

Wohlfühl Tipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

WANDERN

INS THEATER

RADELN

ZUM KONZERT

SCHWIMMEN

INS KABARETT

INS FITNESSSTUDIO

TANZEN

TRAMPOLIN

KLETTERN

ZUM ESSEN GEHEN

AUF DIE BERGE

INS MUSEUM

AUSFLÜGE

RODELN

ZUR AUSSTELLUNG

REISEN

WELLNESS

ZUM SPORT

SICH BILDEN

UND SO WEITER...





Königlich Bayerische Sommerfestspiele 2019

Im Kurgarten Berchtesgaden finden heuer die königlich bayerischen Sommerfestspiele 2019 nach einem Konzept von Rainer Schissel statt. Die Berchtesgadener Bühne sTheaterplatzl, spielt dort drei bayerische G'schichten aus dem Königlichen Amtsgericht in einer Freilichtaufführung. Gespielt werden die drei Einakter „Die hl. drei Madln“ von Georg Lohmeier und

„Die Revoluzzerin“ sowie „Der Dreifache Salto“ von Andreas Kern. Da wird gestritten, geschwindelt und zu guter Letzt geschlichtet. Die Regie führt Rainer Schissel. Die Bewirtung im „Bier“ Kurgarten übernimmt das Team vom AlpenCongress. Es können vor der Aufführung und in der Pause Getränke und eine zünftige Brotzeit erworben werden.



Werbung

GEMEINSAME

Kompetenz an
6 Standorten -
einfach da,
wenn **SIE** uns
brauchen!

KLINIKEN
SÜDOSTBAYERN

BAD REICHENHALL ♦ BERCHTESGADEN ♦ FREILASSING ♦ TRAUNSTEIN ♦ TROSTBERG ♦ RUHPOLDING

WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE

DIE FREIBAD-SAISON HAT BEGONNEN

Gut für Körper und Seele

Es ist die gesündeste und effizienteste Art, sich zu bewegen – das ist zumindest die Meinung von so manchem Mediziner. Auf alle Fälle

betreibt Derjenige eine sehr gute gesundheitliche Vorsorge, der sich zwei bis dreimal pro Woche schwimmend im Wasser bewegt.

Schon eine halbe Stunde gemütliches Brustschwimmen verbrennt über 200 Kalorien. Die Angaben darüber variieren. Eine halbe Stunde, so heißt es auch, entspreche etwa einer Stunde Fitness-Training an Land. Grund dafür sind der Wasserwiderstand, gegen den man anschwimmen muss, und die kühle Wassertemperatur: Der Körper muss viel Energie aufbringen, um seine eigene Temperatur zu halten.

Die Gelenke werden kaum belastet. Im Wasser wiegt der Mensch nur noch ein Siebtel seines Gewichtes. Daher ist Schwimmen besonders für Übergewichtige eine gute Wahl. Arme, Beine, Bauch, Rücken, Nacken – all das gerät beim Schwimmen in Bewegung und wird gestärkt. Durch die Armbewegungen

lösen sich Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Der Wasserdruck hat auch eine leichte Massagewirkung – das hilft sogar gegen Kopfschmerzen.

Der erhöhte Druck im Wasser presst die Blutgefäße leicht zusammen – dadurch wird mehr Blut zum Herzen gepumpt. Es sind also weniger Schläge pro Minute nötig, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Die Herzfrequenz sinkt, das Organ arbeitet ökonomischer. Die Bewegung regt die Durchblutung an, das stärkt auch die Venen. Der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird unterstützt. Und zu guter Letzt: Es macht gute Laune, denn im Wasser entspannt man sich besser, Stress wird abgebaut.

Das sind die Freibäder im Berchtesgadener Land (Auswahl):

„Bachei“ in Bad Reichenhall-Marzoll • Aschauer Weiher-Bad in Bischofswiesen • Schornbad in der Schönau • Staufenbad in Aufham-Anger • Waldschwimmbad in Teisendorf • Freibad Brodhausen in Freilassing • Freibad Marktschellenberg • Freibad Neukirchen • Thumseebad bei Bad Reichenhall • Seebad Abtsdorfer See in Laufen • Erlebnisbad Ainning

SERVICE VOR ORT!

Die beste Gelegenheit für Ihr schönes Zuhause.



Gerne übernehmen wir den Service an Ihren Möbeln.

Unsere erfahrene Schreiner sorgen dafür, dass Ihre Einrichtung Ihnen noch lange erhalten bleibt. Wir stellen Türen ein, bessern Kratzer aus, Schmierer Quietschende Betten, leimen wackelige Stühle und messen vor Ort aus.

Thomas Reichenberger und Sigi Kern kommen gerne zu Ihnen. Nur ein echter Schreiner macht Sie glücklich.

Ihr Möbel Reichenberger Team

Gekonnt einrichten
Seit 120 Jahren
Eigene Schreinerei



**Möbel
Reichenberger**

www.moebel-reichenberger.de - Hammerau- 08654/48170

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Hornstraße 8, 54296 Trier
Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: Marika Hildebrandt, mediActiv, Hilde Gerg, Dr. Caren Lagler

Gastautoren dieser Ausgabe: Hilde Gerg, Dr. Caren Lagler, Iganz Schmarnprachter (Pseudonym)

Layout: XS Werbeagentur, Wolfgang-Griesstätter-Straße 14, 83404 Hammerau

Druck: Korona Offset-Druck GmbH & Co. KG, 83395 Freilassing

Das Magazin „runter von der couch“ erscheint vierteljährlich. Nachdruck, Veröffentlichungen, Kopieren Digitalisierung, auch auszugsweise nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung von mediActiv. Für Irrtümer oder Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Inhalten, Angaben, Terminen und für deren Vollständigkeit übernehmen wir keine Gewähr. Für Gewinnverlosungen gilt der Ausschluss des Rechtsweges.

Prominente zu Gesundheit und Prävention



Liebevoll und respektvoll wurde sie die „wilde Hilde“ genannt. Hilde Gerg ist Olympiasiegerin, Weltmeisterin, Weltcupsiegerin, Deutsche Meisterin. Sympathisch und lebhaft kennt man die hübsche Lenggriesserin, die heute in Schönau am Königssee wohnt. Und natürlich kennt man den schweren Schicksalsschlag, als ihr Ehemann Wolfgang Graß jung aus heiterem Himmel verstarb. Für sie und ihre Kinder folgte eine schwierige Zeit, doch Hilde Gerg hat sich wieder zurück ins Leben gekämpft.

Was macht Hilde Gerg heute sportlich? Was muss oder soll ein Spitzensportler nach dem Karriereende für seinen Körper tun? "Top-Athleten sollten regelmässig Sport weitermachen, damit sie ge-

sund bleiben“ sagt Andreas Nieß, Chef der Sportmedizin an der Uni Tübingen.

