



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Glücksmomente

ZWISCHEN BERG & SEE

Seitenweise
Sommerglück:
Unwiderstehliche
Angebote für Ihre
Auszeit am Alpinen
Kraftplatz!

SOMMER/HERBST 2024

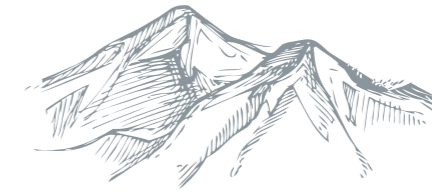
Ihr Kraftplatz am Achensee

EIN URLAUBSREFUGIUM WIE KEIN ANDERES.



www.alpenrose.at

HERZLICH WILLKOMMEN



An einem Ort, wo alle Generationen sich rundum wohl und geborgen fühlen. Wo jeder ganz nach seinen Bedürfnissen täglich aufs Neue entscheiden kann: „Wonach steht mir heute der Sinn?“

Lassen Sie sich ein auf dieses besondere Erlebnis.

Für alle Sinne, für alle Geschmäcker!

Der Sommer im Alpinen Kraftplatz verwöhnt Sie auch heuer wieder mit einem einzigartigen Programm für Ihre Gesundheit,

Ihr Wohlbefinden, für Genuss und jede Menge Spaß für Kids. Unser Funpark ist das ultimative Abenteuer für die Kleinen, während im Erwachsenenareal des Alpine Botanic Gardens das Zwitschern der Vögel die einzige Geräuschkulisse ist. Themenaufgüsse, Qigong, Kraftplätze, Kuschelnester, Aufmerksamkeit und herzliche Gastfreundschaft. Schöpfen Sie aus dem Vollen und freuen Sie sich auf unvergessliche Sommertage hier am wunderschönen Achensee.



Ihre Gastgeber
Wolfgang & Wolfgang jun. Kostenzer und
Ihre 200 herzlichen VerwöhnspezialistInnen
des Alpinen Kraftplatzes

Wolfgang Kostenzer *W. Kostenzer jun.*



Aktiv sein nach
Herzenslust!



ÜBER 500 KM
WANDERWEGE



GIPFEL-
BEGEHUNGEN



250 KM RAD- &
BIKESTRECKEN



183 KM NORDIC
WALKING



KLETTER-
PARADIES



3 TENNIS-
SANDPLÄTZE



PARA-
GLEITEN



GOLFEN MIT
BERGBLICK



SURFEN MIT
BERGBLICK



SEGELN MIT
BERGBLICK

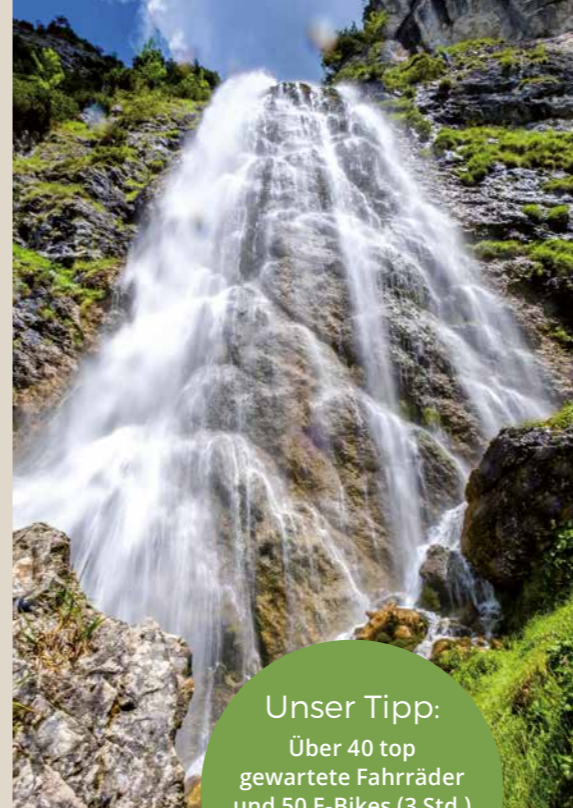
Für mehr
Adrenalin...



sorgen geführte **Canyoningtouren** und **Klettersteigrouten**, begleitet von einem Bergführer der Alpinschule am Achensee. Alle Infos finden Sie unter www.alpinsport-achensee.at



Planen Sie Ihr **Aktivprogramm**. Einfach QR-Code scannen und los geht's!



Unser Tipp:
Über 40 top gewartete Fahrräder und 50 E-Bikes (3 Std.) stehen unseren Gästen kostenlos zur Verfügung.

So schön green!

Herrliche Ausblicke auf den Achensee und die mächtige Kulisse des Naturparks Karwendel machen jedes Spiel zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Golfschule unter der Leitung von Thomas Fankhauser erstellt Ihre individuelle Trainingseinheit. Golfausrüstung und Trainingsbälle inklusive. Gerne buchen wir Ihre Wunschzeiten.

RUND UM DEN ACHENSEE

Den Sommer erleben



Rund um Tirols größten See werden Bewegung, Natur und Erholung großgeschrieben. Zahlreiche Möglichkeiten bieten sich für sportliche Aktivitäten – **Wandern** und **Biken** können Sie direkt vom Hotel weg, bis zum nächsten **Klettersteig** ist es nicht weit und mit dem Achensee liegt Ihnen ein richtiges Wassersportparadies zu Füßen. **Kiten, Segeln, Windsurfen** – probieren Sie aus, welches Ihr Sport ist! GolfliebhaberInnen können sich auf ein exzellentes Spiel freuen. Der **18-Loch-Golfplatz** zählt zu den schönsten Plätzen im Alpenraum.



