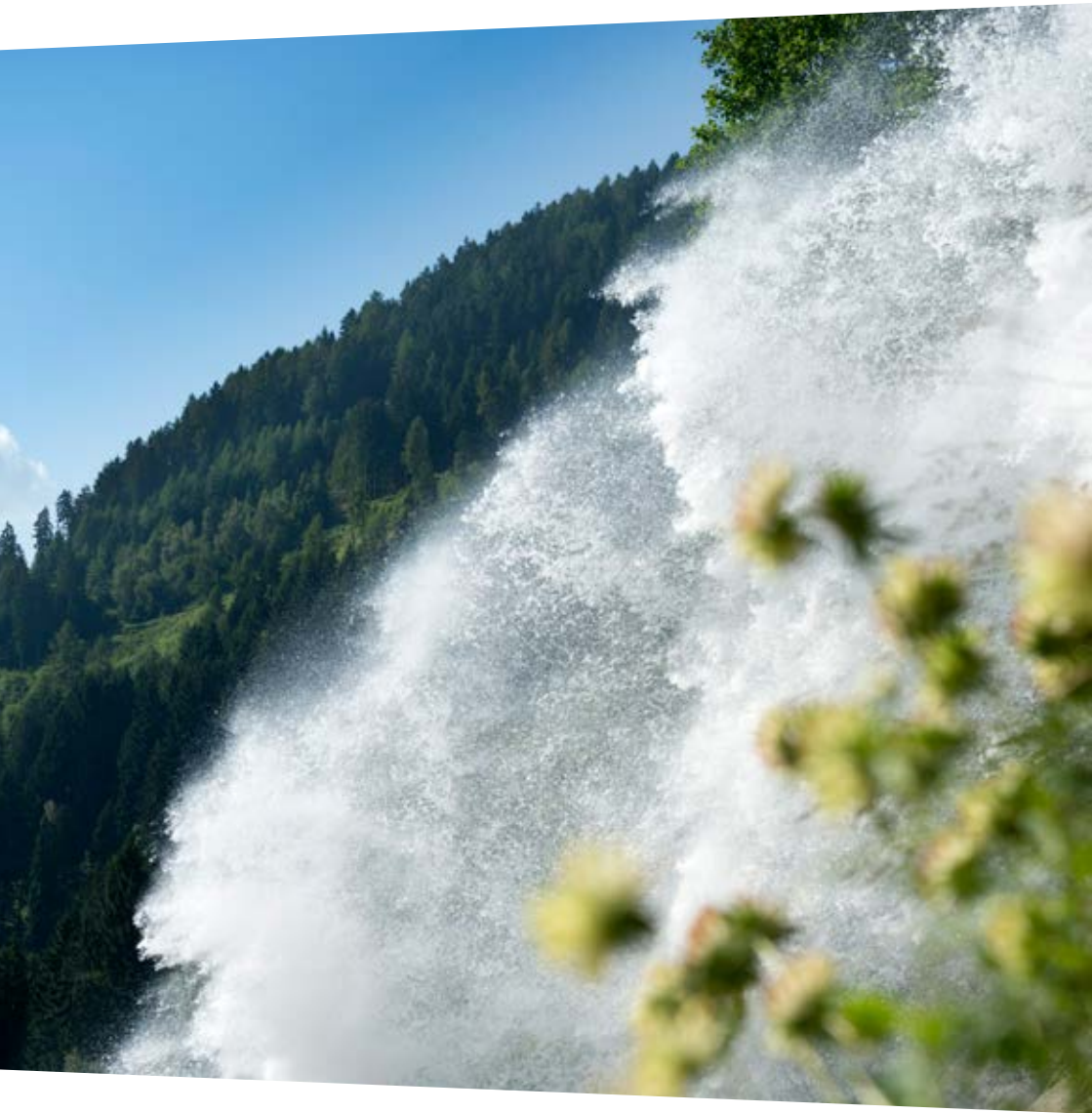




GSUND BLEIBM!  
SALUTE!  
TAKE CARE!





Impressum © 2021

**Herausgeber:** Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll

**Bilder:** Tourismusverein Partschins, Helmuth Rier, Karin Thaler, IDM, Ingemar Gamper, ParkClinic Martinsbrunn

**Grafik:** ID Creativstudio, Meran

**Druck:** Lanarepro

## Inhaltsverzeichnis

Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe.

Friedrich Wilhelm Nietzsche

4	Vorwort
6	Partschinser Wasserfall Heilklima
7	Medizinische Betreuung
9	Dr. Ingemar Blaas
10	ParkClinic Martinsbrunn
11	Dr. Andreas Marseiler
12	Dr. Karin Steckholzer
13	Dr. Agnes Zöggeler, Dr. Karmen Sanoll
14	Statements Professoren
15	Partschinser Gesundheitsangebote
42	Unsere Experten
42	Dr. Benedikte Burger, Dr. Birgit Pixner Blaas
43	Claudia Gilli, Michael Tschöll
44	Elisabeth Angler, Monj Quercioli
45	Martin Kiem, Johanna Fischer
46	Rosmarie Weithaler, Anita Waldner
47	Weitere interessante Veranstaltungen
53	Die klimatische Terrainkur
55	Terrainkurwege
70	Partnerbetriebe



Bewusstsein



Bewegung



Natur



Ernährung



## Vorwort

**Die Wasser- und Luftqualität am Partschinser Wasserfall wurde im Rahmen einer aufwendigen Studie der Technischen Universität München untersucht. Die Ludwig Maximilians Universität München hat daraus das Gutachten erstellt.**

Die Ergebnisse sprechen von sauberem, keimfreiem Wasser und hervorragender, weitgehend kontinentaler Reinluft. Wissenschaftliche Fakten, die im Anschluss in einem medizinisch-klimatologischen Gutachten aufbereitet wurden, welches Partschins und seinem Wasserfall ein großes Potential für Gesundheitsförderung und Prävention bescheinigt.

Das Gesundheitsprojekt „Gsund bleibm! Salute! Take care!“ wurde folglich aus der Zusammenarbeit mit Klimatherapeuten, Medizinerinnen, Wanderführern, Bewegungstrainern, Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologen und Wellnesstrainern erarbeitet, und verfolgt das Ziel, die heilsamen Vorzüge der Partschinser Natur einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Gäste wie Einheimische sollen sich an den zahlreichen Möglichkeiten, die sich aus der alpinen Landschaft, den drei Höhenlagen und dem besonderen Mikroklima am Wasserfall ergeben, erfreuen, und daraus einen konkreten Mehrwert für ihre Gesundheit ziehen.

Die Gesundheitsförderung und Primärprävention haben das Ziel, die Gesundheit zu erhalten und die Entstehung von Risikofaktoren und Krankheiten u. a. durch Veränderung des individuellen Lebensstils zu verhindern. Gesundheitsförderung und Primärprävention setzen ein, bevor gesundheitsschädliches Verhalten, eine Schädigung oder Krankheit eintritt und beeinflusst Ursachen und Risikofaktoren, die dazu führen können. Sie richtet sich an jeden gesunden Menschen!

**Jeder kann mitmachen, sich Gutes tun und Besonderes erleben - die Angebote richten sich immer an alle Menschen, egal ob einheimisch oder Gast.**

Partschins beschreitet seit 2018 mit „Gsund bleibm! Salute! Take care!“ neue Wege. Die Basis dazu sind die wissenschaftlich anerkannte medizin-klimatologische Studie durch die Technische Universität München (TUM), das daraus erarbeitete Gutachten der Ludwig Maximilians Universität München (LMU), sowie die durch die LMU München zertifizierten Terrainkurwege. Die Ausarbeitung und Etablierung der angebotenen Präventionsprogramme, die auf die Säulen Bewusstsein, Bewegung, Natur und Ernährung basieren, sind in Südtirol einzigartig. Gsund bleibm! Salute! Take care! erreicht eine neue Ebene durch das Angebot von Allgemeinmedizinern für Basis-Gesundheits-Checks und fachspezifischer ärztlicher Betreuung durch die ParkClinic Martinsbrunn.



Hier gehts zum Gesundheits-Check

**Für Detailinfos die in der Broschüre gelisteten QR-Codes mit der Kamera Ihres Mobiltelefons scannen (bei einigen Geräten ist vorab der QR-Code-Reader zu installieren).**



## Partschinzer Wasserfall Heilklima

Am Partschinzer Wasserfall herrscht ein besonderes Heilklima. Im Sommer wirken alleine schon die Luftfeuchtigkeit und Verdunstungskälte erfrischend. Das Besondere ist aber die hohe Konzentration an aktiven Sauerstoff-Ionen. Sie liegt in unseren Wohnungen bei 100 Ionen pro  $\text{cm}^3$ , in der Stadtluft bei 200, im Gebirge und am Meer bei 5.000, am Wasserfall kann sie jedoch auf über 50.000 empor schnellen! Sie binden Feinstaub und Abgase, stimulieren das Immunsystem, reinigen die Atemschleimhäute, beruhigen das vegetative Nervensystem und den Kreislauf und wirken allgemein vitalisierend. Da sie den Gasaustausch in der Lunge erleichtern, wird die „Wasserfallkur“ Allergikern und Asthmatikern empfohlen.

Den Partschinzer Wasserfall erreichen Sie zu Fuß vom Ortskern Partschins (Sonnenbergweg) über die Hängebrücke zum Winklerhof. Weiter geht es über den Weg Nr. 1 bis Salten. Dort überqueren Sie die Wasserfallstraße und folgen der Wegmarkierung Nr. 1 bis zum Gasthaus Birkenwald. Wiederum die Straße überquerend geht es auf Weg Nr. 23 aufwärts durch einen Laubwald zum beeindruckenden Partschinzer Wasserfall. Vom Gasthof Wasserfall führt ein Steg zur Aussichtskanzel. Gehzeit: ca. 1 1/4 Std.

Ab dem Buswendeplatz Partschins fährt die öffentliche Bus-Linie 265 regelmäßig bis zum Gasthaus Wasserfall und wieder zurück. Fahrplan: [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

**Im Sinne der Nachhaltigkeit und des Schutzes des Naherholungsgebietes „Luftkurort Partschinzer Wasserfall“ wird ersucht, die Öffentlichen Verkehrsmittel oder den oben beschriebenen Wanderweg zu nutzen. Herzlichen Dank!**

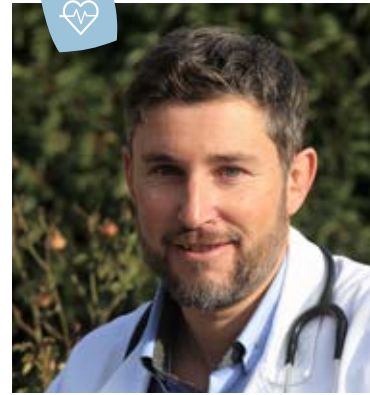


## Medizinische Betreuung

**Vorsorgeuntersuchungen zählen zu den wichtigsten Maßnahmen, um mögliche Krankheiten frühzeitig zu erkennen und entsprechend rasch und effektiv zu behandeln.**

In Zusammenarbeit mit unserem Amtsarzt und Projektpartner Dr. Ingemar Blaas sowie den Ärzten der Martinsbrunn ParkClinic in Meran haben wir unser Gesundheitsprojekt „Gsund bleibm! Salute! Take care!“ um eine kompetente medizinische Betreuung ergänzt. Dr. Blaas wird Ihnen im Rahmen einer Erstvisite individuelle Maßnahmen und geeignete Vorsorgemöglichkeiten aufzeigen. In der Martinsbrunn ParkClinic steht Ihnen ein spezialisiertes Ärzteteam mit Facharztvisiten und gezielten Checkups zur Verfügung, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen geben Ihnen Sicherheit. So können frühzeitig krankheitsvorbeugende Maßnahmen getroffen werden, die Ihre Vitalität und Lebensqualität erhalten und Sie beim „Gsund bleibm“ unterstützen.



## Dr. Ingemar Blaas

Als fachkundiger Arzt und „Mann der ersten Stunde“ ist Dr. Ingemar Blaas seit Anfang an in das Gesundheitsprojekt „Gsund bleibm! Salute! Take care!“ involviert. Aufgeschlossen und kompetent, stellt er sein Fachwissen seit Jahren in den Dienst der Prävention und ist maßgeblich an der erfolgreichen Umsetzung des Partschiner Gesundheitsangebots beteiligt.

**BIOGRAFIE:** Studium der Humanmedizin an der Uniklinik Innsbruck; erfolgreiche Absolvierung der Staatsprüfung in Bologna. Langjährige Tätigkeit als Sportarzt, Spezialisierung in Allgemeinmedizin. Seit 2013 ist Dr. Blaas Arzt für Allgemeinmedizin, Amtsarzt und Sprengelhygienearzt in der Gemeinde Partschins. In seiner täglichen Arbeit an und mit den Patienten setzt er den Schwerpunkt gezielt auf Gesundheitsprävention und Vorsorge.

Im Rahmen von „Gsund bleibm! Salute! Take care!“ bietet Dr. Blaas in seiner Praxis in Rabland ärztliche Eingangsvisiten wie Anamnesegespräche, Blutdruckmessungen und die Besprechung vorliegender Befunde an. Zudem erstellt er Tauglichkeitsbescheinigungen für die Terrainkurwege.

Im Verlauf der Erstvisite können autonom weitere Beratungen und Zusatzleistungen vereinbart werden. Die Kosten für die Erstvisite betragen 60,00 €.

Terminvereinbarungen telefonisch unter +39 0473 967420 oder per E-Mail an:  
**[dr.ingemar.blaas@gmail.com](mailto:dr.ingemar.blaas@gmail.com)**

Dr. Ingemar Blaas  
Ambulatorium  
Geroldstraße 4  
39020 Rabland

# Martinsbrunn ParkClinic

Fachärzte, kompetente Therapeuten und ein Team von freundlichen Mitarbeitern erwarten Sie in der Martinsbrunn ParkClinic in Meran.

In ruhiger, gediegener Umgebung werden diagnostische Untersuchungen, ärztliche Visiten und Beratungen durchgeführt, sowie verschiedene Therapien und Ganzkörper-Checkups angeboten. Ganz individuell wird das Team der ParkClinic auf Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Beschwerden eingehen und ist bemüht, Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

## FOKUS PRÄVENTION

Folgende Untersuchungen mit sämtlichen dazugehörigen Leistungen werden in der Martinsbrunn ParkClinic angeboten:

- Covid-19 Tests
- Check-up
- Dermatologie
- Ergotherapie
- Ernährungsberatung
- Gesundheitstraining „Rundum g'sund“ und „Knochenfit“
- Gynäkologie
- Hals- Nasen- Ohrenheilkunde
- Kardiologie, Innere Medizin
- Komplementärmedizin
- Laborproben
- Logopädie
- Phlebologie
- Physiotherapie
- Pneumologie und Allergologie
- Psychologie, Psychotherapie
- Traumatologie, Orthopädie in Zusammenarbeit mit den Ärzten der Dolomiti Sportclinic
- Ultraschall
- Urologie

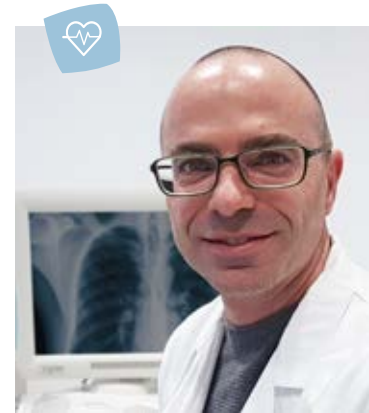
Das Labormed Labor in Bozen bietet in Martinsbrunn eine Abnahmestelle für Blut, Harn und Stuhlproben an. Alle Laborproben werden zu den gleichen Konditionen wie im Krankenhaus oder Sprengel angeboten.

