

# Winterwochenprogramm 2019 / 2020

Wintersaison (November – April; je nach Schneelage)

*Alle Aktivitäten sind auch individuell planbar - auf Anfrage!!*

## Geführte Schneeschuhwanderung ca. 2,5 Stunden

- Die Tour führt über leicht coupiertes Gelände, in einer märchenhaften Winterkulisse, welche auch nicht so sportliche Teilnehmer gut bewältigen können. Ev. Einkehrmöglichkeit in ein uriges Landgasthaus oder in eine Almhütte (je nach Wunsch der Teilnehmer) **oder** hinauf auf den Berg und zur Hütteneinkehr auf einen guten Glühwein
- **Speziell in der Advent- und Weihnachtszeit** durch die tiefverschneite Winterlandschaft stapfen und so richtig abschalten und genießen, in der märchenhaften Winterkulisse hinauf auf den Berg und einkehren z.B. auf einen guten Glühwein oder einheimische Schmankerl. Erleben Sie das etwas andere Winterabenteuer.
- **Bekleidung:** Atmungsaktive, ev. mehrschichtige Bekleidung (auch Haube und Handschuhe) warme Winterschuhe (keine Turnschuhe) ev. kleiner Rucksack mit warmem Getränk für zwischendurch
- **Termine:** **Jeden Donnerstag und Samstag um 10:00** Treffpunkt & Ort werden bei Anmeldung bekannt gegeben!
- **Preis** € 30,- inkl. Schneeschuh - und Stöckeverleih; Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
- Diese Schneeschuhwanderung ist auch in Kleingruppen möglich. Zeiteinteilung und Touren individuell planbar.
- **Infos & Anmeldung:** bis jeweils am Vorabend Tel.: +43 (0)660/3474250 oder [fuchsberger.fitness@gmail.com](mailto:fuchsberger.fitness@gmail.com)

1



- EMS - Training
- Krav Maga
- Personaltraining
- Medizinisches Abnehmprogramm
- Sportklettern
- Crossfit
- Rücken - Fit
- Krafttraining

- Nordic Walking
- Lauftraining
- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung

## Schneeschuhwanderung bei VOLLMOND aufs Zwölferhorn oder Richtung Faistenauer Schafberg

- Warum nicht mal auf Schneeschuhen bei **Vollmond** durch die tiefverschneite Winterlandschaft stapfen und so richtig abschalten. Wandern Sie mit dem Guide durch die märchenhafte Winterkulisse, hinauf auf den Berg und zur Hütteneinkehr auf einen guten Glühwein. Erleben Sie das etwas andere Abenteuer in einer kleinen Gruppe.
- Es stehen **2 Touren** zur Auswahl: eine kürzere ca. 3,5 Std. (Richtung Faistenauer Schafberg) oder eine längere ca. 4,5 Std. (Zwölferhorn). Die Zeit ist inkl. Einkehr in eine Hütte berechnet.
- Vorkenntnisse nicht erforderlich, geeignet für jedermann.
- **Ausrüstung:** Wanderschuhe, warme Bekleidung, Getränk für unterwegs und Taschenlampe, noch besser Stirnlampe.
- **Preis:** Zwölferhorn € 50,- oder Richtung Faistenauer Schafberg € 40,- inkl. Schneeschuh - und Stöckerverleih; Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
- **Termine:** Termine können um einige Tag vom Vollmond abweichen
- **13.12.2019, 14.12.2019**
- **10.01.2020, 11.01.2020**
- **07.02.2020, 08.02.2020**
- **06.03.2020, 07.03.2020**
- Treffpunkt & Ort werden bei Anmeldung bekannt gegeben!
- Diese Schneeschuhwanderung ist auch in Kleingruppen möglich. Zeiteinteilung und Touren individuell planbar.
- **Infos & Anmeldung** bis jeweils am Vorabend Tel.: +43 (0)660/3474250 oder [fuchsberger.fitness@gmail.com](mailto:fuchsberger.fitness@gmail.com)

2



- EMS - Training
- Krav Maga
- Personaltraining
- Medizinisches Abnehmprogramm
- Sportklettern
- Crossfit
- Rücken - Fit
- Krafttraining

