



Alpine Fitness / Südtirol

**Presseinformation ++ Alpine Fitness Tour Südtirol ++
unterwegs mit Christian Neureuther und Rosi Mittermaier, Uschi Disl,
Peter Schlickenrieder, Hans Kammerlander, Kristian Ghedina und
Sonja Weissensteiner ++ September 2007 – Mai 2008**

Sie haben Lust auf eine Nordic Trekking Tour mit Kristian Ghedina durch die berühmte Uina Schlucht? Oder doch lieber Langlaufen am Fuße des Hochfeiler mit Ex-Langlaufprofi und Fernsehmoderator Peter Schlickenrieder? Dann sind Sie bei der Alpenen Fitness Tour Südtirol genau richtig! Das Angebot ist einzigartig und sehr abwechslungsreich. Überzeugen Sie sich selbst. Von September 2007 bis Mai 2008 haben Sie die Möglichkeit, sich an den schönsten Plätzen Südtirols mit prominenten Stars so richtig auszutoben.

ALPINE FITNESS TOUR SÜDTIROL: Nordic Trekking mit Ex-Ski-Profi Kristian Ghedina vom 16. bis 23. September 2007 im Obervinschgau

Erleben Sie Geschichte und Kultur auf dem Stundenweg von Kloster zu Kloster, die sehenswerte **Kurstadt Meran** mit dem Radl oder Bike und retour mit der Vinschger Bahn und einen Ausflug in die Welt des Schnapsbrennens: Verkostung von hausgebrannten Bio-Edelbränden von Bioobst aus der eigenen Landwirtschaft im Biohotel Panorama in Mals. Als spezielles Highlight der Woche erwartet alle Wanderbegeisterten zwei unvergessliche **Nordic Trekking Touren mit Stargast Kristian Ghedina** in die imposante Uinaschlucht und zur Spitzigen Lun am 21. und 22. September 2007 mit einem gemütlichen Beisammensein am Abend im Fröhlichturm in Mals und **Verkostung von Südtiroler Bioprodukten**.

ALPINE FITNESS TOUR SÜDTIROL: Langlaufen mit Peter Schlickerieder vom 6. bis 12. Jänner 2008 in Sterzing, Wiesen, Freienfeld und Pfitsch

Wie wär's mit einem Langlaufschnupperkurs im unberührten Pfitschtal und am Abend eine romantische Fackelwanderung mit hausgemachtem Glühwein? So beginnt die erlebnisreiche Woche im Alpinen Fitness Gebiet Sterzing – Pfitsch. Neben einem actionreichen **Wintertag am Skiberg Rosskopf** inklusive Ausrüstung erwartet die Teilnehmer eine ebenso interessante Stadtführung in Sterzing. Das absolute Highlight der Woche ist der „**Alpine Fitness „4“athlon**“ am Donnerstag bestehend aus Langlauf, Nordic Walking, Schneeschuhwandern und Rodeln mit **ARD Moderator und Ex-Langlaufprofi Peter Schlickerieder**. Nach dem anschließenden erholsamen Picknick am Berg erhält jeder Teilnehmer im Hotel Hofer in Pfitsch eine persönliche Urkunde unterzeichnet von Peter Schlickerieder. Am Donnerstag Abend folgt um 20.30 Uhr ein Vortrag von Peter Schlickerieder im Stadttheater Sterzing. Am Freitag, 11. Jänner 2008 heißt's auf zum **Langlaufen mit Peter Schlickerieder**. Der Ex-Langlaufprofi gibt dabei Einblicke in seine erfolgreiche Langlauftechnik. Krönenden Abschluss der Alpinen FitnessTour in Sterzing / Pfitsch bildet das Abendessen mit Tanzmusik im Hotel Kranebitt in Pfitsch.

