

Erholung Heute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Urlaubsdestination Nationalpark Hohe Tauern:

Den Winter in seiner schönsten Form erleben!

Im Nationalpark Hohe Tauern hat der Winter viele schöne Seiten. Das Erholungshotel Kaltenhauser ist dabei der ideale Ausgangspunkt für sportive und gemütliche Ausflüge in die faszinierende Bergwelt – lesen Sie selbst!

Neben Kultur und Natur warten auf den Wintergast vor allem vielfältige Sportmöglichkeiten. Top Skigebiete, endlose Loipen, Winterwanderwege, Skitourenrouten, Rodelbahnen und Vieles mehr. Tauchen Sie ein in eine Wintermärchenwelt!

An erster Stelle steht für Hollersbach natürlich das Skigebiet Kitzbüheler Alpen mit der Panoramabahn, die alle Skifans direkt vor Ort in nur wenigen Minuten in ein traumhaftes Skigebiet befördert. Dort warten nicht weniger als 160 km Skivergnügen in allen Schwierigkeitsstufen auf Sie. Und natürlich macht die Panoramabahn ihrem Namen alle Ehre.

gespurte Pinzga-Loipe, die von Krimml bis Zell am See führt. Viel Abwechslung ist dabei garantiert. Erkunden Sie die herrliche Landschaft und die zahlreichen Ortschaften entlang der Loipe, die sowohl für Skater als auch für klassische Langläufer gespurt ist. Die Hochmoor-Panoramaloipe hat ihren Ausgangspunkt bei der Mittelstation der Panoramabahn und bietet alle Schwierigkeitsgrade. Genießen Sie tief verschneite Wälder und traumhafte Ausblicke auf die gigantische Bergwelt.

Winterprogramm abseits der Pisten

Das Programm der Nationalpark-Ranger ist nicht nur sehr lehrreich, sondern verschafft Interessierten auch

zum Beispiel in das Hollersbachtal (entlang des Bachlehrweges), durch das Wasenmoos am Pass Thurn oder zu den Krimmler Wasserfällen statt. Erfahren Sie mehr über das Winterprogramm im Internet unter: www.hohetauern.at

Neue Smaragdbahn in Bramberg

Viel Spaß bietet eine Rodelpartie sowohl bei Tag als auch bei Nacht auf den beleuchteten Rodelbahnen. Die Naturrodelbahn in Hollersbach (beim Gasthof Berghof) hat eine Länge von 2,5 km und führt durch den romantisch verschneiten Winterwald. Ein besonderes «Highlight» ist die längste, beleuchtete Rodelbahn der Welt



Jede Menge Sportangebote und unvergessliche Momente erleben Sie in der Region Nationalpark Hohe Tauern! Da ist für jeden das Passende dabei!

Schon während der Auffahrt genießt man unvergleichliche Blicke auf die Gipfel des Nationalparks Hohe Tauern.

Romantische Langlauftouren

Anhänger des Langlaufsports genießen die 130 km bestens

Einblicke in eine außergewöhnliche Winterlandschaft, die mit Schneeschuhen erkundet wird. Neben der kompetenten Betreuung erfahren Sie viel Wissenswertes über den Nationalpark Hohe Tauern, seine Besonderheiten und seine Artenvielfalt. Schneeschuh-Wanderungen finden

vom Wildkogel in Neukirchen nach Bramberg (14 km, 1.300 m Höhenunterschied). Auffahrmöglichkeiten befinden sich bei den Wildkogelbahnen in Neukirchen oder direkt von Bramberg aus mit der neuen Smaragdbahn zum Ausgangspunkt der Rodelbahn. ☆☆☆☆

Editorial

Vor gut einem Jahr haben wir die Leitung des Familienbetriebes von den Eltern bzw. Schwiegereltern Rudolfa und Siegfried übernommen. Trotz ihrer tatkräftigen Unterstützung haben wir erst im Laufe dieses Jahres so richtig erfahren, was es heißt «Unternehmer» zu sein. Viele kleine und große Entscheidungen müssen getroffen werden, visionär gedacht und geplant, Ideen verfolgt und schwierige Situation gemeistert werden. So wie zum Beispiel im Sommer dieses Jahres, als ein Großbrand unser bereits stillgelegtes Sägewerk und die «alte Mühle» total zerstört hat. Trotz des erheblichen Sachschadens und des Schocks waren wir doch sehr froh, dass niemand verletzt worden ist. Durch das große Aufgebot an Feuerwehrmännern (200 Einsatzkräfte!), konnte noch Schlimmeres verhindert werden, worüber wir sehr dankbar sind. Ja, neben vielen schönen Momenten gibt es auch Krisenzeiten. Und in diesen Zeiten durften wir erfahren, wie wertvoll Freunde sind, die einem helfend zur Seite stehen. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle!

So wie bereits unsere Eltern, möchten auch wir die Philosophie fortführen: ein Haus mit viel Atmosphäre, Lebendigkeit und Herzlichkeit zu sein.

Hier im Erholungshotel Kaltenhauser sollte sich jeder Gast wohlfühlen, schweren Herzens Abschied nehmen ... und mit Freude wiederkom-



Auf einen zauberhaften Winter mit viel Schnee - und mit Ihnen - freuen sich die Familien Steinhauser & Kaltenhauser.

men. Wir, und natürlich unser kompetentes Hotelteam möchten alles daran setzen, Ihren Aufenthalt im Hotel Kaltenhauser so schön und so erholsam wie möglich zu machen.

Herzlichst
Eva-Maria und Thomas
mit Anna-Elena und Clara
sowie Rudolfa und Siegfried



Wer hat gewonnen?

Aus einer großen Anzahl an Einsendungen wurde folgender Gewinner der letzten Ausgaben von «ErholungHeute» (Frühling/Sommer 2011) gezogen: **Herr Ing. Otto Brauneis** aus Mautern/D. in Österreich! Herr Brauneis freut sich über ein gemütliches

Wochenende für 2 Personen inklusive Frühstücksbuffet im Erholungshotel Kaltenhauser! Wir gratulieren ganz herzlich!

Der Gewinner der Winterausgabe, Herr Herbert Wilfinger, verbrachte im August ein paar schöne Tage im Hotel Kaltenhauser. ☆☆☆☆

Es gibt viele Gründe nach Hollersbach zu fahren.
... Damit Sie wissen, wo Sie sich erholen können.

Veranstaltungskalender 2011/12:

25.11.-18.12.11 «Nationalpark-Adventmarkt»

Jeweils an den Wochenenden (Freitag, Samstag & Sonntag – sowie am Donnerstag, 8. Dezember) findet am Mittersiller Marktplatz ein ganz besonderer Adventmarkt mit stimmungsvoller Weihnachtsmusik, Kinderprogramm, Geschenkideen aller Art, kulinarischen Schmankerln sowie Handwerkern und Künstlern aus der Region statt.

02.12.11 «Krampus-Rummel in Hollersbach»

Ein schaurig-schöner Abend für Groß und Klein! Beginn: 18.00 Uhr.

04.12.11 «Krampus-Rummel in Mittersill»

Viel Spaß und Unterhaltung garantiert der traditionelle Krampus-Rummel am Mittersiller Stadtplatz. Beginn: 19.00 Uhr

31.12.11 «Silvester im Hotel Kaltenhauser»

Erleben Sie den Jahresausklang mit viel Schwung, guter Laune und netten Menschen!

20.-22.01.12 «Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel»

Bereits zum 72. Mal findet das Internationale Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel statt. Die weltbesten Skirennläufer messen sich in den Disziplinen Super-G, Abfahrt und Slalom. Seit vielen Jahren der Höhepunkt im alpinen Skizirkus – nur 30 km von Hollersbach entfernt!

08.04.12 «Osterkonzert»

Ein musikalischer Ostergruß. Es spielt für Sie das Fürther Streichholz-Orchester bei der Talstation der Panoramabahn in Hollersbach. Beginn: 19.00 Uhr

23.-27.07.12 «Silva mind - Ferienseminar»

Die Silva-Methode ist ein von José Silva auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Bewusstseinsweiterung und Stresskontrolle. Die Lehrmethode besteht aus der Vermittlung von praktischen Techniken, deren Einsatz zur Erreichung persönlicher Ziele führt. Ferienseminar für Erwachsene und Kinder. Programm und Kursbeschreibung erhalten Sie mittels Antwortkarte oder unter www.silva-meth.at.

«Lernseminar» vom 28.-29.07.12

Im Anschluss zum Silva mind-Seminar findet noch ein «Workshop für kreatives Lernen» für Kinder statt. Hier lernen die Kids unter anderem ihre Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.

05.08.-01.09.12 «24. Internationale Malerwochen»

Die Malerwochen in Hollersbach sind ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil des kulturellen Geschehens der kleinen Nationalparkgemeinde. Die Kurse der verschiedenen Klassen werden in der Kunsthalle Kramerstall – direkt neben dem Hotel Kaltenhauser - abgehalten. Ausführliche Informationen über Buchung, Kursleitung, Kosten, etc. erhalten Sie unter www.int-malerwochen.at. Gerne senden wir Ihnen aber auch auf Wunsch das detaillierte Programm zu diesem kreativen Anlass zu.

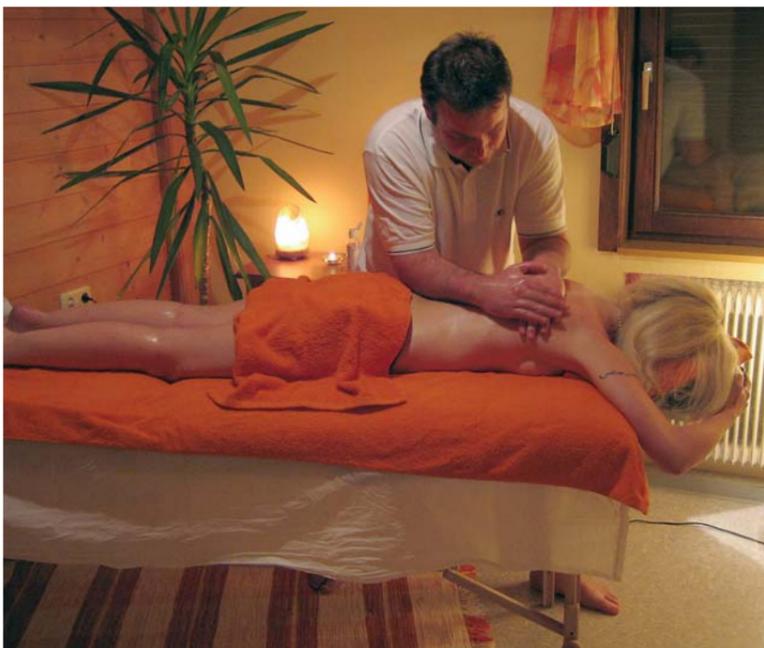
29.09.12 «Almspektakel»

Großes Zeltfest der Trachtenmusikkapelle Hollersbach am Vorabend zum Bauernmarkt. Ein vielfältiges Programm sorgt für jede Menge Spaß und gute Unterhaltung.

30.09.12 «Hollersbacher Bauernmarkt»

Ein besonderes Highlight im Herbst ist der Hollersbacher Bauernmarkt mit Almbtrieb und Pferdezug. Er findet bereits zum 30. Mal statt! Genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region und erhalten Sie einen interessanten Einblick in das ländliche Brauchtum. Ein Tag voll außergewöhnlicher Erlebnisse – Sie werden begeistert sein!

(Änderungen vorbehalten)



Eine gute Ganzkörpermassage ermöglicht ein optimales Entspannen – das ist Urlaub pur!

Freizeit – Auszeit – Urlaubszeit:

So macht der Winter Spaß!



