

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019

Biken



Eigene Ausrüstung: Mountainbike, Helm, Protektoren, geeignete Bekleidung, geeignete Schuhe, Wetterschutz (Regenjacke, Sonnenschutz usw.), Lunchpaket, Getränke, ggf. Geld

Testmaterial*: Mountainbike, E-Bike, Rennrad, Bekleidung, Bike-Rucksäcke, Helme, Brille, Reparaturset (vom Guide)

MTB-Fahrtechnik-Training	<p>Freitag: Start 10:30 Uhr / 16:00 Uhr Samstag: Start 15:00 Uhr Sonntag: Start 14:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 2 h</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger Bike-Typ: Mountainbike</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 25,00 Euro Teilnehmeranzahl: 3 - 8</p>	<p>Die Technik macht's! So ist's auch beim Biken. Übungen zu Koordination, Balance und Geschicklichkeit machen dich fit für die Trails in der Tiroler Zugspitz Arena. In wenigen Minuten geht's vom Festivalgelände zum Trailgrund, wo dir die Guides wichtige Kniffe zur besseren Bike-Beherrschung im Gelände zeigen. Dabei kann es durchaus sein, dass dir die Fahrtechnik-Trainerin aus Bike-Magazinen bekannt vorkommt.</p>
Enduro Fahrtechnik-Training mit Tour	<p>Freitag: Start 13:00 Uhr Samstag: Start 14:00 Uhr Sonntag: Start 12:30 Uhr Dauer: ca. 4 h</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger Bike-Typ: Enduro</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 45,00 Euro (inkl. Bergbahnticket) Teilnehmeranzahl: 4 - 8</p>	<p>Bevor wir mit euch auf die Trails gehen, gibt es in diesem Kurs ein Fahrtechnik-Training, um die Basics des Bikens aufzufrischen. Im Anschluss wählen wir je nach Gruppengröße und -können den perfekten Trail für alle „Enduro-Küken“ aus, der garantiert für erste Erfolgserlebnisse und ein breites Grinsen auf dem Gesicht sorgt.</p>
Enduro Trailchicks	<p>Freitag: Start 10:30 Uhr Sonntag: Start 09:00 Uhr Dauer: ca. 4 h</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten Bike-Typ: Enduro</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 45,00 Euro (inkl. Bergbahnticket) Teilnehmeranzahl: 4 - 8</p>	<p>Als echte „Trailchick“ hast du schon Enduro-Erfahrung und bist ganz heiß darauf deine Fähigkeiten zu verbessern und dir Tipps von den Profis zu holen? Dann bist du hier genau richtig. Sicheres Biken in alpinem Gelände setzen wir voraus.</p>

*je nach Verfügbarkeit

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



<p>Blindsee Trail</p>	<p>Samstag: Start 09:00 Uhr Sonntag: Start 08:30 Uhr</p> <p>Dauer: 3,5 Stunden (inkl. Pausen) Länge: 14,7 km (ab Lermoos) Höhenmeter: 245 Hm (bergauf)</p> <p>Zielgruppe: Experten Bike-Typ: Enduro</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 45,00 Euro (inkl. Bergbahnticket) Teilnehmeranzahl: 4 - 8</p>	<p>Herrliches Panorama und zum Schluss ein Sprung ins kühle Nass - der Singletrail vom Grubigstein zum Blindsee ist das Highlight in der Tiroler Zugspitz Arena. Ein großteils flowiger Trailverlauf, hin und wieder eine knackige Schlüsselstelle, ein schottriger Abschnitt und ein herrlicher Blick auf den türkisblauen See: Der Blindseetrail vereint alle Zutaten, die es für eine gelungene Singletrailabfahrt braucht. Der teilweise anspruchsvolle Trail wird auf der Singletrail-Skala zwischen S2 und S3 bewertet und setzt eine sichere Fahrtechnik voraus.</p>
<p>Forest One Forest Two</p>	<p>Freitag: Start 14:00 Uhr Samstag: Start 09:00 Uhr</p> <p>Dauer: 4 Stunden (inkl. Pausen)</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten (S2 mittel) Bike-Typ: MTB</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 45,00 Euro (inkl. Bergbahnticket) Teilnehmeranzahl: 4 - 8</p>	<p>Du bist gern rasant unterwegs?</p> <p>Dann sind die Freeridestrecken Forest One (=Forest Thunder) & Forest Two (=Forest Aisle) in Lermoos am Grubigstein für dich genau das Richtige. Mit der Grubigsteinbahn geht es bergauf, abwärts lassen Sprünge, Rampen und Steilwandkurven dein Herz höher schlagen. Von der Grubigalm geht der Forest Two 3,3 km hinab zum Forest One. Zwei Kilometer lang führt die Downhillstrecke Forest One dann von der Mittelstation ins Tal, das durchschnittliche Gefälle liegt bei 33%.</p>
<p>Cross Country Plansee-Heiterwang Tour</p>	<p>Samstag: Start 10:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 6 h Länge: 50 km Höhenmeter: ca. 400 - 600 Hm</p> <p>Zielgruppe: Leicht Fortgeschritten Bike-Typ: Cross Country</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 40,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 8</p>	<p>Bei der Plansee-Heiterwang-Runde warten gleich zwei traumhafte Bergseen auf euch: Der Heiterwanger- und der Plansee ziehen sich wie Fjorde in die Berglandschaft. Wenn das mal nicht Grund genug ist, die ca. 50 km und über 400 Hm in Angriff zu nehmen!</p> <p>Wer eine kurze Abkühlung braucht, findet diese in einer der beiden Seen auf der Tour sicherlich.</p>

