

Klettersteig & Wandern für Frauen im Kleinwalsertal

Termin 2024:

Do - So 05.09.2024 - 08.09.2024



Donnerstag, 05.09.2024

bis 11.45 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in im Hotel
12.00 - 12.30 Uhr	Begrüßung und Programmvorstellung
12.30 – 14.00 Uhr	TEAM Area: Talk & Chill, Beratung & Ausgabe Testmaterial
14.00 – 17.00 Uhr	Klettersteig Einweisung im Übungsparcour
18.00 - 19.30 Uhr	Physio Kurztaping-Sessions mit Fränzi (15min Einheiten – für Termin vor Ort in Liste eintragen)
18.00 – 19.30 Uhr	Yoga mit Hannah (Kraft der Öle) (Kurs1: 18.00 – 18.45 Uhr, Kurs2: 18.45 – 19.30 Uhr)
19.30 – 20.30 Uhr	Abendessen vom Buffet & Grill im Hotel
21.00 – 21.30 Uhr	Vortrag „Sicherheit im Alpinen Gelände“

Freitag, 06.09.2024

ab 7.30 Uhr	Frühstück plus Lunchpaket
8.30 – 16.00 Uhr	Start der Touren für Klettersteig und Wandern Wandern: Kanzelwandbahn – Fidererpasshütte – Wildental 6h Klettersteig (Anfänger): Walserklettersteig (B/C) 2h + Wanderung (Schüssler + Tal/Bergbahn) Klettersteig (Fortgeschritten): Zwei-Länder-Sportklettersteig (D) 4h + Wanderung (Schüssler + Bergbahn)
16.00 – 17.30 Uhr	TEAM Area: Talk & Chill, Beratung & Workshop Klettersteigset
18.00 – 19.30 Uhr	Physio: Kurztaping-Sessions mit Fränzi (15min Einheiten – für Termin vor Ort in Liste eintragen)
18.00 – 19.30 Uhr	Yoga mit Hannah (Vinyasa Flow) (Kurs1: 18.00 – 18.45 Uhr, Kurs2: 18.45 – 19.30 Uhr)
19.30 – 20.30 Uhr	Abendessen exklusives 4-Gänge Menü im Hotel
ab 20.30 Uhr	Vortrag von Sonnenmineral mit Probier- & Anwendungsmöglichkeit

Klettersteig & Wandern für Frauen im Kleinwalsertal

Termin 2024:

Do - So 05.09.2024 - 08.09.2024



Samstag, 07.09.2024

7.15 -8.15 Uhr

Frühstück plus Lunchpaket

8.15 – 16.30 Uhr

Start der Touren für Klettersteig & Wandern

Wandern: Nebelhornbahn – Seealpsee – Oytal mit Roller 4h

Klettersteig (Anfänger): Nebelhornbahn - Hindelanger Klettersteig bis erster Abstieg (B/C) 4h

Klettersteig (Fortgeschritten): Nebelhornbahn – Hindelanger Klettersteig bis Ende (C) 6h

16.30 – 18.00 Uhr

TEAM Area: Talk & Chill, Rückgabe Testmaterial & Bestellmöglichkeit

18.30 Uhr

Hüttenabend bzw. Grillabend mit Fackelwanderung zurück

Abfahrt mit Bergschulbus zum Hörnlipass

Sonntag, 08.09.2024

ab 7.30 Uhr

Frühstück

9.00 – 13.00 Uhr

Start "POWERFUL WOMAN"-WORKSHOP

Thema Grenzen setzen (Yogaraum oder Terasse) in der Sonnenstube „Selbstreflexion, Selbstanalyse, Wertschätzung“

Durchatempause

Thema: „Selbstreflexion, Selbstanalyse, Wertschätzung“ (Yogaraum oder Terasse)

13.00 – 14.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen vom Buffet - Verabschiedung und Abreise

ab 14.00 Uhr

Individuelle Abreise