

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
18. – 24. September 2016

„Testosteron-Programm“ für echte Kerle – denn nicht nur Ihr Auto hat Anspruch auf regelmäßige Inspektion und sorgfältige Pflege. Vor Ihnen stehen sechs spannende Tage mit abwechslungsreichen Outdoor-Aktivitäten und medizinischen Check-Ups. Ihre Reise durch die Zugspitz Region führt jeden Tag in eine andere Destination und hält eine Menge Abwechslung bereit.

Sonntag, 18. September

Anreise und Check-In im Hotel

18.30 Uhr

Begrüßungsabend in Ohlstadt **im Hotel Alpenblick** mit Essen vom Buffet mit 3erlei Hauptmenüauswahl und gemischten Salat.



Eine Kooperation von:

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
18. – 24. September 2016

Montag, 19. September - Ohlstadt passt....fit mit Fun



9.00 Uhr

Zusammenkunft bei Orthopädie – Schuhmacher Stephan Riedl **zur Fuß- und Statikanalyse** mit elektronischer Fußdruckmessung

Kontakt: Tel. +49 (0) 8841 / 678007



ca. 10.30 Uhr

Wanderung zum großen Illing mit Bergführer Perchtold. Treffpunkt: Bergschulbüro in der Hauptstraße. Dauer der Wanderung ca. 3-4 Std.

Kontakt:

Tel. +49 (0) 8841 / 6270852

info@bergführer.de



ab 17.00 Uhr

Outdoor Grill Workshop Blue Land GmbH. Treffpunkt Blue Land Alm mit kleiner Einleitung zum Thema Gesundheit und Ernährung. Kleiner männlicher Aperitif mit unserem Rauchbier zum locker werden und Kennenlernen. Inhalte: Entfachen eines Feuers mit Hilfe von Magnesiumstein und Zunder, Ansetzen einer Suppe mit Wurzelgemüse im Dreibein über dem Lagerfeuer, Vorbereiten vom Hefeteig und Stecken für Stockbrot über dem offenen Feuer, Zerlegen von Fleischteilen wie Huhn, Hasenrücken und Rehkeule

anschließend gemeinsames Beisammensein um das Lagerfeuer

Eine Kooperation von:

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
18. – 24. September 2016

Dienstag, 20. September – Sinne schärfen in den Ammergauer Alpen

9.00 Uhr Abfahrt am Hotel und Fahrt nach Oberau (Treffpunkt Parkplatz REWE)



9.30 – ca. 15.00 Uhr **Meditative Wanderung** über den Ettaler Berg in die Ammergauer Alpen. In Ettal besuchen Sie die eindrucksvolle barocke Basilika des Klosters und wandern anschließend weiter in Richtung Oberammergau. Der Passionsspielort und Dorf der Herrgottsschnitzer begrüßt Sie mit seinem ganz eigenen Charme. Anschließend führt der Meditationsweg weiter bis Unterammergau. Die Wanderung wird begleitet vom erfahrenen Pilgerführer und Körpertherapeuten Norbert Parucha. Von ihm lernen Sie zu entschleunigen, beim Gehen Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und so nicht nur dem Ziel der Wanderung, sondern auch sich selbst Schritt für Schritt näher zu kommen.



Kontakt:

Integrative Körperarbeit - Norbert Parucha
 Prentstraße 23,
 82433 Bad Kohlgrub
 Tel. +49 (0) 8845 / 434,
 Mobil +49-170 / 3858360
www.parucha.de

15.00 – 17.00 Uhr **Einführung ins Holzschnitzen**



Das Schnitzen hat in den Ammergauer Alpen eine lange Tradition. Der Holzbildhauer Ernst Franz weilt Sie in seiner Werkstatt in die Grundlagen des Schnitzens ein. Anschließend greifen Sie selbst zum Schnitzisen und Hammer und lassen Ihrer Kreativität ihren Lauf.

Kontakt:

Ernst Franz
 Dorfplatz 3
 82497 Unterammergau
 Tel. +49 (0) 8822/ 3592
www.holzbildhauer-franz.de

Eine Kooperation von:

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
18. – 24. September 2016

17.15 Uhr Fahrt mit dem **Zug nach Oberammergau**, anschließend Spaziergang durch den Ort zum Hotel Maximilian.



18.00 Uhr **Brauereiführung und anschließendes Abendessen**
 Gemeinsam mit dem Braumeister besichtigen Sie die kleine Brauerei des Hotel Maximilian***** – der einzigen Brauerei in einem 5-Sterne Hotel – und erfahren mehr über das kleine, aber feine Biersortiment. Anschließend nehmen Sie zum gemeinsamen Abendessen im Restaurant Ammergauer Maxbräu platz.

21.00 Uhr **Abfahrt** mit dem Bus zum Hotel

21.30 Uhr **Ankunft und Übernachtung** im Bio-Hotel Garmischer Hof.

Mittwoch, 21. September – Gipfelstürmer

08.00 Uhr **Individuelles Frühstück**

10.00 Uhr **Begrüßung und Abholung** im Bio-Hotel Garmischer Hof



10.30 – 13.00 Uhr **Test** (Körperanalyse oder Quadro-Check) im Gesundheits-Eck . Anschließend gibt es einen kurzen aber sehr informativen **Vortrag** über das Höhenttraining.

