

BEWEGUNG
WOHLBEFINDEN
GESUNDHEIT

im Einklang mit der Natur



edelweiss
light

NEU
AB 2019

Entdecken Sie unser neues
Programm „Edelweiss Light“!

19 JUL
AUG
SEP



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 bekannte Angebote aus den Bereichen Wandern, Klettern, Klettersteige, Hochtouren und Bouldern im Sommer und Skitourengehen, Schneeschuhwandern sowie Skifahren im Winter.



Dazu kommen vier neue Angebotssegmente: draußen Nordic Walking, Radfahren und Langlaufen, 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. Sie kräftigt Ihre Muskulatur, hilft gleichzeitig Kalorien zu verbrauchen und sorgt für Ihre Fitness und Entspannung.



Foto: iStockphoto.com / AndrianaSupynska



Foto: iStockphoto.com / Nury Kirilov

Der körperliche und der soziale Effekt

Die Durchführung

Unter Anleitung und kompetenter Betreuung durch Alpenvereins-Guides führen Sie in Kleingruppen die gewählte Sportart aus. Dabei wird Ihre Technik beobachtet und gegebenenfalls angemessen korrigiert.

- 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



Hochtouren light

NEU

Gletschertouren, womöglich kombiniert mit leichten Kletterpassagen, sind eine anspruchsvollere Sache: Es geht weit hinauf, der Rucksack ist schwerer, die Anforderungen sind höher. Durch eine clevere Tourenauswahl und Etappenplanung lassen sich aber auch Hochtouren auf recht gemütliche Art durchführen, wobei die Bergerlebnisse natürlich trotzdem großartig ausfallen.

29.-31.

Juli

Großvenediger

Anm. bis 15.07.

2019A386 | Preis: 185,-/ 167,-

12.-14.

August

Dachstein

Anm. bis 29.07.

2019A387 | Preis: 145,-/ 131,-



Radtour light

Bei unseren Radtouren steht der Erlebnis- und Erholungswert im Vordergrund, aber auch auf Kultur und kulinarische Genüsse legen wir Wert.

Die Touren führen auf nicht überlaufenen und interessanten Strecken. Auch E-Biker sind willkommen.

Termine

Jul

2019

21.07. Windener Straße
Sonntag 35 km/ca. 2,5 Std. Fahrzeit
Anm. bis 08.07.
TP 10:00 Bf Bruck/Leitha
2019A368 | Preis: € 12,-

Termine

Aug

2019

31.08. Drei Wiener Friedhöfe
Samstag 35 km/ca. 2 Std. Fahrzeit
Anm. bis 19.08.
TP 14:00 Wien Hbf Radstation
2019A367 | Preis: € 7,-

Sep

2019

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



Nordic Walking light

Bewegung ist ein „Lebensmittel“, aber auf die richtige Dosierung kommt es an. Unsere Guides achten dabei auch auf die technisch richtige Ausführung.

Der Schwerpunkt liegt aber eindeutig auf dem Miteinander in der Natur.

Termine

2019

Dienstag 09.07.2019 2019A364
TP 14:00 Meidlinger Tor (U4), 14:00
6 km/ca. 2 Std.

Donnerstag 25.07.2019 2019A365
TP 14:00 Prater Hauptallee (Linie 1)
9 km/ca. 2,5 Std.

Anmeldung:

jeweils bis einen Tag vor Termin

Preis jeweils:

Edelweiss-Mitglied € 3,-
ÖAV-Mitglied € 6,-



Foto: iStockphoto.com | Sasha_Suzi





Wandern light

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

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

Termine Jun 2019

22. Araburg
Samstag Anm. bis Do 20.06.
2019F129 | Preis: € 6,-

26. Schöne Aussichten –
Wienerbruckturm
Mittwoch TP 6:45 Bf Meidling, Abf 7:02
2019F182 | Preis: € 5,-

Termine Jul 2019

11. Schöne Aussichten –
Wienerbruckturm
Donnerstag TP 6:45 Bf Meidling, Abf 7:02
2019F182 | Preis: € 5,-

20. Wiener Stadtwanderweg 8
Samstag Anm. bis Do 18.07.
2019F186 | Preis: € 2,-

Aug 2019

10. Wiener Stadtwanderweg 2
Samstag Anm. bis Do 08.08.
2019F190 | Preis: € 2,-

25. Wandern – Essen – Schauen
in der Buckligen Welt
Sonntag TP 8:45 Bf Meidling, Abf 9:05
2019F194 | Preis: € 3,-

Termine Sep 2019

12. Schöne Aussichten –
Margarethenwarte
Donnerstag TP 8:45 Bf Meidling, Abf 9:05
2019F200 | Preis: € 5,-

19. Wandern – Essen – Schauen
in den Fischauer Bergen
Donnerstag TP 7:45 Bf Meidling, Abf 8:05
2019F202 | Preis: € 3,-

Termine Okt 2019

02. Anninger – von West nach Ost
Mittwoch TP 8:50 Bf Meidling, Abf 9:09
2019F210 | Preis: € 2,-

10. Schöne Aussichten –
Hagenberger Weitblick
Donnerstag TP 8:40 Bf Floridsdorf, Abf 8:56
2019F212 | Preis: € 3,-

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!