Öffnungszeiten: Konventionierte Blutentnahme (mit ärztlicher Verschreibung) von 07.00 bis 10.00 Uhr, privat von 07.00 bis 09.30 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich.

Facharztvisiten und Physiotherapieeinheiten können privat oder zum Teil in Konvention mit dem Sanitätsbetrieb mit ärztlicher Verschreibung vorgemerkt werden.

Terminvormerkungen in der Martinsbrunn ParkClinic / Dolomiti Sportclinic:

**Online [www.martinsbrunn.it](http://www.martinsbrunn.it) oder telefonisch T +39 0473 205600  
Martinsbrunn, Laurinstr. 70 - 39012 Meran, [info@martinsbrunn.it](mailto:info@martinsbrunn.it)**



## Dr. Andreas Marseiler

Pneumologie und Allergologie

**BIOGRAFIE:** Studium der Humanmedizin in Innsbruck, Wien und Freiburg im Breisgau. Ausbildung zum Notarzt, Arzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für Pneumologie in Salzburg. Zurück in Südtirol, unterrichtet Dr. Marseiler seit 2018 Pneumologie an der Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe "Claudiana" und schloss berufsbegleitend 2019 ein Masterstudium für interventionelle Pneumologie ab. Bis 2020 war er als leitender Arzt an der Abteilung Pneumologie des Bozner Krankenhauses tätig. Seit 2021 ordiniert er ausschließlich an der Martinsbrunn ParkClinic.

### Im Ambulatorium für Pneumologie und Allergologie der ParkClinic werden folgende Leistungen geboten:

- Facharztvisite
- Basis-Spirometrie
- Spirometrie mit Lysetest
- Metacholintest (Abklärung Asthma)
- Messung der Diffusionskapazität, der Atemkraft, der Atemanstrengung und der Atemwegsresistenzen
- Covid Tests
- Bestimmung der Atemwegsentszündung anhand der Ausatemluft
- Nächtliche Polygraphie (Schlaflabor)
- Allergieabklärung, Pricktest
- Ultraschall: Herz, Lunge, Thorax

### Bei folgenden Beschwerden kann Ihnen Dr. Andreas Marseiler helfen:

- Raucherbezogene Herz-Lungenkrankheiten, chronische Bronchitis
- Husten akut/chronisch, akuter oder chronischer Auswurf
- COPD = chronisch obstruktive Lungenerkrankung
- Atemwegsinfekte, Grippe, Lungenentzündung
- Asthma, pfeifende Atmung
- Atemnot, Belastungsatemnot
- Allergieabklärung, Heuschnupfen, Atemwegserkrankungen
- Lungenknoten, Röntgenbild oder CT-Bildbeurteilung
- Pleuraerguss, Herz-Lungenschwäche
- Lungengerüsterkrankungen (Lungenfibrose, Asbest ...)
- Schlafbezogene Atemstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer, Atempausen)
- Schmerzen: Brustschmerzen, Sodbrennen, Engegefühl in der Brust/im Hals, Rippschmerzen
- Präoperative Einschätzung, Optimierung, OP-Freigabe
- Pulmonale Rehabilitation und Training



## Dr. Karin Steckholzer

Kardiologie und Innere Medizin

**BIOGRAFIE:** Studium der Humanmedizin in Innsbruck. Ausbildung für Allgemeinmedizin und Innere Medizin in Österreich und Deutschland. Nach langjähriger Tätigkeit im Ausland, kehrt Dr. Steckholzer nach Südtirol zurück und praktiziert 5 Jahre lang als Oberärztin für Innere Medizin am Krankenhaus Brixen. Seit ihrem Wechsel an die Martinsbrunn ParkClinic 2016, widmet sie sich der Vorsorgemedizin und bietet ein breites Spektrum an Leistungen an. Den Schwerpunkt bilden dabei die Erkrankungen des Herzkreislaufsystems sowie eine umfangreiche Ultraschalldiagnostik.

### Im Ambulatorium Innere Medizin der ParkClinic werden folgende Leistungen geboten:

- Kardiologische Visiten
- Internistische Visiten
- Körperliche Untersuchung
- Blutdruckanalyse
- Echokardiographie
- Ruhe-EKG
- Langzeit-EKG, Langzeitblutdruck
- Belastungs-EKG
- Lungenfunktion
- Schlafapnoescreening



## Dr. Agnes Zöggeler, Dr. Karmen Sanoll

Komplementärmedizin

**BIOGRAFIE AGNES ZÖGgeler:** Studium der Medizin in Padua, Facharztausbildung in Anästhesie und Intensivmedizin in Wien, München und Regensburg, über viele Jahre tätig im Team der Intensivstation Bozen, Ausbildung TCM in München, seit 9/2020 in der Martinsbrunn ParkClinic im Bereich Komplementärmedizin tätig.

**BIOGRAFIE KARMEN SANOLL:** Studium der Humanmedizin in Innsbruck, Facharztausbildung für Anästhesie und Intensivmedizin am Klinikum Großhadern, in der Dr. von Haunerschen Kinderklinik und auf der herzchirurgischen Intensivstation Klinikum Augustinum in München. Berufsbegleitend Ausbildung in Akupunktur, orthomolekularer Medizin und Phytotherapie.

Von 2007-2016 in Bozen auf der Intensivstation beschäftigt, Wechsel in die Komplementärmedizin 2016 nach Meran und seit September 2020 in der Martinsbrunn ParkClinic.

Zu den komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden gehören Naturheilverfahren, einige Entspannungsvorgänge und Behandlungsmethoden wie Akupunktur und Phytotherapie sowie Bereiche der anthroposophischen und der Traditionellen Chinesischen Medizin, die begleitend zur "Schulmedizin" für das Wohlbefinden des Menschen sorgt.

Begleitende Therapien in der Vorsorge, bei akuten und chronischen Beschwerden sowie in der Onkologie.

### Indikationen:

- Vorsorge
- Akute und chronische Schmerzen
- Allergien
- Gynäkologische Beschwerden
- Fertilitätsstörungen
- Geburtsvorbereitung
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Depressive Verstimmungen
- Internistische Erkrankungen
- Begleitend zur Rehabilitation und Physiotherapie

### Behandlungsmethoden:

- Akupunktur: Körper- und Ohrakupunktur, Laserakupunktur (auch für Kinder geeignet)
- Moxibustion
- Schröpfen
- Orthomolekulare Medizin
- Phytotherapie
- Intravasale und epikutane Lasertherapie

# Statements zum Partschinser Wasserfall



„Im Rahmen meiner medizinisch-klimatologischen Begutachtung konnte ich feststellen, dass die nähere Umgebung des Wasserfalls einem Heilklima entspricht und ein großes Potential zur gesundheitlichen Nutzung aufweist: der Wasserfall liegt in schöner Natur, in unmittelbarer Nähe mehrerer Dreitausender am Rande des Naturparks Texelgruppe. Das Heilklima am Wasserfall sowie die drei klimatischen Ebenen in der Umgebung Partschins sind ganzjährig hervorragend für einen Frischluft-Aufenthalt und die Klimatherapie geeignet.“

**Prof. Dr. Dr. Angela Schuh, Ludwig-Maximilians-Universität München**



„Das im näheren Umfeld des Partschinser Wasserfalls vorgefundene Aerosol ist weitgehend kontinentale Reinfluft mit sehr geringen Teilchenzahlen. Wichtigste Erkenntnis ist die vorgefundene Keimfreiheit für pathogene Keime, wie sie für Wasser in der Deutschen und Europäischen Trinkwasserverordnung definiert sind. Unseren Messungen zufolge ist die Nutzung des Nahbereichs des Wasserfalls für heilklimatische Anwendungen empfohlen.“

**Prof. Dr. Reinhard Nießner, Technische Universität München**



„Ich stehe einer gesundheitlichen Nutzung des Wasserfalls Partschins positiv gegenüber. Die Ergebnisse der durchgeführten Untersuchungen zur wasserchemischen und lufthygienischen Situation am Wasserfall Partschins zeichnen ein erfreuliches Bild und bilden die wissenschaftliche Grundlage für eine heilklimatische Ausrichtung des Partschinser Wasserfalls und seiner Umgebung.“

**Dr. Thomas Baumann, Technische Universität München**



## Partschinser Gesundheitsangebote

Seien Sie achtsam mit sich und Ihrer Gesundheit!





## MEDITATION AN BESONDEREN PLÄTZEN

Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

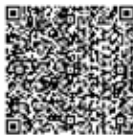
Mit der Jacobson Methode kann man lernen, Beschwerden vorzubeugen, bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschiner Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

### Expertinnen:

Dr. Birgit Pixner Blaas (S. 42)

Dr. Benedikte Burger (S. 42)



### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

### Veranstaltungsort:

Partschiner Wasserfall, Garten Anstz Gaudententurm

### Treffpunkt:

Wird bei Anmeldung mitgeteilt

### Teilnahmegebühr:

€ 20,00

### Anmeldung & Info:

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

### Ausrüstung:

Bequeme Kleidung; Matte und ggf. Decke werden zur Verfügung gestellt



Hier gehts zum  
Meditations-Film





Hier gehts zum  
Kräuter-Workshop-Film



## Kräuter-Workshop mit Genuss

**Wild- und Heilkräuterkunde mit Herstellung von Produkten für die Hautpflege  
und die Küche mit anschließendem Geschmacks-Erlebnis**

In Partschins mit seinen beiden Bergseiten, dem Sonnen- und dem Nörderberg, wachsen und gedeihen heilsame Kräuter in üppiger Vielfalt.

Manche Kräuter sind vielerorts in Vergessenheit geraten oder werden als „Unkraut“ angesehen. Wir machen uns im Gelände kurz auf die Suche nach dem, was gerade wächst.

Bei der Verkostung und Wissensvermittlung mit den Kräuterpädagoginnen Rosmarie Weithaler und Anita Waldner (abwechselnd im Programm) erfahren wir Nützliches wie Kurioses rund um die Anwendung und Nutzung der verschiedenen Wildkräuter. Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen wurde bereits von unseren Vorfahren zum Zwecke der Vorbeugung und Genesung angewandt. Hier dürfen wir nun selbst Hand anlegen und aus Pflanzen, Blüten oder Wurzeln wohltuende Pflegeprodukte für Körper und Geist oder Würziges für kulinarische Gaumenfreuden herstellen. Den genussvollen Abschluss bildet ein schmackhaftes Kräutergericht, das nach den lehrreichen Stunden serviert wird. Die perfekte Balance von Wissen und Genuss!

### Expertinnen:

Rosmarie Weithaler (S. 46)

Anita Waldner (S. 46)



### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

### Veranstaltungsort:

Kunstgarten Bad EgART

### Treffpunkt:

Bahnhof Töll

### Teilnahmegebühr:

€ 30,00

### Anmeldung & Info:

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

### Ausrüstung:

Festes Schuhwerk, warme Kleidung im Frühjahr und Herbst



## DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

### Abseilen am Partschinzer Wasserfall

Ängste überwinden und im wahrsten Sinne des Wortes „im flow sein“ – im Fluss (des Wasserfalls) sein – die Abseiltour am Partschinzer Wasserfall ist schon ein Erlebnis der besonderen Art. Zudem wirkt sich die Intonation der rauschenden, zu Tal stürzenden Wassermassen positiv auf das Wohlbefinden aus. Mit Achtsamkeit und Glücksgefühlen zur inneren Balance.

Unter der professionellen Anleitung von Bergführer Michl Tschöll fällt das „Fallen lassen“ nicht schwer. Perfekt gesichert, geht es rechts des Partschinzer Wasserfalls in mehreren Seillängen knapp 100 Höhenmeter entlang des tosenden Wassers hinab – im letzten Abschnitt auch schon mal „frei schwebend“.

Eine einzigartige Erfahrung, die den Kopf frei macht und die Leichtigkeit des Seins wieder ins Bewusstsein rückt. Prickelnde Momente und unvergessliche Emotionen!

#### **Experte:**

Michael Tschöll (S. 43)

#### **Datum und Uhrzeit:**

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

#### **Veranstaltungsort:**

Partschinzer Wasserfall

#### **Treffpunkt:**

Gasthaus Wasserfall an der Endstation der Buslinie Nr. 265, oder zu Fuß von Birkenwald in ca. 10 Minuten erreichbar

#### **Teilnahmegebühr:**

€ 50,00 inkl. Leihhausrüstung

#### **Anmeldung & Info:**

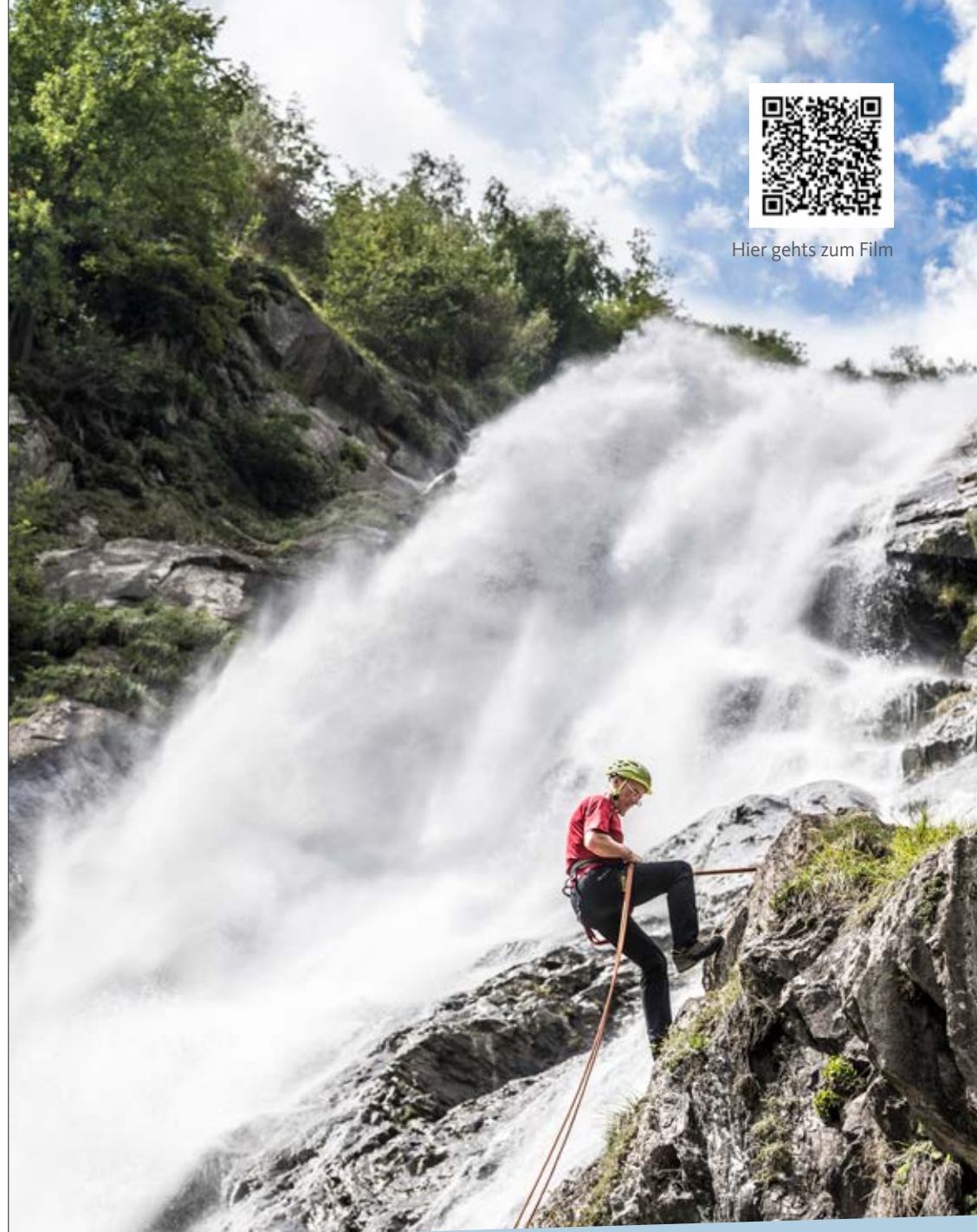
Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

#### **Ausrüstung:**

Wanderbekleidung und festes Schuhwerk, Wasserflasche. Im März, April, Mai, Oktober und November warme Kleidung und Handschuhe.



