

# Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 11.02.2019	Dienstag, 12.02.2019	Mittwoch, 13.02.2019	Donnerstag, 14.02.2019	Freitag, 15.02.2019	Samstag, 16.02.2019	Sonntag, 17.02.2019
Am Morgen			08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool	08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.00 - 08.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA	08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool
				08.30 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool		
Am Vormittag	Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer  Montag, Mittwoch und Freitag von 11.00 bis 16.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein Vorreservierung notwendig.	10.00 - 15.00 Uhr Schneeschuhwanderung mit Quellmeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich! Gebühr für Ausrüstung beachten!	Geführte Schneeschuhwanderung Mittelstation Fulseck / Dorfgastein Treffpunkt: 12:45 Uhr Büro der Ski- und Alpenschule Angerer Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr: TVB Dorfgastein +43 6432 3393 460	10.00 - 15.30 Uhr Schneeschuhwanderung "Kraft der Zirbe" mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich! Gebühr für Lift und Ausrüstung beachten!	10.00 - 14.30 Uhr Kraftortwanderung zur Annakapelle mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Burgführungen auf der Burg Klammstein Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr	Atomic X-Perience Day ab 09.30 in Sportgastein Das Freeride Equipment kann kostenlos getestet werden und Freeride Gastein bietet geführte Off-Pisten Touren an.  <a href="http://www.skigastein.com">www.skigastein.com</a>

Am Nachmittag	<p>Gasteiner Skisafari Treffpunkt: Bergstation Kleine Scharte, Bad Hofgastein um 13.00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich.</p>	<p>Geführte Schneeschuhwanderung um 13.00 Uhr, Skizentrum Angertal Unkostenbeitrag inkl. Ausrüstung: mit Gastein Card € 10,00; Kind € 5,00 Anmeldung erforderlich!</p>	<p>Historischer Spaziergang in Bad Gastein  Treffpunkt: Museum Bad Gastein um 15.30 Uhr Preis: 5 EUR. Keine Anmeldung notwendig.</p>	<p>16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</p>	<p>RED BULL PLAYSTREET - Training 13.00-14.00 Uhr  Qualifying 15.00 Uhr Finals ab 19 Uhr im Zentrum von Bad Gastein</p>		<p>Golf:Skating Challenge  um 13.00 Uhr Kurparkloipe, Bad Hofgastein Anmeldung: www.golfclub-gastein.com</p>
	<p>Langlauf Schnupperkurs Langlaufschule Bad Gastein, um 15.00 Uhr Vor Anmeldung bis 12 Uhr. Tel.: +43 (0) 664/45 71 250 Preis 15 EUR mit Gastein Card.</p>	<p>Kennenlerneinfahrt in den Gasteiner Heilstollen Dienstag und Donnerstag um 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich!</p>	<p>16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Musik:Wohnzimmer ab 19.30 Uhr Hamplatz (vor Kursaal), Bad Hofgastein Eintritt frei!</p>	<p>17.30 Uhr: Yoga mit Hilde Dauer: 60 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>16.00 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>
Am Abend	<p>EIS:DISCO 16.00 - 18.00 Uhr in der Alpenarena Bad Hofgastein, Eislaufarena.</p>	<p>16.00 Uhr: Yoga mit Anke Dauer: 75 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>RED BULL PLAYSTREET - Wall of Fame Enthüllung  um 20.30 Uhr Silver Bullet Bar, Bad Gastein</p>	<p>RED BULL PLAYSTREET - Training  ab 17.00 Uhr Zentrum Bad Gastein</p>	<p>Nachtrodeln auf der Naturrodelbahn "Aeroplan" Jeden Dienstag und Freitag. Auffahrt mit der Schlosalbahn zur Mittelstation von 18.30 bis 19.30 Uhr. Auffahrtstarif: € 9,00 für Erw., € 4,50 für Kinder.</p>		<p>SKI POINT  von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Hotelhalle Die Schischule stellt sich vor.</p>
		<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaaufguss mit Saunameister Walter</p>

**\*Änderungen vorbehalten - Anmeldungen bis 18:00 Uhr am Vorabend erforderlich!  
Genauere Infos erhalten Sie an der Rezeption.**





