



Alpenüberquerung Ötzi mit Gepäcktransport

Auf den Spuren von Ötzi - die komfortable
Alpenüberquerung!

Früher glaubte man, dass die Alpen vor der Römerzeit kaum begangen wurden. Heute weiß man, dass schon die Steinzeitmenschen geschickt gewählte Wege über die Alpen kannten. Archäologische Funde beweisen, dass diese "Ötzis" dabei möglichst bequeme und nicht zu hohe Übergänge nutzten. Diese Urwege wurden bis in das Mittelalter verwendet. Begleite uns auf wunderschönen, einsamen Urfaden abseits der großen Karawanenstraßen über die Alpen. Ein Tipp für genussvolles Wandern mit komfortabler Übernachtung in Gasthöfen mit Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft - auch wenn die Fundstelle der Gletschermumie "Ötzi" selbst bei dieser Tour nicht angelaufen wird.

Anforderungen

Kondition



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.

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.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Gemstetal - Widderstein Hütte - Hochkrumbach - Zug - [Gasthof Alphorn](#)

Nach der Begrüßung und der Gepäckabgabe fahren wir gemeinsam mit dem Bus bis nach Mittelberg, wo wir zu unserem ersten Anstieg durch das Gemstetal zur hinteren Gemstelhütte (1.320 m) und zur oberen Gemstelhütte (1.694 m) starten. Nach einer kurzen Rast folgt der Aufstieg über den Gemstelpass zur Widdersteinhütte auf 2.009m. Hier genießen wir den Blick ins Tal bevor wir nach Hochkrumbach absteigen. Von dort fahren wir im Taxi weiter nach Zug (1.511 m), wo wir unsere erste Nacht verbringen werden.

Höhenunterschied: bergauf 860m | bergab 350m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

Tag 2: Ravensburger Hütte - Danöfen - Partenen - [Alpinhotel Zerres](#)

Gegen 9:00 Uhr starten wir unsere Tagesetappe ab Zug mit einem Anstieg zum Stierlochjoch auf 2.011 m. Von hier folgt ein kurzer Abstieg zur Ravensburger Hütte auf 1.948 m. Nach einer ausgiebigen Rast machen wir uns auf zum großen Abstieg dieses Tages. Vorbei am Spullersee und über den bösen Tritt hinab durchs Spreubachtal nach Danöfen (1.050 m) im Klostertal. Ab dort bringt uns ein Taxi ins Montafon.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 1000m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

Tag 3: Tafamuntbahn - Versalspitze - Verbellaalpe - Zeinisjochhaus - Galtür - [Alpenresidenz Ballunspitze](#)

Nach dem Frühstück fahren wir in Partenen mit der Tafamuntbahn auf etwa 1.700 m. Unser erstes Ziel heute ist der lohnenswerte Gipfel der Versalspitze auf 2.462 m. Nach einer Rast steigen wir zur Verbellaalpe und weiter zum Zeinisjochhaus ab. Es folgt ein kurzer Transfer nach Galtür, 1.584 m.

Höhenunterschied: bergauf 860m | bergab 780m

Gehzeit: ca. 04:30 Std.

Tag 4: Ischgl - Fimbatal - Heidelberger H. - Fimbapass - Vna - [Pension Arina](#)

Ab Galtür geht es zunächst mit dem Taxi über Ischgl ins Fimbatal bis zur Gampenalpe (1.975 m). Hier steigen wir zur Heidelberger Hütte auf 2.264 m und weiter über den Fimbapass (2.608 m) auf. Der Abstieg führt uns durch das Val Sinestra nach Vna 1.630 m.