*je nach Verfügbarkeit

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019



Tourenprogramm 2019

<p>Cross Country Berwang-Hochalm Tour</p>	<p>Freitag: Start 10:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 6 h Länge: 40 km Höhenmeter: 1.000 Hm</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten (sehr gute Kondition wird vorausgesetzt) Bike-Typ: Cross Country</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 40,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 8</p>	<p>Auf der Berwang Hochalm-Runde erwartet euch eine besondere Tour durch die tolle Berglandschaft. Nach den anstrengenden Metern rauf zur Hochalm habt ihr euch die spektakuläre Aussicht erst recht verdient und könnt diese besonders genießen. Anschließend geht es erstmal wieder bergab, bevor wir nach ca. 40 km mit 1000 Hm wieder an den Ausgangspunkt zurückkehren.</p>
<p>E-Bike Tour</p>	<p>Freitag: Start 14:00 Uhr Samstag: Start 14:00 Uhr Sonntag: Start 09:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 4 h</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger Bike-Typ: E-Bike fully</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 30,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 10</p>	<p>Du kannst biken, aber willst E-Biken endlich einmal ausprobieren? Oder du willst dir die Bergwelt in der Tiroler Zugspitz Arena mal mit Rückenwind erstrampeln? Dann ist die E-Bike Tour genau das Richtige für dich! Die Blicke in die umliegende Bergwelt kann man mit Powerunterstützung ohnehin viel mehr genießen.</p>
<p>Rennrad-Tour</p>	<p>Freitag: Start 10:30 Uhr Sonntag: Start 10:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 3 h</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger Bike-Typ: Rennrad</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 25,00 Euro Teilnehmeranzahl: 1 - 5</p>	<p>Wer das Rennrad fahren für sich einmal ausprobieren will, gerne auf schmalen Reifen unterwegs ist und/oder Lust auf eine Erkundungstour der Gegend mit dem Rad hat, der hat die Möglichkeit, im Rahmen einer geführten Rennrad-Tour genau das zu tun. Wir weisen euch in die Technik des Rennradfahrens ein, zeigen euch wie man sich in der Gruppe verhält und mit etwas Glück wecken wir deine Leidenschaft für diese Sportart.</p> <p>Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass ihr sicher Rad fahren könnt. Testräder bekommt ihr von unserem Partner vor Ort <i>(Achtung: begrenzte Anzahl verfügbar).</i></p>

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Functional Training

Eigene Ausrüstung: Sportschuhe, Fitnessbekleidung, Handtuch, Getränke

Testmaterial: Blackrolls, Fitnessmatten, Sportbekleidung*, Sportschuhe*

<p>Functional Training 1</p>	<p>Freitag / Samstag: Start 15:00 Uhr Sonntag: Start 14:00 Uhr Dauer: ca. 2-2,5 h</p> <p>Teilnehmeranzahl: 15 - 20</p> <p>Voraussetzung: Basic-Package</p>	<p>Beim Functional Training sind alle Festival-Teilnehmerinnen herzlich zum Mitmachen eingeladen. Es werden Basic-Übungen gezeigt und auch ins Faszientraining und seine besonderen Effekte tauchen wir gemeinsam mit euch ein. Das Training und die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Wir haben ausreichend Rollen und weitere Trainingstools für euch an Bord.</p> <p>Ihr solltet auf keinen Fall den „Wohlfühl-Schmerz“ verpassen, wie unsere Trainer liebevoll die Begleiterscheinung des Rollentrainings nennen. Für das Functional Training ist im Basic-Package inkludiert. Vor Ort könnt ihr euch in die verschiedenen Kurse eintragen. Bitte Aushänge beachten.</p> <p><i>Bitte beachten: Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen treffen wir uns direkt auf dem Festival-Gelände. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p>
------------------------------	---	--

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers.

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019



Tourenprogramm 2019

Klettern / Bouldern / Klettersteig

Eigene Ausrüstung: Geeignete Kleidung, ggf. Wechselkleidung, geeignete Kletter- oder Wanderschuhe, Wetterschutz (Regenjacke, Sonnenschutz), Rucksack, Lunchpaket, Getränke, ggf. Geld

Testmaterial: Kletterausrüstung (Klettersteigset, Klettergurt, Seile, Sicherungselemente, Helm), Kletterschuhe*, Rucksack*, Kletterbekleidung*

