



# Wilder Kaiser

## Bergerlebnis hoch über der Perle Tirols

---

In diesem kleinen und doch fast weltberühmten Kalkgebirge, liegt ein Meilenstein der Alpingeschichte. Alle großen Bergsteiger, von Hans Dülfer und Paul Preuß über Peter Aschenbrenner bis zu den Huber Buam und Heinz Zack waren und sind im Kaiser unterwegs. Unsere Wege führen den Nichtkletterer mitten hinein in diese imposanten Felswände, die einen dauerhaften Eindruck hinterlassen. Dort finden sich im Anblick der mächtigen Felswände immer wieder stille Inseln, um etwas Abstand vom rastlosen Treiben des Alltags zu gewinnen. Der Wilde und zahme Kaiser ist ein Naturschutzgebiet mit der typischen Flora eines Kalkgebirges. Im Reich der Gämsen, des Adlers und vieler anderer tierischen Alpenbewohner ist diese Tour für jemanden, der beim Bergsteigen auch gerne mal den Fels in die Hand nimmt ohne gleich klettern zu müssen, ein wahrer Genuss.

---

# Anforderungen

## Kondition

Auf und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter, Gehzeiten bis zu 8 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik

Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen.

## Tourenbeschreibung

### Tag 1: Kaiserlift - Breitenjoch - Gamskogel - [Kaindlhütte](#)

Vom Parkplatz am Kaiserlift fahren wir mit dem Sessellift zur Bergstation Breitenjoch. Von hier geht es über den Gamskogel zur Kaindlhütte (1.293), in der wir das erste Mal nächtigen.

Höhenunterschied: bergauf 250m | bergab 150m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

### Tag 2: Wildauersteig - Scheffauer - Gruttenweg - [Gruttenhütte](#)

Von der Kaindl Hütte geht es zum Wildauersteig und über diesen durch eine felsige Rinne zum Gipfel des Scheffauer. Alle „Steige“ im wilden Kaiser sind drahtseilversichert, erfordern Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, sind aber keine Klettersteige mit den üblichen Schwierigkeitsbewertungen. Dennoch handelt es sich um sehr anspruchsvolle Wege. Vom Gipfel haben wir einen fantastischen Blick in die Zentralalpen, über das Inntal und auf den Hintersteiner See. Wir steigen südseitig ab und umwandern den Treffauer, bis wir an der Gruttenhütte angekommen sind.

Höhenunterschied: bergauf 850m | bergab 500m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

### Tag 3: Rote Rinn Scharte - Scharlinger Boden - [Hans Berger Haus](#)

Nachdem wir uns am Panorama von der malerisch gelegenen Gruttenhütten inmitten des Wilden Kaiser Gebirges satt gesehen haben, starten wir zunächst zum Gamsanger. Der Weg ist teilweise drahtseilversichert. Von dort geht es weiter zum Klettersteig der "Rote Rinn Scharte" (2.099 m). An mächtigen Felswänden entlang gehen wir über den oberen und unteren Scharlinger Boden zum Hans Berger Haus der Naturfreunde. (Alternativ kann auch der Steig über das Kopftörl gegangen werden, an der Totenkirchl - Westwand vorbei zum Hans-Berger-Haus).

Höhenunterschied: bergauf 500m | bergab 1150m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

### Tag 4: Stripsenjochhaus - Steinere Rinne - Elmauer Tor - [Gaudeamushütte](#)

Der heutige Tag führt uns über das Stripsenjochhaus in das Herz des Wilden Kaisers. Es geht über den Eggersteig in die steinerne Rinne und an der Fleischbank – Ostwand auf der rechten Seite und dem Predigtstuhl auf der linken hoch zum Elmauer Tor. Wiederum je nach Wetter und Situation kann noch der Gipfel der hinteren Goinger Halt über einen drahtseilversicherten Steig bestiegen werden (200 Hm). An der Gaudemus Hütte haben wir das heutige Tagesziel erreicht.

Höhenunterschied: bergauf 1100m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 06:00 Std.

