



BEGEISTERT älter werden für Frauen 60 +

WALK & TALK Wanderungen

Salzburger Stadtberge & Umgebung

GEMEINSAM – mit allen SINNEN



EINFACHE Wanderungen im moderatem Tempo. Das Tempo wird der Gruppe angepasst, es geht um den Genuss des Wanderns und gemeinsamen Erleben unserer Salzburger Natur. Je nach Wanderung gibt es unterschiedliche Überraschungsmomente, (ob kulinarisch, kreativ, literarisch inspirierend oder Übungen für Körper, Geist und Seele).

- **Treffpunkt:** je 9:00
- **Dauer:** ca. 3 – 4 h
- **Herbst-Termine 2026**
 - Mi., 14. Oktober 2026 - Gaisberg
 - Mi., 21. Oktober 2026 – Kapuzinerberg
 - Mi., 11. November 2026 - Fuschlsee
 - Mi., 9. Dezember 2026 – Mönchsberg – Festungsberg – Nonnberg
- **Leitung:** Mag.a Birgit Riener

Bequemes, gutes Schuhwerk, Bekleidung nach Witterung, Wasser und Snacks für zwischendurch. Gerne auch mit Nordic Walking Stöcken.

Bitte verbindliche Anmeldung

per E-Mail: Birgit.riener@asvoe.at

- **telefonisch:** +43 660 62 97 900
- www.asvoe-sbg.at/projekte/begeistertaelterwerden.at



GAISBERG-Wanderung & Kulinarik

Termin: Mi., 14. Oktober 2026

Treffpunkt: 9:00 Schmedererplatz

Dauer: ca. 3 – 4 h

Die Route startet am Schmedererplatz – Judenbergweg zur „Zauberwiese“ – Kulinarisches Intermezzo – weiter über Kobenzel zum Gehöft des Moarbauern (Lindner) und durch den Wald zur Gersberg Alm – Abstieg über Wetterkreuz und Judenbergweg ins Tal.

Wir gehen moderat, gutes Schuhwerk und Nordic Walking Stöcke sind von Vorteil. Erste Etappe ist ein gut begehbarer Weg, vom Moarbauern zur Gersbergalm wird der Weg nach einer kurzen Rast in der Lichtung schmal und teils wurzelig. Aber dafür herrscht absolute Ruhe und ober der Gersberg Alm eröffnet sich die Lichtung und der Blick über Salzburg erneut.

Um und über den KAPUZINERBERG im Blätterwald

Termin: Mi., 21. Oktober 2026

Treffpunkt: 9:00, Boromäusapotheke, Parsch

Dauer: ca. 3 -4 h (Abschluss im ZIB/Akropolis)

Wir starten leicht mit literarischem Genuss entlang des Kapuzinerbergs – die Imbergstiege empor zum Kapuzinerkloster. Einfache Übungen aus dem Qi gong und Tao-Sport an ausgewählten Rastplätzen im Wald mit Blick über unsere Stadt genießen wir Ruhe und Entspannung. Über den Rücken des Kapuzinerbergs geht der Abstieg zum ZIB mit anschließender Einkehr und gemeinsamen Abschluss im Akropolis.



RUND um den FUSCHLSEE

Termin: Mi., 11. November 2026

Treffpunkt: 9:00, Parkplatz Naturbadestrand Hof (Parkgebühr: € 4,50)

Dauer: ca. 3 - 4 h

Heute starten wir zum Badeplatz und eröffnen dort mit einer sanften Kneipp-Anwendung (freiwillig) unseren Rundweg. Unser 11km Weg führt zuerst Richtung Hundsmarkt – entlang dem See nach Fuschl und zurück vorbei am Schloss Fuschl. Heute ist unser Thema farblich-sinnlich, wir stärken unsere Immunkraft für den Winter und mystische Novembersonne begleitet uns.

ADVENT über den DÄCHERN von SALZBURG: MÖCHSBERG - NONNBERG

Termin: Mi., 9. Dezember 2026

Treffpunkt: 9:00 Mönchsbergaufzug (Ticket – Mönchsbergaufzug: ca. € 3,40)

Nach einer kurzen Fahrt auf den Mönchsberg genießen wir kulinarisch, sinnlich die Stimmung über den Dächern von Salzburg. Lassen sie sich überraschen vom Zauber des Advents, abseits des Trubels. Rast bei der Skulpa mit kleinem Adventritual. Vom Nonnbergkloster kehren wir wieder zurück in die Stadt und nehmen Abschied auf den oberen Terrassen des Stieglkellers.