<p>Klettern</p>	<p>Freitag: Start 10:30 Uhr Samstag: Start 09:00 Uhr Sonntag: Start 12:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 4 h</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 60,00 Euro Teilnehmeranzahl: 4 - 6</p>	<p>Auch wenn du noch nie in der Vertikalen warst - heute ist es soweit. Mit erfahrenen Bergführerinnen und Bergführern geht es hoch hinaus. Wir zeigen dir worauf es ankommt und wie man die Angst vor der Höhe überwindet (falls du damit zu kämpfen hast).</p>
<p>Bouldern</p>	<p>Freitag: Start 14:00 Uhr Samstag: Start 13:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 3,5 h (inkl. Transfer)</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 55,00 Euro (inkl. Eintritt Kletterhalle) Teilnehmeranzahl: 5 - 8</p>	<p>Bouldern gehört zu DEN Trendsportarten der letzten Jahre. Das Tolle daran ist, dass sie von jedermann und jederfrau in kurzer Zeit erlernt werden kann. Gesichert durch dicke Crashpads und Bergführer, die nützliche Anweisungen geben, löst du schon bald dein erstes Boulderproblem.</p> <p>Der Boulder-Kurs findet in der Kletterhalle statt.</p>
<p>Klettersteig Einsteiger Bergabenteuer am Wasserfall</p>	<p>Freitag: Start 11:00 Uhr Samstag: Start 09:00 Uhr Sonntag: Start 08:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 4 h</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 60,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 20</p>	<p>Eine ca. 1 stündige Wanderung führt euch vom Expo Gelände zum Haselgehr Wasserfall. Nach einer kurzen Einführung folgt ein leichter Klettersteig vorbei am Wasserfall mit einer Abseilstation. Im Anschluss folgt eine Hängebrücke, Flying Fox, ein mittelschwerer Klettersteig sowie einer weiteren Abseilstation und Kletterstationen.</p> <p>Im Anschluss folgt eine Wanderung zurück zum Expo Gelände.</p>

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Klettersteig Seebenwand	<p>Freitag: Start 10:30 Uhr Sonntag: Start 09:00 Uhr Dauer: ca. 6 h</p> <p>Zielgruppe: Experten Schwierigkeitsskala: D/E (sehr schwieriger Klettersteig)</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 80,00 Euro Teilnehmeranzahl: 4 - 6</p> <p>Hinweis: Nur bei guten Wetterbedingungen möglich!</p>	<p>Wir starten an der Expo Area mit einer 1,5 stündigen Wanderung zum Einstieg des Klettersteigs. Rund 3 Stunden klettern wir senkrecht an der Wand am Seebenwasserfall entlang. Ein schwieriger Klettersteig nur für geübter Klettersteig-Geher!</p> <p>Bereits der Einstieg enthält D/E Passagen! Der Abstieg ist über den Seebensee/Hoher Gang oder den Immensteig möglich. Je nach Wunsch und Gruppenstärke möglich.</p>
Klettersteig Stopselzieher Zugspitze Top of Germany	<p>Samstag: Start 09:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 7,5 h (inkl. Transfer und Pausen)</p> <p>Geh- und Kletterzeit: ca. 6 Stunden</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten/Experten Einfacher Klettersteig jedoch <u>ist sehr gute Kondition</u> erforderlich!</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 90,00 Euro Teilnehmeranzahl: 4 - 6</p> <p>Hinweis: Nur bei guten Wetterbedingungen möglich!</p>	<p>Bergtour inkl. Klettersteig auf die Zugspitze.</p> <p>Der Aufstieg erfolgt anfangs über die Skipiste, weiter übers Gamskar zur 2er Stütze. Nach ca. 3 Stunden, teils durch felsiges Gelände, erreicht man die Neustädter Hütte (hier ist eine kurze Einkehr möglich).</p> <p>Weiter zum "Stopselzieher" - dort befindet sich ein Klettersteig mit teilweise gesicherten und ungesicherten Gelände bis zur alten Kammstation (leichtes Klettern bei ungesicherten Gelände erforderlich!). Anschließend folgt der Klettersteig bis zur Grenze nach Deutschland.</p> <p>Der anschließende Aufstieg über den Grat endet im Gipfelrestaurant „Münchnerhaus“. Dort habt ihr euch eine Pause verdient! Nachdem ihr das atemberaubende Panorama von Deutschlands höchsten Berg genossen habt, geht es mit Tiroler Zugspitzbahn entspannt zurück ins Tal.</p>

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

Women's Summer Festival 19.07. - 21.07.2019



Tourenprogramm 2019

Motorrad

Eigene Ausrüstung: Eigenes Motorrad, Motorradhelm, Handschuhe, Stiefel und Motorrad Schutzbekleidung

Motorrad Training und Tour (für Frauen & Männer)	Freitag: Start: 11:00 Uhr Sonntag: Start: 09:30 Uhr Dauer: ca. 3 h Teilnehmeranzahl: max. 5 Teilnahme-Gebühr: 79,00 Euro Voraussetzung: Führerschein A und eigenes Motorrad & Ausrüstung	Bevor wir zusammen eine Zugspitz Runde drehen, trainieren wir am Parkplatz eine Stunde lang Slalom, Bremsen und Ausweichen. Die Kurventechnik und Blickführung spielen wir dann ganz groß im Straßenkino.
---	--	---

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers.

