



Hotel

**HOCHSCHOBERT**

**Vom 31. Jänner bis 6. Februar 2011**

**Montag, der 31. Jänner 2011**

### **Wassergymnastik**

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

### **Hotel-Rundgang**

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

### **Hüttenbetrieb am Sam**

Michael Krenn, unser Hüttenwirt, ist  
heute **von 11.30 bis**  
**15.00 Uhr** bei unserer  
Västlhütte am Sam anzutref-  
fen.



### **Fitnessbetreuung**

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 17.30 Uhr  
Fitnessraum  
Dauer: ca. 30 Minuten

### **haki-Partnerbehandlung**

Mit: Harald Kitz  
Treffpunkt: 14.00 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

Harald Kitz, der Erfinder von „haki“,  
zeigt Ihnen wohltuende Griffe und  
Bewegungen, um die Last von Kopf und  
Schultern zu nehmen.

### **Wirbelsäulengymnastik**

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

### **Informationsabend für Ihr persönliches Einzeltraining**

Mit: Gerhard Amtmann  
Treffpunkt: 18.00 Uhr  
Fitnessraum

### **Weinverkostung**

Mit: Michael Kohlmayer  
Treffpunkt: 21.00 Uhr  
Weinkeller  
Teilnehmer: mind. 8 Personen  
max. 10 Personen  
Preis: Euro 25,00 pro Person  
Anmeldung: im Urlaubsbuch an der  
Rezeption (verbindlich)



Michael lädt Sie am Montagabend zur  
Weinverkostung in den Weinkeller ein.

# Dienstag der 1. Februar 2011

## Wassergymnastik

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

## Aktives Erwachen mit den 5 Tibetern

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

Nützen Sie die jahrtausend alten Übungen für einen energiereichen Start in den Tag. Sie gelten als Jungbrunnen, denn sie wirken auf Ihre Energiezentren und bringen Ihr Chi zum Fließen.

## Qi Gong Wanderung

Mit: Thomas Konecny  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Basislager  
Dauer: ca. 2 Stunden  
Anmeldung: im Urlaubsbuch  
an der Rezeption



Eine Genusswanderung durch unser herrliches Gebiet, wo wir dann an einem schönen Platz mitten in der Natur gemeinsam Körperenergieübungen machen. Ausdauer, Energie und die Sinne werden auf diese Weise miteinander verbunden.

## Yoga Flow

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

## „Haarstudio“

Am Dienstag ist Haarstylistin Silvia Katzdobler **von 13.00 bis 18.00 Uhr** für Sie im Haus. Termine sind über die Hotelrezeption bis Dienstag um 10.00 Uhr buchbar.



## Pilates

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 13.30 Uhr  
Gymnastikraum  
Dauer: ca. 1 Stunde

## 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

## Schneeschuh Wanderung mit der Skischule & Outdoor Turrach Pro

Treffpunkt: 15.30 Uhr  
Marktlhütte

Gehzeit: ca. 1 ½ Stunden

Preis: Euro 6,00 pro Person  
ohne Schneeschuhe und  
Euro 10,00 pro Person  
mit 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.



## Balancieren und Gehen auf der Slackline

Mit: Herbert Krapesch

Treffpunkt: 16.30 Uhr  
Villa Innenhof

Dauer: ca. 1 Stunde

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

## Von Bergkristall und edlen Steinen

Treffpunkt: 16.30 Uhr  
Zirbenhof

Anmeldung: im Urlaubsbuch  
an der Rezeption

Dauer: ca. 1 Stunde

Bergkristallen und edlen Steinen aus aller Welt gehört die Leidenschaft von Familie Kranzelbinder. Bei Führungen durchs

Museum erfahren Sie viel Interessantes über die Welt der Steine. Schmuck aus eigener Erzeugung, Heilsteine, Gefäße und vieles mehr offeriert die Verkaufsausstellung.

## Meditation und Entspannung

Mit: Thomas Konecny

Treffpunkt: 17.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm

Dauer: ca. 1 Stunde

## Cocktailabend

Ab 18.30 Uhr laden Sie Familie Leeb und Klein und die Abteilungsleiter zum traditionellen Cocktail in der Kaminhalle ein. Sie erwarten Sie mit einem speziell gemixten Longdrink. Das Duo „Griaß di“ sorgt für den musikalischen Teil des Abends.

## Nachrodeln

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr  
Talstation Sonnenbahn

Am Dienstag können Sie mit der Sonnenbahn zur Bergstation fahren und anschließend die ca. 1 km lange, beleuchtete Abfahrt hinunter rodeln. Die Rodeln können Sie direkt beim



Intersport Brandstätter vorbestellen. Die Ausgabe erfolgt dann direkt bei der Bergstation Sonnenbahn. Kosten pro Person Euro 6,00 und Euro 4,00 pro Kind.

