

**MONTAG**  
16.30 – 17.30

**1**

**20. Mai | 27. Mai | 03. Juni**  
**Yoga im Grünen: Verbunden mit der Natur** mit Kathrin Raich – Treffpunkt: Helener Pichl (20. Mai & 27. Mai) und Biotop Kuppelwies (03. Juni)

**DIENSTAG**  
10.00 – 11.00

**2**

**21. Mai | 28. Mai | 04. Juni**  
**Kräuter: Eine Reise in die Wald- und Wiesenapotheke des Ultentals** mit Dr. Franziska Schvienbacher  
Treffpunkt: Kräuterreich Wegleit St. Walburg

17.00 – 18.00

**3**

**Das Kreuz mit dem Kreuz – Aktiv gegen Rückenschmerzen** mit Luis Kuppelwieser | Treffpunkt: Biotop Kuppelwies

**MITTWOCH**  
09.15 – 11.45

**4**

**22. Mai | 29. Mai | 05. Juni**  
**Kneippen im Bergwald – unterwegs zu ganzheitlichem Wohlbefinden** mit Waltraud Schvienbacher | Treffpunkt: Parkplatz Ende Staudamm am Zogler Stausee (St. Walburg)

09.30 –  
ca. 14.30

**5**

**Alpenrosen und Bergkräuter (finden nur am 29. Mai & 05. Juni statt) – Ganztageswanderung**  
Treffpunkt 29. Mai mit Birgit Lösch: Bushaltestelle Pilsen/Kofl in St. Gertraud (*kostenloser Nationalpark-Wanderbus ab St. Walburg*) | Treffpunkt 05. Juni mit Elisabeth Waldner: Parkplatz Kirche St. Gertraud

**DONNERSTAG**  
09.00 – 11.00

**6**

**23. Mai | 30. Mai | 06. Juni**  
**Lebenselixier Wasser** mit Rita Tischler  
Gasthaus Bad Überwasser

14.30 – 17.00

**7**

**Vom Korn zum Brot** mit Manuela Zöschg  
Mittereggen, St. Pankraz

21.00

**8**

**Nachtwanderung bei Vollmond (findet nur am 23. Mai statt)** mit Birgit Lösch  
Treffpunkt: Besucherzentrum Iahnersäge in St. Gertraud

**FREITAG**  
17.30 – 19.00

**9**

**24. Mai | 31. Mai | 07. Juni**  
**Die Kunst es leichtzunehmen!** mit Dr. Lisa Gamper  
Treffpunkt 1: (24. Mai) Kletterhalle St. Pankraz  
Treffpunkt 2: (31. Mai) Biotop Kuppelwies  
Treffpunkt 3: (07. Juni) Parkplatz Urlärchen (St. Gertraud)

**SAMSTAG**  
09.00 – 12.00

**10**

**25. Mai | 01. Juni | 08. Juni**  
**Das 1x1 des Mountainbikes** mit Philipp Trafoier  
Treffpunkt: Radverleih Talstation Kuppelwies

ultenTal  
AKTIV



18.05.2024 –  
08.06.2024

ultental.it

ultenTal  
AKTIV



Tourismusgenossenschaft  
Ultental/Proveis  
St. Walburg 104  
I-39016 Ulten  
T +39 0473 795 387  
info@ultental.it  
ultental.it

2024

Gesund & fit  
in den Sommer

Kathrin Raich begleitet Yoga bereits länger als ihr halbes Leben, sie hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und hilft, bei sich selbst anzukommen.



Die Biologin Dr. Franziska Schwienbacher leitet heute die Winterschule und widmet sich mit großer Leidenschaft den heimischen Heil- und Wildpflanzen.



Luis Kuppelwieser ist Physiotherapeut der italienischen Abfahrts-Nationalmannschaft und betreut dabei auch den Ultner Rennläufer Dominik Paris.



Waltraud (Traudl) Schwienbacher gilt als die Pionierin und Vordenkerin, wenn es um das Thema Natur und Gesundheit in Südtirol geht.



Birigt Lösch ist ausgebildete Biologin, geprüfte Wanderführerin und leidenschaftliche Gärtnerin.



**1 Yoga im Grünen: Verbunden mit der Natur**  
Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Gerade heute sind die entwickelten Methoden von unschätzbarem Wert, um Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

**2 Kräuter: Eine Reise in Wald- & Wiesenapotheke des Ultentals**  
Mehr denn je ist es wichtig geworden, unser Immunsystem zu stärken und dort zu unterstützen, wo es unserer Hilfe bedarf. Die Kräuter am Wegesrand, in den Bergwiesen und im Bergwald des Ultentals bieten dazu unerschöpfliche Möglichkeiten. Kräuter unterstützen auf natürliche und nachhaltige Weise unsere Gesundheit. Begleiten Sie Franziska Schwienbacher auf einem kleinen Spaziergang. Sie werden Heilpflanzen kennenlernen und vieles über ihre vielfältige Verwendung erfahren, damit Sie Ihre eigene Hausapotheke wachsen lassen können.“ *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

