



Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 11.06.2018	Dienstag, 12.06.2018	Mittwoch, 13.06.2018	Donnerstag, 14.06.2018	Freitag, 15.06.2018	Samstag, 16.06.2018	Sonntag, 17.06.2018
Am Morgen	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer</p> <p>ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</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 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>Geführte Wanderung: Zirbenzauberwanderung</p> <p>Gehzeit: ca. 2 Stunden Keine Anmeldung erforderlich. Teilnahme inkl. Seilbahnfahrt € 22. Treffpunkt: Talstation Graukogel, Bad Gastein um 9.45 Uhr.</p>	<p>Geführte Wanderung: Gadaunerer Hochalmen</p> <p>Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 08.30 Uhr.</p>	<p>Geführte Wanderung: Paarseen</p> <p>Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Dorfgastein um 8.30 Uhr.</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>08.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</p>
Am Vormittag	<p>Wildkräuterwanderung</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>10.00 - 15.30 Uhr Kraftortwanderung mit Ahornbaummeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer</p> <p>ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</p>	<p>10.00 - 15.00 Uhr Kraftortwanderung mit Quellmeditation 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>Geführte Wanderung: Bad Hofgastein - Gasteiner Höhenweg - Poserhöhe</p> <p>Gehzeit: ca. 6 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.</p>	<p>Berge in Flammen - Frühshoppen</p> <p>ab 11.00 Uhr, Alpenarena oder Kursaal, Bad Hofgastein</p>

Am Nachmittag		<p>Technik einst und jetzt um 15.00 Uhr Montanmuseum Altböckstein, Bad Gastein Information Montanmuseum Böckstein +43 6434 5414.</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 um 12.00 Uhr Preis: € 3,00 pro Kind mit Gastein Card</p>	<p>Schaukäsen mit Verkostung um 13.00 Uhr, Strohlehenalm, Dorfgastein Kostenlos mit Gastein Card.</p>	<p>Bauernkräpfen backen - "Obere Asten Alm" um 12.00 Uhr, Obere Asten Alm, Bad Gastein</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 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>16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA</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>Vortrag! "Die Kur in Gastein" um 20.00 Uhr Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein Eintritt frei mit Gastein Card.</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>Gasteiner Brauchtumsabend um 20.00 Uhr, Kursaal, Bad Hofgastein 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>Berge in Flammen - Konzert „CUBABOARISCH 2.0“ Leo Meixner's Cubavaria um 20.00 Uhr, Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.</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>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 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.								

