

Aussteller & Referenten von A-Z:

Alois Kessl +++ Alpisana Spa Bio Hotel Garmischer Hof +++ AOK Bayern - Die Gesundheitskasse +++ Augenklinik Garmisch-Partenkirchen +++ Augenoptik Waurick +++ BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen +++ Bürger rettet Leben e.V. +++ Caritas-altenheim St. Vinzenz (Tagespflege) +++ Daniela Schneider smovey +++ Das Gesundheits-Eck +++ Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor +++ Dreitorspitz Apotheke +++ Elisabeth Fritzsch +++ endogap Klinik für Gelenkersatz im Klinikum Garmisch-Partenkirchen +++ Europlan Consulting S.R.L +++ Frau und Beruf GmbH +++ Gabys-Glücksschmiede-Garmisch +++ Gesundheitszentrum Oberammergau +++ Golfclub Karwendel +++ Hacker Dentesthetica +++ Hammami's Club +++ Heilgermann Massage +++ Hörsysteme Birgit Mierbeth +++ Hospizverein Werdenfels e.V. +++ Iris Grassl Coaching +++ Isarhof Curlys +++ Jody Morris Golfakademie +++ Kathan Ergonomie +++ Kath. Kreisbildungswerk +++ kbo-Lech-Mangfall Kliniken +++ Klaus Pirker +++ Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH +++ KoKi - Netzwerk Frühe Kindheit +++ Landratsamt GAP-Senioren- und Behindertenbeauftragte und Alzheimer Gesellschaft Werdenfels Pfaffenwinkel e.V. +++ Lebensfeuer Maximilian Fink +++ Liza Buchwieser +++ Martina Wolff, Heilpraktikerin +++ Norbert Parucha +++ Parkhotel am Soier See +++ Petra Porath +++ Physio Deutschland LV Bayern +++ Pilates Studio Garmisch-Partenkirchen +++ Praxis croé ART & Weise +++ Praxis für Ernährung, Heidi Erhardt +++ Praxis Psychologische Beratung energetische Entspannungstechnik +++ Praxisklinik für MKG Chirurgie und Implantologie +++ Promenade Apotheke +++ Radio Oberland +++ Regina Schmid, Heilpraktikerin +++ Rita Pfeiffer +++ Seniorenbeirat GAP/Murnau +++ Sozialdienst Katholischer Frauen +++ Staudacherhof +++ Sußbauer Sanitätshaus +++ Techniker Krankenkasse +++ TNT Trainings UG +++ vhs Garmisch-Partenkirchen +++ X-Fitness Gesundheitszentrum

Liebe Mitbürgerinnen, Liebe Mitbürger,

um fit zu bleiben, übernehmen zunehmend mehr Menschen Eigenverantwortung für ihre Gesundheit. Die Devise lautet, Krankheiten zu vermeiden, bevor sie überhaupt entstehen. Bei den Gesundheitstagen in der Zugspitz Region dreht sich zwei Tage lang alles rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Vorsorge und Früherkennung. Schaut's vorbei und macht's mit! Getreu dem Motto: G'sund sein, g'sund bleim!

Anna Wörner, Skicrosserin und Schirmherrin



Liebe Besucherinnen, Liebe Besucher,

ich freue mich, Sie zu unseren zweiten Gesundheitstagen in der Zugspitz Region einladen zu dürfen. Schon bei der Premiere im Vorjahr informierten mehr als 30 Anbieter über verschiedenste Aspekte der Gesundheit – von der Prävention und Gesunderhaltung bis zur Rehabilitation. In diesem Jahr sind es bereits 50 Anbieter aus allen Bereichen des Gesundheitssektors im gesamten Landkreis. Erleben Sie die Vielfalt, die unsere Gesundheitsregion^{plus} zu bieten hat. Wir freuen uns auf Sie!

Petra Hilsenbeck, Gesundheitsmanagerin B.A.



G'sund sein, g'sund bleim! GESUNDHEITSTAGE in der Zugspitz Region

Offizielle Eröffnung
mit Schirmherrin Anna Wörner (Skicross)
am Samstag, 23. April um 10 Uhr.

Öffnungszeiten:
Die Gesundheitstage 2016 haben für Sie geöffnet am Samstag, 23. April und am Sonntag 24. April - jeweils in der Zeit von 10 bis 17 Uhr.

Veranstaltungsort:
Kongresszentrum Garmisch-Partenkirchen
Richard-Strauss-Platz 1A
82467 Garmisch-Partenkirchen

Eintritt:
Der Eintritt zu den Gesundheitstagen sowie die Teilnahme an allen Vorträgen, Seminaren und Schnupperstunden ist kostenlos.

Kinderbetreuung:
Das Kinderbüro Garmisch-Partenkirchen betreut Kinder jeden Alters kostenlos.

Veranstalter:
Die Gesundheitstage werden veranstaltet von der Zugspitz Region GmbH und der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Garmisch-Partenkirchen.



G'sund sein, g'sund bleim! GESUNDHEITSTAGE in der Zugspitz Region



EINTRITT FREI

**Samstag, 23. April
Sonntag, 24. April**
von 10 - 17 Uhr
Kongresszentrum
Garmisch-Partenkirchen



Samstag, 23. April

Vorträge - Raum Zugspitz 1

- 11:00 Mediation - gesunder Umgang mit Konflikten - Petra Porath, Mediatorin
- 11:40 Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Coaching“ - Iris Grassl, Psychologische Beraterin Dipl.
- 12:20 Rückenzipfel mit Rumpfkonzent - Martina Scheithauer, PT B.Sc. Gymnastiklehrerin, Physio Norys&Team
- 13:00 Mit Basenfasten Gesundheit gewinnen - Heidi Ehrhardt, Dipl. Oecotrophologin und Gesundheitspädagogin (FH)
- 13:40 Schlaganfall - ein komplexes Thema - Dr. Werner Schmaus, Oberarzt kbo-Lech-Mangfall-Klinken
- 14:20 Shinson Hapkido – Bewegung für das ganze Leben - Klaus Pirker, Staatl. gepr. Univ. Sport Lw.
- 15:00 Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße - Dr. Stefan Nöldeke, Chefarzt der Gefäßchirurgie Klinikum Garmisch-Partenkirchen
- 15:40 Mit Meditation Gelassenheit und Kraft in den Alltag bringen - Alois Kessel, Therapeutischer Coach und Heilpraktiker

Vorträge - Raum Zugspitz 2

- 11:20 Trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten gut versorgt - Liza Buchwieser, Praxis für Ernährung und Diätetik
- 12:00 MBSR - Achtsamkeit - Kath. Kreisbildungswerk
- 12:40 Gesundheitswandern - Jens Heilgermann, Wanderführer, Masseur
- 13:20 Eigenbluttherapie - Regina Schmid, Heilpraktikerin
- 14:00 Hören und Verstehen - Franziska Pauli, Hörgeräteakustikermeisterin
- 14:40 Beckenboden – Gesundheit der Frau - Elisabeth Fritzschn, Urotherapeutin und Beckenbodentrainerin
- 15:20 Der Ausweg aus dem Hormondilemma - Rita Pfeiffer, Heilpraktikerin

Schnupperkurse - Raum Dreitorspitze

- 11:00 Phantasiereise 15 MAGIC MOMENTS - Sarah Croé, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- 11:30 Pilates - Christina Simon, Physiotherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin, vhs GAP
- 12:00 Klang Meditation - Jens Heilgermann, Wanderführer, Masseur
- 12:30 Crash-Kurs Frauenselbstverteidigung - Klaus Pirker, Staatl. gepr. Univ. Sport Lw.
- 13:00 Hausnotruf - Hubert Hornsteiner, BRK Kreisverband GAP
- 13:30 Luna Yoga: Mit SelbstEmpathie und Achtsamkeit zur LebensFreude - Petra Porath, Luna Yoga® Lehrerin
- 14:00 Smovey (swing, move and smile) - Daniela Schneider, smovey
- 14:30 Mit Meditation Gelassenheit und Kraft in den Alltag bringen - Alois Kessel, Therapeutischer Coach und Heilpraktiker
- 15:00 Access-Bars® - Gabriele Wilms, Glücks- und Lebensberaterin
- 16:00 Selbstverteidigung – Selbstschutz – selbstsicher minus 50plus (Männer und Frauen) - Klaus Pirker, Staatl. gepr. Univ. Sport Lw.
- 16:30 Beckenbodentraining für Frauen - Elisabeth Fritzschn, Krankenschwester, Urotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Weitere Programm-Höhepunkte

