

Wohlfühltipps für die Region – hier bei uns

RUNTER VON DER *Couch*

GESUNDE KUNST
UND KULTUR
PRÄVENTION
DURCH WELLNESS
PREISRÄTSEL

Olympiasiegerin Viktoria Rebensburg



Runter von der Couch und hinauf aufs Stahlhaus 1735 m.

Euer idealer Stützpunkt für Ski- und Schneeschuhtouren.
Ganzjährig bewirtschaftet. Bestens geeignet zum Übernachten oder als Tagesausflug.

Carl-von-Stahlhaus, Tel. 0049 8652-6559922 www.stahlhaus.at

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

KLINIKEN
SÜDOSTBAYERN

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

WWW.KLINIKEN-SUEDOSTBAYERN.DE

MACHT AMAZON KRANK?

„Ja“ könnten wir behaupten. Denn wer online einkauft – es gibt noch viel mehr Anbieter als nur Amazon – bewegt sich nicht. Sie oder Er sitzt. Und Bewegungsarmut macht krank. Wer beim Händler vor Ort dagegen einkauft, der muss runter von der Couch. Doch so einfach ist das nicht, das Ganze muss differenzierter gesehen werden. Auch wenn aus unserer Sicht unterm Strich die Nachteile überwiegen, hat der online-Einkauf auch seine Vorteile. Zum Beispiel gibt es im Internet fast alles. Anders als im örtlichen Laden findet man von seinem Wunschprodukt online in der Regel alle Größen, alle Farben, etc.. Im Netz findet der potenzielle Käufer auch Bewertungen anderer Konsumenten. Wenn in manchen Fällen auch deren Seriosität angezweifelt werden darf, dürfte die Befragung anderer Kunden im Laden problematisch werden. Die Klagen von Einzelhändlern, dass Konsumenten in ihrem Laden nur „gucken“ um sich zu informieren, um dann im Internet bil-

liger zu kaufen, sind hinlänglich bekannt. 71 % der Webshop-Kunden gestehen diesen Tatbestand ein. Diese Bitcom-Umfrage zeigt aber auch, dass sich dieses Vorgehen langsam in das Gegenteil umkehrt. 81 % behaupten, dass sie im örtlichen Laden etwas kaufen, das sie sich zuvor im Netz angesehen haben.

Die Bestellung online geht sehr schnell vor sich, oft in ein paar Minuten. Auf die Zustellung der Ware muss man allerdings länger warten. Trotzdem empfinden viele dieses Shopping als bequem. Ob im Internet nun wirklich alles billig ist, kann man kaum belegen. Sicher, bei einem einzelnen Produkt erfährt man oft eklatante Preisunterschiede. Ein echter Vergleich ist jedoch nicht möglich, denn da müsste man eine Vielzahl von Einzelhändlern in den Vergleich einbinden – praktisch unmöglich. Die Rückgabe bzw. der Umtausch von Ware sind online unkompliziert. Immerhin kann man innerhalb von 14 Tagen die bestell-

ten Produkte ohne Angaben von Gründen zurückgeben.

Fahr nicht fort, kauf vor Ort

Beim Händler um die Ecke bzw. in der Nähe einzukaufen, bringt jedoch nachhaltige Vorteile, die dem Konsumenten oft nicht bewusst

sind. Im Laden kann man anders als online Produkte aus- und anprobieren. Viele wollen die Ware sehen und anfassen, bevor sie kaufen. Die datentechnische Durchleuchtung der Kunden findet im Geschäftslokal kaum statt und wenn, dann freiwillig auf Nachfrage. Die

Fortsetzung auf Seite 4

MÖBELKAUF IST VERTRAUENSACHE!

SEIT 125 JAHREN AN IHRER SEITE



Ihr Partner in Sachen Einrichten

Seit 125 Jahren begleiten wir Sie kompetent zu Ihrem perfekten Zuhause. Von der Planung bis zur Montage stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Möbel Reichenberger Team

Die besten Preise und bester Service in Ihrer Region.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr

Sa. 09:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Jeden ersten Sonntag im Monat
ist Schausonntag von 13 bis 17 Uhr.

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

GEKONNT EINRICHTEN
SEIT 125 JAHREN



**Möbel
Reichenberger**

Veranstaltungstermine und Freizeitangebote

www.runtervondercouch.com

Impressum

Inhaber, Herausgeber, Redaktion: mediActiv GbR, Adelstetten 49, 83404 Ainring

Redaktions- und Anzeigenkontakt: pk@runtervondercouch.com

Fotos: Axel Rothkehl – Titelfoto Viktoria Rebensburg, Marika Hildebrandt, mediActiv, Agentur acta7

Gastautoren dieser Ausgabe: Viktoria Rebensburg, Ignaz Schmarnprachter (Pseudonym)

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

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

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.

Macht amazon krank?

online-Händler dagegen sind schon berüchtigt dafür, dass sie Kundendaten werbetech-nisch ausnützen.

Vor allem weibliche Konsumenten schätzen auch das Einkaufserlebnis vor Ort. Das persönliche Gespräch mit dem Verkaufspersonal, das auf Service- und Unterhaltungswerte hin geschult wird, kann Spaß machen. Vielerorts findet man Veranstaltungs- und Showeffekte in den Läden – ein echtes Unterscheidungsmerkmal zum online-Shopping. Auch der Kontakt zu anderen Menschen ist für viele attraktiv.

Andere zu beobachten, mit ihnen sich zu unterhalten oder gar zu flirten, das geht eben nur im Ladengeschäft.

Ein wesentliches Merkmal zugunsten des Einkaufs vor Ort ist jedoch die soziale Verantwortung. Die Gemeinden sind auf Gewerbesteuer angewiesen, um die kommunale Infrastruktur zu finanzieren, wie Radwege, Hallenbäder, etc.. Mit jeder Ware, die im Internet bestellt wird, droht die Verödung der Städte. Je mehr Läden schließen müssen, desto geringer die Steuereinnahmen der Gemeinde und umso größer der Verlust

von Arbeitsplätzen. Schnell ist da auch einmal die Familie des online-Shoppers selbst betroffen. Wir meinen, jeder der Selbstverantwortung verspürt, soll vor Ort einkaufen. Nicht nur das online-Shopping spielt hier eine Rolle, auch die umweltschädlichen langen Einkaufsfahrten mit dem Pkw zu weiter entfernten Einkaufszentren.

