



# Alpenüberquerung Alpin

Von Oberstdorf nach Meran für den erfahrenen Bergsteiger

---

Eine Herausforderung ist diese Art der Alpenüberquerung allemal. Wer Kondition und Bergerfahrung mitbringt, wird auf dieser Variante seine wahre Freude haben. Auf dem Weg in den Süden gibt es einige bekannte Gipfel, die wir erobern werden. Die unterschiedlichen Gebirgszüge verleihen dieser Tour einen ganz besonderen Charakter. Die Gipfelbesteigungen sind die Krönung so mancher Tagesetappe. Für echte Bergliebhaber ist diese Tour Genuss, Herausforderung und Vergnügen zugleich.

---

# Anforderungen

## Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 350 Höhenmeter pro Stunde.

## Technik

Ideal für Einsteiger ohne Hochtourenenerfahrung, die alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad sicher meistern. Es erwartet dich leichtes Gelände wie Geröll, Blockgrate und einfache Firnhänge. Aufgrund der Spaltensturzgefahr wird auf flachen Geltschern am langen Seil gegangen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.

Du benötigst keine Klettererfahrung. Grundlagen in Knoten- und Materialkunde sowie in Kletter- und Sicherungstechnik werden dir vermittelt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung.

## Tourenbeschreibung

### **Tag 1:** Gemstel - Widdersteinhütte - Hochkrumbach - Stockach - Sulzl Alm - [Frederick-Simms-Hütte](#)

Über das Gemstetal geht es zur Widdersteinhütte und weiter nach Hochkrumbach. Mit dem Taxi lassen wir uns nach Stockach bringen. Der Aufstieg zur Frederick-Simms-Hütte führt uns über die zünftige Sulzlalm. Von hier aus sind es nochmal eineinhalb Stunden zur Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 1800m | bergab 460m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### **Tag 2:** Lechtaler Wetterspitz - Kälberlahnzugjoch - [Ansbacher Hütte](#)

Von der Simmshütte haben wir die Möglichkeit entweder die Lechtaler Wetterspitz (2.895 m) oder die Feuerspitz (2.852 m) zu besteigen. Über das Kälberlahnzugjoch geht es weiter zum Flarschjoch. Von hier aus ist es zur Ansbacher Hütte auf 2.376 m nicht mehr allzu weit.

Höhenunterschied: bergauf 1400m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 10:00 Std.

### **Tag 3:** Flirsch - Zams - Krahberg - Wennis - Mittelberg - [Braunschweiger Hütte](#)

Von der Ansbacher Hütte geht es bergab nach Flirsch. Hier steigen wir in den Transfer und fahren nach Zams. Mit der Venetbahn fahren wir hinauf bis auf über 2.200 m. Von dort aus geht es über die Gogelsalm bis zur Larcheralm (1.814 m). Nach einer kurzen Pause erfolgt der Abstieg bis nach Winkel bei Wennis über den alten Almweg. Mit dem Taxi fahren wir weiter ins Pitztal und schweben hier noch mit dem PizExpress nach oben. Nun ist es nicht mehr weit bis wir unser Quartier für die Nacht, die Braunschweiger Hütte, erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 750m | bergab 2500m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

### **Tag 4:** Wildspitze - Brochkogeljoch - [Vernagthütte](#)

Nach einem kräftigen Frühstück beginnen wir unseren Aufstieg auf die Wildspitze mit 3.770 m. Oben angekommen genießen wir wieder ein umwerfendes Panorama, bevor uns der Abstieg über das Mitterkarjoch zur Breslauer Hütte führt.

Höhenunterschied: bergauf 1270m | bergab 1190m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

**Tag 5:** Vent - Martin-Busch-Hütte - [Similaun Hütte](#)

Von der Breslauer Hütte steigen wir nach Vent ab und beginnen mit dem Aufstieg zur Martin-Busch-Hütte. Nach einer gemütlichen Einkehr geht es weiter bis zur Similaun Hütte, unser heutiges Quartier. Nachmittags können wir noch die Ötzifundstelle besuchen.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 930m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 6:** Similaun - Vernagt - [City Hotel Meran](#) o.ä.

