

Bist du verrückt nach Bergmomenten?

Gesundes und Bewegung auf einen Blick



Änderungen des Programms bleiben der GaPa Tourismus GmbH vorbehalten!

Wanderungen bis Ende Mai 2025 - Heilklima trifft auf.....

- **Burggeschichten**
 Termine: 09.01., 13.02., 24.04., 22.05.25 Burgruine Werdenfels
 - **Die „sportliche“ Wanderung**
 Termine: 30.01., 17.04.2025 Riessersee / Bobbahn
 - **Zu unseren Lieblingsplätzen**
 Termine: 27.02., 10.04., 15.05.2025 (Wank - St. Anton)
 - **Rund um den Kochelberg**
 Termine: 16.01.2025, 06.02., 03.04., 08.05.2025
 (Olympiastadion)
 - **Mit`nand Kraft tanken**
 Termine: 23.01., 20.02.2025
- Treffpunkt:** 10:00 Uhr in der Tourist Information
- Erlebnisbeitrag:** 12€ p.P., 2€ Ermäßigung
- Anmeldung:** www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
 oder 08821-1807738, Tourist Information
Bis spätestens am Vortag um 15:00 Uhr
 Mindestteilnehmerzahl 3 Personen
- Voraussetzung:** Kondition für eine 3-stündige Wanderung



Almen-Rundtouren im Sommer 2025!

- Almen-Rundtour am Panoramaberg Wank

Termine: 05.06., 10.07., 07.08., 28.08., 25.09., 16.10.2025
(Pfeifferalm/Gschwandtnerbauer/Tannenhütte)

- Almen-Rundtour Hausberg

Termine: 12.06., 17.07., 21.08., 11.09., 09.10.2025
(Kochelbergalm/Partnachalm/Bayernhaus)

- Almen-Rundtour Kramer

Termine: 03.07., 24.07., 04.09., 02.10., 30.10.2025
(Pflegensee/Werdenfelser Hütte)

- Mit`nand am Berg

Termine: 26.06., 31.07., 14.08.2025 (Daxkapelle)
18.09., 23.10.2025 (Brotzeit-Tour Eckenhütte)

Treffpunkt: 10:00 Uhr in der Tourist Information

Erlebnisbeitrag: 12€ p.P., 2€ Ermäßigung

Anmeldung: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
oder 08821-1807738, Tourist Information
Bis spätestens am Vortag um 15:00 Uhr
Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Voraussetzung: Kondition für eine 5-6-stündige Wanderung

Unsere Wanderungen im März und November 2025 sind kostenfrei!

- Heilklima trifft auf weltbekannte Künstler Michael Ende u. Richard Strauss

Termine: 06.03.25 mit Führung im Richard-Strauss Institut
(Rund um St. Anton)

- Heilklima trifft auf Ranger Wie sieht die Arbeit eines Rangers aus?

Termine: 27.03.25 Ranger Mathias begleiten uns (Riessersee -
Bobbahn)

- Heilklima trifft auf Ortsgeschichten Wanderung mit Ortsgeschichten

Termine: 13.03.25 Ortsführerin Kathi begleitet uns - 13.11.25
(Partenkirchen - Olympiastadion - Garmisch)

- Mit`nand Kraft tanken Heilklima trifft auf Spiritualität

Termine: 20.03.25 Kirchenführung in der Alten Kirche mit
Florian von der Tourismus-Seelsorge
(Kramerplateauweg) 27.11.2025

Treffpunkt: 10:00 Uhr in der Tourist Information

Erlebnisbeitrag: Kostenfrei im November

Anmeldung: www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
oder 08821-1807738

Voraussetzung: Kondition für eine 3-stündige Wanderung



© GaPa Tourismus GmbH _Christian Stadler

SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

von 27.12.24 bis Ende Februar 2025
 (Bitte Informiere dich vor der Buchung
 telefonisch unter 08821/180 7738, ob die
 Wanderung im Talbereich von Garmisch-P.
 stattfinden kann!)