„Ich treibe regelmäßig Sport, allein schon um meine kleinen „Wehwechen“ im Griff zu haben. 20 Jahre Leistungssport hinterlassen nun mal auch „negative Folgen“, sagt Hilde Gerg. „Mit Radfahren und Berggehen halte ich mit Ausdauer mäßig fit, mit gezielten Kraft- und Stabilisationsübungen für die Wirbelsäule, Rumpf und Beine versuche ich meinen Körper für den Alltag und die nächsten Jahre flexibel und belastbar zu halten. Ich persönlich habe natürlich viel Freude an diesen Übungen und allgemein an sportlicher Betätigung, war dies ja jahrelang mein Beruf.“

Der „Nicht-Profisportler-Alltag“ von Hilde Gerg ist ausgefüllt. Drei Kinder und ihr neuer Mann, der Physiotherapeut Marcus Hirschbiel, erfahren ebenso ihre Zuwendung wie der ganz normale Alltag in ihrem Privathaus, die Vermietung der Ferienwohnungen oder die „Hilde Gerg Stiftung“ für junge Sportler. Da sind regelmäßiger Sport und Fitness-training manchmal schwierig zu integrieren.

„Jedoch melden sich nach einigen trainingsfreien Tagen schmerzhaft Rücken und Knie. Treppensteigen, Getränkekasten oder Wäschekörbe tragen wird somit unangenehm. Um dem entgegenzusteuern, gehe ich gerne wieder meinem Trainingsprogramm nach.“

„Mittlerweile habe ich so viel Spaß an all dem gefunden, dass ich eine Trainerausbildung im Funktionaltraining begonnen habe, um meine Erfahrungen und mein Wissen weitergeben zu können“, sagt die „wilde Hilde“. „In diesem Sinne runter von der Couch, bleibt in Bewegung!“

AOK
Die Gesundheitskasse.

Mit dem Rad zur Arbeit 2019
Eine Initiative von ADFC und AOK

Fahrt aufnehmen & gewinnen!

Los geht's! Nutzen Sie zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an mindestens 20 Tagen Fahrrad oder E-Bike für den Arbeitsweg und gewinnen Sie attraktive Preise.
www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

adfc

Ihr Spezialist für Böden.

Terrassenbeläge

Sichtschutz

RIEGEL
HOLZHANDEL GMBH

Sägewerkstraße 10 | D 83404 Hammerau
Tel. +49 (0) 86 54 57 09-0
www.riegel-holz.com
info@riegel-holzhandel.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag: 8:00 - 12:00 & 13:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 8:30 - 12:00 Uhr

Holzfußböden • Laminatfußböden • Terrassenbeläge • Holz im Garten • Platten • Hobelware • Kanthölzer • Zuschnittservice

Bildschirm kontra Kunst & Kultur

Natürlich ist es bequem, Langeweile via Bildschirm zu bekämpfen. Man kann in Schlotterklamotten und Schlapfen bleiben, man muss sich nicht schminken oder beduften, man hat den Kühlschrank als Ess- und Trinkquelle in der Nähe, jetzt nur noch das Smartphone oder irgendeinen Bildschirm aktivieren und los geht's! Aber Vorsicht, Computer- oder Videospiele gehören zu den suchtgefährdenden Zeitvertreibern.

Laut einer DAK-Studie spielen 30 Prozent von 1000 Befragten deswegen, weil sie dadurch nicht mehr an unangenehme Dinge denken müssen. 5 Prozent spielen, weil sie vor „ernsthaften Problemen“ mit Familie oder Freunden flüchten. 12,1 Prozent aller

Befragten zeigen ein riskantes Verhalten, bei 3,3 Prozent ist das Spielverhalten laut der Studie schon krankhaft. Niemand sollte die Langzeitschäden unterschätzen. Verlust von Freundschaften und Distanzierung innerhalb der Familie führen zu sozialer Isolation. Das verstärkt die Spielsucht, die natürlich immense Kosten verursacht. Die Folge ist dann oft eine finanzielle Verschuldung, die zur weiteren Vereinsamung führt und manchmal kriminelles Verhalten auslöst.

Die Psyche der Betroffenen stumpft ab und man verliert jedwede Lebensqualität. Deshalb liebe Leserinnen und Leser, bitte, bitte folgen sie unserem Credo und nutzen Sie die Kulturangebote der Region. Kunst und Kul-

tur können das Beste für die menschliche Psyche sein. Und animieren Sie auch andere! Angebote finden Sie allerorts, zwei davon möchten wir herausziehen.

Ein jährliches Highlight sind die Salzach Festspiele, die in der romantischen Freilichtbühne auf Schloss Triebenbach stattfinden. Bei schlechtem Wetter kann man in die Salzachhalle ausweichen. Eine Reihe der 9 Veranstaltungen sind bereits gut gebucht, teils ausverkauft. Wie der Veranstalter mitteilt, gibt es aber noch tickets für attraktive Musikshows. So zum Beispiel das Heimspiel von Tatort-Kommissar Miro Nemeč, bekannt als der Batic, und seiner Band Asphyxia. Oder auch das Konzert „Mythos Pink Floyd“, eine

Hommage an die legendäre Rockband aus den 60iger Jahren. Die Unterhaltung kommt auch beim Musiktheater „Komm ein bisschen mit ...“ mit der Gruppe Conny und die Sonntagsfahrer nicht zu kurz. Sie lassen einen in den guten, alten Schlagern schwelgen, die heute noch im Radio rauf und runter gespielt werden.

Unterhaltung und Zerstreuung findet man auch in den Bierzelt-Festivals, die hierzulande im Sommer Hochkonjunktur haben. Eines der bekanntesten steht vom 08. bis 16. Juni in Holzhausen bei Teisendorf anlässlich des alljährlichen Pfingstfestes an. Neben dem Leonhardi-Ritt verspricht das Programm beste Musikunterhaltung bis hin zum Kabarett.



| | | |
|--|--|---|
| <p>Fr., 12.07. Austria Festival Symphony Orchestra Eröffnungskonzert „Highlights der Klassik“</p> <p>Sa., 13.07. Brettl-Spitzen live Mit Martin Frank, Couplet-AG, Trio Schleudergang u.a.,</p> <p>So., 14.07. Simon & Garfunkel Revival Band „Feelin' Groovy...“</p> <p>Sa., 20.07. Miro Nemeč & Asphyxia „Miroslav Jugoslav. Der Nemeč hinter dem Batic“</p> <p>So., 21.07. „Süden II“ Schmidbauer, Pollina, Kälberer</p> | <p>Do., 25.07. Haindling „Sommerkonzert“</p> <p>Fr., 26.07. „Komm' ein bisschen mit...“ Musiktheater mit Conny und Die Sonntagsfahrer</p> <p>Sa., 27.07. Mythos Pink Floyd by The Floyd Council</p> <p>Mi., 31.07. Willy Astor „Jäger des verlorenen Satzes“</p> |  INN-SALZACH TICKET.de |
|--|--|---|

www.salzachfestspiele.de



Helmut A. Binsler
www.helmut-a-binsler.de



„Ohne Freibier wär das nie passiert...“

Donnerstag, 13. Juni 2019
 Einlass: 18:00 | Beginn: 20:00
 Kartenvorverkauf:
 OMV Tankstelle Grabner Teisendorf
 Raiffeisenlagerhaus Teisendorf



Pfingstfest Holzhausen

www.pfingstfest-holzhausen.de

FUSSBALL, WRESTLING ODER RUGBY?

Von allem ein bisschen! Bei dieser neuen Sportart ist alles erlaubt: Fußball mit Körperkontakt, nein, nicht Körper- sondern Bubblekontakt. Bubble Soccer nennt sich dieser Trend, bei dem man den Gegner einfach umrennen darf. Das ist kein Foulspiel, sondern Taktik: Die Einen bringen ihre Gegner zu Fall damit die Anderen freien Zugang zu deren Torgehäuse haben. Denn Tore gibt es ebenso wie den Fußball. Verletzungsgefahr ist nahezu ausgeschlossen, denn die Spieler befinden sich in den Bumperz, luftgefüllte Kunststoffkugeln, die aussehen wie riesige Seifenblasen mit einem Durchmesser von 1,5 Metern. Das schützt vor Verletzungen beim Zusammenprall. Gefahr besteht allenfalls für das Zwerchfell, denn der Spassfaktor ist angeblich so hoch, dass die Spieler auch ohne Fremdeinwirkung

vor Lachen umfallen. Letzterer „Gefahr“ sind auch die Zuschauer des Spiels ausgesetzt.

In der Regel spielen 4 gegen 4 und das Match dauert 10 Minuten. Länger ist kaum möglich, denn der Schwitzfaktor in diesen Monsterkugeln ist derart hoch und der Vorrat an unverbrauchter Luft so klein, dass die „Er-schöpfungszustände“ längere Spielzeiten nicht zulassen. Das Regelwerk hat so seine Eigenheiten, darum: einfach mal ausprobieren! Wo? Na, dann googeln Sie mal vor Ort. „Das Schöne am Bubble-Fußball“ so ein nicht mehr ganz junger Bubbler, „es ist wie beim Pilze sammeln im Steilgeände: Man merkt die Anstrengung nicht, weil man auf die Schwammerl, äh auf die Gegner fixiert ist!“ Na, dann.



**RUNAWAY
OPEN AIR**

22. Juni 2019 in Freilassing

WWW.RUNAWAY-OPENAIR.COM

**SPORTPARK
FREILASSING**

**BUBBLE
SOCCER**
@sportparkfreilassing

**ab 11. Mai 2019
Jetzt reservieren**

**DEINER
DICH
NEU**

FITNESS KANN JEDER.
WIR KÖNNEN MEHR!

www.sportpark.com

Zukunftsmarkt Fitness

Jeder Zehnte in Deutschland tut bereits etwas für seine eigene Fitness, sei es im Verein oder im Fitnessstudio. 34 % geben an, wenigstens ein wenig, jedoch regelmäßig etwas zu tun. Weit über 200.000 Arbeitsplätze hat die Fitness-Branche geschaffen. Und der Trend geht nach oben. Hier zeigt sich deutlich, dass der Präventionsgedanke sich mehr und mehr Platz im Denken der Bevölkerung verschafft. Aktiv sind hier auch die Krankenkassen beteiligt, die sportliche Programme unterstützen oder einen entsprechenden Bonus an ihre Versicherten bezahlen. Wenn auch vergleichsweise spärlich, so nimmt auch die betriebliche Gesundheitsförderung in größeren Unternehmen zu. In-

zwischen wird immer mehr Firmenchefs klar, dass von Fitness und Gesundheit sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber profitieren.

Wie in jeder Wachstumsbranche entwickeln sich auch hier alljährlich neue Trends. So kann man feststellen, dass immer mehr auch Senioren in die Studios drängen. Einer der Gründe dafür ist, dass die Bedienung der Geräte einfacher geworden ist. Sie lassen sich immer leichter bzw. auch automatisch einstellen. Dem Trend folgend werden besser zertifizierte Trainer eingestellt, die sich um die Senioren kümmern und ihnen spezielle Trainingsangebote anbieten. Auch die Suche nach sozialen Kontakten im Sport, was die Fitness-

gruppen befeuern, spielt bei immer höherer Lebenserwartung eine Rolle.

Das Training mit Gleichgesinnten wird generell beliebter. Kein Wunder: Training in der Gruppe richtet sich an Personen mit den unterschiedlichsten Fitnesslevels und ist dabei hochmotivierend. Ob Pilates, Langhanteltraining, Aerobic oder Boxen spielt dabei keine Rolle – Hauptsache, zusammen. Da kann es auch Spaßig sein, sich beim Vergleich der smartwatches gegenseitig zu motivieren. Diese Fitness-Uhren liegen voll im Trend, sie sind von den Herstellern mehr und mehr perfektioniert worden. Sein Bewegungslevel, die Fortschritte der Fitness-

bemühungen in Sachen Puls, Kalorienverbrauch etc. zu kontrollieren, kann durchaus gesellschaftlichen Unterhaltungswert entwickeln.



Veranstaltungstermine und Freizeitangebote www.runtervondercouch.com



ENERGYM 360
FITNESSZENTRUM & SPORTTHERAPIE

Functional Training
KiBo (Kickbox-Aerobic)
Kampfsport · Yoga · Sporttherapie
Massagen · Faszientherapie
Kindertraining · 50+ Fitness

REICHENHALLER STR. 39 · 83395 FREILASSING
INFO@ENERGYM360.DE · WWW.ENERGYM360.COM
+49 (0) 151 594 872 30 · +43 (0) 660 558 71 89



**KOSTENLOSE
PROBEWOCHE!**



**Rückengymnastik,
Sturzprophylaxe,
Koordinationstraining,
Krafttraining,
Mobilisation,
Sauna,
Infrarotkabine...**



**Fit im Alter
60+ Aktion**

**4 Wochen
kostenloses
Probetraining**

**Tel.: 08654/65671
Eichendorffstr.23
83395 Freilassing**



KORONA OFFSET-DRUCK GMBH & CO. KG
POMMERNSTR. 10 · 83395 FREILASSING
TEL. +49/86 54/46 10-0 · FAX 46 10-50
INFO@KORONA-OFFSET.DE
WWW.KORONA-OFFSET.DE



- Grafik & Satz
- Digitaldruck
- Flyer / Broschüren
- Effektlackierungen
- Geschäftsausstattungen
- Wasserzeichen
- Urkunden / Diplome
- Mailing-service

URSPRÜNGLICH REIN

ST. LEONHARDS
Quellen

Aus den
Tiefen der
bayerischen
Alpen



1 Liter & 0,33 Liter,
still und medium

ST. GEORGS QUELLE

Der Heilige Georg ist der christlichen Mythologie zufolge der „Drachenbesieger“. Wir denken, dass damit auch die inneren „Drachen“ gemeint sein könnten. Nach bioenergetischen Messungen enthält es besonders viele Frequenzen, die dem Immunsystem zugeordnet werden können.

Die St. Georgsquelle in Ruhpolding - auch unter „Zeller Quelle“ bekannt - darf man als kleinen Schatz von besonderer ökologischer Qualität bezeichnen:

- Hoch reines, kristallines Wasser, das aus großer Tiefe von selbst an die Erdoberfläche kommt
- Sehr geringer Natrium- und Nitratgehalt sowie frei von Eisen
- Enthält sehr viel natürlichen Quellsauerstoff
- Schmeckt besonders weich
- Traditionsgemäß in der hauseigenen Leichtglasflasche abgefüllt

www.st-leonhards-quellen.de

„VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN“

Dieser Spruch ist uns allen hinlänglich bekannt. Und wie gern wollen wir uns zum Beispiel vor dem Entstehen einer Krebserkrankung schützen. Oder vor einem Herzinfarkt. Oder vor der Entwicklung eines Diabetes mellitus. Oder, oder, oder, Diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. Wie gern wollen wir, dass uns diese zum Teil noch rätselhaften und furchtbaren Krankheiten nicht erwischen. Wie gern wollen wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen und alles Mögliche anstrengen, damit wir gesund alt werden können.

Dank der großartigen Arbeit von Gesundheitsorganisationen wie z.B.: dem World Cancer Research Fund (WCRF) können wir heutzutage die wichtigsten Empfehlungen in Sachen Krankheitsvorbeugung in Worte fassen. Meine ganz persönlichen „Top 10“ dieser Empfehlungen möchte ich Ihnen hier vorstellen:

1. Hören Sie mit dem Rauchen auf. Jedes Tabakerzeugnis (dazu gehört auch der Snus!) schadet Ihrer Gesundheit.

2. Bleiben Sie schlank bzw. versuchen Sie, wieder Normalgewicht zu erreichen, wenn Sie übergewichtig

sind. Ideal wäre ein Body-Mass-Index zwischen 21 und 23.

3. Meiden Sie Softdrinks und andere „künstliche“ Getränke. Ihr wichtigstes Getränk sollte Wasser sein. Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind eine gute Wahl.

4. Beschränken Sie den täglichen Alkoholkonsum auf zwei Gläser für Männer und ein Glas für Frauen. Spätestens jeden dritten Tag sollten Sie keinen Alkohol zu sich nehmen, um der Leber eine Pause zu gönnen.

5. Reduzieren Sie den Konsum hochkalorischer Nahrungsmittel mit großen Mengen Zucker oder Fett auf ein Minimum. Das heißt, lieber selber eine einfache Mahlzeit kochen anstatt Fertiggerichte aufwärmen.

6. Bevorzugen Sie eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten. Diese Nahrungsmittel sollten ca. zwei Drittel der Mahlzeiten ausmachen.

7. Reduzieren Sie den Verzehr von rotem Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) auf ca. 500g pro Woche und ersetzen Sie es durch Fisch, Eier, Milchprodukte und vor allem durch pflanzliche Ei-

weißlieferanten (=Hülsenfrüchte). Diese Nahrungsmittel sollten ca. ein Drittel der Mahlzeiten ausmachen.

8. Schränken Sie den Konsum in Salz konservierter Produkte sowie von Nahrungsmitteln mit einem hohen Salzgehalt ein. Verwenden Sie dagegen reichlich gesundheitsfördernde Gewürze wie z.B.: Curcuma, Muskat, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch oder Rosmarin.

9. Machen Sie mindestens 30 Minuten Sport am Tag: Radeln, Bergsteigen, Walking oder Joggen, Schwimmen, Kraftsport, Reiten, Ballsportarten ...

10. Erhöhen Sie Ihre Alltagsbewegung: Steharbeitsplatz einrichten, mit dem Radl zur Arbeit, kleine Wege zu Fuß erledigen, mit dem Auto möglichst am anderen Ende des Supermarktparkplatzes parken ...

Wir haben also durch unsere Lebensweise einen großen Einfluss darauf, wie erfolgreich wir der Entstehung vieler Krankheiten vorbeugen können. Einige ganz einfache und alltägliche Verhaltensregeln können einen erheblichen Beitrag zu mehr Gesundheit in der Zukunft leisten. Dass dies alles keine ganz neuen Erkenntnis-

se sind, sehen wir an einem Ausspruch von Hippokrates (460 -370 VOR Christus!):

„Eine einfache Ernährung, ausreichend Bewegung und Maßhalten in allen Dingen des Lebens sind das beste Rezept, um in Gesundheit alt zu werden.“

Dr. Caren Lagler



Dr. med. Caren Lagler
ist Fachärztin für
Allgemeinmedizin,
Sportmedizin und
Homöopathie

in der Messerergasse 2 in
83487 Marktschellenberg
Tel.: +49 8650 9848914
Fax: +49 8650 9848916

E-Mail: praxis@dr-lagler.de

Termine nur nach

Vereinbarung

MO / MI / DO 8.00 - 12.15 Uhr

WEN GOTT LIEB HAT, DEN LÄSST

Wenn jemand mit seinem Pferd in die Natur reitet, spricht man von einem „Ausritt“. Menschen benutzen allerdings mitnichten ein Fluggerät für einen „Ausflug“. Für diese beliebte Freizeitbeschäftigung ist man gewöhnlich zu Fuß oder mit dem Fahr-

rad unterwegs, wenn es nicht vermeidbar ist auch mit dem Auto. Warum also spricht man dabei vom „Ausflug“?

Das Wort stammt vom mittelhochdeutschen „üzfluc“ ab und beschrieb den ersten Ausflug der Jungvögel und

Bienen. Der deutsche Dichter Philipp von Zesen (1619 – 1689) brachte, in überzeugter Bevorzugung der deutschen Sprache, den „Ausflug“ anstelle des lateinischen „Exkursion“ in Gebrauch. An sich keine korrekte Übersetzung, denn aus ex für „(her) aus“ und currere für „laufen“ hätte sich der Begriff „Auslauf“ ableiten lassen können. Dieser hat jedoch eine andere Bedeutung erhalten, so dass die Bevölkerung vor allem an Wochenenden gerne per pedes „ausfliegt“.