Hier gehts zum Film





Hier gehts zum Film



## KLIMATISCHE TERRAINKUR ZUM LUFTKURORT PARTSCHINER WASSERFALL

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden  
(März, April, Mai, Oktober und November)

Unter der Klimatischen Terrainkur versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien. Das besondere Mikroklima am Partschinzer Wasserfall, die Reinluftqualität, die in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde, und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinzer Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

### Expertinnen:

Elisabeth Angler (S. 44)

Moni Quercioli (S. 44)

### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

### Veranstaltungsort:

Luftkurort Partschinzer Wasserfall

### Treffpunkt:

Tourismusverein Partschins

### Teilnahmegebühr:

€ 25,00

### Anmeldung & Info:

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

### Gut zu wissen:

Vor der Wanderung wird der Blutdruck gemessen und es werden die Pulsuhren für die kontrollierte Belastung eingestellt. Ausrüstung: Wanderbekleidung und festes Schuhwerk, Wasserflasche. Pulsuhren werden zur Verfügung gestellt.





## KLIMATISCHE TERRAINKUR BEI NACHT ZUM LUFTKURORT PARTSCHINSER WASSERFALL

Mit allen Sinnen durch die Natur  
(Juni, Juli, August, September)

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf. Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

### Expertinnen:

Elisabeth Angler (S. 44)

Moni Quercioli (S. 44)



### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

### Veranstaltungsort:

Luftkurort Partschinser Wasserfall

### Treffpunkt:

Tourismusverein Partschins

### Teilnahmegebühr:

€ 25,00

### Anmeldung & Info:

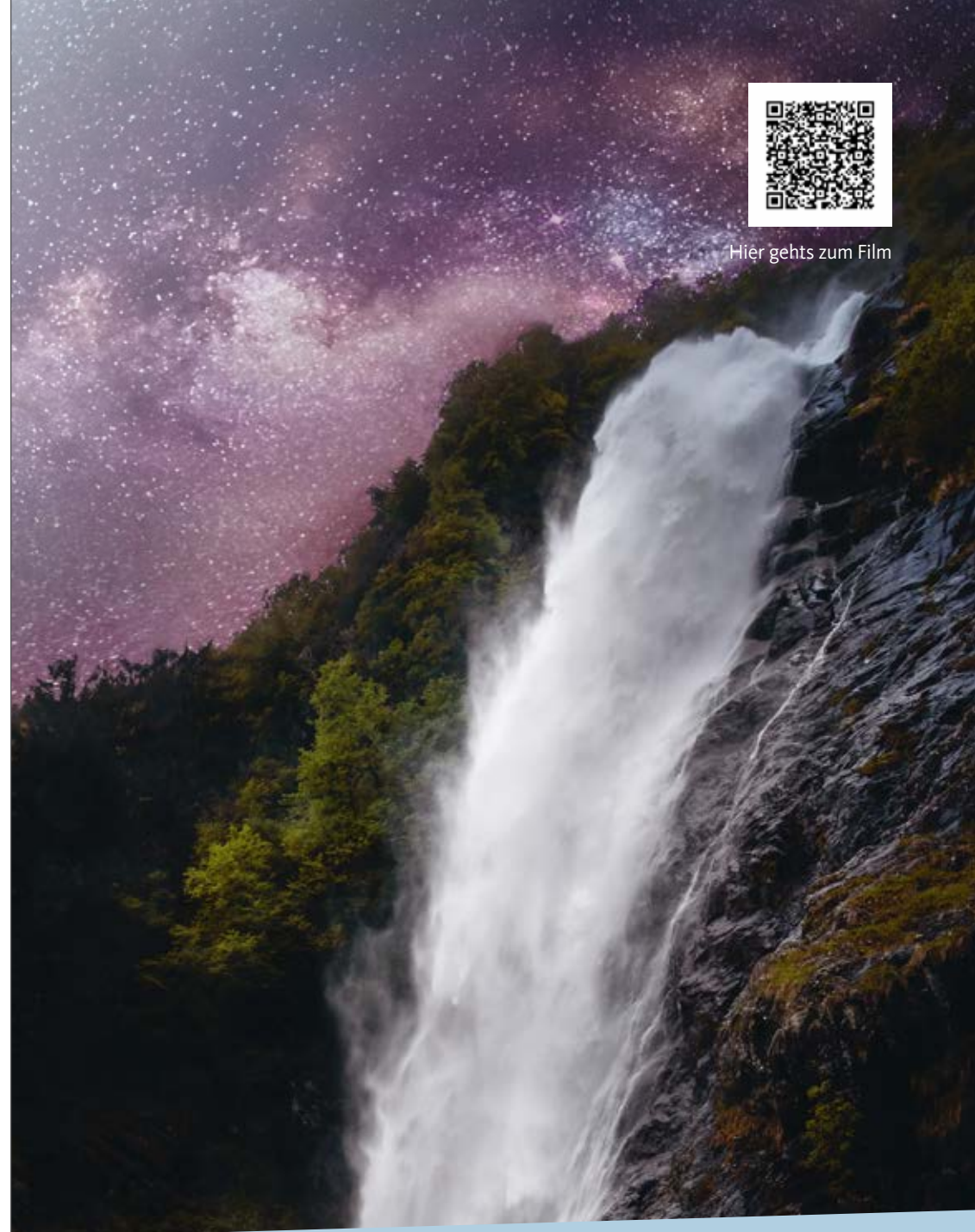
Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

### Gut zu wissen:

Vor der Wanderung wird der Blutdruck gemessen und es werden die Pulsuhren für die kontrollierte Belastung eingestellt. Ausrüstung: Wanderbekleidung und festes Schuhwerk, Wasserflasche. Pulsuhren werden zur Verfügung gestellt.



Hier gehts zum Film





Hier gehts zum Film



## ALPINES WALDBADEN

Training zur Sinneswahrnehmung und Aufmerksamkeit –  
Wellness im Wald

Shinrin-Yoku, das Einatmen der Waldatmosphäre - kurz „Waldbaden“ -, ist in Japan längst eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Und auch hierzulande besinnt man sich wieder verstärkt auf die wundersamen Kräfte der Natur. Im Wald erleben wir eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre. Hören wir genau hin, nehmen wir die leisen Töne der Natur wahr, die Botschaften der tausenden und abertausenden Lebewesen, die hier in einem riesigen, hochkomplexen Lebensraum miteinander kommunizieren.

Achtsam tauchen wir ein in die einzigartige Natur des Waldes. Genießen Bäume, Sträucher, Moose in vollen Zügen und ganz bewusst. Das Waldbaden hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Es baut nachweislich Stress ab, stärkt das Herz und das Immunsystem, indem es die Produktion natürlicher Killerzellen ankurbelt, lindert Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen und fördert die Entspannung und Konzentrationsfähigkeit.

(ER)leben Sie den Wald unter Anleitung eines Experten und schöpfen Sie bei dieser einzigartigen Erfahrung neue Kraft für Beruf und Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, die Besonderheiten des Waldes zu ergründen.

Die Wirkung des Waldbadens ist anhaltend. Entspannung und Erholung sind garantiert.

### Experten:

Martin Kiem (S. 45)

Claudia Gilli (S. 43)



### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

### Veranstaltungsort:

Partschinser Nörderberg/Quadrat

### Treffpunkt:

Talstation Seilbahn Aschbach

### Teilnahmegebühr:

€ 35,00

### Anmeldung & Info:

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

### Ausrüstung:

Wanderbekleidung und festes Schuhwerk, Wasserflasche. Im Frühjahr und Herbst warme Jacke.



## 48-STUNDEN-BIOFEEDBACK-MESSUNG MIT DATEN UND FAKTEN, INKLUSIVE PERSONAL COACHING

Gesünder leben durch die Erkenntnis des eigenen Lebensstils

Die Biofeedback-Messung ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren der Psychologie und Verhaltensmedizin, das durch die Erfassung wesentlicher Vitalparameter wie Atemmuster, Blutdruck, Puls, Hauttemperatur etc. Aufschluss über die individuelle Aktivität des vegetativen Nervensystems gibt.

Über einen Zeitraum von 48 Stunden wird mit einem speziellen Gerät die bioenergetische Aktivität des Körpers gemessen und graphisch dargestellt. So lässt sich erkennen, wie, wann und wie lange Stress- und Erholungsphasen anhalten und wo die persönlichen „Schwachstellen“ liegen. Die Biofeedback-Messung vermittelt wichtige Informationen über den Stoffwechsel des Körpers, die Schlafqualität und die Regenerationszeit. Mangelnde Bewegung wird gleichermaßen ersichtlich wie eine ausgewogene Lebensweise.

Nach den 48 Stunden werden die ermittelten Daten bei einem persönlichen Coaching mit Martin Kiem ausgewertet und gemeinsam besprochen, wo Verbesserungen notwendig sind und welche Maßnahmen ergriffen werden können, um die eigene Lebensqualität und Gesundheit dauerhaft zu steigern.

### Experte:

Martin Kiem (S. 45)

### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

### Veranstaltungsort:

Coaching im Anszit Gaudententurm oder KraftWerk Wasserfall

### Treffpunkt:

Wird bei Anmeldung mitgeteilt

### Teilnahmegebühr:

€ 170,00 (+ € 100,00 Kaution)

### Anmeldung & Info:

Tourismusverein Partschins – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

### Gut zu wissen:

Anlegen des Biofeedback-Messgerätes mindestens 3 Tage vorher, Coaching am Donnerstag. Weiteres wird bei der Anmeldung vereinbart.



Hier gehts zum Film





Hier gehts zum Film



## PERSONAL COACHING

Die innere Ruhe finden

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend größeren Anforderungen, Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Daher benötigen Körper und Seele regelmäßige Entspannungspausen, um wieder in die richtige Balance zu gelangen.

In gezielten Einzel- oder Teamcoachings mit unserem Experten erfahren Sie wie Sie Ihren Alltag künftig besser und gesünder meistern, achtsamer mit sich umgehen und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe finden. Sinn und Zweck der individuell ausgerichteten Gespräche sind die Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Ansichten bis hin zur Selbstreflexion sowie der Überwindung von Konflikten im beruflichen und privaten Alltag.

Im persönlichen Gespräch mit unserem Arbeits- und Organisationspsychologen werden Blockaden gelöst, Ängste abgebaut und Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und der aktuellen Lebenssituation ermittelt. Unter Einbindung verschiedener ganzheitlicher Ansätze können Sorgen und Probleme ausgeräumt und Methoden erarbeitet werden, die den persönlichen Lebensstil nachhaltig positiv beeinflussen.

**Experten:**

Martin Kiem (S. 45)

**Datum und Uhrzeit:**

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)



**Veranstaltungsort:**

Ansitz Gaudententurm oder KraftWerk Wasserfall

**Treffpunkt:**

Wird bei Anmeldung mitgeteilt.

**Teilnahmegebühr:**

€ 120,00 für 90 Min.

€ 80,00 für 60 Min.

**Anmeldung & Info:**

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

**Ausrüstung:**

Bequeme Kleidung





## KRÄUTER- UND KNEIPPWANDERUNG

Im Gleichgewicht mit Schafgarbe, Brennnessel und Pfarrer Kneipp

„Gegen jedes Übel ist ein Kraut gewachsen“ sagt der Volksmund. Und dass ohne Wasser kein Leben existiert, gilt für die Erde wie für die Menschen. Was also liegt näher, als die Kraft der Natur und das Lebenselixier Wasser als heilsame Kombination für mehr Kraft, Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen?

Entdecken Sie mit unserer Expertin die zahlreichen, oft unscheinbaren Kräuter am Wegesrand und erfahren Sie bei unserer Kräuter-Wasser-Wanderung alles über deren Heilkraft und Wirkung. Gleichzeitig lernen Sie unterschiedliche Formen und Möglichkeiten (es sind mehr als 120!) der berühmten Kneippkur kennen.

Die Wassertherapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp bringt Stoffwechsel und Kreislauf in Bewegung und stärkt nachweislich die Abwehrkräfte. Außerdem hilft sie bei zahlreichen chronischen Krankheiten und nervösen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Allergien, hartnäckigen Infekten, Magen-Darm-Beschwerden und innerer Unruhe.

So besonders und eindrucksvoll wie die Erkenntnisse von Pfarrer Kneipp und die Wirkung der Kräuter und Pflanzen, sind auch die Plätze und Kulissen, an denen sie zur Anwendung kommen.

### Expertin:

Elisabeth Angler (S. 44)



### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

### Veranstaltungsort:

Abwechselnd am Partschinzer Wasserfall (Sommer),  
am Rablander Waalweg,  
am Partschinzer Waalweg und am Biotop Rabland

### Treffpunkt:

Je nach Tour am Informationsbüro Rabland, Bushaltestelle Salten oder Bushaltestelle Birkenwald.

### Teilnahmegebühr:

€ 20,00

### Anmeldung & Info:

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com), Tel. +39 0473 967157

### Ausrüstung:

Wanderbekleidung und festes Schuhwerk, Wasserflasche.



