



Sport- und Relaxprogramm

von 6. bis 12. Februar



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mond: zunehmend in Krebs	Mond: Vollmond in Löwe	Mond: abnehmend in Löwe	Mond: abnehmend in Jungfrau	Mond: abnehmend in Jungfrau	Mond: abnehmend in Waage	Mond: abnehmend in Waage
Unser Fitness Club ist täglich von 7⁰⁰ bis 22⁰⁰ Uhr für Sie geöffnet, Trainer sind zu den Zeiten des betreuten Studios direkt im Studio für Sie da!						
kostenloser Nordic				kostenloser Nordic		
Walking Stock Verleih jederzeit in der Rec.	Loipenpläne liegen im Fitness Club auf	8.00 Die 5 Tibeter	9.00 Yoga Morgenerwachen	Walking Stock Verleih jederzeit in der Rec.	8.00 Qi Gong	18.30 Skischulinfo an der Reception
8.00 Die 5 Tibeter	9.00 Yoga Morgenerwachen	9.00 Qi Gong	9.30 Rücken Fit	10.30 Qi Gong	9.30 Betreutes Fitness Training	Das Fitness Studio ist für Sie von 7⁰⁰ bis 22⁰⁰ Uhr geöffnet Nordic Walking Stöcke können Sie in der Reception kostenlos leihen! Pläne für Lauf-, und Nordic Walking Touren finden Sie im Fitness Club bzw. unsere Mitarbeiter helfen Ihnen gerne weiter! Viel Spaß beim Training!
10.15 Yoga Wohlfühlübungen	9.30 Rücken Fit	9.00 Schneeschuhwandern (wetterabhängig!) Kosten € 7,00 Anmeldung bis 9.00 Uhr Ersatzprogramm bei Regen:	10.00 geführte Meditation im Raum Windischgarsten	11.00 Schneeschuhwandern (wetterabhängig!) Kosten € 7,00 Anmeldung bis 9.00 Uhr Ersatzprogramm bei Regen:	11.00 Pilates	
10.45 Therabandgymnastik zur Kräftigung der Rückenmuskulatur	9.30 GEO Cashing Info Info: Was ist das? - Wie funktioniert das? DER NEUE TREND! kostenloser Verleih!	<i>9.00 Aqua Gymnastik im Hallenbad</i> <i>9.30 Aqua Relax im Hallenbad</i>	Loipenpläne liegen im Fitness Club auf	<i>Ersatzprogramm bei Regen:</i> <i>11.00 Stretching</i> <i>11.30 Betreutes Fitness Training</i>	11.30 Phantasiereise im Raum Windischgarsten	
11.15 geführte Meditation im Raum Windischgarsten	10.00 geführte Meditation im Raum Windischgarsten	10.00 Ski Tag Anmeldung bis am Vortag 16.30Uhr (5 h Karte) Rückkehr ca. 16.00 Uhr Nur für Skifahrer! <i>Ersatzprogramm bei Regen:</i>	10.00 kostenlose Power Plate Vorführung	14.00 Betreutes Fitness Training	14.00 Wander Info Ausflugtipps, Nordic Walking - Lauf Strecken und Schneeschuhtouren	
11.30 Schneeschuhwandern (wetterabhängig!) Kosten € 7,00 Anmeldung bis 9.00 Uhr <i>Ersatzprogramm bei Regen:</i>	11.00 Schneeschuhwandern (wetterabhängig!) Kosten € 7,00 Anmeldung bis 9.00 Uhr <i>Ersatzprogramm bei Regen:</i>	<i>10.00 Stretching</i> <i>10.30 Muskelentspannung im Raum Windischgarsten</i> <i>11.00 Pilates</i>	12.00 Betreutes Fitness Training	14.30 Mobilisation der Wirbelsäule	14.15 Betreutes Fitness Training	
<i>11.30 Aqua Gymnastik im Hallenbad</i> <i>12.00 Aqua Relax im Hallenbad</i>	<i>11.00 Stretching</i> <i>11.30 Betreutes Fitness Training</i>	<i>10.00 Stretching</i> <i>10.30 Muskelentspannung im Raum Windischgarsten</i> <i>11.00 Pilates</i>	13+14 Uhr Pferdekutschenfahrt Kostenpflichtig : E € 8,00, K € 4,00 Anmeldung bis 10.00 Uhr	15.00 Wirbelsäulengymnastik	15.00 Stretching	
14.00 Wander Info Ausflugtipps, Nordic Walking - Lauf Strecken und Schneeschuhtouren	13+14 Uhr Pferdekutschenfahrt Kostenpflichtig : E € 8,00, K € 4,00 Anmeldung bis 10.00 Uhr	15.30 Betreutes Fitness Training	14.00 Wander Info Ausflugtipps, Nordic Walking - Lauf Strecken und Schneeschuhtouren	Loipenpläne liegen im Fitness Club auf	15.30 Yoga	
14.15 Betreutes Fitness Training	14.45 kostenlose Power Plate Vorführung	14.00 Yoga Wohlfühlübungen	14.15 Betreutes Fitness Training	17.00 Eiststockschießen auf einer Naturbahn (wetterabhängig!) Anmeldung bis 14.00 Uhr in der Rec.	16.00 Therabandgymnastik zur Kräftigung der Rückenmuskulatur	
15.00 Fußreflexzonen- gymnastik	15.00 Betreutes Fitness Training	14.30 Therabandgymnastik zur Kräftigung der Rückenmuskulatur	16.00 Ernährungs - und Bewegungsvortrag Anmeldung bis 9.00 Uhr in der Recption	20.30 Fackelwanderung für die ganze Familie mit Glühweihn / Früchtetee Anmeldung bis 16.30 Uhr in Rec.	16.00 Besser Schlafen Vortrag Anmeldung bis 8.30 Uhr	
16.00 Phantasiereise im Raum Windischgarsten	17.00 Rodeln 1,6 km lange Naturrodelbahn (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	15.00 geführte Meditation im Raum Windischgarsten	14.15 Betreutes Fitness Training	17.00 Rodeln 1,6 km lange Naturrodelbahn (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	16.30 geführte Meditation im Raum Windischgarsten	
17.00 Rodeln 1,6 km lange Naturrodelbahn (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	17.00 Rodeln 1,6 km lange Naturrodelbahn (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	17.00 Rodeln (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	17.00 Rodeln (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	HOTELFÜHRUNG täglich um 18:30 Uhr Treffpunkt in der Reception	17.00 Rodeln 1,6 km lange Naturrodelbahn (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	
	20.30 Live Musik in der Hotelbar	17.00 Rodeln (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.	17.00 Rodeln (wetterabhängig!) Anmeldung bis 16.00 Uhr in der Rec.		Tischtennis im Luki Club	