Women's Summer Festival 19.07. - 21.07.2019



Tourenprogramm 2019

Stand Up Paddling

Eigene Ausrüstung: Bademode, Handtuch und Verpflegung

Testmaterial: SUP-Boards und Paddels

<p style="text-align: center;">SUP</p>	<p>Samstag: 16:00 - 18:00 Uhr Sonntag: 13:00 - 15:00 Uhr</p> <p>Teilnahme-Gebühr: Im Basic-Package inkludiert</p> <p>Hinweis: Nur bei guten Wetterbedingungen möglich!</p>	<p>Stand Up Paddling (SUP) hat sich längst zum neuen Trendsport auf dem Wasser gemauert: Für die einen ist es eine schöne, sportliche Alternative, weil die wenig richtig guten Surfplätze in den Städten oder stadtnahen Gebieten ständig überfüllt sind. Für viele andere ist es das Herantasten in den Bordsport auf dem Wasser. Der Sport gilt als leicht erlernbar, trainiert den ganzen Körper und kann auf allen Wasseroberflächen von Sportlern jeden Alters und jeden Könnens ausgeführt werden.</p> <p>Ausgebildete Trainer zeigen euch wie man das Gleichgewicht auf den Boards am besten hält und welche Paddeltechnik die Beste ist. Eine Anmeldung ist für das Stand Up Paddling ist nicht erforderlich. Schaut einfach am Pool vorbei - und wenn die Bretter einmal alle verliehen sind, nutzt ihr die Zeit einfach zum ausgiebigen Sonne tanken</p>
<p style="text-align: center;">SUP Yoga Schnupperkurs</p>	<p>Samstag: 14:00 - 15:30 Uhr Sonntag: 11:00 - 12:30 Uhr</p> <p>Dauer: 1,5 h</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 15,00 Euro Teilnehmeranzahl: max. 10</p> <p>Hinweis: Nur bei guten Wetterbedingungen möglich!</p>	<p>Beim Schnupperkurs habt ihr die Möglichkeit, eure ersten Stand Up Paddle- und Yogaerfahrungen auf einem SUP zu machen. Nach einer Einführung in die Paddeltechnik des Stand up Paddelns und ersten Übungen auf dem Wasser, docken wir uns an unserer Yogainsel an. Wir fließen durch erste Yogaübungen auf unseren schwimmenden Yogamatten, entspannen durch die schaukelnden Bewegungen des Wassers und genießen den gegenwärtigen Moment umgeben von der Natur und Berglandschaft.</p> <p>Anfänger wie auch SUP-Yoga Erfahrene oder alle, die dieses besondere Erlebnis einfach einmal ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen.</p>

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers.

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Trailrunning

Eigene Ausrüstung: Geeignetes Schuhwerk, Laufbekleidung, Wetterschutz (Regenjacke, Sonnenschutz, Sonnenbrille usw.), Laufrucksack (mit integriertem Trinksystem), ggf. Stöcke (Micro Poles), Getränke und Essen (Müsli-Riegel, Energie-Gel, Obst), Wechselshirt, Erste Hilfe Set, evtl. Stirnlampe

Testmaterial: Trailrunning-Schuhe*, Laufbekleidung*, Trailrunning-Weste*, Stöcke*

<p>Perfekt für alle, die erste Trailluft schnuppern wollen</p>	<p>Freitag: Start: 15:00 Uhr Samstag: Start 14:00 Uhr Sonntag: Start 14:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 2 h (inkl. Pausen)</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 15,00 Euro Teilnehmeranzahl: 4 - 10</p>	<p>Laufen am Berg ist nicht gleich laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus. Bei einer Runde von ca. 5 km tasten wir uns ans Trailrunning heran und zeigen dir worauf es ankommt und wie du dich im Gelände sicher bewegst.</p>
<p>Trailrunning Einsteiger-Tour</p>	<p>Freitag: Start: 10:30 Uhr Samstag: Start 09:00 Uhr Sonntag: Start 09:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 2 h (inkl. Pausen)</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 25,00 Euro Teilnehmeranzahl: 4 - 10</p>	<p>Ihr habt bereits Erfahrung im Trailrunning gesammelt und wollt jetzt eine tolle Tour mit unseren Guides erleben? Unsere Guides wählen die Tour ganz nach der Gruppenstärke und -kondition aus. Bei einer Runde von ca. 5-10 km zeigen euch die Guides nochmal genau, worauf es ankommt.</p>

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Gamsalm Runde	<p>Freitag: Start 10:30 Uhr Samstag: Start 09:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 2,5-3 h (inkl. Pausen) Höhenmeter: ca. 350 Hm (bergauf und -ab)</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 25,00 Euro Teilnehmeranzahl: 4 - 10</p>	<p>Eine schöne Trailrunde mit landschaftlichen Highlights. Mit der imposanten Bergkulisse im Hintergrund führt die Tour unterhalb der Zugspitze über den Plattenweg Richtung Gamsalm. Konditionellen Schmalz für rund 15 km mit knapp 350 Höhenmetern sollte man haben.</p>
Feldern Alm Runde	<p>Freitag: Start 13:30 Uhr Sonntag: Start 09:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 4 h (inkl. Pausen) Höhenmeter: 750 Hm (bergauf und -ab)</p> <p>Zielgruppe: Könnner</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 30,00 Euro Teilnehmeranzahl: 4 - 10</p>	<p>Die Feldern Alm Runde ist perfekt für alle, die schon Erfahrung im Trailrunning gesammelt haben. Wahrlich über Stock und Steige geht es über rund 20 km mit knackigen 750 Höhenmeter über den Kopensteig zur Feldern Alm.</p>

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Wandern

Eigene Ausrüstung: Wanderschuhe, geeignete Bekleidung, Rucksack, Wechselbekleidung, Wetterschutz (Regenjacke und Sonnenschutz), ggf. Wanderstöcke, Lunchpaket, Getränke, ggf. Geld

