

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Fitness-Wanderung



Wandern, Bergsteigen und Skifahren zählen zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Die Bewegung in der freien Natur und reinen Bergluft verbessert Kondition, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und stärkt die Atmung. Allerdings ist nicht jeder auf Anhieb dazu geschaffen, sich in den Bergen zu bewegen. Gerade längere Touren und Skiabfahrten stellen für Untrainierte eine Herausforderung dar. Und wenn es etwas höher hinauf geht, wird die ganze Sache auch deutlich anstrengender. Mit der richtigen Vorbereitung kann man dafür sorgen, dass die Bergsportarten ganzjährig ein Genuss werden.

Wer nicht regelmäßig joggt oder ins Fitnessstudio geht, kann dennoch seinen Körper für das Wandern, Bergsteigen und Skifahren vorbereiten. Zügige Spaziergänge oder lockere Läufe, mehrmals pro Woche am besten im Wald, kombiniert mit einfach durchzuführenden Fitnessübungen, trainieren das Herz-Kreislauf-System und führen in der Regel auch zu genügend Kraft für die Berge. Die positiven Effekte dieses Trainings im Wald, haben Clemens G. Arvay und Mariya Beer in ihrem Buch, „Biophilia-Training - Fitnesscenter Wald“, bestens beschrieben.

Andreas Viehhauser, dipl. Personaltrainer, Ernährungsexperte und Athletiktrainer wird dir bei einer kurzen Wanderung ein paar dieser Übungen zeigen, die du dann auch zu Hause problemlos durchführen kannst.

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Klettersteig - Schnuppern



Mit der ausgezeichneten Absicherung der Klettersteige ist es möglich, einzigartige Linien mit höchstmöglicher Sicherheit durch ausgesetzte Felswände und alpine Landschaften zu begehen.

In unseren Klettersteigführungen wird es dir möglich, ins Reich der Kletterer vorzudringen – und Wände zu durchsteigen, die bislang nur diesen vorbehalten waren.

4 Klettersteige stehen dem Klettersteigfreund im Großsالتal zur Verfügung:

- Gletschergoaß-Steig A/B (Hüttschlager Wand) – für den Anfänger
- Kupfergeist-Steig (D/E) (Hüttschlager Wand)
- Franzl-Steig (D) (Hüttschlager Wand)
- Bella Cascinaia (Schlüsselstelle D/E, sonst hauptsächlich C/D) (Saukarkopf, Großarl)

Staatl. geprüfte Bergführer führen dich in das Klettersteiggehen ein und gehen mit dir zum Auftakt den Gletschergoaß-Klettersteig in Hüttschlag.

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Yoga - Wanderung



Körper, Geist und Seele in den Einklang bringen  
Was ist Yoga?

Yoga ist eine ganz spezielle Möglichkeit um unseren eigenen Körper besser kennen zu lernen. Dadurch, dass du die eigene Wahrnehmung vertiefst, lernst du schneller mit deinem Körper umzugehen. Da sich Yoga nicht nur auf das Bewegen konzentriert, sondern auch mit der Atmung und der Entspannung arbeitet, ist es dir möglich, ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit herzustellen.

Thomas Andexer, ein erfahrener Yoga-Übungsleiter und Shiatsu-Praktiker, wird dir während einer gemütlichen Wanderung einige dieser Yoga-Übungen zeigen.

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Bergsteigen auf die „7 schönsten Gipfel“ und Höhenwanderungen



Eindrucksvolle Höhenwanderungen machen und die „7 schönsten Gipfel“ des Großarltales erklimmen, das ist für den Wanderer und Bergsteiger mit entsprechender Kondition eine Herausforderung die seinesgleichen sucht und am Ende dem Teilnehmer einen Rucksack voller Erinnerungen beschert, die ihm sicherlich ein Leben lang Freude bereiten!

Begleitet auf den Höhenwanderungen und leichteren Gipfeln von erfahrenen, zertifizierten Wanderführern und geführt auf den schwierigen Touren, wie z.B. auf den Keeskogel (2884 m) oder auf den Weinschnabel (2750 m), von hervorragend ausgebildeten staatl. geprüften Bergführern, werden die „7 schönsten Gipfel“ des Großarltales und die Höhenwanderungen für dich ein Ziel, das dich unter Umständen auf Jahre beschäftigen wird.

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Entschleunigungstag in den Bergen



#### Erholungstag in den Bergen

Wandern - Ernährung - Pflanzenkunde - Sich-in-der-Natur-wohlfühlen lernen

An diesem Tag werden wir in den Bergen stressfrei unterwegs sein und gemütlich wandern. Während dieser Aktivitäten schenken wir der Umwelt, den Pflanzen und Tieren Beachtung und lernen, uns wieder in der Natur wohlfühlen.

Ein weiterer Programmpunkt an diesem Tag ist die Ernährung, was nährt uns wirklich, bzw., was ist unserer Gesundheit nicht verträglich?

Mit neuer Erfahrung und entsprechender Entspannung wirst du nun den Alltag leichter bewältigen.

Mit dem staatl. geprüften Bergführer und dipl. Ernährungsberater nach TCM Fritz Reisenauer hast du die Möglichkeit diesen Entspannungstag zu erleben.

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Gleitschirmfliegen selbst ausprobieren oder einfach mitfliegen



Das Großarlital ist nicht nur für den Wanderer und Bergsteiger interessant, sondern es bieten sich auch einige Möglichkeiten, mit dem Gleitschirm - dem wohl einfachsten Fluggerät - von den Almen oder Gipfel zu fliegen.

Um das Gleitschirmfliegen einfach einmal auszuprobieren hast du beim Verein BERG-GESUND die Möglichkeit, an einem kurzen Schnupperkurs teilzunehmen. Erfahrene Fluglehrer der Flugschule Austria-Fly erklären dir die Ausrüstung, zeigen dir die Starttechnik und mit ein wenig sportlichem Ehrgeiz wird es dir gelingen vom Boden abzuheben.

Die andere Möglichkeit, das Gleitschirmfliegen kennenzulernen, ist mit einem erfahrenen Tandempiloten mitzufiegen. Lois Grugger, das „Tandemflug-Urgestein“ aus dem Gasteinertal, bietet dir über unseren Verein die Möglichkeit, mit ihm einen atemberaubenden Tandemflug in unserer schönen Berglandschaft zu machen.

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Alpenblumenwanderung



Die Wunder der Natur erleben

Was wären unsere Almen ohne ihren Blumenschmuck. Wo bliebe die Freude an märchenhafter Blumenfülle alpiner Matten, wo das helle Entzücken angesichts bunt blühender Bergwiesen oder weithin leuchtende Blütengebilde auf den Felsen.

All die bezaubernde Schönheit erfassen zu können, sie zu erleben, fast möchte man sagen, einen Blick in das Spiegelbild des Paradieses zu werfen, gilt als besonderes Geschenk, das uns bei unseren Wanderungen im Großarlal zuteil wird. Nicht nur die unermessliche Farbenpracht vermag uns zu faszinieren, es ist vielfach auch ihr beispielhafter, oftmals dramatischer Überlebenskampf, der beeindruckend ist und Achtung verdient. Selbst in einer modernen, hochtechnisierten Welt ist die Biegefähigkeit und Elastizität solcher Gebilde aus Pflanzenzellen als unvergleichbar perfekt.

Edi Huttegger, VAVÖ-Wanderführer und hervorragender Kenner der heimischen Pflanzenwelt, wird dir an diesem Tag bei einer gemütlichen Wanderung den unerschöpflichen Reichtum der Blumenwelt unserer Heimat zeigen.

## Gratisangebote für unsere Kunden

### Felsklettern - Schnuppern



Klettern am Fels macht Spaß und ist gesund!

Klettern: eins werden mit dem Fels, sich einer Herausforderung stellen und diese optimal meistern. Diese alpine Aktivität bietet viele positive Effekte. Sei es die Stärkung zahlreicher kaum genutzter Muskeln, vor allem im Rückenbereich, oder die Konzentration auf nur eine Sache. Es wird dabei die Gesundheit unseres Geistes und Körpers gefördert. Und außerdem, Klettern macht sehr viel Spaß!

Beim Schnupper-Klettern hast du - egal ob Anfänger oder Könnler - die Möglichkeit mit einem staatl. geprüften Bergführer diese tolle Sportart kennenzulernen.