

Verlosung exklusiv für Versicherte der BKK SBH

Wandern in Kärnten

Es muss nicht immer Höchstleistung sein: Gesundheitsexperten empfehlen regelmäßige Bewegung in gemäßigten Ausdauersportarten. Dazu gehört auch das Wandern.



Kontinuierliches Training hilft, Herz und Kreislauf in Form und die Körperwerte (Gewicht, Blutdruck, Fettwerte) im grünen Bereich zu halten. Chronische Erkrankungen lassen sich so erfolgreich vermeiden.

Kärnten: auf der Sonnenseite der Alpen

Kärnten besitzt alle Zutaten für einen schnell zu planenden, zünftigen Wanderurlaub, der die ganze Familie begeistert und fit hält. Genau das Richtige ist eine Tour ins Kärntner Gitschtal mit erprobten Wanderwegen unter- und oberhalb der Baumgrenze. Sie bieten Herausforderungen für jeden Geschmack, jede Trainingsebene und jede Altersgruppe. Auf der Sonnenseite der Alpen gelegen, ist dieses Urlaubsgebiet nicht nur vom mediterranen Klima, sondern auch von einem „MEHR an Sonnenstunden“ begünstigt. Die trinkwasserreinen Badeseen Weissensee und Pressegger See sorgen zudem für nasse Abwechslung nicht nur im Sommer und bieten Wasserspaß par excellence. Sanfte Hügel und blühende Wiesen, klares Wasser und frische Luft: einfach Durchatmen und Kraft für den Alltag schöpfen.

Sie werden sich wohlfühlen im Gitschtal im Dreiländereck Österreich – Slowenien – Italien: Das spiegelt sich in Kultur, Küche, Tradition und den freundlichen Menschen wider. Man merkt es auch am Klima – die Luft ist milder, und es gibt mehr Sonnentage als anderswo. Das Gitschtal mit seinen Almen und Käsereien bietet einzigartige

Voraussetzungen für unbegrenztes Bergvergnügen zu Fuß oder mit dem Rad, aber auch „hoch zu Ross“. Wichtig ist es, die Tour gut vorzubereiten und mit Fachleuten am Ort abzustimmen. Hinzu kommt die richtige Grundausrüstung, mit festem Schuhwerk, wasserfester Kleidung, einem kleinen Vorrat an Proviant und Wasser. Für den Anfang reichen mittlere Berggefilde um die 2.000 m, z. B. in Weißbriach im Gitschtal. Bei Wanderungen durch die prachtvolle Bergwelt, über blühende Almen und durch die mystische Weißenbachklamm ist man der Natur ganz nahe. Als Belohnung gibt es in der Almhütte eine zünftige Brettljause – und den herrlichen Panoramablick gratis dazu.

3 Sterne Hotel Nagglerhof

Zentral im Ortskern von Weißbriach, dem Hauptort des Gitschtals, liegt das 3 Sterne Hotel Nagglerhof. Es überzeugt durch sein familiäres Flair und ein vielfältiges Freizeitangebot und bietet alles, was Sie sich als Gast unter einem erholsamen und abwechslungsreichen Urlaub vorstellen können. Berge, Seen, Wellness, Action und Erholung. Mehr Informationen auf www.hotel-naggler.at oder per Telefon unter (0043) 4286 357.

Eine besonders günstige Gelegenheit, im Gitschtal zu wandern und zu relaxen, bietet sich ab sofort bis 18. Oktober, denn in diesem Zeitraum bekommen Sie die Herbstpauschale „Nagglerhof-Wander-Wellness-

Woche“ inkl. 7 Übernachtungen/Halbpension, Grillparty, 2 geführten Wanderungen, einem Latschenbad, einer Massage sowie Nutzung der Wellness-Saunalandschaft mit Whirlpool und Schwimmbiotop zum Preis von nur 339 € pro Person im Doppelzimmer.

Mitmachen und gewinnen

Wir verlosen mit www.alpenjoy.de – dem Internetportal für Urlaub in den Alpen – unter allen Einsendern einen 7-tägigen Wanderurlaub für 2 Personen im DZ inkl. der o. a. Leistungen im Hotel Nagglerhof, einzulösen nach Absprache mit dem Hotel.

Sie sind bei der BKK SBH versichert und haben Appetit auf Bergwandern bekommen? Dann senden Sie bis zum 15.11.2009 eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Gitschtal“ an

FKM VERLAG GMBH, BKK SBH
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
oder gewinnspiel@fkm-verlag.com.

Viel Glück!

Der Nagglerhof ist ein Partnerbetrieb von www.alpenjoy.de, dem speziellen Portal für Urlaub in den Alpen. Hier finden Sie viele Regionen, Unterkünfte und Tipps für Ihren nächsten Urlaub in den Bergen.