


W O C H E N P R O G R A M M

von Samstag, 23. Mai bis Freitag, 29. Mai 2026

 Herzlich willkommen in Sonngastein!
Gerne möchten wir Ihnen einen erholsamen und abwechslungsreichen Urlaub bieten. Für unsere aktiven Gäste haben wir ein vielseitiges Wochenprogramm erarbeitet, das wir Ihnen nachfolgend näherbringen möchten.

 **Anmeldung** an der Rezeption erforderlich

Samstag, 23. Mai 2026


16.00 – 17.30 Uhr **Fitnessstraining mit Florian Zitka in unserem Fitnessstudio**
Genau das Richtige zum Urlaubsstart: Nach Ihrer Anreise bringen Sie leichte Fitnessübungen in Urlaubsstimmung – schauen Sie einfach im Fitnessstudio vorbei und lockern Sie sich auf!

17.30 – 18.30 Uhr **Klavierklänge** in der Hotelhalle

18.30 Uhr **Begrüßungscocktail** mit Familie Mag. Zitka in der Hotelhalle

ab 19.00 Uhr **Österreichisches Buffet**

Sonntag, 24. Mai 2026

 08.00 Uhr **Yoga & Atem mit Esther**
Mit Mudras (Handhaltungen), einfachen Asanas (Körperpositionen) und leichten Pranayamas (Atemübungen) steigern Sie ihre Lebenskraft, schaffen inneren Ausgleich und Zufriedenheit und lassen das Prana (Lebensenergie) wieder vermehrt fließen. Hierbei steht die individuelle Synchronisation von natürlicher gleichmäßiger Atmung und sanften Bewegungen im Mittelpunkt.
Dauer: ca. 50 Minuten
bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck
bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum
Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Sonntag, 24. Mai 2026



09.00 Uhr

Pilates Basic mit Esther

Erlernen und erleben Sie mit Esther die Pilates-Prinzipien wie Powerhouse-Aktivierung, Atmung, Konzentration, Zentrierung und Bewegungspräzision. Zur Kräftigung der gesamten Tiefenmuskulatur, Straffung des Gewebes, Beweglichkeit und vor allem Aufrichtung und Optimierung der Körperhaltung. Pilates ist eine sehr effektive und zugleich effiziente Trainingsmethode. Von Kopf bis Fuß aus- und aufgerichtet.

Dauer: ca. 50 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



11.00 Uhr

Lustiges Tennis-Schleiferl-Mixed-Doppel-Turnier mit Simone

bei Schönwetter: Treffpunkt bei den Tennisplätzen im Freien

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Kaminüberl



14.00 Uhr

Schöne Familienwanderung mit Simone zum Hausebengut

Machen Sie mit bei unserer schönen Rundwanderung, die wir direkt vor dem Hotel beginnen! Zunächst steigen wir auf zur „Erzherzog-Johann-Promenade“, die auf der westlichen Seite unseres Tales liegt. Nach einer guten Stunde Gehzeit erreichen wir das Hausebengut, eine kleine, feine Jausenstation mit Bergdestillerie. Hier kehren wir ein und genießen die hausgemachten Köstlichkeiten. Nach der netten Einkehr folgen wir nun dem großteils im Wald führenden Wanderweg „Bertahof Trail“ hinunter und erreichen den Talgrund auf Höhe des Gasteiner Badesees. Hier angekommen folgen wir der schönen Achenpromenade flussaufwärts und erreichen nach einer Gesamt-Gehzeit von ca. 3 Stunden wieder unser Hotel.

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen.

Treffpunkt: an der Rezeption \updownarrow : ca. 209 Hm / Länge: ca. 7 km

Sonntag, 24. Mai 2026



16.00 Uhr

Einführung in die Welt der Mini-Drohnen „fly, vlog, post“ mit Peter

Entdecken Sie die Welt der Drohnen und des Vloggings in diesem Einsteigerkurs, der sich an alle richtet, die sich für das Fliegen von Drohnen und das Aufnehmen atemberaubender Aufnahmen interessieren. Egal ob im Urlaub am Strand, im Hotel, in der Stadt oder in den Bergen, dieser kurze und intensive Kurs wird Sie darauf vorbereiten um es sicher und kreativ umsetzen zu können. Dauer: 2 Stunden. Teilnahme: ab 14 Jahre oder ab 12 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich (wenn die erwachsene Begleitperson den Kurs nicht absolviert, wird die Kursgebühr nicht verrechnet).

Unkostenbeitrag: € 33,00 pro Person. **Special zu Pfingsten**

„1 Person pro Familie lässt die Drohne gratis steigen“.

Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen.

Anmeldung bis spätestens Sonntag, 24.05.2026, 10.00 Uhr

- Dienstag bis Freitag nach Rücksprache mit Peter gerne ab 17.00 Uhr möglich -

ab 20.00 Uhr

Klavierabend mit Alexander in unserem Restaurant

20.30 Uhr

Sonngastein sucht den Torwandkönig!

Heute gibt Simone unseren Gästen die Möglichkeit, 6 Schüsse (jeweils 3 unten und 3 oben) auf unsere Torwand zu machen. Mitmachen lohnt sich, denn mit ein bisschen Glück & Geschick gibt es für den Saisongewinner (Winter & Sommer) einen Tag gratis im Sonngastein 😊 Bei Treffergleichheit am Ende der Saison entscheidet das Los. Zudem wartet auf den Tagessieger ein Cocktail nach Wahl.

Highlight – Trifft jemand 6 Schüsse in Folge darf er sich über eine Woche Urlaub im Sonngastein freuen. Die Rangliste wird fortlaufend auf Instagram aktualisiert.

21.30 Uhr

Teens aufgepasst!

Simone lädt zu einem netten Kennenlernen in die Kinderhalle ein - es erwartet Euch ein spannender **Turnier-Abend** mit Fußball, Basketball oder Hallenhockey 😊

Montag, 25. Mai 2026



09.30 Uhr

E-BIKETOUR zur Bärsteinalm mit Simone

Ein paar Informationen zum Ausflug: Zunächst fahren wir mit dem Hotelbus (bei mehr als 6 Personen bitten wir, uns im „Konvoi“ mit Privat-Autos zu folgen) nach Bad Hofgastein, wo wir für Jeden ein passendes E-Bike abholen. Nach der freundlichen Einführung zur sicheren Fahrweise mit den E-Bikes geht's auch schon los: zu Beginn unserer Tour radeln wir durch den Ort Bad Hofgastein und weiter ins Zentrum von Bad Gastein. Bestaunen den Wasserfall :) und fahren weiter über die Erzherzog-Johann-Promenade ins Angertal und von dort ins Schlossalm-Gebiet. Bei der Bärsteinalm angekommen haben wir uns eine kleine Stärkung verdient, ehe es wieder zurück nach Bad Hofgastein geht...

Unkostenbeitrag: € 45,00 pro Person für das E-Mountainbike inklusive Helm und Versicherung. Auf Anfrage Kinder-E-Bike (bis Körpergröße 150 cm und bis 50 kg) € 35,00 pro Kind. Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen. Treffpunkt: an der Rezeption. **Anmeldung bis spätestens Sonntag, 24.05.2026, 20.00 Uhr. ACHTUNG**: nach der Anmeldefrist ist keine kostenlose Stornierung mehr möglich; bei späterer Absage wird eine Stornogebühr von 50 % der Kosten pro Person verrechnet (Ausnahme nur bei Krankheit)



10.00 Uhr

Leichte Wanderung zur Oberen Astenalm mit Edit

Von der Evianquelle am Beginn des Nassfeldtales, die wir bequem mit dem Hotelbus (bei mehr als 6 Personen bitten wir, uns im „Konvoi“ mit Privat-Autos zu folgen) und den Privat-Autos erreichen wandern wir einen sanft ansteigenden Weg entlang des Nassfeldbaches zu der lieblich eingebetteten Alm. Die Wanderung ist für jedermann leicht zu bewältigen, auch die Mitnahme eines Kinderwagens (bevorzugt mit Gummibereifung) ist gerne möglich. Hervorheben möchten wir die

Familienfreundlichkeit der Astenalm, wo Kinder einen kleinen Streichelzoo und diverse Spielmöglichkeiten vorfinden werden!
Treffpunkt: an der Rezeption. Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen
↑↓: ca. 75 Hm / Länge: ca. 3 km / Gehzeit insgesamt: ca. 1 h
Anmeldung bis spätestens Sonntag, 24.05.2026, 20.00 Uhr




16.00 Uhr


Lustiger Nachmittag mit Simone am Lagerfeuer: Wir grillen Marshmallows und Steckerlbrot


Gemeinsames Entfachen des Lagerfeuers mit Feuersteinen und dann steht dem Grillspaß nichts mehr im Wege ☺

Maximale Teilnehmerzahl: 30 Personen. Treffpunkt: an der Rezeption.


Montag, 25. Mai 2026

-  16.00 Uhr **Einführung in die Welt der Mini-Drohnen „fly, vlog, post“ mit Peter**
Entdecken Sie die Welt der Drohnen und des Vloggings in diesem Einsteigerkurs, der sich an alle richtet, die sich für das Fliegen von Drohnen und das Aufnehmen atemberaubender Aufnahmen auf Reisen interessieren. Egal ob im Urlaub am Strand, im Hotel, in der Stadt oder in den Bergen, dieser kurze und intensive Kurs wird Sie darauf vorbereiten um es sicher und kreativ umsetzen zu können. Dauer: 2 Stunden. Teilnahme: ab 14 Jahre oder ab 12 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich (wenn die erwachsene Begleitperson den Kurs nicht absolviert, wird die Kursgebühr nicht verrechnet).
Unkostenbeitrag: € 33,00 pro Person. Special zu Pfingsten „1 Person pro Familie lässt die Drohne gratis steigen“. Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen.
Anmeldung bis spätestens Montag, 25.05.2026, 10.00 Uhr
- Dienstag bis Freitag nach Rücksprache mit Peter gerne möglich –

-  17.00 Uhr Kids & Teens aufgepasst:
Mocktail mixen“ – na, wer hat Lust einen Mocktail selbst zu mixen? Meldet Euch an! Wir werden Euch die Kunst des Mocktailmixens ein bisschen näherbringen. Wir wünschen viel Spaß 😊 Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen. Treffpunkt: in der Hotelhalle

-  21.00 Uhr **Weinverkostung mit unserer Weinsommelière Emma**
Bei dieser exklusiven Weinverkostung mit kompetenter Beratung durch unsere ausgebildete Weinsommelière, Emma, verkosten Sie fünf hochklassige Qualitätsweine. Lernen Sie die Besonderheiten und Vorzüge ganz besonderer Tropfen kennen – wir wünschen Ihnen eine genussvolle Zeit!
Preis: € 22,00 pro Person. Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen.
Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen. Treffpunkt: im Kaminstüberl
Anmeldung bis spätestens Montag, 25.05.2026, 17.00 Uhr

Dienstag, 26. Mai 2026

-  08.00 Uhr **Wassergymnastik mit Niurja**
Dauer: 30 Minuten
Treffpunkt: im Schwimmbad
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Dienstag, 26. Mai 2026



10.00 Uhr

Lasergamen in der Kinderhalle mit Simone & Matthias

TEAMBUILDING, FUN, ADRENALIN pur ☺ Paintball ohne schmerzhaftes blaue Flecken und Verletzungen. Sicher, harmlos, schmerzfrei.

Dauer: ca. 2 Stunden. Unkostenbeitrag: € 25,00 pro Person.

