

BEWEGUNG
WOHLBEFINDEN
GESUNDHEIT

im Einklang mit der Natur

edelweiss

light

NEU
AB 2019

Entdecken Sie unser neues
Programm „Edelweiss Light“!

19 APR
MAI
JUN



Wohl befinden

Yoga

Körperspannung, Beweglichkeit, mentale und kognitive Fähigkeiten sind wichtige, aber leider oft vernachlässigte Aspekte des Klettersports. Im Edelweiss-Center bieten wir dir speziell auf das Klettern zugeschnittene Yoga-Kurse.

Yoga ist die perfekte Ergänzung zum Bouldern, führt zur Förderung von Flexibilität, Balance, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination.

Termin 2019

Dienstag 30.04.-04.06. 2019T089
19:00 - 20:30

Preis: € 89,-/81,- (6 x 1 ½ Std.)



Gesundheits trainings

Die Alpenverein Edelweiss Gesundheits- trainings sind eine Veranstaltungs- reihe exklusiv für Edelweiss-Mitglieder. Hier sprechen absolute Experten rund um die Themen Bewegung, Wohlbefinden, Gesundheit und Natur. Sie nehmen sich Zeit und beantworten auch gerne alle Ihre Fragen. Es erwarten Sie Vorträge, Workshops, praktische Tipps und Tricks. Selbstverständlich wird auch für ein reichhaltiges Buffet mit Schmankerln aus ganz Österreich gesorgt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Unsere Vortragenden sind Experten aus den Bereichen:

**Bewegung | Bergsport | Fitness | Ernährung
Yoga | Wellness | Medizin | Physiotherapie
uvm...**

Termine (jeweils Dienstag) 2019

07.05. Fit und gesund für die Berge
– Vorbereitung und Training

04.06. Gesunde Ernährung
beim Wandern und Bergsteigen

Beginn/Ort: jeweils 18:30, Alpenverein
Edelweiss, Festsaal

Anmeldung: Die Plätze für Teilnehmer
sind limitiert! Lassen Sie sich jetzt schon
unverbindlich vormerken. Schreiben Sie
einfach ein Mail an [office@alpenverein-
edelweiss.at](mailto:office@alpenverein-
edelweiss.at)

Weitere Termine zum Vormerken:
22.08., 17.10., 19.12.

Der Eintritt ist frei.



Körper & Geist

14.-16.
Juni

Energie tanken
Hochswab/GH Bodenbauer
2019A219

20.-23.
Juni

Feldenkrais & Wandern
Almenland/Teichalm
Hotel Bauernhofer
2019A228

18.-20.
Juli

Yoga & Wandern
Steinernes Hüttl/Wetterstein
2019A225

Bouldern BASIC

Hast du Freude an der Bewegung und suchst immer neue Herausforderungen? Du warst noch nie Bouldern, oder stehst noch am Anfang?

Du willst von Beginn an einen Plan und die richtigen Tipps und Tricks?

Dann sind unsere Basic-Kurse genau richtig für dich!

Termine: 2019

Mittwoch 08. 05. - 12.06. 2019T003

Mittwoch 03. 07. - 07.08. 2019T004

jeweils 18:00 - 19:30, 6 x 1 ½ Std

Preis: jeweils € 129,-/117,-

Bouldern KOMPAKT

Ist dir auch manchmal die Zeit zu knapp? Willst du die wichtigsten Fakten und das beste Preis-Leistungs-Verhältnis?

Dann können wir dir unseren Kompaktkurs ans Herz legen!

Termine: 2019

Montag 06. - 20.05. 2019T047

Montag 08. - 22.07. 2019T048

jeweils 18:00 - 19:30, 3 x 1 ½ Std.

Preis: jeweils € 69,-/63,-

Bouldern 50+

Klettern ohne Seil in Absprunghöhe für alle über 50 Jahre. Im Vordergrund stehen Bewegung und langsames, behutsames Herantasten an die eigene Leistungsfähigkeit beim Klettern. Hinzu kommen Tipps, um sich effizienter auf der Wand fortzubewegen.