Testmaterial*: Wanderschuhe, Wanderbekleidung (Hose, Jacke, Oberteile), Wanderrucksack, Wanderstöcke

<p>3-Seen-Wanderung</p>	<p>Samstag: 13:15 Uhr Dauer: ca. 3,5-4 h (inkl. Transfer sowie Pausen) Höhenmeter/Aufstieg: ca. 100 Hm</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 30,00 Euro (inkl. Transfer) Teilnehmeranzahl: 6 - 12</p> <p>Hinweis: Bitte bringt eure Gästekarte mit.</p>	<p>Vom Weißensee aus bis zum türkisblauen Blindsee und über den Dachsbiel zum ruhigen Mittersee. Je nach Lust und Laune, können die wunderschönen Naturseen auch für eine Badesession genutzt werden. Karibikfeeling Tiroler Art. Am Rückweg geht es dann noch an den Loisachquellen vorbei, wo wir das frische, kühle Quellwasser probieren können.</p>
<p>Seebensee & Coburger Hütte</p>	<p>Freitag: 12:00 Uhr Dauer: ca. 4 h Länge: 5 km Höhenmeter/Aufstieg: 400 Hm</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 35,00 Euro (inkl. Transfer und Bergbahnticket) Teilnehmeranzahl: 6 - 12</p> <p>Hinweis: Bitte bringt eure Gästekarte mit.</p>	<p>Der Seebensee ist ein traumhafter Gebirgssee in der Mieminger Gebirgskette und einer der schönsten seiner Art in Tirol. Nach einem Aufenthalt - es bietet sich an dort zu baden - geht es noch ein kleines Stück bergauf zur Coburger Hütte wo wir uns für unseren Abstieg zurück ins Tal stärken können.</p>

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



<p>Wasserfall & Gamsalm</p>	<p>Freitag: 12:30 Uhr Dauer: 5 h (inkl. Transfer sowie Pausen) Länge: 5 km Höhenmeter/Aufstieg: 200 Hm</p> <p>Zielgruppe: Einsteiger / Leicht Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 35,00 Euro (inkl. Transfer und Bergbahnticket) Teilnehmeranzahl: 6 - 10</p> <p>Hinweis: Bitte bringt eure Gästekarte mit.</p>	<p>Die Wanderung beginnt am Häselgehr Wasserfall. Nach der Besichtigung des Wasserfalls geht es relativ eben durch Wald und über Wiesen bis zur St. Anna - Kapelle. Ab hier an führt der Weg der stetig bergauf geht, durch einen wunderschönen einsamen Wald. Am Ende noch ein kleiner Aufstieg von ca. 30 Minuten über die Forststraße bis zur Gamsalm, direkt unterhalb des Wettersteingebirges und der Zugspitze. Hier können wir einkehren und die leckeren Tiroler Speisen genießen. Über den Ehrwalder Höhenweg geht es dann zurück zur Eventlocation.</p>
<p>Sonnenaufgangs-Wanderung:</p> <p>Morgenstund' hat Gold im Mund</p>	<p>Samstag: Start 04:30 Uhr Sonntag: Start 04:30 Uhr Dauer: ca. 5,5 h (inkl. Taxi-Transfer und Pausen) Höhenmeter/Aufstieg: ca. 500 hm</p> <p>Zielgruppe: Leicht Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 60,00 Euro (inkl. Transfer und Bergfrühstück)</p> <p>Teilnehmeranzahl pro Gruppe: 5 - 10 (maximal 5 Gruppen pro Tour)</p>	<p>Schon einmal einen Sonnenaufgang mit Bergpanorama erlebt? Wir starten schon früh mit dem Shuttle zur Grubiglacke, von dort aus wandern wir zum Gipfel des Grubigsteins. Oben angekommen, erwartet uns ein wahrhaftes Naturspektakel. Gemeinsam genießen wir, wie die Tiroler Zugspitzarena von Sekunde zu Sekunde erhellt und wir die immer wärmer werdenden Sonnenstrahlen auf der Haut spüren können. Nach diesem Schauspiel geht es hinunter Richtung Wolfratshauserhütte. Dort erwartet euch ein schmackhaftes Bergfrühstück sowie eine atemberaubende Aussicht auf die Bergwelt Tirols. Nach einem ausgewogenen Tiroler Bergfrühstück geht es über das Gartneral wieder zurück ins Tal.</p>
<p>Tuftl Alm & Aussichtsplattform</p>	<p>Samstag: Start 09:15 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 5 h (inkl. Transfer und Pausen) Höhenmeter/Aufstieg: ca. 500 Hm</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 35,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 10</p> <p>Hinweis: Bitte bringt eure Gästekarte mit.</p>	<p>Am Viadukt startet die Wanderung zunächst über den Panoramaweg. Auf dem Kerlestalsteig geht es weiter in Richtung Daniel (Ammergauer Alpen). Mit ständigem Blick auf den Talkessel der Tiroler Zugspitzarena, Zugspitze und Ehrwalder Sonnenspitze sind die rund 500 Höhenmeter schnell geschafft. Oben angekommen kann man erstmal von der Aussichtsplattform das Panorama der Tiroler Zugspitz Arena genießen, bevor unsere erfahrenen Guides euch das Basiswissen über Bussole, Kartenlesen und Kartenleser näherbringen.</p>

