







Ihr DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL Aktiv- und Fitnessprogramm



Tag	Montag, 02.07.2018	Dienstag, 03.07.2018	Mittwoch, 04.07.2018	Donnerstag, 05.07.2018	Freitag, 06.07.2018	Samstag, 07.07.2018	Sonntag, 08.07.2018
Am Morgen			<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>Tanz:Fest Gastein 5.-8. Juli Programm an der Rezeption erhältlich.</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>
	<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: Zittrauer Tisch - Sportgastein</p> <p>Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 08.30 Uhr.</p>	<p>Geführte Wanderung: Schuhflicker</p> <p>Gehzeit: ca. 8 Stunden Anmeldung bis Dienstag 17.00 Uhr erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Talstation Gipfelbahn Fulseck, 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>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 Vormittag	<p>Besichtigung der Schaubrennerei Durzbauer</p> <p>ab 10.00 Uhr, Schneebergweg 1 (=Angerweg 39), Bad Hofgastein</p>	<p>Geführte Wanderung: Mineralienwanderung in Sportgastein</p> <p>Gehzeit: ca. 2 Stunden Es ist keine Voranmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Nationalparkzentrum Sportgastein um 10.30 Uhr.</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 - 16.00 Uhr Naturerlebniswanderung für die ganze Familie mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>10.00 - 16.00 Uhr Kraftorterlebnis "Drei Waller" mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!</p>	<p>Geführte Wanderung: Kreillingersteig - Gadaunerer Hochalm</p> <p>Gehzeit: ca. 5 Stunden Anmeldung erforderlich. Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: Kur- und Tourismusverband, Bad Hofgastein um 8.30 Uhr.</p>	<p>Fest am Berg</p> <p>um 11.00 Uhr, Bergstation Kasereben, Bad Hofgastein Bergmesse des Kameradschaftsbundes Bad Hofgastein. Anschl. Konzert der Kameradschaftskapelle.</p>

Am Nachmittag		Besichtigung im Haus der Kristalle Dienstag und Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr, Mineralien Museum, Gießgasse 33, Bad Hofgastein Preis: 8 EUR mit Gastein Card.	Montanhistorische Führung in der Knappenwelt um 13.30 Uhr Knappenwelt Angertal, Bad Hofgastein Kosten: EUR 5,00 mit Gastein Card	Bauernmarkt von 9.00 bis 12.00 Uhr, Alpenarena, Bad Hofgastein	Besichtigung Schaukraftwerk Sportgastein Mittwoch und Freitag um 14.00 Uhr, Anmeldung unter +43 6434 5414. Preis: 3 EUR mit Gastein Card.	16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	Burgführungen auf der Burg Klammstein Dienstag bis Sonntag von 11.00 bis 17.00 Uhr
	Besichtigung des Museums Technische Sammlung von Hans Breyer von 16.00 bis 19.00 Uhr Schinderhaus, Gießpark 1, Bad Hofgastein Eintritt frei mit Gastein Card.	16.30 Uhr: Yoga mit Sybille Thema: Hatha Yoga Elemente Dauer: 90 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	16.00 Uhr Tai Chi mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	16.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Dauer: 20 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA	16.00 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	16.30 Uhr: Yoga mit Sybille Thema: Hatha Yoga Elemente Dauer: 90 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: Yogaraum Anmeldung an der Rezeption erforderlich!	16.00 Uhr Qi Gong mit Walter Dauer: 30 Minuten Preis: kostenlos Treffpunkt: ALPEN.VEDA.SPA Anmeldung an der Rezeption erforderlich!
Am Abend	Vortrag! "Die Kur in Gastein" um 20.00 Uhr, Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein Eintritt frei mit Gastein Card.	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.	Gasteiner Brauchtumsabend um 20.00 Uhr, im Kursaal, Bad Hofgastein Preis: 8 EUR mit Gastein Card.	17.00 - 17.45 Uhr Wellenmeditation (Entspannung pur!) mit unserem Naturmenschen Alfred Silbergasser Anmeldung an der Rezeption erforderlich!		Public Viewing WM 2018 - Viertelfinale um 16.00 Uhr, Alpenarena, Bad Hofgastein Eintritt frei.	
			17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter	17.00, 18.00, 19.00 Uhr Saunaufguss mit Saunameister Walter
*Änderungen vorbehalten - Anmeldungen bis 18:00 Uhr am Vorabend erforderlich! Genauere Infos erhalten Sie an der Rezeption.							