Zahlbar: in bar direkt an Matthias. Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen (Teilnahme ab 8 Jahren möglich). Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen. **Anmeldung bis spätestens Montag, 25.05.2026, 20.00 Uhr**

Zur Information: bei mehr als 12 Anmeldungen werden die TeilnehmerInnen auf 2 Gruppen aufgeteilt. 1. Gruppe um 10.00 Uhr und die 2. Gruppe um 11.00 Uhr



10.15 Uhr

Familien-Kräuter-Workshop mit Simone

Bei diesem Workshop bringt Ihnen unsere Simone die Natur auf spielerische Weise näher und zeigt Ihnen welchen Nutzen wir daraus ziehen können. Wie sehen saisonale und regionale Kräuter aus und zu welchen Produkten kann man diese verarbeiten. Dieser Workshop steht unter dem Motto „Löwenzahn“ :)

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen. Treffpunkt: an der Rezeption



11.00 Uhr

Schöne Rundwanderung mit Rui Zitka über den Wasserfallweg nach Bad Gastein und über die Kaiser-Wilhelm-Promenade zurück zum Hotel Sonngastein

Wir starten direkt vom Hotel aus und erreichen über den Wasserfallweg das Zentrum von Bad Gastein mit dem imposanten Wasserfall.

Im Straubinger Café werden wir eine gemütliche Einkehr machen, um gut erholt den Heimweg über die Kaiser-Wilhelm-Promenade und den Radernweg antreten zu können. Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen:

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen. Treffpunkt: an der Rezeption.

↑↓: ca. 173 Hm / Länge: ca. 6 km / Gehzeit insgesamt: ca. 3 h



14.00 Uhr

Die 5 Tibeter mit Esther

Jeder dieser 5 aufeinander abgestimmten Übungsrituale, deren Ursprung u.a. im Yoga liegt, besteht aus 4 Elementen:

Bewegungsteil-Atmung-Entspannungsteil-Meditation. Die Wirkung der Kraftquelle führt zu einer spektakulären Steigerung des gesamten Wohlbefindens und wird als Jungbrunnen bezeichnet.

Dauer: ca. 50 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Dienstag, 26. Mai 2026



15.00 Uhr

Yin Yoga Sequenz mit Esther

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und meditativer Übungsstil jedoch sehr kraftvoll in seiner Wirkung. Diese Art der Übungspraxis hat einen großen gesundheitlichen Nutzen für unsere Systeme, für die Organe, für die Meridiane (Energieleitbahnen) im Körper und eine ebenso große Wirkung auf die Faszien, die alles im Körper umgeben. Die Dehnpositionen, die 3 bis 5 Minuten gehalten werden, ermöglichen dem Körper ein tiefes Loslassen.

Dauer: ca. 50 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



16.15 Uhr

Yoga-Mudras mit Esther

Fingeryoga – einfache Übungen mit großer Wirkung. Mudras lassen uns unsere Aufmerksamkeit wieder nach innen richten, unsere Wahrnehmung verfeinern und sorgen in kurzer Zeit für ein ausgewogenes Verhältnis unserer Lebensenergie. Das Halten der Finger in bestimmten Positionen lassen uns den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen und bringen unseren emotionalen Haushalt in Balance. Eine Mudra gleicht einer Kurz-Meditation.

Dauer: ca. 30 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



17.00 Uhr

Teens aufgepasst!

Atem & Haltungsschulung und Pilates Basic-Prinzipien mit Esther

*Wir widmen uns dem ganzheitlichen Zusammenspiel unserer inneren Ausrichtung und der dadurch sichtbaren äußeren Aufrichtung des Körpers in Verbindung mit unserem individuellen Atemrhythmus.

*Erlerne und erlebe mit Esther die Pilates-Prinzipien wie Powerhouse-Aktivierung, Atmung, Konzentration, Zentrierung und Bewegungspräzision. Zur Kräftigung der gesamten Tiefenmuskulatur, Straffung des Gewebes, Beweglichkeit und vor allem Aufrichtung und Optimierung der Körperhaltung.