Besonders schöne, interessante oder bildende Orte werden natürlich von Ausflüglern bevorzugt, so spricht man von Ausflugszielen. Und solche findet man zu Hauf im Berchtesgadener Land. Der Spruch Ludwig Ganghofers „Wen Gott lieb hat, den lässt er fallen in dieses Land“ ist nicht nur ein Werbeslogan für gewinnorientierte Touristikunternehmer. Wer hat nicht schon von weltgereisten Urlaubern nach der Rückkehr aus Asien, Südamerika oder sonst wo gehört: „Hier bei uns ist es doch am schönsten“! Stimmt wohl, den im Berchtesgadener Land

ist alles versammelt: Berge, Hügel, Seen, grüne Wiesen, historische und Naturdenkmäler, kulturelle Hotspots, Sport- und Freizeitangebote.

Es sind nicht allein die weltweit bekannten Motive wie Watzmann, Königssee oder St. Bartholomä, die den südöstlichsten Zipfel der Republik symbolisch vertreten. Im gesamten Landkreis des Berchtesgadener Landes sind Kleinodien vorhanden, die es lohnt, entdeckt zu werden. Und es ist keinesfalls unangenehm, bei einem Ausflugsziel nicht in Menschenmassen untertauchen zu müssen. Eines aber ist allen diesen Orten angenehm zu eigen: Um dort hin zu kommen, muss man sich außer Haus bewegen, also runter von der Couch!



- Kletterfläche 1.775 m² – Höhe bis zu 15,50 m, ca. 200 Routen
- Außenbereich 16 m Höhe mit Bergblick zum Watzmann
- 2 Boulderräume – 375 m² insgesamt
- Kletter-Bistro – mit kleinen Snacks, frischen Kuchen und Getränken
- Umfangreiches Kursprogramm
- Mehr Infos unter: www.kletterzentrum-berchtesgaden.de

Kletterzentrum Berchtesgaden
Watzmannstraße 4
83483 Bischofwiesen
+49 (0) 8652 / 9764615
info@dav.berchtesgaden.de



ER FALLEN IN DIESES LAND

Es ist äußerst reizvoll, bei einem Ausflug Fitness und Bildung sprich Bewegung und Kultur zu verbinden. Dies lässt sich im Raum Laufen beispielsweise erreichen, in dem man den schön gelegenen Abtsdorfer See umwandert. Der Rundkurs führt durch ein Vogelschutzgebiet, das auf angebrachten Informationstafeln erläutert wird, und bietet ständig wechselnde Ansichten auf die romantische Uferlandschaft und die Gebirgskette der Alpen. Auch die Stadt Laufen, mit ihrem hoch interessanten alten Stadtkern, hat einiges zu bieten, etwa die Stiftskirche Laufen, die älteste gotische Hallenkirche Süddeutschlands oder die Länderbrücke nach Oberndorf. Der See ge-

hört auch zum Gemeindegebiet von Saaldorf-Surheim und rundherum erstrecken sich viele gut angelegte Wandermöglichkeiten. Freilassing ist vielen eher als Wirtschafts- und Industriestandort ein Begriff. Doch lohnt sich ein Gang durch die Gemeinde allemal. Nicht nur die reizvolle Au zwischen Mühlbach und Saalach mit schönen Wanderwegen bietet Erholungswert, sehenswert sind auch das Museum „Lokwelt Freilassing“ und das archivarische Stadtmuseum. Auch die Marktgemeinde Teisendorf bietet Geschichte an, nämlich im Bergbaumuseum Achtal. Geheimtipps sind das Girgl's Clownmuseum oder der Geopark Eichelgarten. Die Gemeinde Ainring be-

sitzt mit dem 827 Meter hohen Högl ein Wandereldorado. Aber auch kulturelle und touristische Kleinodien prägen das Erscheinungsbild: Die Ainringer Freilichtbühne, der Papst Benedikt Kreuzweg, das Haus der Kultur und auch eine neue Attraktion gibt es: Die Kugelmühle am Fuße des Högls. Eine Tour zu den Kirchen in der Gemeinde, vom Ulrichshögl bis Feldkirchen, führt den Besucher bis zu 1000 Jahre in die Kunstgeschichte zurück. In den Kommunen Piding und Anger beginnen für den Landkreis die Hochalpen. Das Dreigestirn Zwiesel, Hochstaufen und Fuderheuberg bildet eine Art Wahrzeichen und bietet beste Möglichkeiten für Bergwanderer, Kletterer oder Mountainbiker.

Der Pidinger Bienenweg führt den Naturliebhaber über die Westseite des Högl und verbindet die beiden Gemeinden miteinander. Sehenswert sind das Schloss Staufenneck und das Kloster Höglwörth. Die Touristik freut sich natürlich, wenn viele Besucher in den Landkreis strömen. Aber man sollte auch über den Tellerrand nach außen sehen. Wichtig für das Gesamtpaket ist auch die Kulturmetropole Salzburg. Von den Festspielen bis zum Adventsingen ist die Stadt ein Anziehungspunkt, von dem der heimische Tourismus profitiert. Nicht alles findet man in der Nähe, beispielsweise so etwas wie den „Chiemgau Coaster“, eine rasante Sommer-Rodelbahn in Ruhpolding.

www.jennerbahn.de

WIR SEHEN UNS AM JENNER!
AN ALLE GIPFELSTÜRME AB 08. JUNI 2019:
GEHT ES WIEDER HOCH HINAUF BIS ZUR BERGSTATION
IHR WANDER- UND SKIGEBIET IN BERCHTESGADEN

ALLES LICHT AM JENNER

JENNERBAHN
AM KÖNIGSSEE

PREDIGTSTUHL
BAD REICHENHALL

DEIN MOMENT

SEILBAHN . ALMHÜTTE . BERGRESTAURANT

www.PREDIGTSTUHLBAHN.de

Wen Gott lieb hat, den lässt er fallen in dieses Land

Bad Reichenhall als altehrwürdige Kurstadt hat naturgemäß kulturell viel zu bieten. Aufgrund der Geologie findet der Naturfreund und Bewegungswillige nahezu alles. Dies gilt auch für die angrenzenden Gemeinden Schneizlreuth und Bayerisch Gmain und natürlich die Kommunen des südlichen Talkessels wie Berchtesgaden, Bischofswiesen, Schönau am Königssee, Markt-schellenberg und Ramsau. Für eine Aufzählung aller Attraktionen ist nicht genug Platz, daher notieren wir eine kleine, wertfreie Auswahl. Neben den kunsthistorischen Muss-Zielen Alte Saline, Königliches Kurhaus oder Münsterkirche St. Zeno gibt es eine stattliche Anzahl von Museen in Bad Reichenhall.

