

# Mountain-Coaching



Wandertouren mit und ohne Coaching in den Bergen



Wer sich bewegt, bewegt was!

# Mountain-Coaching



## Wer ist Mountain-Coaching?



Dr. Inge Rötlich  
Staatlich geprüfte Bergwanderführerin  
Personal- und Business-Coach (Zertifikat des dvct,  
Deutscher Verband für Coaching und Training)



Matthias Flügel  
Staatlich geprüfter Bergwanderführer  
Personal- und Business-Coach (Zertifikat des dvct,  
Deutscher Verband für Coaching und Training)  
Trainer-B Alpinklettern (DAV)  
Trainer-C Mountain-Bike (DAV)

Wer sich bewegt, bewegt was!

# Mountain-Coaching



Wer sich bewegt, bewegt  
was!

Setz Dich und Dein Leben in  
Bewegung!

In den Bergen wechselst Du  
die Blickrichtung leichter!

Sagenhafte Dolomiten  
25.09. – 03.10.2022

Über das Gebiet  
Anforderungen  
Unterbringung  
Ausrüstungsliste

Anreise  
Teilnehmergebühr  
Anmeldung  
Kontakt

Wer sich bewegt, bewegt was!

# Mountain-Coaching



Wer sich bewegt, bewegt  
was!

Setz Dich und Dein Leben in  
Bewegung!  
In den Bergen wechselst Du  
die Blickrichtung leichter!

## Sagenhafte Dolomiten

25. – 03.10. 2022

Standorttour in Sexten, Südtirol, Berghotel  
[www.berghotel.com](http://www.berghotel.com)

Das erwartet Dich:

7 volle Tage Führung und Organisation durch geprüfte Bergwanderführer, davon 3 kurze und 4 lange Touren (26. 09.– 02.10.2022)

Kleine Gruppen bis maximal 10 Leute pro Bergwanderführer

Eine einmalige Auszeit in einer hochalpinen majestätischen Bergwelt erwartet Euch!

Wenn Du nicht mehr auf den ausgetretenen Pfaden laufen, sondern neue Wege gehen willst, bist Du bei uns genau richtig. Aber auch, wenn Du mit Deinem Leben rundherum zufrieden bist und einfach Spaß an der Natur und Freude daran haben willst, Dich in den Bergen zu bewegen, und mehr über unsere Touren erfahren willst, bist Du herzlich willkommen!

Wer sich bewegt, bewegt was!

# Mountain-Coaching



## Über das Gebiet

Im Bann der 3 Zinnen, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen, umgeben von majestätischen Bergen, abseits gehen wir immer wieder dem Himmel entgegen, um die Berge im Kopf zu versetzen. Die 3 Zinnen prägen dieses fantastische Gebiet, welches im 1. Weltkrieg zwischen Österreich und Italien hart umkämpft war. Viele alte Kriegssteige und Spuren von damals sind auch heute noch sichtbar. Von Wandern über Klettersteige und Alpinklettern, Mountain-Biken usw. ist hier alles möglich.

## Anforderungen

Die Tagestouren erfordern eine Kondition von bis zu 8 Stunden Gehzeit am Tag und 1000 Höhenmeter.

Leichte bis mittelschwere Wanderwege.

## Unterbringung

Im wunderschönen Berghotel, über das Louis Trenker schrieb, daß es der schönste Platz im ganzen Land sei, haben wir vom 25. September – 03. Oktober 2022 ein Kontingent reserviert. Bei Anmeldung geben wir Eure Daten weiter, Ihr werdet dann vom Berghotel rechtzeitig wegen der genauen Reservierung angeschrieben. Ihr macht eine Anzahlung, die Bezahlung erfolgt vor Ort. Kosten der Unterbringung: ca. € 155,- pro Person und Nacht mit Halbpension im Doppelzimmer. Bitte beachtet die zum Zeitpunkt der Tour geltenden Einreisebestimmungen und Corona-Schutz-Bestimmungen in Italien!

Tip: Massage- und Kosmetiktermine rechtzeitig vorher im Hotel reservieren!

