



Alpenüberquerung auf Urwegen

Geheimtipp: Auf stillen Wegen über die Alpen wandern

Ruhig, naturnah und ursprünglich - mit diesen Attributen ist diese Tour wohl am besten zu beschreiben. Mittlerweile gibt es zahlreiche Möglichkeiten die Alpen zu überqueren. Unsere Variante ist ein Geheimtipp unter Kennern. Hier lässt sich das Einerlei des Alltags ganz leicht vergessen. Die abwechslungsreiche Umgebung und die Ursprünglichkeit der Landschaft lassen uns die Berge hautnah erleben. Wir wandern durch die unterschiedlichsten Vegetationszonen und erfahren dabei die Urkraft der Natur. Stille hören, Weite spüren und Neues erleben. Komm mit uns auf Entdeckungsreise.

Anforderungen

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.

Technik



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Gemstetal - Koblet - Hirschgehren - [Edelweißhaus](#) oder [Holzgauer Haus](#)

Wir wandern durch das Gemstetal zur hinteren Gemstelhütte, wo unser Rucksack 350 hm hoch auf die obere Gemstelhütte transportiert wird. Von dort geht es weiter über das knapp 2.000 m hohe Koblet zum Hirschgehren. Von hier aus ist es bis nach Gehren nicht mehr weit. Ein Taxi bringt uns zum Edelweißhaus nach Kaisers.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 2: Alpe Kaisers - Kälberlahnzugjoch - Stierlahnzugjoch - [Ansbacher Hütte](#)

Wir starten auf einer angenehm ansteigenden Forststraße und erreichen bald die Kaiseralpe. Ab hier wird der Weg steiler und schmaler. Die Feuerspitze im Blick steigen wir über den Kälberlahnzug auf. Quasi am Fußes der Feuerspitze führt der Weg weiter über das Stierlahnzugjoch, wo wir mit knapp 2.600 m den höchsten Punkt des heutigen Tages erreichen. Ein steiler Wegabschnitt fordert nochmal unsere Aufmerksamkeit, bis wir unterhalb des Stierköpfl auf den Augsburgener Höhenweg treffen und bald die Ansbacher Hütte erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 1300m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

Tag 3: Schnann - Moostal - [Darmstädter Hütte](#)

Nach dem Frühstück treten wir unbeschwert ohne Rucksack den Abstieg in die Schnanner Schlucht an. Der Rucksack wird mit der Seilbahn die rund 1.200 hm transportiert. Unten angekommen fahren wir mit dem Taxi in das Moostal bis auf ca. 1.600 m. Nach kurzem Anstieg kehren wir auf einer Alp ein, um anschließend auf die Darmstädter Hütte aufzusteigen.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

Tag 4: Seßlad-Joch - Niederelbe-Hütte - Kappl - [Heidelberger Hütte](#)

Von der Darmstädter Hütte geht es zunächst ein Stück den Weg zurück, um dann auf das Seßlad-Joch aufzusteigen. Über die Niederelbe-Hütte, wo wie eine Mittagsrast einlegen, wandern wir weiter bis zur Dias Bahn, die uns ins Tal nach Kappl bringt. Von hier aus fahren wir mit dem Taxi Richtung Ischgl, bevor wir den Aufstieg zur Heidelberger Hütte starten.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Grenzeckkopf - Futschölpass - Ardez - [Schorta's Alvetern](#)

Wir wandern taleinwärts bis zum Kronenjoch und besteigen den Grenzeckkopf (3.048 m). Hier erreichen wir den höchsten Punkt dieser Tourenwoche. Vom Futschölpass steigen wir auf langem aber reizvollem Steig ab ins Val Tasna bis zur Alp Valmala. Von hier werden wir mit dem Taxi abgeholt und ins schönste rätoromanische Dorf im Engadin, nach Ardez gebracht.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 6: Furcola Sesvenna - Schlinig - [Sesvenna Hütte](#)