13.00 – 16.00Uhr **Bergbahnfahrt** auf das Kreuzeck mit anssl. **Höhentraining**. In luftiger Höhe (2000-2500hm) geben wir einen Einblick ins Höhenttraining und nutzen die Effekte „der dünnen Luft“. Diese hat Auswirkungen auf die Ausdauerleistungsfähigkeit, stimuliert den Stoffwechsel und fördert sogar die Regeneration. Jedoch kommt auch hier der Genuss einer traumhaften Aussicht auf die umliegenden Gipfel nicht zu kurz.



16.00 Uhr **Ankunft im Kreuzeckhaus**. Jetzt stehen Entspannung und Erholung im Vordergrund. Genießt die letzten Sonnenstunden bei einer gemütlichen Hütteneinkehr.

Eine Kooperation von:

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
18. – 24. September 2016



Ansprechpartner:

Garmisch-Partenkirchen
 Tourismus
 Das Gesundheits-Eck
 Richard-Struss-Platz 1
 82467 Garmisch-Partenkirchen
 Tel.: +49 (0) 8821 / 180 7736

18.00 Uhr **Abendessen und anschl. Hüttenübernachtung im Kreuzeckhaus** im Zimmerlager. Nach einem anstrengenden, erlebnisreichen oder einfach entspannenden Tag am Fuße der Alpsspitze findet sich im Kreuzeckhaus für jeden ein passender Schlafplatz. Neben Waschräumen stehen dir natürlich auch Duschen zur Verfügung. Da die Betten alle mit Woldecken ausgestattet sind, bekommt Ihr hier Euren eigenen Hüttenschlafsack, den Ihr gerne mit nach Hause nehmen dürft.

Donnerstag, 22. September

08.00 Uhr **Frühstück auf der Hütte**

09.00 Uhr **Individuelle Talfahrt** mit der Kreuzeckbahn

09.30 Uhr **Abholung an der Talstation der Kreuzeckbahn.** Gemeinsam gehen wir gemütlich durch den Ortskern von Garmisch-Partenkirchen zum Gesundheits-Eck. Dort bekommt Ihr Eure **Auswertung des gestrigen Test** und es ist noch etwas Zeit für die ein oder andere Frage zum Test.

11.00-16.00 Uhr **Start zu unserer heilklimatischen Wanderung nach Elmau.** Hier lernt Ihr die bewusste Art des Gesundheitswanderns unter der fachkundigen Leitung unserer Klimatherapeuten kennen. Mit Pulskontrolle, gezielten Atemübungen und Abhärtung durch Thermoregulationstraining stärken wir unser Immun- und Herz- Kreislaufsystem. Wir starten unsere Wanderung an der neuen Schanze und gehen kurz darauf durch die beeindruckende Partnachklamm. Am Ende der Klamm führt uns ein kurzer Anstieg, in Serpentinaen, aus der Schlucht hinaus und hinauf nach Graseck. Dort machen wir kurz Rast und genießen den fantastischen Ausblick auf die Berge. Frisch gestärkt geht es nun oberhalb des Ferchenbaches Richtung Elmau. Immer wieder haben wir dabei eine prächtige Sicht auf das Wettersteingebirge und Schloss Elmau, welches Gastgeber des G7 Gipfels war.

Eine Kooperation von:

16.30 Uhr **Abholung in Elmau und Transfer nach Wallgau**

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
18. – 24. September 2016

19.00 Uhr **Begrüßung im Hotel** und anschließendem Abendessen

Freitag, 23. September - einfach gesund in der Alpenwelt Karwendel

08.00 Uhr **Frühstück** im Hotel

09.00 Uhr **PSA Test** mit dem Männerarzt und Urologen Martin Kennerknecht (freiwillig)



10.00 Uhr Abfahrt nach Mittenwald und Führung durch die höchst gelegene Brauerei Deutschlands. Es erwartet Sie ein Blick hinter die Kulissen. Im tiefen Lagerkeller erwartet Sie eine besondere Spezialität: Die „Zwickelprobe“ direkt aus dem Tank. Im historischen Ambiente des Brauereimuseums erleben Sie eine Bierprobe. Dazu gibt's knusprige Brez`n und wer will, kann sich als Brauerlehrling versuchen. Zum Abschluss der Führung wartet noch ein typisches Präsent auf Sie.

12.30 Uhr **Mittagessen** im Postkeller mit einem Prostata Impulsvortrag durch Martin Kennerknecht.



14:00 Uhr „**Gesundes Schnuppergolfen**“ auf der Driving Range im Golfclub Karwendel in Wallgau. Lernen Sie die „Healthy Swing-Methodik“ mit Jody Morris (*PGA Golf Professionals*)

Der „Healthy Swing“ vereint natürliche Bewegungsmuster und –abläufe zu einem reproduzierbaren und sehr effizienten Schwung, der in jedem Alter und bei nahezu jeder Konstitution erlernbar ist und großen Spaß macht. Außerdem können durch den Healthy Swing die typischen Golfverletzungen vermieden werden (Dauer ca. 2 Std.)

Ansprechpartner:

Alpenwelt Karwendel
 Tourist-Information Wallgau
 Mittenwalder Straße 8
 82499 Wallgau
 Tel.: +49 (0) 8825 / 925 050

Samstag, 24. September

8.00 Uhr **gemeinsames Frühstück**

9.00 Uhr **Besprechung des PSA-Test Ergebnisses**

11.00 Uhr **Transfer von Wallgau nach Ohlstadt** zu den Autos

Eine Kooperation von: