

BEWEGUNG
WOHLBEFINDEN
GESUNDHEIT

im Einklang mit der Natur



edelweiss

light

NEU
AB 2019

Entdecken Sie unser neues
Programm „Edelweiss Light“!

19 JAN
FEB
MAR

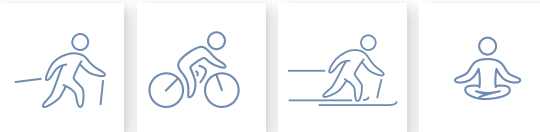
Ein aktiver Lebensstil ist gesund!

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.

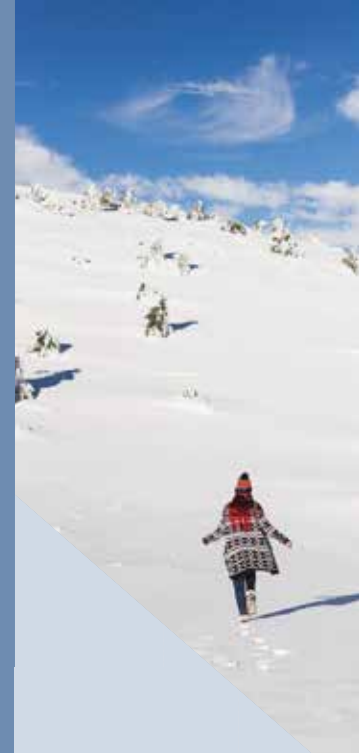


Der körperliche und der soziale Effekt

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).

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





Langlaufen light

NEU

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. Erholung und Entspannung werden wir neben der sportlichen Betätigung in Pausen und kulinarisch gestalten.

Termine:

Montag	07.01.2019	2019A328
Freitag	11.01.2019	2019A329
Samstag	26.01.2019	2019A331
Dienstag	05.02.2019	2019A330
Samstag	02.03.2019	2019A332

Anmeldung:

jeweils bis 4 Tage vor Termin

Preis jeweils:

Edelweiss-Mitglied € 25,-

ÖAV-Mitglied € 30,-



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:

Donnerstag 10.01.2019 2019A326
TP: Schönbrunner Tor (U4), 13:30

Dienstag 19.02.2019 2019A333
TP: Friedensbrücke (U4), 09:45

Dienstag 19.03.2019 2019A334
TP: Friedensbrücke (U4), 09:45

Dauer jeweils ca. 6 km - ca. 2 Stunden

Anmeldung:

jeweils bis einen Tag vor Termin

Preis jeweils:

