



Lattoflex-Expertentage

Bei »Betten Hillenmeyer« können am 5. und 6. Dezember Rückengeplagte richtiges Liegen erleben und spüren

GAP – „Wie man sich bettet, so liegt man“, heißt ein altes Sprichwort. Viele Rückenschmerzen lassen sich durch die Wahl einer passenden Matratze und dem dazu passenden Lattenrost vermeiden. Wie wichtig das richtige Liegen ist, wird auf den Lattoflex-Expertentagen bei BETTEN HILLENMEYER gezeigt. Rückengeplagte können live erleben und spüren, was den Unterschied zu anderen Matratzen ausmacht.

Nicht zuletzt das Liegen entscheidet darüber, wie schmerzfrei unser Rücken im Laufe seines Lebens bleibt. Wer schon Erfahrung mit Lattoflex-Betten hat, schätzt den Unterschied zwischen einer 08/15- und einer Lattoflex-Matratze. Viele Kunden mit chronischen Rückenschmerzen berichten

nach einem Wechsel auf ein Lattoflex-System über eine sehr deutliche Linderung ihrer Beschwerden.

Was macht den Unterschied zwischen verschiedenen Matratzen aus?

Jeder Rücken ist anders und hat seine eigenen Bedürfnisse. Das berücksichtigt die Lattoflex-Systeme. Die Härte beziehungsweise Elastizität einer Lattoflex-Matratze wird nicht nur nach der Körpergröße und dem Gewicht bestimmt. Das Lattoflex-System geht darüber hinaus. Es berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Wirbelsäule – vom Hals bis zum Po. Mit Lattoflex ist es zum Beispiel möglich, die Lendenwirbelpartie stärker zu stützen als den Hals- oder Hüftbereich.



Die richtige Matratze finden und endlich gut und erholsam schlafen.

Foto: privat

Wie das funktioniert, wird bei Betten Hillenmeyer auf den Expertentagen gezeigt. Jeder kann dort hautnah und live den Unterschied zu herkömmlichen Matratzen und Lattenrosten erleben und fühlen. Veranschaulicht wird das durch den sogenannten »Dosisgraph«. Er zeigt auf dem Bildschirm wie das Lattoflex-System die Rückenpartie zu einer entspannten Lage verhilft. Unterstützt von unseren Experten kann jeder selbst erkunden, wie das Lattoflex-System Rücksicht auf die gesamte Wirbelsäule nimmt. Entlang der Wirbelsäule lässt es sich in der Höhe und Härte anpassen. Dadurch erfährt jeder sofort, wo und wie sich das Bett dem jeweiligen Rücken anpassen muss, um ein entspanntes Liegen zu ermöglichen. Hat man die für sich beste Liegeposition gefunden,

wird die gewählte Einstellung gespeichert und ausgedruckt.

Michael Meißner ist der Experte für richtiges Liegen und gesunden Schlaf. Er gibt Rat und Antwort auf alle Ihre Fragen.

Der Lattoflex-Schlafexperte persönlich bei uns im Haus:
 • Mittwoch, 5. Dezember, von 11 bis 18 Uhr;
 • Donnerstag, 6. Dezember, von 10 bis 16 Uhr.

Aktion Tiefschlaf: 24. November 2018 bis 5. Januar 2019

Kontakt:
 Betten Hillenmeyer, Hindenburgstraße 49, Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821/2082, Öffnungszeiten: 9:30 bis 12:30 Uhr, 14 bis 18 Uhr. kb

Ganz besondere Kooperation

GEPE Geimuplast macht die Mitarbeiter (clever) fit für die Zukunft

GAP – Bewegung steigert die körperliche und geistige Fitness und beugt vielen Krankheiten vor. Immer mehr Unternehmen bieten deshalb Sportprogramme für ihre Belegschaft an – und dies gilt auch für den Mittelstand in unserer Region. So trainieren mittlerweile 13 Mitarbeiter der GEPE Geimuplast GmbH regelmäßig bei clever fit in Garmisch-Partenkirchen.

