

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
25. Juni 2017 – 01. Juli 2017

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

Sonntag, 25. Juni

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!
25. Juni 2017 – 01. Juli 2017

Montag, 26. Juni - Ohlstadt passt....fit mit Fun



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



ca. 10.30 Uhr **Wanderung** zum großen Illing mit Bergführer Franz Perchtold.
 Treffpunkt: Bergschulbüro in der Hauptstraße. Dauer der Wanderung ca. 3-4 Std.



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!
25. Juni 2017 – 01. Juli 2017

Dienstag, 27. Juni – Sinne schärfen in den Ammergauer Alpen

9.00 Uhr Abfahrt am Hotel und Fahrt nach Ettal



9.30 – ca. 15.00 Uhr **Meditative Wanderung** in den Ammergauer Alpen. In Ettal besuchst Du die eindrucksvolle barocke Basilika des Klosters und wanderst anschließend weiter in Richtung Oberammergau. Der Passionsspielort und Dorf der Herrgottsschnitzer begrüßt Dich mit seinem ganz eigenen Charme. Ein Besuch und eine kleine Führung im Passionstheater erwarten Dich dort. Anschließend führt der Meditationsweg weiter bis Unterammergau. Die Wanderung wird begleitet vom erfahrenen Pilgerführer und Körpertherapeuten Norbert Parucha. Von ihm lernst Du zu entschleunigen, beim Gehen Deine Selbstwahrnehmung zu schärfen und so nicht nur dem Ziel der Wanderung, sondern auch Dir selbst Schritt für Schritt näher zu kommen.



15.00 – 17.00 Uhr **Einführung ins Holzschnitzen**

Das Schnitzen hat in den Ammergauer Alpen eine lange Tradition. Der Holzbildhauer Ernst Franz weihet Dich in seiner Werkstatt in die Grundlagen des Schnitzens ein. Anschließend greifst Du selbst zum Schnitzisen und Hammer und lässt Deiner Kreativität freien Lauf.



17.00 Uhr Abfahrt mit dem Bus zum Hotel

17.30 Uhr Ankunft und Übernachtung im Bio-Hotel Garmischer Hof

Eine Kooperation von:

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
25. Juni 2017 – 01. Juli 2017



Mittwoch, 28. Juni – 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 anschl. **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. Genieße die letzten Sonnenstunden bei einer gemütlichen Hütteneinkehr.



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 Wolldecken ausgestattet sind, bekommst Du hier Deinen eigenen Hüttenschlafsack, den Du gerne mit nach Hause nehmen darfst.

Eine Kooperation von:

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
25. Juni 2017 – 01. Juli 2017

Donnerstag, 29. Juni

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 bekommst Du Deine **Auswertung des gestrigen Tests** 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 lernst Du 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 Skisprungschanze 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.



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

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

Eine Kooperation von:

Programm zur Männergesundheitswoche der Zugspitz Region

Gesundheit, wie Man(n) sie mag!
25. Juni 2017 – 01. Juli 2017

Freitag, 30. Juni - einfach g` sund 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
 ein Abfahrt nach Mittenwald und Führung durch die höchst gelegene Privatbrauerei Deutschlands. Es erwartet Dich Blick hinter die Kulissen. Im tiefen Lagerkeller erwartet Dich eine besondere Spezialität: Die „Zwickelprobe“ direkt aus dem Tank. Im historischen Ambiente des Brauereimuseums erlebst Du 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 Dich.

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. Lerne hier 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.).

Samstag, 01. Juli

8.00 Uhr **gemeinsames Frühstück**

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

11.00 Uhr **Transfer von Wallgau nach Ohlstadt** zu den Autos JF2
 (Individuelle Heimreise)

Eine Kooperation von:

