

Verrückt nach Bergmomenten...

Gesundes und Bewegung auf einen Blick

Die Wanderungen sind mit Gästekarte kostenfrei!

Wanderungen April und Mai 2025 - Heilklima trifft auf

Burggeschichten	24.04., 22.05.2025	Burgruine Werdenfels
Die „sportliche“ Wanderung	17.04.2025	Riessersee / Bobbahn
Zu unseren Lieblingsplätzen	10.04., 15.05.2025	(Wank - St. Anton)
Rund um den Kochelberg	03.04., 08.05.2025	(Olympiaskistadion)

Almen-Rundtouren ab Juni 2025

Almen-Rundtour am Panoramaberg Wank	05.06., 10.07., 07.08., 28.08., 25.09., 16.10.2025	(Pfeifferalm/Gschwandtnerbauer/Tannenhütte)
Almen-Rundtour Hausberg	12.06., 17.07., 21.08., 11.09., 09.10.2025	(Kochelbergalm/Partnachalm/Bayernhaus)
Almen-Rundtour Kramer	03.07., 24.07., 04.09., 02.10., 30.10.2025	(Pflegersee/Werdenfelser Hütte)
Mit`nand am Berg	26.06., 31.07., 14.08.2025	(Daxkapelle)
	18.09., 23.10.2025	(Brotzeit-Tour Eckenhütte)

Wanderungen im November für Alle kostenfrei!

Bei diesen Wanderungen begleitet uns ein Kooperationspartner

- | | |
|---|--|
| Breathwork & Hiking | 06.11.2025, gemeinsam mit Simone und Bettina zum Riessersee - hier verbinden wir die Freude am Wandern mit kraftvollen Breathwork-Techniken. |
| Heilklima trifft auf Ortsgeschichten | 13.11.2025, Ortsführerin Kathi begleitet uns durch Partenkirchen - Olympiastadion - Garmisch |
| Heilklima trifft auf Qigong | 20.11.25, mit dem QiGong-Lehrer Frank-Uwe rund um St. Anton und dem Atemwegslehrpfad |
| Mit `nand Kraft tanken | 27.11.25 Heilklima trifft auf Spiritualität - unterwegs mit Florian, auf inspirierenden Wegen und einem Besuch der Alten Kirche. |

Informationen:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| Treffpunkt der Wanderungen | 9:45 Uhr in der Tourist Information / Start 10:00 Uhr |
| Voraussetzung | Bis Ende Mai - Kondition für 3-4 Stunden
Bis Ende Oktober - Kondition 5-6 Stunden |
| Anmeldung | www.gapa-tourismus.de/erlebnisse
Diese Wanderungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich - gerne auch in der Tourist-Info. |

Änderungen des Programms bleiben der GaPa Tourismus GmbH vorbehalten!

Entdecke die Kraft deiner Sinne

Workshop zum Thema Heilklima im Michael-Ende Kurpark

- | | |
|-------------------------|---|
| Termine: | Montag, der 17.03., 14.04., 12.05., 16.06., 07.07.,
11.08., 09.09.2025 |
| Dauer: | Ca. 1 Stunde |
| Treffpunkt: | 9:45 Uhr in der Tourist Information, 10:00 Uhr Beginn |
| Erlebnisbeitrag: | Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Buchung erforderlich,
Ticket im Erlebnis-Shop oder in der Tourist Information |

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

Gesundheitstipp:

Stille unterm Kramerplateau

Qi Gong Meditation in Bewegung

Anbieter Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen mit Frank-Uwe und Hanna
10.05.2025 von 10:00-16:00 Uhr, 60 Euro, Anmeldung: 08821-9590-0, Infos:
[VHS Garmisch: Stille unterm Kramerplateau - Qi Gong und Meditation in Bewegung](#)

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.

Partnachklamm für Alle 2025

Ein Angebot für Menschen mit körperlichen,
kognitiven oder Mobilitätseinschränkungen.

Termine:	Donnerstag, 18:00 Uhr 08.05./05.06./03.07./07.08./04.09./02.10.2025 Samstag, 8:00 Uhr 17.05./28.06./11.10.2025
Dauer:	Ca. 2 Stunden
Treffpunkt:	Parkplatz Graseckseilbahn
Anmeldung:	Ticketverkauf in der Tourist Information und im Erlebnisshop unter Partnachklamm für Alle (gapa-tourismus.de)
Erlebnisbeitrag:	Erwachsene 10€ p.P./ gilt auch für die Begleitperson



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.



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.

