

AVS OBERETTESHÜTTE 2670M
SÜDTIROL

XSUND WOCHE

GESUNDHEIT
UND BERGE

13.-17. September

info@oberettes.it

Roland Wegscheider: Welt der Epigenetik, Theorie und Praxis des Eisbadens
Claudia Fischer Fußschule München: Die Kunst des Gehens - auch in den Bergen
...und einiges mehr...



@B. Pfitscher für das Bergsteigerdorf Matsch

Detailprogramm der Xsund Woche

Sonntag: nachmittags Aufstieg zur Hütte auf 2670m, Begrüßung, Abendessen

Montag: Vortrag **Epigenetik:** Wie Lebensstil unsere Gene beeinflusst
Theorie **Eisbaden:** Der glückselige Hormonrausch? Die Benefits für unseren Körper.
Praxis Eisbaden: Die Saldurseen, eines der schönsten Seenplateaus der Alpen, laden zum Baden ein!

Dienstag: **Wandertag!** Tag zur freien Verfügung: Wandern, Lesen, Genießen
oder **Besteigung der Weisskugel 3738m mit einem Bergführer**

Mittwoch: Theorie: **Hilfe zur Selbsthilfe- wie wir Füße und Körpermitte stärken und dadurch Schmerzen vermeiden können**
Praxis: **Ganganalyse**, Erkennen und Verbessern von Spannungszuständen der Muskulatur und der Beweglichkeit der Gelenke, Auswirkungen auf unsere Kraft und Ausdauer und vor allem auf das Gehen bergauf und bergab.

Donnerstag: Frühstück und Abstieg zum Glieshof

Zusatzprogramm: Während der Xsund Woche gibt es die Möglichkeit unserem Küchenteam beim **Kochen und Backen** der typischen Südtiroler Köstlichkeiten zuzuschauen oder mit anzupacken. Wer mehr über das **Funktionieren einer Schutzhütte** wissen möchte, bekommt exklusive Einblicke.

Preis: 460€ inklusive Halbpension mit 4x Frühstück und 4x Abendessen (3 Gänge) für AV-Mitglieder im Mehrbettzimmer, Unterbringung auch im Lager möglich;

Für die Besteigung der Weisskugel wird ein Aufpreis berechnet (kommt auf die Anzahl der Teilnehmer an).

Wir legen Wert auf regionale Produkte und unverfälschten Geschmack beim Essen.

Wir freuen uns auf einige Tage Gesundheitswissen und Naturerlebnis!

Karin, Edwin & Team



BERGSTEIGER
DÖRFER
MATSCH