„Die Kooperation mit clever fit ist Teil unseres Gesundheitsmanagements“, betont Mario Kaltenegger, Geschäftsführer der GEPE Geimuplast GmbH. Der Betrieb – mit Sitz in Farchant – ist Qualitätsführer im Segment der Tierkennzeichnung (mit der Marke Q-flex®) und bei hochwertigen technischen Kunststoff-Komponenten. Mario Kaltenegger initiierte mit Andreas Ritter, Inhaber von clever fit Garmisch-Partenkirchen, Anfang 2018 das Trainingsprogramm. Selbstverständlich ist der Geschäftsführer seit Beginn an selbst mit dabei. „Sich sportlich zu betätigen macht nicht nur Spaß, sondern hält auch fit, fördert den Teamgeist und trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei“, ist er überzeugt.

Andreas Ritter ist begeistert von den sportlichen Aktivitäten der GEPE Geimuplast-Mitarbeiter. „Jeder Rücken ist anders und hat seine eigenen Bedürfnisse. Das berücksichtigt die Lattoflex-Systeme. Die Härte beziehungsweise Elastizität einer Lattoflex-Matratze wird nicht nur nach der Körpergröße und dem Gewicht bestimmt. Das Lattoflex-System geht darüber hinaus. Es berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Wirbelsäule – vom Hals bis zum Po. Mit Lattoflex ist es zum Beispiel möglich, die Lendenwirbelpartie stärker zu stützen als den Hals- oder Hüftbereich.“

„clever fit Garmisch-Partenkirchen“ bietet einen modernen Gerätepark mit vielfältigen Trainingsmöglichkeiten, die jeden Sportler überzeugen. Egal, welche Ziele ein Sportler verfolgt, ob schnelles Fettverbrennen, nachhaltiges Rückentraining oder schweißtreibende Workouts – bei „clever fit“ ist das möglich.

Neben dem Functional-Training-Zirkelprogramm von Queenax wird auch das Stoffwechsellernen Metabolic Functional oder Trainingseinheiten am TRX Suspension angeboten. Damit kann die Rumpf-, Rücken- und Schultermuskulatur – zur Stabilisations- und Mobilisation – einzeln oder in Gruppen trainiert werden.

„Unser Programm ist äußerst vielfältig und wird von unseren ausgebildeten Fitnesstrainern begleitet. Sport ist der Weg zu einem gesünderen Leben und Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag“, weiß der Fitnesstrainer.

Die Konditionen für die Mitarbeiter der GEPE Geimuplast GmbH sind besonders günstig. Diese müssen nur 9,50 Euro als Monatsbeitrag bezahlen, den kompletten Rest übernimmt der

Arbeitgeber – eine Investition in die Mitarbeiter-Gesundheit & Zukunft. Auch die Trainingszeiten sind mitarbeiterfreundlich, was für einen Produktionsbetrieb mit Drei-Schicht-System sehr wichtig ist: Von Montag bis Freitag kann man von 6 bis 23 Uhr trainieren und am Wochenende sowie an Feiertagen von 9 bis 21 Uhr. „Jedem Kollegen ist es so möglich, ganz nach seinen Wünschen und Bedürfnissen zu trainieren“, so Geschäftsführer Mario Kaltenegger. „Respekt und Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern ist unser Leitmotiv. Das clever-fit-Sportangebot ein Ausdruck dessen.“ Selbstverständlich können auch neue Mitarbeiter der GEPE Geimuplast GmbH sofort an dem Programm bei clever fit Garmisch-Partenkirchen teilnehmen. ask



Mario Kaltenegger (links) trainiert mit seinen Mitarbeitern bei clever fit Garmisch-Partenkirchen. Inhaber Andy Ritter (Bildmitte) freut sich über die sportlichen Aktivitäten des Betriebes. Foto: ask



