

# Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 25.03.2019	Dienstag, 26.03.2019	Mittwoch, 27.03.2019	Donnerstag, 28.03.2019	Freitag, 29.03.2019	Samstag, 30.03.2019	Sonntag, 31.03.2019
Am Morgen		<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 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 - 15.00 Uhr Schneeschuhwanderung mit Quellmeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Gebühr für Ausrüstung. Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</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>08.30 Uhr: Yoga mit Hilde Dauer: 60 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung am Vorabend an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Burgführungen auf der Burg Klammstein Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr</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>Kennenlerneinfahrt in den Gasteiner Heilstollen Dienstag und Donnerstag um 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich!</p>	<p>Schneeschuhwanderung für Jedermann um 15.30 Uhr in Bad Gastein Preis: 6 EUR pro Person mit Gastein Card Anmeldung bis Mittwoch 12:00 Uhr unter +43 664 457 12 50!</p>		<p>10.00 - 14.30 Uhr Kraftortwanderung zur Annakapelle mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>		<p>Live auf der Junger Stube Bad Gastein ab 12.00 Uhr Swing &amp; Chill mit der ART COMPANY</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>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>Stars- und Filmwanderung Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband Bad Gastein um 16.00 Uhr Anmeldung bis 9.00 Uhr im TVB Bad Gastein!</p>	<p>16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	
Am Abend		<p>Heilstollen-Vortrag im Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein um 20.00 Uhr Eintritt frei.</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>	<p>Konzert der Bürgermusik Bad Gastein im Kursaal Bad Hofgastein um 19.30 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>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.**