## Ausrüstungsliste

Eine ausführliche Liste mit allem, was Ihr für die Wandertouren benötigt, erhaltet Ihr rechtzeitig von uns.

Wer sich bewegt, bewegt was!

# Mountain-Coaching



## Anreise

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: mit dem Zug bis Innichen, dann mit dem Bus bis Sexten-Moos

Mit dem Auto: entweder über den Fernpaß/Brenner-Autobahn/Pustertal Richtung Sexten oder über den Felbertauerntunnel/Lienz Richtung Sexten

## Teilnehmergebühr

Eure Investition: € 999,--

Im Preis inbegriffen sind die Organisation, die Führung und für die Touren nötigen Bus-Transfers. Wir fahren zu einigen Start-Punkten selbständig mit dem Auto, das heißt, die Teilnehmer müssen sich hier zu Fahrgemeinschaften zusammenfinden.

Unterbringungskosten im Hotel und sonstige Kosten im Hotel bzw. Verpflegung außerhalb des Hotels sind NICHT inbegriffen.

## Anmeldung

Über die Webseite [www.mountain-coaching.eu](http://www.mountain-coaching.eu), dort Termine, dann auf Anmelden klicken

Anmeldeschluß: 31. Juli 2022

## Kontakt

[Inge@mountain-coaching.eu](mailto:Inge@mountain-coaching.eu) oder [Matthias@mountain-coaching.eu](mailto:Matthias@mountain-coaching.eu)

[www.mountain-coaching.eu](http://www.mountain-coaching.eu)

Mahdentalstr. 82

71065 Sindelfingen

Tel.: 01788271162 (Inge) oder 01708628922 (Matthias)

Wer sich bewegt, bewegt was!

# Mountain-Coaching



## Wofür stehen wir?

- ✓ Freiheit und Offenheit gegenüber allen Kulturen
- ✓ Selbstbestimmtes Leben
- ✓ Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- ✓ Für etwas Neues ist es nie zu spät.....
- ✓ Verschiedene Farben auf der Klaviatur des Lebens spielen zu können
- ✓ Visionen.....

Dr. Inge Rötlich und Matthias Flügel sind beide staatlich geprüfte und behördlich autorisierte Bergwanderführer. Basierend auf einer umfangreichen Ausbildung in Orientierung, Tourenplanung und Tourenführung, alpinen Gefahren, alpines Risikomanagement sowie Wetterkunde, Erster Hilfe und vieles mehr, und jahrzehntelanger Berg- und Klettererfahrung sind beide leidenschaftlich gern in den Alpen, aber auch in den anderen Bergen dieser Welt, wie z. B. im Himalaya, regelmäßig unterwegs. Außerdem haben beide eine Ausbildung zum Personal- und Business-Coach (Zertifikat des dvct, Deutscher Verband für Coaching und Training).

Beide bieten spannende Bergwandertouren, mit oder ohne Coaching, weil man in den Bergen die Blickrichtung leichter wechselt.

Wer sich bewegt, bringt sein Leben in Bewegung!

Wer sich bewegt, bewegt was!

# Mountain-Coaching



Dr. Inge Rötlich  
[Inge@mountain-coaching.eu](mailto:Inge@mountain-coaching.eu)  
[www.mountain-coaching.eu](http://www.mountain-coaching.eu)  
Mahdentalstr. 82  
71065 Sindelfingen  
Tel.: 01788271162  
Besuche mein LinkedIn-Profil:  
<https://www.linkedin.com/in/dr-inge-r%C3%B6tlich/>



Matthias Flügel  
[Matthias@mountain-coaching.eu](mailto:Matthias@mountain-coaching.eu)  
[www.mountain-coaching.eu](http://www.mountain-coaching.eu)  
Mahdentalstr. 82  
71065 Sindelfingen  
Tel.: 01708628922  
Besuche mein LinkedIn-Profil:  
<https://www.linkedin.com/in/matthias-fl%C3%BCgel-361aaa35/>

Wer sich bewegt, bewegt was!