- Sa, ganztags Gesundheits-Quiz mit Radio Oberland (Foyer)
- Sa & So, ganztags Schaukochen mit Bio-Spitzenkoch Christopher Hinze (Hauptbühne)
- Sa & So Das Gesundheits-Eck: Kräuterwanderung durch den Kurpark (jeweils 10:30 Uhr und 14:30 Uhr, Treffpunkt Stand Gesundheits-Eck)
- Sa, 16 & So, 15 Uhr Prämierung Malwettbewerb Isarhof Curly (Hauptbühne)
- Sa, ab 11 Uhr KoKi - Netzwerk Frühe Kindheit, Aktionen für Eltern und Kinder immer zur vollen Stunde, Koki-Stand im OG
- Sa, 14 bis 15 Uhr KIWANIS Vortrag für Eltern: „Stoppt Mobbing! – Mobbing in der Schule“, Werner Sappa (Rektor i.R.), Raum Waxenstein, OG
- Sa 15:30 bis 16:30 KIWANIS Präventionstheater: „Kein normaler Tag“ (für Schüler 3.-7. Klasse) Raum Waxenstein, OG
- Sa & So, ganztags BRK Rettungswagen und Reanimationsgerät „Lukas“, Richard-Strauß-Platz
- Sa und So Hammami's Club: Kurze Tanzaufführungen - auch zum Mitmachen (Hauptbühne)

Sonntag, 24. April

Vorträge - Raum Zugspitz 1

- 10:30 Rote Kreuz Geschichte „Eine Idee zieht um die Welt“ - Sieglinde Vianden, BRK Kreisverband
- 11:10 Atemlos durch die Nacht: Hilfe bei Schnarchen und Apnoe-Syndrom - Dres. Wiens u. Martens, Praxisklinik für MKG Chirurgie
- 11:50 Kampf mit den überflüssigen Pfunden – moderne Therapiemöglichkeiten bei krankhaftem Übergewicht - Dr. Susanne Bayerköhler, Oberärztin, Viszeralchirurgin, Klinikum Garmisch-Partenkirchen
- 12:30 PILATES-Training - Kai Zimmer, Dipl. Sportlehrer
- 13:10 Sommer ohne Reue: Hautspätschäden vermeiden und behandeln - Dres. Wiens u. Martens, Praxisklinik für MKG Chirurgie
- 13:50 UV-Schutz für die Augen – warum ist dieser so wichtig? - Melissa Waurick, M.Sc. Optometry / Augenoptikermeisterin
- 14:30 Umfassender Gesundheitscheck auf Basis der HRV – mit der Lebensfeuer Messung Maximilian Fink. Sportwissenschaftler B.Sc
- 15:10 „Operation, Tablette oder Nichts-Tun – was hilft am besten?“ - PD Dr. Holger Vogelsang, Chefarzt Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Endokrine Chirurgie, Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Vorträge - Raum Zugspitz 2

- 10:50 Betriebliche Gesundheitsprävention - Bernward Schröter, Geschäftsführer Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
- 11:30 Halt Dein Herz fit, damit es lange für Dich schlägt - Hermann Guggemoos, Apotheker
- 12:10 Zahnimplantate an einem Tag – ist das normal? - Dres. Wiens u. Martens, Praxisklinik für MKG Chirurgie
- 12:50 Meine Zukunft bin ich – wir machen Sie fit zum Wiedereinstieg in den Beruf - Sabine Kopp, Frau und Beruf GmbH
- 13:30 Was sind Access-Bars® - Entspannung, Freude und Bewusstsein - Gabriele Wilms, Glücks- und Lebensberaterin
- 14:10 Materialunverträglichkeit bei Zahnersatz - Hannes Hacker, Zahntechnikermeister
- 14:50 Sport als Schlüssel für den Stoffwechsel - Sebastian Malbrich, B.A. Gesundheitsmanagement, X-Fitness

Schnupperkurse - Raum Dreitorspitze

- 11:00 Selbstheilungskräfte aktivieren statt in Angst vor Krankheit leben - Alois Kessel, Therapeutischer Coach und Heilpraktiker
- 11:30 Funktionelles Training - Zied Hammami, Hammami's Club
- 12:00 Genießen – Achtsam essen – Heidi Ehrhardt, Dipl. Oecotrophologin und Gesundheitspädagogin (FH)
- 12:30 Defi & Rea - Maik Haas, BRK Kreisverband GAP
- 13:30 Beckenboden-Faszientraining für Frauen - Elisabeth Fritzschn, Beckenbodentrainerin
- 14:00 Kinder-Erste Hilfe - Sieglinde Vianden, BRK Kreisverband GAP
- 14:30 Pilates - Christina Simon; staatl. gepr. Physiotherapeutin sowie Sport- und Gymnastiklehrerin, vhs GAP
- 15:00 Salsa Tanzen (ohne Partner) - Zied Hammami, Hammami's Club
- 15:30 SunMuDo - Axel Zeman, Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor