

|            |  |  |
|------------|--|--|
| MONTAG     | <p><b>ALLERGIE UND ASTHMA</b></p> <p>Unsere Molekularbiologin Johanna Prosegger erklärt alles wichtige Rund um das Thema Allergie und Asthma und wie die Wasserfall Therapie funktioniert.</p> | <p><b>Anmeldung:</b> bis MO 12.00 Uhr<br/> <b>Beginn:</b> 15.30 Uhr<br/> <b>Treffpunkt:</b> Krimmler Denkwerkstatt<br/> <b>Dauer:</b> 1 h<br/> <b>Teilnahme kostenfrei</b></p>   |
|            | DIENSTAG   | <p><b>GEFÜHRTE E-BIKE TOUR<br/>ins Krimmler Achenal</b></p> <p>Nach einer kurzen Einschulung zum E-Bike fahren Sie in Begleitung von unserem Guide gemütlich ins schöne Krimmler Achenal.</p>  |
| DIENSTAG   |  | <p><b>AM KRÄUTERSCHAUPLATZ –<br/>wertvolle Kräuter für die Lunge</b></p> <p>Unsere Phytotherapeutin Klaudia Rainer erklärt Ihnen die Wirkung und Thermik heimischer Heilkräuter im Besonderen für Allergiker und Asthmatiker.</p>  |
|            | MITTWOCH   | <p><b>ATEMSCHULE -<br/>von der Prävention bis zum Notfall</b></p> <p>Unser Physiotherapeut Herwig Zobl zeigt Ihnen Übungen die Ihrer Lunge gut tun und Atemtechniken mit denen Sie im Alltag Situationen besser meistern können.</p>   |
| MITTWOCH   |  | <p><b>ENTSPANNUNGSTECHNIKEN</b></p> <p>Hier lernen Sie von unserer Physiotherapeutin Inge Scharler Techniken um Spannungen wie z.B. Stress, Ängste usw. abzubauen und eine beruhigende und gleichmäßige Atmung herbeizuführen.</p>   |
|            | DONNERSTAG   | <p><b>GESUNDHEITSWANDERUNG<br/>„Bewegung ist die beste Medizin“</b></p> <p>mit Lungenfunktions- (PeakFlow Meter) und Saccharintest<br/>Eine Wanderung zu den Krimmler Wasserfällen mit unserem Wanderführer Walter Bachmaier. Die Tour wird mäßig gegangen, damit jeder mitmachen kann und die Bewegung nicht zu kurz kommt.</p> |
| DONNERSTAG |  | <p><b>NAHRUNGSMITTELALLERGIE UND<br/>-UNVERTRÄGLICHKEITEN</b></p> <p>Unsere Diätologin Margret Vorreiter gibt Ihnen Wissenswerte Tipps und erklärt auf was man achten sollte.</p>  |

**Hinweis:** Der Hohe Tauern Health Therapieplatz ist von MO-FR 10.00 – 12.00 Uhr ausschließlich für Gäste aus einem HTH-Partnerbetrieb oder HTH-Gäste zugänglich.