



## Wochenprogramm 28. März bis 3. April 2011

### Unsere Empfehlungen

#### **Saalachtaler Bauernladen: „Natürlich gut – unsere bäuerlichen Spezialitäten**

Für Liebhaber regionaler Köstlichkeiten großteils in Bioqualität!

Adresse: 5760 Saalfelden, Lofererstr. 26 (Fußgängerzone)

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag von 08.30 bis 12.00 Uhr, am Freitag von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Saalfelden ist mit 16.000 Einwohnern das größte Städtchen des Pinzgaus. Sehenswert ist vor allem die (sehr) kleine Altstadt, der Ritzensee, das Heimatmuseum Schloss Ritzten und die „Einsiedelei“ in Saalfelden. (Eine kleine Wanderung mit Aufstieg von ca. 30 Minuten.)

**Herr Brettermeier führt alle Kunstinteressierten durch unsere Galerie** und zeigt bzw. erklärt die gesammelten Kunstwerke.

*Wenn Sie Interesse haben, geben Sie uns bitte an der Reception Bescheid!*

**Suchen Sie noch ein originelles, besonderes Geschenk für die Daheimgebliebenen?**

*Sie können auch bei uns BIO Bauernbutter, BIO Speck, BIO Marmelade, BIO Honig etc. kaufen.*

**Bitte tragen Sie sich zu den Aktivitäten mit Frau Brettermeier, für unser Entspannungsprogramm sowie Nordic Walking bis spätestens 19.00 Uhr am Vorabend in das Anmeldebuch in der Mountain GREEN SPA Reception ein.  
(mind. 3 Teilnehmer)**

### **Von Sonntag bis Freitag von 08.30 – 09.00 Uhr**

**Berni, der Skilehrer von Snow & Fun**, steht von Sonntag bis Freitag von 8.30 bis 9.00 Uhr in der Hotellobby für Sie zur Verfügung. Sie können direkt bei ihm die Skischule und Privatstunden bezahlen!

### **Montag, 28. März 2011**

**10.00 – 10.30 Uhr**

#### **Mountain GREEN SPA - Information**

Unser Team informiert Sie gerne über unser vielseitiges Angebot.

**10.00 – 10.30 Uhr**

#### **Entspannungstraining – Treffpunkt: Mountain GREEN SPA**

*Erlernen Sie im Urlaub wie Sie sich zu Hause im Alltagsstress entspannen können!*

**10.35 – 11.20 Uhr**

**Nordic Walking** im Freien oder **Bauch-Beine-Po Training** im Fitnessstudio (je nach Wetter). Treffpunkt: Mountain GREEN SPA Rezeption.

**15.00 – 16.00 Uhr**

#### **Fitness mit Fr. Brettermeier**

*Power Walking: es geht flotten Schrittes bergauf. - Treffpunkt: Hotellobby.*

### **Dienstag, 29. März 2011**

**10.00 – 10.30 Uhr**

#### **Entspannungstraining – Treffpunkt: Mountain GREEN SPA**

*Erlernen Sie im Urlaub wie Sie sich zu Hause im Alltagsstress entspannen können!*

**10.35 – 11.20 Uhr**

**Nordic Walking** im Freien oder **Bauch-Beine-Po Training** im Fitnessstudio (je nach Wetter). Treffpunkt: Mountain GREEN SPA Rezeption.

**14.00 – 18.00 Uhr**

#### **Heimathaus – Skimuseum** in Saalbach

Sonderausstellung „Puppenwelten“ von Maria Egger

**15.00 – 16.00 Uhr**

#### **Fitness mit Fr. Brettermeier**

*Power Walking: es geht flotten Schrittes bergauf. - Treffpunkt: Hotellobby.*

## Mittwoch, 30. März 2011

**10.00 – 10.30 Uhr**

**Entspannungstraining** – Treffpunkt: Mountain GREEN SPA

*Erlernen Sie im Urlaub wie Sie sich zu Hause im Alltagsstress entspannen können!*

**10.00 – 15.00 Uhr**

**Ski-Safari** – Durchstreifen Sie in rasantem Tempo – mit einem Skilehrer der Spitzenklasse unser herrliches Skigebiet von Nord nach Süd und Ost nach West. Beim obligatorischen Hüttenstopp tanken Sie wieder Kraft für die nachmittäglichen Pistenkilometer. Die Teilnahme ist kostenlos (mind. 3 Teilnehmer).