Und wir von „runter von der Couch“ bleiben dabei: Das Einkaufen vor Ort ist auch gesünder. Von Geschäft zu Geschäft bummeln, zwischendurch in ein Café oder Gasthaus zu gehen, einen

Park oder eine Sehenswürdigkeit zu besuchen, das beschert ein angenehmes Einkaufserlebnis. Und man bewegt sich dabei, jawohl, und das ist gesund! In unseren nächsten Ausgaben wollen wir uns dieser Thematik intensiver widmen.



Veranstaltungstermine und Freizeitangebote www.runtervondercouch.com



Der Kommentar

von *Iganz Schmarrnprachter*
(volksdümmlischer Heimatdichter)

Ganz grausig bin i' z'nächst da'schreckt,
a' Stier, der hāt a'n Ochs'n deckt,
z'Freilassing hām's a Hochhaus gār
'baut, dā wo 'moi s' Kränk'nhaus wār,
da nei' Ländrāt wār a Groußer, Foaster,
da Söllner Kurstädtbiagamoasta,
de' Merkel wār vom Trump a Fän,
da' Silbereisen Kapitän,
de' Kwien hāt ohne a schlecht's G'wiss'n
öffentlich auf'm Brexit g'schiss'n,
is' zuazog'n dānn in Ådelstett'n
und is' der AfD beitre't'n
und da' Pāpst, i' glaab, i'spinn'.....
guat, dass i' dānn aufg'wächt bin!

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

WIR FEIERN, SIE SPAREN!

Set - 50%

Lounge-Set NOFI Alu-Gestell, Teakholz 1.999,-* **999,-**

Set: 1x Sofa 155 x 80cm + 2x Sessel 80 x 80cm + Tisch 120 x 70cm

Set - 25%

Auszugstisch NANCY Alu-Gestell, Glasplatte 2.307,-* **1.730,-**

Set: Tisch 180/240 x 100cm + 6x Sessel NANCER 85 cm, inkl. Sitzkissen

Viele weitere unschlagbare JUBILÄUMS-HAMMER-ANGEBOTE:
MöbelGarten in Ainring/Hammerau oder www.moebelgarten.com

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

Fit & aktiv für Kinder mit Viktoria Rebensburg

„Gesundheit ist für mich als Leistungssportlerin eine wichtige Ressource, die ich jeden Tag durch vielfältige Bewegung, gesunde Ernährung, regelmäßige Vorsorge und durch bewusste Entspannung pflege und zu erhalten versuche.“

Mentale Stärke durch Selbstvertrauen ist für mich genauso wichtig wie körperliche Fitness, um alle Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Das haben wir in meinem Projekt Fit & Aktiv unter dem Begriff Selbstwirksamkeit zusammengefasst. Ich hatte

das Glück, dass meine Eltern und meine Trainer mich von Beginn an gefördert haben, ohne jemals Druck aufzubauen. Das ist besonders bei Kindern wichtig, damit der Spaß nicht verloren geht. Ich freue mich, meine Erfahrungen über mein Projekt anschaulich an Kinder weiterzugeben. Hier habe ich sehr engagierte Partner: Die Molkerei Berchtesgadener Land und das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege haben mich von Anfang an sehr unterstützt. Kindergesundheit liegt mir sehr am Herzen.“
Viktoria Rebensburg.







Du willst hoch hinaus?

Immer an deiner Seite: Die AOK als Gesundheitspartner der JDAV.
www.aok.de/bayern

Einfach nah. Meine AOK.



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





Terrassenbeläge



Sichtschutz

Betriebliche Gesundheitsförderung 2020: 600 Euro steuerfrei

Das Einkommensteuergesetz enthält eine Regelung (§ 3 Nr. 34 EStG), durch die Arbeitgeber ihren Arbeitnehmern Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bezahlen können, ohne dass darauf Lohnsteuer anfällt. Möglich sind bis zu 600 Euro pro Mitarbeiter und Kalenderjahr.



Um welche Art von Maßnahmen geht es?

In der Praxis förderfähig sind Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung, die in einen der folgenden

vier Bereiche fallen:

- Maßnahmen zur Bewegungsförderung
- Angebote zu gesunder Ernährung
- Maßnahmen zu Suchtmittelvermeidung
- Stressbewältigung und Entspannungstechniken

Nicht als betriebliche Gesundheitsmaßnahme förderfähig sind die Mitgliedsbeiträge zu einem Sportverein oder einem Fitness-Studio sowie Kurse, in denen allein das Erlernen oder Ausüben einer Sportart im Mittelpunkt steht. Auch für Tanzkurse oder Massagen gilt die Steuerbefreiung nicht.

Zertifizierung der Maßnahme

Die Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung

muss zertifiziert sein (gemäß § 20 SGB V), damit die Steuerbefreiung greift. Um die Zertifizierung muss sich der Anbieter der Maßnahme kümmern. Ist eine Maßnahme von der „Zentralen Prüfstelle Zertifizierung“ der gesetzlichen Krankenkassen abgesegnet, dann ist sie problemlos steuerlich förderfähig.

Auch zertifizierte Online-Kurse können als steuerbefreite Maßnahmen vom Arbeitgeber bezahlt werden. Die Steuerbefreiung gilt unabhängig davon, ob der Mitarbeiter gesetzlich oder privat krankenversichert ist. Arbeitgeber können sich bei den Krankenkassen erkundigen, welche Maßnahmen gefördert werden.