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



<p>Actiontour: Gipfel Schachtkopf mit Rollerabfahrt</p>	<p>Freitag / Sonntag: 11:15 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 5 h (inkl. Transfer und Pausen) Höhenmeter/Aufstieg: 600 Hm</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 55,00 Euro (inkl. Rollerabfahrt od. Talfahrt) Teilnehmeranzahl: 5 - 10</p>	<p>„Glück auf“ - Auf den Spuren der Bergknappen entlang des Knappensteiges zum Schachtkopf. Auf dem Rundwanderweg werden euch die historische Arbeitsweise der einheimischen Bergknappen von unseren Guides erläutert. Ein Themenweg mit herrlichem Rundblick über den Talkessel Ehrwald - Lermoos - Biberwier, inklusive Gipfelglück. Den Weg zurück ins Tal gestalten wir voller Action mit den Mountainrollern. Die, die sich nicht trauen oder nicht mit den Rollern ins Tal möchten, können auch gerne mit dem Lift hinunter.</p>
<p>Adlerweg: Grubigstein und Gurbiglacke bis zum Blindsee</p>	<p>Samstag: Start 09:15 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 5 h (inkl. Transfer und Pausen) Länge: 8 km Höhenmeter/Aufstieg: 700 Hm (ohne Gipfel)</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 40,00 Euro Teilnehmeranzahl: 6 - 10</p>	<p>Unsere Wanderung findet am Grubigstein, dem Hausberg von Lermoos, statt. Je nach Kondition kann man noch weiter bis auf den Gipfel gehen und von dort aus den Blick zur Zugspitze und den anderen umliegenden Bergen genießen. Danach geht es hinunter zum majestätischen Blindsee, den man von oben schon erkennen kann.</p>
<p>Etappenmarsch: Seebensee, Coburgerhütte, Grünsteinscharte & Igelsee</p>	<p>Samstag: Start 10:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 4,5-5 h (inkl. Transfer, Liftticket und Pausen) Länge: 14 km Höhenmeter/Aufstieg: ca. 500 Hm</p> <p>Zielgruppe: Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 50,00 Euro Teilnehmeranzahl: 6 - 10</p> <p>Hinweis: Bitte die Gästekarte mitnehmen!</p>	<p>Etappenweise wandern wir zunächst zu einem der schönsten und bekanntesten Naturseen Tirols, dem Seebensee. Von dort aus geht es bergauf weiter auf die Coburgerhütte. Unsere 3. Station ist die Grünsteinscharte, schon Teil der Mieminger Kette. Zurück ins Tal machen wir noch einen kleinen Abstecher am Igelsee, der je nach Wettereinfluss auch verschwinden kann.</p>
<p>Hoch hinaus: Über das Gatterl auf die Zugspitze!</p>	<p>Samstag: Start: 08:00 Uhr Sonntag: Start: 08:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 8 h (inkl. Transfer und Pausen)</p>	<p>Diese anspruchsvolle Bergtour führt uns auf alpinen und aussichtsreichen Wegen von Ehrwald über das Gatterl, auf den höchsten Berg Deutschlands, die Zugspitze. Über die Hochfeldneralm geht es auf das sogenannte Gatterl von dort</p>

*je nach Verfügbarkeit

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



	<p>Höhenmeter/Aufstieg: 1.800 Hm</p> <p>Zielgruppe: Experten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 90,00 Euro (inkl. Bergbahnticket)</p> <p>Teilnehmeranzahl: 5 - 10</p>	<p>wandern wir weiter auf dem Plattsteig zur Knorrhütte und weiter durch die Karstlandschaft des Zugspitzplatts zur Gletscherbahn. Hier geht es auf einem teilweise gesicherten, schwarz markierten Steig durch die Felsen zur Zugspitze hinauf. Wer sich das nicht zutraut, nimmt die Bahn. Auf der Zugspitze genießt man ein atemberaubendes Panorama, ehe es mit der Tiroler Zugspitzbahn wieder zurück nach Ehrwald geht.</p>
<p>Ein Klassiker! Vom Wasserfall zum Daniel</p>	<p>Sonntag: Start 07:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 7 h (inkl. Taxi-Transfer und Pausen)</p> <p>Höhenmeter/Aufstieg: ca. 1.400 Hm</p> <p>Zielgruppe: Experten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 70,00 Euro (inkl. Transfer)</p> <p>Teilnehmeranzahl: 5 - 10</p>	<p>Die Tour beginnen wir am Häselgehr Wasserfall. Ein einsamer Weg führt uns über das Meirtloch, wo uns mit ein bisschen Glück ein paar Gämsen über den Weg laufen werden. Nachdem wir einen kleinen Einblick in die Tierwelt der Alpen geboten bekommen haben, geht es weiter in Richtung des Gipfels des Daniels. Oben angekommen lassen wir uns von der atemberaubenden Aussicht über die Tiroler Zugspitzarena begeistern, bevor wir uns zurück Richtung Tal machen. Einen kleinen Abstecher bietet uns beim Abstieg noch die Tuftl Alm, wo wir uns mit hausgemachten Spezialitäten verköstigen lassen können.</p>