Bitte melden Sie sich am Vortag bis 12.00 Uhr an der Mountain GREEN SPA Reception an. Für gute und sehr gute Skifahrer.

**10.35 – 11.20 Uhr**

**Nordic Walking** im Freien oder **Bauch-Beine-Po Training** im Fitnessstudio (je nach Wetter). Treffpunkt: Mountain GREEN SPA Rezeption.

**11.00 – 14.00 Uhr**

**Genussvolle Winterwanderung mit Frau Brettermeier**, mit Einkehr auf einer schönen Almhütte.

**15.00 – 16.00 Uhr**

**Fitness mit Fr. Brettermeier**

*Power Walking*: es geht flotten Schrittes bergauf. - Treffpunkt: Hotelloobby.

## Donnerstag, 31. März 2011

**10.00 – 10.30 Uhr**

**Entspannungstraining** – Treffpunkt: Mountain GREEN SPA

*Erlernen Sie im Urlaub wie Sie sich zu Hause im Alltagsstress entspannen können!*

**10.30 – 11.00 Uhr**

**Mountain GREEN SPA - Information**

Unser Team informiert Sie gerne über unser vielseitiges Angebot.

**10.35 – 11.20 Uhr**

**Nordic Walking** im Freien oder **Bauch-Beine-Po Training** im Fitnessstudio (je nach Wetter). Treffpunkt: Mountain GREEN SPA Rezeption.

**14.00 – 18.00 Uhr**

**Heimathaus – Skimuseum** in Saalbach

Sonderausstellung „Puppenwelten“ von Maria Egger

**15.00 – 16.00 Uhr**

**Fitness mit Fr. Brettermeier**

*Power Walking*: es geht flotten Schrittes bergauf. - Treffpunkt: Hotelloobby.

## Freitag, 1. April 2011

**10.00 – 10.30 Uhr**

**Entspannungstraining** – Treffpunkt: Mountain GREEN SPA

*Erlernen Sie im Urlaub wie Sie sich zu Hause im Alltagsstress entspannen können!*

**10.35 – 11.20 Uhr**

**Nordic Walking** im Freien oder **Bauch-Beine-Po Training** im Fitnessstudio (je nach Wetter). Treffpunkt: Mountain GREEN SPA Rezeption.

**14.45 – ca. 16.30 Uhr**

Ausflug mit **Frau Brettermeier** zum **Bio-Imker** „Josef Grünwald“ (78 Jahre alt, betreut seine Bienen-Völker ganz alleine). Er wird uns durch seine Imkerei führen und die biologische Honigerzeugung erklären. Seine Frau stellt in kleinen Mengen mit Honig gesüßte Bio Marmelade her.

Treffpunkt: 14.45 Uhr in der Hotelhalle; Fahrt mit dem Hotelbus (oder eigenem Auto)

**15.00 – 16.00 Uhr**

**Fitness mit Fr. Brettermeier**

*Power Walking*: es geht flotten Schrittes bergauf. - Treffpunkt: Hotelloobby.

**16.00 Uhr in der Lobby: „Auf den Spuren der Vorfahren“**

Frau Brettermeier erklärt Ihnen an Hand der Fotografien in der Hotelhalle die Geschichte der Region und der Familie.

## 30. März 2011 bis 3. April 2011

**20. Puntigamer Musikanten Ski WM**

Bereits zum 20. mal geben sich Vollblutmusiker und Skifans in Saalbach Hinterglemm die Ehre, um die Puntigamer Musikanten WM zu feiern. Bei der Mischung aus volkstümlichem Musikfestival und sportlicher Pistengaudi wird auch den zahlreichen Zuschauern ein tolles Rahmenprogramm geboten. Über 30 Akteure in- und ausländischer Musikgruppen sorgen für Unterhaltung und gute Laune im großen beheizten Festzelt beim Zwölferkogel in Hinterglemm. Der absolut sportliche Höhepunkt dieser Veranstaltung ist der Riesentorlauf auf der WM Strecke an Zwölferkogel. Der Sieg wird anschließend im Festzelt gebührend mit einem abendlichen Auftritt gekrönt.