

WOCHENPROGRAMM „GROSSARLER HOF“

SOMMER 2020



MONTAG

Faszien Fitness mit Fitnesstrainer Andreas Viehhauser um 09.00 Uhr

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien sind faserige Bindegewebsbildungen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. Im Faszientraining werden die Faszien (eine Art Bindegewebe) wieder geschmeidig und elastisch gemacht. Den Faszien können durch vielerlei Einflüsse (falsche Bewegungen, langes sitzen, ungesunde Ernährung, ...) „verkleben“ und steif werden. Kurz gesagt: Das Faszientraining ist eine Art Selbstmassage zur Steigerung der Beweglichkeit mit einer Faszienrolle auch Blackroll genannt.

Geführte E-Bike-Tour zur Loosbühelalm (1.769 m)

Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 10.00 Uhr; Rückkehr: ca. 14.00 Uhr / Hin und retour: 19 km / Höhenmeter: 900 / Fahrzeit: 1 1/2 Stunden hin. Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich. Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

BERG-GESUND Fitness-Wanderung

Wandern und Bergsteigen zählen zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Die Bewegung in der freien Natur und reinen Bergluft verbessert Kondition, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und stärkt die Atmung. Allerdings ist nicht jeder auf Antrieb dazu geschaffen, sich in den Bergen zu bewegen. Gerade längere Touren stellen für Untrainierte eine Herausforderung dar. Und wenn es etwas höher hinauf geht, wird die Tour auch deutlich anstrengender. Mit der richtigen Vorbereitung kann man dafür sorgen, dass die Bergtouren ein Genuss werden. Andreas Viehhauser, wird Ihnen bei einer kurzen Wanderung ein paar dieser Übungen zeigen, die dann auch zu Hause problemlos durchgeführt werden können. (Treffpunkt: 10:00 Uhr beim Großarl-Aktiv-Treffpunkt, Bergbahnen Parkplatz Großarl. Rückkehr: 12:00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist bis zum Vortag um 15.00 Uhr auf der Homepage von www.berggesund.at oder an unserer Rezeption erforderlich).

GROSSARLER HOF - Mountainbike Tour mit Markus Andexer.

Die Tour führt zu unserer Mooslehenalm (1.449m). Zu bewältigen sind ca. **9 Kilometer** und **600 Höhenmeter**. Aufstiegsdauer ca. 1,5 Stunden. Treffpunkt ist um 14.30 Uhr beim Aktiv-Treffpunkt am Bergbahnenparkplatz, Rückkehr ca. 17.30 Uhr. Anmeldung bis Sonntag, 17.00 Uhr an der Rezeption. (Anmerkung: für Kinder ab 14 Jahren geeignet, gute Kondition, Ausdauer und Fahrkenntnisse auf Schotterwegen erforderlich, Mountainbike, Fahrradhelm, Getränke, Regenschutz und ev. Kleidung zum Wechseln mitbringen, nur bei trockenem Wetter)

Unser Weinkeller ist für Sie geöffnet!

Ab 21.00 Uhr ist unser uriger Weinkeller für Sie geöffnet. Kommen Sie auf ein gemütliches Glas Wein! Markus Andexer freut sich auf Ihren Besuch und kredenzt gerne eine kleine Auswahl von unserem vielfältigen Sortiment. Es ist keine Anmeldung nötig.

(Kostenpflichtig - Die Konsumation buchen wir gerne auf Ihr Zimmer)



DIENSTAG

Aktivprogramm Großarl – Wildwasser-Rafting

Eine 12 km lange und abenteuerliche Wildwasserfahrt auf der Salzach bietet pure Erfrischung für Körper und Geist. Ein Höchstmaß an Sicherheit und Fahrspaß wird durch die Verwendung von wendigen Rafts mit einer maximalen Passagierzahl von nur 8 Personen pro Boot erreicht (mehrere Boote für Gruppen). Treffpunkt: 08.15 Uhr beim Aktiv-Treffpunkt am Bergbahnen-Parkplatz. Kosten: Euro 59,00/Person. Anmeldung bis zum Vortag 18.00 Uhr an der Rezeption oder beim Tourismusverband erforderlich. (Anmerkung: Rückkehr: ca. 13.30 Uhr, ab 8 Jahre – Kinder von 8 – 15 Jahren nur in Begleitung, Badebekleidung, Handtücher, Saunautensilien, Getränke und wasserfeste Sonnencreme mitnehmen, Mindestteilnehmer: 4 Personen, max. 16 Teilnehmer möglich, Schwimmkenntnisse erforderlich)

GROSSARLER HOF - Almwanderung mit Karoline Andexer.

