



## Erwachsene & Familien-Wochenprogramm Sommer (Beispiel)



### SAMSTAG

18.30	<b>Begrüßungscocktail</b> mit Familie Dr. Zitka in der Hotelhalle
ab 18.45	Österreichisches Buffet

### SONNTAG

07.30	<b>Guten-Morgen-Stretching</b>
10.00	<b>Tischfußball-Turnier</b> in unserer Erlebnishalle Treffpunkt direkt dort
11.00	<b>Schnupperstunde am nahegelegenen Golfplatz Gastein</b> (mit Unkostenbeitrag)
<b>Empfehlung</b>	Anmeldung im Golfclub oder an der Rezeption
17.00	Fit mit <b>Aerobic</b> und <b>Bauch-Beine-Po</b> mit abschließendem <b>Stretching</b> . Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen Treffpunkt im Fit & Relax
ab ca. 20.00	Klavierabend in unserer Hotelbar

### MONTAG

08.00	Wohltuender <b>Morgenlauf</b> an der Achenpromenade Treffpunkt an der Rezeption
09.00	<b>Vorstellung Fitness-Studio</b> Treffpunkt an der Rezeption
09.45	<b>Aktives spielerisches Kennenlernen für Kinder &amp; Jugendliche</b> Treffpunkt an der Rezeption
10.30	<b>Gemütliche Familien-Wanderung zur Oberen Astenalm.</b> Reine Gehzeit: ca. 1 Stunde. Treffpunkt an der Rezeption
14.00	<b>Beach-Volleyball-Match</b> Treffpunkt am Beachvolleyballplatz, bei Schlechtwetter Alternativprogramm in der Erlebnishalle
15.45	<b>Badminton Turnier</b> Treffpunkt am Beachvolleyballplatz, bei Schlechtwetter in der Erlebnishalle
17.00	<b>Progressive Muskelentspannung PMR</b> Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen, Treffpunkt im Fit & Relax

- 
- 20.30 **Sonngastein sucht den Torwandkönig!**  
Jeden Montagabend geben wir unseren Gästen einmalig die Möglichkeit geben, 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 *facebook* aktualisiert

## DIENSTAG

---

- 10.00 **Schöne Almwanderung** mit Frau Renate Zitka zur **Fundner Heimalm** (1.430 m).  
Reine Gehzeit (Auf- und Abstieg ca. 3 Stunden) Treffpunkt und Anmeldung an der Rezeption.
- 13.15 **Bogenschießen** auf dem tollen Jagdbogenparcours bei der Bellevue-Alm (mit Unkostenbeitrag).  
Inklusive Einschulung und Ausrüstung. Treffpunkt an der Rezeption.
- 18.15 **Basketball-Turnier**  
Treffpunkt in der Erlebnishalle
- ab 18.30 **Italienisches Buffet**
- 20.30 **Air Hockey** – Turnier in unserer Erlebnishalle  
Treffpunkt direkt dort

## MITTWOCH

---

- 08.00 **Aqua Fit**  
Treffpunkt im Schwimmbad
- 10.00 Schöne **Almwanderung** zur **Schattbachalm** (1.683 m) hoch oberhalb des Angertals.  
Treffpunkt und Anmeldung an der Rezeption.
- 16.00 **Progressive Muskelentspannung**  
*Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen* Treffpunkt im Fit & Relax
- 17.00 **Yoga im Hier & Jetzt.** Bewegen durch gezieltes, achtsames Üben.  
*Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen* Treffpunkt im Fit & Relax
- ab 20.00 **Klavierabend** in unserem Restaurant
- 20.30 **Brett- oder Kartenspielabend**  
Treffpunkt an der Rezeption

## DONNERSTAG

---

- 08.00 **Aqua Fit**  
Treffpunkt im Schwimmbad
- 08.00 **Schöne geführte Bergwanderung** mit Herrn Dr. Franz-Alexander Zitka zum Palfner See (2074 m) und zur Graukogel Bergstation (1.954 m). Reine Gehzeit: ca. 5 Stunden: (nur für Wanderer mit guter Kondition). Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. Treffpunkt und Anmeldung an der Rezeption.

09.00	<b>E-BIKETOURL</b> in die Prossau (mit Unkostenbeitrag) Eine wirklich empfehlenswerte schöne Tour für Jung und Alt erwartet Sie! Treffpunkt an der Rezeption
13.30	<b>Ausflug zum Flying Fox in Bad Gastein</b> (mit Unkostenbeitrag) Schweben Sie spektakulär über den Wasserfall mitten im Zentrum des Ortes! Der Rückweg zum Hotel erfolgt zu Fuß über den schön gelegenen Wasserfallweg.
17.00	<b>Tischtennis-Turnier</b> in unserer Erlebnishalle. Treffpunkt direkt dort.
17.35	<b>Tanzen</b> Sie sich frei mit <b>karibischen Rhythmen</b> Treffpunkt in der Erlebnishalle, bei Schönwetter im Freien!
20.30	<b>Spielerabend „Outburst“</b> in der Hotelhalle

## FREITAG

08.00	Wohltuender <b>Morgenlauf</b> an der Achenpromenade Treffpunkt an der Rezeption
09.30	<b>Raftingfahrt</b> auf der Salzach mit Jause oder <b>E-Biketour</b>
17.00	<b>Pilates</b> im Fit & Relax Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen Treffpunkt direkt dort.
ab 19.00	Romantisches <b>Gala-Diner</b> bei Kerzenlicht in unserem Restaurant (elegante Kleidung erwünscht!). Genießen Sie einen schönen Abend bei ausgesuchten und sorgfältig zubereiteten Speisen



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