Hier gehts zum Film





## OUTDOOR - TRAININGSEINHEITEN

Bewegungsprogramme, die Spaß machen

Getreu dem Motto „Zurück zur Natur“ richtet sich dieses abwechslungsreiche Trainingsprogramm mit Expertin Monj Quercioli an alle, die gerne im Freien unterwegs sind und sich draußen an der frischen Luft bewegen. Das körperliche Workout im Freien, kombiniert mit frischer Luft, Sonne, den Gerüchen des Waldes, dem Kontakt zu Gleichgesinnten, bietet ein spannendes Trainingserlebnis, bei dem das Auspowern Spaß macht und auch die Gesundheit deutlich profitiert. Fitness und Stimmung steigen, das Immunsystem wird gestärkt und Körper und Geist gewinnen neue Kraft für den Alltag.

Ans Eingemachte geht's beim Zirkeltraining, bei dem aufeinander abgestimmte Übungen Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft erfordern. Benutzt werden dafür - neben Theraband, Hanteln und Pilatesball auch alles, was die Natur so hergibt: Äste, Steine, Bänke usw.

Wer seine Trainingseinheiten lieber beim Nordic walken, Nordic hiken oder beim Laufen absolvieren will, wird bei Touren zum Partschinser Wasserfall, oder bis zur Bergstation der Texelbahn, oder zum Alpinsteig Partschinser Wasserfall mit traumhaften Aussichten belohnt.

**Montag und Freitag:**

Nordic Walking und Nordic Hiking  
Lauftraining

**Freitag:**

Zirkeltraining

**Experten:**

Monj Quercioli (S. 44)

**Datum und Uhrzeit:**

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

**Veranstaltungsort:**

Auwald Rabland und Mischwald am Badlweg, Partschinser Wasserfall, Alpinsteig, Bergstation Texelbahn

**Treffpunkt:**

Talstation Texelbahn

**Teilnahmegebühr:**

€ 20,00, Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**Anmeldung & Info:**

Monj Quercioli, Tel. +39 340 5321448

**Ausrüstung:**

Sportbekleidung, Wasserflasche, Nordic Walking Stöcke



## WALD WORKOUT

### Training im Freien mit dem eigenen Körpergewicht

Bei diesem speziellen Outdoor-Training verlegen wir das Fitnessstudio kurzerhand nach Draußen. Die Partschinser Wälder bieten unzählige Möglichkeiten, um sich körperlich auszupeinern und kommen dabei völlig ohne Crosstrainer und Laufband aus.

Ob Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Balanceakte auf Baumstämmen, Klimmzüge an einem starken Ast – alles was es für ein effizientes Training braucht, ist praktisch schon vorhanden: die Natur, das Gewicht des eigenen Körpers und die richtigen Übungen. Letztere werden anschaulich von der Expertin erklärt und vorgemacht. Zwischen Ausfallschritten, Kniebeugen, Liegestützen und Crunches wächst die Lust an der Bewegung, und der Wald zeigt seine Wirkung: Die Lunge füllt sich mit frischem Sauerstoff, Stoffwechsel und Fettverbrennung kommen in die Gänge, die Stresshormone fahren zurück.

Neben der körperlichen Ertüchtigung, setzt das Workout im Wald zudem ständig neue Reize: Die aromatische Waldluft, die unterschiedliche Beschaffenheit des Bodens, die vielen, teils unbekannteren Geräusche der Natur schärfen die Wahrnehmung, fördern das Gleichgewicht und schulen die Sinne.

**Expertin:**

Monj Quercioli (S. 44)



**Datum und Uhrzeit:**

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

**Veranstaltungsort:**

Auwald Rabland-Partschins und Partschinser Waalweg abwechselnd

**Treffpunkt:**

Informationsbüro Rabland und Talstation Texelbahn abwechselnd

**Teilnahmegebühr:**

€ 20,00

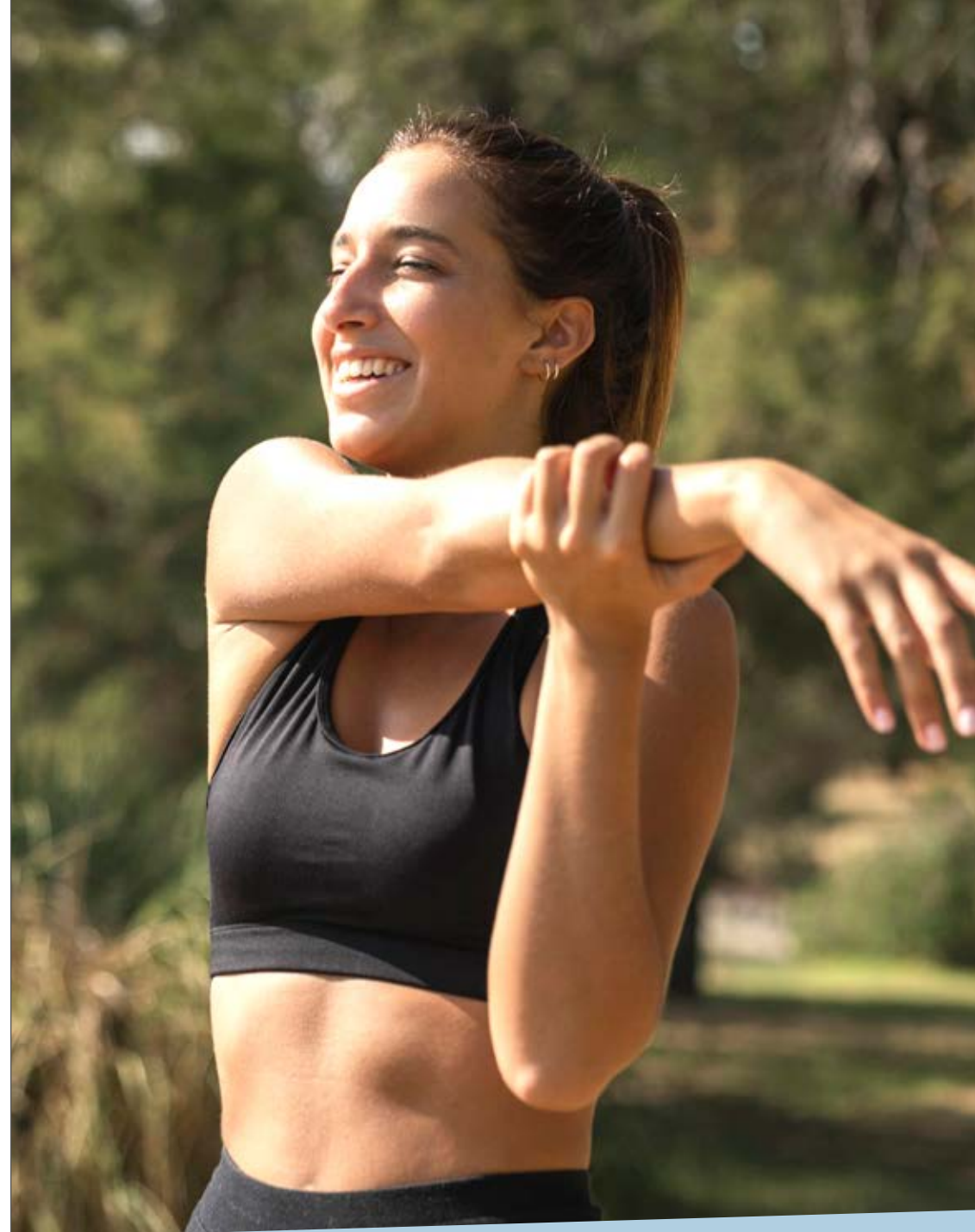
**Anmeldung & Info:**

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com),

Tel. +39 0473 967157

**Ausrüstung:**

Sportbekleidung, Wasserflasche.





Hier gehts zum Film



## ERNÄHRUNGS-COACHING

Ihr Fundament für mehr Lebensqualität

Bis vor wenigen Jahrzehnten galten Infektionskrankheiten als Todesursache Nummer 1 der Menschheit. Mit dem Fortschritt in Medizin und Technik wurde die Rate der tödlichen Verläufe drastisch gesenkt, und die Lebenserwartung stieg an. Heute stehen andere Krankheiten im Vordergrund, die unter dem Namen „Zivilisationskrankheiten“ in aller Munde sind. Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II, Lungenerkrankungen und maligne Tumore führen die Liste der häufigsten Todesursachen in den westlichen Ländern an. Interessanterweise lassen sich diese Krankheitsbilder alle durch unseren Lebensstil beeinflussen und sind oft Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel. Laut Studien der Weltgesundheitsorganisation könnten beispielsweise 80% der Todesfälle, ausgelöst durch Herz-Kreislauferkrankungen, mittels eines gesunden Lebensstils vermieden werden.

Es gibt keine wirkungsvollere und kostengünstigere Maßnahme, um unseren Körper vor diesen sogenannten Volkskrankheiten zu schützen, als eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Leider wird dieses Potenzial nur sehr wenig genutzt. Lassen Sie sich von unserer Expertin dazu inspirieren Ihren Lebensstil genussvoll zu optimieren und schaffen Sie sich Ihr persönliches Fundament für mehr Lebensqualität. Je nachdem welches Ziel Sie erreichen möchten, variieren Beratungsdauer und Beratungsfrequenz sehr. Gemeinsam mit unserer Expertin erstellen Sie ein individuelles, alltagstaugliches Konzept ohne Verbote, aber mit viel Abwechslung. Durch die intensive Betreuung werden Ihnen das notwendige Wissen, die Strategie zur praktischen Umsetzung und die nötige Motivation vermittelt, um eine langfristige Lebensstiländerung zu erzielen.

**Expertin:**

Johanna Fischer (S. 45)

**Datum und Uhrzeit:**

Nach Vereinbarung

**Veranstaltungsort:**

Beratungsraum „Proactive Nutrition“, Töll

**Treffpunkt:**

Beratungsraum „Proactive Nutrition“, Töll

**Teilnahmegebühr:**

€ 90,00 pro Coaching-Einheit. Für ein optimales Ergebnis werden 8 Einheiten aufgeteilt auf mehrere Monate empfohlen.

**Anmeldung & Info:**

Direkt bei Ernährungswissenschaftlerin Johanna Fischer, Tel. +39 333 6578572 oder [johanna@proactive-suedtirol.it](mailto:johanna@proactive-suedtirol.it)

**Gut zu wissen:**

Bequeme Kleidung. Eine BIA-Messung ist inbegriffen.



**ONLINE-COACHING Basic**  
4 Module € 237,00

**ONLINE-COACHING Pro**  
4 Module € 237,00



## BIOELEKTRISCHE IMPEDANZ ANALYSE

Werfen Sie einen Blick in Ihren Körper

Die Bioelektrische Impedanz Analyse (oder kurz BIA) ist eine wissenschaftliche Methode, um die Zusammensetzung Ihres Körpers zu bestimmen. Sie gibt Auskunft über Ihren Wasserhaushalt und über die Verteilung Ihrer Muskel- und Fettmasse. Während der Messung wird ein schwacher, für Sie nicht spürbarer Wechselstrom erzeugt, und durch Ihren Körper geleitet.

Die verschiedenen Gewebsformen in unserem Körper reagieren alle mit einer anderen Leitfähigkeit auf den Strom, dadurch können sie identifiziert werden. Knochen und Körperfett sind sehr schlechte Leiter, hingegen das Muskelgewebe und die Extrazellulärmasse sind aufgrund des hohen Wasser- und Elektrolytgehalts gute Leiter für elektrische Impulse. Dadurch ist eine Aufteilung der gesamten Körpermasse in Wasser, Muskelmasse und Fettmasse möglich.

In der Diätetik wird der Ernährungs- und Gesundheitszustand nicht nur nach dem Gewicht oder dem Body-Mass-Index beurteilt, sondern vor allem anhand der Körperzusammensetzung. Eine Gewichtszunahme bedeutet nicht gleichzeitig eine Zunahme an Körperfett. Zum Beispiel kann auch ein Aufbau von Muskelmasse die Zahl auf der Waage erhöhen. Ein Gewichtsstillstand bedeutet nicht immer, dass sich im Körper nichts tut. Das Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse kann sich ändern, ohne dass dies auf der Waage bemerkbar ist. Mit Hilfe des Messgeräts kann jede Veränderung der Körperzusammensetzung gemessen und ersichtlich gemacht werden.

### Expertin:

Johanna Fischer (S. 45)

### Datum und Uhrzeit:

Nach Vereinbarung. Dauer ca. 1 Stunde.

### Veranstaltungsort:

Beratungsraum „Proactive Nutrition“ Töll

### Treffpunkt:

Beratungsraum „Proactive Nutrition“ Töll

### Teilnahmegebühr:

1 Messung € 80,00

Paket 3 Messungen € 200,00

### Anmeldung & Info:

Direkt bei Ernährungswissenschaftlerin Johanna Fischer, Tel. +39 333 6578572 oder johanna@proactive-suedtirol.it

### Gut zu wissen:

Die BIA-Messung kann in Kombination mit einer Ernährungsberatung gebucht werden.



Hier gehts zum Film



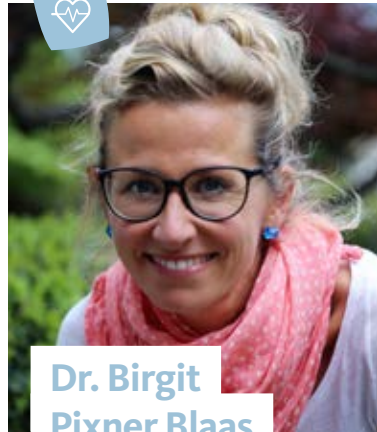
# Unsere Experten/Coaches

Informationen zu unserem Gesundheits-Team für Ihr Wohlbefinden



**Dr. Benedikte  
Burger**

Psychologin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Beziehung und Partnerschaft, Trennung, Umgang mit Krisen und belastenden Lebenssituationen, Stress, Überforderung und Burnout. Studium der Psychologie und Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie (Human Research Institute, Cusanus Akademie), Ausbildung in Sexualberatung und -therapie am Zentrum für Wissenschaft und Weiterbildung Schloss Hofen. Vertiefungen in Gesundheitspsychologie, Gerontopsychologie und Entspannung. Ihr Anliegen ist es für Menschen in allen Lebenslagen da zu sein und sie fachlich kompetent zu beraten. (Vertretung von Dr. Birgit Pixner Blaas)



**Dr. Birgit  
Pixner Blaas**

studierte Psychologie an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck. Ausbildung zur Klinischen Psychologin und Gesundheitspsychologin am Zentrum für Wissenschaft und Weiterbildung Schloss Hofen. Ausbildung in Natural Treatment of Anxiety in Xi'an, China. Vertiefungen in den Bereichen Entspannung und Meditation. Seit über 10 Jahren ist sie im Team der Reha-Klinik Salus Center in Prissian sowie freiberuflich in eigener Praxis tätig. Ihr Schwerpunkt ist die Behandlung von Patienten mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden. Besonders wichtig ist es für sie, körperliche und seelische Blockaden, die durch Krankheit, Stress und Überforderung entstanden sind, anhand gezielter Strategien zu lösen und den Körper in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.