Info betreffend der Wanderung an der Infotafel in der Rezeption. Treffpunkt zwischen 09.00 und 10.00 Uhr in der Lobby, je nach Wanderung. Mindestteilnehmer 4 Personen. Unkostenbeitrag für Transfer vom Teilnehmer selbst zu begleichen. Anmeldung bis zum Vortag an der Rezeption erforderlich.

BERG-GESUND Klettersteig-Schnuppern

Wanderung zum Einstieg des Klettersteigs. Unter fachkundiger Anleitung machen wir uns mit der Ausrüstung bekannt und klettern zum Auftakt den Gletschergoaß-Klettersteig hinauf. Treffpunkt: 09.00 Uhr bei der Wander- Infotafel im Ortszentrum von Hüttschlag. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist bis zum Vortag um 15.00 Uhr auf der Homepage von www.berggesund.at oder an unserer Rezeption erforderlich. (Anmerkung: Rückkehr zum Treffpunkt: ca. 12.00 Uhr, max. 6 Personen, Mindestalter: 10 Jahre, Sportbekleidung, feste Wanderschuhe und etwas zum Trinken erforderlich, Klettersteigset – Gurt, Helm und Handschuhe – können bei den Sportfachgeschäften in Großarl ausgeliehen werden, die Mitnahme von Hunden ist nicht erlaubt)

BERG-GESUND Yoga-Wanderung

Fahrt mit dem Taxi. Gemütliche Wanderung in unberührter Natur. Auf den Kraftplätzen führen wir unsere Übungen durch. Rückfahrt mit dem Taxi. Treffpunkt: 09.00 Uhr am Aktiv-Treffpunkt am Bergbahnen-Parkplatz. Kosten: € 30,00/Person. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist bis zum Vortag um 17.00 Uhr auf der Homepage von www.berggesund.at oder an unserer Rezeption erforderlich. (Anmerkung: Rückkehr: ca. 13.00 Uhr, max. 8 Personen, Mindestalter: 15 Jahre, die Kosten für das Wandertaxi sind von jedem Teilnehmer zu bezahlen, Wanderbekleidung, Wanderschuhe und etwas zum Trinken erforderlich, die Mitnahme von Hunden ist nicht erlaubt)

Geführte Bike-Tour zur Aigenalm-Paulhütte (1.280 m)

Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 10.00 Uhr; Rückkehr: ca. 13.30 Uhr / Hin und retour: 13 km / Höhenmeter: 400 / Fahrzeit: 1 1/4 Stunden hin. Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich. Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

Geführte E-Bike-Tour zur Breitenebenalm (1.420 m)



Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 08.00 Uhr; Rückkehr: ca. 11.00 Uhr / Hin und retour: 18 km / Höhenmeter: 540 / Fahrzeit: ca. 2 Stunden hin. Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich. Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

MITTWOCH

Geführte Bike-Tour zur Maurachalm (1.620 m)

Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 10.00 Uhr; Rückkehr: ca. 15.00 Uhr / Hin und retour: 36 km / Höhenmeter: 750 / Fahrzeit: ca. 2 Stunden hin. Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich. Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

BERG GESUND Bergtouren auf einen der „7 schönsten Gipfel“ des Großarltales

Die „7 schönsten Gipfel“ des Großarltales erklimmen, das ist für den Wanderer und Bergsteiger mit entsprechender Kondition eine Herausforderung, die seinesgleichen sucht und am Ende dem Teilnehmer einen Rucksack voller Erinnerungen beschert, der ihm sicherlich ein Leben lang Freude bereitet! Erfahrene Wanderführer begleiten die einfacheren Wanderungen. Die schwierigen Touren, wie z. B. auf den Keeskogel, werden von hervorragend ausgebildeten staatl. geprüften Bergführern geführt.