Die Präventionsleistungen durch den Arbeitgeber müs-

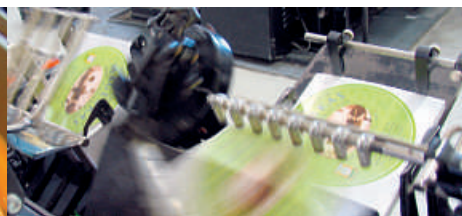
sen freiwillig erfolgen. Das bedeutet: Die Übernahme der Kosten für die Rückengymnastik oder den Yoga-Kurs muss eine freiwillige, zusätzlich zum geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistung des Arbeitgebers sein.

Als Alternative zur steuerfreien Übernahme kann der Arbeitgeber – ebenfalls steuerfrei – den Mitarbeitern Kurse und Mitgliedsbeiträge als Sachlohn zukommen lassen. Der Freibetrag liegt in diesem Fall bei maximal 44 Euro pro Monat. Diese Möglichkeit umfasst auch die Monatsbeiträge zu einem Sportverein oder Fitnessstudio. Arbeitgeber können z. B. 600 Euro im Jahr Wirbelsäulengymnastik bezuschussen und zusätzlich für 44 Euro im Monat dessen Sportverein bezahlen, ohne dass Lohnsteuer fällig wird.

DIE (S)PRINTER
Korona
KORONA OFFSET-DRUCK GMBH & CO. KG

GRAFIK · SATZ · REPRO
BUCHDRUCK · BUCHBINDEREI

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



- Offsetdruck
- Flyer / Broschüren
- Geschäftsausstattungen
- Digitaldruck
- Urkunden / Diplome
- Mailingervice
- Druckveredelung
- Wasserzeichen

GEGEN DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Es ist Frühling und so mancher leidet an Müdigkeit, obwohl man gut schläft, Wetterfühligkeit, Schwindelgefühl, Kreislaufschwäche, Gereiztheit, Kopfschmerzen, teilweise Gliederschmerzen und Antriebslosigkeit. Die Diagnose dafür heißt oft Frühjahrsmüdigkeit.

Manche Menschen leiden ab März unter extremer Antriebslosigkeit. Der Grund: Der Körper ist noch auf Winter eingestellt; er produziert nach wie vor verstärkt das Hormon Melatonin. Dieses bewirkt, dass wir im Winter gut und viel schlafen – ein Mechanismus, der in grauer Vorzeit lebenswichtig war.

Im Frühling, wenn die Tage länger werden, erleben wir diese Müdigkeit aber als unangenehm und lähmend.

Abhilfe schafft Bewegung an der frischen Luft, denn dadurch wird der Körper animiert, statt Melatonin das Glückshormon Serotonin auszuschütten. Mindestens genauso wichtig ist ausreichende Vitamin- und Nährstoffzufuhr über gesunde Ernährung.

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das nicht allein über die Nahrung aufgenommen wird, sondern vom Körper selbst gebildet werden kann. Dazu muss der Körper aber der Sonne ausgesetzt sein,

um die UVB-Strahlen über die Haut aufnehmen zu können. Im Winter fallen die Sonnenstrahlen in unseren Breiten allerdings in einem zu flachen Winkel ein, um ihre Wirkung ausreichend entfalten zu können und erst mit steigendem Sonnenstand ab März kann der Körper wieder ausreichend Vitamin-D produzieren.

Der zusätzlichen Aufnahme von Vitamin D spricht also nichts entgegen und bei Vitamin D Mangel ist dies auch zu empfehlen. Klar ist aber auch, dass die Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel meist nicht so nachhaltig wirkt, wie Vitamin-D-



Aufnahme über Lebensmittel und natürliche Sonneneinwirkung. Also auch Vitamin-D-technisch empfiehlt sich Bewegung an der frischen Luft. Wie wir immer sagen: Runter von der Couch!



WEBER HOME STYLE

Ihr Spezialist für Küchen und Inneneinrichtung

- Individuelle Beratung und Planung
- Perfekter Service
- Alles aus einer Hand

Fon 08654 1705 · Fax 08654 62069 · info@weber-home-style.de · www.weber-home-style.de
Am Sonn Wiesgraben 4-6 · D-83404 Ainring-Heidenpoint



- 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 Bischofswiesen
+49 (0) 8652 / 9764620
info@dav.berchtesgaden.de



ENTSPANNUNG ALS THERAPIE UND PRÄVENTION

Das Thema Stress war noch nie so gegenwärtig wie jetzt. Eine der Ursachen dafür ist die ständige Erreichbarkeit, teilweise rund um die Uhr, durch Smartphone und E-Mail. Facebook, Twitter, Instagram und Co. verhindern bei vielen die so notwendigen Zeiten der Ruhe und Entspannung. Unversehens gerät man in die Stressfalle, in der man dann die Warnsignale des eigenen Körpers nicht bemerkt. Die Folgen sind oft Krankheiten wie burn out oder Kreislaufprobleme, die – wenn sie nicht rechtzeitig therapiert werden – auch zu schweren körperlichen Schäden führen können.

Wir haben es verlernt, durch kleine Ruhepausen die Stresspumpen herunterzufahren. Und wenn doch, reichen diese bei den heutigen Stressvolumina oft nicht mehr aus. Sogar ein paar Wochen Urlaub, normalerweise ein gutes Therapeutikum gegen Stress, können heutzutage nicht mehr genutzt werden, denn Laptop und Smartphone gehen meist mit auf die Reise. Die bedingungslose Erreichbarkeit im Urlaub kann genauso gesundheitsschädlich sein wie die generalstabsmäßige Durchplanung der Ferientage.

Das sympathische Nervensystem

In Stressphasen ist es wichtig, das sympathische Nervensystem, das unseren Organismus auf Aktivitätssteigerungen wie Stress ein-

stellt, herunterzuregeln und gleichzeitig den Parasympathikus, zuständig für Ruhe- und Generationsphasen, zu aktivieren. In frühen Stadien kann es ausreichen, täglich 5–10minütige Erholungspausen einzulegen, in denen unser Körper wieder Energie aufbaut. Hierbei eignen sich beispielsweise Meditation oder Yoga. Im entspannten Zustand kann der Körper Selbstheilungskräfte entfalten, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Es gibt eine Reihe von Entspannungstechniken – ein paar gängige seien hier kurz beschrieben. Das **autogene Training** ist gleichzusetzen wie eine sanfte Selbsthypnose. Während dieses Zustands gerät der Körper in einen anhaltenden Zustand von Tiefenentspannung. Das kann – richtig angewendet – zu besserem Konzentrationsvermögen führen. **Meditation** ist ein optimales Instrument, um seine Achtsamkeitsfähigkeiten zu verbessern und sich effektiv zu entspannen. **Yoga** hat nicht nur etwas mit Verrenkungen zu tun. Tatsächlich verfolgt die indische Lehre das Ziel, innere und äußere Balance zu erreichen und im Endeffekt "Stress" abzubauen und Kraft zu tanken. Ähnlich dem Yoga ist **Pilates** ein systemisches Ganzkörpertraining, bei der Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden sollen.

Qigong kommt aus dem alten China und ist eine fast 3000 Jahre alte Übungsform. Die Technik liegt in fließenden

Bewegungen und einer ruhigen Atmung. Schon nach kurzen, regelmäßigen Übungen soll man sich vitaler und ausgeglichener fühlen. Bei der "chinesischen" Sportart **Tai-Chi** bleibt jedes Körperteil ständig in Bewegung, baut sanft Spannung auf und löst sie wieder. Dies soll das "Chi" (Lebensenergie) kräftigen und die Wahrnehmung schärfen. Die Übungen der **fünf Tibeter** sind den Yogaübungen sehr ähnlich. Die Übungen tragen zur Dehnung bei und sollen zudem noch Energiezentren aktivieren sowie die Ausschüttung von "Glückshormonen" fördern.

Regelmäßiges Ausdauertraining eignet sich besonders für Menschen, die sich den Tag über wenig bewegen. Während des Ausdauertrainings (z.B. Joggen, Radfahren, Schwimmen) kann Stress oder angestaute Energie optimal abgebaut werden. Eine **Atemtherapie** dient dazu, die Wahrnehmung über den Atemvorgang zu schulen,

um langfristig immer leichter in einen Entspannungszustand zu finden. Bei den Atemübungen verlangsamt sich der Pulsschlag, der Blutdruck sinkt, die Spannung der Skelettmuskulatur und die Hautleitfähigkeit nehmen ab. Nicht zuletzt sei das **Saunieren** erwähnt. Durch die Wärme und das behagliche Ambiente kann man sich hervorragend ausruhen und entspannen.

Für alle Entspannungsmethoden gilt die Empfehlung, sie mit professioneller Betreuung auszuüben. Selbstversuche können zu Fehlern, die sich fatal auswirken können, führen. Praxen, Kliniken und Einrichtungen für jede Technik gibt es zuhauf. Immer mehr findet man auch in Hotels die Möglichkeit zu Entspannung und Wellness, sowohl um Stress und andere Symptome zu behandeln oder um gesundheitliche Prävention zu betreiben. Die sogenannte „medical wellness“ wird teilweise auch von Krankenkassen bezuschusst.



Lass dich auf dein Gesundheitsabenteuer ein

Gesundheitspotenzial entdecken

Die neu eröffnete Passauer Wolf Lodge & Therme in Bad Griesbach lädt dazu ein, inmitten der malerischen Natur des Rottals die eigenen Gesundheitspotenziale zu entdecken. Sich gesund ernähren, ohne das Gefühl von Verzicht? Aktivität, die Freude macht? Lernen, wie man mit Stress umgeht? Hier fällt es leicht, Begeisterung für einen gesunden Lebensstil aufkommen zu lassen. Erfahrene R•O•T-Guides, ein Team aus Fachärzten und Therapeuten, begleiten durch das drei- oder fünftägige Gesundheitsabenteuer. Outdoor-Erlebnisse gehören dabei zum Programm und einfach anwendbare Tools für eine gesunde Lebensweise helfen anschließend zu Hause weiter.

Prävention erfahren

Die Passauer Wolf Lodge & Therme in Bad Griesbach ist anerkannter Partner für Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Diese können über den Haus-, Fach- oder Betriebsarzt beantragt werden. Nach der Genehmigung übernimmt die DRV die Kosten der Präventionsmaßnahme. Die Passauer Wolf Lodge & Therme bietet den perfekten Ausgangspunkt dafür: Mit der medizinisch-therapeutischen Expertise bauen wir in der einwöchigen »Initialphase« auf den individuellen Gesundheitsstatus des Teilnehmers auf. Nach dem Wochenprogramm in der Lodge, bei dem Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung eine Rolle spielen, beginnt eine berufsbegleitende »Trainingsphase«, die in

eine »Eigenaktivitätsphase« übergeht, bei der das Erlernte umgesetzt wird. Ein zweitägiger »Refresher« in der Lodge schließt das Programm ab.

Lodge & Therme kennenlernen

Ausgestattet ist die Lodge mit naturnahem Interieur und komfortablen Einzelzimmern, dadurch eignet sie sich perfekt für Freunde, Gruppen oder ganze Abteilungen. Im Haus herrscht eine angenehme »Zusammenkommen-Atmosphäre«, in der es einem leicht fällt, Zeit für sich zu finden oder mit anderen ins Gespräch zu kommen. Drinnen in gemütlichen Sitzcken am Kamin oder draußen an der knisternden Feuerstelle der Sundowner-Terrasse mit Blick ins weite Rottal. Nach einem aktiven Tag laden das heilsame Ther-

malwasser im hauseigenen Indoor-Pool und die wohlthuende Wärme in der hauseigenen Sauna zum Erholen ein. Zusätzlich findet man Entspannung pur in der nahegelegenen Wohlfühl-Therme Bad Griesbach mit einer 1700 m² großen Thermal-Wasserfläche, einer Salzgrotte, einem Hamam sowie einer Saunalandschaft. Auch die Natur zeigt sich hier von ihrer schönsten Seite: Nordic Walken in einem der größten Streckennetze Deutschlands? Spazieren oder Radfahren? Der Luftkurort ist dafür perfekt geeignet. Golfer begeistert außerdem Europas größtes Golf-Resort. Sehenswerte Ausflugsziele in der Umgebung sind die Barockstadt Scharding oder das Kloster Asbach. Schifffahrt-Begeisterte können auf Donau und Inn eine Tour unternehmen.