**Tag 5:** Baumgartenalm - Gildensteig - Kleines Törl - [Stripsenjochhaus](#)

Wir bleiben im Herzen des Kaisers und wandern über den Gruttenhütte Weg Nr. 813 und den Hochgrubachweg Nr. 825 auf das sehr spektakuläre Kopftörl mit 2.058 m. Von dort steigen wir zum Neustadter Graben ab. Nach einen letzten kurzen Aufstieg erreichen wir das Stripsenjoch Haus.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

**Tag 6:** Feldalmsattel - Kaiserquelle - Pyramidenspitze -

Heute geht es vom „wilden“ zum „zahmen“ Kaiser. Über den Feldalmsattel gehen wir zur Hochalm und zweigen dort links ab, um über den Bärentaler Grinn zur Kaiserquelle zu gelangen. Ab hier wartet der Gipfel der Pyramidenspitze (Klettersteig zum Gipfel) auf uns, von dem aus wir den Weg zur Kaiserfeldhütte antreten. Sofern das Wetter mitspielt, kann hier ein traumhafter Sonnenuntergang hoch über dem Inntal erlebt werden.

Höhenunterschied: bergauf 600m | bergab 800m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 7:** Veitenhof - Kufstein Parkplatz Kaiserlift - Heimreise

Der letzte Tag bietet noch eine Besonderheit an. Nachdem wir im Talabstieg den Veitenhof erreicht haben, führt uns ein kurzer Abstecher zur Tischofer Höhle. Dies ist mit 37.000 Jahren die älteste menschliche Besiedelung Tirols und, wenn auch unspektakulär, definitiv einen Besuch wert. Nachdem in der Schlucht der Kaiserbach überquert ist, wartet noch ein kurzer Anstieg in Richtung Theaterhütte. Danach geht es durch einen Waldweg wieder zurück zum Parkplatz am Sparchen, an dem es dann heißt Abschied zu nehmen.

Höhenunterschied: bergab 900m

Gehzeit: ca. 03:00 Std.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

## Ausrüstung

 RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L	 WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C
 TELESKOPSTÖCKE	 KLETTERSTEIGSET*
 STEINSCHLAGHELM*	 SITZGURT*
 SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*	 FUNKTIONSSOCKEN
 FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE	 FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ
 FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG	 LEICHTE HÜTTENHOSE
 FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG	 FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG
 WÄRMENDE JACKE	 REGENSCHUTZ
 MÜTZE / STIRNBAND	 GEFÜTTERTE HANDSCHUHE
 SONNENSCHUTZ	 TRINKFLASCHE
 ENERGIERIEGEL / NÜSSE	 REGENSCHIRM (OPTIONAL)
 HÜTTENSCHUHE	 KLEINER KULTURBEUTEL
 KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN	 HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)
 PERSONAL AUSWEIS / BARGELD	 POWERBANK (OPTIONAL)
 TASCHENLAMPE	 OHROPAX (OPTIONAL)
 BLASENPFLASTER & TAPE	

Die mit einem \* gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour zur Verfügung gestellt.

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
6 x Ü/HP in Hütte (MBZ oder Lager)  
Seilbahnfahrt

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
Parkgebühren  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### PARKEN

Kufstein Parkplatz am Kaiserlift - kostenpflichtig

### DAUER

7 Tage von Sonntag - Samstag

### TREFFPUNKT

13:00 Uhr Kufstein Parkplatz am Kaiserlift, Obere Sparchen 17

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

---

## Preise und Termine



**EUR 1125.00 pro Person**



S39-24-1

07.07.2024 - 13.07.2024



S39-24-2

04.08.2024 - 10.08.2024

---

## Allgemeine Informationen

### Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:

Alpenvereinskarte Kaisergebirge Nr. 8 1:25 000

### Unterbringung

Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können. In der Hütte sind wir im Matratzenlager untergebracht. Wenn die Möglichkeit besteht, reservieren wir Plätze im Mehrbettzimmer. Dies können wir aber nicht garantieren. Auf allen Hütten gibt es Waschräume, einige Hütten

bieten auch eine Duschköglichkeit.

### **Verpflegung:**

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert dich dein Guide.

### **Anreise:**

#### **Mit dem Auto**

Von Norden kommend: A8 Richtung Salzburg - bei Inntal-Dreieck auf A93 Richtung Kufstein

Von Westen kommend: A12 Inntalautobahn Richtung Kufstein

Von Osten kommend über Westautobahn: A1 Richtung Salzburg - über A8 Richtung München - bei Inntal-Dreieck auf A93 Richtung Kufstein

Von Süden kommend: A 22 Richtung Brenner - A13 Richtung Innsbruck - A12 Inntalautobahn Richtung Kufstein

In Kufstein der Beschilderung "Kaiserlift" am östlichen Ortsrand folgen. Die genaue Adresse lautet Obere Sparchen 17

#### **Parkplatz Kaiserlift kostenpflichtig**

#### **Mit der Bahn**

Das Ferienland Kufstein liegt an der internationalen Bahnlinie München-Innsbruck-Brenner-Verona. Kufstein ist österreichischer und deutscher Grenzbahnhof, in dem alle Eil- und Intercity Züge halten. Kufstein ist somit mit der Bahn leicht und ideal erreichbar.

#### **Mit dem Flugzeug**

Die nächstgelegenen Flughäfen sind:

Flughafen Innsbruck (75 km - ca. 1 Autostunde entfernt)

Flughafen Salzburg (100 km - ca. 1 Autostunde entfernt)

Flughafen München (140 km - ca. 2 Autostunden entfernt)

#### **Vorzeitige Anreise:**

[www.kufstein.com](http://www.kufstein.com)

<http://www.kufstein.com/de/unterkunftsliste-neu.html>

#### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:



Reiserücktritt-Versicherung



Reiseabbruch-Versicherung

-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

### Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

## Technik



Klettersteige der Kategorie A bis B. Gesichert mit Deinem Klettersteigset bewältigst Du ausgesetzte Passagen mit Hilfe von Leitern, Klammern und Stiften. Für diese Tour benötigst Du noch keine Erfahrung im Klettersteiggehen. Für sportliche Einsteiger mit Trittsicherheit und Schwindelfreiheit geeignet.



Klettersteige der Kategorie C, vereinzelt auch D. Du bewegst Dich gesichert mit Deinem Klettersteigset in steilem, felsigem Gelände. Mit Hilfe von zum Teil weiter auseinanderliegenden Stiften und Klammern durchsteigst Du sehr steile und vereinzelt auch überhängende Passagen. Du hast ausreichend Armkraft, um auch längere Touren zu bewältigen. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.



Klettersteige der Kategorie D und höher. Die Tritthilfen liegen oft weit auseinander. Oftmals hast Du nur das Drahtseil als Aufstiegshilfe. Senkrechte und überhängende Passagen sind für Dich kein Problem, weil Du sehr gut trainiert bist und eine sehr gute Ausdauer hast. Klettererfahrung ist von Vorteil. Erfahrung im Klettersteiggehen, absolute Schwindelfreiheit und Trittsicherheit werden vorausgesetzt.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

### Antworten auf häufig gestellte Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigen und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtägig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes

Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* Wir sind in den **Hütten im Lager oder in Mehrbettzimmern**, im **Hotel** bzw. **im Gasthof** im **Doppel- oder auch Mehrbettzimmer** untergebracht. Wir bitten um Verständnis, dass individuelle Reservierungswünsche nicht berücksichtigt werden können.

\* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

\* Bei **Unverträglichkeiten** oder **besonderen Diäten** wird es bei den Hüttentouren schwierig. Vegane Kost, Gluten- oder Laktoseintoleranz ist bei Unterbringung im Hotel oder im Gasthaus in der Regel kein Problem. Auf den Hütten hingegen ist eine Sonderverpflegung nur bedingt möglich. Dafür musst Du selber vorsorgen. Du kannst bei einer mehrtägigen Tour oftmals aber im Tal einkaufen

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

