

# Seiser Alm Balance

Top-Erlebnisse für einen aktiven und gesunden Frühling

10.05. – 03.07.2021

Wenn im Frühjahr die Natur erwacht, steigt die Lust auf Bewegung im Freien und es zieht viele hinaus in die Frühlingsluft. Zahlreiche geführte Veranstaltungen und Workshops rund um die Themen gesunde Bewegung, Ausgeglichenheit, gesunde Ernährung, richtiges Training und die passende Ausrüstung bilden die ideale Grundlage für den Start in die warme Jahreszeit.

## INFO & ANMELDUNG

Die Balance-Erlebnisse finden wöchentlich statt und sind für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Für alle Erlebnisse ist eine Anmeldung in den Tourismusvereinen der Ferienregion Seiser Alm erforderlich.

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro

Bei einem Aufenthalt in einem unserer Mitgliedsbetriebe können Sie kostenlos an den Balance-Erlebnissen teilnehmen.

Nähere Informationen erhalten Sie in den Informationsbüros und bei Ihrem Unterkunftsbetrieb!

## INFORMATIONSBÜROS

KASTELRUTH, Tel. +39 0471 706 333, info@kastelruth.com  
SEIS AM SCHLERN, Tel. +39 0471 707 024, info@seis.it  
VÖLS AM SCHLERN, Tel. +39 0471 725 047, info@voels.it  
TIERS AM ROSENGARTEN, Tel. +39 0471 642 127, info@tiers.it  
SEISER ALM, Tel. +39 0471 727 904, info@seiseralm.net

## SEISER ALM MARKETING

Tel. +39 0471 709 600, info@seiseralm.it

## BALANCE PARTNER UNTERKÜNFTE

Unter folgendem Link finden Sie die Partner Unterkünfte von Seiser Alm Balance. Diese Unterkünfte organisieren gerne Ihre Teilnahme an den Balance Erlebnissen:

[www.seiseralm.it/balance](http://www.seiseralm.it/balance)



## EXPERTEN



RUDI BRUNNER

Rudi Brunner ist begeisterter Läufer und Bergsportler, der unter anderem 2010 den Wien Halbmarathon gewann. Der aktive Läufer ist Fachtrainer für Ausdauersport und Leistungsdiagnostik, Orthopädiotechniker und Leiter von Laufgruppen. Rudi begleitet und betreut Läufer vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen.



EGON ZUGGAL

Dem Sportgruppenleiter, Functional-Fitness-Trainer und Outdoorsportler Egon Zuggal ist es ein besonderes Anliegen, den Menschen durch gesunde Bewegung in der freien Natur bleibende Erinnerungen mitzugeben.



MONIKA MALFERTHEINER

Monika Malfertheiner ist begeisterte Inner-Fitness®, Fasten- und Gesundheitstrainerin® und hat die Ausbildung für Alpines Waldbaden und die Fünf Tibeter® absolviert. Bei ihren Angeboten möchte sie den Teilnehmern besonders den bewussten Umgang mit Körper und Geist, in Verbindung mit unserer wunderbaren Natur vermitteln.



RICCARDO INSAM

Riccardo Insam ist schon seit vielen Jahren in Sachen Natur unterwegs: als Naturparkbetreuer, als Umweltberater und nun schon seit vielen Jahren als Wanderführer in der Dolomitenregion Seiser Alm. Seine Leidenschaft ist die Natur und er weiß alles über den alpinen Lebensraum, die Pflanzen und die Tiere, die dort leben.



nur mit  
Grünem  
Pass

**MONTAG**  
16:00–18:00 Uhr

## Orthopädische Fußanalyse und richtige Ausrüstung

TIERS AM ROSENGARTEN  
10.05., 07.06., 21.06.2021  
(Ausnahme: Dienstag, 25.05.2021)  
KASTELRUTH  
17.05., 31.05., 14.06., 28.06.2021

**TREFFPUNKT**  
Tiers, Brunnenplatz im Ortskern  
Kastelruth, Dorfbrunnen im Ortskern

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis 12:00 Uhr am Veranstaltungstag

**EXPERTE**  
Rudi Brunner

\*Info: [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)



**DONNERSTAG**  
7:30–9:00 Uhr

## „Die Fünf Tibeter®“ - Ausgleich und Aktivierung für den ganzen Körper

KASTELRUTH  
13.05., 20.05., 27.05.2021  
10.06., 17.06., 24.06.2021  
01.07.2021

**TREFFPUNKT**  
Kastelruth,  
Dorfbrunnen im Ortskern

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 17:00 Uhr

**EXPERTIN**  
Monika Malfertheiner



**DIENSTAG**  
9:00–12:00 Uhr

## Alpines Waldbaden: Aufatmen - Kraft tanken - Durchstarten

VÖLS AM SCHLERN,  
ST. KONSTANTIN  
11.05., 18.05., 25.05.2021  
08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2021

**TREFFPUNKT**  
Parkplatz vor dem  
St. Konstantin Kirchlein

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 17:00 Uhr

**EXPERTIN**  
Monika Malfertheiner



**DONNERSTAG**  
9:30–16:00 Uhr

## Geführte Blumenwanderung im Naturpark Schlern-Rosengarten

Die bunte Welt der Farben und Düfte

SEISER ALM  
17.06., 24.06.2021  
01.07., 15.07., 22.07., 29.07.2021  
TIERS AM ROSENGARTEN  
10.06., 08.07.2021

**TREFFPUNKT**  
wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 17:00 Uhr

**EXPERTE**  
Riccardo Insam



**DIENSTAG**  
9:30–16:00 Uhr

## Geführte Blumenwanderung im Naturpark Schlern-Rosengarten

Die bunte Welt der Farben und Düfte

SEISER ALM  
11.05., 18.05., 25.05.2021  
01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2021  
06.07., 13.07., 20.07., 27.07.2021

**TREFFPUNKT**  
wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 17:00 Uhr

**EXPERTE**  
Riccardo Insam



**FREITAG**  
18:00–19:30 Uhr

## Belebendes Training im Laranzer Wald

Einfache Übungen mit Einsatz des eigenen Körpergewichts

SEIS AM SCHLERN, LARANZ/TELFEN  
14.05., 21.05., 28.05.2021  
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2021  
02.07.2021

**TREFFPUNKT**  
Seis am Schlern / Telfen,  
Sportplatz Laranz Parkplatz

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis 12:00 Uhr am Veranstaltungstag

**EXPERTE**  
Egon Zuggal



nur mit  
Grünem  
Pass

**MITTWOCH**  
8:30–11:30 Uhr

## Kraft tanken im Wald und gesunder Brunch

TIERS AM ROSENGARTEN  
12.05., 19.05., 26.05.2021  
02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06.2021

**TREFFPUNKT**  
Tiers am Rosengarten,  
Brunnenplatz im Ortskern

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 15:00 Uhr

**EXPERTEN**  
Egon Zuggal und Rudi Brunner

\*Info: [www.suedtirol.info](http://www.suedtirol.info)



**SAMSTAG**  
7:00–9:00 Uhr

## Morgenwalk bei Sonnenaufgang mit Frühstück in der Natur

VÖLS AM SCHLERN,  
VÖLSER WEIHER  
15.05., 22.05., 29.05.2021  
05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2021  
03.07.2021

**TREFFPUNKT**  
Völs Weier, Parkplatz  
Infostelle Naturparkhaus

**ANMELDUNG**  
in den Informationsbüros bis zum Vortag um 15:00 Uhr

**EXPERTE**  
Rudi Brunner