«Christkindl-Pauschale» 12.-23.12.2011

Preis pro Person:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 563,30
(tägliche Anreise möglich)



«Schneespaß-Pauschale» 07.01.-04.02.2012

Preis pro Person:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 601,10
(Anreisetag: Samstag)



«Sonnen-skilauf» 11.-18.03.2012

Preis pro Person:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 575,90
(Anreisetag: Samstag)

Alle Pauschalpreise verstehen sich pro Person im Doppelzimmer (7 Übernachtungen und 6-Tage-Skipass für die Kitzbüheler Bergbahnen) inklusive Frühstück und Wahlmenü am Abend, freie Benutzung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekabine. Kostenloser Parkplatz (auch überdacht – nach Verfügbarkeit). Gratis Leihbademantel während Ihres Aufenthaltes. W-LAN im Kaminzimmer und kostenfreie Internetstation im Fernsehraum. Buchungsmöglichkeiten bitte auf Anfrage!

Achtung Frühbucher-Bonus!

Für alle bis Ende März 2012 getätigten Sommerbuchungen erhalten Sie wieder einen Frühbucher-Bonus von 10 % (Bonus kann jedoch nicht auf bereits preisreduzierte Angebote angerechnet werden).

Der richtige Ausgleich nach körperlicher Anstrengung:

Kaltenhausers' Wohlfühlbereich

Regenerative Maßnahmen und Entspannung sind ein optimaler Ausklang nach einem sportlich-aktiven Tag. Lesen Sie jetzt, wie der Wohlfühlbereich im Hotel Kaltenhauser zu Ihrer Erholung beiträgt!

Winterurlaub in den Bergen – das verbindet man meistens mit einem tollen Sportangebot wie zum Beispiel Skifahren, Langlaufen, Winterwandern, etc. Doch meistens ist man es vom normalen Alltag nicht gewöhnt, sich den ganzen Tag sportlich zu betätigen und verlangt deshalb seinem Körper viel ab. Finden Sie das richtige Maß an Aktivität und Entspannung ... und Sie werden auch an den kommenden Urlaubstagen noch Lust auf Bewegung haben.

Den ganzen Tag auf der Piste, Streifzüge durch verschneite Winterlandschaften, entlang der tollen Langlaufloipen flitzen, die frische, kalte Winterluft spüren - das ist an sich schon Erholung pur, aber für einen ungeübten Körper auch eine große Herausforderung und Belastung.

Achten Sie deshalb nach einem sportlichen Tag ganz

besonders auf Regeneration. Denn davon hängt auch Ihre Fitness am nächsten Tag ab. Ist die Erholungsphase zu gering oder unzureichend, sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit und das Risiko, sich bei der sportlichen Betätigung zu verletzen, steigt.

Après-Ski einmal anders!

Gönnen Sie sich nach dem Sport ein wenig Zeit im Wohlfühlbereich des Hotels. Wärme tut dem Körper jetzt besonders gut. Die Sauna aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und wirkt anregend auf Stoffwechsel und Muskeldurchblutung. Gifte und Schlacken werden schneller abgebaut.

Dazu begünstigt die Stoffwechselsteigerung die Heilungsvorgänge bei Muskelverspannungen und -verletzungen. Wem die Finnische Sauna zu heiß ist (ca. 80 bis 95 Grad), der wählt vielleicht lieber das Sanarium mit kombinierter Farblichttherapie

(ca. 60 Grad) oder das wohltuende Tepidarium (ca. 37 bis 39 Grad). Eine Wohltat für beanspruchte Gelenke ist das Schwimmen im beheizten Hallenbad.

Wer stark geschwitzt hat, sollte unbedingt den Wasserhaushalt wieder auffüllen. Am besten eignet sich Wasser, um eine Entspannung der Muskulatur herbeizuführen. Bedienen Sie sich am Grander-Trinkbrunnen im Wohlfühlbereich. Belebtes Wasser – für eine Belebung von Körper & Geist!

Ein absolutes Wohlfühlgefühl!

Das Erholungshotel Kaltenhauser bietet auch wohltuende Massagen und Körperbehandlungen an. Lassen Sie sich von den bestens ausgebildeten Mitarbeitern der Family-Alpen-Spa Masseurin so richtig verwöhnen. Erkundigen Sie sich diesbezüglich direkt bei Frau Steinhauser. Sie informiert Sie gerne über die Möglichkeiten. ☆☆☆☆