Termin: 2019

Mittwoch 24.04. - 05.06. 2019T055

9:30 - 11:00, 6 x 1 ½ Std.

Preis: € 129,-/117,-



Klettersteigkurse light

Klettersteige gehören heute zum fixen Bestandteil des alpinistischen Repertoirs. Unsere Basic-Kurse bieten die Möglichkeit, die Planung, die Grundlagen der Selbstsicherungstechnik sowie die Kraft sparende und genussvolle Begehung von Klettersteigen bis Schwierigkeitsgrad C in betreuten Kleingruppen zu üben und zu erlernen.

Basic Kurse Wiener Hausberge

<u>Termine</u>	<u>2019</u>
Sa 20. - So. 21. April	2019A164
Sa 4. - So. 5. Mai	2019A179
Sa 11. - So. 12. Mai	2019A187
Sa 25. - So. 26. Mai	2019A198
Sa 8. - So. 9. Juni	2019A213
Sa 22. - So. 23. Juni	2019A229
Sa 6. - So. 7. Juli	2019A243

Anm. bis zwei Wochen vor Termin

Preis: jeweils € 95,-/86,-

Basic Kurse After Work Mödling/Hinterbrühl

<u>Termine</u>	<u>2019</u>
Fr 3. Mai	2019A177
Fr 31. Mai	2019A208
Fr 28. Juni	2019A233

Anm. bis zwei Wochen vor Termin

Preis: jeweils € 30,-



Bouldern light

Bouldern ist Hallenklettern in Absprunghöhe, gesichert durch dicke Hochsprungmatten. Ein Seil wird nicht benötigt, die ganze Konzentration gilt dem Erlernen der richtigen und kraftsparenden Klettertechnik.

Bouldersession High Noon

Keine Lust mehr alleine bouldern zu gehen? Sind deine Freunde oder KollegInnen unzuverlässig oder unflexibel fürs gemeinsame Bouldern? Willst du Lösungen und Tipps bekommen, um schneller besser zu werden?

Dann wirst du dich bei unseren Bouldersessions sehr wohl fühlen! Lerne neue Leute kennen und arbeite gemeinsam an unterschiedlichen Boulderproblemen. Ein/e qualifizierte/r TrainerIn steht Euch zur Seite und unterstützt dich. Durch die besondere Gruppendynamik beim Bouldern wirst du deine Grenzen überwinden!



<u>Termin</u>	<u>2019</u>
Dienstag 07.05. - 18.06.	2019T032
12:00 - 13:30, 6 x 1 ½ Std.	
Preis: € 129,-/117,-	

Obwohl das Prädikat „light“ beim Klettern auf den ersten Blick wie ein Widerspruch in sich klingt, gibt es viele Kletterbegeisterte, die nicht gleich den Nervenkitzel im 6. Grad suchen. Fester Fels und gute Absicherung, kurze Zustiege und leichte Erreichbarkeit: Genussklettern lautet die Devise!

Tages- und Wochenendführungen

Termine 2019

5.-7. Salzkammergut
2019A150 | Preis: 215,-/194,-
April

11. Hohe Wand
2019A186 | Preis: 65,-
Mai

17.-19. Grazer Bergland
2019A192 | Preis: 215,-/194,-
Mai

5. Hohe Wand
2019A212 | Preis: 65,-
Juni

15. Höllental
2019A220 | Preis: Preis 65,-
Juni



Basic Kurse Wiener Hausberge

Ziel: Beherrschen der Grundtechniken beim Alpinklettern, selbständiges Klettern und Sichern in der Zweierseilschaft bis zum 3. Schwierigkeitsgrad in gut abgesicherten Mehrseillängenrouten.

Inhalt: Ausrüstungs- und Knotenkunde, Sicherungstechnik, Klettertechnik (Wand-, Kamin-, Platten-, Verschneidungs-, Riss- und Kantenklettern), Klettern top rope und im Vorstieg, Standplatzbau, Zwischensicherungen mit Express-Schlingen, Abseilen, Lesen von Topos, Einstiege und Routen finden.

Kursorte: Wienerwald, Peilstein, Hohe Wand. An den ersten beiden Tagen werden die Grundlagen erklärt und geübt, an den Tagen 3 + 4 steht die selbständige Umsetzung im Vordergrund.

Termine 2019

6./7. + 13./14. April	2019A151
1 - 4. Mai	2019A176
6./7. + 13./14. Mai	2019A181
11./12. + 18./19. Mai	2019A188
30. Mai - 2. Juni	2019A205
8./9. + 15./16. Juni	2019A214
22./23. + 29./30. Juni	2019A232

Anm. bis zwei Wochen vor Termin
Preis: jeweils € 145,-/131,-

Ein aktiver Lebensstil ist gesund!

Wir haben uns für 2019 vorgenommen, neben unserem bewährten Programm gezielt auch Menschen anzusprechen, die es gemütlicher angehen, aber trotzdem durch Bewegung ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken möchten. Daher haben wir für Sie das Edelweiss- Light-Programm entworfen.

Aktiv und gesund sein, werden und bleiben ...

... in jungen und auch in fortgeschrittenen Jahren, dafür steht unsere Initiative „Edelweiss Light“.

Sie berücksichtigt die bewährten Light-Angebote aus den Bereichen Wandern, Klettersteige und Bouldern im Sommer und Skitourengehen, Schneeschuhwandern sowie Skifahren im Winter.



Dazu kommen nun vier neue Angebotssegmente: draußen Nordic Walking, Radfahren und Langlaufen. Und drinnen erwarten Sie Kurse und Vorträge aus den Bereichen Wohlbefinden und Gesundheit.

Ihr Nutzen

Eine regelmäßige, sanft dosierte Sportausübung regt das Herz-Kreislauf-System an, bringt den Stoffwechsel auf Touren, schont dabei aber die Gelenke. Das Fahren mit dem Rad, das Gehen beim Nordic Walken und das Gehen bzw. Laufen beim Langlaufen wird bei geringer, mittlerer, oder gesteigerter Intensität ausgeführt. Es kräftigt Ihre Muskulatur, hilft gleichzeitig Kalorien zu verbrauchen und sorgt für Ihre Fitness und Entspannung.



Foto: iStockphoto.com | Briana Jackson



Foto: iStockphoto.com | SolStock

Die Durchführung

In Kleingruppen führen Sie unter Anleitung und kompetenter Betreuung durch Alpenvereins-Guides die gewählte Sportart aus. Ihre Körperhaltung und Technik wird beobachtet und gegebenenfalls angemessen korrigiert (siehe die jeweilige Tour-Beschreibung, die Sie auf www.alpenverein-edelweiss.at finden).

Der körperliche und der soziale Effekt

- Haltungsschwächen vermeiden bzw. diesen gegensteuern
- Schmerzen des Bewegungsapparates vorbeugen
- Beweglichkeit im Alltag erhöhen
- Gleichgesinnte treffen und Freude gemeinsam erleben
- Sich austauschen und neue Pläne schmieden



Radtour light

Bei unseren Radtouren steht der Erlebnis- und Erholungswert im Vordergrund, auch sollen Kultur und nach Möglichkeit „leibliche“ Genüsse nicht zu kurz kommen.

Wir bieten für (fast) jede/n fahrbare Touren auf nicht überlaufenen und interessanten Routen sowohl wochentags als auch an Wochenenden an. Auch E-Biker sind willkommen, auf längeren oder anspruchsvolleren Strecken werden wir gegebenenfalls die Verwendung eines E-Bikes empfehlen. Diese können bei unseren Partnern kurzfristig und kostengünstig über uns geliehen werden.