Höhenunterschied: bergauf 910m | bergab 1210m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Uina Tal - Uina Schlucht - Schlinigerpass - Sesvenna Hütte - Schlinig - [Hotel Greif](#)

Mit dem Taxi lassen wir uns nach Sur En (1.200 m) bringen, bevor wir durch das Uina Tal zum Schlinigerpass aufsteigen. Die wildromantische Uina Schlucht ist ein absolutes Highlight zum Abschluss dieser Tour. Nach

einer Pause in der Sesvenna Hütte steigen wir nach Schlinig ab. Hier feiern wir das Ende der Tour und lassen die Eindrücke Revue passieren. Mit dem Bus fahren wir ggf. noch ein Stück zu unserer Unterkunft.

Höhenunterschied: bergauf 970m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 6: Rückreise nach Hirschegg

Nach einem leckeren Frühstück fahren wir zurück ins Kleinwalsertal. Ankunft gegen 14:00 Uhr in Hirschegg.

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

Ausrüstung

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Tagesrucksack mit Regenhülle (25L) |  kleines Gepäckstück max. 10 kg |
|  Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C |  Teleskop- oder Faltstöcke |
|  Funktionssocken |  Funktionelle Unterwäsche |
|  Funktionelle Berghose kurz |  Funktionelle Berghose lang |
|  Funktionsshirt langärmelig |  Funktionsshirt kurzärmelig |
|  Wärmende Jacke |  Regenschutz |
|  Mütze/Stirnband |  leicht gefütterte Handschuhe |
|  Sonnenschutz |  Trinkflasche |
|  Energieriegel/Nüsse |  Regenschirm (optional) |
|  kleiner Kulturbeutel |  Badebekleidung |
|  Ausweis/Bargeld |  Blasenpflaster & Tape |

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.

Details im Überblick

LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer
5 x Ü/HP im Hotel/Gasthof (DZ oder MBZ)
Täglicher Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)
Seilbahnfahrt
Transfers
Rücktransfer

MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 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
Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit - gegen Aufpreis)
Parkgebühren 5,00 € pro Tag
Individuelle Trinkgelder
Reiseversicherung

DAUER

6 Tage von Montag - Samstag

TREFFPUNKT

10:00 Uhr Bergschule Kleinwalsertal, Walsersstraße 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



1.475,00 € pro Person



S07-26-1

22.06.2026 - 27.06.2026



S07-26-7

03.08.2026 - 08.08.2026



S07-26-2

29.06.2026 - 04.07.2026



S07-26-8

10.08.2026 - 15.08.2026



S07-26-3

06.07.2026 - 11.07.2026



S07-26-9

17.08.2026 - 22.08.2026



S07-26-4

13.07.2026 - 18.07.2026



S07-26-10

24.08.2026 - 29.08.2026



S07-26-5

20.07.2026 - 25.07.2026



S07-26-11

31.08.2026 - 05.09.2026



S07-26-6

27.07.2026 - 01.08.2026



S07-26-12

07.09.2026 - 12.09.2026

Unterbringung & Verpflegung

Unterbringung

Diese Tour ist eine Komforttour, d. h. wir sind in Pensionen oder Hotels untergebracht. In der Regel beziehen wir Doppelzimmer, in Ausnahmefällen auch Dreibettzimmer oder Appartements mit zwei Schlafzimmern und einem gemeinsamen Badezimmer. Einzelreisende werden gleichgeschlechtlich untergebracht.

Einzelzimmer können nur auf Anfrage bei Verfügbarkeit und meist sehr kurzfristig vergeben werden. Hierfür fällt ein entsprechender Aufpreis an. Leider können wir nicht immer für jedes Einzelzimmer ein eigenes Bad garantieren.

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

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,

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](#)

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.

Kartenmaterial

Kleinwalsertal - Karte von Mayr, 1:25.000 und Lechtaler Alpen - Arlberggebiet, DAV Nr. 3/2, 1:25.000 und Silvretta - Verwallgruppe, Kompass Karte Nr. 41, 1:50.000 und Unterengadin, Kompass Karte Nr. 98, 1:50.000 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, 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](#)

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 Auslandsrankenversicherung.

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

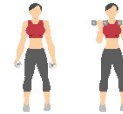


Von Stein zu Stein springen
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



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