Dauer: ca. 40 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Dienstag, 26. Mai 2026

ab 18.30 Uhr **Italienisches Buffet**

ab 19.30 Uhr Genießen Sie die schöne Bar-Atmosphäre und gönnen Sie sich einen leckeren Cocktail oder ein gutes Glas Wein an der Hotelbar bei unserem **Live-Musik-Abend** im Restaurant mit unserem **Alleinunterhalter George**. Seine musikalische Reise durch die Musik-Jahrzehnte wird Sie begeistern, gerne können Sie auch ein bisschen das Tanzbein schwingen – wir wünschen gute Unterhaltung!

Mittwoch, 27. Mai 2026



08.00 Uhr

Aqua-Faszien-Fit mit Esther

In dieser Einheit ist das nasse Element ein idealer sanfter Widerstandsgeber. Wir bauen hier zusätzlich kleine feine Modifikationen (Veränderungen in der Bewegung) ein, die sogenannten fasziellen Dehnarten sodass wir noch gezielter auf unser Faszien-Netz und unsere Sehnen positiv einwirken können.

Dauer: ca. 30 Minuten

Treffpunkt: im Schwimmbad

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen



09.45 Uhr

Gemütliche Wanderung mit Edit zum aussichtsreichen Annencafé hoch über Bad Hofgastein.

Wir gehen vom Hotel aus zur ca. 6 Gehminuten entfernten Busstation „Golfplatz“ und fahren mit dem Linienbus nach Bad Hofgastein (kostenlos mit Ihrer Gastein Card). Vom Busterminal bei der Schlossalmbahn starten wir los und wandern durchs Zentrum über den romantischen Wasserfallweg hinauf zum Annencafé, das wir nach ca. einstündiger Gehzeit erreichen. Hier oben werden wir mit einem herrlichen Ausblick auf das Gasteinertal belohnt und werden gemütlich einkehren :)

Gut gestärkt werden wir den Heimweg über den Gasteiner Höhenweg antreten. Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen.

Treffpunkt: an der Rezeption.

↑↓: ca. 353 Hm / Länge: ca. 10 km / Gehzeit insgesamt: ca. 3 ½ h

Anmeldung bis spätestens Dienstag, 26.05.2026, 20.00 Uhr


Mittwoch, 27. Mai 2026

-  10.00 Uhr **Pilates Basic mit Esther**
Dauer: ca. 60 Minuten
bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck
bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum
Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen
-  14.00 Uhr **Bogenschießen mit Rui Zitka auf dem tollen Jagdbogenparcours**
bei der Bellevue-Alm. Transfer: mit dem Hotelbus (bei mehr als 6 Personen bitten wir, uns im „Konvoi“ mit Privat-Autos zu folgen).
Unkostenbeitrag: € 20,00 pro Erwachsenen (ab 13 Jahren) und € 16,00 pro Kind inklusive Einschulung und Ausrüstung.
Treffpunkt: an der Rezeption.
Anmeldung bis spätestens Dienstag, 26.05.2026, 20.00 Uhr
-  15.00 Uhr **Meridian Dehnen mit Esther**
Durch fein aufeinander abgestimmte Dehnpositionen ist es möglich den Körper von Blockaden in den Meridianen (Energieleitbahnen) zu befreien und flexibel zu machen. Durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme während der gehaltenen Positionen, erlangen Sie die Fähigkeit der Selbstregulation zurück, erreichen mehr an Körperbewusstsein, innerer Sicherheit und Ruhe.
Dauer: ca. 50 Minuten
bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck
bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum
Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen
-  16.00 Uhr **Intuitives sanftes Yoga mit Esther**
Wir lassen den Tag sanft ausklingen. Mit Mudras (Haltungen), einfachen Asanas (Körperpositionen) und leichten Pranayamas (Atemübungen) steigern wir unsere Lebenskraft, schaffen inneren Ausgleich und Zufriedenheit und lassen das Prana (Lebensenergie) wieder vermehrt fließen. Hierbei steht die individuelle Synchronisation von natürlicher gleichmäßiger Atmung und sanften Bewegungen im Mittelpunkt.
Dauer: ca. 50 Minuten
bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck
bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum
Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Mittwoch, 27. Mai 2026