Am heutigen, letzten Tourentag starten wir unseren Aufstieg zum Similaun zeitig - zunächst über ein Blockwerk bis zur Gletscherzunge. Bald wird der anfangs ziemlich flache Gletscher etwas steiler, bis wir dann in einem ausholenden Rechtsbogen nach Südwesten auf einem Grat direkt zum Gipfel auf 3.606 m kommen. Dort angekommen werden wir nochmal mit einem wunderschönen Panorama belohnt und genießen unsere Gipfelbrotzeit. Auf dem selben Weg geht es zurück zur Similaun Hütte und weiter hinab ins Schnalstal. Hier holt uns der Bus ab und bringt uns nach Meran, wo wir im City Hotel oder einer vergleichbaren Unterkunft übernachten. Bei einem leckeren Essen lassen wir unsere Tour in der Wärme der mediterranen Alpenstadt ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 610m | bergab 1800m

Gehzeit: ca. 06:30 Std.

**Tag 7:** Rückfahrt ins Kleinwalsertal

Mit dem Bus fahren wir zurück ins Kleinwalsertal.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

---

## Ausrüstung

- |  |   |
|--|---|
|  Rucksack mit Regenhülle 30L - 40L        |  Steigeisener Bergschuh                  |
|  Steigeisen* (Schuhgröße bitte mitteilen) |  Teleskop- oder Faltstöcke               |
|  Biwaksack                                |  Sitzgurt*                               |
|  Sicherheitskarabiner*                    |  Pickel*                                 |
|  Funktionssocken                          |  Funktionelle Unterwäsche                |
|  Funktionelle Berghose lang               |  leichte Hüttenhose                      |
|  Funktionsshirt langärmelig               |  Funktionsshirt kurzärmelig              |
|  Wärmende Jacke                           |  Regenschutz                             |
|  Mütze/Stirnband                          |  leicht gefütterte Handschuhe            |
|  Sonnenschutz                             |  Trinkflasche                            |
|  Energieriegel/Nüsse                      |  Regenschirm (optional)                  |
|  Gamaschen (optional)                     |  Hüttenschuhe                            |
|  kleiner Kulturbeutel                     |  kleines Handtuch und Waschlappen        |
|  Badebekleidung                         |  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile) |
|  Ausweis/Bargeld                        |  Stirnlampe                            |
|  Powerbank (optional)                   |  Ohropax (optional)                    |
|  Blasenpflaster & Tape                  |   |

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du deine eigene Ausrüstung mitbringen.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

### Weitere Wander-Inspiration gefällig?

Dies ist nur eine von vielen spannenden Möglichkeiten, die Alpen zu erleben. Entdecke hier all unsere Angebote zur [Alpenüberquerung](#).

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer  
5 x Ü/HP in Hütten (MBZ oder Lager)  
1 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)  
Technische Ausrüstung (leihweise)  
Seilbahnfahrten  
Transfers  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

5 Personen  
max. 6

### MÖGLICHER AUFPREIS

245,00 € p. P. in Kleingruppe bei 4 Teilnehmern

### SONDERLEISTUNGEN

Gepäcktransport (max. 10 kg) nach Meran für Abschlussabend oder Anschlussurlaub - steht bei Ankunft in Meran zur Verfügung

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,00 € p.P. bei Buchung  
Restzahlung bis 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten & Rucksackproviant: Bargeld ca. 45,00 € p. P./p. T. nach pers. Bedarf  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### DAUER

7 Tage von Montag - Sonntag

### TREFFPUNKT

09:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsenstraße 262, 6992 Hirschegg

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 14:00 Uhr

### PARKEN

Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf unseren Parkplätzen für 5,00 € pro Tag abstellen.