*Bis bald
in der
Lodge & Therme*







Entdecke deine Kraftquellen und lass' dich auf ein Gesundheitsabenteuer in der malerischen Natur des Rottals ein.

Verbringe drei Tage in der Passauer Wolf Lodge & Therme inklusive Genusspension für nur 555,00 €.

Dein Abenteuer startet 2020 zu diesen Terminen:
09.03. • 20.04. • 11.05. • 15.06.

PASSAUER WOLF Lodge & Therme
ANALYSE • AKTIVITÄT • MEDIZIN • WISSEN • GESUNDHEITSABENTEUER • PRÄVENTIONSPROGRAMME
 Thermalbadstraße 20 • 94086 Bad Griesbach-Therme
 T +49 8532 27-3333 • E-Mail rot@passauerwolf.de • abenteuer-rot.de

ERHOLUNG UNTER ÄRZTLICHER AUFSICHT

Medical Wellness-Einrichtungen sollen nicht nur Erholung bieten, sondern zusätzlich etwas für die Gesundheit machen. Bei richtiger Vorgehensweise zahlt die Krankenkasse sogar einen Teil dazu.

Meist malerisch am Meer, in den Bergen oder an historisch bekannten Kurorten gelegen, versprechen Medical-Wellness-Einrichtungen eine Mischung aus Spa, Entspannung, Fitness, Luxus, gesundem Essen samt Check-ups und Therapien, auch unter ärztlicher Aufsicht. Dabei steht nicht die Krankheit im Vordergrund, sondern das gesund bleiben. Die Häuser sind nicht mit einem Krankenhaus zu verwechseln und deshalb bei ernsthaften Erkrankungen ungeeignet. Das Angebot richtet sich vor allem an gestresste Geschäftsleute, Senioren, die wieder in Schwung kommen wollen, Menschen mit der Absicht, schlechte Verhaltens- oder Ernährungsgewohnheiten zu ändern oder Patienten, die nach langer Krankheit end-

lich wieder Urlaub genießen wollen, aber einen Arzt in der Nähe wissen möchten.

Nicht überall wo Medical Wellness drauf steht, ist auch Medical Wellness drin

Die Medical Wellness-Branche hat in den letzten zwölf Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Die Nachfrage steigt, ebenso wie das Angebot. Der Begriff „Medical Wellness“ ist nicht geschützt, so dass jedes Hotel mit Massageraum sich als solches bezeichnen könnte. Damit diese Mogelpackungen schnell entlarvt werden, hat der Deutsche Medical Wellness Verband e.V. (DMMV) eine Liste mit Kriterien zusammengestellt, unter anderem:

- Die therapeutischen und medizinischen Bereiche stehen unter ständiger ärztlicher Leitung. Medizinisches Fachpersonal muss rund um die Uhr als Ansprechpartner erreichbar sein.

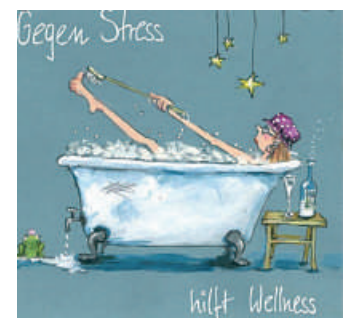
- Jeder Gast erhält zu Beginn eine ärztliche Eingangsuntersuchung, samt Diagnose und Therapieplan.
- Jeder Gast verlässt die Einrichtung nach einem ausführlichen Gespräch, das ärztliche Empfehlungen für die Zeit nach dem Aufenthalt sowie einen schriftlichen Abschlussbericht beinhaltet.

Der DMMV prüft regelmäßig neue Medical Wellness-Einrichtungen in ganz Europa, verleiht Qualitätssiegel und hält seine Liste mit Empfehlungen stets auf dem neuesten Stand. Hier findet sich auch einen Überblick, welche Einrichtung die jeweiligen Bedürfnisse erfüllt. Ist das angedachte Wunschziel nicht dabei, lieber die Finger davon lassen.

Krankenkassen-Zuschuss

Die meisten Krankenkassen begrüßen es, wenn ihre Kunden etwas für ihre Gesund-

heit tun wollen, und bieten deshalb einen Zuschuss von bis zu 150 Euro an – sofern man an Präventionsprogrammen teilnimmt, die nachgewiesenermaßen das Wohlbefinden steigern. Dazu zählen beispielsweise Aqua Fitness, Nordic Walking, Yoga, Rückenschule, Thalasso-Therapien, Autogenes Training oder Kneipp-Kuren. Nach einem klärenden Telefonat erhält man ein Formular, welches bei Rückkehr ausgefüllt zurückgeschickt wird. Erst dann wird das Geld überwiesen. Viele Reiseanbieter arbeiten zudem eng mit den Krankenkassen zusammen und garantieren so den vollen Zuschuss.



VITALISARIUM im Wohnstift Mozart

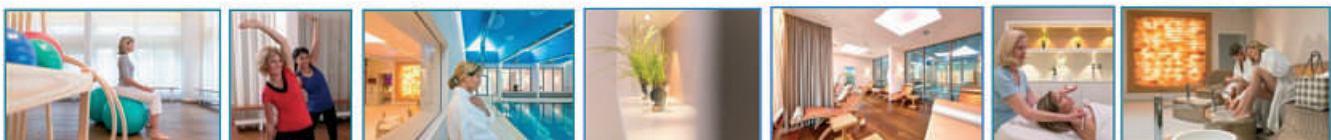
Ihre exklusive Wohlfühlreise

für Gesundheitssport und Prävention • Fitness und Physiotherapie • Wellness • Spa und Beauty

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

VITALISARIUM im Wohnstift Mozart • Salzstraße 1 • D-83404 Ainring-Mitterfelden

Tel. + 49 (0) 86 54 / 5 77 – 9 00 • info@vitalisarium.de • www.vitalisarium.de



SPA & Wellness auf der Reiter Alm in Ainring



Idyllisch auf der Ostseite des Högl gelegen thront das Hotel in exponierter Lage mit freiem Blick auf die Stadt Salzburg und das Alpenpanorama. In welchem Bereich der Gast sich auch aufhält, ob in den charmanten Hotelzimmern, im Panorama-Restaurant oder im Wellness & Sauna-Bereich, man spürt die Liebe zum Detail.