❖ **Schneeschuhwandern im Heilklima rund um die Kochelbergwiesen**

Schneeschuhwandern in den Bergen ist das perfekte Winterabenteuer - eine ruhige Natur, frische Bergluft und pure Winter-Vibes.

- Termin:** jeden Freitag von 27.12.24 bis 28.02.2025
Dauer: ca. 4 Stunden
Anmeldung und Informationen: Erlebnisshop oder in der Tourist Information Schneeschuhwandern im Heilklima 08821-1807738
Erlebnisbeitrag: Geführte Tour 33€, mit Gästekarte 31€
 Leihusrüstung 12€ (Schneeschuhe + Stöcke)
 Wir informieren dich am Donnerstag wenn die Wanderung nicht stattfinden kann!

Entspannung im Kurpark

Qigong im Heilklima

Stärke deine Lebensenergie mit Frank-Uwe Reinhardt (MBSR-Lehrer) und Hanna Jautz (Qigong Kursleiterin)

- Termine:** Jeden Mittwoch (außer an Feiertagen)
Dauer: 1 Stunde
Treffpunkt: 10:30 Uhr zwischen Seerosenteich und Amphitheater, im Michael-Ende-Kurpark
Erlebnisbeitrag: Die Teilnahme ist kostenfrei, ohne Anmeldung

Taijiquan

Bringt Körper und Seele in Harmonie mit Zhihong Schulte (Taijiquan-Lehrerin)

- Termin:** Jeden Dienstag und Freitag (außer an Feiertagen)
Dauer: 1 Stunde
Treffpunkt: 10:00 Uhr am Eingang Michael-Ende-Kurpark
Anmeldung: Nicht erforderlich
Erlebnisbeitrag: Die Teilnahme ist kostenfrei

Schanzenführungen

- Termine:** Informationen zu den Führungen gibt es im Erlebnisshop und in der Tourist Information
- Dauer:** Ca. 2 Stunden
- Treffpunkt:** Osteingang des Stadions, bei der neuen TI
- Anmeldung:** Ticketverkauf am TI-Schalter und im Erlebnisshop unter www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
- Erlebnisbeitrag:** Erwachsene 16€ p.P. / mit Gästekarte 14€ p.P.
 Kinder (6-15 J.) 8€ p.P.

Fackelwanderungen durch die Partnachklamm

- Termine:** Informationen zu den Führungen gibt es im Erlebnisshop und in der Tourist Information
- Dauer:** ca. 1,5 Stunden
- Treffpunkt:** Am Kassenhaus der Partnachklamm
- Anmeldung:** Ticketverkauf am TI-Schalter und im Erlebnisshop unter www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
- Erlebnisbeitrag:** Erwachsene 27,50€ p.P. / mit Gästekarte 24,50€ p.P.
 Kinder (6-15 J.) 20,00€ p.P.

Partnachklamm für Alle 2025

Ein Angebot für Menschen mit körperlichen, kognitiven oder Mobilitätseinschränkungen.



© GaPa Tourismus_Jan Ehm

- Termine:** 08.05./05.06./03.07./07.08./04.09./02.10.2025
 Sa. 8:00 Uhr 17.05./28.06./11.10.2025
- Dauer:** Ca. 2 Stunden
- Treffpunkt:** Parkplatz Graseckseilbahn
- Anmeldung:** Ticketverkauf am TI-Schalter und im Erlebnisshop unter [Partnachklamm für Alle \(gapa-tourismus.de\)](http://Partnachklamm für Alle (gapa-tourismus.de))
- Erlebnisbeitrag:** Erwachsene 10€ p.P. / gilt auch für die Begleitperson

Wohlfühlangebote im Heilklima

Wandern und ganz nebenbei wieder in die innere Balance kommen!

