

GAP-Tagblatt 1.10.16

GARMISCH-PARTENKIRCHEN

# Mitmach-Forum und Schnupperstunden

## Gesundheitsvorsorge vor Ort:

### Erster regionaler Gesundheitstag in den Ammergauer Alpen

**Garmisch-Partenkirchen** – Gesundheitsvorsorge mit eingebautem Spaßfaktor – das verspricht der erste Gesundheitstag in den Ammergauer Alpen am Samstag, 8. Oktober. Unterstützt von der Gesundheitsregionplus Landkreis Garmisch-Partenkirchen dreht sich im Dorfstadl Bad Bayersoien einen Tag lang alles rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Vorsorge und Früherkennung. Mehr als 15 Aussteller bieten informative Alltagstipps und Schnupperstunden sowie ein spannendes Mitmach-Forum.

Auf dem Programm stehen unter anderem Massagen auf dem Massagestuhl oder eine Ohrakupunkturmassage, Venen- Fußdruckmessung, Blutdruck- und Blutzuckermessung, Pulsmessung sowie die kostenlose Bestimmung des Sauerstoffgehalts im Blut. Auch Plantarfaszienmassage, Myofasziales Taping, Beckenbodentraining, Faszientraining, Hormonyoga, Life Kinetics und Smovey können

bestaunt oder gleich ausprobiert werden.

Sportlich wird es beim Nordic Walking, Barfußwandern oder E-Bike-Testen. Zudem gibt es eine Gesäßvermessung für den perfekten Fahrradsattel und eine Beratung für die richtigen Griffe am Bike. Traditionelles Kräuterwissen vermittelt die Wildkräuterfrau Birgitt Weingand und neben einer Ernährungsberatung und einem Rohkostbuffet bietet auch die Schaukäserei Ettal leckere und gesunde Kostproben. Und auch das Thema Moor darf bei einem Gesundheitstag der Ammergauer Alpen natürlich nicht fehlen. Das Parkhotel Bad Bayersoien bietet Informationen zu Moorkuren, Moorbädern und Moor-Ritualen. Zudem verteilen die Ammergauer Alpen Moorcreme-Proben.

„Wir haben ein sehr umfangreiches und abwechslungsreiches Programm. Es ist für jeden Geschmack und für alle Altersgruppen etwas dabei“, verspricht Petra Hilsenbeck, Gesundheits-

managerin der Zugspitz Region. „Ich freue mich sehr, dass wir neben unseren großen und landkreisweiten Gesundheitstagen im April dieses Jahr bereits den zweiten regionalen Gesundheitstag in den Gemeinden vor Ort anbieten können“, so Petra Hilsenbeck. Der Gesundheitstag in den Ammergauer Alpen ist nach den Gesundheitstagen in der Alpenwelt Karwendel bereits der zweite in einer Reihe von regionalen Gesundheitstagen in den einzelnen Talschaften. Die Schirmherrschaft des

Gesundheitstags haben die Bürgermeister der Ammergauer Alpen-Gemeinden, Gisela Kieweg, Arno Nunn, Josef Pössinger, Karl-Heinz Reichert, Michael Gansler und Rupert Speer übernommen.

Der Gesundheitstag in den Ammergauer Alpen findet am Samstag, 8. Oktober von 11 bis 18 Uhr im Dorfstadl Bad Bayersoien (Trahtweg, beim Bauhof) statt. Der Eintritt ist kostenlos. Die offizielle Eröffnung ist für 13 Uhr geplant.