Als Gäste unseres Hauses erhalten Sie **20 % Ermäßigung auf die Greenfee.**



SOMMER-AKTIVPAKETE

Wenn der Berg ruft

Schroffe Felsen und sanfte Hügel, unberührte Wälder und gepflegte Wege. Wandern im **Rofan-** und **Karwendelgebirge** ist höchster Naturgenuss. Neben blühenden Almhängen und urigen Hütten locken die Berge mit **bestens ausgeschilderten Wanderrouten** für alle Könnertufen, **Klettersteigen** und **hochalpinen Kletterwänden** in die Höhe.



GRATIS-AUSRÜSTUNGSVERLEIH

Für noch mehr Freude an der Bewegung sorgt die **kostenfreie Zurverfügungstellung** von Wanderschuhen, Wanderstöcken, Rucksäcken, Regenschutz, Fahrrädern, Helmen u.v.m.



Kraftplatz-Aktivwochen

inkl. Erlebniscard & Wellnessbonus

04.05. – 11.05.24 · 22.06. – 06.07.24

Entdecken Sie die unzähligen Möglichkeiten für einen Urlaub voller Erlebnisse und Abenteuer mit ganz besonderen Extras. Die **Achensee Erlebniscard** öffnet Ihnen dabei die Pforten zu zahlreichen attraktiven Sehenswürdigkeiten und interessanten Ausflugszielen. Für noch mehr Entspannung schenken wir Ihnen einen **Wellnessgutschein** (ab 7 ÜN) im Wert von **€ 50,-** pro Vollzahler.

7 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras und Achensee Erlebniscard pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab **€ 1.708,-**



Achensee Erlebniscard

Hoch hinauf mit der Rofanseilbahn oder der Karwendel-Bergbahn, hinaus auf den See mit dem Schiff oder rein in die faszinierende Welt von Kunst und Kultur in den verschiedensten Museen der Region (Mai bis Oktober).

- Unbegrenzte Nutzung der Karwendel-Bergbahn und der Rofanseilbahn
- freie Fahrt mit der historischen Achensee-Dampfzahnradbahn
- freie Fahrt mit den Achensee-Ausflugschiffen
- freier Eintritt in verschiedene Museen der Achenseeregion und in die Swarovski Kristallwelten

pro Erwachsenen **€ 94,-** / pro Kind **€ 47,-**

Mehr Infos zur Erlebniscard finden Sie unter www.achensee.com/erleben/reiseinfos/achensee-erlebniscard-sommer

Der Natur ganz nah 

Berge, See und mehr

05.05. – 09.05.24 · 12.05. – 16.05.24

Kraft tanken, Natur genießen, Ruhe finden. Entschleunigung ist bei uns vorprogrammiert.

Profitieren Sie von unseren **kostenlosen Zusatzleistungen**

- 1x Berg- und Talfahrt mit der Rofanseilbahn
- 1x Picknickkorb mit Tiroler Schmankerln
- 1x Rundfahrt mit der Achenseeschiffahrt

3 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab **€ 747,-**



Der Tiroler Bergsommer hat viel zu bieten. Gerade in der vielseitigen Freizeitregion rund um den Achensee.



Abenteuer auf 2 Rädern...



Mehr als **250 Kilometer** pures Radvergnügen rund um den Achensee – egal ob Genussradler oder ambitionierter Mountainbiker. **Vielseitiges Gelände, herrliches Ambiente** und nicht zuletzt die **fantastischen Ausblicke** bieten beste Voraussetzungen.

SOMMER-AKTIVPAKETE

Hike & Bike mit Rene Delmas

Volle Power
ins Bikevergnügen



Der neue Trend unter den Gipfelstürmern und Bergliebhaberinnen. **Alpiner Duathlon** auf einen ausgewählten Gipfel. Die ersten Höhenmeter werden mit dem (E-)Bike zurückgelegt – zu Fuß geht es weiter zum Gipfelkreuz und zu den atemberaubenden Ausblicken auf den Achensee.



Bikeguide Rene Delmas

Rene Delmas – ausgebildeter Bikeguide, Bergwanderführer und aktiver Bergretter am Achensee – stellt für Sie **unvergessliche Touren** in der Region zusammen und begleitet Sie sicher.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Touren ist selbstständiges Abfahren mit dem Fahrrad auf Forststraßen. Beim Wandern benötigen Sie Trittsicherheit und eine gute Kondition.
Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Außerhalb dieser Wochen begleitet Sie unser Sportguide Rene bei ausgewählten Aktivitäten. Nähere Infos auf www.alpenrose.at

Die Natur auf zwei Rädern und zu Fuß entdecken

12.05. – 18.05.24 · 21.07. – 27.07.24

18.08. – 24.08.24 · 13.10. – 19.10.24

3 abwechslungsreiche Touren mit ca. 20 bis 30 Kilometern und ca. 500 Hm mit dem (E-)Bike und ca. 300 bis 400 Hm Wanderung.

