

Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 14.01.2019	Dienstag, 15.01.2019	Mittwoch, 16.01.2019	Donnerstag, 17.01.2019	Freitag, 18.01.2019	Samstag, 19.01.2019	Sonntag, 20.01.2019
Am Morgen	<p>MINI'S WEEK jeden Nachmittag diverses Programm Info www.gastein.com oder an der Rezeption.</p>	<p>08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>	<p>08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.00 - 08.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>
			<p>08.30 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</p>			
Am Vormittag	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer</p> <p>Montag, Mittwoch und Freitag von 11.00 bis 16.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein Vorreservierung notwendig.</p>	<p>10.00 - 16.30 Uhr Ausflug: Zu den Chakren des Gasteinertals mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Maut: 5 EUR/Person Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Geführte Schneeschuhwanderung Mittelstation Fulseck / Dorfgastein Treffpunkt: 12:45 Uhr Büro der Ski- und Alpinschule Angerer Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr: TVB Dorfgastein +43 6432 3393 460</p>	<p>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!</p>	<p>10.00 - 15.00 Uhr Schneeschuhwanderung mit Quellmeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich! Leihgebühr für Schneeschuhe und Stöcke</p>	<p>Burgführungen auf der Burg Klammstein Donnerstag bis Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr</p>	<p>SOUND & SNOW</p> <p>Gipfeltour mit DJ Ötzi Aprés Ski Stimmung auf der Schlossalmam Sonntag Vormittag. Eintritt frei.</p>

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>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>16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</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>Jazz im Sägewerk um 20.30 Uhr Sägewerk Anger Forum für improvisierte Musik.</p>	<p>Trompeten & Alpenklänge am Wasserfall im Zentrum von Bad Gastein beim Wasserfall von 20.30 bis 21.30 Uhr. Heiße Getränke erwarten Sie!</p>	<p>SOUND & SNOW Andrea Berg um 19.00 Uhr</p>	<p>SOUND & SNOW Die Fantastischen Vier um 19.00 Uhr</p>	<p>SOUND & SNOW Martin Garrix um 19.00 Uhr</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>Heute 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.**