Die „7 schönsten Gipfel“ des Großarltales: Keeskogel, 2.884 m, Weinschnabel, 2.750 m, Klingspitz, 2.433 m, Frauenkogel, 2.424 m, Draugstein, 2.358 m, Höllwand, 2.287 m, Saukarkopf, 2.048 m (Die genauen Tourenbeschreibungen, Treffpunktzeiten und Informationen finden Sie im Wochenprogramm des Tourismusverbandes Großarlal sowie im Internet unter www.berggesund.at, 3. Juli – 11. September).

Höhenwanderung mit Monika

Vom Großarlal-Aktiv-Treff beim Bergbahnenparkplatz fahren wir mit dem Wandertaxi zum Ausgangspunkt, dem Bauernhof Lainholz, ca. 1.250 m. Von dort beginnen wir unseren Aufstieg auf dem Wanderweg Nr. 35 zur Roslehenalm und weiter zum Berglandhaus. Aufwärts geht es zum Arltörl, wo eine kleine Kapelle steht. Hier machen wir eine kurze Rast bevor wir über den Biotop- und Kraftplatzweg zum Kieserl, 1.953 m, aufsteigen. Wir genießen die wunderbare Aussicht auf die Hohen Tauern und setzen unseren Weg am Grat Richtung Fulseck, 2.033 m, fort. Wenn es gewünscht ist, können wir beim Gipfelstadel noch eine Rast einlegen, bevor wir über den Weg 36 b zum Großarler Sinnesweg absteigen. Wanderführerin Monika wird den Sinnesweg genau erklären und alle genügend Zeit lassen, sich in die einzelnen Stationen zu vertiefen. Anschließend geht es weiter zur Gehwolfalm, 1.685 m. Von dort kann bei genügend Kondition zu Fuß bis zum Ausgangspunkt (Lainholzbauer) abgestiegen werden. Es besteht auch die Möglichkeit mit dem Wandertaxi ins Tal zu fahren. (Anforderungen: gute Wanderschuhe, Teleskopwanderstöcke sind empfehlenswert, Jause und Getränk, Regen- und Sonnenschutz, Mindestalter: 10 Jahre, Hunde sind nicht erlaubt, 12. Juni – 18. September)

DONNERSTAG

GROSSARLER HOF - Almwanderung mit Karoline.



Independently minded



Info betreffend der Wanderung an der Infotafel in der Rezeption. Treffpunkt zwischen 09:00 und 10:00 Uhr in der Lobby, je nach Wanderung. Mindestteilnehmer 6 Personen. Unkostenbeitrag für Transfer EUR 8,00 pro Person. Anmeldung bis zum Vortag an der Rezeption.

BERG-GESUND Felsklettern-Schnuppern

Beim „Brettei Palfen“ stehen uns acht Kletterrouten (Schwierigkeitsgrade: drei bis acht) zur Verfügung. Der staatlich geprüfte Bergführer wird uns die Grundbegriffe des Felskletterns zeigen. Für Gäste der BERG-GESUND Mitgliedsbetriebe ist die Teilnahme kostenlos. Treffpunkt: 09.00 Uhr Einfahrt Auto Gschwandtl. Eine Anmeldung ist bis zum Vortag um 15.00 Uhr auf der Homepage von www.berggesund.at oder an unserer Rezeption erforderlich. (Anmerkung: Rückkehr: ca. 12.00 Uhr, max. 6 Personen, Mindestalter: 10 Jahre, Sportbekleidung, Wanderschuhe und etwas zum Trinken erforderlich, Klettersteigset – Gurt, Helm und Handschuhe – kann beim Bergführer gegen Entgelt ausgeliehen werden, die Mitnahme von Hunden ist aus Rücksicht auf die Gruppe nicht erlaubt, 16. Mai – 31. Oktober)