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.

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.

| <u>Termine</u> | <u>2019</u> |
|---------------------------|-------------|
| 22./23. + 29./30. Juni | 2019A232 |
| 7./8. + 14./15. September | 2019A286 |

Anm. bis zwei Wochen vor Termin

Preis: jeweils € 145,-/131,-

Tagestouren

Termine 2019

| | |
|-------------------------|--|
| 15. Juni | Höllental 2019A220 Preis: 65,- |
| 12. September | Höllental 2019A290 Preis: 65,- |
| 21. September | Hohe Wand 2019A297 Preis: 65,- |
| 5. Oktober | Höllental 2019A303 Preis: 65,- |

Tagestouren mit Öffis

Wir fahren mit Öffis zum Genussklettern im Schwierigkeitsgrad bis IV auf die Hohe Wand, den Schneeberg oder auf die Rax.

Termine 2019

| | |
|-----------------------|----------|
| Sonntag 8. September | 2019A288 |
| Sonntag 15. September | 2019A294 |
| Sonntag 22. September | 2019A298 |
| Sonntag 29. September | 2019A302 |
| Sonntag 6. Oktober | 2019A305 |
| Sonntag 13. Oktober | 2019A309 |

Anm. jeweils bis Mo vor Termin | Preis: 40,-

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

Termine 2019

| | |
|--------------------------|----------|
| Sa 6. - So. 7. Juli | 2019A243 |
| Sa 27. - So. 28. Juli | 2019A264 |
| Sa 17. - So. 18. August | 2019A276 |
| Sa 7. - So. 8. September | 2019A284 |

Anm. bis zwei Wochen vor Termin

Preis: jeweils € 95,-/86,-

Basic Kurse After Work Mödling/Hinterbrühl

Termine 2019

| | |
|------------------|----------|
| Fr 26. Juli | 2019A262 |
| Fr 23. August | 2019A277 |
| Fr 20. September | 2019A296 |

Anm. bis zwei Wochen vor Termin

Preis: jeweils € 30,-

Detailinfos zu allen Kursen und Führungen
auf www.alpenverein-edelweiss.at



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!



| <i>Termine</i> | 2019 |
|--|---------------------------|
| Dienstag 16. - 30.07. | 2019T033 |
| Dienstag 13. - 27.08. jeweils 12:00 - 13:30, Preis: | 2019T034 € 65,-/59,- |
| Dienstag 24.09. - 29.10. 12:00 - 13:30, Preis: | 2019T035 € 129,-/117,- |

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!

| <i>Termine</i> | 2019 |
|---------------------------|----------|
| Mittwoch 03. 07. - 07.08. | 2019T004 |
| Mittwoch 14. 08. - 18.09. | 2019T005 |
| Mittwoch 25. 09. - 30.10. | 2019T006 |

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!

| <i>Termine</i> | 2019 |
|---|----------|
| Montag 08. - 22.07. | 2019T048 |
| Montag 09. - 23.09. | 2019T049 |
| Montag 11. - 25.10. | 2019T050 |
| 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.

| <i>Termin</i> | 2019 |
|--|----------|
| Mittwoch 18.09. - 23.10. 9:30 - 11:00, 6 x 1 ½ Std. Preis: € 129,-/117,- | 2019T056 |



Wohl befinden

Yoga

Ein Spezialkurs für Kletterer.

Dienstag 01.10.-05.11. 2019T090

19:00 - 20:30

Preis: € 89,-/81,- (6 x 1 ½ Std.)

Bergsteigertraining

Grundlagentraining für alle Spielarten
des Bergsteigens.

Montag 07.10.-27.01. 2019T082

19:00 - 20:30

Preis: € 160,-/144,- (15 x 1 ½ Std.)

Wirbelsäulentraining

Kräftigung, Stabilisierung, Korrektur von
Haltungsfehlern.

Dienstag 01.10.-10.12. 2019T085

17:45 - 18:45

Preis: € 118,-/106,- (12 x 1 Std.)



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



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

24.09. Gesunde Ernährung

beim Wandern und
Bergsteigen - Teil 2

19.11. Fit und gesund für die Berge

Vorbereitung und Training - Teil 2

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

Anmeldung: Die Plätze sind limitiert!
Lassen Sie sich jetzt schon unverbindlich
vormerken. Schreiben Sie einfach ein Mail
an office@alpenverein-edelweiss.at

Der Eintritt ist frei.

Buchung & Kontakt

Falls Sie einen der Termine buchen möchten, Fragen zu unserem Light-Programm oder einen Wunsch haben, können Sie uns gerne kontaktieren:

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 27 J., 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 - FlairImages

Layout: www.hellschwarz.at



Oder schauen Sie persönlich vorbei!

Unsere Adresse:

Alpenverein Edelweiss
Walfischgasse 12, 1010 Wien

www.alpenverein-edelweiss.at