---

## Preise und Termine



**1.595,00 € pro Person**



S13-26-1

29.06.2026 - 05.07.2026



S13-26-2

27.07.2026 - 02.08.2026

---

# Unterbringung & Verpflegung

## Unterbringung

In den Hütten sind wir im Matratzenlager oder in Mehrbettzimmern untergebracht. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten bieten auch eine Duschköglichkeit.

Im Gasthof oder Hotel sind wir in Doppel- oder Mehrbettzimmern mit Dusche/WC untergebracht, vereinzelt gibt es Etageduschen/WC. Hier werden Einzelreisende gleichgeschlechtlich untergebracht. Einzelzimmer stehen uns nicht zur Verfügung.

## Verpflegung

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart, angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tourentagen informiert dich dein Guide.

## Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise

Wenn du vor oder nach deiner Tour eine Übernachtungsmöglichkeit im Kleinwalsertal suchst, dann könntest du [hier](#) fündig werden.

Alternativ hilft dir [Kleinwalsertal Tourismus](#) gerne weiter. Sie können gezielt auf deine Wünsche eingehen und direkt die Verfügbarkeiten überprüfen.

Tel: 0043 5517 51140

[info@kleinwalsertal.com](mailto:info@kleinwalsertal.com)

[www.kleinwalsertal.com](http://www.kleinwalsertal.com)

## weitere Infos

### Wichtiger Hinweis

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

### Keine Rückerstattung bei nicht in Anspruch genommenem Rücktransfer:

Da es sich um eine Pauschalreise handelt, können wir einen nicht in Anspruch genommenen Rücktransfer nicht erstatten. Für deinen individuellen Rücktransfer an einem anderen Tag, kannst du dich an folgende Anbieter wenden:

Für Rückfahrten Donnerstag bis Sonntag:

Schmid GmbH – Busreisen, Nauders 551 · A-6543 Nauders; Tel: +43 664 1217050, [info@bus-tirol.at](mailto:info@bus-tirol.at),

[www.schmid-nauders.com](http://www.schmid-nauders.com)

Für Rückfahrten an anderen Tagen:

Bus Prenner KG d. Prenner Elmar & Co., Kaschonstr. 3 · I-39027 St. Valentin (BZ); Tel: +39 335 543 8690,

[bus@prenner.it](mailto:bus@prenner.it), [www.prenner.it](http://www.prenner.it)

### Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

### Einreise und Visum

Für die Einreise nach Italien benötigst du einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Für die Einreise aus der EU gibt es keine Visapflicht. Weitere Infos findest du beim [Auswärtigen Amt](#).

## Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage, vor allem bei den Alpenüberquerungen, enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend

vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Wenn du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimation ist bei jeder Tour sinnvoll.

### Antworten auf häufig gestellte Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht nehmen. Sollte die Tour/Etappe aus Sicherheitsgründen nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine mehrtägige Wanderung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinig und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend **schwindelfrei** bist, wirst du auf der Tour genussvoll unterwegs sein. Warst du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzliche Hotelübernachtung, o.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest du alles, was du für deine Tour benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie C** ist für diese Tour empfehlenswert. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für eine mehrtägige Tour geeignet. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager** oder in **Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. im **Gasthof im Doppel-** oder auch **Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir reichhaltig (**Halbpension**) verpflegt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs gibt es oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder du kannst dir ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

\* **Unverträglichkeiten** oder **besondere Diäten** (z. B. vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz) sind bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür solltest du eigenständig vorsorgen.

## Kartenmaterial

Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Ötztaler Alpen/Ötztal-Pitztal Nr. 43, 1:50.000; Inneres Ötztal 042 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

## Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb des Kleinwalsertals gut und einfach zu erreichen. Wenn du bereits am Vortag anreist und eine Unterkunft im Kleinwalsertal beziehst, kannst du von dort aus bequem mit dem Bus zum Treffpunkt kommen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

### PKW

Mit dem Auto von Kempten (Allgäu) auf der B 19 bis Oberstdorf - Kreisverkehr rechts Richtung Kleinwalsertal auf der B 12 - Straßenverlauf bis Hirschegg gegenüber dem Walserhaus/Tourismusamt folgen.