Frei- und Hallenbäder sind ebenso Fitnessmöglichkeiten wie die herrlichen Wanderwege am Hessing, in Nonn und Marzoll. Die Gewässer wie der Thumsee oder der Saalachsee laden nicht nur mit sauberem Badewasser, sondern auch herrlicher Umgebung ein. Einen touristischen Höchstgenuss bietet die älteste Seilbahn der Welt auf den Predigtstuhl. Sie lockt neben Einkehrmöglichkeiten mit phantastischem Bergblick und Touren jeden Anspruchs.

Die Gegend unter dem Watzmann ist weltweit bekannt. Königssee, Salzbergwerk, Heilstollen, Nationalpark, Eishöhlen, Almbachklamm, Klausbachtal, Obersalzberg, Haus der Berge und vieles mehr. Historische Denkmäler,

Kraftplätze, Schlösser, Burgen, Kirchen, Winter- und Sommersport, es ist beinahe alles geboten im Berchtesgadener Talkessel.

Eine der touristischen Hauptattraktionen, die Jennerbahn, feiert in diesen Tagen ihren zweiten Geburtstag. Alles neu, von den Gondeln bis zur Gastronomie, heißt es am beliebten Ski- und Wanderberg. Mit seinem 300.000 Besuchern jährlich ist das Kehlsteinhaus kein Geheimtipp mehr. Dieses bauliche Relikt aus der NS-Zeit bietet interessante Informationen zur Geschichte und einen schier unglaublichen Rundblick. Zu den großartigen Attraktionen gehört auch die Roßfeld-Höhenringstraße. Die kurvenreiche Mautstraße bietet ambitionierten

Auto- und Motorradfahrern zunächst fahrerischen Spaß und oben angekommen herrliche Landschaftsausblicke. Das Roßfeld ist Ausgangspunkt für unzählige Touren um den Ort Oberau und die nahe gelegenen Berggipfel. Und wenn einmal das Wetter nicht mitspielt müssen Kletterfreunde nicht darben. Schließlich gibt es Hallen wie etwa im Alpin- und Kletterzentrum des Deutschen Alpenvereins im Bergsteigerhaus Ganz.

Die St. Georgsquelle in Ruhpolding darf man als kleinen Schatz von besonderer ökologischer Qualität bezeichnen. Die Quelle ist frei zugänglich und Liebhaber können dieses reine, kristalline Wasser aus großer Tiefe kostenlos abfüllen.

Auf der Hochgebirgsstraße über das Roßfeld zum „Gipfel der Genüsse“

Die Roßfeldpanoramastraße ist die höchst gelegene Panoramastraße Deutschlands und führt unmittelbar in die atemberaubende alpine Bergwelt. Die Fahrt eröffnet hoch oben einen herrlichen Blick auf die umliegende Bergwelt des Berchtesgadener und des Salzburger Landes. Die Roßfeldstraße kann von bayerischer Seite aus über Unterau oder über Obersalzberg bei Berchtesgaden erkundet werden. Auch mit dem Linienbus ist der „Gipfel der Genüsse“ erreichbar. Vom Scheitelpunkt mit den großen, kostenfreien Parkplätzen aus schlängeln sich mehrere Wanderwege

für unterschiedliche Ansprüche in die umliegende Natur hinein.

Es gibt einen herrlichen Panoramarundweg mit Ruhebänken und Infotafeln beim Hennenköpfl, Ausgangspunkt WC/Kiosk! Hier schweift der Blick auf den Hohen Göll, Kehlstein, Tennengebirge und Dachstein bis hin zum Untersberg, über die Stadt Salzburg und das Berchtesgadener Land. Zwei Berggasthöfe und ein Kiosk laden zur Einkehr ein. Die mautpflichtige Straße ist ganzjährig befahrbar.



LESEN BILDET NICHT NUR – ES KANN AUCH HELFEN

Die Bergwacht und die Sanitätsdienste können ein Lied davon singen: Probleme durch unvorbereitete Wanderungen und Touren! Es ist oft das gleiche Lied. Man macht zum ersten Mal Urlaub in einem schönen Land, sagen wir einmal, dem „Berchtesgadener“. Man sucht sich auf einer Karte irgendeine Tour aus, denn das Unbekannte ist ja auch das Reizvolle. Aber auch Einheimische wollen nicht immer die gleiche Strecke abwandern, mal was Neues machen! Verständlich, aber dann einfach mal loszuwandern kann gefährlich und schmerzhaft werden. Vernünftiger und gesünder ist es, soviel Informationen wie möglich vorher zu sammeln. Zum Beispiel wie lange ist die Gehzeit dieser Strecke, wie viele Höhenmeter birgt sie, gibt es Verpflegungsmöglichkeiten, muss man schwindelfrei sein, braucht man Trittsicherheit. Worauf muss ich achten, auch bei kürzeren Strecken? Wichtig sind natürlich das richtige Schuhwerk und gute Socken und Ersatzsocken. Ein Ruck-

sack kann niemals schaden, um sich gegen Eventualfälle abzusichern. Ich packe meinen Wander-Rucksack und nehme mit: Blasenpflaster, Fuß- und Sonnencreme, Getränke, Toilettenpapier, Taschenmesser, Energienahrung, Notfallhandy.

Jede Beschreibung in diesem kurzen Artikel wäre natürlich unzureichend. Aber, es gibt genügend gute Bücher zum Thema. Gedruckte Informationen über die ausgesuchte Strecke, über Wandervorbereitungen und vieles mehr sind eine gute Investition. Das geht auch eventuell mit dem Smartphone. Bücher jedoch brauchen kein Empfangsnetz und sind nicht akkuabhängig. Also: Wer sich ausreichend vorher informiert, kann Gefahren vorbeugen und wenn mal etwas passiert, kennt man besser das richtige Verhalten.

Immer öfter findet man ihn Wanderführern Strecken, die für Kinderwagen geeignet sind. Aber auch „gehfähige“ Kinder nimmt man gerne



mit. Ein lesenswertes Buch hat Katja Faby geschrieben und über den pvm Verlag veröffentlicht: „BERCHTESGADENER LAND & CHIEMGAU MIT KINDERN“.

Dieser Freizeitführer stellt »350 spannende Ausflüge für Naturentdecker & Heimatforscher« vor, die jede Ferien verschönern. Altersangaben, Kinderwagentauglichkeit und Basics wie Preise, Öffnungszeiten und Einkehr bieten Service pur. Die Auswahl der Tipps erfolgt aus Kinderperspektive und nach Kriterien der Umweltverträglichkeit. Der Blaue Umweltengel zeichnet die nachhaltige Produktion aus.

Liebe Naturliebhaber: Agieren Sie im Gelände vorausschauend und vernünftig. Die meisten Aktiven bei der Bergwacht oder Rettungsdiensten arbeiten ehrenamtlich! Helfen Sie dabei, sie nicht über die Gebühr zu belasten. Im Übrigen gilt für alle unserer Informationen: Wir stellen nur eine kleine

Auswahl dar. Nähere Informationen finden Sie auf den Internetseiten der Kommunen und Protagonisten.

Vor die Haustür, fertig – los!

350 spannende Ausflüge für Naturentdecker & Heimatforscher vom Chiemsee bis zum Watzmann. Viel Spaß, viel Info, gut zur Umwelt: »**Berchtesgadener Land & Chiemgau mit Kindern**«. Ausgezeichnet mit Blauem Umweltengel. Jetzt im Buchhandel: ISBN 978-3-89859-462-2.

Umweltfreundliche Reiseführer
www.PeterMeyerVerlag.de

TÄGLICH FÜR SIE BIS 20 UHR GEÖFFNET AUCH SONN- UND FEIERTAGE

in Ihrer **handlung**
Wittmann Bad Reichenhall
Telefon: 08651/4980
www.buch-und-presse.com

DAS BUCH- BESTELL-TELEFON 08651 / 4980

Lieferung über Nacht

Bei Ihrer **handlung!**
Wittmann Bad Reichenhall
Telefon: 08651/4980
www.buch-und-presse.com

OUTDOOR-KÜCHEN: EIN NEUER TREND

Das galt für viele schon immer: Der Garten ist das zweite Wohnzimmer! Nun wird die Wohnung im Grünen erweitert durch die outdoor-Küche. Nach dem Siegeszug des Grillens - 93 % der Deutschen besitzen einen Grill - ist es wohl Zeit für eine Steigerung. Outdoor-Küchen kommen in Mode und im Garten herrschen zunehmend häusliche Verhältnisse. Zwar bleibt der Grill in allerlei Ausführungen eine bewährte Lösung für jedermann, doch erst die Küchenvollausstattung verspricht einen veritablen Status- und Genussgewinn. Mit wetterfesten Küchenzeilen werden auf den Terrassen aufsehenerregende Wohnungsergänzungsszenarien geschaffen, die Prestige und Funktionen gekonnt von innen nach außen spiegeln. Selbst und bewusst kochen ist Trend,

Outdoor ist Trend, da bringt die Überlagerung der beiden Bewegungen eine besondere Dynamik.

Die Outdoor-Küche bietet zur Freude von Gourmets die Möglichkeit, sich auf Genüsse zu freuen, welche sonst nur die häusliche Einbauküche verspricht. Das Würstchen macht der raffiniert marinierten Keule Platz, die Bauchspeckstreifen müssen der mit Kräutern gefüllten Dorade weichen. Neben den kulinarischen Ansprüchen geht es jedoch um mehr. Draußen kochen ist ein Stück Abenteuer und Ursprünglichkeit. Die zahlreichen familiären Grillmeister lassen gerne ihre Phantasien spielen und bieten immer mehr Raffinessen. Zufällige Improvisationen sind in der Regel jedoch unvermeidlich. In der voll ausgestatteten Outdoor-Küche hat der Zufall aber kaum eine

Chance und der weibliche Anteil der Gartenköche wird sich ruckartig im Vergleich zum Grillmeister erhöhen.

Viele Produzenten von Outdoor-Möbeln bieten inzwischen auch Küchen verschiedener Preisklassen mit an. Grillgeräte-Hersteller haben ihr Repertoire entsprechend erweitert, so dass die Feuerstellen alternativ um Ablageflächen, Stauraum und Überdachung ergänzt werden können. Der Trend ist unaufhaltbar und was kommt als Nächstes? Gibt es in Zukunft

das outdoor-Schlafzimmer, das outdoor-Badezimmer? Wer weiß, neue Trends wird es immer geben, die Verbraucher lassen sich gerne überraschen. Ob die „Reise“ von der Wohnung in den Garten einen sportlichen Wert besitzt lassen wir dahingestellt. Immerhin dürfte die weit verbreitete, übertriebene Bildschirmabhängigkeit durch die familiäre, nachbarschaftliche oder gesellschaftliche Geselligkeit im Garten gedämpft werden. Trends haben immer etwas Gutes.



Veranstaltungstermine und Freizeitangebote
www.runtervondercouch.com



MöbelGarten
Gartenmöbel für's Leben







Outdoorküchen bei MöbelGarten. Wir beraten Sie gerne!



Tischset DETROIT (Abb. ähnlich)
Set: 1x Glastisch 150 x 90cm + 4x Stapelsessel

1.155,-* bei uns **849,-**

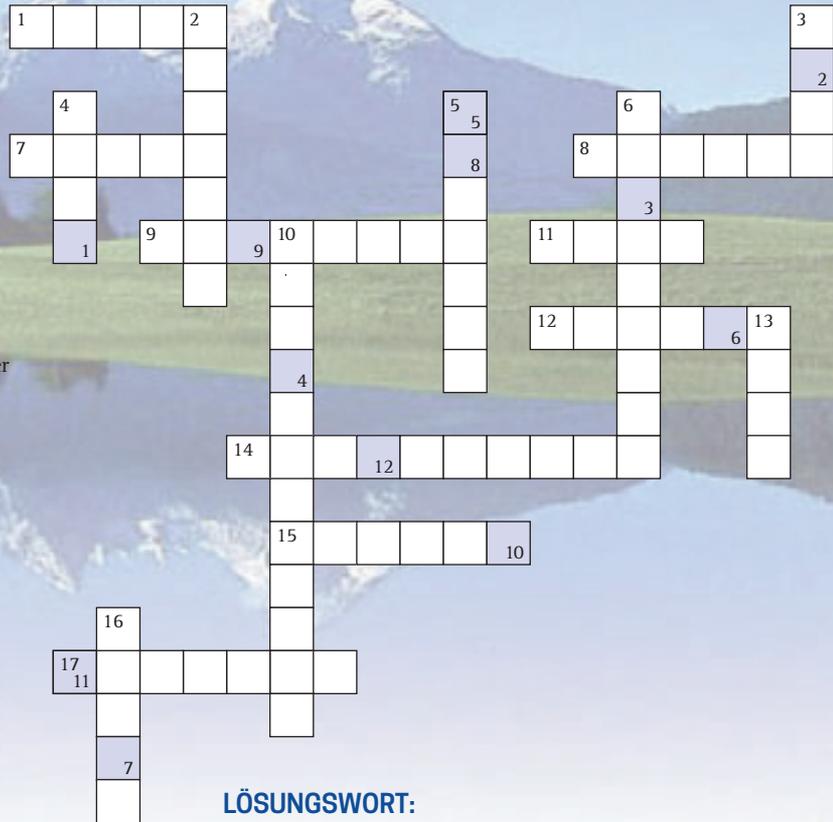
Wir haben viele neue Modelle auf Lager! Besuchen Sie uns!
MöbelGarten - Ihr Gartenmöbel-Fachmarkt in Ainring/Hammerau

