



Hotel
HOCHSCHOBER

Vom 8. März bis 14. März 2010

Montag, der 8. März 2010

Wassergymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 7.30 Uhr
Hallenbad
Dauer: ca. 25 Minuten

Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Einführung in die Kunst der Hamamwaschung

Mit: Herman Weiermair
Treffpunkt: 10.30 Uhr
Sultansgemach
mit Bademantel
Dauer: ca. 1 Stunde

Fitnessbetreuung

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 17.30 Uhr
Fitnessraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Die Drachenbar

Simone Striednig erwartet Sie **ab
20.00 Uhr** im 9. Stock Chinaturm.

Im Orient ist ein Hamam-Besuch ein



Ritual, das
bestimmten
Regeln folgt.
Hermann weiht
Sie in die
Besonderheiten

der Hamamwaschung ein.

Eisstockschießen beim Gasthof Alpenrose

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 20.30 Uhr
Basislager
Teilnehmer: max. 7 Personen
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Stretching

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 16.30 Uhr



Dienstag, der 9. März 2010

Wassergymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 7.30 Uhr
Hallenbad
Dauer: ca. 25 Minuten



Sonnengruß

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 8.15 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten

Karlhütte am Grünsee

Michael Krenn unser Hüttenwirt, freut sich am Freitag **von 11.30 bis 15.00 Uhr** auf Ihren Besuch in der Karlhütte am Grünsee.



„Haarstudio“

Am Dienstag ist Haarstylist Andreas Zupancic **von 13.00 bis 19.00 Uhr** für Sie im Haus. Termine sind über die Hotelrezeption buchbar.

haki-Partnerbehandlung

Mit: Harald Kitz
Treffpunkt: 13.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 ½ Stunden

Yoga

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 15.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Von Bergkristall und edlen Steinen

Treffpunkt: 16.30 Uhr
Zirbenhof
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption
Dauer: ca. 1 Stunde

Riesige Bergkristalle, edle Steine aus den Nockbergen und aus aller Welt sammelt und verarbeitet Familie Kranzelbinder schon in zweiter Generation. Viele kostbare Stücke sind in der alpin+art+gallery zu sehen. Bei Führungen erfahren Sie viel Wissenswertes über die faszinierende Welt der Steine.

Die Galerie mit Museum liegt nur wenige Gehminuten vom Hochschober entfernt. Im Sortiment der Verkaufsausstellung findet sich so mancher „Schatz“ aus eigener Erzeugung: Schmuckstücke, Symbol- und Heilsteine, kunstvoll gefertigte Gefäße, Tiere, Skulpturen und einiges mehr.

Kletter-Schnupperkurs

Mit: Herbert Krapesch

Treffpunkt: 16.30 Uhr
 Villa Innenhof
 Dauer: ca. 1 Stunde
 Teilnehmer: max. 5 Personen
 Anmeldung: im Urlaubsbuch
 an der Rezeption

Im Innenhof der Villa steht unsere 7 Meter hohe Kletterwand mit Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Unter fachkundiger Anleitung können Sie sich im Klettern üben – oder Ihre Kletterkünste perfektionieren.

Balancieren und Gehen auf der Slackline

Mit: Herbert Krapesch
 Treffpunkt: 17.30 Uhr
 Villa Innenhof
 Dauer: ca. 1 Stunde

Slacken (Slacklines, Slacklining) ist eine neue Sportart, ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Schlauchband balanciert.

Eine Slackline dehnt sich unter dem Gewicht des Slackliners: Sie verhält sich sehr dynamisch und verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen der Bewegung. Auf diese Weise kann man sein Balancegefühl, die Konzentration und Koordination sehr gut schulen. Slacken ist ein ideales Zusatztraining für Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen, zum Beispiel für Klettern, Skifahren, Kampfsport, Reiten, Voltigieren, Longboarding usw.



Gewicht des Slackliners: Sie verhält sich sehr dynamisch und verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen der

Cocktailabend

Ab 18.30 Uhr laden Sie Familie Leeb und Klein und die Abteilungsleiter zum traditionellen Cocktail in der Kaminhalle ein. Sie servieren Ihnen einen speziell gemixten Longdrink. Das Duo „Didi P. & Friends“ sorgt für den musikalischen Teil des Abends.