Bike- und Wanderpackage

- Einführung in Fahrtechnik und sicheres Bergwandern
- exklusives E-Mountainbike für die Touren
- gefüllter Jausenrucksack und Getränke
- Wellnessgutschein in Höhe von € 50,-
- sowie alle Inklusivleistungen im Rahmen unserer Verwöhnspension

6 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab **€ 1.644,-**



Erleben Sie beim Schwimmen outdoor ein neues Gefühl von Freiheit.

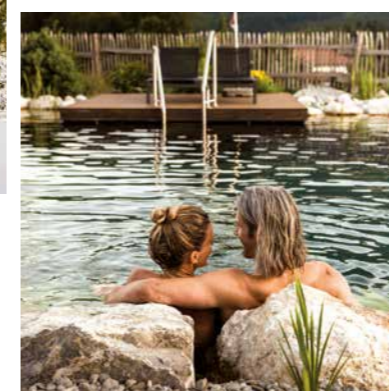


Ein kleiner Garten Eden

Stille Wasser sind so erholsam! Lassen Sie sich am Ufer unserer Naturbadeteiche nieder. Beobachten Sie den Flug der schillernden Libelle und lauschen Sie dem Konzert der Vögel. Begleitet vom sanften Plätschern des Wassers und dem leisen Rauschen des Windes findet die Seele ganz wie von selbst zur Ruhe. Unser **Alpine Botanic Garden** ist ein paradiesisches Fleckchen Erde.



Die Seele baumeln lassen...



Zwei Naturbadeteiche kombiniert mit **exklusiven Liegeinseln** bilden das perfekte Ambiente zum Abschalten.



Ein Fest für alle Sinne



Der Herbst am Achensee ist nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch ein Genuss für KulturliebhaberInnen. **Tradition, Geselligkeit** und **Lebensfreude** werden im Tiroler Herbst besonders zelebriert.

UNSER TIPP:

Beim **Karwendelmarsch (31.08.24)** und **Achensee-lauf (07. und 08.09.24)** treffen sich tausende Sportbegeisterte zum gemeinsamen Sportvergnügen.

Wanderwochen für Sportliche und Genusswanderer

08.09. – 15.09.24 · 15.09. – 22.09.24

Berge für die Seele, eine alpine Welt voller Aktivitäten, Erlebnisse und Entdeckungen, Naturerlebnisse und Wohlmomente. Auch dieses Jahr haben wir wieder die schönsten Routen rund um die Achenseeregion für Sie zusammengestellt. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Wanderwoche.

Inklusivleistungen

- geführte Wanderungen (MO-FR) (Gruppeneinteilung je nach Kondition)
- alle Fahrten mit Seilbahnen und Liften
- alle Shuttles mit unserem Hotelbus
- Hütteneinkehr mit Tiroler Schmankerln
- 1x Wellnessgutschein im Wert von € 75,-

7 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab € 1.928,-

Unser Tipp:
Professionell geführte Touren für erfahrene Gipfelstürmer und Genusswanderer.



7 Nächte buchen, 6 Nächte bezahlen!
Ausführliche Programminfo unter www.alpenrose.at

Goldene Herbstfestwoche 7 = 6

22.09. – 29.09.24

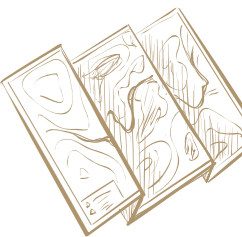
Herbstzeit ist Erntezeit und somit auch die Zeit, um dankbar zu sein für die Fülle des Sommers. Es wird gefeiert, gemeinsam gespeist, Erlebnisse werden mit Freunden geteilt. Seien Sie dabei bei unvergesslichen Stunden der Lebensfreude im Goldenen Herbst am Achensee. Sportiv, genussvoll, entspannt und einzigartig präsentiert sich diese Festwoche.

Inklusivleistungen

- abwechslungsreiches Herbstfestwochenprogramm (Natur, Kultur und beste Unterhaltung)

7 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab € 1.464,-





SPA & WELLNESS

Wellness für die Seele



SAUNA-
WELTEN



FIT-&-FUN-
HOUSE



WASSER-
WELTEN



BEAUTY-
FARM



RUHE-
OASEN



FAMILIEN-
WASSERWELT



TEE- &
SAFTBAR



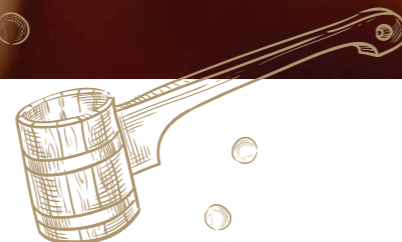
TROCKEN-
FRÜCHTE

Im Sportbecken ein paar Längen ziehen. Oder lieber im Außenbecken den Blick auf die umliegende Bergwelt genießen. Im Gym so richtig Gas geben. Alle Viere von sich strecken und sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen: Was Wellness ist, entscheidet am Alpenen Kraftplatz jeder Gast ganz individuell. Da trifft es sich gut, dass wir für jeden Wunsch gerüstet sind und Sie nach allen Regeln der Kunst verwöhnen dürfen. Mit Sauna, Beauty, Wasserwelten, Fitness und vielem mehr.