Für Dennis Krimminger aus Garmisch-Partenkirchen (Bildmitte) und seine Freunde wurde ein Paulaner Fantraum wahr. Foto: Paulaner Fanräume

»Heimspiel deines Lebens«

Paulaner Fußballnachmittag beim Heimspiel des FC Bayern

GAP/München – Einen unvergesslichen Fußballnachmittag erlebte vor Kurzem Dennis Krimminger aus Garmisch-Partenkirchen. Der 31-Jährige war als Gewinner des Paulaner Fantraums »Heimspiel deines Lebens« mit 30 Freunden auf Einladung von Paulaner im Ehrengebiet der Allianz Arena. „Das war ein fantastisches Erlebnis. Der ganze Tag war ein absoluter Traum – so konnten wir auch das nicht ganz optimale Ergebnis leichter nehmen“, fasst Krimminger diesen besonderen Bundesliga-Samstag zusammen. Los ging es am Vormittag

mit der Abholung durch einen Paulaner Fantraum-Bus und einer Brotzeit auf der Fahrt nach München. Dass dies kein normaler Stadionbesuch werden würde, wurde Krimminger und seinen Freunden spätestens beim Eintritt in den VIP-Bereich der Allianz Arena klar. In der exklusiven Paulaner Lounge waren 31 Plätze für die Bayern-Fans reserviert, wo man es sich gemütlich machen konnte. Die Partie gegen Fortuna Düsseldorf verfolgten die glücklichen Gewinner auf besten Plätzen direkt hinter der Trainerbank. Bei der spannenden Partie hielt es die treuen Bay-

ern-Fans nicht auf den Sitzen. Dass das Spiel am Ende 3:3 ausging, trübte die Stimmung nur kurz. Denn nach der Partie stand noch ein persönliches Meet & Greet mit Joshua Kimmich auf dem Programm – moderiert von FC-Bayern-Stadionsprecher Stephan Lehmann. „Das Treffen mit Joshua Kimmich war der Höhepunkt des Tages. Er war sehr sympathisch und hat sich sehr viel Zeit für uns genommen. Wir alle haben Autogramme bekommen, konnten Fotos machen und ihm auch Fragen stellen. Das war einfach Klasse“, sagt Krimminger. kb

Info-Stand im GEP

Anlass ist der Welt-Aids-Tag am 1. Dezember

GAP – Weltweit leben etwa 36,9 Millionen Menschen mit HIV. Rund 1,8 Millionen kommen pro Jahr dazu. Noch lange haben nicht alle Zugang zu den lebensnotwendigen Medikamenten. Und noch immer erleben Betroffene Ausgrenzung und Stigmatisierung. Am 1. Dezember findet deshalb jedes Jahr der Welt-Aids-Tag statt. Aus diesem Grund bietet das Gesundheitsamt Garmisch-Partenkirchen rund um die

Themen HIV/AIDS und sexuell übertragbare Infektionen (STI) an. Dazu wird am 1. Dezember von 10 Uhr bis 15 Uhr im Garmischer Einkaufsparadies (GEP) ein Stand aufgebaut, an dem Mitarbeiterinnen Safer-Sex-Packs mit Brüschiere, einer AIDS-Schleife sowie einem Kondom an Interessierte vergeben. Sein Wissen kann an einem Glücksrad zu testen. Als Dankeschön erhält jeder Teilnehmer eine kleine Überraschung. kb

Im Prüfungsstress

IHK-Abschlussprüfungen haben begonnen

Region – Im Landkreis haben am Dienstag für über 120 Azubis die IHK-Abschlussprüfungen begonnen. Peter Lingg, Vorsitzender des IHK-Regionalausschusses Garmisch-Partenkirchen, wünschte dem Fachkräftenachwuchs im Namen der 230 Ausbildungsbetriebe aus Industrie, Handel und Dienstleistungen viel Erfolg. „Die Wirtschaft baut auf die Fachkräfte von morgen“, unterstreicht Lingg. Viel immer mehr Nicht-Muttersprachler, darunter auch Flüchtlinge, eine Ausbildung absolvieren, lassen die bayerischen IHKs seit Juni 2015 auf Antrag Wörterbücher als Hilfsmittel bei den Prüfungen zu. „Damit können wir unverhältnismäßige und demotivierende Hürden abbauen und die Integrationskraft der Berufsbildung stärken“, sagt der Ausschussvorsitzende. Der Azubi-Anteil ohne deutschen