# Mittwoch, der 2. Februar 2011

## Wassergymnastik

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

## Hui Chun Gong

Die Verjüngungsübungen der  
chinesischen Kaiser aus dem  
Hua Shan Kloster

Mit: Thomas Konecny  
Treffpunkt: 8.15 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Bodyfit

Aktivtraining für Bauch,  
Beine und Po

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 10.30 Uhr  
Gymnastikraum  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Meridiangymnastik

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 13.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Yoga

für den gesunden Rücken

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 15.00 Uhr



8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Stretching

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

## Ayurvedische Feuer

heilende Laute und  
vedische Gesänge

Mit: Thomas Konecny  
Treffpunkt: 16.30 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 ½ Stunden

## Teezeremonie

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



## Nachtskilauf

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr  
Übungswiesenlift

Nützen Sie Ihre gültige Tages- oder  
Mehrtageskarte für den Nachtskillauf  
beim Übungswiesenlift.

# Donnerstag, der 3. Februar 2011

## Den Morgen erleben

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 6.00 Uhr  
Basislager  
Gehzeit: ca. 2 Stunden  
Anmeldung: im Urlaubsbuch  
an der Rezeption

Je nach Wetterlage und Teilnehmer wird eine erlebnisreiche Route gewählt.

## Aqua-Fitness

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

## Qi Gong

Mit: Thomas Konecny  
Treffpunkt: 8.15 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

## Wanderung

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

Isabella unternimmt mit Ihnen eine schöne Wanderung nach **Winkl** zum



**Schrunerhof**, wo bei Familie Schmölder eingekehrt wird. Nach einer guten Jause geht es mit dem Wanderbus „Felix 2“ zurück zum Hotel.

Für Fragen und Hilfe ist unsere Wanderführerin 15 Minuten vor der Wanderung für Sie im Basislager.

## Muskelentspannung nach Jacobson

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

## 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

## Sauna-Aufguss mit Honigcreme

Mit: Isabella Dobernig  
Treffpunkt: 16.30 Uhr  
große Sauna  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Balancieren und Gehen auf der Slackline

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



## TCM-Vortrag

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

## Kulinarisches zum chinesischem Neujahrsfest

Der Donnerstagabend steht ganz im Zeichen des chinesischen Neujahrsfestes. Unsere Küchenmannschaft bereitet für Sie als warme Vorspeise am Buffet **ab 18.30 Uhr** Sushi und Maki vor. Dazu reichen wir Ihnen einen beruhigenden Gaba Tee. Als Hauptspeise erwartet Sie eine köstliche Pekingente.

Das chinesische Neujahrsfest (Frühlingsfest) wird als der wichtigste Feiertag erachtet und leitet nach dem chinesischen Kalender das neue Jahr – Jahr des Hasen ein.

## Nachrodeln

Treffpunkt: 20.00 bis 21.30 Uhr  
Talstation Sonnenbahn

# Freitag, der 4. Februar 2011

## Wassergymnastik

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



## Tai Chi

### Tanz der Elemente

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

## Wanderung

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

Isabella unternimmt mit Ihnen eine schöne Wanderung am **Grünsee** vorbei über den **Hochsinner** zur **Västlhütte am Sam**, wo eingekehrt wird. Nach einer guten Jause geht es zurück auf die **Turracher Höhe**.

Für Fragen und Hilfe ist unsere Wanderführerin 15 Minuten vor der Wanderung im Basislager.

Dauer: 8. Stock Chinaturm  
ca. 1 Stunde

## Hüttenbetrieb am Sam

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

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

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

## „Haarstudio“

Am Freitag ist Haarstylistin Marina Pessentheiner **von 13.00 bis 19.00 Uhr** für Sie im Haus. Termine sind über die Hotelrezeption bis Freitag um 10.00 Uhr buchbar.

## Festmenü

Der Abend beginnt **um 18.30 Uhr**, wo wir Sie Familie Leeb und Klein sowie 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.

## Yoga-Asanas



Mit: Thomas Konecny  
Treffpunkt: 14.00 Uhr

# Samstag, der 5. Februar 2011

## Yoga - Surya Namaskar Sonnengruß

Mit: Thomas Konecny  
Treffpunkt: 8.15 Uhr  
8. Stock Chinaturm  
Dauer: ca. 1 Stunde

Dauer: 8. Stock Chinaturm  
ca. 1 Stunde

## Qi Gong

Mit: Thomas Konecny  
Treffpunkt: 16.30 Uhr

## Teezeremonie



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

## Skischul-Information

Vertreter der Skischulen von der Turra-  
cher Höhe sind jeden Samstagabend **von  
18.00 bis 18.30 Uhr** zu Besuch bei uns

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

# Sonntag, der 6. Februar 2011

## Schneeschuh-Wanderung

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 13.00 Uhr  
Basislager  
Gehzeit: ca. 2 ½ Stunden  
Anmeldung: im Urlaubsbuch  
an der Rezeption



Herbert unternimmt mit Ihnen eine  
Wanderung ausgerüstet mit Schneeschu-  
hen durch unsere tief verschneite Win-  
terlandschaft zum **3-Seenblick**.

## 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

## Sauna-Aufguss

Mit: Herbert Krapesch  
Treffpunkt: 18.00 Uhr  
große Sauna  
Dauer: ca. 30 Minuten

## Skischul-Information

Vertreter der Skischulen von der Turra-  
cher Höhe sind auch Sonntagabend **von  
18.00 bis 18.30 Uhr** zu Besuch bei uns  
im Hotel Hochschober.

## Glühwein am Lagerfeuer

Treffpunkt: 21.00 Uhr  
Alpenpark



Eine erlebnisreiche Urlaubswoche  
wünscht Ihnen Anja Nell!