



PRESSEMITTEILUNG

April 2015

Laflabor, Bewegungstraining oder Brainwalking „Gehen verstehen“ in Prien am Chiemsee 2015



Prien am Chiemsee/München, 23. April 2015. Ob persönliche Bewegungsanalyse, abgestimmte Stabilitäts- und Kräftigungsübungen oder draußen unterwegs zum Gehirntraining – passend zum Jahresmotto „[Neue Wege gehen](#)“ gibt es 2015 in [Prien am Chiemsee](#) eine „Qualitätsoffensive“ in puncto richtiger Fortbewegung für Gäste und Einheimische. Zusammen mit ausgewiesenen Experten und der Unterstützung modernster Technik erfahren Interessierte bei Einzel- und Gruppenaktivitäten mehr über ihren eigenen Gang, welche kleinen Übungen bereits große Wirkung haben oder wie wichtig das Gehen für unsere Gehirnleistung ist. Neben den interaktiven Angeboten zum Mitmachen veranstaltet die [Priener Tourismus GmbH](#) zusätzlich am 11. Mai und 14. September 2015 einen speziellen Info-Vortrag „Gehen verstehen“ rund um das Zusammenspiel von Bewegung, Körper und Geist.

Die Kooperation mit verschiedenen Partnern vor Ort aus dem Gesundheits- und Sportbereich ermöglicht ein breites Angebot für die unterschiedlichen Interessensschwerpunkte. So erlernen die Teilnehmer in den Kursen von [Aktiva Medici](#) bei Stabilitäts- und Kräftigungsübungen die Grundelemente für einen perfekten Laufstil, um diese dann unterwegs in der Chiemgauer Natur unter Anleitung der Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler zu optimieren. Weiter in die Tiefe geht beispielsweise eine individuelle Körperanalyse oder eine computergesteuerte Analyse der Beinmuskulatur, die mögliche Ausweichbewegungen und muskuläre Dysbalancen aufzeigen. Im Anschluss erhalten die Teilnehmer verschiedene Korrekturübungen im Personal Training. Auch im [Laflabor der Sport Kaiser GmbH](#) konzentrieren sich die Experten mit Hilfe neuester Mess- und

Scantechnik und Videoanalyse auf das Bewegungsmuster der Teilnehmer und arbeiten gemeinsam mit ihnen an den Fehlstellungen sowie Fuß-, Gelenks- und Hüftbeschwerden.

Rund zweimal im Monat geht es zusammen mit MAT-Gehirntrainerin Sophie Schulz in die idyllische Landschaft des Eichentals zum sogenannten [Brainwalking](#) und damit Schritt für Schritt zu einer besseren mentalen Fitness. Regelmäßiges „brainwalken“ hilft Informationen im Alltag schneller zu verarbeiten und die Denkflexibilität zu steigern. Auch dem Hirnalterungsprozess wirkt die Kombination aus Bewegungs- und Gedächtnistraining so entgegen. Während des rund 90-minütigen Spaziergangs verbessern die Teilnehmer allein, zu zweit, im Team oder mit der ganzen Gruppe mit speziellen Übungen gezielt die Funktion ihrer „grauen Zellen“. Dazu erhalten sie wertvolle Informationen rund um das Gehirn, wie, wann und warum es funktioniert oder manchmal eben nicht.

Detaillierte Informationen zum Ablauf, den Terminen und Preisen der einzelnen „Geh-Angebote“ gibt es übersichtlich zusammengefasst als Broschüre oder im Internet unter www.tourismus.prien.de sowie beim Kur- und Tourismusbüro Prien unter info@tourismus.prien.de oder +49-(0)8051 6905 0. News, Live-Berichte, Bilder und Videos auch auf [facebook](#) oder [You Tube](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com erhältlich.

Belegexemplare – falls möglich – bitte an piroth.kommunikation senden.

Über Prien am Chiemsee

Mit einem breiten Kultur- und Freizeitangebot lockt die historische Seegemeinde Jung und Alt an den Chiemsee. So folgen Besucher etwa via Schiff den Spuren König Ludwigs II. zum prunkvollen Schloss auf Herrenchiemsee. Mit dem mittelalterlichen Münster und dem großen Obst- und Kräutergarten lohnt sich auch ein Ausflug auf die benachbarte Fraueninsel. Auf dem Festland geht es für Radler, Skater oder Nordic Walker entlang des Uferwegs einmal rund um das „Bayerische Meer“. Bei den Priener Direktvermarkter sammeln Aktive auf unterschiedlichen Radl-, E-Bike- und Wanderrouten regionale Schmankerl für ihr individuelles „Do-it-yourself“-Picknick. Beste Aussichten für Wanderer versprechen verschiedene Themenwege wie beispielsweise der „Priener Postkartenweg“ oder der „Obst- und Kulturweg“ in Richtung Ratzinger Höhe. Unterwegs mit dem Ruder- oder Elektroboot genießen Urlauber auf dem Wasser den Blick in die Chiemgauer Voralpen – auch für Segler und (Kite-)Surfer heißt es am Chiemsee „Leinen los“. Entspannung und Spaß gibt es dazu im PRIENAVERA-Erlebnisbad direkt an der Uferpromenade. Abenteuer-Klettergarten, Märchenwanderungen, LET'S GEO-App & Co. ergänzen das abwechslungsreiche Familienangebot in und um Prien ideal. Sowohl im Sommer als auch im Winter erkunden Interessierte mittels verschiedener Naturerlebnisrouten eines der vielfältigsten Ökosysteme Deutschlands zu Land und zu Wasser. Mit dem speziellen Angebot der Chiemsee Golfcard bespielen Anfänger und Profis für ein einmaliges Greenfee jeweils auf vier von insgesamt elf Partner-Plätzen – stets begleitet vom malerischen Alpenpanorama. Kulinarisch verwöhnen die „Priener Wirte 11“ und die Fischerhütten mit bayerisch-moderner Kost in der heimeligen Gaststube oder frischem Steckerlfisch in den idyllischen Uferauen. Für die Förderung der touristischen Wirtschaft in Prien am Chiemsee und die Vermarktung des gesamten Umlandes inklusive der Fraueninsel und Schloss Herrenchiemsee ist die 1999 gegründete Priener Tourismus GmbH zuständig. www.tourismus.prien.de

Kontakt

Priener Tourismus GmbH
Nina Mroczeck von Gliczinski
Alte Rathausstraße 11
D-83209 Prien am Chiemsee
Tel +49-(0)8051-6905 10
Fax +49-(0)8051-6905 30

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH & Co. KG
Teresa Schreiner
Tannenstraße 11
D-82049 Pullach bei München
Tel +49-(0)89-55 26 78 90
Fax +49-(0)89-55 26 78 99



nmroczeck@tourismus.prien.de

media@piroth-kommunikation.com