**3 Das Kreuz mit dem Kreuz Aktiv gegen Rückenschmerzen**  
Bewegungsmangel, Stress, Verschleiß: Rückenschmerzen haben viele Ursachen und zählen zu den häufigsten

Volkskrankheiten. Physiotherapeut Luis Kuppelwieser zeigt Ihnen den Weg zum gesunden Rücken. Mit einfachen Übungen in der Natur und für zu Hause gibt er das Rüstzeug für einen gesunden Rücken. Bitte eine Isomatte mitbringen. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

**4 Kneippen im Bergwald Unterwegs zu ganzheitlichem Wohlbefinden**

Es ist immer der richtige Zeitpunkt, das eigene Immunsystem zu stärken. Wenn Sie täglich die fünf Säulen der Kneipp-Therapie wie gesunde Ordnung (Balance), Wasser, Bewegung, Ernährung und Heilkräuter einbauen, wird sich dies positiv auf das Immunsystem auswirken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Traudl Schwienbacher begleitet Sie ein Stück entlang des Kneippweges in St. Walburg und lässt Sie an ihrem großen Erfahrungsschatz im Bereich ganzheitliche Gesundheit teilhaben.“ *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

**5 Alpenrosen und Bergkräuter Eine Erkundungstour durch den Nationalpark**  
Im Rahmen dieser geführten Wanderung mit der Biologin und Wanderleiterin Birgit Lösch lernen wir die Rostrote Alpenrose und die Vielfalt unserer Bergkräuter kennen. Jede einzelne Pflanze erzählt uns dabei ihre eigene Geschichte. *Kosten: 8 €*

**6 Lebenselixier Wasser**  
Eine Reise mit Rita durch die Badekultur im Ultental mit Verkostung von minimalistischem Quellwasser. Reservierung: +39 349 71 00 951 *Kosten: 8 €*

**7 Vom Korn zum Brot**  
Gesundheit durch die richtige Ernährung wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger. An diesem Nachmittag beschäftigen Sie sich mit der ernährungsphysiologischen Bedeutung von Brot. Die Inhaltsstoffe und Herstellungsverfahren haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit und deshalb lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen. Im Schnelldurchlauf erleben Sie den gesamten Weg vom Getreidekorn zum fertigen Brot, das anschließend verkostet wird. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

**8 Die Natur in der Vollmondnacht Nachtwandern im Nationalpark**  
Im Rahmen dieser geführten Wanderung lassen wir nicht nur den Zauber des dunklen Waldes und den Vollmond auf uns wirken, sondern erfahren von der Biologin und Wanderleiterin Birgit Lösch Spannendes über die Tiere der Nacht und den Mythos der Bäume. *Kosten: 5 €*

**9 Die Kunst es leichtzunehmen**  
Etwas vom Leben haben, anstatt

nur im Hamsterrad zu radeln und zu funktionieren. Die Dinge leicht nehmen, zufrieden sein, wohlfühlen, aber auch vorankommen und Ziele erreichen. Das wünschen wir uns alle. Die Psychologin Dr. Lisa Gamper behandelt in diesem etwas anderen Vortrag einige der häufigsten Denkfehler, Irrtümer und Missverständnisse, die uns Menschen oft zu schaffen machen und einem glücklichen und erfolgreichen Leben im Wege stehen. Wir verabschieden uns von limitierenden Glaubenssätzen und schlagen eine Brücke zu gesünderen Denk- und Handlungsmustern. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard)*

**10 1x1 des Mountainbikes**  
Immer mehr Menschen sind heute mit dem E-Bike unterwegs. In diesem Basiskurs lernen sie das 1x1 des E-Bikes: das richtige Bremsen, Kurvenfahren und viele mehr. Philipp Trafoier zeigt euch, wie ihr Euer Bike sicher und souverän beherrscht, damit E-Biken zum Genuss wird. Anschließend begleitet Euch Philipp zu einer genussvollen E-Biketour für jedermann. An der Talstation können bei Bedarf auch E-Bikes vorab zu Spezialkonditionen ausgeliehen werden. *Kosten: 5 € (kostenlos mit der UltentalCard | E-Bike nicht inbegriffen)*

**i Begrenzte Plätze Anmeldung erforderlich**



**5** Als ausgebildete International Mountain Leaderin begleitet Elisabeth Waldner Wandergruppen im Nationalpark Stilfserjoch und durch die Naturparks in Südtirol.



**6** Rita Tischler führt mit ihrem Mann das Gasthaus Bad Überwasser und hat die Passion für die Kraft des Wassers und der Natur für sich entdeckt.



**7** Manuela Zöschg ist passionierte Brotbäckerin. Mit ihren Kenntnissen und interaktiven Methoden lehrt sie uns, Inhaltsstoffe und Herstellungsverfahren und die Vielfalt dieses Grundnahrungsmittels zu schätzen.



**9** Dr. Lisa Gamper ist freiberufliche Psychologin und Mentaltrainerin. In ihrem Buch „Die Kunst es leichtzunehmen“ räumt sie mit limitierenden Glaubenssätzen auf.



**10** Der Ultner Philipp Trafoier ist ausgebildeter Fahrradguide und Skilehrer und kennt die Ultner Berge von Kindes Beinen an.