Termine

Apr 2019

- 20.04.** Drei Wiener Friedhöfe
Samstag ca. 30 km
Anm. bis 19.04.
TP: 13:30 Wien Hbf Radstation
2019A367 | Preis: € 7,-

Vorschau:

Sep 2019

- 14.09** Mit dem E-Bike rund um den
bis Bodensee
20.09 Anm. bis 12.07.
WB19OES03SA | Preis: € 995,-

Termine

Mai 2019

- 11.05.** Wiener Neustädter Kanal
Samstag ca. 55 km
Anm. bis 08.05.
TP: 09:05 Bahn-Hst. Obereggendorf
2019A368 | Preis: € 12,-
- 22.05.** Greifenstein und zurück
Mittwoch ca. 50 km
Anm. bis 20.05.
TP: 09:00 Hst. Wien Handelskai
2019A371 | Preis: € 12,-

Termine

Jun 2019

- 06.06** Marchfeldkanal – Lobau
Donnerstag ca. 60 km (eBike empfohlen)
Anm. bis 05.06.
TP: 09:00 Bf Praterstern,
Ausgang Prater
2019A369 | Preis: € 12,-
- 13.06** Göttlesbrunn – Himberg
Donnerstag ca. 65 km (eBike empfohlen)
Anm. bis 12.06., 15:00
Tp: 09:00 Bf Schwechat/Aufzug
2019A370 | Preis: € 12,-
- 20.06** Bratislava – Wien
Donnerstag ca. 60 km
Anm. bis 17.06.
Tp: 07:15 Bf Wien Stadlau
2019A363 | Preis: € 12,-



Nordic Walking light

Bewegung ist ein „Lebensmittel“! Und auf die richtige Dosierung kommt es an. Das ist natürlich auch beim Nordic Walken so. Unsere Guides achten dabei auf die technisch richtige Ausführung und sorgen für eine moderate Streckenwahl von flach bis nur leicht ansteigend auf meist festem Untergrund.

Der Schwerpunkt ist auf ein Miteinander in interessanter und ansprechender Umgebung gerichtet.

NEU

Termine

2019

Donnerstag 04.04.2019 2019A364
TP: Meidlinger Tor (U4), 13:30
ca. 6 km - ca. 2 Stunden

Donnerstag 23.05.2019 2019A365
TP: Prater Hauptallee (Linie 1), 13:30
ca. 11 km - ca. 2,5 Stunden

Dienstag 25.06.2019 2019A366
TP: Schloss Laxenburg Parkeingang, 13:30
ca. 7,5 km - ca. 2 Stunden

Anmeldung:
jeweils bis einen Tag vor Termin

Preis jeweils:
Edelweiss-Mitglied € 3,-
ÖAV-Mitglied € 6,-





Wandern light

Wir konzentrieren uns nun neben unseren bewährten Touren in den Wiener Hausbergen verstärkt auf die vielfältigen Wandermöglichkeiten im Grüngürtel Wiens.

Schwerpunkt sind dort die 10 Wiener Stadtwanderwege sowie die Etappen des Rundumadum Wien Wanderwegs.

Termine

Mär
2019

- 23.** **Drei-Hütten-Wanderung**
Anm. bis Do 21.03.
Samstag 2019F108 | Preis: € 6,-
- 28.** **Wandern – Essen – Schauen
an der Donau entlang**
TP 8:00 Bf Wien Mitte
Donnerstag 2019F144 | Preis: € 3,-

Termine

Apr
2019

- 03.** **Kirschblütenwanderung
in der Lobau**
Mittwoch TP 9:00 U2 Donaustadtbrücke
2019F145 | Preis: € 4,-
- 07.** **Schöne Aussichten –
Tempelbergwarte**
Mittwoch TP 8:30 Bf Heiligenstadt,
Abf 8:45
2019F147 | Preis: € 2,-
- 13.** **Rundumadum Wien
Etappen 4-5**
Samstag Anm. bis Do 11.04.
2019F148 | Preis: € 2,-
- 26.** **Schöne Aussichten –
Gruberwarte**
Freitag TP 7:50 Bf Heiligenstadt,
Abf 8:10
2019F150 | Preis: € 5,-
- 27.** **Hainfelder Kirchenberg**
Samstag Anm. bis Do 25.04.
2019F114 | Preis: € 3,-