Pass liegt in Oberbayern bei 16 Prozent. Heuer standen am 27. und 28. November die schriftlichen Abschlussprüfungen für 100 Prüflinge in 54 kaufmännischen und verwandten Berufen auf dem Programm. Ab dem 4. Dezember folgen die Prüfungen in 71 technischen Berufen für über 20 Absolventen, darunter angehende Industriemechaniker, Mechatroniker und Elektriker. Die schriftlichen IHK-Abschlussprüfungen finden an der Berufsschule Garmisch-Partenkirchen und im Hotel Alter Wirt in Farchant statt. Um den IHK-Berufsabschluss zu erreichen, müssen die Azubis im Januar und Februar noch mündliche oder praktische Prüfungen meistern. Über 8.000 ehrenamtliche Prüfer aus Unternehmen sowie Lehrkräfte aus den Berufsschulen unterstützen die IHK bei den Prüfungen. kb



Förderoptimierung zum Jahresende

Kurz vor Jahresende lohnt sich der Blick auf bestimmte staatliche Förderungen. Es geht um die Themen vermögenswirksame Leistung, betriebliche Altersvorsorge, Wohnbauprämie, Riester und Rürup. Bis zum Jahresende besteht bei diesen Vertragsformen die Möglichkeit, zum Erhalt der Höchstförderungen noch Einzahlungen zu tätigen. Häufig ist das Weihnachtsgeld eine willkommene Gelegenheit nachzuholen, was übers Jahr versäumt wurde. Es kann sich auch lohnen noch bis zum Jahresende den erstmaligen Abschluss eines staatlich geförderten Vertrages ins Auge zu fassen. Hier kann eine Einzahlung des Jahresbeitrags unter Berücksichtigung der Fördergrenze zu einer ansehnlichen Rendite führen. Wichtig ist der 31.12.18 auch für alle Riester-Sparer, die keinen Dauerzulagenantrag beim Anbieter gestellt haben. Die Frist für die Beantragung der Zulage für das Jahr 2016 läuft zum Jahresende aus. Seit 2018 lohnt sich die Riester-Rente auch für

Geringverdiener wieder. Wer weniger verdient, muss auch weniger in den Riester-Vertrag einzahlen. Geringverdiener erhöhen damit unter Umständen höhere Zulagen, als sie selbst einzahlen. In den meisten Fällen kommt es seit diesem Jahr nicht zu einer Anrechnung auf die Grundsicherung im Alter. Alle sozialversicherungspflichtigen noch nicht Riester-Sparer, die kurz vor Vollendung des 25. Lebensjahres stehen, sollten über den Abschluss eines Riestervertrages nachdenken und sich beraten lassen. Bei Abschluss vor Vollendung des 25. Lebensjahres gibt es zusätzlich zur Grundförderung noch einen Bonus von zweihundert Euro. Somit kann eine Einzahlung vor dem Jahresende zum Renditeturbo werden. Aufgrund fehlender Beratung werden immer noch Milliarden Euros an Fördergeldern nicht abgerufen. Um nichts zu verschenken, lohnt sich eine professionelle Beratung durch den Vermögens-, Versicherungs- oder Finanzberater des Vertrauens.

Sie haben noch Fragen zu Wirtschaft und Finanzen? Oekonomus hilft gerne weiter. Diese Rubrik kann jedoch keine Einzelberatung ersetzen und ist nicht auf persönliche Fälle und Finanzprobleme ein.

Oekonomus erreichen Sie per E-Mail unter oekonomus@kreisbote.de