Küchenstammtisch

Treffpunkt: 18.30 Uhr
 Hotelbar
 Kosten: Euro 20,00 pro Person
 Teilnehmer: max. 8 Personen
 Anmeldung: bis Dienstag
 um 13.00 Uhr

Sie möchten unserer Küchenmannschaft einmal hautnah bei der Arbeit zusehen, in besonderem Ambiente zu Abend essen und ein paar zusätzliche Gänge genießen? Durch den Küchen-Umbau haben acht Personen die Möglichkeit den Küchenstammtisch exklusiv für sich zu buchen. An diesem Abend kümmern sich die Chefs aus Küche und Service ganz speziell um Sie. Natürlich erwarten Sie kulinarisch einige Überraschungen und auch das Fachsimpeln mit den Chefs ist möglich.

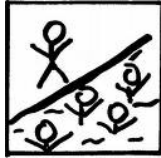
Nachrodeln

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr
 Talstation Sonnenbahn

Mittwoch, der 10. März 2010

Wassergymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 7.30 Uhr
Hallenbad
Dauer: ca. 25 Minuten



Karlhütte am Grünsee

Michael Krenn unser Hüttenwirt, freut sich am Freitag **von 11.30 bis 15.00 Uhr** auf Ihren Besuch in der Karlhütte am Grünsee.

Qi Gong am Morgen

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 8.15 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten

Yoga

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 14.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Schneeschuh-Wanderung

Treffpunkt: 10.00 Uhr
Talstation Kornockbahn
„Wohnzimmer“
Gehzeit: ca. 4 Stunden
Preis: Euro 6,00 pro Person
ohne Schneeschuhe und
Euro 10,00 pro Person
mit Schneeschuhe
Anmeldung: im Urlaubsbuch an der
Rezeption bis heute
Dienstag, 12.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 16.30 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Entdecken Sie mit dem Nationalparkbetreuer Herrn Peter Maierbrugger die wunderschöne Naturlandschaft der Turracher Höhe abseits der Pisten.



Schneeteller und Skistöcke können Sie gerne an der Rezeption ausleihen.

Teezeremonie

Mit: Peter Tschuschnig
Treffpunkt: 17.00 Uhr
1. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption
Teilnehmer: mind. 5 Personen
max. 10 Personen

Tee zuzubereiten und Tee zu trinken ist ein wichtiger und sehr alter Teil der chinesischen Lebenskultur. Im einzigartigen Ambiente des Chinaturms und mit Blick auf den Turracher See

erleben Sie eine authentische chinesische Teezeremonie.

Sie beobachten das sorgsame Vorbereiten der Teekanne und der Teetassen, die bedächtige Zubereitung und verkosten schließlich den Tee und die Teeblätter. Eine meditative Reise in eine ferne Kultur.

Die Zeremonie selbst ist ein Ritual der Stille. Zum Ausklang erfahren Sie viel Interessantes über die chinesische Teekultur und die verschiedenen Teesorten.



Hüttenabendessen bei der Karlhütte am Grünsee

Treffpunkt: 17.30 Uhr

Basislager
Gehzeit: ca. 30 Minuten
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption
bis Dienstag, 11.00 Uhr
Teilnehmer: max. 20 Personen

Nachtskilauf

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr
Übungswiesenlift

Kino-Abend

Am Mittwoch zeigen wir Ihnen ab **20.30 Uhr** im Raum der Stille den Film „Die Geisha“ vom OSCAR -prämierten Regisseur Rob Marshall (Chicago).

Donnerstag, der 11. März 2010

Den Morgen erleben

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 6.00 Uhr
Basislager
Gehzeit: ca. 1 ½ Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Surya Namaskar Der Sonnengruß

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 8.15 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten



Yoga

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 14.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Stretching

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 16.30 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Die Drachenbar

Simone Striednig erwartet Sie **ab 20.00 Uhr** im 9. Stock Chinaturm.