**Claudia  
Gilli**

begleitet Kunst- und Kulturliebhaber schon seit mehreren Jahren durch Partschins, Rabland und Töll. Sie hat das Studium der Kunstgeschichte an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck absolviert, ist zertifizierte Fremdenführerin und Reiseleiterin, Wanderführerin und eingetragen in das Sonderverzeichnis der Südtiroler Wanderleiter. Sie ist außerdem zertifizierte Kursleiterin für Alpines Waldbaden-Achtsamkeit im Wald, sowie für die Klimatische Terrainkur. Sie ist ausgebildete Kräuterpädagogin und regelmäßig sieht man sie vorneweg bei botanischen Gartenführungen in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff und in der Stadt Meran. Sie vermittelt lebhaft ihr umfangreiches Wissen bei historischen Führungen und bringt Interessierten die Traditionen und Gebräuche von Land und Leuten näher.



**Michael  
Tschöll**

ist professioneller Berg- und Skiführer, Mitglied des Südtiroler Berg- und Skiführerverbandes und der Landesberufskammer und somit international anerkannt. Er kennt sich in der Südtiroler Bergwelt aus wie in seiner Westentasche. Seine „Heimberge“ sind der Naturpark Texelgruppe, die Sarntaler Alpen, sowie die Ötztaler- und Stubaieralpen. Durch seine Ortskundigkeit ist „Michl“ über die Routen, Wetter, Schneebeschaffenheit, den aktuellen Verhältnissen, Hütten und dergleichen stets informiert. Er bringt durch sein ruhiges und geduldiges Wesen Kindern wie Erwachsenen das richtige Verhalten am Fels, im Berg und am Wasserfall bei. Mit Sorgfalt und frei nach dem Motto „zur richtigen Zeit am richtigen Berg“.



**Elisabeth Angler**

zertifizierte Klimatherapeutin und Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Absolventin der Winterschule Ulten (Gesundheitsvorsorge, Bäderwesen und Pflanzenkunde). Themenschwerpunkte: Kneipp- und Kräuterwanderungen, Praxisseminare, Sterbebegleitung, Trauerbewältigung und Biofachberatung.

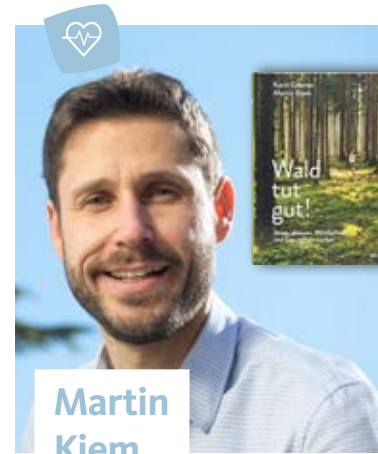
Ihr Credo: Wasser ist ein heilendes Element, das in Kombination mit Ernährung, Bewegung, heilsamer Pflanzenkraft und seelischem Wohlbefinden die Grundlage für ein gesundes Leben bietet.



**Monj Quercioli**

Monj Quercioli ist zertifizierte Bewegungstrainerin, Nordic Walking Basic Instructor, Pilates-, Aqua Fitness- und Klimatherapie-Expertin. Als Tochter eines passionierten Berg- und Marathonläufers, wurde ihr die Liebe zum Sport quasi in die Wiege gelegt. Schon als Kind betrieb die quirlige Frohnatur Langlauf, Ski Alpin und Volleyball auf Leistungsniveau.

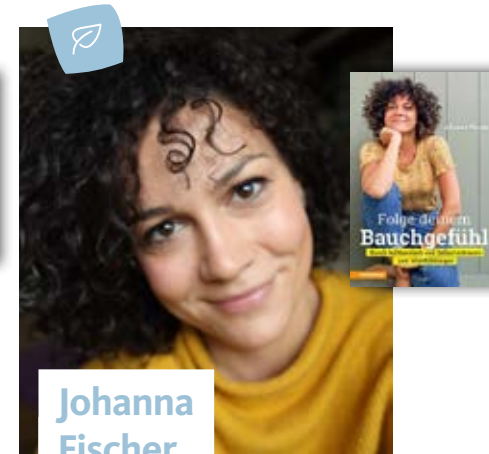
Als gesundheitsorientierte Trainerin stehen bei ihr gesundheitlicher Nutzen und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Ihr Schwerpunkt: Bewegung im Freien an der frischen Luft.



**Martin Kiem**

studierte Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Innsbruck. Langjährige Tätigkeit als Coach und Psychologe in Sydney, Australien. Internationale Zusatzausbildungen und Zertifikate in Biofeedback, Ernährungs-Coaching, Natur- und Waldtherapie, Positives Neuroplastizitäts-Training und Permakultur Design. Seit über 10 Jahren praktiziert und lehrt er Meditation und Achtsamkeit. Seit 2017 lebt Martin Kiem in Südtirol und leitet das internationale Wellness-Unternehmen Frontier Wellbeing Europa, das auf ganzheitliches Wohlbefinden spezialisiert ist. In Australien von Christie Little und Martin Kiem gegründet, agiert Frontier Wellbeing inzwischen weltweit mit Unternehmen jeglicher Größe.

Autor von „Wald tut gut“



**Johanna Fischer**

ist eine junge, motivierte Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungstherapeutin, zertifizierte Mentaltrainerin und Sporternährungs-Coach aus Partschins. Ihr Studium absolvierte sie an der Universität Wien und an der Fachhochschule St. Pölten. Die letzten Jahre verbrachte sie in Innsbruck und sammelte Erfahrungen in verschiedenen Universitätskliniken, Landeskrankenhäusern und Reha-Zentren in ganz Tirol. Sie ist sowohl Expertin im Bereich der Prävention, als auch in der Therapie ernährungsbedingter Erkrankungen. Als Mentaltrainerin und Sporternährungscoach weiß sie, welche Strategien jeder braucht, um langfristig motiviert und erfolgreich zu sein. Johanna ist zudem Mitglied von „ProActive Südtirol“, einem interdisziplinären Team aus Ernährungs- und Sportwissenschaftlern, sowie Trainings- und Bewegungsexperten, das südtirolweit aktiv ist und Menschen zu einem gesünderen und proaktiven Lebensstil verhilft.

Autorin von „Folge deinem Bauchgefühl“, 1. Auflage Dezember 2020



**Rosmarie  
Weithaler**

ist zertifizierte FNL-Kräuterexpertin und verfügt über den Wildkräutersammelpass. Sie ist diplomierte Krankenpflegerin in der Abteilung Komplementärmedizin im Gebiet Onkologie und Aromapflege. Ebenso besitzt sie die Zertifizierung zur Pain-Nurse.

Sie kann einen Bachelor in Pflegewissenschaften mit Schwerpunkt Pflegepädagogik und Unterrichtstätigkeit an der Fachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana vorweisen. Als Kräuterfachfrau vermittelt sie nicht nur die Kräfte der Pflanzen, sondern weiß auch um ihre Wirkung und Zubereitung. Mit ihrem freundlich-fröhlichen Wesen weicht sie Interessierte in die Geheimnisse der Kräuterkunde ein und zeigt, wie man natürliche Pflegeprodukte und würzige Kräutermischungen herstellt.

(Abwechselnd im Programm mit Anita Waldner)



**Anita  
Waldner**

ist zertifizierte FNL-Kräuterexpertin und verfügt über den Wildkräutersammelpass. Sie ist ausgebildete Krankenpflegerin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, sowie Life-Coach. Sie bringt Erfahrung in der Erwachsenenbildung an der medizinischen Fachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana, als Krankenpflegerin im Seniorenheim, der Abteilung für Rehabilitation, der Chirurgie und der Inneren Medizin und Strahlentherapie mit. Sie kennt die Kräuter am Berg und im Tal und deren Heilkraft bestens. Auf ihre lebensfrohe-humorvolle Art vermittelt sie nicht nur die Kräfte der Pflanzen, sondern weiß auch um ihre Wirkung und Zubereitung für Pflegeprodukte und geschmackvolle Würze in der Küche.

(Abwechselnd im Programm mit Rosmarie Weithaler)

## Weitere interessante Veranstaltungen



### DIE SAFTIGSTE SEITE SÜDTIROLS

**Führung durch die Partschinser Apfelanlagen inkl. Verkostung**

Gala, Kanzi, Fuji, Red Delicious – hinter diesen klangvollen Namen verbergen sich vier der insgesamt 18 Apfelsorten, die in den sonnigen, von Bauernhand gepflegten Obstgärten Südtirols gedeihen. Knackig, saftig und frisch, bekannt als Vitaminbombe und weit über die Landesgrenzen hinaus beliebt, gibt es doch noch so viel über den Südtiroler Apfel zu berichten. Oder hätten Sie gewusst, dass der Apfel ursprünglich aus Kasachstan kommt? Und dass jeder dritte Bioapfel in Europa in Südtirol geerntet wird?

Gemeinsam mit Obstbäuerin Christine geht es auf Entdeckungsreise durch die heimischen Apfelfelder. Charmant und gekonnt vermittelt die Fachfrau Wissenswertes wie Kurioses rund um die Apfelwirtschaft in Südtirol, den biologischen & integrierten Anbau, die verschiedenen Sorten, die ausgeklügelten Methoden des naturnahen Pflanzenschutzes und die geschützte Herkunftsangabe. Bei der anschließenden Verkostung der verschiedenen Apfelsorten lässt es sich genüsslich über Geschmack, Konsistenz und persönliche Vorlieben fachsimpeln. Außerdem bleibt genügend Zeit für Fragen an die Fachfrau.

#### Experten:

Christine Schönweger  
und Felix von Sölder

#### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)



#### Veranstaltungsort:

Gutshof Isser und Anzitz Gaudententurm

#### Treffpunkt:

Tourismusbüro Partschins

#### Teilnahmegebühr:

kostenlos

#### Anmeldung & Info:

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll –  
[www.partschins.com](http://www.partschins.com), Tel. +39 0473 967157

#### Ausrüstung:

Festes Schuhwerk







## EMSIGE BIENEN UND FLEISSIGE IMKER

Die Welt der Bienen und des Honigs, mit anschließender Verkostung

Wie entsteht Honig, wie ist ein Bienenvolk organisiert und warum sind diese emsigen, scheinbar nie müde werdenden Insekten so wichtig für uns? Antwort auf solche und weitere Fragen gibt es bei diesem geführten Ausflug in die Welt der Bienen und Imker.

Anschaulich vermitteln die Experten Walter Moser und Bert Innerhofer vom Imkerverein Partschins das Leben der fleißigen kleinen Bestäuber, zeigen am geöffneten Bienenstock die Arbeitsweise und das erstaunliche Sozialverhalten der Bienen und erklären wie der Honig von der Blüte ins Glas mit dem Südtiroler Markenaufkleber gelangt. Ausgestattet mit der richtigen Schutzkleidung, darf das Innenleben des Bienenstocks hautnah bestaunt und angefasst werden. Und auch welche Rolle der Imker spielt, was genau seine Tätigkeiten sind und wie er diese strikt an den Ablauf des Bienenjahres anpassen muss, wird bei dieser Führung ausführlich erklärt.

Von der hervorragenden Qualität des Südtiroler Honigs kann man sich anschließend bei der Verkostung verschiedener Honigsorten überzeugen.

**Experten:**

Imkerverein Partschins

**Datum und Uhrzeit:**

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

**Veranstaltungsort:**

Partschins/Rabland

**Treffpunkt:**

Imkerstand Rabland

**Teilnahmegebühr:**

€ 10,00

**Anmeldung & Info:**

Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll – [www.partschins.com](http://www.partschins.com), Tel. +39 0473 967157

**Ausrüstung:**

Lange Hosen und geschlossene Schuhe. Schutzjacke und Handschuhe werden zur Verfügung gestellt.



## SPECK, WEIN & OLIVEN

### Die 700jährige Geschichte des Biohofs Niedereben

Am Nörderberg, auf einer Anhöhe von 634 Metern, liegt der Niederebenhof. Begünstigt durch die Vorzüge des Klimas, gedeihen hier Oliven, Wein und Kakteen. Familie Hofer beliefert mit ihrem Obst und Gemüse den heimischen Biofachhandel (Biokistl) und führt im eigenen Hofladen verschiedene selbsterzeugte, Südtirol-typische Bioprodukte.

Kühe, Schweine, Wachteln, Enten, Gänse, Hahn und Hennen fühlen sich am Hof „sauwohl“. Bei der Einführung in die langjährige Hofgeschichte wird Einblick in die Tierhaltung und den Weinbau am Vinschgauer Nörderberg gewährt und der Weg von den ersten Oliven bis hin zum eigenen Olivenöl aufgezeigt.

Folgende Produkte können direkt im eigenen Hofladen erworben werden: Speck, Salami, Kaminwurzeln, gekochter Kräuterschinken, Coppa, Bauernspeck, Obst und Gemüse je nach Jahreszeit und in den Herbstmonaten Esskastanien und Kürbisse, Apfelsaft und Vernatsch.

#### Experten:

Bäuerin Elisabeth Hofer und ihr Sohn, Jungbauer Daniel, führen durch die bewegte, 700 Jahre alte Geschichte des Niederebenhofs. Mit viel Herzblut und Hingabe pflegt die ganze Familie ihren Biohof, der sich nicht nur durch die erstklassige Qualität der selbst angebauten Obst- und Gemüsesorten auszeichnet, sondern auch für seine erlesenen Wurstwaren und den feinen Speck bekannt ist. Schon immer hegte Bauer Herbert Hofer die Vision, eigenes Olivenöl herzustellen. Inmitten der idyllischen Kakteenlandschaft gedeihen heute mehr als 300 Olivenbäume. Vor 3 Jahren wurde dann endlich das erste Öl gepresst. Damals wie heute gilt am Niederebenhof: Qualität vor Quantität, und im Einklang mit der Natur von Pflanzen und Tieren.



#### Datum und Uhrzeit:

siehe [www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)

#### Veranstaltungsort:

Partschins / Rabland

#### Treffpunkt:

Biohof Niedereben

#### Teilnahmegebühr:

€ 10,00

#### Anmeldung & Info:

Biohof Niedereben, Tel. +39 340 4914072

#### Ausrüstung:

Festes Schuhwerk





## SIEMR

### Aperitif für Partschinser Lebensgefühl!

Das Erfrischungsgetränk aus Heidelbeere, Apfel und Minze wird pur, als Pro-Siemr (mit Prosecco) oder Sport-Siemr (mit Wasser) exklusiv in den Partschinser Betrieben serviert. Der Produktname bezieht sich auf die „7“ unterhalb der Partschinser Zielspitze, die alljährlich bei Schnee sichtbar wird. Entwickelt von der Fachoberschule für Tourismus und Biotechnologie Marie Curie Meran (FOS).

Siemr für unterwegs und in der 3er-Geschenksbox.