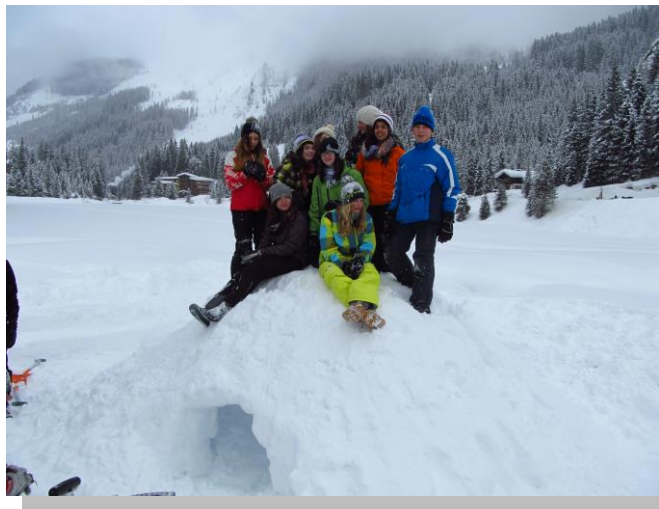
- Nordic Walking
- Lauftraining
- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung

## Schneeschuhwanderung inkl. Iglubau

**Für junge bzw. junggebliebene Menschen welche Bewegung, Natur und Action lieben, eine etwas andere Art des Winterabenteuers**

- Hautnahes Erleben der unberührten Natur
- Erlernen der Gehetechnik mit Schneeschuhen
- Bezwingen eines Berges – Gipfelsturm, ev. Einkehr in eine Almhütte
- Iglu (Biwak) Bau (ev. mit Picknick im Iglu)
- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Normale Ausdauerleistungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Teamwork
- Atmungsaktive Bekleidung, ev. Bekleidung zum Wechseln und warme Schuhe
- Ein Rucksack (ca. 30 l) mit warmem Getränk und Jause
- **Dauer der Tour:** ca. 4 - 5 Stunden
- **Termine:** **Jeden Sonntag oder individuelle Planung möglich**
- **Uhrzeit:** 9:30 Treffpunkt und Ort werden bei Anmeldung bekannt gegeben!
- **Preis:** € 50,- inkl. Führung, Schneeschuhe, Stöcke und Schneeschaukelverleih; Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
- Diese Schneeschuhwanderung ist auch in Kleingruppen möglich. Zeiteinteilung und Touren individuell planbar.
- **Infos & Anmeldung** bis jeweils 2 Tage vor Termin Tel.: **+43 (0)660/3474250** oder [fuchsberger.fitness@gmail.com](mailto:fuchsberger.fitness@gmail.com)

3



- EMS - Training
- Krav Maga
- Personaltraining
- Medizinisches Abnehmprogramm
- Sportklettern
- Crossfit
- Rücken - Fit
- Krafttraining

- Nordic Walking
- Lauftraining
- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung

## 2 Tages - Schneeschuhwanderung in der Osterhorn- Gruppe inkl. Übernachtung in Hütte

Die Kraft der Natur erleben und den Alltag hinter sich lassen, eine etwas andere Art des Winterabenteuers (auch für Gruppen und Firmen sehr gut geeignet)

### Voraussetzungen:

- Normale Ausdauerleistungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Teamwork
- Atmungsaktive Bekleidung, ev. Kleidung zum Wechseln und warme Schuhe
- Ein Rucksack (ca. 30 l) mit warmem Getränk und Jause
- Hautnahes Erleben der unberührten Natur
- Erlernen der Gehtechnik mit Schneeschuhen
- Bezwingen eines Berges – Gipfelsturm, Übernachtung in einer Hütte
- Dauer der Tour: 2 Tage, von ca. 10:00 bis nächsten Tag ca.16:00;  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
- **Termine: Start: 14 -15.12.2019, dann jedes Wochenende (Immer Samstag auf Sonntag bis 07 - 08.03.2020 Zeiteinteilung und Touren individuell planbar**  
Treffpunkt und Ort werden bei Anmeldung bekannt gegeben!
- **Preis:** pro Person € 198,- inkl. Führung, Schneeschuh - und Stöckeerverleih, Übernachtung in einer bewirtschafteten Hütte (Essen und Getränke sind selbst zu bezahlen)
- **Infos & Anmeldung:** bis jeweils 7 Tage vor Termin, Tel.: **+43 (0)660/3474250** oder [fuchsberger.fitness@gmail.com](mailto:fuchsberger.fitness@gmail.com)

4



- EMS - Training
- Krav Maga
- Personaltraining
- Medizinisches Abnehmprogramm
- Sportklettern
- Crossfit
- Rücken - Fit
- Krafttraining

- Nordic Walking
- Lauftraining
- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung