

# 30. Jänner bis 5. Februar 2012

## Wochenprogramm

### Montag 30. Jänner 2012

#### Wassergymnastik



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

#### Einführung in die Kunst der Hamamwaschung

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

Im Orient ist ein Hamam-Besuch ein Ritual, das bestimmten Regeln folgt. Ein Telak weiht Sie in die Besonderheiten der Hamamwaschung ein.

#### Qi Gong

Mit: Dr. Xiaochun Wang  
Treffpunkt: 14.00 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

氣  
功

#### Wirbelsäulengymnastik

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 15.30 Uhr  
Gymnastikraum  
Dauer: ca. 1 Stunde

#### Hotel-Rundgang

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

Bei unserem Rundgang begleiten wir Sie durchs ganze Haus und informieren Sie über alles Wissenswerte. Bitte ziehen Sie Haus- oder Badeschuhe an. Wir besuchen auch die Welt aus Wasser, Wärme und Wohlgefühl.

#### Informationsabend für Ihr persönliches Einzeltraining

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

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

Sie wollen mit Fitnessstraining 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



## Weinverkostung

Mit: Michael Kohlmayer  
Thema: Österreich bekanntes und unbekanntes  
Treffpunkt: 21.00 Uhr Weinkeller  
Teilnehmer: mind. 6 Personen max. 10 Personen

Preis: Euro 28,00 pro Person  
Anmeldung: im Urlaubsbuch an der Rezeption (verbindlich)

Michael lädt Sie heute Abend zur Weinverkostung in den Weinkeller ein.

## Dienstag 31. Jänner 2012



### Wassergymnastik

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

### Aktives Erwachen mit den 5 Tibetern

Mit: Isabella Dobernic  
Treffpunkt: 8.15 Uhr 8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 45 Minuten

### Wanderung

Mit: Isabella Dobernic  
Treffpunkt: 10.00 Uhr Basislager  
Gehzeit: ca. 2 Stunden  
Anmeldung: im Urlaubsbuch an der Rezeption

Sie wandern mit Isabella nach **Winkl**

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

zum Schrunerhof. Nach einer gemütlichen Einkehr bei Familie Schmölzer fahren mit dem Wanderbus „Felix“ zurück auf die Turracher Höhe.

## „Haarstudio“



Am Dienstag ist die Haarstylistin Iris Truskaller **von 13.00 bis 19.00 Uhr** für Sie im Haus. Termine sind über die Hotelrezeption bis Dienstag um 11.00 Uhr buchbar.

## Tai Chi

### Tanz der Elemente

Mit: Dr. Xiaochun Wang  
Treffpunkt: 13.00 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Yoga

### für eine bewegliche Hüfte und ein freies Becken

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 15.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Schneeschuh Wanderung mit der Skischule & Outdoor Turrach Pro

Treffpunkt: 15.30 Uhr  
Marktlhütte

Gehzeit: ca. 1 ½ Stunden  
Preis: Euro 10,00 inkl. Schneeschuhe und Euro 6,00 ohne Schneeschuhe  
Anmeldung: im Urlaubsbuch an der Rezeption bis Dienstag, 14.00 Uhr  
Teilnehmer: mind. 4 Personen

Eine winterliche Wanderung auf das Marktlköpfl und wieder zurück mit einem Wanderführer von der Skischule Turrach Pro.

## Kletter-Schnupperkurs

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 15.30 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: 16.30 Uhr  
Villa Innenhof  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Von Bergkristall und edlen Steinen

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

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

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

Je nach Wetterlage und Teilnehmer wird eine erlebnisreiche Route gewählt.

## Teezeremonie

Mit: Isabella Dobernig  
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

## Wassergymnastik

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 8.00 Uhr  
Hallenbad  
Dauer: ca. 25 Minuten

## Cocktailabend

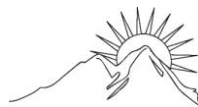
Ab 18.30 Uhr laden Sie Familie Leeb und Klein sowie Peter Tschuschnig (Prokurist) und die Abteilungsleiter zum traditionellen Cocktail in der Kaminhalle ein. Sie erwarten Sie mit dem speziellen „Hochschober Sprizz“. Das Duo „Two on Top“ sorgt für den musikalischen Teil des Abends.



## Schneeschuhwanderung - Spuren im Schnee mit dem Tourismusverband Turracher Höhe

Treffpunkt: 10.00 Uhr  
„Wohnzimmer“ bei der  
Kornockbahn  
Gehzeit: ca. 1 ½ Stunden  
Preis: Euro 10,00 inkl.  
Schneeschuhe und  
Euro 6,00 ohne  
Schneeschuhe  
Anmeldung: im Urlaubsbuch an der  
Rezeption bis  
Dienstag, 15.00 Uhr

## Mittwoch 1. Februar 2012



## Den Morgen erleben

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 6.00 Uhr

Verschiedene Strategien helfen Tieren und Pflanzen zu überleben. Abseits von Trubel und Hektik entdecken wir gemeinsam die Geheimnisse der Natur. Antworten auf viele Fragen erfährt man

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

auf einer faszinierenden  
Schneeschuwwanderung.

## Muskelentspannung nach Jacobson

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 10.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde



## Hüttenbetrieb am Sam

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

## Meditation & Entspannung

Mit: Dr. Xiaochung Wang  
Treffpunkt: 13.00 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 45 Minuten

## Skitour auf den Rinsennock „Der Berg ruft!“

Treffpunkt: 13.00 Uhr  
vor der Skischule Pertl  
Gehzeit: ca. 2 ½ Stunden  
Preis: Euro 20,00 ohne  
Ausrüstung  
Anmeldung: im Urlaubsbuch an der  
Rezeption bis  
Dienstag, 16.00 Uhr  
mind. 4 Teilnehmer

Vorraussetzung ist gutes Eigenkönnen  
und sicheres Abfahren im freien  
Skigelände. Findet nur bei passenden  
Schnee- und Witterungsverhältnissen  
statt.

## Stretching

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 15.30 Uhr  
Gymnastikraum  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Reindl-Essen auf der neu eröffneten Hochschober AlmZeitHütte

Treffpunkt: 18.30 Uhr  
Talstation bei der  
Panoramabahn zur  
gemeinsamen Bergfahrt,  
um 22.00 Uhr  
gemeinsame Talfahrt  
Anmeldung: im Urlaubsbuch  
an der Rezeption

Seit 8. Dezember 2011 ist der  
Hochschober Hüttenwirt, denn wir  
betreiben mit einem charmanten,  
ambitionierten Hüttenteam die  
AlmZeitHütte im Ski- und Wandergebiet  
direkt bei der Panoramabahn, die täglich  
für Sie geöffnet ist. Jeden Mittwoch  
findet ein Hüttenabend statt – ganz ohne  
Strom, nur mit romantischem  
Kerzenschein. Nach der exklusiven

# Wochenprogramm

**30. Jän. bis 5. Feb. 2012**

Bergfahrt erwarten Sie unsere charmanten Hüttenwirte und –köche in der mit Fackeln beleuchteten AlmZeitHütte mit Gelber Suppe & Reindling, gefolgt von einem Krustelbrat- Reindl (Schweinsbrat mit Krustel im Natursaftl, mit Knödel und Sauerkraut). Zum süßen Schluss gibt es einen flaumigen Kaiserschmarren mit Apfelmus. Der Preis für das Gesamterlebnis (inklusive Berg- und Talfahrt) sowie feinem Willkommensgetränk und Aperitif beträgt Euro 25,00 pro Erwachsenen und Euro 12,00 pro Kind. Wir bitten Sie um Anmeldung im Urlaubsbuch an der Rezeption.



## Nachtskilauf

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr  
Übungswiesenlift

Nützen Sie Ihre gültige Tages- oder Mehrtageskarte für den Nachtskilauf beim Übungswiesenlift. Der Kartenkauf beim Übungswiesenlift am Abend ist leider nicht möglich.