Nachrodeln

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr
Talstation Sonnenbahn

Freitag, der 12. März 2010

Wassergymnastik

Mit: Silvia Groicher
Treffpunkt: 7.30 Uhr
Hallenbad
Dauer: ca. 25 Minuten

Sie im Haus. Termine sind über die Hotelrezeption buchbar.

Tai Chi

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 8.15 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten

Bodywork

Mit: Silvia Groicher
Treffpunkt: 15.30 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Yoga

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 16.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Hüttenbetrieb am Sam



Michael Kohlmayer
unser Hüttenwirt,
ist heute **von 11.30
bis 15.00 Uhr** bei
unserer Våstlhütte
am Sam
anzutreffen.

„Haarstudio“

Am Freitag ist Haarstylist Andreas
Zupancic **von 13.00 bis 19.00 Uhr** für

Teezeremonie

Mit: Hannelore Gruber
Treffpunkt: 17.00 Uhr
1. Stock Chinaturm
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption
Teilnehmer: mind. 5 Personen
max. 10 Personen



Nostalgie-Abend

Der Abend beginnt **um 18.30 Uhr**, wo wir Sie in der Hotelhalle mit einem Glas Sekt vom Gelben Muskateller aus dem

eigenen Weingarten in Donnerskirchen in Burgenland begrüßen. Klassische Musik vom „Duo Fantastique“ begleitet Sie durch den Abend.

Samstag, der 13. März 2010

Sonnengruß

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 8.15 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten



Yoga

Mit: Thomas Konecny
Treffpunkt: 14.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Pilates

Mit: Silvia Groicher
Treffpunkt: 15.30 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Skischul-Information

Ab 18.00 Uhr findet am Samstag und am Sonntag eine Skischul-Information im Basislager statt. Sie erfahren alle wichtigen Informationen zum Thema Skischule, Snowboardschule, Kurse, Pistenverhältnisse und auch Privatstunden.

Küchenstammtisch

Treffpunkt: 18.30 Uhr
Hotelbar
Kosten: Euro 20,00 pro Person
Teilnehmer: max. 8 Personen
Anmeldung: bis Samstag
um 13.00 Uhr

Sonntag, der 14. März 2010

Wanderung

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 13.00 Uhr
Basislager



Gehzeit: ca. 2 ½ Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Herbert zeigt Ihnen bei einer Wanderung die schönsten Plätze auf der Turracher Höhe.

Wirbelsäulengymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 16.00 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde



Wassergymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 17.00 Uhr
Hallenbad
Dauer: ca. 25 Minuten

Skischul-Information

Ab 18.00 Uhr findet am Sonntag eine Skischul-Information im Basislager statt. Sie erfahren alle wichtigen Informationen zum Thema Skischule, Snowboardschule, Kurse, Pistenverhältnisse und auch Privatstunden.



Kino-Abend

Am Sonntag zeigen wir Ihnen ab 20.30 Uhr im Raum der Stille den Film „Ocean’s Eleven“. Kaum aus dem Gefängnis entlassen, plant der elegante Gauner Danny Ocean (George Clooney) in Las Vegas den Coup seines Lebens.

Glühwein am Lagerfeuer

Treffpunkt: 21.00 Uhr
Alpenpark

Nach dem Abendessen laden wir Sie auf wärmenden Glühwein ein. Beim stimmungsvollen Lagerfeuer im Alpenpark.

Ein milder Wintertag

An jenes Waldes Enden,
wo still der Weiher liegt
und längs den Fichtenwänden
sich lind Gemurmel wiegt:

Wo in der Sonnenhelle,
so matt und kalt sie ist,
doch immerfort die Welle
das Ufer flimmernd küsst:

Da weiß ich, schön zum Malen,
noch eine schmale Schlucht,
wo all´ die kleinen Strahlen
sich fangen in der Bucht;

Ein trocken, windstill´ Eckchen,
und so an Grüne reich,
dass auf dem ganzen Fleckchen
mich kränkt kein dürrer Zweig.

(Annette von Droste Hülshoff)

Schöne Wintertage
wünscht Ihnen Titiana Lesbaupin!

