

Grainauer Herbstwanderwochen

08. September – 05. Oktober 2019

Die nachfolgenden Veranstaltungen können von unseren Gästen und Gastgebern kostenlos in Anspruch genommen werden, außer Transfer- und Bergbahnkosten sowie Eintrittsgelder. Es besteht eine Durchführungsgarantie, ausgenommen sind witterungsbedingte Ausfälle bzw. Absagen.

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

II: 10.00 Uhr Ortsführung mit dem Grainauer Wanderführer

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

Dienstag

I: 08.00 Uhr „Zugspitzbahnbau“, Fahrt mit der Zugspitzbahn zum Eibsee, Aufstieg zum Riffelriß, Hochthörlehütte, 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 Uhr Kräuterwanderung mit Lisa Strackeljahn, wechselnde Themen**

Samstag

16.00 Uhr Svenja Deller, Energiewerkstatt

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

Bei den mit einem gekennzeichneten Veranstaltungen** bitten wir Sie höflich um **Voranmeldung** bis spätestens einen Tag vor Beginn der Wanderung, bei den Wochenend- bzw. Montagsveranstaltungen bitten wir um Anmeldungen bis spätestens Freitag 13 Uhr der Vorwoche, unter der

Tourist-Information Grainau Tel. +49 8821 981850