



Simonlehner

Fit und Kreativ

Schlankmacher – Stimmungsmacher – „Anti Aging“

Nordic Walking aber RICHTIG!

Immer Di, 17:30 – 19:00 Uhr
 Aktiv-Nr.: 702: 5. 12./12. 12./ 19. 12. 2006
 Aktiv-Nr.: 751a: 9. 1./ 16. 1./23. 1. 2007
 Aktiv-Nr.: 751b: 13. 3./ 20. 3./27. 3. 2007
 Aktiv-Nr.: 751c: 10. 4./ 17. 4./ 24. 4. 2007
 Aktiv-Nr.: 751d: 8. 5./15. 5./ 22. 5. 2007
 Aktiv-Nr.: 751e: 5. 6./12. 6./19. 6. 2007

Drei aufeinanderfolgende Kurseinheiten zu je 90min ermöglichen diese effiziente und gelenkschonende Trendsportart von Grund auf zu erlernen. Die Prater Hauptallee (Treffpunkt vor dem Planetarium) bietet dafür das ideale Trainingsgelände. Die jeweils letzte Einheit wird dann mit Treffpunkt Cobenzl etwas „gebirgiger“!

Anforderungen: Freude an Bewegung, 1 Paar Nordic Walking Stöcke, Laufschuhe o.ä.

Kosten/Leistung: €21,- für FB

A: Di., 1 Woche vor Kursbeginn

Leitung: Elfi Hromek

Karpathos Inselwanderung

Di. 18. 9. – Di. 25. 9. 2007

Nr.: K002

Inseldurchquerung von N nach S mit Besichtigung kultureller Stätten und typisch griechischer Dörfer wie z.B. Olympos, Mesochori, Spoa, Aperi Menetes, etc. Die Tageswanderungen dauern zwischen 4 und 8 Std. Bademöglichkeiten an den Stränden können genutzt werden. Auf wenigen Teilstrecken sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich (z.B. bei der Besteigung des Kali Limni). Unterbringung in einfachen Quartieren mit einheimischer Verköstigung. Anschluss einer Badewoche möglich.

Kosten/Leistung: €175,- für FB

VB: Auf Anfrage, **Leitung:** Partnersektion Edelweiss



Simonlehner

Skigymnastik und allgemeines Konditionstraining BRG 2, Wien 2, Vereinsgasse 21

Mi. von 19 bis 21 Uhr (ausgenommen schulfreie Tage)

Das Muskelaufbau- und Konditionstraining ist durch Verwendung diverser Handgeräte und Gymnastikbänder abwechslungsreich. Stretching verhindert Muskelschmerzen, auch wenn wir unser Bestes gegeben haben. Abschließend gibt es ein lustiges Basketballspiel und danach warme Duschen.

Auskunft: Inge Kriebaum Tel: 01/ 216 39 75 oder in der Geschäftsstelle.

Mitgliederpreise: 77 € Saisonkarte, 42 € Zehnerblock, 22 € Fünferblock, 4,70 € Einzelkarte, 5,80 € Gästekarte für Nichtmitglieder

Leitung: staatlich geprüfte Ski – Instruktorin Inge Kriebaum und ihr Team

Wirbelsäulengymnastik

Jeden Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr, Saal 4
(ausgenommen schulfreie Tage)

Vorbeugung gegen ernsthafte Rückenbeschwerden und Entwicklung eines persönlichen „Rückenbewußtseins“. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Kosten: € 5,50/ Einheit-ÖAV MG; 6,50/ Einheit-Gäste

Leitung: Barbara Kaufmann (Physiotherapeutin).

Gymnastik & Reigentänze für Junggebliebene

Jeden Montag 15:30 – 17:30 Uhr im Alpenvereins-
haus.

Freude an müheloser Bewegung mit Musik! Atmung – Entspannung – Beweglichkeit zur Beschwingtheit und Erleichterung des Alltags.

Kosten: € 4,-/ÖAV-MG; 5,-/Gäste

Leitung: Traude Schramm

Singen/Volkstanzen

Jeden Montag/Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr im
Alpenvereinshaus.

Kreativ – Workshops

Wollen Sie sich kreativ entfalten, etwas Schönes für sich selbst oder als Geschenk machen:

In unseren Kreativ-Workshops bekommen Sie neue Anregungen und ausführliche Anleitungen. Geplante Kursthemen:

BLUMEN aus PERLEN, OSTER-SCHMUCK,
SCHABLONENMALEREI auf STOFF, Billets,
SCHMUCK aus Perlen.

Die genauen Daten und nähere Informationen zu allen Kursen entnehmen Sie bitte den regelmäßig erscheinenden AUSTRIA-NACHRICHTEN und der Vitrine in unserem Alpenvereinshaus.



BergwergerIn, Marschoun

Jugend und Familie

„Groß“ und „Auch schon groß“

Sa, 13. 1. – So 14. 1. 2007

Eltern Kind Kletterseminar!

Gemeinsam mit Ihren/Euren Kindern in die Welt der Vertikalen schnuppern. Siehe Seite 23.

„Eskimokinder“ auf Entdeckungsreise

NEU!

Eltern – Kind Wochenende im Schnee

Fr. 9. 3. – So. 11. 3. 2007

Aktiv-Nr.: 1020

Suche Freunde und Freundinnen (Kinder zw. 3 und 8 Jahren, Kindergartenerfahrung) zum Spielen im Schnee! Von Freitag bis Sonntag werden wir im und rund ums Holl-Haus basteln, singen, spielen, rodeln und einfach viel Spaß haben. Damit uns Mami und Papi dabei nicht stören, dürfen sie unter kompetenter Anleitung mit den Skitoureninstruktoren der Sektion schöne Skitouren auf der Tauplitzalm gehen oder einfach ihr Skikönnen im nahen Liftgebiet verbessern. Langläufer und Schneeschuhwanderer erwartet ebenfalls ein weites Betätigungsfeld.

Anforderungen: für die „Alten“: ST1, KI, ein, zwei oder mehr passende Kinder

Leistung: Von Fr. Mittag bis So. Nachmittag: Kinderbetreuung untertags durch Kinderpädagogin, geführte Skitouren, evtl. Technikprogramm auf der Piste für die „Alten“.

Kosten: Erw. € 58,-; Kinder € 42,-

A/VB: Di. 13. 2. 2007, 19:00 Uhr

Leitung: Sabine Weber, Frank Schilder

Outdoorklettern für Kinder und Jugendliche

Luckerte Wand – Kaltenleutgeben

Mo. 11. 6. 2007, 15:00-18:00 Uhr

Aktiv-Nr.: 1302

VB: Mo. 21. 5. 2007, 14:45 Uhr

Kosten/Leistung: € 19,-

Leitung: Lisetta Schlögl

Jugend-Sportklettercamp Hofpürglhütte, Gosaukamm

Für 10- bis 18-Jährige

Mo. 20. 8. – Mo. 27.8.07

Aktiv-Nr.: 1303

„Vom Kunstgriff zum real rock“ ist die Devise dieses Klettercamps. Gedacht für alle, die schon einen Kletterkurs absolviert haben und jetzt das Erlernete am Fels ausprobieren wollen. Eine Woche Klettern, umgeben von Gosaukamm und Dachstein – wenn das nicht anspricht! Natürlich gibt's auch wieder Abenteuerspiele und jede Menge zum Lachen!

Die Anreise erfolgt gemeinsam mit Bus/Bahn. (Anreisekosten sind im Kursbeitrag NICHT inkludiert!)

Anforderungen: Absolviertes Kletterkurs

Leistung: Ü/VP, LA, 24 Std.-Betreuung.

Kosten: € 375,-

A/VB: Do. 24. 5. 2007, 18:30 Uhr

Leitung: Lisetta Schlögl

Familienbergferien Tauplitzalm/Hollhaus

Erlebnisurlaub für die ganze Familie auf einer weitläufigen ebenen Hochalm (1600m) mit 6 Bergseen, Sennhütten und Weidevieh, am Südrand des Toten Gebirges – mehrere Gipfel bis 2200m.

Haus in Aussichtslage, nette 2 – 6 Bett Zimmer, Du u. WC am Gang. Tägliche Kinderanimation und Wanderführungen mit 2-3 Betreuern.

Sonnenterrasse, Riesenschirm für Kinderspiele u. Tischtennis, Kinderspielplatz mit Riesenschaukel und Babyschaukel, Kurvenrutsche und Indianerzelt. Höhepunkte: Edelsteinsuche im Glitzerbach, Bummelzugfahrt über die Alm, Lagerfeuer beim Haus, Forellengrill, Baden im Bergsee.

Termine: Durchgehend von 30. Juni bis 8. September 2006; jeweils von Sa. bis Sa.

Kosten/Leistung: 7 Tage HP und 5 Tage Wanderführungen und Kinderbetreuung

Erwachsene: € 270,-

Kinder unter 14. Jahre: € 189,-

Kinder unter 6. Jahre: € 135,-

Kinder unter 4 Jahre: € 40,-

Anzahlung: € 20,- / pro Person

Anmeldung/Leitung:

Hüttenwirt Fam. Hüttner, A-8982 Tauplitz Alm 1,

Tel.: 03688-23020, Fax: 03688-23024

mail: hollhaus@tauplitzalm.at