Alle Preise in Euro inkl. 19% MwSt. / *UVP des Herstellers

DAS BGL-PREISRÄTSEL

Gewinne:

- 1. Preis: Hochwertiges Buchpaket vom Bergverlag Rother
- 2. Preis: 3 Gutscheine für eine Königssee-Schiffahrt
- 3. Preis: 2 Gutscheine für eine Königssee-Schiffahrt



Aufgabe:
 Aus dem Berchtesgadener Land kommen viele Olympiasieger und Weltmeister. Ergänzen Sie zu den Vornamen die jeweiligen Nachnamen zum Zeitpunkt des Titelgewinns. (Hinweis: Umlaut ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss)

- | | |
|------------|-------------|
| Vertikal: | Horizontal: |
| 2 Rudi | 1 Georg |
| 3 Felix | 7 Alexander |
| 4 Hilde | 8 Heidi |
| 5 Manuel | 9 Hermann |
| 6 Andreas | 11 Tobias |
| 10 Barbara | 12 Franz |
| 13 Peter | 14 Anni |
| 16 Tobias | 15 Kathrin |
| | 17 Patric |

Gewinner vom März 2019

Lösungswort: NATIONALPARK.

- 1. Preis: Erika und Günther Pawelka, Freilassing
- 2. Preis: Irmgard Schneider, Saaldorf-Surheim
- 3. Preis: Udo Gregor, Laufen

LÖSUNGSWORT:

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Einsendeschluss: 15.07.2019. Senden sie das Lösungswort per e-mail an: pk@runtervondercouch.com. Pflichtangaben: Name, e-mail-Adresse, Telefon. Gewinnspiel Teilnahmebedingungen: Es besteht kein Rechtsanspruch. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mit der Bekanntgabe Ihres Namens und Gewinns in unseren Medien erklären Sie sich einverstanden. Mit der Zusendung eines Newsletters, in dem aktuelle Veranstaltungstermine der Region bekannt gegeben werden, erklären Sie sich einverstanden. Dieses Einverständnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

zuverlässig UNTERWEGS
 in der Heimat und weltweit

- Top Tourenauswahl
- Zuverlässig & aktuell
- Inkl. GPS-Download

... und viele weitere Ziele weltweit!

Rother Touren App und E-Books: e-shop.rother.de

www.rother.de
Bergverlag Rother

Bergverlag Rother · München seit 1920

Der Kommentar
 von Iganz Schmarrnprachter
 (volksdümmlischer Heimatdichter)

Da Flughäh'n in Soizburg is' g'schloss'n,
 weil's eahnara Ländebähn teer'n lässt'n,
 koaner start' und koaner länd't bei den'e,
 da Fluglärm weg, is' des des Scheene?
 Nix is' schee', vom Müllwäg'n werd' i' wäch
 und vom Nächstbär'n sei'n Räs'nmäherkräch,
 de' Kinder auf da' Spuizeigtromme',
 de' Weiberleit im Gärt'n Rommé
 spuin' so laut im nachst'n Haus,
 dâ schoit'st du gern dei' Radio aus,
 da Lärm dahoam is' grausig schiaga',
 wänn fliag'ns denn wieder, uns're Fliaga'?

(Satire, deutsche Übersetzung wird gerne per e-mail zugesandt)

HAWAIIANISCHE MASSAGE & Bewegung für mehr Lebensqualität

Inspiziert von der jahrtausendalten Kultur der Hawaiianer, haben wir uns auf Lomi Lomi Massagen, Entspannungsübungen und gesunde Bewegung spezialisiert. Wir sind überzeugt, dass diese intensiven Anwendungen durch tiefe Entspannung sowie verbesserte Beweglichkeit Ihre Lebensqualität steigert.

„ALOHA TOUCH“ HAWAIIANISCHE LOMI LOMI MASSAGEN. Lomi Lomi Nui bedeutet „berührt werden“ und ist eine wohltuende Ganzkörper-Massage zu hawaiianischer Musik, mit warmem, duftendem Öl. Dabei gleiten Hände und Unterarme sanft über den gesamten Körper. Sie hat ihren Ursprung in der traditionellen Körperarbeit hawaiianischer Heiler und ist ein Zusammenspiel aus Ritual, Energie- und Körperarbeit. Keine Lomi Lomi gleicht der anderen, jede Massage ist auf ihre eigene, individuelle Weise einzigartig und wunderschön. Sie kann Glücksgefühle auslösen, die einfach sprachlos machen.

„ALOHA MOVE“ HARMONISIERENDES GANZKÖRPERTRAINING. Mit dieser speziellen Übungsabfolge wird die Funktion der Tiefenmuskulatur optimiert, gezielt Kraft und Beweglichkeit verbessert, Faszien-Verklebungen gelöst, Gelenke mobilisiert und Dysbalancen ausgeglichen. Die Bewegungsabläufe zu stimmungsvoller Musik gehen fließend in einander über, entspannen und motivieren gleichzeitig. Bewegungen für jede Altersgruppe und jedes Level, vom Untrainierten bis zum Fortgeschrittenen. Geeignet für Kleingruppen als auch gezieltes Einzeltraining. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, schöpfen Sie

neue Kraft. Tauchen Sie ein in eine Welt voll Harmonie von Körper und Geist. Fühlen Sie sich wie nach einem Urlaub – locker und befreit.



Barbara und Fred Kalani Graupner: „Bei uns erwarten Sie hohe Kompetenz, authentisches, hawaiianisches Massage Ritual, schnell spürbare, tiefe Entspannung sowie harmonisches, effektives Ganzkörper-Training“.

BILD: BARBARA UND FRED KALANI GRAUPNER

Studio für hawaiianische Massagen, Entspannung & Bewegung

Barbara und Fred Kalani Graupner
Fürstenweg 4, 83395 Freilassing, Tel: +49 1525 7167291
E-Mail: fred@kalani-lomilomi.de, www.kalani-lomilomi.de

SPEZIAL-ANGEBOT für „runter von der Couch“-Leser:

Schnupper-Angebot oder Schenk-Idee: Lomi Lomi Ganzkörper-Massage
50 min statt € 60,- um nur € 48,- und 90 min statt € 90,- um nur € 75,-
(gültig bis 31.07.19, mit Terminvereinbarung)
Einfach Gutschein ausschneiden & Preisvorteil nutzen!

ANZEIGE



Lomi Lomi

HAWAIIANISCHE MASSAGEN

Entspannung & Bewegung
für mehr Lebensqualität



Gutschein