WICHTIGES
ZUM FITNESSCLUB

Eintritt ins Studio ab 16 Jahren!
ab 13 Jahren dürfen Kinder
an Gruppenkurse in Begleitung
eines Elternteils teilnehmen!
Kursdauer ca. 30 min!

Änderungen im Programm
vorbehalten!
BRINGEN SIE BITTE ZU
DEN KURSEN EIN
HANDTUCH MIT!

Treffpunkt für alle Kurse
im "Raum Windischgarsten",
Aqua Gymnastik im Hallenbad
Outdoor vorm Fitness Studio!

Jeden Samstag von 10.00 – 16.00 Uhr Karitativer Flohmarkt "KUNST & KREMPLE" der LOGOS-Lebengemeinschaft- in der großen Halle bieten wir alte Schätze und zeitlosen Tand zum stöbern, sammeln, bewundern, schenken! Edlbach 1, direkt neben Golfplatz. LOGOS-Lebengemeinschaft - Sinnorientierung für ein Leben in Würde www.logosgemeinschaft.at, Tel. 0699 17452006

Jeden Mittwoch & Samstag „GEFÜHRTE SCHNEESCHUHWANDERUNG“ mit Abenteuer Management Manfred Angerer. Anmeldungen bis 2 Tage vorher unter Tel. 07563 7076 (13.00 bis 16.00 Uhr) und 0664 1422933,