Wunderbare Welt der Saunen

Wenn die Wärme wie eine Umarmung den ganzen Körper durchströmt, anschmiegsame Kuscheldecken Sie in einen leichten Schlaf wiegen, dann fällt es leicht, die Zeit zu vergessen. Ruheräume mit einem Interieur, das Geschichten erzählen könnte, sorgen für vollkommene Entspannung. Duftendes Holz, inspirierende Gerüche und ein Ambiente der absoluten Stille heißen Sie herzlich willkommen zum Saunieren, Nachruhen und Träumen.



Den Alltag vergessen!

8.500 m² Spa- und Wohlfühleinrichtungen stehen unseren Gästen zur Verfügung. Edel, luxuriös, im Innen- und Außenbereich. Bei diesen herrlich entspannenden Extras ohne Aufpreis laden wir Sie in die Wohlfühl- und Saunalandschaft.

WELLNESS-VERWÖHNPAKETE

Himmliche Saunagenusswochen

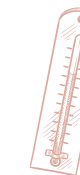
07.04. - 20.04.24 · 10.11. - 24.11.24



Saunieren reduziert Stress, fördert den Schlaf und ist gut für unser Immunsystem! Der Alpine Kraftplatz hat exklusiv für Sie die **besten SaunameisterInnen aus Österreich, der Schweiz und Deutschland** eingeladen.

Saunagenuss-Inklusivleistungen

- genießen Sie täglich verschiedene Aufguss-Zeremonien und spezielle Aufguss-Shows mit prämierten SaunameisterInnen aus D/A/CH
- 1x Late-Night-Aufguss in der Panoramasauna (MI)
- 1x Verwöhnutschein im Wert von € 100,-
- sowie alle Inklusivleistungen im Rahmen unserer Verwöhnpension



7 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab € 1.708,-

Kuschelige Wohlfühltage

03.11. - 01.12.24

Herbstzeit ist Wellnesszeit – die beste Zeit sich selbst etwas Gutes zu tun! Warme Bäder, angenehmes Saunieren, vor dem Kamin auf der Infrarotliege dösen oder bei Heuduft in der Stillen Hochalm träumen.

3 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab € 747,-

UNSER KUSCHELBONUS FÜR SIE:

Ab 3 ÜN schenken wir Ihnen € 30,- (ab 4 ÜN € 40,-, ab 5 ÜN € 50,- und ab 7 ÜN € 100,-). Einlösbar auf Konsumationen im Haus.



Alles für Ihr Wohlgefühl



Nehmen Sie sich bewusst Zeit. Zeit für sich und Ihren Körper. Unser stilvoller Spa-Bereich ist genau dafür gemacht. Begeben Sie sich in die vertrauensvollen Hände unserer SpezialistInnen und lassen Sie **individuelle Beauty- und Entspannungs-Treatments, hochwertige Produkte**, Einfühlungsvermögen und die kostbare Zeit auf sich wirken. Im Moment und lange danach.



Strahlend schöne Haut

Mit der **apparativen Kosmetik** können wir spezifisch auf unterschiedliche Hauttypen sowie Hautprobleme, wie beispielsweise Akne, Falten und Narben, eingehen. Dafür nehmen wir uns mit einer **professionellen Hautbildanalyse** Zeit, um in der darauffolgenden Behandlung mit den passenden Produkten Ihre Haut spürbar zu verbessern.



Tiefenwirksame Pflege dank wertvoller Pflegeprodukte, die bis in die tiefsten Hautschichten wirken.



Genießen Sie die Klarheit der Räume und spüren Sie die **wohltuende Kraft** der fein abgestimmten Zeremonien.



Alle Wohlgefühlbehandlungen im Überblick finden Sie in unserem **SPA-Menü**. Einfach den **QR-Code scannen** und unser SPA-Menü auf Ihr Smartphone erhalten.



IMMER UP TO DATE

20 Therapeutinnen und Therapeuten bilden sich regelmäßig weiter – ihre Expertise für Schönheit und Wohlergehen steht ganz im Dienst Ihres Wohlbefindens.



Im Einklang mit sich selbst

In einfachen Schritten zum reinen Wohlbefinden. Entdecken Sie in unserem „Alpine-Medical-Care“-Angebot neue Wege für eine nachhaltige Gesundheit von Körper, Geist und Seele.



Besuchen Sie außerdem unsere kostenlosen Ayurveda-Workshops mit Tipps für zu Hause:

- * Ayurveda-Kochworkshop – erfahren Sie, wie diese Ernährung Ihr Wohlbefinden unterstützen und Krankheiten entgegenwirken kann
- * ayurvedische Hausmittel und deren Anwendung für Ihre Gesundheit

Alpen-Ayurveda

mit David Batra

Die Einheit von Körper, Geist und Seele ist die Voraussetzung für ein gesundes, erfülltes Leben. Sie zu bewahren ist eine Lebensaufgabe. Lassen Sie sich von unserem Ayurveda-Meister David Batra in diese hohe Kunst einführen. Nach einem umfangreichen Erstgespräch und einer Typanalyse wird ein auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm zusammengestellt. Mehr Infos unter www.batra.at

Ayurveda für einen gesunden Rücken und Gelenke

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x Coaching individuelle Yogaübungen für Rücken und Gelenke
- 1x Abhyanga – Ganzkörperölanwendung mit indizierten Ölen
- 1x Pinda Sveda – Kräuterstempelmassage
- 1x Prishtamardana – Rückenapplication zur Durchblutungsförderung
- 1x individuelle Spezialanwendung für den Bewegungsapparat
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 555,-



Unser Tipp:

Einzeltermine und Beratungen sind täglich im Vitaltempel buchbar.