-  17.35 Uhr **„Tumba“ mit Niurja**
Tanzen Sie sich frei mit heißen karibischen Rhythmen
bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck
Maximale Teilnehmerzahl: unbegrenzt
bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum
Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen
-  20.30 Uhr **Turnier-Abend mit Simone**
Zur Auswahl stehen: *Tischtennis *Darts *Air Hockey
Treffpunkt: in der Kinderhalle
-  21.00 Uhr **Whiskey Tasting mit Florian Zitka**
von Irland über Schottland bis nach Japan
Begleiten Sie uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt des Whiskeys. Wir verkosten gemeinsam drei besondere Tropfen: einen milden schottischen Speyside-Whisky, eine charakterstarken irischen Pot Still Whiskey und einen eleganten japanischen Whiskey. Dazu erfahren Sie Interessantes über die Geschichte der Destillieren und die Unterschiede in Herstellung und Geschmack.
Preis: € 22,00 pro Person. Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen.
Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen. Treffpunkt: im Kaminüberl.
Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 27.05.2026, 18.00 Uhr

Donnerstag, 28. Mai 2026

-  08.00 Uhr **Wassergymnastik mit Niurja**
Dauer: 30 Minuten
Treffpunkt: im Schwimmbad
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Donnerstag, 28. Mai 2026



08.00 Uhr

Vital Yoga mit Esther

Diese aktive Morgeneinheit kurbelt unseren Stoffwechsel an und hebt das gesamte Wohlbefinden auf ein neues Level. Die ausgewählte Übungsabfolge bringt Kraft in die Mitte unseres Zentrums. Entlang der Wirbelsäule befindet sich unser Sushumna-Kanal (Energieleitbahn). Erwecken Sie ihre Vitalität durch vermehrte Aufnahme von Prana (Lebensenergie) und lassen diese durch jede Zelle ihres Körpers fließen.

Dauer: ca. 50 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



09.00 Uhr

Atem & Haltung mit Esther

Aus- und aufgerichtet von Kopf bis Fuß. In dieser Einheit widmen Sie sich dem ganzheitlichen Zusammenspiel der inneren Ausrichtung und der dadurch sichtbaren äußeren Aufrichtung des Körpers in Verbindung mit unserem individuellen Atemrhythmus. Mit zusätzlich wertvollen Impulsen für den Alltag.

Dauer: ca. 30 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



10.00 Uhr

Trainerbetreuung – Info Fitness (ab 15 Jahren) mit Esther

Ob auf den modernen Fitnessgeräten im lichtdurchfluteten Fitnessraum, beim Training mit dem eigenen Körpergewicht oder Infos über das vielseitige Yoga & Vital-Kursprogramm. Kompetente Beratung durch langjährige Erfahrung ist Ihnen durch unsere qualifizierte Personal- & Vital Trainerin Esther garantiert.

Dauer: ca. 30 Minuten

Treffpunkt: im Fitnessraum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Donnerstag, 28. Mai 2026



10.00 Uhr

Geführte Rundwanderung mit Herrn Dr. Axel Zitka „Angertal - Gadaunerer Hochalmen - Thaler-Mahder-Hütte – Angertal“

Zunächst bringt uns der Hotelbus (bei mehr als 6 Personen bitten wir, uns im „Konvoi“ mit Privat-Autos zu folgen) bis ins Angertal, dem beschaulichen Seitental zwischen Bad Hofgastein und Bad Gastein. Über den flott ansteigenden Wolfsstallsteig erfolgt der Aufstieg zu den lieblich eingebetteten Gadaunerer Hochalmen, die wir nach ca. 2 Stunden Gehzeit erreichen werden. Nach einer kurzen Verschnaufpause geht es weiter talwärts zur Thaler-Mahder-Hütte mit gemütllicher Einkehr :) Und den Rückweg zurück zum Angertal legen wir gut gestärkt über das „Nösslach“ und den Wolfsstallsteig zurück... Reine Gehzeit: ca. 4 h (nur für Wanderer mit guter Kondition – knöchelhohe Bergschuhe erforderlich – keine Turnschuhe). Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen. Treffpunkt: an der Rezeption.



11.00 Uhr

E-BIKETOUR zur Prossauhütte mit Florian Zitka

Ein paar Informationen zum Ausflug: Zunächst fahren wir mit dem Hotelbus (bei mehr als 6 Personen bitten wir, uns im „Konvoi“ mit Privat-Autos zu folgen) nach Bad Hofgastein, wo wir für Jeden ein passendes E-Bike abholen. Nach der freundlichen Einführung zur sicheren Fahrweise mit den E-Bikes geht's auch schon los: zu Beginn unserer Tour radeln wir durch die Ortschaft Bad Hofgastein und weiter über die alte Angertalstraße und Erzherzog-Johann-Promenade zum Mozartplatz in Bad Gastein. Von hier aus geht es weiter in Richtung Kötschachtal bis wir am Talende die Prossauhütte erreichen. Dort angekommen haben wir uns eine Stärkung verdient, ehe es wieder zurück nach Bad Hofgastein geht...

Unkostenbeitrag: € 45,-- pro Person für das E-Mountainbike inklusive Helm und Versicherung. Auf Anfrage Kinder-E-Bike (bis Körpergröße 150 cm und bis 50 kg) € 35,00 pro Kind. Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen. Treffpunkt: an der Rezeption. **Anmeldung bis Dienstag, 26.05.2026, 20.00 Uhr. ACHTUNG:** nach der Anmeldefrist ist keine kostenlose Stornierung mehr möglich; bei späterer Absage wird eine Stornogebühr von 50 % der Kosten pro Person verrechnet (Ausnahme nur bei Krankheit)

Donnerstag, 28. Mai 2026



14.00 Uhr

Gesprächsrunde mit Esther

Wir treffen einander und sprechen miteinander, über alles, was Körper, Geist & Seele wieder in Einklang bringt. Dies können normale alltägliche Situationen betreffen oder urlaubsspezifische Fragen sein, tiefgründig bewegende Themen oder Erheiterndes. Den Inhalt in dieser einzigartigen Gesprächsrunde bestimmen Sie. Esther freut sich auf eine wertschöpfende gemeinsame Zeit in Kommunikation.

Dauer: ca. 40 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



15.50 Uhr

Natur Pur & Körper in Balance mit Esther

Mit Freude an der Bewegung, die frische klare Luft atmen und das Immunsystem stärken. Sich im Freien zu bewegen ist gut für unseren Körper und vor allem auch für unsere Psyche. Durch die Bewegung in der Natur werden vermehrt Glückshormone freigesetzt. Dies optimiert die Schlafqualität und führt dadurch zu einer schnelleren und verbesserten Regenerationsfähigkeit.

Dauer: ca. 90 Minuten

Treffpunkt: in der Hotelhalle

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

ab 20.00 Uhr

Klavierabend mit Alexander in unserem Restaurant

Freitag, 29. Mai 2026



08.00 Uhr

Yoga-Sonnengruß mit Esther

Durch die Wiederholung einer aufeinander abgestimmten Bewegungsfolge mit bewusster Ujjayi-Atmung, einer spezifischen Atemtechnik im Yoga, erreichen wir eine Aktivierung durch den Sonnengruß am Morgen, unseres gesamten Körper-Geist-Systems. Wir erhöhen die Kapazitäten, in all unseren biologischen Vorgängen, daraus entsteht Expansion.

Dauer: ca. 50 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Freitag, 29. Mai 2026



10.00 Uhr

Pilates Express mit Esther

Dauer: ca. 30 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



11.00 Uhr

Schöne Almwanderung mit Frau Renate Zitka zur Fundner Heimalm (1.430 m)

Zunächst fahren wir vom Hotel mit dem Hotelbus (bei mehr als 6 Personen bitten wir, uns im „Konvoi“ mit Privat-Autos zu folgen) nach Bad Hofgastein. Von der Schlossalm Talstation starten wir los und über Wiesen und Wäldern führt der Weg hinauf zur reizvoll gelegenen Alm im Gebiet der Leidalmen, die wir nach ca. 2 Stunden Gehzeit erreichen werden. Jetzt wird gemütlich eingekehrt :) Gut gestärkt starten wir über denselben Weg zurück ins Tal...

