



## **E5 Alpenüberquerung 1. Etappe mit Gepäcktransport**

Von Oberstdorf nach Meran – Die komfortable Variante von  
Tal zu Tal

---

Der Traum zu Fuß die Alpen zu überqueren lässt auch dich nicht mehr los. Du möchtest aber auf Komfort nicht verzichten, keinen schweren Rucksack tragen oder scheust die Übernachtungen in Berghütten. Dann ist diese Variante der Alpenüberquerung auf den Spuren des E5 die richtige Alternative. Du übernachtet in gemütlichen Gasthöfen oder komfortablen Hotels, das Gepäck wird täglich für dich in die nächste Unterkunft weitertransportiert und steht dir nach Ankunft zur Verfügung. Der Weg über die Alpen führt dich auch bei dieser Routenführung von Nord nach Süd zunächst durch die Allgäuer und Lechtaler Alpen, durch die Gletscherwelt der Öztaler Alpen. Über den Similaunpass geht es dann zum Schluss hinunter ins zauberhafte Schnalstal, der Heimat von Reinhold Messner. Den letzten Abend genießen wir in der malerischen Stadt Meran und lassen die Tour im mediterranen Klima der Alpenstadt ausklingen. Dem großen Erlebnis E5 von Oberstdorf nach Meran steht so nichts mehr im Wege.

---

# 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 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.

# Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Hirschegg - Bärgunttal - Hochalppass - Hochkrumbach - [Hotel Jägeralpe](#) oder ähnliche Unterkunft

Zunächst nehmen wir den Bus bis ins kleine Örtchen Baad am Ende des Kleinwalsertals. Von hier aus starten wir mit unserer Wanderung durch das romantische Bärgunttal auf gemütlichem, leicht ansteigendem Weg. Bald wird der Weg steiler und steigen über die Baumgrenze hinaus. Auf dem Hochalppass haben wir erstmals einen traumhaften Weitblick. Von hier aus steigen wir Richtung Hochkrumbach ab und erreichen unser erstes Etappenziel, das Hotel Jägeralpe, Hotel Adler oder eine andere vergleichbare Unterkunft. Wer möchte kann sich in der Wellness-Abteilung entspannen.

Höhenunterschied: bergauf 800m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 2:** Kaisertal - Kaiserjochhaus - Pettneu - St. Anton - [Hotel die Arlbergerin](#)

Mit dem Taxi fahren wir zunächst bis nach Kaisers. Hier starten wir unseren Aufstieg bis zum Kaiserjochhaus. Der Ausblick auf die Lechtaler Alpen begleitet uns beim Abstieg nach Pettneu. Von hier aus fahren wir mit dem Taxi nach St. Anton, wo wir die heutige Nacht verbringen.

Höhenunterschied: bergauf 900m | bergab 1200m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 3:** Zams - Venet - Wenns - Mittelberg, Pitztal - [Haus Bergheim](#)

Von St. Anton aus fahren wir mit einem Taxi zur Talstation der Rifenalbahn in Zams. Mit dem Sessellift gelangen wir hinauf zur schön gelegenen Zammer Alm. Von dort aus wandern wir über Almwiesen hinauf zum Venet-Gipfel. Der Weg führt uns weiter über üppige Bergwiesen zur Gogles Alm, wo wir nach einer kurzen Pause unsere Wanderung fortsetzen. Auf einem idyllischen Pfad steigen wir dann hinab zum beeindruckenden Naturdenkmal Piller Moor. Von dort bringt uns ein Taxi ins Pitztal.

Höhenunterschied: bergauf 400m | bergab 1300m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 4:** Braunschweigerhütte - Pitztaler Jöchel - Sölden Gletscher - Vent - [Hotel Similaun](#)

Von Mittelberg, an der Gletscherstube vorbei, starten wir unseren Aufstieg zur Braunschweigerhütte, die auf 2.759 m liegt. Bei einer Rast stärken wir uns für den noch bevor stehenden Aufstieg zum Pitztaler Jöchel (2.995 m). Bevor wir über den Rettenbachferner absteigen, genießen wir den Blick in die Öztaler Berge. Von der Gletscherbahn-Talstation bringt uns das Taxi hinunter nach Vent.

Höhenunterschied: bergauf 1250m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 5:** Martin-Busch-Hütte - Similaun Hütte - Meran - [City Hotel Merano](#) o.ä.

Nach dem Frühstück wandern wir auf einem gemütlichen, leicht ansteigenden Weg zur Martin-Busch-Hütte. Hier stärken wir uns für den letzten Anstieg hinauf zur Similaunhütte auf 3.018 m. Am höchsten Punkt des heutigen Tages angekommen tanken wir noch einmal Kraft für den Abstieg in das Schnalstal. Dort erwartet uns schon ein Taxitransfer, der uns nach Meran bringt. Den Abend lassen wir gemütlich in der Wärme der mediterranen Alpenstadt ausklingen.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 1350m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

**Tag 6:** Rückreise nach Hirschegg

Rückreise ins Kleinwalsertal nach 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)  
Seilbahnfahrt  
Täglicher Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)  
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)  
Talfahrt Rettenbach (falls Abstieg nicht möglich - ca. 10,00 €)  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung  
Parkgebühren 5,00 € pro Tag

### DAUER

6 Tage von Samstag - Donnerstag

### 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



**1.445,00 € pro Person**



S06-26-3

04.07.2026 - 09.07.2026



S06-26-9

15.08.2026 - 20.08.2026



S06-26-5

18.07.2026 - 23.07.2026



S06-26-10

22.08.2026 - 27.08.2026



S06-26-6

25.07.2026 - 30.07.2026



S06-26-11

29.08.2026 - 03.09.2026



S06-26-7

01.08.2026 - 06.08.2026



S06-26-12

12.09.2026 - 17.09.2026



S06-26-8

08.08.2026 - 13.08.2026

# 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](mailto:info@kleinwalsertal.com)

[www.kleinwalsertal.com](http://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](mailto:info@bus-tirol.at),

[www.schmid-nauders.com](http://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](mailto:bus@prenner.it), [www.prenner.it](http://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 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](#).

## 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, steinig 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**.

\* 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

Kompass Karten: Lechtaler Alpen/Hornbachkette Nr. 24; Öztaler Alpen/Öztal-Pitztal Nr. 43, 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](https://www.mitfahrzentrale.com/)

---

## 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