Edelweiss-Mitglied € 3,-

ÖAV-Mitglied € 6,-

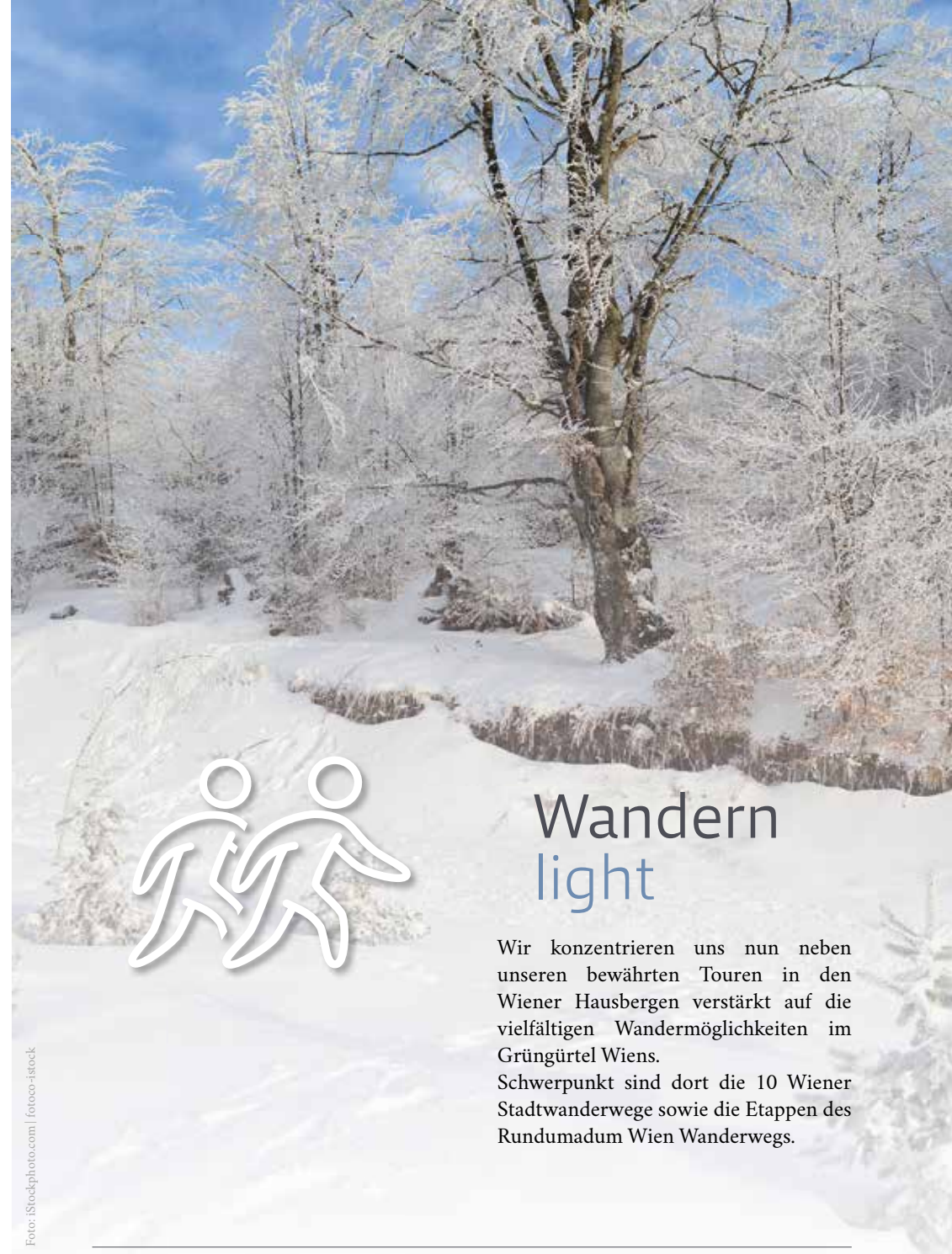


Foto: iStockphoto.com | fotoco-istock

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:

Jan
2019

17. Schöne Aussichten –
Klesheimwarte
Donnerstag TP 8:45 Bf Meidling, Abf 9:09
2019F101 | Preis: € 2,-

31. Bunkeranlage Ungerberg
Donnerstag TP 8:48 Bf Parndorf-Ort
(Abf 8:15 Wien Hauptbf)
2019F100 | Preis: € 3,-

Termine:

Feb
2019

01. Vöslauer Hütte
Donnerstag TP 8:50 Bf Meidling, Abf 9:07
2019F102 | Preis: € 2,-

13. Lobau
Mittwoch TP 9:45 GH Roter Hiasl,
Biberhaufenweg
(Bus 92A oder 93A)
2019F132 | Preis: € 4,-

14. Rund um Wien
Donnerstag TP 8:50 Bf Hütteldorf
2019F103 | Preis: € 4,-

23. Neue Welt & Kraftplatz
Samstag TP 8:20 Wien Hauptbf,
Abf 8:29
2019F104 | Preis: € 6,-

25. Lainzer Tiergarten
Montag TP 9:45 Lainzer Tor,
Endstelle Bus 55A
2019F133 | Preis: € 2,-

Termine:

Mär
2019

04. Föhrenberge
Mittwoch TP 9:45 Rodaun,
Endstelle Bim 60
2019F134 | Preis: € 2,-

07. Höllenstein
Mittwoch TP 9:45 Rodaun,
Endstelle Bim 60
2019F105 | Preis: € 4,-

11. Fotowanderung
Stadtwanderweg Nord
Mittwoch TP 9:45 U4 Spittelau
2019F105 | Preis: € 6,-

15. Schöne Aussichten –
Sandbergwarte
Freitag TP 8:45 Bf Floridsdorf, Abf 9:11
2019F106 | Preis: € 3,-

20. Fotowanderung Hietzinger
Friedhof, Schloss Schönbrunn
Mittwoch TP 9:45 U4 Hietzing
2019F136 | Preis: € 6,-

21. Sakrale Bauten & Bärlauch
Donnerstag TP 9:57 Bf Maria Ellend
(Abf 9:19 Bf Wien Mitte S7)
2019F107 | Preis: € 2,-

23. Drei-Hütten-Wanderung
Samstag Anm. bis Do 21.03.
2019F108 | Preis: € 3,-

24. Jakobsweg:
Teiletappe Mistelbach
Sonntag Anm. bis Do 21.03.
2019F109 | Preis: € 6,-

28. Föhrenberge
Donnerstag TP 8:00 Bf Wien Mitte, Abf 8:19
2019F110 | Preis: € 3,-

Schneeschuh wandern light



In der Ruhe liegt die Kraft. Daher gehen wir's ruhig an, genießen die unberührte Winterlandschaft, tanken glasklare Frischluft und unterhalten uns prächtig, hie und da auch über ein kleines Hoppala im Tiefschnee. Unsere Guides übernehmen die anstrengende Spurarbeit und Sie genießen die bequemen Aufstiege auf die aussichtsreichen Voralpenberge in den Wiener Hausbergen. Auf dem einen oder anderen Gipfel steht auch eine bewirtschaftete Hütte, in der wir uns aufwärmen und stärken können.

Termine:

Jan
2019

05. Kieneck, 1106 m
Samstag Anm. bis Mi 28.12.
2019A027 | Preis: € 25,-

05. Großer Königskogel, 1574 m
Samstag Anm. bis Mi 28.12.
2019A028 | Preis: € 25,-

06. Unterberg, 1342 m
Sonntag Anm. bis Mi 28.12.
2019A029 | Preis: € 25,-

13. Kuhschneeberg
Sonntag (mit Öffi ab Wien)
Anm. bis Mo 07.01.
2019A036 | Preis: € 20,-

19. Türnitzer Alpen
Samstag Anm. bis Mo 14.01.
2019A044 | Preis: € 25,-

26. Reisalpe
Samstag Anm. bis Mo 121.01.
2019A057 | Preis: € 25,-

Termine:

Feb
2019

09. Kloster-Hinteralpe, 1311 m
Samstag Anm. bis Mo 04.02.
2019A027 | Preis: € 25,-

10. Kloster-Hinteralpe, 1311 m
Sonntag Anm. bis Mo 04.02.
2019A076 | Preis: € 25,-

14. Kloster-Hinteralpe, 1311 m
Donnerstag Anm. bis Do 07.02.
2019A079 | Preis: € 25,-

17. Hohe Wand, 1132 m
Sonntag Anm. bis Mo 11.02.
2019A087 | Preis: € 25,-

23. Kreuzschober, 1406 m
Samstag Anm. bis Mo 18.02.
2019A097 | Preis: € 25,-

24. Unterberg, 1342 m
Sonntag Anm. bis Mo 18.02.
2019A100 | Preis: € 25,-

Termine:

Mär
2019

02. Hochwechsel, 1742 m
Samstag Anm. bis Mo 15.02.
2019A109 | Preis: € 25,-

10. Großer Königskogel, 1574 m
Sonntag Anm. bis Mo 04.03.
2019A119 | Preis: € 25,-

14. Unterberg, 1342 m
Sonntag Anm. bis Mi 28.12.
2019A138 | Preis: € 25,-



Skifahren light

Insbesondere für die Generation „50 plus X“ geeignet sind unsere Tagesskifahrten wochentags mit Bus in die schönsten Skigebiete rund um Wien (Lackenhof, Hochkar, Stuhleck). Unsere Skiguide begleiten Sie durch den Tag und haben bei Interesse auch einige Übungen parat. Und wer mehr Lust hat, kann auch für eine ganze Woche mitfahren!

Ski-Tagesausfahrten mit Bus

Donnerstag Termine: 2019

- | | |
|-----------------------|---|
| 17.
Jänner | Annaberg
TP: 8:30 Auhof |
| 19.
Februar | Stuhleck
TP: 8:30 U6-Siebenhirten |
| 28.
Februar | Lackenhof
TP: 8:30 Auhof |
| 07.
März | Stuhleck
TP: 8:30 U6-Siebenhirten |
| 28.
März | Hochkar
TP: 8:30 Auhof |

Preis: € 15,- bis 20,- je nach Ziel zuzüglich Tageskarte fürs Skigebiet.

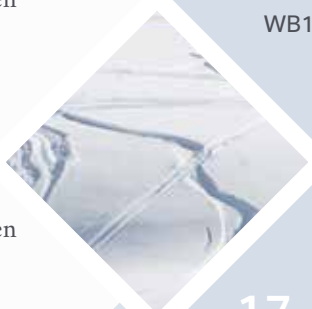
Skireisen ²⁰¹⁹

20.-26.01.

Seniorenskiwoche
Kitzbüheler Alpen
WB190ES02SA

02.-09.02.