Der Gedanke, dass Wellness ideal für die Gesundheit ist und hervorragend zur Prävention dient, begegnet einem überall in der Wellness- und Sauna-Alm. Das

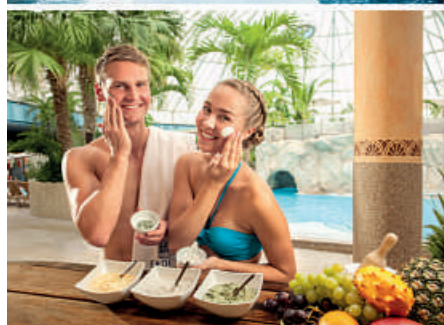
großzügige Sauna-Angebot auf der Reiter Alm beinhaltet eine Panorama-Sauna (100°C), eine Bio-Sauna (70°C) mit Behandlungen, ein Steinbad (75°C) und ein Brotbad (45°C) im Außenbereich, sowie ein Brechlbäd (55°C). Der Whirlpool im Außenbereich ist der ideale Ort, um Muskeln und Gelenke nach einem aktiven Tag wieder zu regenerieren. Sanft werden lokale Verspannungen gelöst und der Geist wiederbelebt. Auch ein umfassendes Angebot an Massagen und Beautybehandlungen steht bereit. Das Restaurant hält ein Fest für Gaumen, Auge und Herz bereit. Ob in der Bauernstube, Johannisstube, im Salettl oder bei schönem Wetter auf der Panoramaterrasse: Die Küche bietet authentisch zu-

bereitete, deftige regionale Spezialitäten, gutbürgerliche Schmankerl, aber auch internationale Gerichte.

Für Events aller Art genießt die Reiter Alm einen hervorragenden Ruf. Die Symbiose aus bayrischem Charme und traditionellen Flair ergibt eine einzigartige Atmosphäre. Die Liste der Gelegenheiten ist endlos lang. Egal ob Geburtstag, Hochzeit, Weihnachten, Jubiläum, Taufe oder Klassentreffen – Be-

ratung bei der Planung, Betreuung während der Veranstaltung und vielfältige technische Ausstattung gehören auch bei Tagungen und Seminaren zum Service!

Öffnungszeiten Restaurant:
Dienstag- Freitag:
7:00 Uhr - 23:00 Uhr
Sa., So. und an Feiertagen:
7:30 Uhr - 23:00 Uhr
MONTAG RUHETAG



Urlaub
in der größten
Therme
der Welt!



**THERME
ERDING**

www.therme-erding.de

RIESIGES WELLENBAD
TOLLE FERIENPROGRAMME
EVENT-TIPP: *Karibische Nacht*
AM 11. APRIL 2020

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

KUNST UND KULTUR WIRKEN LEBENSVERLÄNGERND

Natürlich kann man Kunst und Kultur auch via Bildschirm erleben. Die Effekte einer live-Veranstaltung werden jedoch nicht erreicht. Frau beziehungsweise Mann, Kind, Hund et cetera lenken im Wohnzimmer von Shakespeare oder Mozart ab und die intensive, Gehirn und Körper beeinflussende Intensität genialer oder unterhaltender Feinheiten erzielt nicht die gewünschte Wirkung. Gewünschte Wirkung? Nein, die gesundheitliche Wirkung von Kunst auf Körper und Geist kommt von ganz allein, vor allem wenn sie im richtigen Ambiente konsumiert wird.

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund. Richtig, aber auch Weinen und Trauern erzielen ähnliche Effekte. Also, egal ob Komödie oder Kabarett, Drama oder Tragödie, wenn unser Gehirn in die gedanklichen Tiefen von Kunstschaffenden eintaucht, wird es von eigenen Problemen abgelenkt und die

Psyche kann sich erholen. Da Körper und Geist untrennbar zusammenhängen, wirken sich Erholungsphasen stets auf die Gesamtheit unseres Ichs aus. Dies gilt ebenso für die Bildende Kunst, die Literatur, im Grund für alle Sparten von Kunst und Kultur.

Das live-Erlebnis intensiviert die präventiven Effekte. Allein die Tatsache, dass man „runter von der Couch“ muss, um zu den Kulturstätten zu gelangen, erwirkt eine Zensur im Alltagstrott. Wird der Körper bewegt, entsteht in ihm eine unbewusste Erwartungshaltung, die die Konzentration auf den Kunstgenuss begünstigt.

Das „British Medical Journal“ attestiert Kulturinteressierten eine höhere Lebenserwartung. Die Hypothese: Das kulturelle Angebot wirkt sich positiv auf Psyche und Gesundheit aus. Die Autoren, Daisy Fancourt und Andrew Steptoe vom University College London, werteten

dafür eine Langzeitstudie aus, in die 6.710 britische Männer und Frauen im Alter von mehr als 50 Jahren eingeschlossen waren. Sie gaben an, wie oft sie in Konzerte, Museen, Opern oder Ausstellungen gingen.

Unterwegs sein

Wer im Untersuchungszeitraum von zwölf Jahren ein- bis zweimal pro Jahr eine kulturelle Veranstaltung besuchte, hatte ein um 14 Prozent geringeres Sterberisiko als diejenigen, die daran kein Interesse hatten. Bei Menschen, die sich darüber

hinaus sogar kulturell engagierten, stieg dieser Wert auf 31 Prozent. Dieser Zusammenhang blieb auch dann noch bestehen, wenn zur statistischen Auswertung Daten zu körperlichen Aktivitäten, psychischer Gesundheit und kognitiven Fähigkeiten berücksichtigt wurden. Einen wichtigen Nachsatz gibt es: Kausalität gibt es für diese Erkenntnis keine, das heißt, kulturelle Veranstaltungen wirken nicht direkt gegen die Sterblichkeit. Trotzdem gilt die Empfehlung: Hin zu live-Kultur und Kunst, so oft es geht! Insoweit man es sich natürlich auch leisten kann.