Jeden 1. Sonntag im Monat ab 14.00 Uhr MUSIKANTEN- UND SÄNGERSTAMMTISCH in der Jausnstub'n Singerskogel in Oberweng/Spital am Pyhrn! Es sind alle herzlich willkommen, die ein Musikinstrument spielen, gerne singen oder auch nur gerne Volksmusik hören! Um telefonische Voranmeldung wird gebeten, Tel. 07563 377

Jeden 1. Mittwoch im Monat „TAG DER OFFENEN KELLERTÜR“ in der Vinothek Seebacher, Spital am Pyhrn, von 16.00 bis 20.00 Uhr, offene Verkostung ausgewählter Weine und Edelbände zu wechselnden Themen. Eintritt frei, 10 % auf jeden Einkauf in Naturalrabatt. Kinder sind ebenfalls willkommen, es gibt ein großes Spielzimmer! Infos unter Tel. 0664 57 64 562

Jeden 1. im Monat " GROBE MEDITATION" mit Angelique Reichenberger in der Alternativen Praxis, Windischgarsten, 19.00 - 21.00 Uhr mit offener Gesprächsrunde. Energieausgleich € 12,00 . Infos unter Tel. 07562 54048

Jeden Freitag „GEBURSTAGSPARTY“ in der ALTSTADT in Windischgarsten – die Geburtstagskinder der Woche werden auf eine Fl. Sekt / Prosecco 0,7lt eingeladen und auf eine Pizza nach Wahl der „Va Bene“ in Roßleithen.

Täglich ab 15.00 Uhr „APRÈS SKI & „HALLI-GALLI“ im SIGLU beim Höss-Parkplatz in Hinterstoder!

So. 05.02.12 „Familiensonntag auf der Wurzeralm“ – mit vielen Highlights wie Betreuung im Sunny Kids Park, Wellenbahn, Schlangenbahn, Rodel-/Tubing Strecke, im Bergrestaurant Malvorlagen, Kinderkino, Spielzeug-Ecke uvm.

Di. 07.02.12 „Pachleitner Semester-Skites“ auf der Mittelstation mit allen namhaften Marken. Intersport Rent, am Höss Express in Hinterstoder von 9.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Mi. 08.02.12 „Wanderung – Wer baut den größten Schneemann?“ – 17.00 Uhr Treffpunkt beim Siglu am großen Seilbahnparkplatz in Hinterstoder. Am Heimweg leuchten Euch die Fackeln, Dauer ca. 1 ½ Stunden

Do. 09.02.12 „Moonlight Shopping“ bei der Sport & Modewelt Pachleitner in Hinterstoder – Abendeinkauf bei Musik, Drinks, Überraschungen und tollen Angeboten von 19.30 bis 21.30 Uhr

Sa. 11.02.12 „Ball der Vereine“ in der Hösshalle in Hinterstoder, Musik „La Vita“. Einlass ab 19.00 Uhr

Sa. 11.02.12 „2. Faschingssitzung des WCC Windischgarsten“ im Kulturhaus Römerfeld in Windischgarsten VVK Saal € 17,00/AK 19,00 / Galerie € 19,00/AK € 21,00 inkl. ein Glas Sekt VVK im Tourismusbüro Windischgarsten

Sa. 11.02.12 „Mit Schneeschuhen durch den Winterwald“ - Geführte Schneeschuhwanderung (Dauer ca. 3 Stunden) – Erwachsene € 21,00/Kinder ab 5. Schulstufe € 12,00 (inkl. Schneeschuhe). Weitere Infos und Anmeldung: Villa Sonnwend

Sa. 11.02.12 „Biathlon-Schnupperkurs“ im Langlauf- & Biathlonzentrum Innerrosenau, 14.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden, Kosten inkl. Schießausrüstung & Betreuung € 45,- pro Person, Kinderermäßigung auf Anfrage (Kinder ab 8 Jahren zugelassen). Anmeldungen unter Tel. 0664 3426439 oder info@biathlonzentrum.at

Sa. 11.02.12 „Pyjamaball“ um 20.00 Uhr in Traudis Treff in Spital am Pyhrn, Musik: „Die Xandis“.

