Gesundes und Bewegung auf einen Blick

Die Wanderungen sind mit Gästekarte kostenfrei!

Almen-Rundtouren ab Juni 2025

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

Wanderungen im November 2025 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.

HEILKLIMATISCHER KURORT

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 Oktober – Kondition 5-6 Stunden
Anmeldung	www.gapa-tourismus.de/erlebnisse Diese Wanderungen sind kostenfrei, eine Buchung ist jedoch bis 9:45 Uhr erforderlich – gerne auch in der Tourist-Info. RUCKSACK mit Snack und Getränk bitte mitbringen!

Änderungen des Programms bleiben der GaPa Tourismus GmbH vorbehalten!

GaPa Moments
Zeit für dich. Natur. Bewegung. Balance

Immer montags um 10:00 Uhr - Mitmachen und Zeit für dich genießen - Aktuell im Veranstaltungskalender auf www.gapa-tourismus.de

11.08./08.09.	Workshop im Kurpark - Entdecke die Kraft deiner Sinne GaPa Moments – Zeit für dich. Natur. Bewegung. Balance
18.08.2025	Power Vinyasa & Hip opening mit Zuzana GaPa Moments – Zeit für dich. Natur. Bewegung. Balance
04.08./ 15.09.2025	Yoga im Kurpark for everybody mit Erin GaPa Moments – Zeit für dich. Natur. Bewegung. Balance
25.08.2025	Yoga for Beginners mit Chealsea (Englisch/Deutsch) GaPa Moments- Yoga for Beginners with Chealsea

HEILKLIMATISCHER KURORT

01.09.2025	Kräuter entdecken im Kurpark mit Lisa GaPa Moments- Zeit für dich. Natur. Bewegung. Balance
22.09.2025	SinnesWandeln mit Florian GaPa Moments – Zeit für dich. Natur. Bewegung. Balance
Dauer:	Ca. 1 Stunde
Treffpunkt:	9:45 Uhr an der Tourist Information, 10:00 Uhr Beginn
Sonstiges:	Da die Stunden im Freien stattfinden, bitten wir alle Teilnehmer*innen, wettergerechte Kleidung mitzubringen. Bei Regen weichen wir unter die überdachte Kurparkmuschel aus.
Erlebnisbeitrag:	Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

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

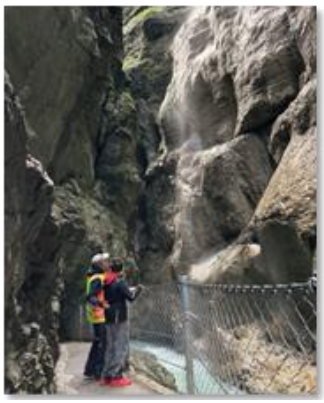
Schanzenführungen im Olympiaskistadion

Termine:	Informationen zu den Schanzenführungen 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 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 07.08./04.09./02.10.2025 Samstag, 8:00 Uhr 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



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:
- Mit`nand am Berg 14.08.2025.
- Mit`nand Brotzeittour 18.09., 23.10.25.

Abendleuchten jeden Freitag ab 02.05.25 bis Oktober um 19.15 Uhr (20 Minuten im Michael-Ende Kurpark) Eine spirituelle Einstimmung fürs Wochenende. Abendleuchten

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 Loisls 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 übernachtest, 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)
- **GaPa Moments im Michael-Ende Kurpark** GaPa Moments in Garmisch-Partenkirchen
- **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

HEILKLIMATISCHER KURORT

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.

BergBlick Retreat - 21.-23.11.2025 - Inspiration trifft Alpenluft

BergBlick Retreat in Garmisch-Partenkirchen:

3 Tage im Abenteuer der Selbsterfahrung

Entspannende Wanderungen, inspirierende Workshops oder einfach Genießen der Ruhe... Das Bergblick Retreat ist dein Ort, um durch Balance von An- und Entspannung neue Kraft zu schöpfen.

- ♡ Kräuter Workshop
- ♡ Adventure Trail
- ♡ Schanzenführung
- ♡ Geführte Fackel- oder Vollmondwanderung
- ♡ Geführte Wandertour

Mehr Infos erfährst du unter **gapa-tourismus.de/bergblick-retreat** oder ganz einfach hier

...einfach die perfekte Kombination aus Entschleunigung und Inspiration – sei dabei!

Fotos: GaPa Tourismus GmbH, roadtripthewolrd.com (Titel), Laura Schmatz, northabroad.com

HEILKLIMATISCHER KURORT

Garmisch Partenkirchen GaPa
#GaPaTourismus

Cold Power

Raus aus dem Kopf. Rein in den Körper.

Garmisch Partenkirchen GaPa
#GaPaTourismus

13. - 16. November 2025 • Garmisch-Partenkirchen
4 TAGE | 5 THEMEN | DEIN WEG
Eisbaden • Yoga • Wandern • See • Natur

Du bist mehr, als Du denkst...

Ein Eisbade-Retreat für alle, die bereit sind, ihre Komfortzone zu erweitern. Mit Kraft, Klarheit und Konzentration - auf kalter Haut und einem warmen, offenen Herz.

#♥GaPa

...neugierig geworden? Dann melde dich noch heute bei uns!

www.gapa-tourismus.de

HEILKLIMATISCHER KURORT

Entdecke Deine wahre Natur.

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

Das GaPa Gesundheits-Team –

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

So erreichst du uns:

Kontakt: GaPa Gesundheitstourismus
Simone Reiter Tel. 08821 – 180 7737
gesundheitstourismus@gapa-tourismus.de
Kontakt: Stempelrallye, Partnachklamm für Alle und Nachhaltigkeit, Events
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