BERGSCHULE
KLEINWALSERTAL

Wilder Kaiser

Bergerlebnis hoch über der Perle Tirols

In diesem kleinen und doch fast weltberühmten Kalkgebirge, liegt ein Meilenstein der Alpingeschichte. Alle großen Bergsteiger, von Hans Dülfer und Paul Preuß über Peter Aschenbrenner bis zu den Huber Buam und Heinz Zack waren und sind im Kaiser unterwegs. Unsere Wege führen den Nichtkletterer mitten hinein in diese imposanten Felswände, die einen dauerhaften Eindruck hinterlassen. Dort finden sich im Anblick der mächtigen Felswände immer wieder stille Inseln, um etwas Abstand vom rastlosen Treiben des Alltags zu gewinnen. Der Wilde und zahme Kaiser ist ein Naturschutzgebiet mit der typischen Flora eines Kalkgebirges. Im Reich der Gämsen, des Adlers und vieler anderer tierischen Alpenbewohner ist diese Tour für jemanden, der beim Bergsteigen auch gerne mal den Fels in die Hand nimmt ohne gleich klettern zu müssen, ein wahrer Genuss.

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.

Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit dem Klettersteigset bewältigst du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Trittstiften, Klammern und Brücken. Für diese Tour benötigst du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Tourenbeschreibung

Tag 1: Kaiserlift - Brentenjoch - Gamskogel - Kaindlhütte

Vom Parkplatz am Kaiserlift fahren wir mit dem Sessellift zur Bergstation Brentenjoch. Von hier geht es über den Gamskogel zur Kaindlhütte (1.293), in der wir das erste Mal nächtigen.

Höhenunterschied: bergauf 250m | bergab 150m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

Tag 2: Wildauersteig - Scheffauer - Gruttenweg - Gruttenhütte

Von der Kaindl Hütte geht es zum Widauersteig und über diesen durch eine felsige Rinne zum Gipfel des Scheffauer. Alle „Steige“ im wilden Kaiser sind drahtseilversichert, erfordern Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, sind aber keine Klettersteige mit den üblichen Schwierigkeitsbewertungen. Dennoch handelt es sich um sehr anspruchsvolle Wege. Vom Gipfel haben wir einen fantastischen Blick in die Zentralalpen, über das Inntal und auf den Hintersteiner See. Wir steigen südseitig ab und umwandern den Treffauer, bis wir an der Gruttenhütte angelangt sind.

Höhenunterschied: bergauf 1160m | bergab 830m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 3: Rote Rinn Scharte - Scharlinger Boden - Hans Berger Haus

Nachdem wir uns am Panorama der malerisch gelegenen Gruttenhütte inmitten des Wilden Kaiser Gebirges satt gesehen haben, starten wir zunächst zum Gamsanger. Der Weg ist teilweise drahtseilversichert. Von dort geht es weiter zum Klettersteig "Rote Rinn Scharte" (2.099 m). An mächtigen Felswänden entlang gehen wir über den oberen und unteren Scharlinger Boden zum Hans-Berger-Haus der Naturfreunde. (Alternativ kann auch der Steig über das Kopftörl gegangen werden, an der Totenkirchl-Westwand vorbei zum Hans-Berger-Haus).

Höhenunterschied: bergauf 560m | bergab 1340m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

Tag 4: Stripsenjochhaus - Steinere Rinne - Elmauer Tor - Gaudeamushütte

Der heutige Tag führt uns über das Stripsenjochhaus in das Herz des Wilden Kaisers. Es geht über den Eggersteig in die steinerne Rinne und an der Fleischbank-Ostwand auf der rechten Seite und dem

Predigtstuhl auf der linken hoch zum Ellmauer Tor. Wiederum je nach Wetter und Situation kann noch der Gipfel der hinteren Goinger Halt über einen drahtseilversicherten Steig bestiegen werden (200 Hm). An der Gaudeamus Hütte haben wir das heutige Tagesziel erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 1250m | bergab 910m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 5: Baumgartenalm - Gildensteig - Kleines Törl - Stripsenjochhaus

Wir bleiben im Herzen des Kaisers und wandern über den Gruttenhütte Weg Nr. 813 und den Hochgrubachweg Nr. 825 auf das sehr spektakuläre Kopftörl mit 2.058 m. Von dort steigen wir zum Neustadter Graben ab. Nach einem letzten kurzen Aufstieg erreichen wir das Stripsenjoch Haus.

Höhenunterschied: bergauf 1260m | bergab 950m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

Tag 6: Feldalmsattel - Kaiserquelle - Pyramidenspitze -

Heute geht es vom „wilden" zum „zahmen" Kaiser. Über den Feldalmsattel gehen wir zur Hochalm und zweigen dort links ab, um über den Bärentaler Grinn zur Kaiserquelle zu gelangen. Ab hier wartet der Gipfel der Pyramidenspitze (Klettersteig zum Gipfel) auf uns, von dem aus wir den Weg zur heutigen Unterkunft antreten. Sofern das Wetter mitspielt, können wir hier einen traumhaften Sonnenuntergang hoch über dem Inntal erleben.

