

5. bis 11. Dezember 2011

Wochenprogramm

Montag

5. Dezember 2011

Wassergymnastik

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

Freizeit- und Wanderinformation

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 9.30 Uhr
Basislager
Dauer: ca. 30 Minuten

Qi Gong

Mit: Dr. Xiaochun Wang
Treffpunkt: 9.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

氣功

Wanderung

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Basislager
Dauer: ca. 2 ½ Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption



Herbert wandert mit Ihnen über den **Eggenriegel** zum **Schrunerhof nach Winkl**. Nach einer erholsamen Rast geht es über den alten **Karrenweg** zurück zum Hotel.

Ski- und Pistenerlebnis

Die Skikurse finden von Montag bis Freitag in der Zeit von 10.00 bis 13.00 Uhr statt. Alle Gäste welche das Arrangement „Ski- und Pistenerlebnis“ (mind. 7 Nächte) gebucht haben, erhalten den Gutschein für die Skischule an der Hotelrezeption.

Einführung in die Kunst der Hamamwaschung

Treffpunkt: 10.30 Uhr
Sultansgemach

Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Dauer: mit Bademantel
ca. 1 Stunde

Dauer: ca. 30 Minuten

Wirbelsäulengymnastik

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 11.00 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Balancieren und Gehen auf der Slackline

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



Ashtanga - Yoga dynamisches, fließendes Yoga

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 14.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 ¼ Stunden

Hotel-Rundgang

Treffpunkt: täglich um 16.30 Uhr
Hotelrezeption
Dauer: ca. 1 Stunde

Kletter-Schnupperkurs

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Villa Innenhof
Dauer: ca. 1 Stunde
Teilnehmer: max. 6 Personen
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

TCM-Vortrag

Mit: Dr. Xiaochun Wang
Treffpunkt: 17.00 Uhr
1. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Saunaaufguss mit Salzpeeling

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 16.00 Uhr
vor der großen Sauna



Advent am Berg Abendwanderung und Geschichten erzählen

Mit: Andrea Scherer
Treffpunkt: 17.00 Uhr
Basislager
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Während sich die Dämmerung über die
Turracher Höhe senkt, wandern Sie mit

Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Andrea zum Grünsee, weiter Richtung Schwarzsee und kehren dann in der gemütlichen Tunhardthütte neben dem Hotel ein. Dort ist für Sie am großen Tisch in der Stube neben Keksen auch ein Glühwein und Kinderpunsch vorbereitet. Andrea liest Ihnen Geschichten vor – Besinnliches und Heiteres rund um die Advents- und Weihnachtszeit. Vielleicht sind ja auch Sänger dabei, dann wird auch gemeinsam das eine oder andere Weihnachtslied angestimmt...

Informationsabend für Ihr persönliches Einzeltraining

Mit: Gerhard Amtmann
Treffpunkt: 17.30 Uhr
Fitnessraum
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption
bis Montag, 15.00 Uhr

Sie wollen mit Fitnesstraining beginnen und Ihre Idealfigur erreichen? Sie betreiben Fitness- oder sportliches Training und wissen nicht ob Sie alles richtig machen? Sie möchten Ihr bestehendes Training auf Schwächen checken lassen? Sie wollen wissen wo Sie derzeit stehen und ab sofort effizient und erfolgreich trainieren? Sie möchten einen umfangreichen FIT CHECK mit Trainingsplänen für Zuhause absolvieren? Sie wollen Ihre Fitness- oder sportlichen Ziele mit geringstmöglichem Aufwand erreichen?

Sie möchten gut aussehen und gezieltes Bodystyling betreiben? Mit unserem Personal Coach und Ernährungsberater machen Sie es richtig! Er steht Ihnen mit großer Erfahrung zur Seite und betreut Sie per Internet auch Zuhause weiter! „DEIN ZIEL IST MEIN JOB!“

Gerne können Sie nach dem Informationsabend auch Einzelstunden buchen:

Kosten:
½ Stunde Euro 36,00
1 Stunde Euro 72,00



Dienstag 6. Dezember 2011

Den Morgen erleben

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 6.30 Uhr
Basislager
Gehzeit: ca. 2 Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Je nach Wetterlage und Teilnehmer wird eine erlebnisreiche Route gewählt.

Sonnen Yoga

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 8.30 Uhr
8. Stock Chinaturm



Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Dauer: ca. 1 Stunde

Arbeitsschritte werden dokumentiert, aus diesen Aufzeichnungen erhalten Sie im Nachhinein Ihre speziellen Unterlagen.

Wanderung

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Basislager
Dauer: ca. 4 Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Herbert wandert mit Ihnen über die **Turracher Alpe** zum **Kornock** weiter zum **Rinsnock** bis zum **Spitzeck** zur **Kornmulde** und zurück auf die Turracher Höhe.



Vitalübungen für den Kopf, den Nacken und die Schultern

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 11.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Kochen und Kosten Thema: Feines Teegebäck

Treffpunkt: 14.00 Uhr
Hotelbar
Teilnehmer: max. 15 Personen
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption
Gemeinsam erarbeiten und backen wir rund zum Thema feines Teegebäck. Die

Pilates für ein besseres Körpergefühl

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 14.00 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Wassergymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 15.30 Uhr
Hallenbad
Dauer: ca. 25 Minuten

Meditation & Entspannung

Mit: Dr. Xiaochung Wang
Treffpunkt: 16.30 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



Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Der Nikolaus im Hotel Hochschober

Wer kennt ihn nicht, den Mann mit der Bischofsmütze, dem weißen Bart und den drei Goldkugeln. Meistens tritt er in Begleitung eines finsternen Gesellen auf und immer am 6. Dezember 2011. Der gute alte Nikolaus. Er besucht unsere Kinder **um 17.30 Uhr** in der Kinder-Villa.

Cocktailabend

Ab 18.30 Uhr laden Sie Familie Leeb und Klein sowie Peter Tschuschnig (Prokurist) und die Abteilungsleiter zum traditionellen Cocktail in der Kaminhalle ein. Sie erwarten Sie mit dem speziellen „Hochschober Sprizz“. Das Duo „Two on Top“ sorgt für den musikalischen Teil des Abends.

Mittwoch 7. Dezember 2011

Sanftes Yoga und Pranayama



Mit: Isabella
Dobernig
Treffpunkt: 8.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Wanderung

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Basislager
Dauer: ca. 3 ½ Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Isabella unternimmt mit Ihnen eine schöne Wanderung über den **Schoberriegel** und der **Gruft** bis zur **Västlhütte**, wo eine Einkehr stattfindet. Anschließend geht es wieder zurück auf die **Turracher Höhe**.

Tai Chi

Mit: Dr. Xiaochun Wang
Treffpunkt: 11.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Hüttenbetrieb am Sam

Michael Krenn, unser Hüttenwirt, ist Mittwoch **von 11.30 bis 15.00 Uhr** bei unserer Västlhütte am Sam anzutreffen.

Aktivtraining für Bauch, Beine und Po



Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Gymnastikraum

Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Dauer: ca. 1 Stunde

Qi Gong

Mit: Dr. Xiaochun Wang
Treffpunkt: 16.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Teezeremonie



Mit: Peter Tschuschnig
Treffpunkt: 17.00 Uhr
1. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 ½ Stunden
Teilnehmer: min. 5 Personen
max. 10 Personen
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Donnerstag 8. Dezember 2011

Wassergymnastik

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 7.30 Uhr
Hallenbad
Dauer: ca. 25 Minuten

Tai Chi

Mit: Dr. Xiaochun Wang

Treffpunkt: 8.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Tag der offenen Hüttentür! auf der AlmZeitHütte

von 10.00 bis 16.00 Uhr

Im Ski- und Wandergebiet auf der Turracher Höhe, neben der Bergstation der Panoramabahn, steht Ihnen die Tür der AlmZeitHütte zum kulinarischen Kennenlernen offen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Chakra Yoga

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 11.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Meridiangymnastik

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 15.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten

Meditation & Entspannung

Mit: Dr. Xiaochun Wang
Treffpunkt: 16.30 Uhr
8. Stock Chinaturm

Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Dauer: ca. 30 Minuten



Freitag 9. Dezember 2011

Aquajogging

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 7.30 Uhr
See-Bad
Dauer: ca. 45 Minuten
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption
Teilnehmer: max. 10 Personen

Aktives Erwachen mit den 8-Schätzeübungen

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 9.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten

Einführung in die Kunst der Hamamwaschung

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

Nordic Walking 3-Seen-Runde



Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 10.30 Uhr
Basislager
Dauer: ca. 2 Stunden

Hüttenbetrieb am Sam

Michael Krenn, unser Hüttenwirt, ist Freitag **von 11.30 bis 15.00 Uhr** bei unserer Västlhütte am Sam anzutreffen.

„Haarstudio“

Am Freitag ist Haarstylistin Sandra Werdenig **von 13.00 bis 19.00 Uhr** für Sie im Haus. Sie kommt aus Villach und ist Mitarbeiterin im „Styling Studio Katzdobler“.