**DAS BUCH-
BESTELL-TELEFON**
08651 / 4980
Lieferung über Nacht

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

Salzach Festspiele
auf Schloss Triesenbach bei Laufen **2020**

10. - 30. Juli
www.salzachfestspiele.de

Fr., 10.07. Bad Reichenhaller Philharmoniker
Eröffnungskonzert

Sa., 11.07. Local Heroes Night
mit Soul Stew und Virus

Mi., 15.07. Konstantin Wecker Trio
Konstantin Wecker,
Fany Kammerlander, Jo Barnikel

Fr., 17.07. Klazz Brothers & Cuba Percussion
"Classic meets Cuba"

Sa., 18.07. 3 Männer nur mit Gitarre
"Oana muass ja macha"

Do., 23.07. Haindling
"Sommerkonzert"

Fr., 24.07. Quadro Nuevo
"Eine laue Sommernacht"

Mi., 29.07. Gernot Kulis
"Kulisionen"

Do., 30.07. Spider Murphy Gang
"Unplugged"

oeticket.com

eventim

Vorverkauf:

Bei Lotto Dietrich in Laufen
(+49 / (0) 8682 / 1258).

Reisebüro Hogger in Freilassing
(+49 / (0) 8654 / 49 300),

unter der Hotline
+49 (0) 8631 / 98 61 11
(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz)

Unter www.salzachfestspiele.de
Bei über 100 Vorverkaufsstellen von

**INN-SALZACH
TICKET.de**



DAS BGL-PREISRÄTSEL

Gewinne:

- 1. Preis:** 4 Tageskarten
Therme Erding
- 2. Preis:** 2 Tageskarten SPA
Reiteralm Ainring
incl. 3-Gang-Menue
- 3. Preis:** 2 Tageskarten
Therme Erding

Aufgabe:

Viele Kirchen im Berchtesgadener Land sind nach Kirchenheiligen benannt. Benennen Sie die Namen der Heiligen zu Kirchen in den genannten Orten.

Hinweis: Umlaute ausschreiben – z. B. ü = ue, ß = ss. Und ohne „St.“, z. B. statt „St. Augustinus“ ist richtig: „Augustinus“.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 Ainring | 10 Freilassing |
| 2 Thundorf | 11 Freilassing |
| 3 Bicheln | 12 Leobendorf |
| 4 Aufham | 13 Oberteisendorf |
| 5 Bad Reichenhall | 14 Ramsau |
| 6 Bad Reichenhall | 15 Strub |
| 7 Karlstein | 16 Surheim |
| 8 Marzoll | 17 Winkl |
| 9 Berchtesgaden | |

LÖSUNGSWORT:

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

Gewinner der letzten Ausgabe:

Lösungswort: GANGHOFER.

- 1. Preis:** Monika Lamminger, Freilassing
- 2. Preis:** Thomas Prechtel, Laufen
- 3. Preis:** Martina Rempel, Berchtesgaden

Einsendeschluss: 15.04.2020. 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, im dem aktuelle Veranstaltungstermine der Region bekannt gegeben werden, erklären Sie sich einverstanden. Dieses Einverständnis kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Dein Ziel ist unsere Motivation!

Seit über 20 Jahren begeistert das Fitnessstudio FLEXX Frauen wie Männer aller Altersgruppen.

Besonders die familiäre Atmosphäre und die individuelle Betreuung stehen dabei im Vordergrund.

Das vielfältige Angebot, das von Gerät- und Zirkeltraining über Gymnastik und

Spinning bis hin zu funktionellem Training reicht, bietet auf über 500m2 für jeden das Richtige.

Um auch garantiert den erwünschten Erfolg zu erzielen, stehen dir Diplomierte Trainer für Tipps und Tricks zur Seite.

Individuelle Trainingspläne sind im Preis inkludiert und

werden mit dem Kunden erarbeitet und eingeschult.

Das Hauptaugenmerk liegt dabei stets auf den individuellen Bedürfnissen und der richtigen Ausführung der Übungen.

Trainingspläne, Getränke, Duschen, Sauna, Infrarot und Kurse sind im Preis inkludiert!

Wer jetzt Lust bekommen hat, ein Probetraining zu absolvieren, kann gerne während der Öffnungszeiten vorbeischauen. Oder uns einfach kontaktieren unter Tel: 08654/65671 oder unter www.flexxfitness.com.



FLEXX
www.flexxfitness.com

Training ohne Bindung

ab € 29,90

inkl: Betreuung, Getränke, Sauna, Infrarot...

Tel: 08654/65671 83395 Freilassing

15 Jahre Salzach-Festspiele

Die Salzach Festspiele wurden im Jahr 2005 gegründet – und zwar vom Laufener Kulturamtsleiter Stefan Feiler und dem Tittmoninger Schauspieler und Synchronsprecher Torsten Münchow. Stefan Feiler kam dies sehr gelegen, da er auf der Suche nach einer sommerlichen Veranstaltungsreihe war, die geeignet wäre, Laufen im Bereich "Kunst-Kultur-Tourismus" vorteilhaft zu positionieren. Der damalige Lau-



Stefan Feiler

fener Bürgermeister Ludwig Herzog und Kulturreferent Lutz Feiler unterstützten die Idee der Salzach Festspiele von Anfang an.

Im ersten Laufener Festspiel-Jahr diente die malerische Altstadt als Austragungsort, hauptsächlich der Rottmayr-Platz vor dem imposanten Portal der Stiftskirche, der ältesten gotischen Hallenkirche Süddeutschlands. Auf Einladung der Schlossherrenfamilie von Triebenbach, den Grafen Logothetti, übersiedelten die Salzach Festspiele im Mozartjahr 2006 nach Schloss Triebenbach. Die unverwechselbare Schlossatmosphäre wurde in der Folge zum "Markenzeichen" der Spiele. Bei Schlechtwetter dient die Salzachhalle als Ausweichspielort.