So. 12.02.12 „Biathlon-Schnupperkurs“ im Langlauf- & Biathlonzentrum Innerrosenau, 14.00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden, Kosten inkl. Schießausrüstung & Betreuung € 45,- pro Person, Kinderermäßigung auf Anfrage (Kinder ab 8 Jahren zugelassen). Anmeldungen unter Tel. 0664 3426439 oder info@biathlonzentrum.at

So. 12.02.12 „Familiensonntag auf der Wurzeralm“ – mit vielen Highlights wie Betreuung im Sunny Kids Park, Wellenbahn, Schlangenbahn, Rodel-/Tubing Strecke, im Bergrestaurant Malvorlagen, Kinderkino, Spielzeug-Ecke uvm. Details

So. 12.02.12 „Kinderfaschingsball“ um 14.00 Uhr im Kulturhaus Römerfeld in Windischgarsten. Alle Kinder und Erwachsene werden mit ihren Masken begrüßt!

So. 12.02.12 „Geführte Schneeschuhwanderung“ in Spital am Pyhrn, von 10.00 bis 16.00 Uhr, mit Abenteuer Management Manfred Angerer. Kosten: Erwachsene € 33,00, Kinder € 17,00 für Schneeschuhwanderung inkl. Verleih Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen. Anmeldung Tel. 07563 7076 oder 0664 1422933, office@abenteuer-management.at

AUSSTELLUNGEN

ALPINEUM in Hinterstoder/Erlebnisschau unter dem Motto „Flötzer, Firn und steiler Fels“Die Faszination der alpinen Gebirgswelt erleben Sie im ALPINEUM, einem modernen Ausstellungshaus aus Holz und Glas. Schilaf und Bergsteigen prägten die Entwicklung Hinterstoders vom Gebirgsbauerdorf zu einem führenden Sommer- und Winter-Tourismusort. Ein Abfahrtssimulator lässt den Besucher den Geschwindigkeitsrausch nacherleben, und ein Suchsimulator für Lawinenopfer ist Teil einer beeindruckenden Darstellung von alpinen Rettungstechniken. SONDERAUSSTELLUNG: „AUS-SICHTS-REICH“ - die Faltpanoramen (auch Leporellos genannt) von Josef Edlbacher, Alfred Baumgartner, Ferdinand Mühlbacher und Franz Hölzlhuber wurden vergrößert und zeigen hinter beleuchteten Paneelen Erinnerungsansichten an markanten Plätzen in der Landschaft mit touristischer Tradition, repräsentative Bildfolgen mit privatem oder offiziellem Charakter oder kommentieren als begleitendes Reise-Medium das "Schauen vor Ort". Ausstellungsdauer vom 04. November 2011 bis 13. April 2012Das Museum, in dem die Bergwelt zum Erlebnis wird.Öffnungszeiten und Führungen: ab 1. Mai bis 26. Oktober 2011: Di – Fr 9.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr; SA, SO und Feiertag 9.00 – 17.00 Uhr; Weihnachten - Ostern: DI - FR 14.00 – 17.00 UhrTel. 07564 5263 31, hinterstoder@pyhrn-priel.net, www.alpineum.at

ÖSTERREICHISCHES FELSBILDERMUSEUM in Spital am PyhrnSONDERAUSSTELLUNGEN: LEBKUCHENDORF SPITAL AM PYHRN ganzjährig!„100 JAHRE PYHRNBAHN“ – neben zwei Modelleisenbahnen zeigt die Ausstellung auch Arbeitsgeräte, Alltagsgegenstände, Zugmodelle, Fotografien, Dokumente uvm. Öffnungszeiten Felsbildermuseum: 1. Mai bis 15. Oktober: MO, DI & SO von 14.00 – 17.00 Uhr, MI & DO von 10.00 – 17.00 Uhr1. Dezember bis 30. April: DI & SO von