AlpenBreak - deine Auszeit im Heilklima

Reif für eine Portion Erholung, aber keine Lust auf eine klassische Kur? Dann ist dein Aufenthalt in Garmisch-Partenkirchen genau das Richtige für dich! Wenn du hier übernachtet, sind folgende erholsame Leistungen bereits enthalten, damit du deinen Aufenthalt zu einem echten AlpenBreak machen kannst:

- Themenwanderung im Heilklima (Do., 10:00 Uhr, außer Feiertage)
- 2 x Taijiquan im Michael-Ende Kurpark (Di.+ Fr., 10:00 Uhr, außer Feiertage)
- 1 x Qigong im Michael-Ende Kurpark (Mi., 10:30 Uhr, außer Feiertage)
- Ortsführung Garmisch & Partenkirchen
- 1 x Berg- oder Talfahrt mit der Eckbauerbahn

Und das Beste: Wir beraten dich gerne, wie du deinen Aufenthalt noch individueller gestalten kannst! Wenn du Lust auf mehr hast, kannst du aus zahlreichen Selbstzahlerangeboten wählen und deine Auszeit weiter bereichern - z. B. Yoga, Kräuterwanderungen, Massagen, Meditation in der Salzgrotte, Kältekammer, Motivationscoaching beim Wandern oder ein Training im Fitnessstudio mit Sauna. Nutze deinen Aufenthalt in Garmisch-Partenkirchen, um zu entspannen, neue Energie zu tanken und den Alltag hinter dir zu lassen. Weitere Informationen gibt es beim GaPa Gesundheits-Team. Alle Details findest du hier: [Kur\(z\)trip ins Heilklima Garmisch-Partenkirchen](#)



Oder vielleicht doch besser eine 3-wöchige ambulante Kur in Garmisch-Partenkirchen?



„Entdecke deine wahre Natur“ in einem 3-wöchigem Aufenthalt mit ärztlicher und individueller Betreuung durch das GaPa Gesundheits-Team, inkl. der einzigartigen heilklimatischen Bewegungstherapie, zusätzlichen physiotherapeutischen Anwendungen und Entspannungstraining - Entdecke deine Gesundheit wieder!

Deine Krankenkasse unterstützt diese ambulante Vorsorgemaßnahme - sprich deinen Arzt darauf an!

TIPP: Bist du schon in Garmisch-Partenkirchen als Kurgast, dann melde dich doch gerne bei uns. Für das Kurgasttreffen oder eine Einzelberatung zur ambulanten Kur, kannst du dich bei Bettina Plank unter Tel. 08821-180 7738 informieren und anmelden.

GaPa radelt

Das Frühlingsradeln in Garmisch-Partenkirchen verbindet sportliche Aktivität mit dem wohltuenden Heilklima der Alpen, das Körper und Geist belebt. Ob mit dem Gravel-Bike über abwechslungsreiche Schotterwege oder entspannt mit dem E-Bike durch blühende Täler - hier gibt es für jeden die passende Tour. Die Bergluft, beeindruckende Panoramen und gut ausgebaute Strecken machen jede Fahrt zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Für Familien:

Die Radtour startet am Richard-Strauss Platz, führt über Burgrain nach Farchant und zurück - vorbei an Spielplätzen und Wanderstartpunkten wie zur Burgruine Werdenfels (Sanladerer) und den Kuhfluchtwasserfällen (Loisachbrücke in Farchant).



Mit`nand Kraft Tanken - Mit`nand am Berg



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 und Simeon Zeit zu verbringen. Komm doch einfach mit!

Wir entdecken gemeinsam Kraftplätze:

- Kramerplateauweg, 20.03.2025.
- Mit`nand am Berg 26.06., 31.07., 14.08.2025.
- Mit`nand Brotzeittour 18.09., 23.10.25.

BergBlick Retreat

Raus aus dem Alltag - rein in die Berge!

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



3 Tage inkl. 2x Übernachtungen

- ❖ Adventure Trail - Entdecke GaPa
- ❖ Vollmondwanderung
- ❖ Kräuter-Workshop - Meine wilde Apotheke
- ❖ Schanzenführung im Olympiastadion
- ❖ 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 in einem Hotel in Garmisch-Partenkirchen.

Termin: 11.04.-13.04.2025 & im Herbst

Infos unter: 08821 - 180 700, pauschalen@gapa-tourismus.de

Buchung: [BergBlick-Retreat](#)

Erlebnisbeitrag: ab 339€*

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

Das GaPa Gesundheits-Team -

Wir beraten dich gerne zu allen Themen rund um deine Gesundheit!

Wir, Bettina, Lena und Simone, 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!

So erreichst du uns:

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



**Hier findest du
weitere Infos**



Fotocredits: © GaPa Tourismus GmbH/ Alexander Djodat Photography, Laura Schmatz, Jan Ehm