

Gesunde Bewegung

Südtirol Balance im Feriengebiet Reschenpass

30. Mai bis 24. Juni 2016





Balance finden im Feriengebiet Reschenpass

Wir haben für Sie die besten Tipps gesammelt, wie Sie noch leichter in Balance kommen. Kraft tanken beim lockeren Lauf in der reinen Bergluft.

Den eigenen Körper spüren beim Yoga am Haidersee oder mit wertvollen Tipps für gesunde Sportlerernährung vom Experten in den Frühling starten.

Ob Sie sich bei einer Veranstaltung von Experten begleiten lassen oder Sie unsere Region für sich entdecken möchten – bei uns beginnt der Frühling im Gleichgewicht.

Lauf durch den Talaiwald

Eine wahre Sauerstoffkur erfahren Sie beim Laufen durch die frische Waldluft, gleichzeitig trainieren Sie Ihre Koordination auf dem unebenen Waldboden. Nach dem Lauf fühlen Sie sich fitter und frischer als zuvor!

Kraft tanken bei der Etschquelle

Oberhalb des Dorfes Reschen entspringt der zweitlängste Fluss Italiens. Wenn das kein Ort der Kraft ist? Hier schöpfen Sie neue Energie und finden die Zeit zum Innehalten.

Ausspannen im Rojental

Das stille Seitental am Reschenpass blüht im Juni richtig auf. Wenn der Schnee geschmolzen ist, tun sich die ersten Blüten auf. Ein wohltuender Spaziergang in dieser sanften Landschaft belebt Körper und Seele.

Durchatmen in Langtaufers

Das hochalpine Vinschger Seitental ist eines der unberührtesten Täler im Alpenraum. Die allergenfreie Bergluft lässt Sie frei atmen und klar denken. Die Höhenlage fördert Ihr Herz-Kreislauf System.



VERANSTALTUNGEN

Donnerstag, 2. Juni 2016

Haiderseelauf

Laufen und Ortlerblick genießen? Diese Laufveranstaltung macht es möglich.

Freitag, 10. Juni 2016

So läuft's

Wissenswertes zum Einstieg in den Laufsport von Gesundheitsexperten Hubert Pilser.

Samstag, 18. Juni 2016

Du bist, was du isst

Gesundheitsexperte Hubert Pilser hat die besten Tipps für die gesunde Sportlerernährung.





WEITERE VERANSTALTUNGEN

Am 30. Mai, 6., 17. und 20. Juni 2016

In Balance

Mit Fitnesstrainerin Evelyn trainieren Sie Koordination, Stabilisation und Kraft.

jeden Dienstag, vom 31. Mai bis 21. Juni 2016

Fit in den Frühling

Trainieren auf 1500 m Meereshöhe mit Laufexperte Günther Angerer.

Mittwoch, 1. Juni und donnerstags, 9., 16. und 23. Juni 2016

Trailrunning

Laufexperte Günther Angerer zeigt Ihnen die besten Waldlauf-Strecken.

jeden Freitag, 3., 10. 17. und 24. Juni 2016

Yoga

Entspannt im Urlaub mit Yoga-Lehrerin Katja am Haidersee.

Freitags, 3., 10. und 24. Juni, sowie Donnerstag 16. Juni 2016

Frühjahrsmüdigkeit adé

Kneippen belebt Körper und Geist – wie zeigt Ihnen Vitalbäuerin Ulrike Prantl.



Lust auf nähere Informationen?
www.vinschgau.net/balance

Feriengebiet Reschenpass

Hauptstraße 61
I-39027 Graun (BZ)
Tel. +39 0473 63 46 03
info@reschenpass.it
www.reschenpass.it

Vinschgau

Kulturregion in Südtirol



Südtirol Balance

Südtirol Balance im Vinschgau

www.suedtirol.info/balance

Gesunder Genuss, gesunde Bewegung...

Leben zwischen Oben und Unten, das hält Südtirol im Gleichgewicht. Trittfest werden Sie am Berg. Im Wasser lassen Sie sich treiben. Genuss bei Tisch hält Leib und Seele zusammen. Und den Kopf rücken frische Ideen gerade. Körper spüren, in sich ruhen, dem Kopf etwas zumuten oder einfach die Segel streichen – was bringt Sie wieder ins Gleichgewicht?

Im Vinschgau finden Sie Ihre Balance. Diese fünf Ferienorte sind Teil von Südtirol Balance und bieten zwischen April und Juni ausgewählte Angebote für Körper und Geist:

Kastelbell-Tschars von 19. April bis 5. Juni 2016

Latsch-Martelltal von 1. April bis 29. Juni 2016

Schlanders-Laas von 4. April bis 30. April 2016

Obervinschgau von 14. Mai bis 25. Juni 2016

Reschenpass von 30. Mai bis 24. Juni 2016