

Erster Gesundheitstag in Wallgau

G'sund sein, g'sund bleim!
GESUNDHEITSTAG
in der Alpenwelt Karwendel
Mittenwelt - Kitzbühel - Wallgau

Samstag, 12. März 2016
von 11 - 18 Uhr

Haus des Gastes
Zugspitzstraße 11, Wallgau

EINTRITT FREI

Programm

- 11:00 Manuelle Therapie inkl. LöB Schmerztherapie
- 11:30 Gesundheitsbewusstes Lernen = Lernen mit Begeisterung
- 12:30 Heilmische Heilkräuter
- 13:00 Faszien, Osteopathie
- 13:30 Diabetes mellitus Typ II – was ist das und was kann ich tun?
- 14:00 Schmerz verstehen
- 14:30 Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Coaching“?
- 15:00 Unterstützung Demenzerkrankter und deren Angehörigen
- 15:30 Intermitterendes Fasten: Fit und schlank werden
- 16:00 Gesundheit – zwei Gesundheitsmodelle im Vergleich
- 16:00 Prämiierung der schönsten Pferdebilder des Malwettkampfs
- 16:30 Psychische Gesundheit
- 17:00 Osteoporose
- 17:30 DVT: Digitale Volumen Tomographie

Schnupperstunden

- 11:15 Pilates + 11:45 Smovey Schnupperkurs + 12:45 Yoga mit kleinerer Meditation + 13:15 Faszientraining + 13:30 Erste Hilfe Training mit Früh-Defibrillation und Reanimation + 14:30 Jugendtheater „Mut zu Mir“ + 16:45 Dehnung und Engpassdehnung nach LöB + 17:00 Zumba + 17:30 Entspannungstraining + 14:00/15/16 Show Cooking ++

Schirmherrschaft: Bgm. Hansjörg Zahler, Bgm. Thomas Schwarzenberger, Bgm. Adolf Hornsteiner

Gesundheitsregion
Zugspitz Region

Zum ersten Mal wird in der Alpenwelt Karwendel ein Gesundheitstag nach dem Vorbild von Garmisch-Partenkirchen veranstaltet. Am Samstag, den 12. März steht somit alles im Zeichen des gesunden Lebens.

Aufregung und Vorfreude steigen dieser Tage gleichermaßen bei Petra Hilsenbeck. Die Gesundheitsmanagerin der Zugspitz Region GmbH fiebert dem 12. März entgegen. Denn dann wird in der Alpenwelt Karwendel zum ersten Mal ein Gesundheitstag veranstaltet werden. „Er ist der erste in einer Reihe von Gesundheitstagen in den einzelnen Regionen und Tälern“, so die Gesundheitsmanagerin weiter. Das Ziel ist nicht nur allerlei interessantes in den Kurzvorträgen und Schnupperstunden zu erfahren. „Viel mehr wollen wir sämtliche Gesundheitsdienstleister der Region miteinander vernetzen“, beschreibt Hilsenbeck. Denn viele würden sich „untereinander noch gar nicht kennen“. Die Resonanz ist schon jetzt enorm. „Weit über 40 Interessierte fanden sich kürzlich beim Aussteller-treffen ein.“

So ist auch die gebotene Bandbreite an diesem Samstag riesig. Mehr als 20 Aussteller

und Referenten aus Mittenwald und dem Oberen Isartal bieten informative Kurzvorträge, Alltagsstipps und Schnupperstunden sowie ein spannendes Mitmach-Forum. Dort können interessierte Bürgerinnen und Bürger viel über sich selbst lernen – bei HRV-Messung, Körperanalyse, EKG-Messung, Energiedurchlaufmessung, Blutdruck- und Pulskontrolle oder einem individuellen Ausgengerück. Abgerundet wird der Tag mit Schnuppergolfen, Show Cooking, Taping, Fußreflexzonenmassage oder die AOK-Floekenpresse „Ich male Floeken selber“.

Für Jugendliche wird unter anderem das Präventions-Themenater „Mut zu Mir“ erläutert, was sie schon immer über die Glamourwelt und den Schönheitswahn wissen wollten. Die Kiwanis Garmisch-Partenkir-

chen gehen dabei der Frage „was gaukeln uns die Kosmetikindustrie und Medien vor?“ nach, was Essstörungen überhaupt sind und wie man sich selbst und anderen helfen kann. Kinder dürfen Buttern und für die Kleinsten wird ein buntes Kinderprogramm geboten.

Unterstützt wird die Veranstaltung von der Gesundheitsregion im Landkreis Garmisch-Partenkirchen. „Ich freue mich sehr, dass wir neben unseren großen und landkreisweiten Gesundheitstagen im April dieses Jahres auch regionale Gesundheitstagen vor Ort anbieten können“, so Hilsenbeck weiter. Die Schirmherrschaft haben die drei Alpenwelt-Bürgermeister Hansjörg Zahler, Thomas Schwarzenberger und Adolf Hornsteiner übernommen.