Alpen-Ayurveda-Spezial

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x Abhyanga-Mardana – Ganzkörperbehandlung mit Schwerpunkt Rücken
- 1x Shirodhara – ayurvedischer Ölstrangguss
- 1x Ayurveda-Fußmassage
- 1x Ayurveda-Vitalpunktmassage
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage
- 1x individuelle Spezialbehandlung
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 555,-

Ayurvedisches Burn-out-Präventionspaket

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x ayurvedisches Personal Coaching zur Entspannung und Vitalität im Alltag
- 1x Marmapunktmassage – Vitalpunktmassage mit Marmapressur
- 1x Kalari – Ayurveda-Sportanwendung
- 1x Shirodhara – ayurvedischer Ölstrangguss
- 1x Mukabhyanga – ayurvedische Kopfmassage
- 1x Seidenhandschuhmassage zur Anregung des Lymphsystems
- täglich morgens Yoga und Meditation



Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 555,-

Gerne informiert Sie unser Rezeptionsteam über die Termine der Ayurveda-Spezialwochen.

Hypnose

mit Nathalie Sorgmann

INNERE RUHE UND GELASSENHEIT

Nathalie Sorgmann ist **zertifizierter Hypnosecoach** in Österreich und hat sich auf die Themen **Gefühle von Angst und Panik, Ernährung, Selbstliebe** und **Tiefenentspannung** spezialisiert. Anhand einer sehr angenehmen Hypnosemethode werden Sie in Trance versetzt. Sie arbeitet individuell mit Ihnen, um Ihre Sorgen und Gedanken zu erfahren, gemeinsam Ihre Ziele zu definieren und dementsprechend ein perfektes Coaching anbieten zu können.

Buchen Sie Ihr individuelles Einzelcoaching

- **Freude-Hypnose** ca. 60 min oder
- **Hypnose zum Inneren Kind** ca. 90 min



Kostenlose Infovorträge. Nähere Infos und Terminvereinbarung im Vitaltempel oder unter www.yogafine.at

Klangyoga

mit Manuela Weber – Yogalehrerin BDY/EYU

WEG ZUR INNEREN RUHE

04.08. – 09.08.24 · 27.10. – 01.11.24

26.12. – 03.01.25



Lassen Sie sich von den Schwingungen der Klänge berühren und fühlen Sie, wie Ihre Zellen ins Schwingen kommen.

Klangyoga

ca. 60 min

Beim Klangyoga vereinen sich sanfte Körperkräftigung, Dehnung und bewusste Atmung. Spüren Sie, wie die Klänge Ihren Körper berühren und in entspannte Gelassenheit führen.

Klangmeditation

ca. 45 min

In der Klangmeditation entführen kosmische Klänge Sie in die Weite des Bewusstseins. Lassen Sie die Klänge wirken, während Körper, Seele und Geist in Stille ruhen. Spüren Sie, wie Blockaden sich lösen und die Energie frei durch Sie hindurchfließt.

Pro Einheit

€ 15,-

Mental Health

mit Manuela Jacob

Gesundheits- und Mentalexpertin

Die mentale Kraft, unser Geist, wird immer mehr gefordert, in der schnelllebigen Zeit und der digitalen Welt zurechtzukommen. Der Geist lenkt unseren Körper – unsere Gesundheit hängt mit einem gesunden Geist zusammen. Durch die täglichen Anforderungen entsteht Stress und dieser beeinträchtigt unser ganzes System.



Manuela Jacob, Energietherapeutin, Ayurvedapraktikerin, Gesundheitstrainerin und Qigong-Lehrerin, zeigt Ihnen mit einfachen Qigong-Bewegungsfolgen, wie Sie Ihren Körper entspannen, Ihren Geist zur Ruhe bringen und Stress dauerhaft abbauen können.

Die Kursteilnahme ist für unsere Gäste kostenlos! Jeweils 60 min vormittags und nachmittags (MO-FR).

UNSER TIPP

Mit Achtsamkeits- und Besinnungsübungen die eigene Mitte finden

14.04. – 20.04.24 · 26.05. – 01.06.24

07.07. – 13.07.24 · 11.08. – 17.08.24

15.09. – 21.09.24 · 20.10. – 27.10.24

17.11. – 23.11.24



Qiwo-Energie-Workout

Kombiniert fernöstliche Methoden wie Qigong, Yoga und Kampfsportelemente miteinander und beruht auf der Theorie der entgegengesetzten und dennoch voneinander abhängigen Kräfte Yin & Yang sowie der fünf Lebenselemente.

Detox-Woche

Ballast und Alltagsstress loswerden, Erholung für Körper und Geist! Reinigung durch richtige Ernährung. Nicht nur der Körper soll von Giften und Schlacken befreit werden, sondern auch der Geist. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, frei zu werden!

Balance your Life

Shaolin-Mönche erreichen nahezu Übermenschliches: Mit reiner Willenskraft und eiserner Disziplin. Sobald Körper und Geist im Einklang sind, werden schwierige Aufgaben spielend einfach. Erlernen Sie in der Shaolin-Woche, wie Sie mit kraftvollen Shaolin-Qigong-Übungen Ihr Leben mit Leichtigkeit meistern.



