Partenkirchen** – Es kribbelt auf der Haut. An den Oberschenkel, an den Armen, am Bauch, am Rücken. Jan Kunze dreht den Schalter am Gerät vor mir ein wenig nach rechts. „Geht's noch?“, fragt der Sport- und Fitnesskaufmann und Leiter des Studios Easyfit in Mittenwald. Klar, ein bisschen mehr Strom geht noch. Das Kribbeln wird stärker, die Übungen beschwerlicher. Ich bekomme die Arme kaum nach unten durchgestreckt. „Etwas mehr Anspannung, dann klappt's“, motiviert mich Kunze. Recht hat er, aber anstrengend ist's.

Wer die Gesundheitstage der Kreiseentwicklungsgesellschaft (KEG) im Garmisch-Partenkirchner Kongresshaus besucht, braucht kein Sportprogramm mehr. Ich freu' mich schon auf den Muskelkater. Doch das ist Gesundheit, die man spürt, zum Anfassen. Die boten mehr als 30 Aussteller aus dem Landkreis im Richard-Strauss-Saal gestern und tun dies noch an diesem Samstag. Das Easyfit-Team fordert die Besucher mit dem neuen Fitnesstrend, der elektronischen Muskelstimulation. Die AOK bittet Gäste aufs Fahrrad. Durch das Tre-



ten wird eine angeschlossene Presse aktiviert, die aus Getreide Haferflocken macht. Dazu gibt's Kürbiskerne oder

Rosinen, fertig ist das Müsli, das jeder fleißige Radfahrer mitnehmen darf. Auch Elisabeth Zieren schwingt sich aufs

Rad. Die vielen, stark besuchten Mitmach-Stände findet die Mittenwalderin „gut und wichtig“. Gerade für „ältere

**Mitmachen ist angesagt** bei den Gesundheitstagen im Kongresshaus. Fitnesskaufmann Jan Kunze quält Tagblatt-Reporterin Janine Tokarski beim Training zur elektronischen Muskelstimulation (Bild oben l.). Während Elisabeth Zieren sich aufs Rad schwingt, füllt AOK-Mitarbeiter Christian Hartl die Flockenpresse (Bild oben r.). Einfach nur Zuhören ist auch beim Vortrag von Michael Wenzel nicht gestattet. Die Besucher testen ihre motorischen Fähigkeiten mit zwei Bällen (Bild unten). FOTOS: SEHR

Menschen und chronisch Kranke ist das Angebot interessant“. Darum ist auch Ruth Kerst aus Garmisch-Parten-

kirchen gekommen. Ganz gezielt sucht die Rentnerin „Tipps und Hilfe für mein Knie und die Hüfte“. Einige Broschüren hat sie schon eingesteckt.

Eine lange Schlange, darunter Senioren, Mittvierziger und junge Familien mit Kindern, bildet sich bei der Blutzuckermessung der Promenade-Apotheke. Das spar' ich mir dann mal. Dafür schau' ich bei Ex-Fußballprofi Michael Wenzel (FC Augsburg) vorbei, der einen Vortrag in Life-Kinetik hält – zum Mitmachen natürlich. Jeder Zuhörer muss zwei kleine Bälle auf seinen Zuruf werfen und fangen. Gar nicht so leicht und gutes Training fürs Gehirn. Enttäuscht sind sehr viele Besucher von einem anderen, angekündigten prominenten Gastredner, der über den Rücken sprechen sollte: Professor Dietrich Grönemeyer hatte kurzfristig krankheitsbedingt abgesagt.

Auch für mich heißt's zum Abschluss nochmal Zähne zusammenbeißen. Ein kleiner Pieks von BRK-Mitarbeiterin Birgit Ertl, schon ist's vorbei. Eine Minute später kenne ich meine Blutgruppe. Mehr als 50 Gäste haben ihre in den ersten drei Stunden der Veranstaltung testen lassen – und sich wie mehrere hundert weitere im Kongresshaus aus verschiedenen Blickwinkeln mit ihrer Gesundheit befasst.

**Das Samstags-Programm**  
**10 Uhr:** Eröffnung, **10.20 bis 14.20 Uhr:** Vorträge über Schlaganfall, Meditation, Schlafstörungen, Burnout und vieles mehr; parallel dazu Schnupperkurse Qi Gong, Gesundheitssport, Schokolade genießen, Schneeschuhwandern und mehr; **15.30 Uhr** Tombola, **16 Uhr:** Show von Patric Heizmann „Ich bin dann mal schlank“.

### DAS DATUM 17. JANUAR

#### Vor 25 Jahren

Unbekannte brechen in die Mittenwalder Nikolaus-Kirche ein. Sie beschmieren die Eingangstüre und Innenwände des Gotteshauses mit wirren Parolen.

#### Vor 10 Jahren

Der Dachstuhl einer Schreinerei in Oberammergau fängt Feuer. Die Flammen breiten sich auf das nahestehende Hotel Böld aus. Auslöser des Brands ist ein Sägemehl-ofen in der Schreinerei, der überhitzt. Aufgrund des schnellen Einsatzes der Feuerwehr liegt der Sachschaden „nur“ bei rund 5000 Euro.

#### Vor 5 Jahren

Mädchen und Buben der Grundschule an der Krankenhausstraße im Ortsteil Garmisch wirken an einem Weltrekord mit. Im Rahmen der „längsten Vorlesestaffel der Welt“, bei der in 100 Tagen an 100 verschiedenen Orten aus diversen Büchern vorgelesen wird, gestalten die Kinder einen Lesetag auf der Zugspitze. max

### AKTUELLES IN KÜRZE

#### GARMISCH- PARTENKIRCHEN

#### Feuerwehr erweist Streitel letzte Ehre

Ihrem verstorbenen Ehrenmitglied Ignaz Streitel erweist die Freiwillige Feuerwehr Garmisch die letzte Ehre. Die Mitglieder nehmen am Montag, 19. Januar, in Uniform an der Beerdigung teil. Sie tref-