




Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 25.06.2018	Dienstag, 26.06.2018	Mittwoch, 27.06.2018	Donnerstag, 28.06.2018	Freitag, 29.06.2018	Samstag, 30.06.2018	Sonntag, 01.07.2018
Am Morgen		<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 (Indoor meditation) 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: Jungeralm - Stubneralm</p> <p>Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 08.30 Uhr.</p>	<p>Geführte Wanderung: Amoseralm- Drei Waller Kapelle - Rauchkögerl - Hahnbalzköpfl Gehzeit: ca. 7 Stunden Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: 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>	<p>08.30 Uhr Aquagymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: am Pool</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>Echtes Goldwaschen</p> <p>10.00 - 13.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Skizentrum Angertal Preis: 5 EUR mit Gastein Card</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: Sepp Poesie Weg</p> <p>Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.</p>	<p>Golf-Schnupperkurs</p> <p>um 11.00 Uhr, Golfclub Gastein, Bad Gastein Preis: 12 EUR mit Gastein Card Anmeldung unter +43 664 5354 03 78.</p>

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 Mittwoch und Freitag um 14.00 Uhr, Anmeldung unter +43 6434 5414. Preis: 3 EUR mit Gastein Card.</p>	<p>190-Jahrfeier "Bade-Anstalt Hofgastein" Start des Festzugs um 16.00 Uhr beim Thermalwasserbehälter (hinter der Kirche/neben dem Friedhof).</p>	<p>Zirbenzauberfest am Graukogel</p> <p>ab 10.30 Uhr, Graukogelhütte, Bad Gastein</p>
	<p>Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer von 16.00 bis 19.00 Uhr Schinderhaus, Griefspark 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>17.00 - 17.45 Uhr Alpenkraftmeditation (Indoormeditation) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Konzert der Trachtenmusikkapelle Bad Hofgastein um 19.30 Uhr, Ortszentrum, bei Schlechtwetter im Kursaal, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>	<p>17.00 - 17.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Konzert der Philharmonie Salzburg Dienstag, Freitag, Sonntag 16.00 - 17.00 Uhr und 20.00 - 21.15 Uhr, Kursaal oder Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.</p>	<p>Chorkonzert "GastEinKlang" um 20.00 Uhr, Kursaal, Bad Hofgastein Vorverkauf: € 12,00 & Abendkassa 15,00.</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.							