Bis 2007 lag der Schwerpunkt im Musikbereich auf der Klassik, danach kam die verstärkte Hinwendung zu zeitgenössischen Größen. Auftritte von Konstantin Wecker, der Spider Murphy Gang, Rainhard Fendrich, Wolfgang Ambros, Quadro Nuevo, Willy Astor und vielen anderen populären Künstlern gingen mit großartigem Erfolg über die Bühne. Neben Theater und Musik ist auch das Kabarett seit 2009 fester Festivalbestandteil.

In dieser Mischung wurden die Salzach Festspiele zum weit über die regionalen Grenzen hinaus bekannten Kulturereignis. Träger der Salzach Festspiele ist die Stadt Laufen, doch ohne Sponsoren wären die Festspiele nicht durchführbar.

Besondere Erwähnung verdient hier die konsequente und solide Förderung durch die drei Hauptsponsoren Capio Schlossklinik Abtsee, Energie Südbayern ESB und Sparkasse BGL.

Einen wesentlichen Anteil an der Finanzierung steuert alljährlich auch der "Verein der Freunde und Förderer der Salzach Festspiele e.V." der inzwischen umbenannt wurde in "Kulturverein Laufen" bei. Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt und zur Ausstellung von Spendenquittungen berechtigt. Wer das Festival gut findet und unterstützen möchte, kann dem Verein für € 25,- Jahresbeitrag beitreten; höhere Jahresbeiträge werden selbstverständlich stets gerne angenommen.

Ausflüge mit der Berchtesgadener Land Bahn

Ob Berchtesgadener Land oder die Stadt Salzburg: mit der BLB steht einem entspannten Ausflugstag für die ganze Familie nichts mehr im Wege. Lästige Parkplatzsuche, Hektik und Stau lassen Sie einfach hinter sich. Eine Vielzahl der Ausflugs- und Wanderziele sind einfach und bequem mit der Bahn und guten Busanbindungen erreichbar.



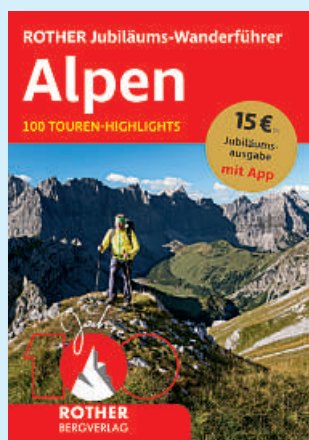
- **BLB-TagesTicket plus Salzburg** – Um nur 11,- Euro den ganzen Tag unbeschwert zwischen Salzburg Hauptbahnhof und Berchtesgaden pendeln und sogar die eigenen Kinder und Enkelkinder bis 14 Jahre kostenlos mitnehmen.

- **BGL-TagesTicket Bus & Bahn** – Um 14,- Euro mit BLB und RVO Bussen das gesamte Berchtesgadener Land erkunden. Gültig auch ab/bis Salzburg – inkl. Ermäßigungen bei vielen Ausflugszielen im Berchtesgadener Land.

- **BLB-ThermenTicket** – Entspannung pur um 22,- Euro. Es schließt das BLB-TagesTicket plus Salzburg, den Bus vom Bahnhof Bad Reichenhall zur Therme und vier Stunden Thermeneintritt in die RupertusTherme ein.

Weitere Informationen unter www.blb.info

100 Jahre ROTHER Bergverlag!



Jubiläums-Ausgaben, ErlebnisWandern mit Kindern Chiemgau-Berchtesgaden und viele weitere neue Bücher auf rother.de

Feiern Sie mit! Großes Gewinnspiel jeden Monat von März bis Oktober 2020 auf wanderglueck.rother.de



Auch als Rother Touren App und E-Books

20 Jahre im Dienst der Mobilität

Kompetent | Serviceorientiert | Lösungsbewußt | Zeitnah



Das Angebot an Treppenliften ist vielfältig, darunter den Richtigen zu finden sieht Robert Käfer als seine Aufgabe. Der gelernte Büromaschinen- und EDV-Techniker, gründete 1999 seine Firma „Käfer's Treppenlifte GmbH“ in Freilassing.

Regelmäßige Schulungen und Fortbildungen, um immer am neuesten Wissensstand zu sein, sind die Grundpfeiler von „Käfer's Treppenlifte GmbH“.

Im Gespräch mit unserem Kunden erarbeiten wir eine individuelle Lösung für Ihren Treppenlift.

„Käfer's Treppenlifte“ passen sich Ihrem Zuhause an. Sie leben in einem Mehrfamilienhaus
Kein Problem „Käfer's Treppenlifte“ berät in allen Angelegenheiten, führt Gespräche mit der Hausverwaltung und anderen Hausbewohnern. Auch nach dem Einbau steht Ihnen „Käfer's Treppenlifte“ zur Verfügung. Für Service und Reparaturen permanent erreichbar zu sein, ist eine Devise von Robert Käfer.

Ein Schwerpunkt ist das Thema Förderung für Robert Käfer. Dafür nimmt er sich ausreichend Zeit, um für seine Kunden die besten Möglichkeiten auszuschöpfen.

Auch wenn der potenzielle Kunde meint, er könne sich aufgrund seiner geringen Rente keinen Lift leisten, sollte er sich unbedingt bei „Käfer's Treppenlifte“ melden. Besonders bei geringem Einkommen stehen die Chancen auf eine hohe Förderung gut. Das kann sogar bis zur vollständigen Kostenübernahme gehen. (Förderungen sind nur in Deutschland möglich)



Käfer's Treppenlifte GmbH

Obere Feldstraße 13
83395 Freilassing
Telefon +49 (0) 8654494050
Fax +49 (0) 8654494051
info@kaefers-treppenlifte.de
www.kaefers-treppenlifte.de