**Taste the story:** [www.siemr.com](http://www.siemr.com)

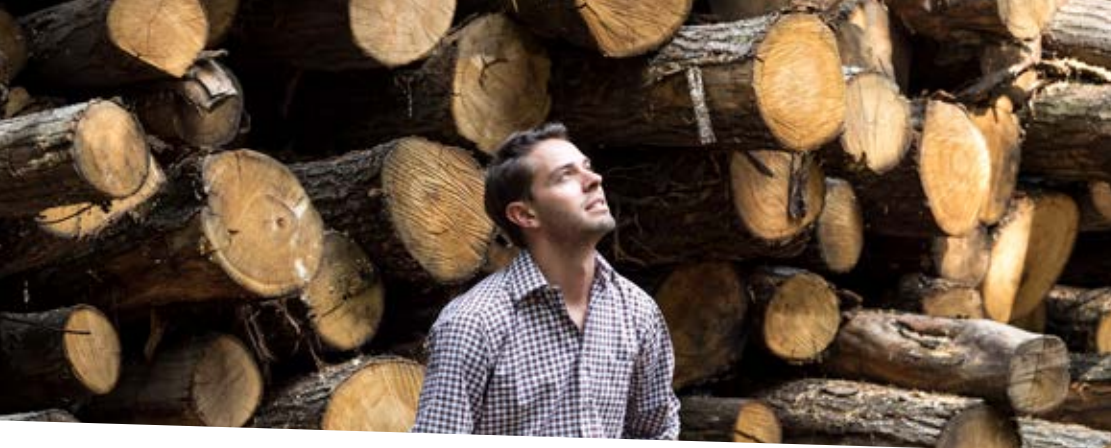


# Gsundheit!



## Die klimatische Terrainkur

Gesundheit und Fitness für Herz und Kreislauf



Die klimatische Terrainkur ist eine spezielle Form der Bewegungstherapie, die sich durch leistungsangepasste Belastung, Ausdauertraining, Freiluftaufenthalt und Landschaftserleben auszeichnet und durch individuell dosiertes Gehen durchgeführt wird. Das sogenannte Terrainwandern verbessert Ausdauer und Beweglichkeit, erhöht Schnelligkeit und Flexibilität, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, regt die Atemtätigkeit an und kräftigt Muskeln, Bänder und Gelenke. Der Stoffwechsel wird positiv beeinflusst, der Verdauungsapparat aktiviert und der Kalorienverbrauch spürbar gesteigert. Empfohlen wird die klimatische Terrainkur bei funktionellen Herz-Kreislaferkrankungen, Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen, vor allem aber ist sie ein probates Mittel zur Primärprävention und allgemeinen Gesundheitsförderung.

In Anlehnung an die Studien der TU München über die Wasser- und Luftqualität am Wasserfall Partschins und die positive Bewertung der klimatherapeutischen Möglichkeiten vor Ort, wurde in Partschins ein Terrainkurwegenetz mit 7 unterschiedlichen Strecken und Leistungsspektren ausgewiesen. In ihrem Gutachten erläutert Prof. Dr. Dr. Angela Schuh die Klimabedingungen, die zur Durchführung der klimatischen Terrainkur unerlässlich sind: „Kühle Luft“, „Sonneneinstrahlung“ und „Hohe Luftqualität“ – naturgegebene Elemente, die in der alpin-mediterranen Partschinzer Landschaft in reichhaltiger Weise vorkommen.

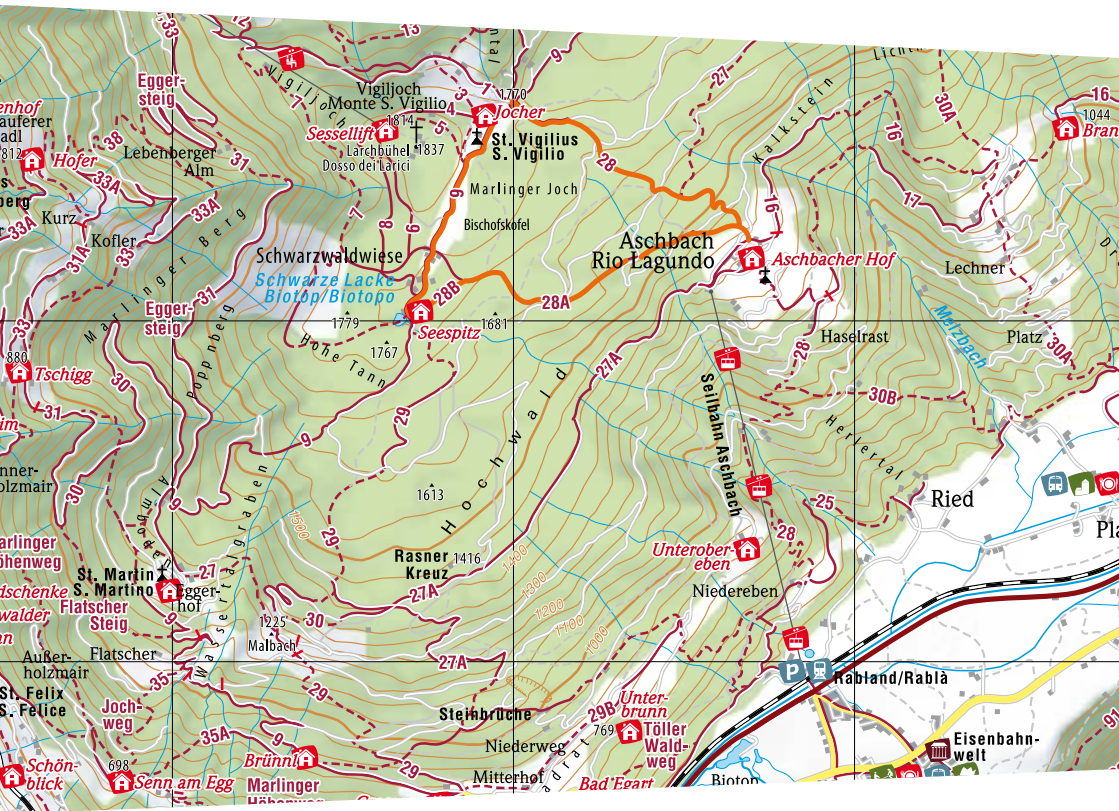
Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Beschreibung der 7 Terrainkurwege in Partschins mit Angabe der Höhen- und Leistungsprofile, Energieumsatz und Wegverlauf.

Sämtliche Wege wurden bioklimatisch und belastungsphysiologisch ausgemessen, um ein individuelles Bewegungsprogramm und eine allmähliche Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit zu ermöglichen.

[maps.partschins.com](https://maps.partschins.com)



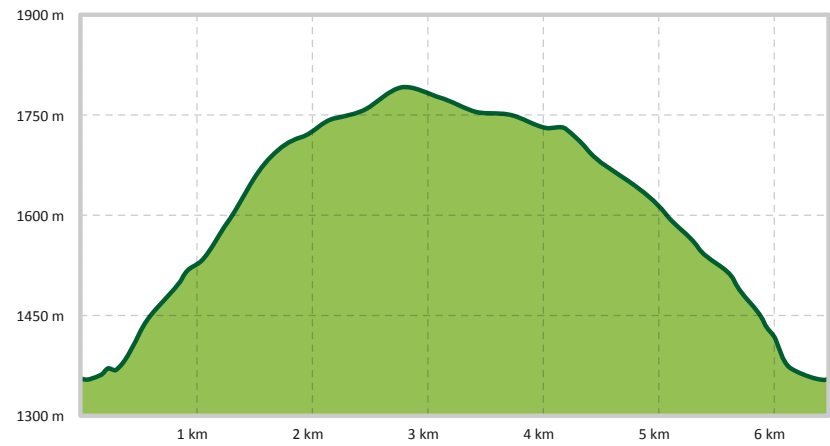
## Die Terrainkurwege



## TERRAINKURWEG 1

### Rundweg Aschbach - Vigljoch - Aschbach

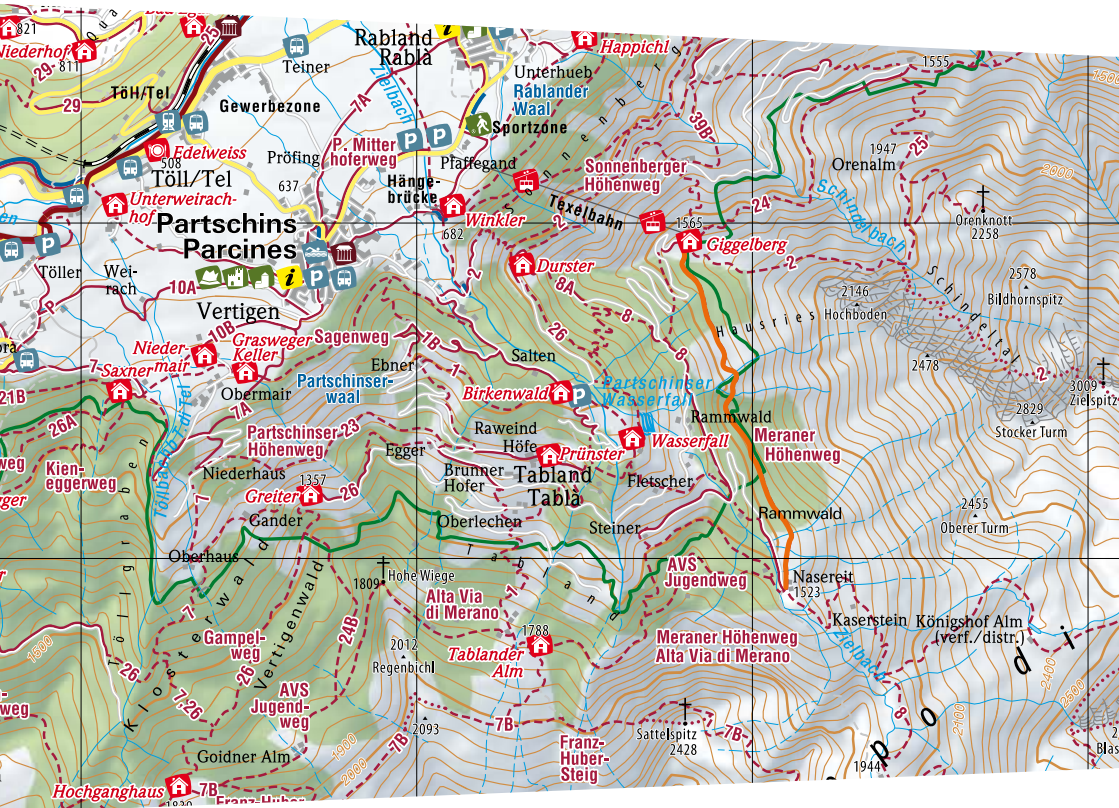
- Länge insgesamt: 6,6 km
- Länge ansteigende Abschnitte: 2,4 km
- Ø Gehzeit: 1 h 40 min. bei 4 km/h
- Höhenlage: ca. 1350 – 1800 m
- Schwierigkeitsgrad leistungsphysiologisch: sehr hoch (7 von 7)
- Schwierigkeitsgrad thermisch: leicht
- Energieumsatz im Anstieg: 10,2 kcal/min. bei 4 km/h
- Watt-Leistung im Anstieg: 150 Watt bei 4 km/h



**Wegverlauf:** Mit der Seilbahn von Rabland nach Aschbach. Hier der Markierung Nr. 28 folgend auf ansteigendem Weg hinauf aufs Vigljoch. Anschließend auf Weg Nr. 9 in nördlicher Richtung weiter zum Gasthaus Seespitz und schließlich entlang der Wege Nr. 9 und 27 A zurück zum Ausgangspunkt in Aschbach.

**Landschaft & Anforderungen:** Überwiegend schattige Waldwege – Waldanteil 60%, keine Staub- und Lärmbelastung, ganzjährig und auch bei schlechtem Wetter für klimatisches Terrainwandern geeignet; setzt aufgrund der vielen Anstiege eine sehr gute körperliche Leistungsfähigkeit voraus.

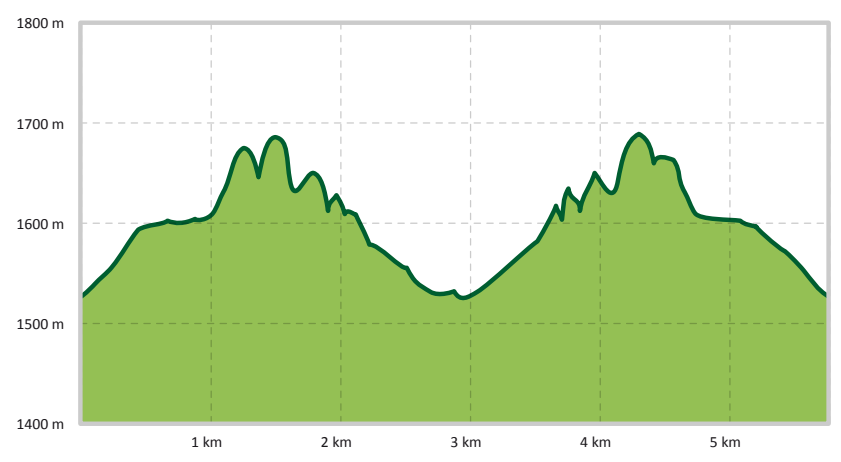
**Sehenswert:** Vigilius Kirche mit herrlichem Blick auf Meran, die Dolomiten und den Vinschgau



## TERRAINKURWEG 2

### Bergstation Texelbahn - Nasereit - Bergstation Texelbahn

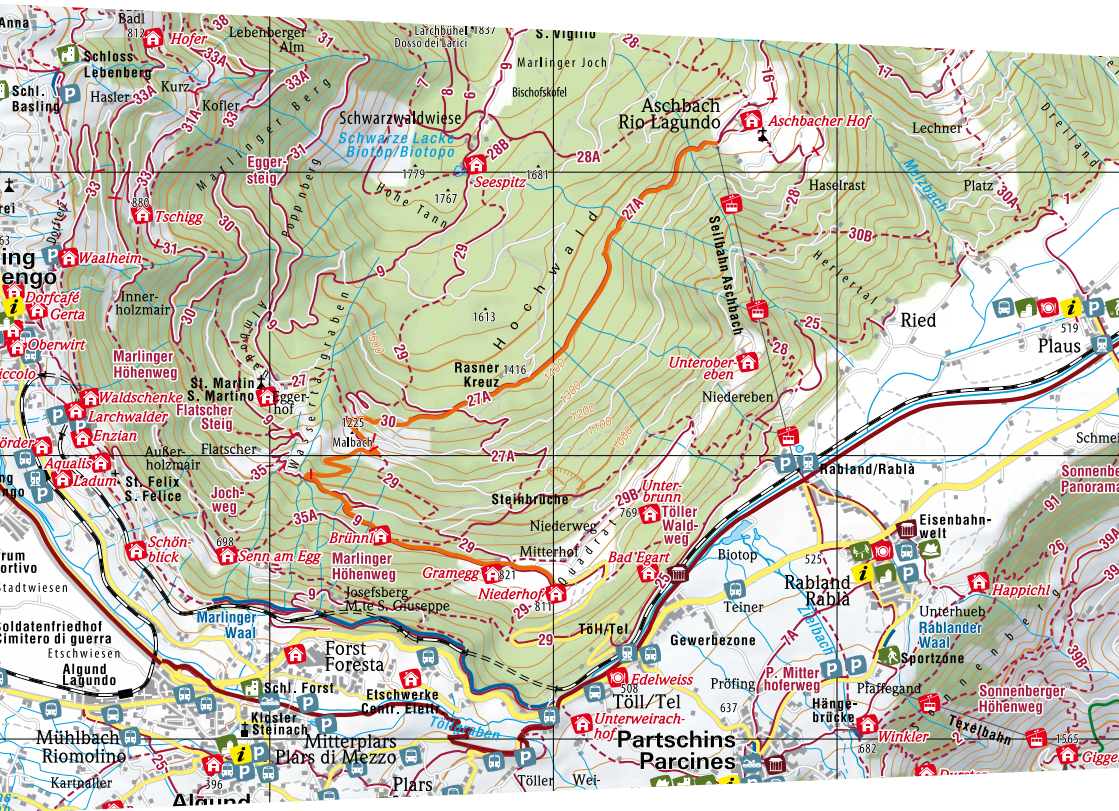
- Länge insgesamt: 5,9 km
- Länge ansteigende Abschnitte: 1,9 km
- Ø Gehzeit: 1 h 30 min. bei 4 km/h
- Höhenlage: ca. 1540 – 1700 m
- Schwierigkeitsgrad leistungsphysiologisch: mittel (4 von 7)
- Schwierigkeitsgrad thermisch: mittel
- Energieumsatz im Anstieg: 9,8 kcal/min. bei 4 km/h
- Watt-Leistung im Anstieg: 150 Watt bei 4 km/h



**Wegverlauf:** Mit der Seilbahn Texelbahn hinauf zur Bergstation Giggelberg. Hier dem Meraner Höhenweg Nr. 24 Richtung Osten folgend bis zur Schutzhütte Nasereit. Anschließend über denselben Weg wieder zurück zur Bergstation der Seilbahn.