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen. Treffpunkt: an der Rezeption

↑↓: ca. 550 Hm / Länge: ca. 8 km / Gehzeit insgesamt: ca. 4 h



14.00 Uhr

Beachvolleyball-Turnier mit Simone

Treffpunkt: am Beachvolleyballplatz



15.00 Uhr

Yogalates mit Esther

Eine fließende Kombination aus Yoga Asanas und Pilates Übungen mit genauer Ausrichtung u.a. auch durch die Prinzipien der Spiraldynamik. Durch das zusätzliche Vernetzen der drei Lagen des Beckenbodens mit der umgebenden Muskulatur entsteht ein inneres Muskelkorsett, ein Powerbecken, das die gesamte Haltung optimiert. Der bewusste Atemrhythmus in der Bewegung erschafft eine Synergie in und mit sich selbst.

Dauer: ca. 50 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Freitag, 29. Mai 2026



16.00 Uhr

Atem-Meditation mit Esther

Der Atem ist die Verbindung zwischen unserem Inneren und der Außenwelt. Atem ist Leben. Lassen Sie sich in angenehmer Atmosphäre, ruhend auf der Matte, von Esthers beruhigender meditativen Stimme führen. Für jeden geeignet, der mehr über die positiven Auswirkungen des bewussten und richtigen Atmens erfahren und sich dabei selbst etwas Gutes tun möchte.

Dauer: ca. 30 Minuten

bei Schönwetter: Treffpunkt auf unserem Sonnendeck

bei Schlechtwetter: Treffpunkt im Fit & Relax Raum

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen



16.30 Uhr

Ausflug mit Simone zum Bauernladen im Lagerhaus Gastein & zum Durzbauer in Bad Hofgastein

Kombinieren Sie heute Nachmittag ein kleines Einkaufserlebnis mit dem Besuch einer Edeldestillerie und Schaubrennerei. Bequem mit dem Hotelbus geht's in das Lagerhaus Bad Hofgastein, wo Sie in einem kleinen Bauernladen selbstproduzierte Köstlichkeiten wie Käse, Speck, Marmeladen, Liköre usw. der örtlichen Bauernschaft einkaufen können. Danach besuchen wir die Schaubrennerei Durzbauer. Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen.

Treffpunkt: an der Rezeption

ab 19.00 Uhr

Romantisches **Gala-Diner** bei Kerzenlicht in unserem Restaurant (elegante Kleidung erwünscht!). Genießen Sie einen schönen Abend bei ausgesuchten und sorgfältig zubereiteten Speisen.

ab 19.30 Uhr

Klavierabend mit Alexander in unserem Restaurant



Die Teilnahme an allen Programmpunkten erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung!



Weitere Tipps und Empfehlungen für Ihren Urlaub im Gasteinertal (nähere Informationen erhalten Sie gerne an der Rezeption oder in der Info-Broschüre „Gastein Sommeraktiv Programm“)

DAS MUSS MAN PROBIERT HABEN...

Öffnungszeiten Felsentherme in Bad Gastein

täglich von 09.00 bis 21.00 Uhr

Prospekte und nähere Informationen an der Rezeption

Öffnungszeiten Alpentherme Bad Hofgastein

Montag bis Mittwoch und Sonntag von 09.00 bis 21.00 Uhr

Donnerstag bis Samstag von 09.00 bis 22.00 Uhr

Prospekte und nähere Informationen an der Rezeption

**Nutzen Sie die vielen Preisvorteile Ihrer GASTEIN CARD
und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Gasteinertales!**



Familie Dr. Zitka und alle freundlichen Mitarbeiter wünschen allen unseren
Gästen eine schöne und erholsame Urlaubswoche!



Folgen Sie uns auf

[Instagram](#) 

[Facebook](#) 