Auf unseren ca. 3-stündigen Wanderungen rund um Garmisch-Partenkirchen steht immer ein anderes Thema oder eine andere Wanderroute im Vordergrund. Wir erzählen euch Geschichten über besondere Orte und geben Einblicke zu vielen Kraftplätzen in der Natur. Im März sind diese Wanderungen, zusammen mit Kooperationspartnern kostenfrei. Nebenbei wirst du auch lernen, wie man das Heilklima spüren, fühlen und erleben kann. Komm mit und lass dich inspirieren von dem wunderbaren Bergpanorama rund um Garmisch-Partenkirchen.

Mit`nand Kraft Tanken - Mit`nand am Berg



© GaPa Tourismus GmbH

Heilklima trifft auf Spiritualität

Gemeinsam erreichen wir den Gipfel leichter! Du wirst überrascht sein, wie gut sich **Tourismusseelsorge** und die Klimatherapie verbinden und wieviel Spaß es macht mit Florian Zeit zu verbringen. Komm doch einfach mit!

Wir entdecken gemeinsam Kraftplätze rund um den Kramerplateauweg.

Termine: 20.02., 20.03. / Mit`nand am Berg 26.06., 31.07., 14.08., Mit`nand Brotzeittour 18.09., 23.10.25

Entspannung im Kurpark

Qigong und Taijiquan

Atme tief das Heilklima von Garmisch-Partenkirchen ein und lass deinen Alltag hinter dir. Im Michael-Ende Kurpark steht dir ein kostenfreies Angebot zur Verfügung bei dem du unter freiem Himmel Körper und Geist wieder zurück in die Balance bringen kannst. Komm vorbei, spüre die frische Bergluft und tu dir und deiner Gesundheit einfach mal etwas Gutes!



© GaPa Tourismus GmbH _Christian Stadler

Neues aus dem Gesundheitstourismus:

Ein QR-Code an den Sonnenliegen erklärt dir das „Heilklima“

Die GaPa Sonnenliegen

Entspannen und das heilende Klima genießen auf unseren GaPa-Sonnenliegen! Lehn dich zurück, richte dich der Sonne entgegen und lasse dich von ihren natürlichen Heilkräften verwöhnen. Erlebe Wellness im Freien - für Körper und Geist.



© GaPa Tourismus GmbH



© GaPa Tourismus GmbH

Die Loisl Stempel-Rallye

Kennst du schon die Loisl Stempel-Rallye?

Auf einer spannenden Entdeckungsreise durch Garmisch-Partenkirchen und seine nähere Umgebung lernen sowohl einheimische Kinder als auch große und kleine Urlaubsgäste den Ort auf spielerische Art und Weise kennen. Infos zur Rallye bekommst du in der Tourist Information.

GaPa Präventionsangebot (\$20) in den Bergen:

Wir lieben es in den Bergen unterwegs zu sein und dieses Gefühl möchten wir auch jedem Teilnehmer bei unseren Präventionsangeboten mitgeben. Das Heilklima spüren, fühlen und erleben macht uns richtig glücklich. Das Beste daran: Diese Präventionskurse werden von deiner Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst (genaue Auskünfte gibt dir deine Krankenkasse).



© GaPa Tourismus GmbH / Christian Stadler

Diese Angebote sind sowohl für Einheimische als auch für Gäste gedacht

Schneeschuhwandern im Pulverschnee (4 Tage)

Schneeschuhwandern in den Bergen ist das perfekte Winterabenteuer - eine ruhige Natur, frische Bergluft und pure Winter-Vibes.

Termin: 20.01.2026 - 23.01.2026

Dauer: 4 Tage, je 3-4 Stunden täglich

Anmeldung: gesundheit@gapa-tourismus.de
08821-1807738 / 7737

Erlebnisbeitrag: Kosten: 125€ + 25,-€ Leihgebühr der Ausrüstung, keine Übernachtungs- und Einkehrkosten inbegriffen

BergBlick Retreat

Einfach mal raus aus dem Alltag



Alle Bilder: © laura_schmatz

Freue dich auf ein Wochenende voller Abenteuer, Natur und Entspannung in Garmisch-Partenkirchen!

