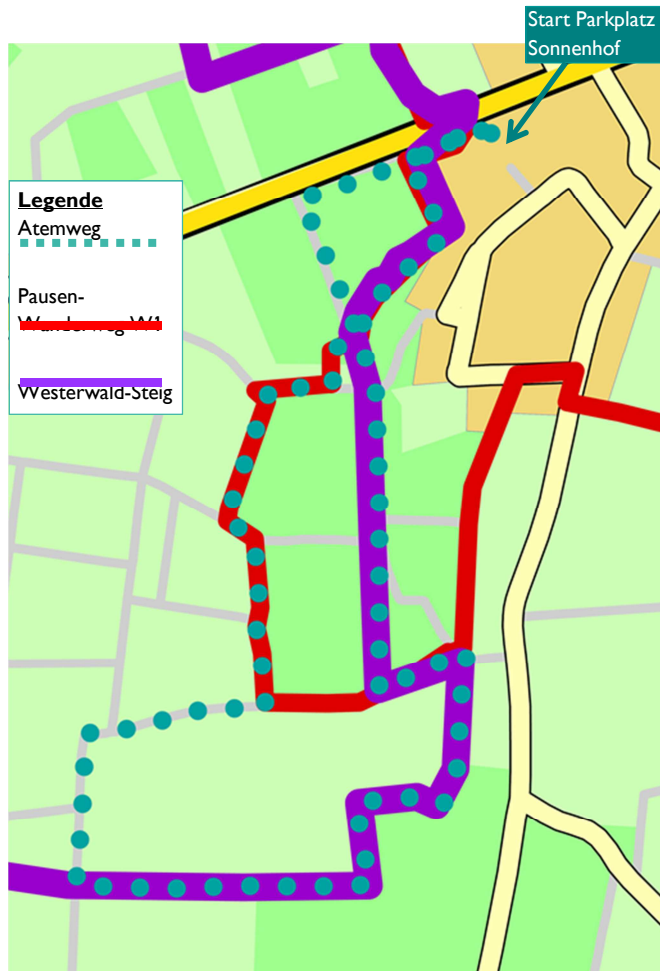


Themenrundgang „Atemweg“

Auf diesem 2,8 km langen Rundweg, beginnend am Parkplatz beim Hotel Sonnenhof in Weyerbusch, finden Sie 13 Übungstafeln für die Kräftigung Ihrer Lungenfunktion. Denn die richtige Atmung tut Körper, Geist und Seele gut. Begleitet von guter Luft, einer wunderschönen Landschaft sowie Wald- und Wiesendüften erleben Sie hier eine schöne „Auszeit“ vom Stress des Alltags.



Infotafeln und Anleitungen auf dem „Atemweg“

1. Brustatmung
2. Bauchatmung
3. Verbesserung der Lungenbelüftung
4. Brustkorbbeweglichkeit
5. Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit
6. Verbesserung des Atemvolumens
7. Volumentraining
8. Wirbelsäulen- und Brustkorbbeweglichkeit
9. Verbesserung der horizontalen Brustkorbbeweglichkeit
10. Lockerung des Brustkorbes
11. Einatmen-Training
12. Verbesserung der Haltung beim Atmen
13. Drehbewegungen des Brustkorbes



Die Wegeführung ist in eine Richtung ausgeschildert, damit die Übungen auch in der richtigen Reihenfolge durchgeführt werden können.

Der Lehrpfad wurde vom Fremdenverkehrsverein Garmisch-Partenkirchen e. V. unter wissenschaftlicher Betreuung von den Lungenfachärzten Dr. Claudia Sommer und Dr. Dieter Sommer aus Garmisch-Partenkirchen erstellt.

Der **Verkehrs- und Bürgerverein e. V. Weyerbusch** hat mit freundlicher Genehmigung diese Konzeption übernehmen dürfen und die Schilder für Sie hier aufgestellt.

Wir wünschen viel Spaß und
Ein erfolgreiches „Durchatmen“