

# Österreich Gesundheitswandern - 10 Tage



## Wipptal in Tirol / Österreich

### Gesundheitswandern - Aktivwoche in der schönsten Tiroler Bergwelt

In den Bergen zu neuer Stärke! Verbessern Sie Körperhaltung und Kreislauf mit gezielten Übungen und Wanderungen umrahmt von der ursprünglichen Tiroler Bergwelt im Wipptal. Während der Aktivwoche werden Sie neben dem stärkenden Wirbelsäulentraining auch die Ferienregion mit seinen 5 Bergtälern und ihrer faszinierenden Gebirgslandschaft kennenlernen. Ausgewogene, schmackhafte Ernährung und ein Besuch im nahen Innsbruck, Hauptstadt der Alpen runden das Programm ab! Vor Ort werden zusätzlich Bergwanderungen für 2 Gruppen angeboten, in denen auf unterschiedliche Leistungsansprüche Rücksicht genommen wird.

#### Mögliche Hotels:

Almi's Berghotel\*\*\* in Obernberg oder Traditionshotel Krone\*\*\* in Matri

#### Almi's Berghotel

Das kleine, familiengeführte Hotel liegt auf 1.400 m Seehöhe im idyllischen Seitental im Tiroler Wipptal. Nur wenige Kilometer vom Brenner entfernt entdeckt man dort ein richtiges Naturparadies und ein Tirol wie es wirklich ist.

Alle individuell mit Naturmaterialien gestalteten Zimmer sind mit Sat-TV Flat-Bildschirm, Dusche/WC, Telefon, Safe, Haarföhn und Kosmetikspiegel ausgestattet.

Der Wellnessbereich bietet eine Entspannungsoase in den Brenner Bergen mit Zirbensauna, Dampfbad, Luis-Trenker-Infraotkabine, Ruheplätzen etc..

Die einzigartigen Berglandschaften und die intakte Natur in den Brenner Bergen rund um Almi's Berghotel bieten ein faszinierendes Umfeld für die Schönsten Tages Jahres. Wer Lust hat, sich von den urigen Almen und schönen Lärchenwäldern inspirieren zu lassen, stressfrei im Wipptal in Tirol zu wandern und Stärke zu tanken, ist im Obernbergtal richtig.

#### Hotel Krone

Das Hotel Krone in Matri am Brenner blickt auf eine

mehr als tausendjährige Geschichte zurück, welches seit 1447 in Familienbesitz ist. Das Hotel befindet sich 20 km südlich von Innsbruck.

Es werden Ihnen 50 Zimmer im Wipptal Komfort mit Dusche oder Bad, WC, Fön, Flat-TV, Telefon und teilweise mit Balkon oder Terrasse geboten.

Genießen Sie eine Reihe an kulinarischen Genüssen aus Küche und Keller. Außerdem sorgt die Bergsauna für pure Entspannung und Wohlfühlmomente. Vergessen Sie Alltagsstress und Sorgen.

#### Zusatzleistungen inklusive:

- Täglicher Transfer mit dem Kleinbus zu allen Gesundheitswanderungen
- Bergwanderungen mit lokalen Bergwanderführer zu wechselnden Zielen
- Traditionshotel Krone: Bergsauna, Dampfbad, Kneippbecken und großer Garten
- Almi's Berghotel: Finnische- und Kräutersauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Panorama-Ruheraum, Yogasaal, Bergsteiger und Natur Bibliothek
- WLAN in allen Hotels

In allen Hotels werden die Mahlzeiten nach den 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zubereitet.

#### Exklusive Zusatzangebote:

- 10-20 % Ermäßigung auf Museen in Innsbruck
- 50 % auf E-Bike-Verleih für Hotelgäste (Traditionshaus Krone)
- 50 % Ermäßigung auf Sommertickets der Bergbahnen

#### Gesundheitsprogramm:

- Schwerpunkt: Herz-Kreislauf-Training:
- Begrüßung und Vorstellung des Programms
  - Gesundheitswandern:
  - Erfahren des subjektiven Leistungsempfinden
  - Technik und Schulung
  - Dehnen und Kräftigen
  - Wirkungen von Ausdauertraining
  - Gelenkschonend Wandern
  - Entspannungstraining mit PMR oder Autogenes Training (theoretische



## Leistungen:

- Hin- und Rückreise im Spezial-Kurfahrten Bus mit exklusiver 3-er Bestuhlung
- 9 x Übernachtung im Hotel Krone oder Almis Berghotel
- 9 x Halbpension
- Transfer vom/zum Übernachtungshotel bei An- und Abreise
- 5 Tage Wanderführer mit zertifizierten Gesundheitswanderführern
- Schauküche + Ernährungsfachvortrag
- progressive Muskel-Relaxation
- Transfers zu den Ausgangspunkten in den Seitentälern
- Ortstaxe

## Preis:

06.07.2019 - 15.07.2019 - Hotel lt. Ausschreibung

Doppelzimmer Dusche/WC	1048 €
Einzelzimmer Dusche/WC	1217 €



#### Grundlagen und erster Einstieg

- Progressive Muskelrelaxation und/oder Autogenes Training (Praxis)
- Ernährungsworkshop in der Schauküche: „Gesundes Essen unkompliziert und schmackhaft zubereiten“
- Erfahrungsaustausch mit Impressionen der Aktivwoche
- Betreuung

**Hinweis:** Die Aktivwoche wird von einer Großzahl der deutschen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

Im oben genannten Reisepreis ist der Krankenkassenzuschuss von 160,- Euro bereits enthalten. Dieser muss/kann von Ihnen bei der Krankenkasse eingereicht werden. Unser Büro steht aufgrund unserer umfangreichen Erfahrung gerne mit Rat und Tat zur Seite.