




Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 18.06.2018	Dienstag, 19.06.2018	Mittwoch, 20.06.2018	Donnerstag, 21.06.2018	Freitag, 22.06.2018	Samstag, 23.06.2018	Sonntag, 24.06.2018
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 Aquaerobic Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool	08.00 - 08.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	INFINITE TRAILS  22. - 24. Juni 2018: adidas INFINITE TRAILS World Championships in Gastein im Salzburgerland.		
	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: Sepp Poesie Weg  Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 08.30 Uhr.	Geführte Wanderung: Schuhflicker Gehzeit: ca. 8 Stunden Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Talstation Gipfelbahn Fulseck, Dorfgastein um 8.30 Uhr.	08.30 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	08.30 Uhr Aquaerobic 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!	10.00 - 15.30 Uhr Kraftortwanderung mit Ahornbaummeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Echtes Goldwaschen  10.00 - 13.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Skizentrum Angertal Preis: 5 EUR mit Gastein Card	10.00 - 15.00 Uhr Kraftortwanderung mit Quellmeditation mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Geführte Wanderung: Bockhartseehütte  Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Gastein um 8.45 Uhr.	Geführte Wanderung: Rastötzenalm  Gehzeit: ca. 4 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.	Golf-Schnupperkurs  um 11.00 Uhr, Golfclub Gastein, Bad Gastein Preis: 12 EUR mit Gastein Card Anmeldung unter +43 664 5354 03 78.

Am Nachmittag	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer</p> <p>ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</p>	<p>Besichtigung im Haus der Kristalle</p> <p>Dienstag und Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr, Mineralien Museum, Griefgasse 33, Bad Hofgastein Preis: 8 EUR mit Gastein Card.</p>	<p>Montanhistorische Führung in der Knappenwelt um 13.30 Uhr Knappenwelt Angertal, Bad Hofgastein Kosten: EUR 5,00 mit Gastein Card</p>	<p>Bauernmarkt von 9.00 bis 12.00 Uhr, Alpenarena, Bad Hofgastein</p>	<p>Besichtigung Schaukraftwerk Sportgastein um 14.00 Uhr, Anmeldung unter +43 6434 5414. Preis: 3 EUR mit Gastein Card.</p>	<p>Bauernkräften backen - "Obere Asten Alm" um 12.00 Uhr, Obere Asten Alm, Bad Hofgastein</p>	
	<p>Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer von 16.00 bis 19.00 Uhr Schinderhaus, Griefpark 1, Bad Hofgastein Eintritt frei mit Gastein Card.</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>Diavortrag "Naturjuwel Hohe Tauern" um 20.00 Uhr Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein Eintritt frei mit Gastein Card.</p>	<p>17.00 - 17.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Konzert der Kameradschaftskapelle um 19.30 Uhr, Ortszentrum, bei Schlechtwetter im Kursaal, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>	<p>Mühlenführung von 16.00 bis 18.00 Uhr Rauchbergmühle am Höhenweg, Bad Hofgastein Keine Anmeldung 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>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>*Änderungen vorbehalten - Anmeldungen bis 18:00 Uhr am Vorabend erforderlich! Genauere Infos erhalten Sie an der Rezeption.</p>							