Höhenunterschied: bergauf 970m | bergab 1380m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

Tag 7: Veitenhof - Kufstein Parkplatz Kaiserlift - Heimreise

Der letzte Tag bietet noch eine Besonderheit. Nachdem wir im Talabstieg den Veitenhof erreicht haben, führt uns ein kurzer Abstecher zur Tischofer Höhle. Dies ist mit 37.000 Jahren die älteste menschliche Besiedelung Tirols und, wenn auch unspektakulär, definitiv einen Besuch wert. Nachdem in der Schlucht der Kaiserbach überquert ist, wartet noch ein kurzer Anstieg in Richtung Theaterhütte. Danach geht es durch einen Waldweg wieder zurück zum Parkplatz am Sparchen, an dem es dann heißt Abschied zu nehmen.

Höhenunterschied: bergauf 100m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 02:00 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
- Steinschlaghelm*
- Sicherheitskarabiner*
- Funktionelle Unterwäsche
- Funktionelle Berghose lang
- Funktionsshirt langärmlig
- Wärmende Jacke
- Mütze/Stirnband
- Sonnenschutz
- Energieriegel/Nüsse
- Hüttenschuhe
- kleines Handtuch und Waschlappen
- Ausweis/Bargeld
- Taschenlampe
- Blasenpflaster & Tape
- Wasserdichter Bergschuh KAT. B/C
- Klettersteigset*
- Sitzgurt*
- Funktionssocken
- Funktionelle Berghose kurz
- leichte Hüttenhose
- Funktionsshirt kurzärmlig
- Regenjacke & Regenhose
- leicht gefütterte Handschuhe
- Trinkflasche
- Regenschirm (optional)
- kleiner Kulturbeutel
- Hüttenschlafsack (ohne Metallanteile)
- Powerbank (optional)
- Ohropax (optional)

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

Details im Überblick

LEISTUNGEN
Staatlich geprüfter Bergführer
6 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)
Seilbahnfahrt
Technische Ausrüstung (leihweise)

MINDESTTEILNEHMERZAHL
6 Personen
max. 7

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

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

DAUER
7 Tage von Sonntag - Samstag

TREFFPUNKT
13:00 Uhr Kufstein Parkplatz am Kaiserlift, Obere Sparchen 17

RÜCKKEHR
am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

PARKEN
kostenpflichtiger Parkplatz am Kaiserlift Kufstein

Preise und Termine

1.245,00 € pro Person

S39-27-1	18.07.2027 - 24.07.2027	S39-27-2	15.08.2027 - 21.08.2027

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 Duschmöglichkeit.

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

Tourismusverband Kufsteinerland
Unterer Stadtplatz 11-13
A-6330 Kufstein
Tel: +43 5372 62207
Mail: info@kufstein.com
www.kufstein.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.

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. 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.

* 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 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

Alpenvereinskarte Kaisergebirge Nr. 8 1:25 000 oder mit gängigen Karten-Apps wie Outdooractive, Alpenvereinaktiv oder PeakFinder.

Anfahrt & Parken

Der Treffpunkt zu deiner Tour ist sowohl mit dem PKW als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut und einfach zu erreichen. Bitte plane genügend Zeit ein, um rechtzeitig zum Treffpunkt zu kommen.

PKW
Von Norden kommend: A8 Richtung Salzburg - bei Inntal-Dreieck auf A93 Richtung Kufstein
Von Westen kommend: A12 Inntalautobahn Richtung Kufstein
Von Osten kommend über Westautobahn: A1 Richtung Salzburg - über A8 Richtung München - bei Inntal-Dreieck auf A93 Richtung Kufstein
Von Süden kommend: A 22 Richtung Brenner - A13 Richtung Innsbruck - A12 Inntalautobahn Richtung Kufstein
In Kufstein der Beschilderung "Kaiserlift" am östlichen Ortsrand folgen. Die genaue Adresse lautet Obere Sparchen 17.
Parken:
kostenpflichtiger Parkplatz am Kaiserlift Kufstein

Bahn und Bus
Das Ferienland Kufstein liegt an der internationalen Bahnlinie München-Innsbruck-Brenner-Verona. Kufstein ist österreichischer und deutscher Grenzbahnhof, in dem alle Eil- und Intercity Züge haltmachen. Kufstein ist somit mit der Bahn leicht und ideal erreichbar.

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 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.

Technik

Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit dem Klettersteigset bewältigst du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Trittstiften, Klammern und Brücken. Für diese Tour benötigst du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.

Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst dich gesichert mit dem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Aufgrund deiner sehr guten Kraft und Ausdauer bewältigst du auch senkrechte und überhängende Passagen sicher. Klettererfahrung und Kletterschuhe sind von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

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.

AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

60 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)

Klettern Hochtouren

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

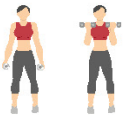
AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen, Stepper oder Crosstrainer

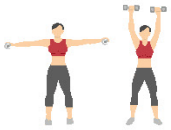
90 Minuten Walken, Joggen oder Radfahren in der Natur

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

Bergschule kleinwalsertal GmbH
Walserstr. 262
D-87568 / A-6992 Hirschegg

ATU-Nr.: 72922206
Steuer Nr.: 97 148 / 6519
Firmenbuchnummer: FN 484534A

Telefon +43 5517 30245
info@bergschule.at
www.bergschule.at

Konto Inh: Bergschule Kleinwalsertal GmbH
Walser Raiffeisen Bank
IBAN: AT67 3743 4000 0243 5410 | BIC: RANJAT2B