## Kamingespräch

„Unternehmensübergabe nachhaltig gestalten“

Mit: Ute Habenicht und  
Norbert Wandl

Treffpunkt: 21.00 Uhr  
im Wortreich

Anmeldung: im Urlaubsbuch  
an der Rezeption

Norbert Wandl betreibt zusammen mit seiner Ehefrau Ute Habenicht eine Unternehmensberatung mit dem Schwerpunkt „Generationenwechsel in Familienbetrieben“. Er verfügt über umfassende Erfahrungen als Geschäftsstellenleiter einer Unternehmensberatung sowie aus seiner Tätigkeit als Soft-Skill-Trainer und Berater. Ute Habenicht ist außerdem Geschäftsführerin eines Einzelhandelsunternehmens der Schmuckbranche in Klagenfurt, auditiert als frauen- und familienfreundlicher Betrieb sowie Staatspreisträger als bester Lehrbetrieb Österreichs 2008. Die Beiden sprechen mit Karin Leeb über die große Herausforderung, die beiden Systeme (Familie und Betrieb) einfühlsam und mit der nötigen Verantwortung gut und sicher in die Zukunft zu führen.

## Donnerstag

**2. Februar 2012**

## Aquajogging

Mit: Isabella Dobernig

Treffpunkt: 7.30 Uhr

Seebad

Dauer: ca. 45 Minuten

Anmeldung: im Urlaubsbuch

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

an der Rezeption

Hotelbar

Teilnehmer: max. 8 Personen

Anmeldung: bis Montag  
um 13.00 Uhr

## Tai Chi am Morgen

Mit: Dr. Xiaochun Wang  
Treffpunkt: 8.15 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

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.

Kosten: Euro 20,00 pro Person

## haki-Partnerbehandlung

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



## Fit in den Winter

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 13.30 Uhr  
Gymnastikraum  
Dauer: ca. 25 Minuten

## Nachtrodeln

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr  
Talstation Sonnenbahn

## Chandra Namaskar der Mondgruß

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 15.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde



## Freitag 3. Februar 2012

## Küchenstammtisch

Treffpunkt: 18.30 Uhr

## Wassergymnastik

Mit: Maike Vogel  
Treffpunkt: 7.30 Uhr  
Hallenbad  
Dauer: ca. 25 Minuten

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

## Aktives Erwachen mit den 8-Schätze Übungen

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 8.30 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

## Karlhütte am Grünsee

Die Karlhütte am Grünsee hat Freitag bis Montag **von 11.00 bis 16.00 Uhr** für Sie geöffnet. Die Wirtsleut' Astrid und Martin bieten für durstige und hungrige Wanderer heimische Produkte an.

## Chakra Yoga für ein erfülltes Herz

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



## 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 die Haarstylistin Iris Truskaller **von 13.00 bis 19.00 Uhr** für Sie im Haus. Termine sind über die Hotelrezeption bis Freitag um 11.00 Uhr buchbar.



## 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  
große Sauna  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Teezeremonie

Mit: Hannelore Gruber  
Treffpunkt: 17.00 Uhr  
1. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 ½ Stunden  
Teilnehmer: min. 5 Personen  
max. 10 Personen

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

Anmeldung: im Urlaubsbuch  
an der Rezeption

## Samstag 4. Februar 2012



### Wassergymnastik

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

### Aktives Erwachen mit den 5 Tibetern

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

### Bewegung & Entspannung nach altem Wissen der Indianer

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 10.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

### Vitalübungen für den Kopf, den Nacken und die Schultern

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

### Yoga für den flexiblen, entspannten und gestärkten Rücken

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 15.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

### Skischul-Information

Vertreter der Skischulen von der Turracher Höhe sind am Samstag **von 18.30 bis 19.00 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.



### 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.

# Wochenprogramm

30. Jän. bis 5. Feb. 2012

## Sonntag 5. Februar 2012



### Qi Gong

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

### Rundwanderung

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 13.00 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. Xiaochun Wang  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 45 Minuten

### 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 auch am Sonntag **von 18.30 bis 19.00 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.

### Glühwein am Lagerfeuer

Treffpunkt: 21.00 Uhr  
Alpenpark



Eine entspannte Urlaubswoche  
wünscht Ihnen Thomas Jenull!