ALPINE FITNESS TOUR SÜDTIROL: Skitouren mit Hans Kammerlander vom 19. bis 26. Jänner 2008 im Sarntal

Zum Einstimmen erwarten die Erlebnishungrigen am Sonntag eine Schneeschuhwanderung zu den bekannten Stoanernen Mandeln mit Sepp und ein abendlicher Vortrag von Ernährungsberaterin Margit Spögler „Fit durch Ernährung und Bewegung“ im Rohrerhaus in Sarnthein. Am Montag und Dienstag finden zwei Skitouren mit Richard und Kurt statt. Eine urige Einkehr auf der Seeberrghütte bei Sarner Nocken darf dabei nicht fehlen. Exklusiv für die Teilnehmer findet am Mittwoch um 15 Uhr die **Tourenvorbereitung mit Extrembergsteiger Hans Kammerlander** und ein Gespräch mit Ernährungsberaterin Dr. Barbara Telser zum Thema „Die richtige Ernährung bei hoher Belastung“ statt. Auf die Bretter fertig los! Der Donnerstag und Freitag stehen ganz unter diesem Motto: eine leichtere Einstiegstour und eine **anspruchsvolle Skitouren-Variante**

mit anschließender Hüttengaudi auf der Seebalmhütte bilden den krönenden Abschluss der Alpen Fitness Woche – natürlich **in Begleitung unseres Stargastes, dem Extrembergsteiger Hans Kammerlander.**

ALPINE FITNESS TOUR SÜDTIROL: Schneeschuhwandern und Nordic Walking mit Christian Neureuther und Rosi Mittermaier vom 8. bis 15. März 2008 im Ultental

Die Alpine Fitness Woche beginnt mit einer Schneeschuhwanderung zum Einwärmen auf die Auerberg Alm mit gemütlicher Einkehr im Hotel Waltershof bei heißen Getränken und Musik. Am Montag, 10. März treffen wir uns gestärkt mit einem Vitalpaket vom Aktivhotel Pöder zur **Nordic Walking Tour** auf dem Sonnenseitweg. Während der Tour besuchen wir **Frau Traudi Schvienbacher vom Kräuter-Reich Wegleit**, ausgezeichnet mit dem WWSF Prize (Women's World Summit Foundation) für Kreativität der Landfrauen und zum kulinarischen Abschluss kehren wir im Natur-Pur Hotel Unterpichl ein. Eine Schneeschuhwanderung von Weissbrunn über die Fiecht Alm nach St. Gertraud mit Besichtigung der Lahner Säge steht am Dienstag am Programm.

Christian Neureuther und Rosi Mittermaier – unsere Stargäste begrüßen am Mittwoch Abend die Teilnehmer bei einer Einführung in die Nordic Walking Technik im Hotel Rainer. Los geht's am Donnerstag mit einer **Schneeschuhwanderung** zum „Dreierfenster“ – „Grube“ und dann ins Skigebiet Schwemmalm in der Ortler Skiarena, wo von 14 bis 16 Uhr **Skifahren mit den zwei Prominenten** angesagt ist. Anschließend verführt Sie Rosi und Christian zum Après-Ski im „Weiberhimml“. Typische **Ultner Spezialitäten** gibt's beim gemeinsamen kulinarischen Abend im Vereinshaus von St. Walburg. Die Volkstanzgruppe Ulten und „Die Nachtschwärmer“ sorgen zusätzlich für Unterhaltung. Wie wär's mit einem Tänzchen mit Rosi oder Christian? Sparen Sie sich aber noch einige Kräfte für die abschließende Nordic Walking Tour auf dem Höfeweg in Ulten, am Freitag besichtigen wir dabei auch die historisch sehr interessanten Urlärchen.

ALPINE FITNESS TOUR SÜDTIROL: Schneeschuhwandern mit Uschi Disl vom 25. bis 30. März 2008 im Passeiertal

Zum Auftakt der Woche begrüßen wir Sie am Dienstag im Hotel Pfeldererhof in Pfelders. Gerne können Sie dort auch das „Pfelderer Heubad“ mit Südtiroler Bergwiesenheu genießen. Vereinbaren Sie doch gleich einen Termin!