Nach einer Taxifahrt hinauf nach S-Charl geht es zu Fuß weiter über sanftes Alpgelände zur Alpe Sesvenna bis hinauf zur Furcola Sesvenna auf 2.819 m. Von hier aus steigen wir ab zur Sesvenna Hütte, unsere letzte Hüttenübernachtung auf dieser Tour.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 7: Rückreise

Nach sehr frühem Aufbruch steigen wir in ca. 1 Stunde hinunter nach Schlinig im Vinschgau. Von hier aus fahren wir zusammen mit den E5-Wanderern zurück nach Hirschegg.

Höhenunterschied: bergab 540m

Gehzeit: ca. 01:00 Std.

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
-  Teleskop- oder Faltstöcke
-  Funktionelle Unterwäsche
-  Funktionelle Berghose lang
-  Funktionsshirt langärmlig
-  Wärmende Jacke
-  Mütze/Stirnband
-  Sonnenschutz
-  Energieriegel/Nüsse
-  Gamaschen (optional)
-  kleiner Kulturbeutel
-  Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)
-  Ausweis/Bargeld
-  Taschenlampe
-  Blasenpflaster & Tape
-  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
-  Funktionssocken
-  Funktionelle Berghose kurz
-  leichte Hüttenhose
-  Funktionsshirt kurzärmlig
-  Regenschutz
-  leicht gefütterte Handschuhe
-  Trinkflasche
-  Regenschirm (optional)
-  Hüttenschuhe
-  kleines Handtuch und Waschlappen
-  Alpenvereinsausweis
-  Powerbank (optional)
-  Ohropax (optional)

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 Berg- oder Wanderführer
2 x Ü/HP im Gasthof (DZ oder MBZ)
4 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
2 x Rucksacktransport (wenn möglich)
Seilbahnfahrt
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

7 Personen
max. 11

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
Parkgebühren 5,00 € pro Tag

DAUER

7 Tage von Sonntag - Samstag

TREFFPUNKT

10:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsersstraße 262, 6992 Hirschegg


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

 **1.245,00 € gültig für Alpenvereinsmitglied**

 **1.260,00 € pro Person**

 S10-26-1	21.06.2026 - 27.06.2026	 S10-26-7	02.08.2026 - 08.08.2026
 S10-26-2	28.06.2026 - 04.07.2026	 S10-26-8	09.08.2026 - 15.08.2026
 S10-26-3	05.07.2026 - 11.07.2026	 S10-26-9	16.08.2026 - 22.08.2026
 S10-26-4	12.07.2026 - 18.07.2026	 S10-26-10	23.08.2026 - 29.08.2026
 S10-26-5	19.07.2026 - 25.07.2026	 S10-26-11	30.08.2026 - 05.09.2026
 S10-26-6	26.07.2026 - 01.08.2026	 S10-26-12	06.09.2026 - 12.09.2026

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 Duschkmöglichkeit.

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.

Anfahrt und 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, fahrt 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](#)

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

www.kleinwalsertal.com

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 Akklimatisation 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, steinigen 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. Wenn du merkst, dass eine Alpenüberquerung nichts für dich ist, hast du die Möglichkeit, die Tour – sofern bereits gebucht – in der Woche nach dem Kurs **kostenfrei zu stornieren**.

* 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 B/C** ist 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 haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns 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. Du kannst bei einer Alpenüberquerung oftmals auch im Tal einkaufen.

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,
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, 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 in die Schweiz und 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:

[Schweiz](#)

[Italien](#)

Kartenmaterial

Kleinwalsertal - Karte von Mayr, 1:25.000

Silvretta - Verwallgruppe, Kompass Karte Nr. 41, 1:50.000

Unterengadin, Kompass Karte Nr. 98, 1:50.000

oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder

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 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein. Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.



Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.



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)

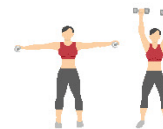


ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

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