**Landschaft & Anforderungen:** Überwiegend weiche Waldböden – Waldanteil 40%, Freifläche 60%, mäßige Anstiege durch Bergwälder und Wiesen, sonnen- und windexponiert, Wechsel von Sonne und Schatten, angenehme Geruchsreize durch den Mischwald; Frühjahr bis Herbst begehbar.

**Sehenswert:** Die Nasereit Hütte am Eingang des wunderschönen Zieltales; der atemberaubende Ausblick auf Meran an der Bergstation der Texelbahn.



## TERRAINKURWEG 3

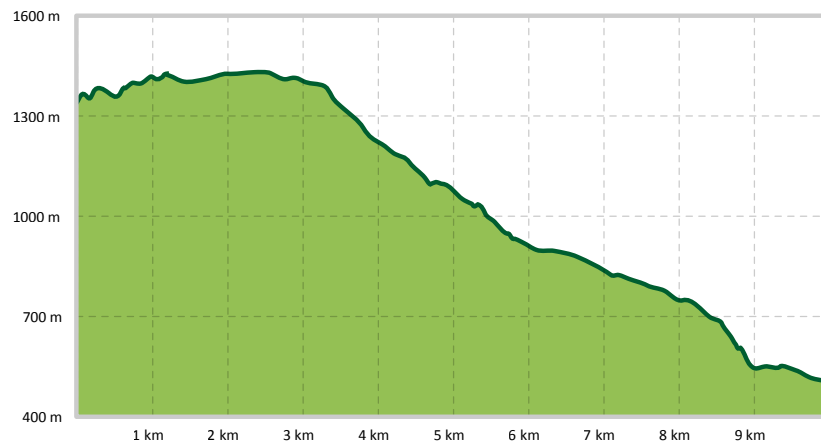
### Bergstation Seilbahn Aschbach - Eggersteig - Töll

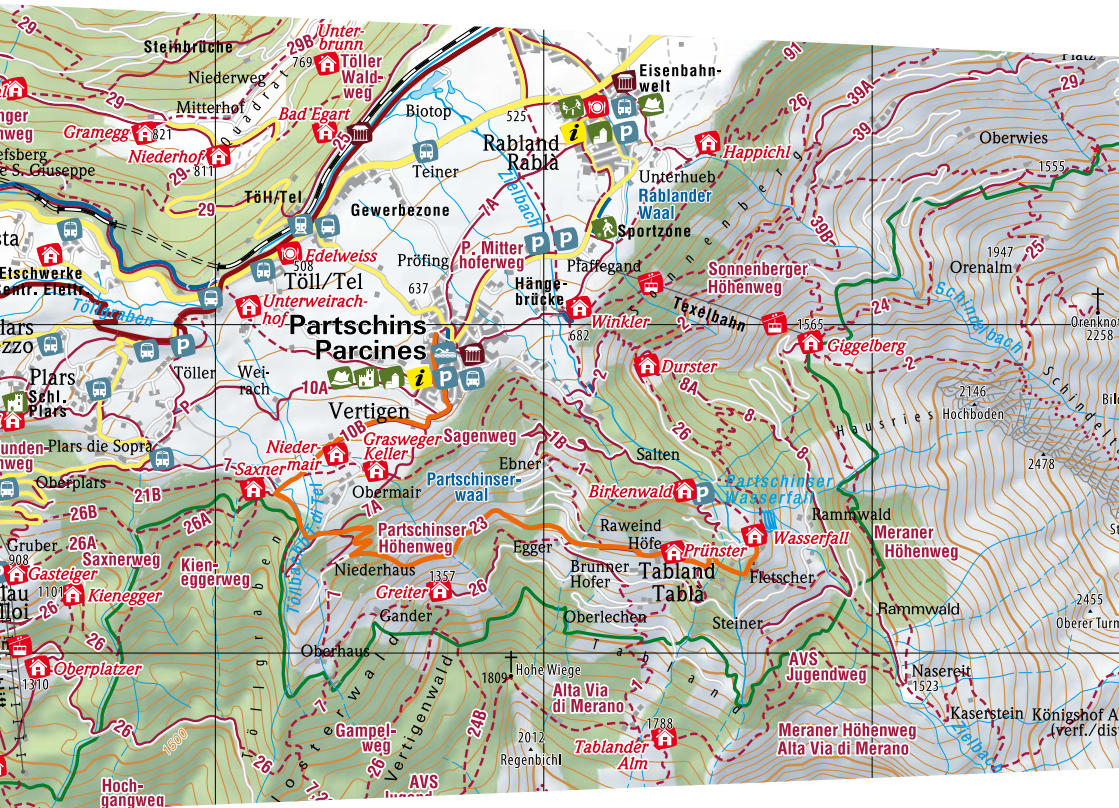
- Länge insgesamt: 10 km
- Länge ansteigende Abschnitte: 1,6 km
- Ø Gehzeit: 3 h 30 min. bei 4 km/h
- Höhenlage: ca. 460 – 1420 m
- Schwierigkeitsgrad leistungsphysiologisch: mittel (3 von 7)
- Schwierigkeitsgrad thermisch: leicht
- Energieumsatz im Anstieg: 5,3 kcal/min. bei 4 km/h
- Watt-Leistung im Anstieg: 75 Watt bei 4 km/h

**Wegverlauf:** Mit der Seilbahn von Rabland nach Aschbach. Auf dem Forstweg Nr. 27 A (Eggersteig) durch den Wald, anschließend auf Weg Nr. 30 bis nach Mahlbach. Dann auf Markierung 29 hinab zu Weg Nr. 9, über Quadrat zum Gasthaus Brünnil, Gramegg und Gasthof Niederhof bis zur Kreuzung mit der Straße nach Aschbach. Abstieg nach Töll auf Steig Nr. 29 A.

**Landschaft & Anforderungen:** Überwiegend schattige Waldwege – Waldanteil 80%, ganzjährig für klimatisches Terrainwandern geeignet; kein kreislaufbelastender Streckenverlauf, daher ideal als Trainingsstrecke zur Vorbereitung auf mittelschwere Terrainkurwege.

**Sehenswert:** Historischer Kalkofen in Quadrat; traumhafter Ausblick auf Partschins und den Vinschgau





## TERRAINKURWEG 4

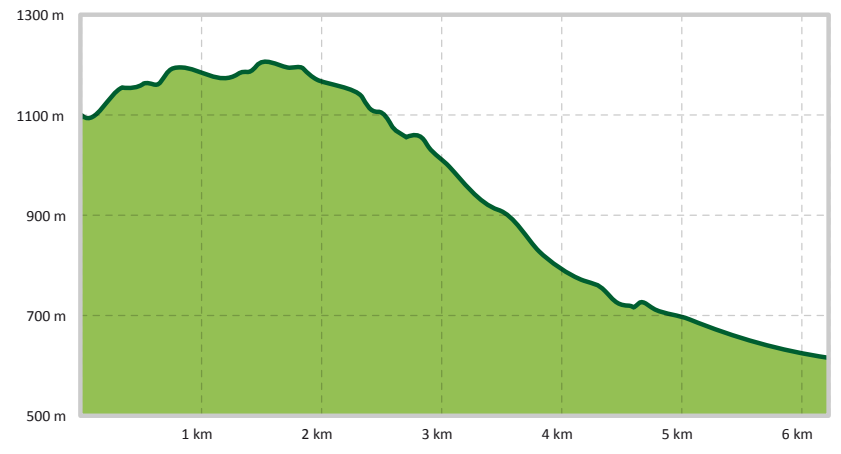
### Partschiner Wasserfall - Tabland - Partschiner Höhenweg - Saxner - Partschins

- Länge insgesamt: 6,4 km
- Länge ansteigende Abschnitte: 1,1 km
- Ø Gehzeit: 1 h 40 min. bei 4 km/h
- Höhenlage: ca. 620 – 1200 m
- Schwierigkeitsgrad leistungsphysiologisch: mittel (3 von 7)
- Schwierigkeitsgrad thermisch: stark
- Energieumsatz im Anstieg: 12,2 kcal/min. bei 4 km/h
- Watt-Leistung im Anstieg: 175 Watt bei 4 km/h

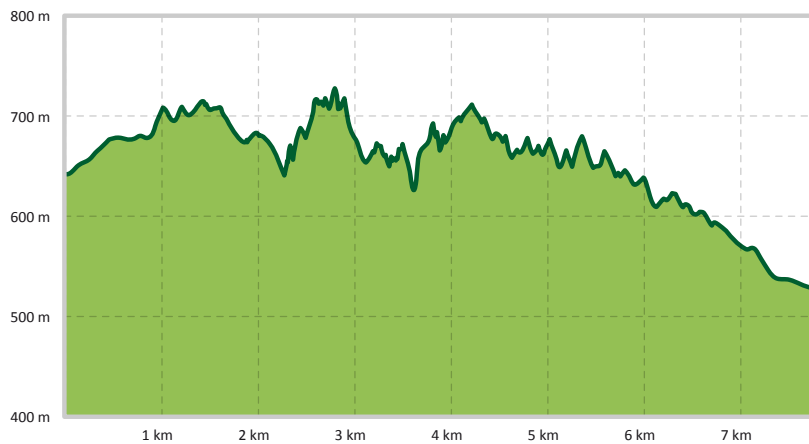
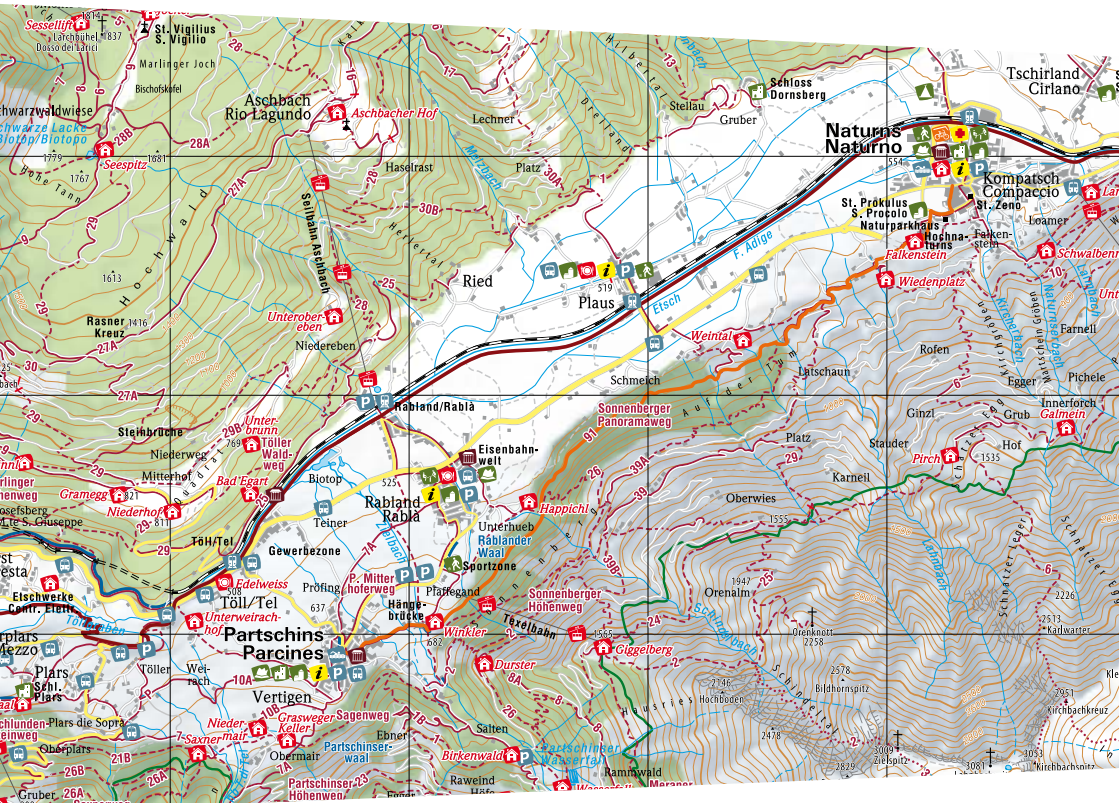
**Wegverlauf:** Mit dem Bus Nr. 265 bis zum Partschiner Wasserfall. Den Beschilderungen folgend auf Wald- und Forstweg nach Tabland und von dort auf dem Partschiner Höhenweg bis zum Saxner Hof oberhalb von Algund. Links abweigend führt der Weg zurück nach Partschins.

**Landschaft & Anforderungen:** Schattiger Mischwald - Waldanteil 20% - im Wechsel mit sonnigen und freien Abschnitten (50%), Forst-, Berg- und Hangwege, schöne Ausblicke in Höhenlage, gute Luftzirkulation; der Partschiner Höhenweg setzt aufgrund des schmalen Weges Trittsicherheit voraus.

