




Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 14.05.2018	Dienstag, 15.05.2018	Mittwoch, 16.05.2018	Donnerstag, 17.05.2018	Freitag, 18.05.2018	Samstag, 19.05.2018	Sonntag, 20.05.2018
Am Morgen		<p>3D Jagdbogenparcours</p> <p>Preis € 12,00 pro Erw., €9,00 pro Kind. Hartlbauer, Dorfgastein Anmeldung 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 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>
		<p>Geführte Wanderung: Bad Hofgastein - Poserhöhe</p> <p>Gehzeit: ca. 6 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.</p>	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer</p> <p>ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</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>		
Am Vormittag	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer</p> <p>ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</p>	<p>Burgführungen auf der Burg Klammstein von 11.00 bis 17.00 Uhr</p>	<p>Führungen in der Schauhöhle "Entrische Kirche" um 12.00 und 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich!</p>	<p>10.00 - 15.30 Uhr Kraftortwanderung mit Ahornbaummeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>10.00 - 14.00 Uhr Kraftortwanderung zur Annakapelle mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Führung durch die Bergdestillerie ab 10.00 Uhr, Bergdestillerie Hauseben, Bad Gastein</p>	<p>BUM Gastein: Geführte Wanderung Treffpunkt um 10.00 Uhr beim Tourismusverband Dorfgastein.</p>

Am Nachmittag	 <p>Besichtigung im Haus der Kristalle</p> <p>um 14.00 Uhr, Mineralien Museum, Grießgasse 33, Bad Hofgastein Eintritt gegen Gebühr.</p>	<p>Historischer Spaziergang in Bad Gastein. Kosten: EUR 5,00 mit Gastein Card (keine Anmeldung nötig) Treffpunkt: um 15.30 Uhr Museum Bad Gastein</p>	<p>Brotbacken für Kinder Amoseralm, Dorfgastein</p> <p>um 12.00 Uhr Preis: € 3,00/ Kind mit Gastein Card</p>	<p>Führungen in der Schauhöhle "Entrische Kirche" um 12.00 und 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich!</p>			
	<p>Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer</p> <p>um 16.00 Uhr Schinderhaus, Grießpark 1, Bad Hofgastein</p>	<p>Kennenlerneinfahrt in den Gasteiner Heilstollen um 14.30 Uhr Anmeldung 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>16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Besichtigung im Haus der Kristalle</p> <p>um 14.00 Uhr, Mineralien Museum, Grießgasse 33, Bad Hofgastein Eintritt gegen Gebühr.</p>	<p>16.30 Uhr: Yoga mit Sybille Thema: Hatha Yoga Elemente Dauer: 90 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum 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>16.30 Uhr: Yoga mit Sybille Thema: Hatha Yoga Elemente Dauer: 90 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Gasteiner Brauchtagsabend im Kursaal, Bad Hofgastein um 20.00 Uhr Eintritt mit Gastein Card € 8,00.</p>	<p>17.00 - 17.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</p>	<p>BUM Gastein: Begrüßungsabend "Die absolute Gasgeber-Party" um 19.00 Uhr Gasthof Burgblick / Klammstein, Dorfgastein Vor Anmeldung bei Christian +43 664 492 07 44.</p>	<p>Frühlingsklänge/ Konzert "Veronika, der Lenz ist da" um 20.00 Uhr, Wienersaal / Grand Hotel de l' Europe, Bad Gastein Eintritt frei.</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.							