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Yoga / Pilates / Workouts

Eigene Ausrüstung: Fitnessbekleidung, ggf. Fitnessmatte, Handtuch, Getränke

Testmaterial: Yogamatten*, Sportbekleidung*, Sportschuhe*

<p>Hütten-Yoga inkl. Wanderung</p>	<p>Freitag: Start 14:00 Uhr Samstag: Start 14:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 2,5 - 3 h (inkl. Wanderung)</p> <p>Teilnehmeranzahl: max. 20</p> <p>Hinweis: Bitte nehmt eure Gästekarte mit.</p>	<p>Yoga wirkt auf vielen Ebenen und unterscheidet sich daher sehr stark von anderen Sportarten oder Entspannungsmethoden. Auf körperlicher Ebene trainierst du mit Yoga deine Kondition, Kraft und Flexibilität. Es passiert jedoch noch viel mehr, denn Yoga findet nicht nur äußerlich statt, sondern wirkt auch auf geistiger und seelischer Ebene. Nutzt die tolle Möglichkeit, Yoga während der Festivaltage kennen zu lernen und/oder zu vertiefen. Suchtpotential nicht ausgeschlossen!</p> <p><i>Bitte beachten: Beim Hütten-Yoga laufen wir ca. 20 Minuten zur Hütte. Wir bitten euch daher festes Schuhwerk zu tragen. Das Hütten-Yoga wird bei schlechtem Wetter abgesagt. Die anderen Yoga-Stunden finden bei Sonnenschein und warmen Temperaturen direkt auf dem Festival-Gelände statt. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p>
<p>Morning Yoga</p>	<p>Samstag: Start 07:45 Uhr Sonntag: Start 07:45 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 1 h</p> <p>Teilnehmeranzahl: max. 40 Teilnehmerinnen</p>	
<p>Yoga 1</p>	<p>Freitag: Start 17:15 Uhr Samstag: Start 16:00 Uhr</p> <p>Inside Flow Yoga: Sonntag: Start: 13.00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 1 h</p> <p>Teilnehmeranzahl: max. 40 Teilnehmerinnen</p>	

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



<p>Pilates 1</p>	<p>Freitag: Start 16:00 Uhr Samstag: Start 09:00 Uhr / 17:00 Uhr Sonntag: 09:00 Uhr / 14:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 1 h</p> <p>Teilnehmeranzahl: max. 40 Teilnehmerinnen</p>	<p>Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur im perfekten Zusammenspiel mit Koordinations- und Atemtechniken kombiniert wird. Nutzt die tolle Möglichkeit, Pilates während der Festivaltage kennen zu lernen und/oder zu vertiefen.</p> <p><i>Bitte beachten: Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen treffen wir uns direkt auf dem Festival-Gelände. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p>
<p>Workouts</p>	<p>Freitag: Start 11:00 Uhr (deepWork) Samstag: Start 11:00 Uhr (bodyART) Sonntag: 16:00 - 17:00 Uhr (bodyART)</p> <p>Dauer: ca. 1 h</p> <p>Teilnehmeranzahl: max. 25 Teilnehmerinnen</p>	<p>Unsere ELEMENTS Trainerinnen haben verschiedene Workouts für euch vorbereitet: von deepWork bis bodyART - hier kommt wirklich jede Frau ins Schwitzen.</p> <p><i>Bitte beachten: Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen treffen wir uns direkt auf dem Festival-Gelände. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p>

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Sonstige Aktivitäten

<p>Canyoning Tour Level 1 „JUMP'N FUN“</p>	<p>Freitag: Start 10:15 Uhr Samstag/Sonntag: Start 09:15 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 4 - 4,5 h (inkl. Transfer) Zielgruppe: Anfänger/ leicht Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 75,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 10 Mindestteilnehmerzahl: 5</p> <p>Ausrüstung benötigt: Outdoor Veranstaltung, Badbekleidung, Handtuch, knöchelhohe Schuhe die nass werden dürfen</p> <p>Folgende Ausrüstung wird gestellt: Neoprenanzug, Helm, Sicherheitsausrüstung</p> <p>Voraussetzung: Trittsicherheit, Schwindelfrei</p> <p>Hinweis: Bitte nehmt eure Gästekarte mit.</p>	<p>Abwechslungsreiche Einsteigertour für Jedermann. Abseilstellen bis 32 Meter, viele Sprünge aus unterschiedlichen Höhen bis 10 Meter (kein Muss), glasklares Quellwasser und jede Menge Wasserfälle erwarten euch bei dieser Einsteigertour.</p>
<p>Canyoning Tour Level 2 „GO VERTICAL“</p>	<p>Samstag: Start 10:15 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 4 - 4,5 h (inkl. Transfer) Zielgruppe: Leicht Fortgeschritten</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 80,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 10 Mindestteilnehmerzahl: 5</p>	<p>Aufsteigertour inmitten grandioser Naturkulisse. 12 Abseilstellen von 10 - 25 Meter im Wasserstrahl & mit Freisicht auf die Zugspitze. Bei dieser Tour liegt der Fokus beim Abseilen, spektakuläre Naturkulisse und Tosenden Wasserfällen die wir uns hinabseilen.</p>