BERG-GESUND Alpenblumen-Wanderung in Großarl, Igltalalm

Was wären unsere Almen ohne ihren Blumenschmuck? Wo bliebe die Freude an märchenhafter Blumenfülle alpiner Matten, wo das helle Entzücken angesichts bunt blühender Bergwiesen oder weithin leuchtende Blütengebilde auf den Felsen? Edi Hutegger, VAVÖ-Wanderführer und hervorragender Kenner der heimischen Pflanzenwelt, wird Ihnen an diesem Tag bei einer gemütlichen Wanderung den unerschöpflichen Reichtum der Blumenwelt unserer Heimat zeigen. Eine Anmeldung ist bis zum Vortag um 15.00 Uhr auf der Homepage von www.berggesund.at oder an unserer Rezeption erforderlich. Treffpunkt: 09:00 Uhr beim Großarlal- Aktiv-Treffpunkt, Bergbahnen Parkplatz Großarl. (Rückkehr: 14:00 Uhr, Teilnehmer: max. 12 Personen, Mindestalter: 10 Jahre, Höhenmeter: 600 - Schwierigkeit: leicht-mittel. Die Kosten für das Taxi, Jause und Getränke auf der Alm sind vom Teilnehmer selbst zu bezahlen, 16- Mai bis 15. August)!

Geführte E-Bike-Tour zur Unterwandalm-Karseggalm (1.769 m)

Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 10.00 Uhr; Rückkehr: ca. 14.00 Uhr / Hin und retour: 36 km / Höhenmeter: 750 / Fahrzeit: 1 1/2 Stunden hin. Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich. Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

Aktivprogramm Großarlal – Geführte Segwaytour

Zusammen mit einem Tourguide fahren Sie mit dem Elektro-Motorroller entlang des Talwander- und Radweges. Treffpunkt: 16.15 Uhr beim Aktiv- Treffpunkt. Kosten: € 40,00/Person. Eine Anmeldung ist bis Mittwoch um 18.00 Uhr bei Sport 2000 Kendlbacher, Tel.: +43 (0) 6414 / 210, oder an unserer Rezeption oder bei Sport Kendlbacher – Sport 2000 erforderlich. (Anmerkung: Bei Bedarf wird noch eine weitere Tour um 17.00 Uhr angeboten, Rückkehr: ca. 17.00 Uhr, Fahrzeit: ca. 50 Minuten, mind. 4 Personen – max. 8 Personen, Mindestalter: 12 Jahre, Spaß, Geschick, festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung erforderlich, falls vorhanden Radhelm und Radhandschuhe mitbringen, 16. Mai – 17. Oktober)

FREITAG

Aktivprogramm Großarlal – Canyoning



Gut verpackt im wärmenden Neoprenanzug „wandern“ Sie mit einem staatl. geprüften Führer zwischen spektakulären Felsformationen und steil aufragenden Felswänden. Das Besondere sind die zahlreichen Sprünge aus unterschiedlicher Höhe, die wahlweise auch abseilbar sind. Treffpunkt: 08.15 Uhr beim Aktiv-Treffpunkt am Bergbahnen-Parkplatz. Kosten: Euro 68,00/Person. Anmeldung bis zum Vortag, 18.00 Uhr an der Rezeption. (Anmerkung: Rückkehr: ca. 14.30 Uhr, ab 12 Jahre – Kinder von 12-15 Jahren nur in Begleitung, Schwimmkenntnisse, Trittsicherheit und Sprungbereitschaft von min. 2 m Höhe erforderlich, Ausrüstung: festes Schuhwerk mit Profilsohle, Badebekleidung, Handtücher, Saunautensilien, wasserfeste Sonnencreme mitnehmen, Mindestteilnehmer: 4 Personen, max. 12 Teilnehmer. 3. Mai – Ende Septembers)

BERG GESUND Bergtouren auf einen der „7 schönsten Gipfel“ des Großarltales

Die „7 schönsten Gipfel“ des Großarltales erklimmen, das ist für den Wanderer und Bergsteiger mit entsprechender Kondition eine Herausforderung, die seinesgleichen sucht und am Ende dem Teilnehmer einen Rucksack voller Erinnerungen beschert, der ihm sicherlich ein Leben lang Freude bereitet! Erfahrene Wanderführer begleiten die einfacheren Wanderungen. Die schwierigen Touren, wie z. B. auf den Keeskogel, werden von hervorragend ausgebildeten staatl. geprüften Bergführern geführt.

(Die genauen Tourenbeschreibungen, Treffpunktzeiten und Informationen finden Sie im Wochenprogramm des Tourismusverbandes Großarltales sowie im Internet unter www.berggesund.at, 5. Juli – 13. September).

BERG-GESUND Gleitschirmfliegen-Schnuppern

Ort/Treffpunkt: Großarl; Werfenweng Zeit: 09.00 Uhr; Das Gleitschirmfliegen findet bei der Flugschule Austriafly in Werfenweng statt. Vor dem Start gibt es eine allgemeine Einführung in das Gleitschirmfliegen. Dabei erhält man Informationen über die Ausrüstung, den Gleitschirm, das Gurtzeug und generell über das Fliegen. Nach einigen Versuchen am Übungshang hat man mit leichtem Aufwind mit großer Wahrscheinlichkeit das erste Flugerlebnis – Adrenalinschub ist garantiert! Treffpunkt um 09.00 Uhr am Aktiv-Treffpunkt-Großarl – Fahrt mit einem Kleinbus nach Werfenweng; Rückkehr: 13.00 Uhr; max. 6 Teilnehmer; Mindestalter: 15 Jahre (bis zur Volljährigkeit ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich!); Anmeldung über die Website www.berggesund.at bis zum Vortag um 17.00 Uhr.

Geführte Bike-Tour zur Loosbühelalm (1.769 m)

Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 10.00 Uhr; Rückkehr: ca. 15.00 Uhr / Hin und retour: 19 km / Höhenmeter: 900 / Fahrzeit: ca. 2 Stunden hin. Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich. Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

Geführte E-Bike-Tour zur Saukaralm (1.820 m)

Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 10.00 Uhr; Rückkehr: ca. 15.00 Uhr / Hin und retour: 36 km / Höhenmeter: 970 / Fahrzeit: 1 1/2 Stunden hin Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich. Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

Aktivprogramm Großarltales – Geführte Segwaytour

Zusammen mit einem Tourguide fahren Sie mit dem Elektro-Motorroller entlang des Talwander- und Radweges. Treffpunkt: 16.30 Uhr beim Aktiv-Treffpunkt: Hotel Moar



Gut. Kosten: € 40,00/Person. Eine Anmeldung ist bis Mittwoch um 18.00 Uhr bei Sport 2000 Kendlbacher, Tel.: +43 (0) 6414 / 210, oder an unserer Rezeption oder bei Sport Kendlbacher – Sport 2000 erforderlich. (Anmerkung: Bei Bedarf wird noch eine weitere Tour um 17.00 Uhr angeboten, Rückkehr: ca. 17.00 Uhr, Fahrzeit: ca. 50 Minuten, mind. 4 Personen – max. 8 Personen, Mindestalter: 12 Jahre, Spaß, Geschick, festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung erforderlich, falls vorhanden Radhelm und Radhandschuhe mitbringen, 17. Mai – 18. Oktober)

SAMSTAG

Geführte Bike-Tour zur Bichlalm (1.731 m)

Ort/Treffpunkt: Großarl, Aktiv-Treffpunkt Bergbahnen Parkplatz um 14.00 Uhr;
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr / Hin und retour: 17 km /Höhenmeter: 850 /Fahrzeit: ca. 2 Stunden hin. Anmeldung bis zum Vortag 17.00 Uhr an der Rezeption erforderlich.
Mitzubringen: Fahrradhelm, kleiner Rucksack mit Regenschutz, etwas zum Trinken für unterwegs und eventuell Kleidung zum Wechseln.

Änderungen vorbehalten!