STOLZES MITGLIED DER



BEST ALPINE WELLNESS IN DEN SCHÖNSTEN RESORTS DER ALPEN

Wir, die Best Alpine Wellness Hotels sind besondere Wohlfühlresorts in Österreich und Südtirol, jedes davon sorgfältig für Sie ausgewählt.

Egal, wonach Sie sich sehnen: Nach Entspannung, Ruhe, Kraft und Energie oder nach Ausgewogenheit und innerer Stärke. Wir bieten das auf einzigartige alpine Weise für Körper, Geist und Seele und mit Gastfreundschaft auf allerhöchstem Niveau.



HOTELS
bestwellnesshotels.at
+43 (0)512 360261-0



FRIENDS
Jetzt anmelden unter:
bestwellnessfriends.com



SHOP & GUTSCHEIN
mybestwellness.com
balancealpine.at



**GEMEINSAM
MEHR BEWIRKEN**
myalpineheart.at

EXKLUSIV FÜR UNSERE CLUBMITGLIEDER



VERWÖHNMENTE
ZU ZWEIT

Willkommen im Club

Als **Wellnessclub-Mitglied** profitieren Sie das ganze Jahr über von **5 % Rabatt** auf Übernachtungen. Während der Clubwochen legen wir Ihnen bei einer Buchung von sechs Nächten sogar eine zusätzliche Nacht oben drauf. Als Dankeschön für Ihre Treue, für Ihr Bleiben und Immer-Wiederkehren.

Pssst: Empfehlen Sie uns Ihren Freunden und Verwandten, dann erhalten auch diese einen einmaligen **Wellnessclub-Nachlass** auf ihre erste Buchung.

Wellness- Clubwochen 6 = 7

14.04. - 21.04.24 · 12.05. - 19.05.24

16.06. - 23.06.24 · 24.11. - 01.12.24

6 Nächte buchen - 7 Nächte genießen!

Buchen Sie 6 Übernachtungen und verlängern Sie Ihren Aufenthalt kostenlos um einen weiteren Wohlfühltag.

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin! Ausführliche Informationen erhalten Sie von unseren MitarbeiterInnen an der Rezeption.





FIT & FUN

Spaß an der Bewegung



PERSONAL
TRAINER*INNEN



TECHNOGYM-
CARDIOGERÄTE



TÄGLICHES
AKTIVPROGRAMM

450
QM

FÜR IHRE
FITNESS



MULTI-
SPORTHALLE



KRAFTPLATZ
RÜCKENSCHULE



YOGA &
MEDITATION



MOUNTAINBIKE-
& E-BIKE-VERLEIH

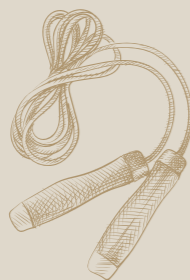
Wenn jede Zelle des Körpers nur so vor Energie strotzt und Sie sich fühlen, als könnten Sie Bäume ausreißen, dann haben wir alles richtig gemacht. Auf zwei Etagen und mit 450 m² Fläche bietet unser topmodern ausgestatteter Fitnesstempel alles, was Sportlerherzen begehren. Folgen Sie Ihrer eigenen Routine auf den ARTIS®-Geräten von Technogym oder entdecken Sie unser vielseitiges Aktivprogramm. Unsere diplomierten Fitnessprofis und TrainerInnen bringen jede Menge Abwechslung in Ihr Training.

Volle Kraft voraus

Streben Sie nach neuen Zielen, lassen Sie Ihre Muskeln spielen und finden Sie zu alter Stärke zurück. Gemeinsam mit unseren **professionell ausgebildeten FitnesstrainerInnen** lernen Sie Ihren Körper und sich selbst neu kennen und erfahren alles rund um die **richtige Trainingsplanung** und **-ausführung. Kraft-** oder **Ausdauertraining**, mit Geräten oder Eigengewicht – ganz wie Sie wollen.

Facts Fit-&-Fun-House

- **Technogym-ARTIS®-Cardiogeräte** nach neuester Technologie
- **Kinesis®**, dreidimensionales Trainieren mit 40 ausgearbeiteten Programmen
- **professionelle Personal TrainerInnen** immer zur Betreuung vor Ort
- **Wochenprogramm** an 7 Tagen die Woche
- **abwechslungsreiche Kurse** in unserer Multisporthalle
- maßgeschneiderte **Trainingsprogramme**



Unser Aktivprogramm

MORGENS

Wassergymnastik, Yoga, Qigong, 5 Tibeter, Fußgymnastik, Meridiandehnen, Morgenlauf, Fit in den Morgen

VORMITTAGS

Pilates, Yoga, Move & Style, Bauch-Beine-Po, Bodystyling

NACHMITTAGS

Kinesis, MFT-Training, Flexi-Bar, Core-Training, Body in Balance

ABENDS

Stretch & Relax, Rücken-Fit, Yoga Balance, Pilates, Yogilates, Autogenes Training, Fit mit Pezziball oder Theraband



Liebscher-&-Bracht-Woche

Spezialwoche mit Florian Götze

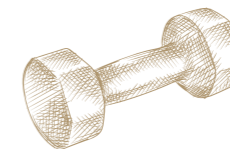
- 28.04. – 05.05.24 • 19.05. – 25.05.24
- 23.06. – 29.06.24 • 28.07. – 04.08.24
- 15.09. – 22.09.24 • 06.10. – 13.10.24

Das Bewegungstraining basiert auf der Erkenntnis, dass Schmerzen vor allem Alarmschmerzen des Körpers sind. 90 Prozent der PatientInnen, die das Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht anwenden, gehen schmerzfrei oder erheblich schmerzärmer nach Hause, und das ohne Medikamente oder Operation.

Liebscher & Bracht

DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!



Unser Tipp:
Wir begleiten Sie auch gerne outdoor beim Nordic Walken oder geführtem „Waldbaden“.



Ab nach draußen

Auf eine ganz besondere, bewusstere Art

Ein **Waldbad** duftet, leuchtet, berührt die Seele und die Sinne. Den Wald bewusst erleben, den Wald bewusster leben. Begleitet von unseren zertifizierten Waldbadcoaches können Sie tief in die Natur eintauchen.

KIDS & TEENS

Endlich Ferien!



Ein Urlaub mit „Ich-will-nie-wieder-wo-anders-hin“. Ferien mit Funfaktor unendlich. Die ansteckende Energie am Alpinen Kraftplatz tut ganz besonders kleinen Abenteurern und Entdeckerinnen gut. Unser kompetentes Team aus Betreuerinnen und Animatoren beschert den Kleinen unvergessliche Tage. Auf Kids und Teens wartet altersgerechte Abwechslung, jede Menge fantasievolle Aktion und viel Zeit an der frischen Bergluft. Highlights für kleine Gäste: Kinderwellness und Kinderstammtisch!

Unser Tipp:
Kinder-Schwimmkurse mit Diana – sicher Schwimmen lernen mit ganz viel Spaß!



KIDS- & TEENSCLUB



KINDERSTAMMTISCH



FAMILIENWASSERWELT



EIGENER BABYPOL



FAMILIENSAUNA



WELLNESS FÜR DIE KLEINEN



ABENTEUERSPIELPLATZ



OUTDOOR-KLETTERWAND

Kids- & Teensclub

- ganztägig **betreuter Kinder- und Jugendclub** ab 3 Jahren
- **täglich geöffnet** von 09.30 bis 22.00 Uhr (außerhalb der Ferienzeiten betreuen wir auch Kleinkinder und Babys)
- altersgerechtes **Kinder- und Jugendprogramm**
- **Kinderstammtisch** mit **speziellen Kindermenüs** von 12.00 bis 13.00 Uhr im Kinderclub inklusive
- **ganztägige Erfrischungen** von der Saftbar



Spiel, Spaß & Action

- **Jugendlounge** mit eigenem **Kino, Tischtennis, Air-Hockey, Tischfußball, Billard, Spielkonsolen, Disco, Twall®-Aktivitätswand**
- **20-Meter-Outdoor-Kletterwand**
- **actionreicher Abenteuer- & Funpark** mit Pirateninsel und Floß sowie vielen tollen Attraktionen wie: Flying Fox, Sandbagger, Zirbenturm, Baumkarussell, Trampolinen etc.
- Familien-SPA mit **Jugendbecken** und **110 m langer Reifen-Wasserrutsche**
- eigener **Babypool**
- **Holzblocksauna** für Familien

Kinder-Schwimmkurs

Kinder (ab 4 Jahren) können bei uns ganz **einfach** und **nebenbei Schwimmen lernen**. Diana zeigt ihnen, wie sie sich im Wasser sicher und vertrauensvoll bewegen. Terminvereinbarung mit unserem Rezeptionsteam. Mehr Infos unter www.swim-living.at



Familien-Sparwochen

Kinder bis 8 Jahre GRATIS

- **07.04. - 04.05.24** • **19.05. - 02.06.24**
- **25.08. - 08.09.24** • **19.10. - 26.10.24**

Bei einer Buchung von mind. 5 Nächten wohnen 2 Kinder in den Familien-Sparwochen **bis 8 Jahre** im Zimmer der Eltern **gratis**.

Kinder bis 12 Jahre GRATIS

- **23.06. - 13.07.24**

Bei einer Buchung von mind. 5 Nächten wohnt 1 Kind in den Familien-Sparwochen **bis 12 Jahre** im Zimmer der Eltern **gratis**.

Familien-Vorteilswochen

Kinder bis 7 Jahre GRATIS

- **03.11. - 18.12.24**

Während der Familien-Vorteilswochen wohnen alle Kinder bei einem Aufenthalt von mind. 3 Nächten **bis 7 Jahre gratis**.

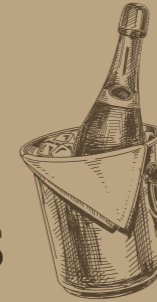
WOHLFÜHLRÄUME

Warmes Holz, edle Stoffe, großzügige Bäder und ein hochwertiges Bettensystem sorgen in der **Alpenrose Wellnessresidenz** für eine entspannte Atmosphäre, in der man sich auf Anhieb ganz wie zu Hause fühlt.



RAUM ZUM ENTFALTEN

Schon immer besonders



Treten Sie ein. Lassen Sie sich fallen. Und genießen Sie Ihr Urlaubszuhause in vollen Zügen. Ob heimeliges Kuschelnest oder imposante Suite, wir können es kaum erwarten, Ihnen Ihr perfektes Wohlfühlzimmer zu zeigen. Eingerichtet mit viel Liebe zum Detail und dem Gespür für Atmosphäre bezaubern alle unsere Zimmer und Suiten mit modern-alpinem Flair.



Entdecken Sie Ihre persönliche Komfortzone: in den 80 bis 140 m² großen luxuriösen und stilvoll eingerichteten Wohlfühlsuiten der **Cocoon - Alpine Boutique Lodge** inklusive Private Spa.



QR-Code scannen und unsere Zimmer und Suiten direkt auf Ihr Smartphone erhalten.



In der **Genuss-Manufaktur** bleiben die besten Rezepte kein Geheimnis. Blicken Sie den MeisterInnen über die Schulter!

- * **Frühstücksbuffet** mit Produkten aus der Region, frisch zubereiteten Eierspeisen sowie frisch gepressten Säften u.v.m.
- * **Light Lunch** mit knackigen Salaten, Suppen, kalorienreduzierten Vitalgerichten, köstlichen Snacks, Gemüse-Rohkost, würzigen Imbissen, Kuchen und Torten aus unserer hauseigenen Patisserie, große Kaffeeauswahl, Ronnefeldt-Tees, Fruchtsäfte und Mineralwasser von der Saftbar
- * **Genießermenü**
mehrgängiges Abendmenü mit Vorspeisen-, Salat- und Dessertbuffet, Käseplatte sowie Themen- und Spezialitätenbuffet
- * Gerne gehen wir auf **Unverträglichkeiten, Allergien** und andere **spezielle Ernährungswünsche** und Bedürfnisse ein
- * **gesunde Kindermenüs** für unsere jüngsten Gäste im Kinderclub
- * **kostenfreie Getränkeauswahl**
ganztäglich alkoholfreie Säfte sowie Sodawasser von der Schankanlage, Kaffee und Tee vom Buffet, Minibar mit alkoholfreien Fruchtsäften sowie Mineralwasser



Sehr gerne berücksichtigen wir Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien.



QR-Code scannen und unsere Kraftplatz-Inklusivleistungen direkt auf Ihr Smartphone erhalten.



Frisch. Gesund. Regional.

Unverzichtbare Zutaten:
Gesunde, regionale Lebensmittel mit der besten Qualität aus der Region und frische Kräuter aus unserem Garten.

WINE & DINE



REGIONALE PRODUKTE



VEGETARISCHE GERICHTE



ERLESENE WEINE



PERFEKTER SERVICE



GEMÜTLICHE STUBEN



ZIGARREN-LOUNGE





Gastgeber Wolfgang Kostenzer jun. nimmt seine Gäste bei den wöchentlichen **Weindegustationen** mit auf eine Reise in die Welt der großen Weine.



WINE & DINE

Genuss für alle Sinne



Leidenschaft, die man schmeckt. Handwerkliche Perfektion, die auf der Zunge zergeht: Unsere Küchenteams sind wahre KünstlerInnen am Herd. Von **Tiroler Klassikern** bis hin zu **internationalen Gaumenfreuden** spannt sich der kulinarische Bogen. Gekocht mit viel Hingabe und den besten Lebensmitteln handverlesener Lieferanten wird jeder Teller zur kleinen Genussreise. Begleitet von feinen Weinen und dem Charme unserer Räumlichkeiten verwöhnen wir Sie mit viel Gastfreundschaft und Sinn für den guten Geschmack. **Und das Beste:** Alkoholfreie Getränke vom Buffet sind beim Abendessen inkludiert.

In vino veritas!

Auch Zigarrenfreunde kommen bei uns voll auf ihre Kosten – in unserer bestens bestückten **Zigarrenlounge**.



Im gemütlichen Ambiente unserer verschiedenen urigen **Tiroler Stuben** schmeckt das Essen gleich noch besser.





Die Leidenschaft für schöne Autos und Genuss

09. - 16.06.24

Auch 2024 laden wir Genussfahrer, Rallyefüchse und Liebhaber edler Ästhetik zur tirol classic am Achensee ein. Es erwarten Sie wieder sportliche Herausforderungen, landschaftliche Geheimtipps und kulinarische Überraschungen in schönster Harmonie.



SAFE THE DATE

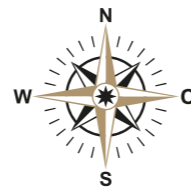


Initiator und Gastgeber Wolfgang Kostenzer wählt die **schönsten** und **außergewöhnlichsten Routen** der Region für Sie aus.

STARTGELD

€ 950,-

Teilnahmegebühr für ein Fahrzeug (Fahrer und Beifahrer) exkl. Aufenthalt



Alle Informationen finden Sie unter:
www.alpenrose.at/angebote/tirol-classic

BIS BALD
IN IHREM ALPINEN
KRAFTPLATZ!



Konzept & Design: Anita Posselt Werbeagentur. **Fotos:** Franz Wüstenberg, Johannes Felsch, Die Bildartisten, Dietmar Winter, Achensee Tourismus, Shutterstock.
Druck: Alpina Druck. Satz- und Druckfehler vorbehalten.



DER ALPINE KRAFTPLATZ



Für noch mehr
Informationen einfach
QR-Code scannen.



Der Alpine Kraftplatz, Mühltalweg 10, 6212 Maurach am Achensee, Austria
T +43 (0)5243 5293-0, info@alpenrose.at, www.alpenrose.at