Pilates für eine bessere Haltung

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 14.30 Uhr
Gymnastikraum
Dauer: ca. 1 Stunde

Sauna-Aufguss mit Honigcreme



Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 16.00 Uhr

Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Dauer: große Sauna
ca. 30 Minuten

Dauer: ca. 25 Minuten

Teezeremonie

Mit: Luzia Plansky
Treffpunkt: 17.00 Uhr
1. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 ½ Stunden
Teilnehmer: min. 5 Personen
max. 10 Personen
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Aktives Erwachen mit den 5 Tibetern

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 8.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 45 Minuten

Festmenü

Der Abend beginnt **um 18.30 Uhr**, wo Sie Familie Leeb und Klein sowie Peter Tschuschnig (Prokurist) und die Abteilungsleiter in der Hotelhalle mit einem Glas Sekt vom Gelben Muskateller aus dem eigenen Weingarten in Donnerskirchen in Burgenland begrüßen. Klassische Musik vom „Duo Classic“ begleitet Sie durch den Abend.



Samstag 10. Dezember 2011

Wassergymnastik

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 7.30 Uhr
Hallenbad

Freizeit- und Wanderinformation

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 9.00 Uhr
Basislager
Dauer: ca. 30 Minuten

Wanderung



Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 9.30 Uhr
Basislager
Gehzeit: ca. 3 Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Herbert unternimmt mit Ihnen eine schöne Wanderung am **Grünsee** vorbei nach **Saureggen** über **St. Lorenzen**, wo eingekehrt wird. Nach einer guten Jause geht es mit „Felix 2“ zurück auf die **Turracher Höhe**.

Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Muskelentspannung nach Jacobson

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 11.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Yoga für den gesunden Rücken

Mit: Isabella Dobernig
Treffpunkt: 14.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Kletter-Schnupperkurs

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Villa Innenhof
Dauer: ca. 1 Stunde
Teilnehmer: max. 6 Personen
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Balancieren und Gehen auf der Slackline

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 16.00 Uhr
Villa Innenhof



Literatur am Berg Roman „Rabenbraten“

Mit: Mag. Monika Wogrolly-Dormej
Treffpunkt: 17.00 Uhr
Wortreich

In Monika Wogrolly-Dormeis Roman geht es um ein Verbrechen, dessen man sich nicht sicher sein kann. Das Verbrechen der Lebenslüge, wie es viele ihr halbes Leben mit sich schleppen, bis es ein unscheinbarer Augenblick blitzartig ins Gegenteil umwandelt; oder bis ein Vogel - so wie in dem bekannten Kinderlied - kommt und einen Brief im Schnabel hat mit der Einladung, entgegen der Gewohnheit alles zu riskieren, um am Ende der Geschichte das Fliegen zu lernen...

Skischul-Information

Vertreter der Skischulen von der Turracher Höhe sind jeden Samstag- und Sonntagabend **um 18.30 Uhr** zu Besuch bei uns im Hotel Hochschober.

Treffpunkt ist im **Basislager** wo Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Skischule, Kurse, Pistenverhältnisse und auch Privatstunden erfahren.



Wochenprogramm

5. bis 11. Dezember 2011

Besinnliche Adventsstunden



Mit: Quartett Mirnock
Treffpunkt: 20.30 Uhr
Basislager

Zur Einstimmung auf die Vorweihnachtszeit gestaltet das Quartett Mirnock für Sie einen besinnlichen Adventabend.

Sonntag 11. Dezember 2011

Qi Gong

Mit: Dr. Xiaochun Wang
Treffpunkt: 9.00 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde

Rundwanderung

Mit: Herbert Krapesch
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Basislager
Gehzeit: ca. 2 ½ Stunden
Anmeldung: im Urlaubsbuch
an der Rezeption

Herbert unternimmt mit Ihnen eine gemütliche Rundwanderung auf der Turracher Höhe.

Meditation & Entspannung

Mit: Dr. Xiaochung Wang
Treffpunkt: 14.30 Uhr
8. Stock Chinaturm
Dauer: ca. 1 Stunde



Stretching

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

Vertreter der Skischulen von der Turracher Höhe sind jeden Samstag- und Sonntagabend **um 18.30 Uhr** zu Besuch bei uns im Hotel Hochsober. Treffpunkt ist im **Basislager** wo Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Skischule, Kurse, Pistenverhältnisse und auch Privatstunden erfahren.

Eine schöne Urlaubswoche wünscht
Ihnen Kathrin Schmolzer!