Skisafari
in den Dolomiten
WB191TA01SA



17.-24.03.

Skiwoche
in den Dolomiten
WB191TA02SA



Skitouren light

Aufstiegsleistung und Tempo sind mäßig, die Pausen großzügig, die Abfahrt ist nicht zu steil! 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

12.01.
Samstag

Niederapl
(Brachkogel, Sohlenkogel)
Anm. bis Mo 07.01.
2019A035 | Preis: € 45,-

18.-20.
Jänner

Mürzsteger Alpen
Frein/Freinerhof
Anm. bis 07.01., Anreise 18.01.
später Nachmittag
2019A040 | Preis: € 80,-/72,-

19.01.
Samstag

Hochstaff, 1305 m
Anm. bis 16.01.
2019A045 | Preis: € 25,-

28.01.
Montag

Mürzzuschlag
Kreuzschober, 1410 m
Anm. bis 24.01.
2019A060 | Preis: € 35,-

16.02.
Samstag

Schneeberg
Anm. bis 13.02.
2019A085 | Preis: € 35,-

24.02.
Sonntag

Schneeberg
Anm. bis 18.02.
2019A101 | Preis: € 35,-

SkitourenKurse

Termine: Jan 2019

18.-20. Mürzsteger Alpen Freinerhof
25.-27. Kursbeginn Freitag 19:00
Anm. bis Do 03.01.
2019A031 | Preis: € 120,-/108,-

Termine: Feb/Mär 2019

22.-24. Mürzsteger Alpen Freinerhof
Feb Kursbeginn Freitag 19:00
01.-03. Anm. bis und VB
Mär Do 31.01., 18:30
2019A096 | Preis: € 120,-/108,-

20.-24. Großarlal/Hüttschlag
Feb Kursbeginn Mittwoch um 18:00
Anm. bis Mo 07.01.
2019A092 | Preis: € 184,-/166,-

Geführte Light-Touren am Mittwoch

Die Auswahl der Touren erfolgt in
Absprache mit den TeilnehmerInnen.

Jänner	09.01. (A030), 16.01. (A037), 23.01. (A051), 30.01. (A061)
Februar	06.02. (A068), 13.02. (A077), 20.02. (A091), 27.02. (A103)
März	06.03. (A113), 13.03. (A124), 20.03. (A123), 27.03. (A140)



Klettern light

Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe, gesichert durch dicke Hochsprungmatten. Ein Seil wird nicht benötigt, die ganze Konzentration kann auf das Erlernen der richtigen und kraftsparenden Klettertechnik gerichtet werden.

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?

Termine: 2019
Mittwoch 09. 01. - 20.02. 2019T001
Mittwoch 06. 03. - 10.04. 2019T002
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 18.01. - 01.02. 2019T045
19:00 - 20:30
Freitag 22.03. - 05.04. 2019T046
15:30 - 17:00
jeweils 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.

Termine: 2019
Mittwoch 20.02. - 27.03. 2019T045
9:30 - 11:00, 6 x 1 ½ Std.
Preis € 129,-/117,-

Detailinfos zu allen Boulderkursen auf
www.edelweiss-center.at

Edelweiss Light



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 08.01-19.02. 2019T088
19:00 - 20:30
€ 89,-/81,- (6 x 1 ½ Std.)

Wirbelsäulentraining

Menschen sehnen sich nach Wohlbefinden und nach gesunder Lebensweise – und das ohne Rückenschmerzen. In dieser Wirbelsäulensunde kräftigen wir mit gezielten Übungen die gesamte Stütz- und Muskulatur, verbessern die Rumpfstabilität und korrigieren Haltungfehler.

Termin: 2019
Dienstag 12.02-14.05. 2019T084
17:45 - 18:45
reis: € 98,-/88,- (10 x 1 Std.)

Detailinfos zu allen Fitnesskursen auf
www.edelweiss-center.at



Gesundheits trainings



Die Alpenverein Edelweiss Gesundheitstrainings sind eine Veranstaltungsreihe nur 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!

Beginn der Vortragsreihe: Februar 2019

Unsere Vortragenden sind Experten aus den Bereichen:

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

Termine jeweils Donnerstag: 2019
21.02., 18.04., 20.06., 22.08., 17.10., 19.12.
Beginn: jeweils 18:30
Wo: 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

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

Oder schauen Sie einfach persönlich vorbei!

Unsere Adresse:

Alpenverein Edelweiss

Walfischgasse 12, 1010 Wien

www.alpenverein-edelweiss.at

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 | Jag_cz

