

BEWEGUNG  
WOHLBEFINDEN  
GESUNDHEIT

*im Einklang mit der Natur*

edelweiss

light

**NEU**  
AB 2019

Entdecken Sie unser neues  
Programm „Edelweiss Light“!

19 OKT  
NOV  
DEZ



## 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 draußen die neuen Angebotssegmente Radfahren und Langlaufen und drinnen erwarten Sie unsere Fitnesskurse (Yoga, Gymnastik etc.) sowie 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 | SHS Photography



Foto: iStockphoto.com | Barick Szewczyk

## 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



## Langlaufen light

Klassisch oder skaten? Wenn wir's gemütlicher angehen wollen, dann klassisch auf bestens präparierten Loipen! Wir hoffen auf den Schnee und sind uns sicher, dass unsere Langlaufguides Ihnen mit einigen kleinen Tipps den Genuss steigern helfen werden.

Wir erleben gemeinsam einen genussvollen Tag in einem der besten Langlaufgebiete rund um Wien: Je nach Schnee- und Wetterlage kommen St. Jakob im Walde, Wechsel, Kleinzell/Ebenwaldhöhe, das Mariazeller Land oder das Waldviertel infrage. Neben der sportlichen Betätigung gibt's Erholung und Entspannung auf einem sonnigen Pausenplatz und bei einer kulinarischen Einkehr.



### Termine:

Donnerstag 09.01.2020 2020A036

Samstag 18.01.2020 2020A059

### Anmeldung:

jeweils bis drei Tage vor Termin

Preis jeweils: € 45,-



## Skitouren light

Aufstiegsleistung und Tempo sind moderat, die Pausen großzügig, das Abfahrtsgelände mäßig geneigt! Für alle, die es im Aufstieg und bei der Abfahrt in erster Linie genussvoll und entspannt lieben und schon über ein wenig Skitourenpraxis verfügen!



## Geführte Light-Touren am Wochenende

### Termine 2019/2020:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>16.</b><br>Dezember      | Unterberg, 1342 m<br>Anm. bis 11.12.<br>2020A025   Preis: € 35,-  |
| <b>29.-01.</b><br>Dez./Jän. | Mürzsteger Alpen<br>Frein/Freinerhof<br>Anm. bis 15.11., Anreise 29.12.<br>später Nachmittag<br>2020A029   Preis: € 85,-/77,- |
| <b>17.-19.</b><br>Jänner    | Mürzsteger Alpen<br>Frein/Freinerhof<br>Anm. bis 03.01., Anreise 17.01.<br>später Nachmittag<br>2020A055   Preis: € 80,-/72,- |



## Geführte **Light-Touren** am Mittwoch

Die Auswahl der Touren erfolgt in  
Absprache mit den TeilnehmerInnen.

Anm. jeweils bis Mo vor Termin

**Preis:** jeweils € 45,-

**Dez**  
2019

**04.** (A016)  
**11.** (A021)

**18.** (A026)

**Jan**  
2020

**08.** (A034)  
**15.** (A050)

**22.** (A065)  
**29.** (A079)



## Radtour light

Bei unseren Radtouren steht der Erlebnis- und Erholungswert im Vordergrund, aber auch Kultur und kulinarische Genüsse kommen nicht zu kurz.

Wir befahren wenig frequentierte, interessante Radwege. Auch E-Biker sind willkommen.

### Termine 2019

---

- 20.10.** Vom Schlossgeist zum Himbeergeist – Laa/Thaya  
Sonntag  
42 km/ca. 3,5 Std. Fahrzeit  
Anm. bis 14.10.  
TP 09:30 Bf Wien Praterstern  
2019A396 | Preis: € 12,-
- 09.11.** Chardonnay-Radroute – Retz  
Samstag  
44 km/ca. 3,5 Std. Fahrzeit  
Anm. bis 04.11.  
TP 09:45 Bf Wien Praterstern  
2019A397 | Preis: € 12,-



Foto: iStockphoto.com | gzoergz



## Wandern light

Neben unseren bewährten Touren in den Wiener Hausbergen konzentrieren wir uns verstärkt auch auf die vielfältigen Wandermöglichkeiten im Grüngürtel Wiens. Schwerpunkt sind dort die 10 Wiener Stadtwanderwege sowie die Etappen des Rundumadum Wien Wanderwegs.

### 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,-
- 12.** Wandern & Yoga – Schafberg – Mostalm  
Samstag  
Anm. bis 28.09.  
2019F232 | Preis: € 2,-
- 12.** Felsen & Bäume – Anninger  
Samstag  
Anm. bis 10.10.  
2019F233 | Preis: € 2,-
- 20.** Wiener Stadtwanderweg 5  
Sonntag  
TP 13:00, Linie 31, Stammersdorf  
2019F235 | Preis: € 2,-
- 24.** Wandern – Essen – Schauen am Wagram  
Donnerstag  
TP 7:50 Bf Heiligenst., Abf 8:10  
2019F236 | Preis: € 3,-

Termine

# Nov

2019

05.

Dienstag

Klesheimwarte – von Baden nach Gumpoldskirchen  
TP 9:20 Bf Meidling, Abf 9:37  
2019F238 | Preis: € 2,-

07.

Donnerstag

Wandern – Essen – Schauen im Steinfeld  
TP 8:45 Bf Meidling, Abf 9:05  
2019F239 | Preis: € 3,-

09.

Samstag

Glasmuseum Weigelsdorf  
TP 9:56 Bf Ebenfurth, Abf 9:19  
Wien Hbf  
2019F240 | Preis: € 2,-

17.

Sonntag

Rundumadum Wien  
Etappen 8-9  
TP 13:00 Linie 60 Breitenfurter  
Straße/Liesingbrücke  
2019F246 | Preis: € 2,-

21.

Donnerstag

Schöne Aussichten –  
Kremserbergwarte  
TP 9:00 Wien Westbf, Abf 9:20  
2019F247 | Preis: € 3,-

23.

Samstag

Quellen & Höhlen – Höllenstein  
Anm. bis 21.11.  
2019F248 | Preis: € 2,-

30.

Samstag

Stadtwanderweg 3  
TP 11:00 Linie 43 Neuwaldegg  
2019F249 | Preis: € 2,-

Termine

# Dez

2019

05.

Donnerstag

Wandern – Essen – Schauen im Wienerwald  
TP 8:50 Bf Meidling, Abf 9:09  
2019F250 | Preis: € 2,-

07.

Samstag

Rundumadum Wien  
Etappen 10-11  
TP 11:00 Linie 67 Tesarekplatz  
2019F251 | Preis: € 2,-

13.

Freitag

Nachtwanderung  
Hermannskogel  
TP 16:30 38A Endstelle  
Kahlenberg  
2019F252 | Preis: € 2,-

14.

Samstag

Brunnen & Sagen – Anninger  
Anm. bis 12.12.  
2019F253 | Preis: € 2,-

15.

Sonntag

Advent Wasserschloss  
Kottingbrunn  
TP 8:20 Wien Hbf, Abf. 8:29  
2019F254 | Preis: € 3,-

Termine

# Jän

2020

09.

Donnerstag

Schöne Aussichten –  
Peilsteinwarte  
TP 8:15 Bf Meidling, Abf 8:37  
2020F100 | Preis: € 3,-

18.

Samstag

Gießhübel – Kugelwiese  
Anm. bis 16.01.  
2020F101 | Preis: € 2,-





# Klettersteigkurse light

Klettersteige gehören heute zum fixen Bestandteil des alpinistischen Repertoires. 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 erlernen und zu üben.

## Basic Kurs After Work Mödling/Hinterbrühl

Fr 20. September 2019 2019A296

Anm. bis 16.09. Preis: € 30,-

## Basic Kurs Wiener Hausberge

Sa 5. - So. 6. Oktober 2019A394

Anm. bis 20.09. Preis: € 95,-/86,-

# Klettern light

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!

## Tagestouren

Termine 2019

Donnerstag 12. September 2019A290

Samstag 21. September 2019A297

Samstag 5. Oktober 2019A303

Samstag 12. Oktober 2019A398

Anm. jeweils bis Mo vor Termin | 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 15. September 2019A294

Sonntag 22. September 2019A298

Sonntag 29. September 2019A302

Sonntag 6. Oktober 2019A305

Sonntag 13. Oktober 2019A309

Sonntag 20. Oktober 2019A310

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





# Bouldern light

Bouldern ist Hallenklettern in Absprunghöhe, gesichert durch dicke Schaumstoffmatten. 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?

### Termine 2019

- Dienstag 24.09. - 29.10. 2019T035  
 6 x 12:00 - 13:30 | Preis: € 129,-/117,-
- Dienstag 19.11. - 17.12. 2019T036  
 5 x 12:00 - 13:30 | Preis: € 108,-/97,-



## Boulder Basic 4 Ladies only

### Termine 2019

- Freitag 04.10. - 22.11. 2019T039  
 6 x 15:30 - 17:00 | Preis: € 129,-/117,-
- Montag 04.11. - 09.12. 2019T042  
 6 x 09:00 - 10:30 | Preis: € 108,-/97,-

## 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 25.09. - 30.10. 2019T006  
 Mittwoch 06.11. - 11.12. 2019T007  
 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

- Freitag 11. - 25.10. 2019T050  
 19:00-20:30
- Freitag 29.11. - 13.12. 2019T051  
 15:30 - 17:00  
 jeweils 3 x 1 ½ Std. Preis: € 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 06.11. - 11.12. 2019T057  
 9:30 - 11:00, 6 x 1 ½ Std.  
 Preis: € 129,-/117,-



# Wohl befinden



# Gesundheits trainings

## Yoga

Ein Spezialkurs für Kletterer.

Dienstag 01.10.-05.11. 2019T090

19:00 - 20:30

Preis: € 89,-/81,- (6 x 1 ½ Std.)

## Training für BergsteigerInnen

Grundlagentraining für alle Spielarten des Wanderns und des Bergsports.

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.)

Die Alpenverein Edelweiss Gesundheitstrainings sind eine Veranstaltungsreihe exklusiv für Edelweiss-Mitglieder. Hier sprechen absolute Experten rund um die Themen Bewegung, Wohlbefinden, Gesundheit und Natur.

Dazu servieren wir auch ein schmackhaftes Buffet. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Unsere Vortragenden sind Experten aus den Bereichen:

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



Foto: Bernhard Friedler



Foto: iStockphoto.com | Svetlana Braun

Termin

2019

**19.11.**  
Dienstag

**Fit und gesund für die Berge**  
Vorbereitung und Training –  
Teil 2

**Beginn/Ort:** 18:30, Alpenverein Edelweiss

**Anmeldung:** Schreiben Sie einfach ein Mail an [office@alpenverein-edelweiss.at](mailto: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](mailto: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 Tagesveranstaltungen ist einmalig „schnuppern“ (ohne Mitgliedschaft) möglich. Bei Mehrtagesveranstaltungen ist eine Mitgliedschaft immer erforderlich.

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Alpenverein Edelweiss  
Bildnachweis Titelfoto:

[www.iStockphoto.com](http://www.iStockphoto.com) - Sun\_Time

Layout: [www.hellschwarz.at](http://www.hellschwarz.at)



Oder schauen Sie persönlich vorbei!

### Unsere Adresse:

Alpenverein Edelweiss  
Walfischgasse 12, 1010 Wien