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



	<p>Ausrüstung benötigt: Outdoor Veranstaltung, Badbekleidung, Handtuch, knöchelhohe Schuhe die nass werden dürfen</p> <p>Folgende Ausrüstung wird gestellt: Neoprenanzug, Helm, Sicherheitsausrüstung</p> <p>Voraussetzung: Trittsicherheit, Schwindelfrei</p> <p>Hinweis: Bitte nehmt eure Gästekarte mit.</p>	
Barista Workshop	<p>Freitag: Start 15:30 Uhr Samstag: Start 15:30 Uhr Sonntag: Start 13:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 1,5 h</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 15,00 Euro Teilnehmeranzahl: 2 - 6</p>	<p>Kaffee und Outdoor Sport gehört für euch einfach zusammen? Ihr wollt wissen, was hinter dem perfekten Espresso und dem cremigsten Cappuccino steckt? Und wie kommt das Herz eigentlich in die Tasse rein?</p> <p>Im Barista Kurs lernt ihr die wichtigsten Feinheiten kennen. Hier wird geübt, probiert und genossen bevor es dann auf die nächste Tour geht.</p>
Lama-Wanderung	<p>Freitag: Start 14:15 Uhr Samstag: Start 14:15 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 3 h (inkl. Transfer)</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 20,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 - 10</p> <p>Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Outdoor-Bekleidung, Rucksack für Verpflegung</p> <p>Hinweis: Bitte nehmt eure Gästekarte mit.</p>	<p>Solltet ihr euch für die Teilnahme an der Lama-Wanderung entschließen, garantieren wir euch ein unvergessliches Erlebnis! Diese trittsicheren, sensiblen Tiere werden mit euch die wunderschöne Natur rund um die Seen von Biberwier entdecken und den perfekten Ausgleich zu den etwas anstrengenderen sportlichen Aktivitäten geben! Überzeuge dich selbst welche Ruhe und welches Feingefühl diese Tiere haben!</p>
Fotografie Workshop	<p>Freitag: Start 15:30 Uhr Sonntag: Start 14:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 2,5 h</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 30,00 Euro Mindestteilnehmerzahl: 5</p> <p>Ausrüstung: Bitte bringt eure eigene Kamera oder euer Smartphone (mit guter Kamera) mit.</p>	<p>Hast du dich schon immer gefragt, wie professionelle Outdoor- bzw. Sportfotografen ihre unglaublichen Bilder aufnehmen? Nach diesem Workshop kannst du selbst solch unglaubliche Momente aufnehmen - auch mit dem eigenen Smartphone.</p>

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



Kräuterwanderung	<p>Freitag: Start 15:00 Uhr Samstag: Start 15:00 Uhr Dauer: ca. 3 h</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 20,00 Euro Teilnehmeranzahl: 5 -20</p> <p>Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Outdoor-Bekleidung, Rucksack für Verpflegung</p>	<p>Was auf den ersten Blick wirkt wie eine "herkömmliche" saftige Wiese mit einem herrlichen Berg-Panorama - nicht unbedingt eine Seltenheit in der Region - entpuppt sich beim genaueren Hinschauen als ganz eigene Welt, eine Welt der wilden Kräuter. Diese teils heilsamen und wohlduftenden Pflänzchen wachsen in der Tiroler Zugspitz Arena überall und bleiben doch meist unbeachtet am Wegrand stehen.</p> <p>Bei der leichten Wanderung erhaltet ihr eine fachkundige Führung durch die heimische Kräuterwelt. Während der Tour habt ihr die Möglichkeit verschiedene Kräuter zu pflücken. Im Anschluss an die Wanderung zeigt euch Erhard Maroschek wie dieses weiterverarbeitet werden können.</p>
Erste Hilfe Workshop	<p>Freitag: Start 10:00 Uhr Freitag: Start 14:30 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 3 h</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 30,00 Euro Teilnehmeranzahl: 15</p> <p>Ausrüstung: Festes Schuhwerk, Outdoor-Bekleidung, Rucksack für Verpflegung</p>	<p>Dani Hornsteiner ist Spezialistin für alpine Erste Hilfe und beim Women's Summer Festival habt ihr die einmalige Chance einen Workshop bei ihr zu besuchen.</p> <p>Je mehr man übt, desto besser ist man im Ernstfall auf die Notsituation vorbereitet und kann ruhiger, zielstrebig und sachgerechter Erste Hilfe leisten.</p>

Women's Summer Festival

19.07. - 21.07.2019

Tourenprogramm 2019



<p>Selbstverteidigungs-workshop</p>	<p>Samstag: Start 14:00 Uhr</p> <p>Dauer: ca. 3 h</p> <p>Teilnahme-Gebühr: 55,00 Euro</p> <p>Mind. Teilnehmeranzahl: 6 Personen</p> <p>Ausrüstung: Sportkleidung - am besten lange Hosen und langärmeliges T-Shirt ggf. Wechselkleidung, Handtuch, Trinkflasche (bitte keine Glasflaschen)</p>	<p>Selbstverteidigung für Frauen auf Weltklasseniveau</p> <p>Der Selbstverteidigungsworkshop ist ein spannender und informativer Workshop zum Thema persönliche Sicherheit, Basisprinzipien körperlicher Angriffe und Selbstverteidigungstechniken.</p> <p>Die erworbenen Life-Skills werden lange oder gar für immer in Erinnerung bleiben.</p> <p>Auch Kalah Combat, eines der effektivsten und kompromisslosesten Selbstverteidigungs- und Nahkampfssysteme der Welt, wird euch beigebracht.</p> <p>Freut euch auf ein einmaliges Seminar.</p> <p>Weitere Informationen über den Kurs findet ihr auf unserer Webseite unter „Highlights“.</p>
--	---	---

Hinweis: Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

(Stand: 09.04.2019)