FIT FOR FUN WANDERUNG

DIE NATUR, UNSER FITNESS-STUDIO

Gesund alt werden und dabei Spaß haben. Körperliche und geistige Fitness sind die Grundvoraussetzung dafür. Auf dieser Wanderung mit interaktiven Pausen erhalten Sie viele wertvolle Tipps zur Steigerung der verschiedenen Facetten Ihrer Leistungsfähigkeit. Unser Wanderführer ist Orthopäde und Sportmediziner. Er zeigt Ihnen hierfür einfach Tests und Übungen, ganz ohne Hilfsmittel.

Die Wanderung führt uns zunächst zur Staustufe der Trettach. Nach einem Anstieg genießen wir am Moorweiher den herrlichen Bergblick. Weiter geht es durch einen schönen Wald und vorbei an der international bekannten Sportstätte „Nordic Zentrum“. Der Weg zurück entlang der Stillach leitet uns unaufhaltsam zum gemütlichen Café Karatsbichl. Nach der Einkehr ist es nicht mehr weit bis zum Hotel.

„Dieses Angebot wird von Dr. med. Rainer Fink, Orthopäde und Sportmediziner, geführt und umfasst eine exklusive Gesundheitswanderung, die nicht Teil des kostenfreien Aktivprogramms ist. Die Kosten betragen 30,00 € pro Person.“

Anmeldung:	bis zum Vortag um 20:00 Uhr an der Rezeption	**Höhenmeter:**	170 ↑↓
Event findet statt:	ab 3 Anmeldungen	**Höchster Punkt:**	900 m
Zeitraum:	10.30 Uhr- ca. 16.30 Uhr	**Schwierigkeitsgrad:**	Gelb- leicht
Reine Gehzeit:	3,5 Std.	**Kosten:**	30.--€ pro Person
Länge:	12 km	**Treffpunkt:**	10.30 Uhr am Hoteleingang