

Grainauer Herbstwanderwochen

08. September – 06. Oktober 2019

Sonntag

10.30 Uhr „Funktionelles Ganzkörpertraining für Jedermann“, Übungen für Koordination, Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit mit Physiotherapeutin Magdalena Pischl, bei guter Witterung im Kurpark

Montag

I: 09.00Uhr - 10.30 Uhr „Fit für die Wanderung“ mit Adelheid Ehrhardt, Diplom-Ernährungsberaterin: Herrichten einer gesunden Brotzeit für die Wanderung

II: 10.00 Uhr Ortsführung mit dem Grainauer Wanderführer

III: 10.30 Uhr „Ernährung auf Tour“: Wanderung zum Badersee, über die Rodelbahn zum Untersee, über den Höhenweg zur Neuneralm und Grainau

Dienstag

I: 08.00 Uhr „Zugspitzbahnbau“, Fahrt mit der Zugspitzbahn zum Eibsee, Aufstieg zum Riffelriß, Hochthörlhütte, Eibseeblick, zurück nach Grainau.

II: 10.00 Uhr Seenwanderung:, Rosensee, Badersee, Eibsee, mit Einkehr am See

Mittwoch

08.00 Uhr „Unsere Almen“, Fahrt zur Almhütte, Kreuzweg, Stepbergalm, optional Hirschbichl, Gelbes G´wänd zur Almhütte zurück

Donnerstag

I: 08.00 Uhr „Bergbau“, Fahrt mit der Zugspitzbahn zum Kreuzeck, Auffahrt mit der Kreuzeckbahn, Hupfleitenjoch, Knappenhäuser, Höllentalangerhütte, am Klammende Gelegenheit zum Besuch des Höllental-Museums, zurück nach Hammersbach.

II: 08.30 Uhr Partnachklamm, Wamberg

Freitag

I: 08.00 Uhr „Wank“, Fahrt mit der Wankbahn zur Mittelstation, Hüttelsteig, Esterberg, Roßwank, Wank. Abfahrt mit der Bahn oder Abstieg zur Mittelstation

II: 10.00 Kräuterwanderung mit Lisa Strackeljahn, verschieden Themen

Samstag

16.00 Uhr Svenja Deller, Energiewerkstatt

„Ätherische Öle“, Workshop „Ätherische Öle - Ihre Wirkung auf Körper und Geist“ mit Erstellung eines persönlichen Duftsprays

Anmeldung und Treffunkt bitte jeweils in der Tourist-Information im Grainauer Kurhaus

Die angeführten Veranstaltungen können von unseren Gästen und Gastgebern kostenlos in Anspruch genommen werden. Es besteht eine Durchführungsgarantie, ausgenommen sind witterungsbedingte Ausfälle bzw. Absagen. Bei den Veranstaltungen bitten wir höflich um Voranmeldung unter Tel. +49 8821 98 10 50 oder info@grainau.de. Kosten für Fahrten mit einer Bergbahn und Verzehr von Speisen und Getränken trägt der Teilnehmer selber.