Termine

Mai 2019

- 03.**
Mittwoch
Nachtwanderung
TP 19:30 Bf Hütteldorf
2019F154 | Preis: € 4,-
- 05.**
Sonntag
**Rundumadum Wien
Etappen 6-7**
Anm. bis Fr 03.05.
2019F155 | Preis: € 2,-
- 11.**
Samstag
**Wandern – Essen – Schauen
im Znaimer Land**
TP 7:50 Bf Floridsdorf
2019F157 | Preis: € 5,-
- 20.**
Montag
Dürre Wand
Anm. bis Fr 17.05.
2019F163 | Preis: € 6,-
- 24.**
Freitag
Tempelbergwarte
TP 9:00 Bf Heiligenstadt
2019F164 | Preis: € 4,-
- 25.**
Samstag
Jochart
Anm. bis Do 23.05.
2019F122 | Preis: € 10,-
- 29.**
Mittwoch
**Wandern – Essen – Schauen
im Steinfeld**
TP 8:45 Bf Wien Meidling,
Abf 9:05
2019F165 | Preis: € 3,-

Termine

Jun 2019

- 02.**
Sonntag
Wiener Stadtwanderweg 1a
Anm. bis Fr 31.05.
2019F167 | Preis: € 2,-
- 13.**
Donnerstag
**Wandern – Essen – Schauen
im Joglland**
TP 8:15 Bf Wien Mitte, Abf 8:32
2019F174 | Preis: € 5,-
- 14.**
Freitag
Nachtwanderung Bisamberg
TP 19:45 Bf Langenzersdorf
2019F175 | Preis: € 24,-
- 22.**
Samstag
Araburg
Anm. bis Do 20.06.
2019F129 | Preis: € 6,-
- 26.**
Mittwoch
**Schöne Aussichten –
Wienerbruckrturm**
TP 6:45 Bf Meidling, Abf 7:02
2019F182 | Preis: € 5,-

Termine

Jul 2019

- 11.**
Donnerstag
**Wandern – Essen – Schauen
im Wechselgebiet**
TP 8:15 Bf Wien Meidling,
Abf 8:32
2019F184 | Preis: € 3,-

Buchung & Kontakt

Falls Sie einen der Termine buchen möchten, Fragen zu unserem Edelweiss-Light-Programm haben oder Wünsche einbringen möchten, können Sie uns jederzeit gerne kontaktieren.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Mail: office@alpenverein-edelweiss.at

Tel.: 01/5138500

Mo bis Do 9:00 – 18:00, Fr 9:00 – 17:00

Zusätzliche Informationen:

Buchungscode:

Bitte bei Anfragen, Buchungen immer samt Jahr angeben (z.B.: 2019A123)

Preise:

Reiner Kurs- oder Führungsbeitrag (exkl. Fahrt, Aufenthalt, etc.)

1. Preis: Mitgliedspreis für Erwachsene
2. Preis: ermäßigter Mitgliedspreis für Junioren bis 27J., Senioren ab 65 J.

Mitgliedschaft:

Bei Eintages Veranstaltungen ist einmalig keine Mitgliedschaft erforderlich. Bei Mehrtages-Veranstaltungen ist eine Mitgliedschaft immer erforderlich.

Bildnachweis Titelfoto:

www.iStockphoto.com/Jorgefontestad

Layout: www.hellschwarz.at



Oder schauen Sie einfach persönlich vorbei!

Unsere Adresse:

Alpenverein Edelweiss

Walfischgasse 12, 1010 Wien

www.alpenverein-edelweiss.at