Parken:

Gerne kannst du dein Auto mit Anmeldung auf unseren Parkplätzen für 5,00 € pro Tag abstellen. Solltest du einen Parkplatz gebucht haben, empfehlen wir zunächst ein kostenfreies Kurzzeitparkticket auf den

umliegenden Parkplätzen zu lösen und mit dem Gepäck zum Treffpunkt zu kommen. Nachdem die Gruppe vollständig ist, fährt ihr gemeinsam mit dem Guide zum Parkplatz.

### **Bahn und Bus**

Es bestehen gute Bahnverbindungen nach Oberstdorf mit Anschluss an das öffentliche Busnetz der Linie 1 nach Hirschegg - Haltestelle Walserhaus.

### **Mitfahrzentrale**

Eine gemeinsame Anreise ist nicht nur ein Beitrag zum Umweltschutz, sondern auch äußerst unterhaltsam. Nutze unseren Service unter folgendem Link: [Mitfahrzentrale](#)

---

## Reiseversicherung

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <https://bergschule.at/services/reiseversicherung>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### **Kondition**



Auf- und Abstiege bis zu 1000 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 250 Höhenmeter pro Stunde.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 300 Höhenmeter pro Stunde.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden. Eine vorherige Akklimatisierung wird empfohlen. Die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit beträgt ca. 350 Höhenmeter pro Stunde.

## Technik



Ideal für Einsteiger ohne Hochtourenenerfahrung, die alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad sicher meistern. Es erwartet dich leichtes Gelände wie Geröll, Blockgrate und einfache Firnhänge. Aufgrund der Spaltensturzgefahr wird auf flachen Gletschern am langen Seil gegangen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.



Du verfügst bereits über Hochtourenenerfahrung und der Umgang mit Pickel und Steigeisen bereitet dir keine Schwierigkeiten. Steilere Firn- oder Felspassagen sowie Kletterstellen bis zum II. Schwierigkeitsgrad sind für dich problemlos zu bewältigen. Du bewegst dich sicher auf Gletschern, Schneefeldern und Geröll mit Neigungen bis zu 40 Grad und gehst routiniert am langen oder kurzen Seil aufgrund von Absturz- und Spaltengefahr.



Du verfügst über sehr gute Hochtourenenerfahrung. Der Umgang mit Steigeisen und Pickel sowie die Frontalzackentechnik sind dir bekannt. Du meisterst längere, exponierte Kletterstellen im III. Schwierigkeitsgrad oder darüber und steile Firn- und Eishänge mit Neigungen über 40 Grad. Wiederholte Sicherungen sowie gelegentliche Standplatzsicherungen sind erforderlich. Viele Spalten und kleinere Bergschründe erhöhen die Anforderungen. Diese Touren setzen ausgezeichnete Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und umfassende Erfahrung im alpinen Gelände voraus.

## Technik



Du benötigst keine Klettererfahrung. Grundlagen in Knoten- und Materialkunde sowie in Kletter- und Sicherungstechnik werden dir vermittelt. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung.



Einfache bis mittelschwere Kletterei im Schwierigkeitsgrad III-IV (UIAA). Du hast bereits Erfahrung mit Kletterrouten am Fels. Immer wieder wirst du auf senkrechte Stellen treffen, die Kraftaufwand erfordern. Zudem solltest du Vertrauen in das Abseilen haben und sicher damit umgehen können.



Mittelschwere bis anspruchsvolle Kletterei im Schwierigkeitsgrad IV-V (UIAA). Diese Touren führen kontinuierlich durch steiles und ausgesetztes Felsgelände. Du solltest über Klettererfahrung am Fels verfügen und den oberen V. Grad in der Kletterhalle sicher im Vorstieg bewältigen können. Eine gute Kombination aus Ausdauer und Kraft ist erforderlich.

---

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