**Sehenswert:** Luftkurort Partschiner Wasserfall: beeindruckendes Naturschauspiel und erfrischendes Heilklima







## TERRAINKURWEG 5

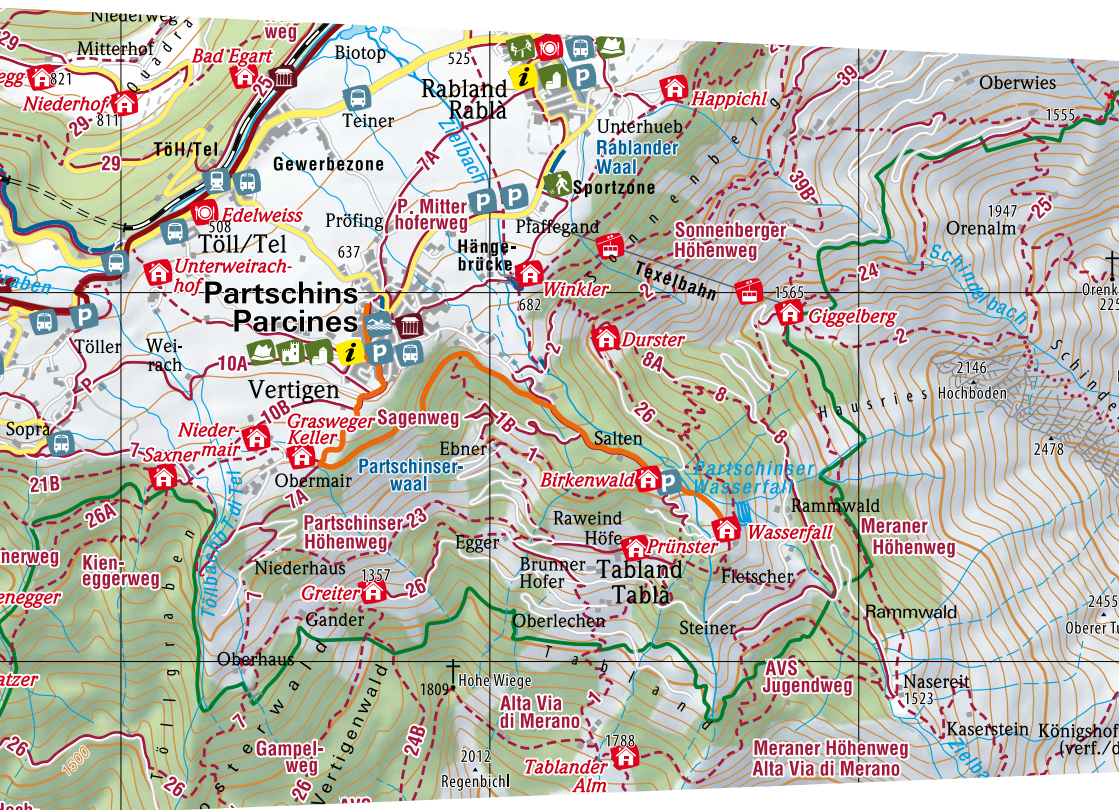
### Partschins - Sonnenberger Panoramaweg - Naturno

- Länge insgesamt: 7,7 km
- Länge ansteigende Abschnitte: 1,7 km
- Ø Gehzeit: 2 h bei 4 km/h
- Höhenlage: ca. 530 – 720 m
- Schwierigkeitsgrad leistungsphysiologisch: mittelschwer (5 von 7)
- Schwierigkeitsgrad thermisch: stark
- Energieumsatz im Anstieg: 8,2 kcal/min. bei 4 km/h
- Watt-Leistung im Anstieg: 125 Watt bei 4 km/h

**Wegverlauf:** Von Partschins auf dem Sonnenbergweg zur Partschinser Hängebrücke (Hottlbrugg) und der Jausenstation Winklerhof. Von dort geht es direkt auf dem Sonnenberger Panoramaweg Nr. 91 nach Naturno. Rückkehr nach Partschins mit dem Bus Nr. 266 (bis zur Talstation der Texelbahn).

**Landschaft & Anforderungen:** Sonnen- und windexponierter Weg mit wenigen schattigen Abschnitten - Anteil Freifläche 90%, Laubwald, schöne Ausblicke, Ruhebänke, meist ebener Wegverlauf mit wenigen kurzen, steileren Auf- und Abstiegen; aufgrund der sonnenexponierten Lage vor allem im Frühjahr und Herbst zu empfehlen.

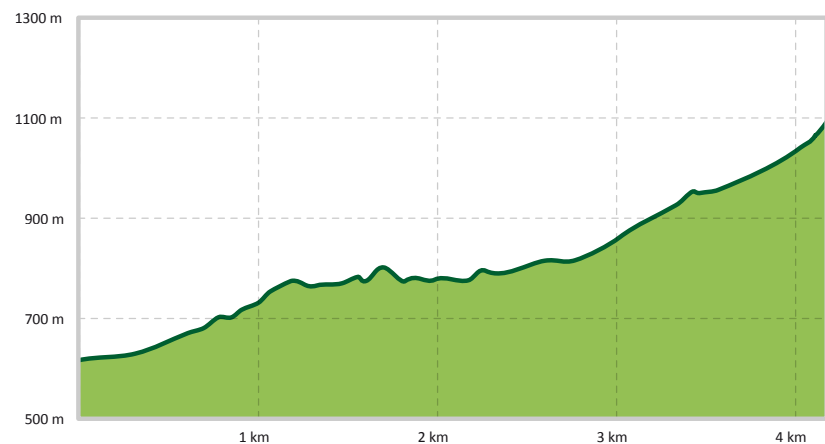
**Sehenswert:** Atemberaubende Sicht ins Tal; evtl. Besichtigung des St. Prokulus Kirchleins in Naturno



## TERRAINKURWEG 6

### Partschins - Vertigen - Partschinser Waalweg - Partschinser Wasserfall

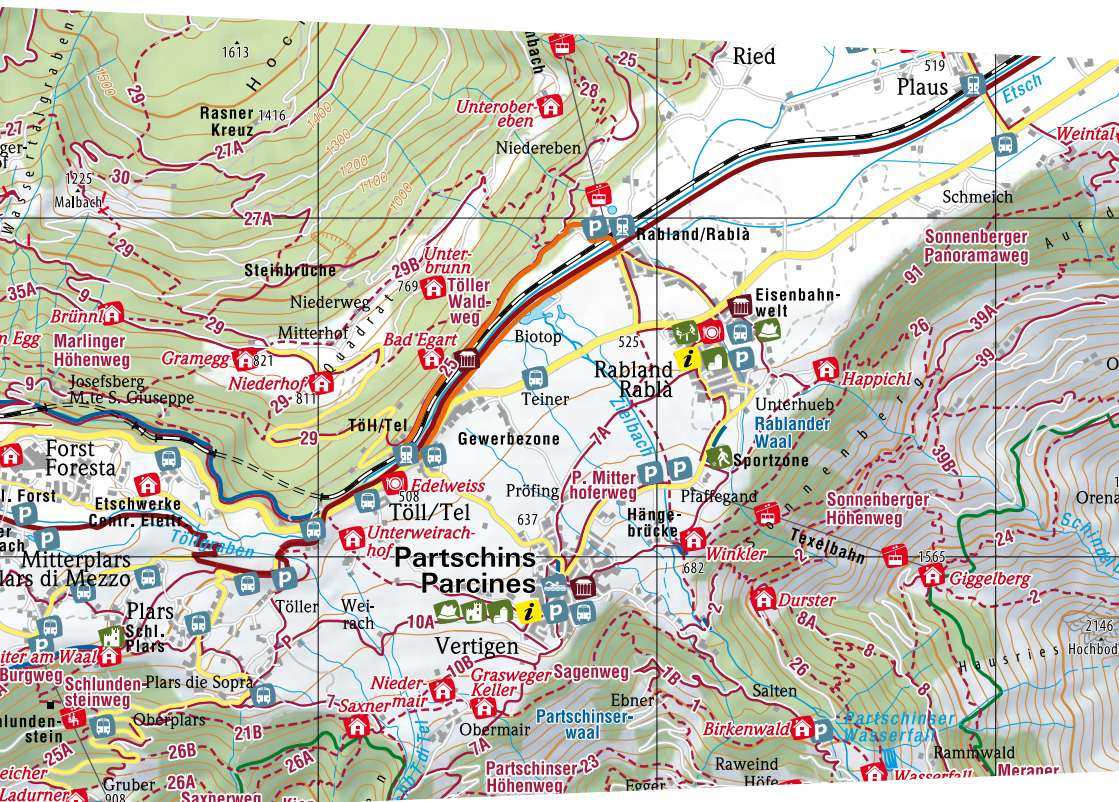
- Länge insgesamt: 4,2 km
- Länge ansteigende Abschnitte: 2,8 km
- Ø Gehzeit: 1 h bei 4 km/h
- Höhenlage: ca. 620 – 1080 m
- Schwierigkeitsgrad leistungsphysiologisch: hoch (6 von 7)
- Schwierigkeitsgrad thermisch: stark
- Energieumsatz im Anstieg: 10,3 kcal/min. bei 4 km/h
- Watt-Leistung im Anstieg: 150 Watt bei 4 km/h



**Wegverlauf:** Vom Ortskern in Partschins ostwärts der Beschilderung „Sagenweg-Waalweg“ folgend, nach kurzem steilen Anstieg hinauf zum Weiler Vertigen und zum Einstieg des Partschinser Waalweges. Hier dem Waalweg entlang bis zur Wasserfallstraße. Rechts abzweigen und dem Weg Nr. 1 und im Weiteren der Beschilderung „Partschinser Wasserfall“ folgen. Rückkehr ins Dorf mit dem Bus Nr. 265

**Landschaft & Anforderungen:** Dichter Laubwald – Anteil Wald und Waldrand 35% - im Wechsel mit sonnigen Freiflächen (55%), schöne Ausblicke, das beruhigende Plätschern des Waals, starke thermische Reizintensität aufgrund der sonnenexponierten Anstiege.

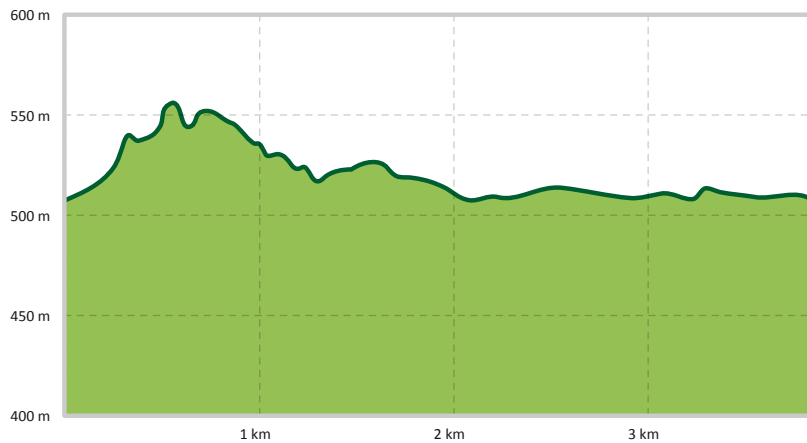
**Sehenswert:** Luftkurort Partschinser Wasserfall: beeindruckendes Naturschauspiel und erfrischendes Heilklima



## TERRAINKURWEG 7

Talstation Seilbahn Aschbach - Badweg -  
Radroute Via Claudia Augusta - Biotop Rabland - Talstation Seilbahn Aschbach

- Länge insgesamt: 3,9 km
- Länge ansteigende Abschnitte: 0,8 km
- Ø Gehzeit: 1 h bei 4 km/h
- Höhenlage: ca. 500 – 560 m
- Schwierigkeitsgrad leistungsphysiologisch: leicht (1 von 7)
- Schwierigkeitsgrad thermisch: sehr stark
- Energieumsatz im Anstieg: 71 kcal/min. bei 4 km/h
- Watt-Leistung im Anstieg: 75 Watt bei 4 km/h



**Wegverlauf:** Von der Talstation der Seilbahn Aschbach auf dem Badweg (Waldweg Töll) bis über die Töll Brücke und dann links weiter in westliche Richtung entlang der alten Römerstraße Via Claudia Augusta (Rad- und Fußgängerweg) längs der Etsch bis zum Biotop Rabland. Von dort weiter im Rundweg zur Talstation der Seilbahn.

**Landschaft & Anforderungen:** Sonnen- und windexponierte Abschnitte auf Teer- und Asphaltstraßen, hie und da schattige Waldabschnitte – Waldanteil 30%; leichte, mühe- und problemlose Wanderung in Tallage, ideal als Einsteigertour; hohe thermische Belastung an sonnigen Sommertagen.

**Sehenswert:** Naherholungszone Biotop Rabland; K.u.K. Museum Bad Egart mit angrenzendem Freilichtmuseum

## Partnerbetriebe

Diese Unterkünfte in Partschins und Rabland haben für Sie maßgeschneiderte „Urlaubspakete zum G'sund bleibm“ entwickelt.



### DESIGN HOTEL TYROL \*\*\*\*S

Fam. Frei  
Hans-Guet-Str. 40, 39020 Rabland  
[www.tyrol-hotel.it](http://www.tyrol-hotel.it)



### HOTEL DAS STACHELBERG \*\*\*\*

Fam. Mazohl  
Wasserfallweg 7, 39020 Partschins  
[www.hotel-stachelburg.com](http://www.hotel-stachelburg.com)



### HOTEL BOTANGO \*\*\*\*S

Fam. Schönweger  
Vinschgauer Str. 105, 39020 Töll  
[www.botango.it](http://www.botango.it)



### ALPIN & STYLEHOTEL DIE SONNE \*\*\*\*S

Fam. Ganthaler  
P.-Mitterhofer-Platz 8, 39020 Partschins  
[www.hotel-sonne.it](http://www.hotel-sonne.it)



### HOTEL WEISS \*\*\*\*S

Fam. Weiss  
Vinschgauer Str. 38, 39020 Rabland  
[www.hotelweiss.it](http://www.hotelweiss.it)



### HOTEL NIEDERMAIR \*\*\*

Fam. Kuen  
Vertigenstr. 8, 39020 Partschins  
[www.hotel-niedermaier.com](http://www.hotel-niedermaier.com)



### B&B BOUTIQUE HOTEL BURGUND \*\*\*\*S

Fam. Schönweger  
Lodnerstr. 3, 39020 Partschins  
[www.hotel-burgund.it](http://www.hotel-burgund.it)



### GARNI-HOTEL AM MEILENSTEIN \*\*\*

Fam. Trogmann  
Geroldstr. 9, 39020 Rabland  
[www.am-meilenstein.com](http://www.am-meilenstein.com)



### RESIDENCE-APARTEMENT-HOTEL SIEGI \*\*\*\*S

Fam. Ladurner  
Kleinkarlbacher Str. 18, 39020 Partschins  
[www.siegi.it](http://www.siegi.it)



### RESIDENCE-APARTEMENT-HOTEL KRONENWIRT \*\*\*

Fam. Gamper  
Stachelburgweg 3, 39020 Partschins  
[www.kronenwirt.com](http://www.kronenwirt.com)



### FERIENWOHNUNG/APARTEMENT ALPENCHALET\*\*\*\*S

Fam. Schnitzer  
Hans-Guet-Str. 7, 39020 Rabland  
[www.alpenchalet.info](http://www.alpenchalet.info)



„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“

Oscar Wilde

**Tourismusverein Partschins, Rabland, Töll**

Spauregg-Straße 10  
I-39020 Partschins  
Tel. +39 0473 967 157  
Fax +39 0473 967 798

[www.gsundbleibm.com](http://www.gsundbleibm.com)  
[info@partschins.com](mailto:info@partschins.com)



GSUND BLEIBM!  
SALUTE!  
TAKE CARE!



visitpartschins



Ferienregion Partschins



Visit Partschins



Visit Partschins

**partschins**  
BEI MERAN

St. Elisabeth  
Spital  
Martinsbrunn

