



Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 04.06.2018	Dienstag, 05.06.2018	Mittwoch, 06.06.2018	Donnerstag, 07.06.2018	Freitag, 08.06.2018	Samstag, 09.06.2018	Sonntag, 10.06.2018
Am Morgen	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 Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool		08.00 - 08.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!		
	Geführte Wanderung: Zirbenzauberwanderung  Gehzeit: ca. 2 Stunden Keine Anmeldung erforderlich. Teilnahme inkl. Seilbahnfahrt € 22. Treffpunkt: Talstation Graukogel, Bad Gastein um 9.45 Uhr.	Geführte Wanderung: Böckfeldalm - Stubnerkogel - Mittelstation  Gehzeit: ca. 2,5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.	Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer  ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein	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		08.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA
Am Vormittag	10.00 - 16.30 Uhr Ausflug zu den Chakren mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Maut: 5 EUR Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Klettern für Kinder & Erwachsene um 14.00 Uhr Kletterwand bei der Silver Bullet Bar, Bad Gastein Information und Anmeldung +43 664 202 97 93. Preis: 40 EUR/Erw., 33 EUR/Kind	10.00 - 15.30 Uhr Kraftortwanderung mit Ahornbaummeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Bauernmarkt ab 09.00 Uhr, Alpenarena, Bad Hofgastein	10.00 - 14.00 Uhr Kraftortwanderung zur Annakapelle mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Burgführungen auf der Burg Klammstein von 11.00 bis 17.00 Uhr	08.30 Uhr Yogawheel Workshop mit Mag.a Nicki Vellick Dauer: 90 Minuten Preis: 30 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!

Am Nachmittag	<p><b>Wildkräuterwanderung</b></p> <p>Treffpunkt: um 10.00 Uhr, Kraftwerk beim Wasserfall im Zentrum, Bad Gastein Preis: € 2,00/ Person. Es ist keine Voranmeldung notwendig.</p>	<p>Kennenlerneinfahrt in den Gasteiner Heilstollen um 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich!</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 pro Kind mit Gastein Card</p>	<p>Stop der 31. Kitzbüheler Alpenrallye 2018 im Gasteinertal um 11.00 Uhr, Sen.-W.-Wilflingplatz, Bad Hofgastein</p>	<p>Bauernkrapfen backen - "Obere Asten Alm" um 12.00 Uhr, Obere Asten Alm, Bad Gastein</p>	<p>30. Marktlauf 9.00 Uhr - Start Kinderlauf 10.15 Uhr - Start Hauptlauf Ortszentrum, Bad Hofgastein</p>
	<p>Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer</p> <p>um 16.00 Uhr Schinderhaus, Grießpark 1, Bad Hofgastein</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 Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Geführte Wanderung: Sportgastein - Astenalmen Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 12.30 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>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>Konzert der Philharmonie Salzburg 16.00 - 17.00 Uhr und 20.00 - 21.15 Uhr, Kursaal oder Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>	<p>Konzert der Trachtenmusikkapelle Bad Hofgastein um 20.00 Uhr, Kursaal, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>	<p>16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</p>	<p>Konzert der Philharmonie Salzburg 16.00 - 17.00 Uhr und 20.00 - 21.15 Uhr, Kursaal oder Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>	<p>17.00 Uhr Yogawheel Workshop mit Mag.a Nicki Vellick Dauer: 90 Minuten Preis: 30 EUR Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Konzert der Philharmonie Salzburg 16.00 - 17.00 Uhr und 20.00 - 21.15 Uhr, Kursaal oder Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>	
		<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>	<p>17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter</p>
*Änderungen vorbehalten - Anmeldungen bis 18:00 Uhr am Vorabend erforderlich! Genauere Infos erhalten Sie an der Rezeption.							





