

## Kraft tanken

Kann man nur da, wo man sich wohlfühlt.



DIE BERGE RUFEN UND ICH MUSS GEHEN

## Pilates/Bewegungstherapie mit Sonnenaufgang auf der Dreisprachenspitze und danach Wanderung bis zur Rötelspitze

Gemeinsame Fahrt bis auf dem Stilfserjoch (Abfahrt nach Vereinbarung).

Wanderung bis zur Dreisprachenspitze ca 100 hm 30 Min / bei Sonnenaufgang Bewegung/Pilates mit traumhafter Aussicht zum Ortler.

Wanderung von Dreisprachenspitze bis Rötelspitze ca 300 hm 1 ¼ Std.

Nach einer Frühstückspause aus dem Rucksack auf der Rötelspitze 3026 m üm gemeinsamer gemütlicher Abstieg bis auf dem Stilfserjoch.

Im schönen Restaurant Alpenrose geniessen wir einen warmen Kaffee/Tee mit Aussicht aufs schöne Val Müstair

**Wann:** immer Montags auf Anfrage

**Ausrüstung:** Wanderschuhe/Trekkingschuhe mit griffiger Sohle, warme Kleider, Rucksack mit Verpflegung und Trinken, persönliche Medikamente. Je nach Bedarf: Wanderstöcke, Fernglas und Fotoapparat.

**Schwierigkeit:** mittel / Trittsicherheit ca 400 Höhenmeter und 5 Km

**Teilnehmerzahl:** min 4 Personen max 10 Personen

**Details:** folgen mit der Anmeldungbestätigung

**Dauer:** ca bis 11.00 Uhr

**Preis:** Erwachsene 40.00 (ohne activPass 45.00), Kinder 10.00 (ohne activPass 12.00), Familien 90.00 (ohne activPass 110.00), Preise inkl. Fahrkosten und Pilates-Lektion

Ich freue mich auf Eure Anmeldung: Manuela Zen, [kontakt@vibra-fit.ch](mailto:kontakt@vibra-fit.ch) / 079 672 07 71