

PRESSEINFORMATION

Garmisch-Partenkirchen, 5. April 2018

Mitmach-Forum, Vorträge und neue Aktiv-Aktion

Fit durch die Alpenwelt Karwendel: Dritter Gesundheitstag mit E-Bike-, Wandern- und Nordic Walken-Sternwanderung

Gesundheitsvorsorge mit eingebautem Spaßfaktor - das verspricht der dritte Gesundheitstag in der Alpenwelt Karwendel am Sonntag, 29. April in Wallgau. Unterstützt von der Zugspitz Region GmbH dreht sich im Haus des Gastes wieder einen Tag lang alles rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Vorsorge und Früherkennung. Auch diesmal präsentieren eine Vielzahl an Ausstellern aus der Region ihr Angebot an verschiedenen Ständen und in informativen Vorträgen. Zudem gibt es wieder ein spannendes Mitmach-Forum mit zahlreichen Tests und Messungen. Weitere Highlights in diesem Jahr sind die Aktion „Fit durch Klettern“ sowie die Demonstration „Defibrillatoren retten Leben“ vom Verein Bürger rettet Leben (14 Uhr, Bühne).

Fit durch die Alpenwelt Karwendel

Neu ist auch die Aktion „Fit durch die Alpenwelt Karwendel“, eine Sternwanderung in den drei Disziplinen E-Bike, Wandern und Nordic Walken. Die Aktiv-Aktion ist für jedes Leistungslevel geeignet. „Es geht nicht um eine Challenge, sondern um ein gesundheitsorientiertes gemeinsames Naturerlebnis“, betont Gesundheitsmanagerin Petra Hilsenbeck von der Zugspitz Region GmbH. Los geht's ab 12 Uhr am Haus des Gastes (Start und Ziel).

Unterstützt wird die Aktion „Fit durch die Alpenwelt Karwendel“ vom Uhrenhersteller Polar, der alle Teilnehmer mit einer Leihuhr ausstattet. Die Uhren zeichnen neben Daten der Strecke auch Werte der Sportler auf und verraten viel über Puls und Atemfrequenz. Im Anschluss können die Teilnehmer sich von den Profis des Fitnessstudios „easyfit-med“ die Daten der Fitness-Uhren auswerten lassen und erfahren, welche Pulsfrequenz gesund ist und welches Tempo beim Gehen, Walken oder Radeln ideal ist. Teilnehmen können alle Gäste und Einheimische der Alpenwelt Karwendel. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung erfolgt über die Tourist-Information Wallgau und ist auf insgesamt 50 Teilnehmer begrenzt (20 Teilnehmer Wandern, 20 Teilnehmer Nordic Walking, 10

Teilnehmer E-Bike). Jeder Teilnehmer erhält ein Startgeschenk. Zudem werden unter allen Teilnehmern attraktive Preise, wie Gutscheine, eine Polar Pulsuhr und vieles mehr verlost.

Vortragsprogramm

- 11.30 Uhr Die Rolle der Faszien in unserem Körper
Georg Eggers D.O., Physiotherapeut / Osteopath BAO
- 12.30 Uhr Wege der Psychotherapie in der Behandlung von chronischen Schmerzen;
Monika Schmitt, Psychotherapeutin
- 13.30 Uhr Tierisch gut! Curly Horses, die Pferde auch für Pferdehaarallergiker;
Claudia Geupert, Pferdefachwirtin
- 14.30 Uhr Gesunde Familienkost;
Dr. med. Gerhard Steinberg, Kinder- und Jugendärzte GAP und Mittenwald
- 15.30 Uhr Materialunverträglichkeit bei Zahnersatz;
Hannes Hacker, Zahntechnikermeister

ca. 2.677 Zeichen. Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Pressekontakt:

Petra Hilsenbeck, Gesundheitsmanagerin (Bachelor of Arts)
Zugspitz Region GmbH
Burgstr. 15
D-82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: +49(0)8821/751-565
E-Mail: petra.hilsenbeck@lra-gap.de
www.gesundheitsregion-zugspitz.de