3 Tage inkl. 2x Übernachtung

- ❖ Adventure Trail - Entdecke GaPa
- ❖ Kräuter-Workshop - Meine wilde Apotheke
- ❖ Schanzenführung im Olympiastadion
- ❖ Geführte Fackel- oder Vollmondwanderung
- ❖ Geführte Wandertour zu den schönsten Plätzen rund um GaPa

Das Paket beinhaltet zwei Übernachtungen mit Frühstück, damit du nach einem ereignisreichen Tag die nötige Erholung findest. Die Übernachtungen erfolgen je nach Wunsch und Wahl im Einzel- oder Doppelzimmer im 4* Hotel Mercure oder im Gästehaus Alpengruß

Termin: 14.03. um ca. 14.00 Uhr, endet am 16.03.25 gegen 15.00 Uhr

Infos unter: 08821 - 180 7737 / 7738 und im Veranstaltungskalender und Erlebnisshop

Anmeldung: [BergBlick Retreat \(3 Tage inkl. 2x Übernachtung\) \(gapa-tourismus.de\)](http://gapa-tourismus.de)

Erlebnisbeitrag:

- 1 Person: 459€ (EZ) im Gästehaus Alpengruß
- 2 Personen: 718€ (DZ) im Gästehaus Alpengruß
- 1 Person: 489€ (EZ) im 4* Hotel Mercure
- 2 Personen: 738€ (DZ) im 4* Hotel Mercure

* Bitte beachte, dass der Kurbeitrag in Höhe von 3€ pro Person und Tag nicht im enthalten ist und direkt vor Ort in deiner Unterkunft beglichen werden muss.



Das GaPa Gesundheits-Team - besuche uns doch mal!

Wir, Bettina, Simone und Lena, sind das GaPa Gesundheitsteam und wollen gemeinsam was bewegen. Für uns bedeutet Gesundheit in Garmisch-Partenkirchen Bewegung und die Verbundenheit mit einer positiven Lebenseinstellung, das Gefühl anzukommen und sich geborgen zu fühlen. Diese Identität, die wir der Gesundheit geben, möchten wir in den Mittelpunkt unserer Arbeit stellen. Ebenso das Thema Heilklima, ein Prädikat, welches in dieser Form einzigartig in Deutschland ist!

Unter Gesundheitstourismus erreichst du Simone Reiter und Lena Heller, die zuständig sind für Projekte rund um die Gesundheit in der Destination. Ganz egal, ob Altes- einfach neu gedacht, Bewährtes- neu kommuniziert, Kleines- zu etwas Großem geformt oder etwas ganz Neues entwickelt, unsere Ideen kennen keine Grenzen.

Unter GaPa Gesundheit erreichst du Bettina Plank, die zuständig ist für die gesamte Organisation rund um die ambulante Kur in Garmisch-Partenkirchen. Netzwerkpartner zum Thema Gesundheit verbindet und Strategien zum Heilklima umsetzt.



Kontakt: GaPa Gesundheitstourismus
Simone Reiter Tel. 08821 - 180 7737
Lena Heller Tel. 08821 - 180 7740
gesundheitstourismus@gapa-tourismus.de

Kontakt: GaPa Gesundheit / Kur
Bettina Plank Tel. 08821 - 180 7738
gesundheit@gapatourismus.de

Möchtest du monatlich exklusive Tipps zu Gesundheitsthemen erhalten? Dann bist du bei unserem GaPa GästeneNewsletter genau richtig! Melde dich einfach auf unserer Online-Seite an: www.gapa-tourismus.de

Tauche in unsere informativen Blogbeiträge ein, die du auf unserer Online-Seite unter dem Button "MAGAZIN" findest. Wir teilen gerne wertvolle Einblicke und Ratschläge rund um das Thema Gesundheit.

Verpasse auch nicht unsere neuesten Updates auf Facebook unter "Garmisch-Partenkirchen Gesundheit". Hier halten wir dich auf dem Laufenden mit unserem aktuellen Programm.

**Hier findest
du weitere
Infos**

