

WANDER- UND PILATESWOCHENENDE IM GLARNERLAND ZUM GENIESSEN



Im Glarnerland, im ältesten Wildschutzgebiet Europas, steht das traumhafte Berghotel Mettmen mit einer atemberaubenden Aussicht in das Sernftal. Das Hotel und die Natur lassen Wandern und Pilates harmonisch miteinander verbinden. Germaine Lauterburg ist eine zertifizierte Pilates Trainerin mit jahrelanger Erfahrung. Germaine wird mit uns nach und vor dem Wandern in die Welt des Pilates eintauchen. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining in dem auch die tiefe Muskulatur angesprochen wird, welche für eine gesunde Körperhaltung sorgt. Durch die Pilatesmethoden werden Muskeln sowohl gekräftigt wie auch gedehnt. Ebenso werden Koordination und Konzentration geschult. All dies lässt sich mit zwei geführten Wanderungen auf denen wir wissenswertes über die Region und die Natur erfahren, wunderbar verbinden.

Tag 1: Nachdem sich alle eine Pilates-Matte, die von Germaine Lauterburg mitgebracht wird, geschnappt haben, lassen wir uns mit der kleinen Luftseilbahn von Kies in die paradiesische Mettmenalp hochgondeln. Im Hotel deponieren wir unser Gepäck und machen uns mit leichtem Tagesrucksack auf Wanderschaft. Gleich von unserer Unterkunft führt ein Bergweg durch die abwechslungsreiche Natur. Es geht kurz bergab, bevor wir dann gemütlich bergauf wandern bis zur Matzlenfurgel. Belohnt werden wir mit einer schönen Aussicht und geniessen dabei unser Picknick. Gut gestärkt geht es bergab zu unserer Unterkunft.

Nach einer kurzen Pause geht es zum Pilates (ca 1.5h). Wir dehnen und kräftigen unseren Körper; ein wunderbarer Ausgleich zum Wandern.

Tag 2: Nach einem leckeren Frühstück machen wir uns mit Pilates (ca 1,5h) noch einmal fit für die bevorstehende Wanderung. Wiederum geht es mit leichtem Tagesrucksack auf Wanderschaft. Diesmal entdecken wir die andere Talseite des Garichtisees. Auf gutem Bergweg geht es sanft hinauf über alpine Weiden und Hänge. Der ebenso sanfte Abstieg führt uns an einer Alp und einer Wildbeobachtungsstation vorbei. In der Unterkunft lassen wir das Wochenende bei einer kleinen Stärkung Revue passieren, bevor wir unsere Heimreise antreten.

Wanderzeit 1. Tag: 3.5h, 600 hm Aufstieg, 600 hm Abstieg, 8 km. Höchster P.1914 m, Tiefster P 1370 m

Wanderzeit 2.Tag: 3.5 h, 600 hm Aufstieg, 600 hm Abstieg 10 km Höchster P.2200 m, Tiefster P.1600 m

PROGRAMM

DATUM	Samstag / Sonntag 27./ 28. September 2025
TREFFPUNKT	09:38 Uhr Kies Talstation Ankunft ÖV 09:38 Uhr

RÜCKKEHR	ca. 16:00 Uhr Kies Talstation ÖV ab 16.13 Uhr
ANFORDERUNGEN	Wanderungen leicht, kurz T2-T3 Kondition leicht bis mittel. Pilates ist für alle geeignet, auch für Anfänger.
ANREISE	individuell, wer mit dem Auto kommt kann bei P+R Schwanden GL Däniberg gegen Bezahlung parkieren und dort in den Bus der von Schwanden kommt um 08:59 Uhr zusteigen.
AUSRÜSTUNG	Wanderschuhe mit guter Sohle, Windjacke, Regenschutz, ev. Regenhosen, wärmende Schicht (Schichtenprinzip), Ersatzwäsche, Sonnenhut, Sonnenschutz, Sonnenbrille, Toilettenartikel, ev. persönliche Medikamente (Apotheke wird von der Leitung mitgenommen), ev. leichte Finken für die Unterkunft, bequeme Kleider für Pilates. Wanderstöcke nach eigenem Ermessen (können für CH10.- gemietet werden, solange Vorrat. Bitte bei der Anmeldung bekannt geben.)
VERPFLEGUNG	Trinkflasche, Lunch und Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.
UNTERKUNFT	www.berghotel-mettmen.ch
KOSTEN	CHF 540.- inklusive 2 geführte Wanderungen, 2 Pilatessessions, 2er-Zimmer mit 4-Gang-Geniesser/Überraschungsmenue, Frühstücksbuffet und Benutzung des Wellnessbereichs. Exklusive Getränke, Zwischenverpflegung, Reisekosten, Seilbahn. Bei der Buchung ist eine Anzahlung von CHF 300.- zu begleichen , den Restbetrag von CHF 240.- bitte bis spätestens am 25. Juni 2025 via Twint (Domenica) einzahlen oder auf IBAN CH07 0070 0114 8023 2731 überweisen.
DURCHFÜHRUNG	Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Je nach Wetterverhältnissen werden die Wanderungen angepasst oder es wird eine alternative Route geplant und durchgeführt. Oder es wird der Wellnessbereich in Beschlag genommen.
ANMELDUNG	Bis 26. Juni 2025 ausschliesslich über www.wanderjuwel.ch Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Unterkunft ist sehr beliebt. Meldet euch so schnell wie möglich an, sonst werden die Zimmer anderweitig freigegeben. Bitte bei der Anmeldung Allergien oder spezielle Essenswünsche (Vegi, Vegan etc.) bekannt geben.
VERSICHERUNG	Versicherung ist Sache der Teilnehmer*innen
LEITUNGEN	Domenica Suter Wanderleiterin mit eidgenössischem Fachausweis und T4 Zusatzausbildung domenica.suter@wanderjuwel.ch +41 78 617 36 16



Germaine Lauterburg
zertifizierte Pilates Trainerin
www.living-pink.ch
info@living-pink.ch
+41 76 339 44 48