Am Abend geht's zum Eisstockschiessen am Natureislaufplatz in Pfelders. Am Mittwoch, 26. März treffen wir uns um 13 Uhr zur Pferdeschlittenfahrt mit anschließender Einwärm-Schneeschuhwanderung mit dem ortskundigen Bergführer Vigil Kuprian ins romantische Lazinsertal. **Stargast Uschi Disl** begrüßt die Teilnehmer am Donnerstag: Der Tag beginnt mit einer leichten **Schneeschuhwanderung** bis nach Lazins im Naturpark Texelgruppe. Frisch und eingewärmt folgt ein abwechslungsreiches **Langlauftraining** mit der Ex-Biathletin Uschi Disl mit Tipps und Tricks zur richtigen Technik.

Um 20.30 Uhr findet eine hochkarätige Podiumsdiskussion zum Thema „Gesundheitliche Auswirkungen des Spitzensports“ statt, mit einführendem Impulsreferat von Ex-Profisportlerin Uschi Disl und Sportmediziner Dr. Alfred Königsrainer sowie Ernährungsexpertin Dr. Barbara Telser regen eine tolle Diskussion an. Am Freitag, 28. März treffen wir uns morgens zum gemeinsamen **Skifahren im Familienskigebiet Pfelders in der Ortler Skiarena** und marschieren dann anschließend mit den Schneeschuhen zum Ehrensee. Den Abschluss der Woche bildet ein gemeinsames Abendessen mit Uschi Disl für alle Tourenteilnehmer im Hotel Pfeldererhof mit Tirolerbuffet.

ALPINE FITNESS TOUR SÜDTIROL: Nordic Walking und Wellness mit Sonja Weissensteiner vom 17. – 24. Mai 2008 im Tauferer Ahrntal

Begrüßt werden Sie im Tauferer Ahrntal mit einem Willkommensdrink und einem großen Gala-Dinner am Sonntag im Hotel Alte Mühle in Sand in Taufers. Zwei geführte Nordic Walking Touren mit Josef Wolfsgruber bereiten alle Teilnehmer auf die **Nordic Walking Touren mit der Sängerin und Moderatorin des deutschen Fernsehens Sonja Weissensteiner** am 22. und 23. Mai vor. Höhepunkt der Woche ist ein volkstümlicher Abend mit der Grand-Prix-Sängerin im Hotel

Alte Mühle am Freitag. Genießen Sie die tollen Wellnessmöglichkeiten und lassen Sie sich von speziellen Fitness-Menüs mit frisch gepflückten Feldkräutern verwöhnen.

ALPINE FITNESS TOUR SÜDTIROL: Nordic Walking mit Christian Neureuther und Rosi Mittermaier vom 25. bis 31. Mai 2008 in Latsch - Martell

Das Traumpaar des deutschen Sports Christian Neureuther und Rosi Mittermaier begrüßt Sie am Mittwoch mit dem Vortrag: „**Die Heilkraft der Bewegung anhand von Nordic Walking**“ eine unterhaltsamen Reise durch das Leben der beiden mit vielen Anekdoten im Vereinshaus Morter. Vorher erwartet alle Tourteilnehmer eine Einführung in die Nordic Walking Technik direkt beim Alpinen Fitness Gastgeber im Hotel mit den Nordic Walking Trainern Martin Veith und Tommy Schöpf sowie zwei leichte **Nordic Walking Touren**: am Dienstag nach St. Martin am Kofel mit Besichtigung der **Käserei „Oberkaser“ und Käse-Verkostung**, am Mittwoch auf Pfad Nr. 13 mit Besichtigung der Erzeugergenossenschaft MEG und einer Einkehr im Tasahof.

Am Donnerstag und Freitag geht's gemeinsamen mit den beiden **Ex-Ski-Profis und Nordic Walking Experten Rosi Mittermaier und Christian Neureuther** mit den Stöcken zur Montani Tour und Jägersteig sowie zu einer schönen Hochalmtour im Nationalpark Stilfserjoch auf dem Weg Nr. 20. Sich fit fühlen und Kräfte stärken ist dabei das Motto. Genießen Sie am Abend köstliche Fitnessmenüs bei Ihren Alpinen Fitness Gastgebern.

**Alle Angebote und Programme unter
www.alpinefitness.it**

Alpine Fitness Südtirol
Dr. Maria Gufler
Industriezone 1-5 - I-39011 Lana
T: +39 0473 497445
E: info@alpinefitness.it