

Presse-Info aus der Zugspitz Region

27. Juni 2016

„Gesundheit, wie Man(n) sie mag“: Zugspitz Region schnürt Impuls-Pauschale für echte Kerle

Um Männern das Thema Gesundheitsvorsorge positiv näher zu bringen, bieten die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Garmisch-Partenkirchen und die Zugspitz Region erstmals Pauschalen für einen Natur-Aktiv-Urlaub an – extra für das „starke Geschlecht“. Auf dem Programm der „Männergesundheitswochen“ vom 18. bis 24. September steht neben medizinischen Check-ups und sportlichen Aktivitäten alles, was das Männerherz begehrt: Vom Outdoor-Grill-Workshop über Höhenttraining bis zum Holzschnitzkurs. Dazu kommen eine Brauereiführung, „Gesundes Golfen“ und eine Hüttenübernachtung. Das Komplett-Paket mit sechs Übernachtungen in 3- bzw. 4-Sternehotels inklusive Halbpension und Shuttle-Service gibt es für 1300 Euro pro Person. www.zugspitz-region.de

„Ziel unserer Männergesundheitswoche ist es nicht, eine Woche lang über Risiken und Krankheiten zu sprechen“, erklärt der Urologe und Männerarzt Martin Kennerknecht. „Im Gegenteil: Wir wollen, dass Männer sich im Alltag mehr mit dem Thema Gesundheit beschäftigen und sie zu einem vernünftigen und bewussteren Lebenswandel und zu einer besseren Vorsorge motivieren.“ Denn das Klischee, Männer brächten öfter ihr Auto zur Inspektion als selbst zum Arzt zu gehen, bewahrheitete sich leider oft.

Um das Thema Gesundheit ansprechend zu verpacken, musste ein echtes „Testosteron-Programm“ her. Das ideale Gelände dafür: Die Zugspitz Region rund um Deutschlands höchsten Berg. „Die Berge, die gesunde Natur und das wohltuende Klima der Zugspitz Region bieten die perfekte Kulisse für den gesunden Männerurlaub“, weiß Martin Kennerknecht. Besonders reizvoll: Die Teilnehmer erleben auf ihrer Rundreise jeden Tag eine andere Destination: Vom Blauen Land über die Ammergauer Alpen und das Zugspitzland bis in die Alpenwelt Karwendel.

Neben Spaß und Outdoor-Aktivitäten, stehen auch Medizinische Check-Ups auf dem Programm: Bevor es zum Beispiel mit Klimatherapeuten zum Höhenttraining auf das Kreuzeck geht, wird anhand einer Körperanalyse festgestellt, wie fit die Teilnehmer sind und ob beispielsweise ein Diabetes- oder Bluthochdruckrisiko besteht. Auch eine Fuß- und Statikanalyse sowie Herzfrequenzmessungen geben Aufschluss über den aktuellen Gesundheitszustand. Bei den Wanderungen, die die Grundlagenkondition und das Herz-Kreislauf-System z. B. durch Intervall-Training stärken, werden die Männer von Fachleuten individuell betreut. Diese achten nicht nur auf den Puls, sondern geben auch viele Tipps zum ökonomischen und gesunden Gehen, wie man nach einer Anstrengung am besten den Herzschlag beruhigt oder den Trainingseffekt steigert. Teilnehmen an der neuen Pauschale können alle beschwerdefreien Männer ab 30 Jahren. Das detaillierte Programm und weitere Informationen zur Männergesundheitswoche gibt es unter www.zugspitz-region.de.

Über die Zugspitz Region

Die Zugspitz Region ist ein touristischer Zusammenschluss des Landkreises Garmisch-Partenkirchen, dem vier Urlaubsdestinationen angehören: das Zugspitzland, die Alpenwelt Karwendel, das Blaue Land und die Ammergauer Alpen.

Über die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Garmisch-Partenkirchen verbindet ein einzigartiges Naturerlebnis mit dem Thema Spitzenmedizin. Dies gilt von der Prävention und Gesundheitsförderung über die medizinische Akutversorgung bis hin zur Rehabilitation, Betreuung und Pflege.

Weitere Infos

Zugspitz Region GmbH

Burgstraße 15

82467 Garmisch-Partenkirchen

info@zugspitz-region.de, www.zugspitz-region.de