

ErholungHeute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Top-Destination – Top-Ergebnis:

Gesamtsieg für das Skigebiet Kitzbüheler Alpen!

Zum zweiten Mal in Folge ging das Kitzbüheler Skigebiet beim weltweit größten Testportal von Skigebieten – *skiresort.de* – als Testsieger hervor. Das freut nicht nur das gesamte verantwortliche Team sondern auch die zahlreichen Wintersportgäste.

Erneut konnte sich das Skigebiet Kitzbüheler Alpen gegen eine starke nationale als auch internationale Konkurrenz durchsetzen und erreichte mit 4,8 von 5 möglichen Sternen eine herausragende Bewertung. Somit wurde das Skigebiet einmal mehr zum besten Skigebiet mit den besten Leistungen gekürt!

nenbeitragen erreicht. So flossen zum Beispiel seit dem Jahr 2000 insgesamt 210 Millionen Euro in die Komfortsteigerung.

Umfangreiches Skischul-Angebot für alle Niveaus

Wer Skifahren oder Snowboarden lernen oder perfektionieren möchte, für den stehen hervorragend ausgebildete Skilehrer zur Verfügung. Von Grund auf lernt es sich meistens am besten und am schnellsten. Holen Sie sich hilfreiche Tipps und Tricks, damit Sie das Pistenvergnügen so richtig genießen können. Auch die Kleinen sind in den Skischulen sehr gut aufgehoben und können so spielend Skifahren lernen und viel Spaß im Schnee haben.

Skiverleih - direkt an der Talstation in Hollersbach

Nicht jeder hat die perfekte

Skiausrüstung zur Hand. Wer das Ski- oder Snowboardfahren erst einmal ausprobieren möchte, für den eignet sich vor allem der Verleih der geeigneten Ausrüstung. Kompetente Beratung bietet das Team von Sport Breitfuß direkt an der Talstation der Panoramabahn in Hollersbach.



Foto: © Mittersill Plus GmbH, Huber

Herrlich – der Blick von den Kitzbüheler Alpen auf die 3000er des Nationalparks Hohe Tauern!

Das Testteam von *skiresort.de* hat das Skigebiet Kitzbüheler Alpen in 18 Bewertungskriterien umfassend getestet und kritisch unter die Lupe genommen. In den Top-Kategorien wie z.B. Größe des Skigebietes, das Pistenangebot, die Lifte und Bahnen, die Schneesicherheit, die Pistenpräparierung sowie für den Snowpark vergaben die Tester 5 Sterne – die höchste zu erreichende Auszeichnung.

Dieser hohe Qualitäts- und Sicherheitsstandard wird nur durch den engagierten Einsatz des gesamten Teams sowie die Investition von Millio-

«Resterhöhe Special» - das kostengünstige Angebot

Dass Skifahren nicht immer teuer sein muss beweist das Angebot «Resterhöhe Special». Hier erhalten Sie ermäßigte Tageskarten für das Skigebiet am Resterkogel. Es umfasst die Panoramabahn Kitzbüheler Alpen, die 6er-Sesselbahn Resterhöhe und die 4er-Sesselbahn Resterkogel. So bezahlen zum Beispiel Kinder und Jugendliche zwischen € 10,- und € 16,- für die Tageskarte und Erwachsene € 31,50. ☆☆☆☆

Editorial

Wir freuen uns sehr, Ihnen wieder eine neue Ausgabe von «ErholungHeute» präsentieren zu dürfen. Der Sommer ist leider viel zu schnell vergangen ... und so blicken wir schon wieder in Richtung Winter, in der Hoffnung auf viel Schnee und schöne Sonnentage.

Die bedeutsamste Zeit im Winter ist sicherlich die Weihnachtszeit und mit ihr der heimelige Advent mit all seinen Besonderheiten: das Schlendern und Gustieren auf Weihnachtsmärkten, wohlthuende Spaziergänge an der frischen Winterluft - vielleicht liegt auch schon ein wenig Schnee im Tal - und dann die gemütliche, warme Stimmung im Haus mit den weihnachtlichen Dekorationen und Düften ...

Um all diese Sehnsüchte erfüllen zu können, haben wir auch heuer wieder die beliebten «Verwöhntage im Advent» im Programm. Ausführliche Informationen dazu lesen Sie im Begleitbrief oder auf unserer Homepage unter www.kaltenhauser.com – Menüpunkt «Winterpauschalen». Weiters erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr über das vielfältige «Nationalpark-Winterprogramm» und wir ge-

ben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie sich im Winter am besten anziehen, um immer schön warm und trocken zu bleiben. Urlaub in Hollersbach hat seinen ganz besonderen Reiz:



Eva-Maria und Thomas Steinhäuser sind mit viel Liebe und Engagement gerne für ihre Gäste da!

Einerseits hat man die Ruhe und Beschaulichkeit eines kleinen Nationalparkdorfes in herrlicher Natur – andererseits kommt auch der Gast mit dem Bedürfnis nach Fun & Action nicht zu kurz: Mit dem Direktanschluss an das «Weltbeste Skigebiet» Kitzbüheler Alpen ist all das möglich!

Wir freuen uns schon ganz besonders auf Sie und sind bemüht, Ihren Urlaubstraum zu erfüllen!

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



Erholungshotel****
Kaltenhauser

... zauberhaft familiär

A - 5731 Hollersbach · Tel. 0 65 62 / 81 17-0 · Fax 81 17-50
Homepage: www.kaltenhauser.com · email: info@kaltenhauser.com

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Den wilden Tieren auf der Spur.....Seite 2

Ein Erlebnis der besonderen Art: die Wildtierfütterung im Habachtal – hautnah!

Raus in die Winterwunderwelt!.....Seite 2

Schneeschuhwandern – eine Winteraktivität, bei der man zu sich selbst und zur Natur zurückfindet.

Adventzauber!.....Seite 3

Wie Sie für ein paar Tage dem Alltag erfolgreich entfliehen können.

Gratis-Wohlfühlwochenende.....Seite 3

Warum «Gewinnen» jetzt noch einfacher ist.

Naturerlebnis für die ganze Familie:

Wildtierfütterung im Habachtal

Mächtige Hirsche und junge Kälber können bei dieser Exkursion aus nächster Nähe beobachtet werden. Ein besonderes Wintererlebnis bietet dieser Ausflug mit erfahrenen Berufsjägern.

Das heimische, in freier Wildbahn lebende Rotwild findet während der Wintermonate zu wenig Nahrung und kommt deshalb täglich zur gewohnten Futterstelle. Die Wildtierfütterung ist für Jäger ein wesentlicher Bestandteil der jagdlichen Aufgaben. Sie versorgen die Tiere mit ausreichend Nahrung, damit sie gut durch die oft harten Wintermonate kommen.

Normalerweise sind Wildtiere wie Rehe und Hirsche ja eher scheu. Wenn man nun bei einer Fütterung in freier Wildbahn – aber doch aus nächster Nähe – imposanten Rothirschen gegenübersteht, dann ist das schon etwas ganz Besonderes. Ein

Erlebnis, das meistens nur Jägern und Wildhütern vorbehalten war, können Sie nun unter der Führung erfahrener Berufsjäger miterleben. Hier erfahren Sie viel

Wissenswertes rund um das Leben dieser Schalenwildart. Eine sehenswerte Veranstaltung des Nationalpark-Winterprogramms, die Sie nicht versäumen sollten! ☆☆☆☆



Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit, die sonst eher scheuen Tiere aus nächster Nähe zu beobachten.

Ort: Schaufütterung Habachtal, Bramberg

Termine: Jeden Montag und Mittwoch, sowie an den Freitagen in den Weihnachtsferien und im Februar - vom 26. Dezember 2014 bis 11. März 2015

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Parkplatz Habach (Rückkehr ca. 17:00 Uhr)

Kosten: €15,00 pro Person (Erwachsene) / €9,00 pro Kind (10-14 Jahre)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen, max. Teilnehmerzahl 28 Personen

Anmeldung: bis zum Tag vor der Exkursion 12:00 Uhr bei der Nationalparkverwaltung Hohe Tauern – Tel.: +43 (0) 6562 / 40849 - 33

Kurzurlaub im Erholungshotel Kaltenhauser:

Glück muss man haben!

Wir freuen uns, die Gewinnerin aus unserem letzten Gewinnspiel (Sommerausgabe 2014) bekanntgeben zu dürfen. Es ist **Frau Katrin Gottas aus Dessau in Deutschland!** Sie hatte bei der Ziehung am 15. September das Glück auf ihrer Seite und darf sich über ein gemütliches Wohlfühlwochenende im Erholungshotel Kaltenhauser (2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstücksbuffet) in einem unserer neuen Deluxe-Zimmer freuen. Das gesamte Team gratuliert ganz herzlich!

Neue Chance – neues Glück. Auch bei der aktuellen Ausgabe von «ErholungHeute» können Sie wieder ein Gratis-Wochenende gewinnen. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 4. ☆☆☆☆



Winterurlaub im Nationalpark Hohe Tauern ist so vielfältig wie nirgendwo anders! Einen wunderschönen Kurzurlaub wünschen die Familien Steinhauser & Kaltenhauser der glücklichen Gewinnerin.

Mit Schneeschuhen durch den Winter stapfen:

Die einzigartige Winterwelt des Nationalparks Hohe Tauern kennenlernen

Wer mit Schneeschuhen unterwegs ist, findet Ruhe und eine verzauberte Natur. Man erlebt die Winterlandschaft viel intensiver. Weil halt Zeit ist – zum Schauen und zum Hören.

Verschneite Bäume, Tierspuren im Schnee, aber tausende Schneekristalle glitzern in der Sonne. Ohne Schneeschuhe würde man im tiefen Pulverschnee versinken. Die großen Teller an den Füßen machen es jedoch möglich, querfeldein zu wandern und die Natur auf eine andere Art kennenzulernen.

Der Weg in die winterliche Landschaft ist oft erst durch Schneeschuhe möglich, die das Einsinken im tiefen Schnee verhindern. Bei Wanderungen abseits der Wege soll dabei jedoch besonders auf die Tierwelt Rücksicht genommen werden. Um überleben zu können, müssen die Tiere sehr sparsam mit ihren Energiereserven umgehen. Stress und Lärm stören sie in ihren im Winter schon erheblich erschwerten Lebensbedingungen. Deshalb ist oftmals eine Tour unter fachkundiger Führung ratsam.

same Erleben der Natur und nutzen darum gerne das Nationalpark Hohe Tauern Winterprogramm mit vielen interessanten Exkursionen, Skitouren und Schneeschuh-Wanderungen. Als Gast hat man schlichtweg die Qual der Wahl: Wo soll es hingehen? Die erfahrenen Bergführer des Nationalparks kennen die schönsten Routen und Plätze und wissen auch Bescheid über etwaige Gefahren. Unter www.nationalparkerlebnis.at können Sie schon einmal in das aktuelle Winterprogramm des Nationalparks Hohe Tauern hineinschnuppern.

Gut gerüstet in die Natur

Eine gute Ausrüstung ist vor allem bei den Winterexkursionen von großer Wichtigkeit: festes Schuhwerk, funktionelle Kleidung, Haube und Handschuhe, warme Getränke und Proviant zählen zur Grundausstattung für Ausflüge in die Natur. Um den Winter im Nationalpark Hohe Tauern haut-



Entdecken Sie die Lust am Schneeschuhwandern! Auf Spurensuche durch wunderbare Winterlandschaften ...

Winterwanderungen mit den Rangern

Viele Gäste möchten gerne einmal etwas Neues ausprobieren. Sie schätzen die Bewegung und das gemein-

nah und mit all seinen Schönheiten so richtig genießen zu können, stehen auch allen Teilnehmern im Rahmen der vielen Winterexkursionen hochwertige Schneeschuhe zur Verfügung. ☆☆☆☆

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

Veranstaltungskalender 2014/15:

28.11.-21.12.14 «Nationalpark-Adventmarkt»



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

30.11.14 «Kinder-Krampusrummel»

Beim Felberturmmuseum in Mittersill – Beginn: 16.00 Uhr

02.12.14 «Krampus-Rummel in Hollersbach»

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

04.12.14 «Krampus-Rummel in Mittersill»

Viel Spaß und Unterhaltung garantiert der traditionelle Krampus-Rummel im Ortszentrum von Mittersill. Beginn: 19.00 Uhr

13.-20.12.14 «Verwöhntage im Advent»

Wenn Ihnen die «stillste Zeit im Jahr» zu hektisch und ungemütlich wird, dann kommen Sie einfach nach Hollersbach, ins Erholungshotel Kaltenhauser. Lehnen Sie sich zurück, halten Sie ein wenig inne und erleben Sie einen Advent, wie er vielleicht früher einmal war ... Genaue Einzelheiten der «Verwöhntage» entnehmen Sie bitte dem Begleitbrief dieser Zeitung – oder erfahren Sie diese unter www.kaltenhauser.com

31.12.14 «Silvester im Hotel Kaltenhauser»

Erleben Sie den Jahresausklang 2014 mit Schwung, guter Laune und vielen netten Menschen!

10.-31.01.15 «Schneespaß-Pauschale»

Wintervergnügen pur: Frische Bergluft, herrliche Pisten, Pulverschnee und ein abwechslungsreiches Freizeitangebot! Buchen Sie 7 Übernachtungen mit Halbpension, 6-Tage-Skipass und allen Inklusivleistungen. Näheres zu diesem Angebot erfahren Sie auf Seite 4 dieser Ausgabe.

23.-25.01.15 «Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel»

Bereits zum 75. Mal findet das Internationale Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel statt. Die weltbesten Skirennläufer werden sich in den Disziplinen Super-G, Abfahrt und Slalom messen. Seit vielen Jahren der Höhepunkt im alpinen Skizirkus – nur 30 km von Hollersbach entfernt!

14.-28.03.15 «Schneehasen-Pauschale»

Mit unseren perfekt abgestimmten Pauschalen sparen Sie doppelt: Zum einen Geld und zum anderen Sorgen, denn Sie brauchen sich dann um Vieles nicht mehr zu kümmern - einfach urlauben und entspannen. 4 Übernachtungen inklusive Halbpension, 3-Tage-Skipass und alle Kaltenhauser-Inklusivleistungen zum Vorteilspreis. Ausführliche Informationen auf Seite 4.

14.-28.03.15 «Sonnenskilauf»

Wärmende Märzsonne, moderne Liftanlagen und bestens präparierte Pisten sind die optimalen Voraussetzungen für alle Skifans. Das Hotel Kaltenhauser leistet seinen Anteil zu einem perfekten Winterurlaub – somit steht einem unvergesslichen Aufenthalt in der Region Nationalpark Hohe Tauern nichts mehr im Wege. 7 Übernachtungen mit Halbpension, 6-Tage-Skipass und alle Kaltenhauser-Inklusivleistungen sind in diesem Urlaubspaket enthalten. Mehr dazu auf Seite 4.

28.03.-06.04.15 «Ostereier sparen-Pauschale»

Sie möchten die wärmende Frühlingssonne genießen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Erleben Sie traumhafte Tage beim Sonnenskilauf oder erkunden Sie die Gegend bei einem ausgedehnten Frühlingsspaziergang. In diesem Angebot sind 5 Übernachtungen mit Halbpension, 4-Tage-Skipass und alle Kaltenhauser-Inklusivleistungen inbegriffen. Lesen Sie mehr auf Seite 4.

20.-24.07.15 «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 unter www.silva-meth.at

«Lernseminar» vom 25.-26.07.2015 Im Anschluss zum Silva mind-Seminar findet wieder ein «Workshop für kreatives Lernen» für Kinder statt. Hier lernen die Kids unter anderem ihre Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.

02.-29.08.15 «27. Internationale Malerwochen»

Die Malerwochen in Hollersbach sind ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil des kulturellen Geschehens der kleinen Nationalparkgemeinde. Die Kurse werden in der Kunsthalle Kramerstall – direkt neben dem Hotel Kaltenhauser – abgehalten. Ausführliche Informationen über Buchung, Kursleitung, Kosten, etc. erhalten Sie unter: www.int-malerwochen.eu

04.10.15 «Hollersbacher Bauernmarkt»

Ein besonderes Highlight im Herbst ist der Hollersbacher Bauernmarkt mit Almbtrieb und Pferdezug. Er findet bereits zum 33. 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)

Spüren Sie den einzigartigen Charme dieser Zeit:

Der Zauber des Advents!

Besonders in der Vorweihnachtszeit sehnt man sich nach einer heimeligen Atmosphäre. Im liebevollen Ambiente des Erholungshotels Kaltenhauser finden Sie ein Stück dieser Geborgenheit, die Sie den Alltag vergessen lässt.

Warmes Kerzenlicht, angenehme Düfte, entspannende Verwöhnstunden im Wohlfühlbereich des Hotels oder bei einer Massage, ein vollmundiger Wein zu einem wunderbaren Essen – die Sehnsucht nach Wärme und Ruhe in den kalten Wintermonaten liegt in der Natur des Menschen. Erleben Sie im Hotel Kaltenhauser auch in der dunklen Jahreszeit ihre helle Freude.



Erleben Sie die vorweihnachtliche Stimmung am Mittersiller Adventmarkt und probieren Sie die vielen regionalen Köstlichkeiten.

Sich zu Hause fühlen – auch wenn man nicht zu Hause ist – das ist das Bestreben der Hoteliers Thomas und Eva-Maria Steinhäuser samt ihrem hochmotivierten Team. Mit liebevollen Dekorationen, Licht, Musik und Düften möchten Sie für den Gast eine ganz besondere Atmosphäre des Wohlbefindens schaffen. Bei den beliebten «Verwöhntagen im Advent» können Sie sich schon so richtig auf die

bevorstehenden Festtage einstellen. Neben den ganzen Annehmlichkeiten des Hotels lernen Sie bei einem Urlaub in der Nationalparkregion auch immer ein Stück Kultur kennen. Eine Vielzahl an Bräuchen und traditionellen Riten begleiten und bestimmen den Lauf des Jahres. Speziell in der Vorweihnachtszeit finden viele Veranstaltungen, die diesen Jahresabschnitt in ein ganz besonderes Licht rücken, statt.

So erlebt man Anfang Dezember fast in jedem Nationalparkdorf einen Krampusrummel, wobei man die oft handgeschnitzten, mit viel Liebe hergestellten Masken der «Perchten» bewundern kann. Hirtenspiele, Musiker und Chöre sorgen für die richtige Stimmung am kleinen aber feinen Adventmarkt in Mittersill, der vom 28.11.-21.12.2014 jeweils an den Wochenenden stattfindet.

☆☆☆☆

Ihr Einsatz wird belohnt:

Unser Gewinnspiel - jetzt noch einfacher!

Von nun an können Sie sich den Weg zur Post sparen. Wer am Gewinnspiel teilnehmen möchte, kann dies ganz einfach vom Computer oder per Telefon/Fax erledigen.



Bei jeder Ausgabe unserer Gästezeitung «ErholungHeute» verlosen wir ein Gratis-Wohlfühlwochenende für zwei Personen. Früher wurde dazu die Antwortkarte zurückgeschickt – nun brauchen Sie das nicht mehr. Einfach das richtige Lösungswort, versehen mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse per Email, Fax, Telefon - oder wer möchte natürlich auch weiterhin auf dem Postweg - an die Redaktion schicken, und schon sind Sie dabei.

Erholungshotel Kaltenhauser genießen konnten. Dies möchten wir auch so beibehalten mit dem Unterschied, dass wir in Zukunft keine Antwortkarten mehr versenden. Die Benützung der elektronischen Medien macht das Leben noch einfacher

und spart überflüssige Wege. Nutzen Sie deshalb weiterhin die Chance auf ein Gratis-Wohlfühlwochenende für 2 Personen in einem der neuen Deluxe-Zimmer – inklusive Frühstücksbuffet. Wir wünschen Ihnen viel Glück dabei! ☆☆☆☆

Bitte beantworten Sie nachfolgende Gewinnfrage:

In welchem Tauerntal kann man die Wildfütterung beobachten?

H

Telefon: +43 (0) 6562 / 8117 – 0
Fax: +43 (0) 6562 / 8117 – 50
Email: info@kaltenhauser.com
Post: Erholungshotel Kaltenhauser, Familie Steinhäuser, A-5731 Hollersbach 17

Im Laufe der Zeit gab es schon viele glückliche Gewinner, die ein Gratis-Wochenende im

Attraktive Winterpackages:

Die besten Voraussetzungen für einen aktiven und erholsamen Winterurlaub!



«Schneespaß-Pauschale»
10.-31.01.2015

Preis pro Person:

7 Übernachtungen & 6-Tage-Skipass im Deluxe-Doppelzimmer (Anreisetag: Samstag)

€ 840,70



«Schneehasen-Pauschale»
14.-28.03.2015

Preis pro Person:

4 Übernachtungen & 3-Tage-Skipass im Deluxe-Doppelzimmer (tägliche Anreise möglich)

€ 467,40



«Sonnenskilauf»
14.-28.03.2015

Preis pro Person:

7 Übernachtungen & 6-Tage-Skipass im Deluxe-Doppelzimmer (Anreisetag: Samstag)

€ 819,20



«Ostereier sparen-Pauschale»
28.03.-06.04.2015

Preis pro Person:

5 Übernachtungen & 4-Tage-Skipass im Deluxe-Doppelzimmer (tägliche Anreise möglich)

€ 644,-

Alle Pauschalpreise verstehen sich pro Person im Deluxe-Doppelzimmer inklusive Skipass für die Kitzbüheler Bergbahnen (Preise für andere Zimmerkategorien bitte auf Anfrage), Begrüßungsgetränk, Frühstücksbuffet und Wahlmenü am Abend, freie Benutzung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekabine. Skistall und Schuhraum mit Schuhtrockner. Kostenloser Parkplatz im Freien (überdacht €9,-/Tag). Gratis Leihbademantel während Ihres Aufenthaltes. W-LAN oder Highspeed Plug-in Internet gratis in den neuen Zimmern (Superior, Deluxe und Suiten), kostenfreie Internetstation in der Lobby und W-LAN im Kaminzimmer. Buchungsmöglichkeiten bitte auf Anfrage!

Mit Schicht für Schicht zum Wohlbefinden:

Die richtige Kleidung - Garant für unbeschwerte Aktivitäten im Freien

Das «Zwiebelsystem» ist die einfachste Regel, wie man sich bei sportlicher Betätigung im Freien anziehen soll: viele Schichten, die bei Bedarf ausgezogen werden können. Mehr dazu im folgenden Beitrag.

Auch wenn die Luft kalt ist, schwitzt man bei körperlicher Anstrengung. Deshalb sollte funktionelle Kleidung schnell trocknen, möglichst leicht sowie wasser- und windabweisend sein. Ziel ist, ein ans Wetter angepasstes Klima-Gleichgewicht zu schaffen, bei dem man nicht zu stark ins Schwitzen gerät.



Wintersport ist gesund, befreit vom Alltagsstress und macht mit der richtigen Winterbekleidung auch noch sehr viel Spaß!

Erste Schicht

Direkt am Körper sollte man Funktionsunterwäsche aus Kunstfaser-Materialien tragen. Sie leitet den Schweiß rasch von der Haut weiter und trocknet schnell. Achten Sie darauf, dass die Unterwäsche angenehm zu tragen ist und gut am Körper anliegt.

Zweite Schicht

Leichte Sportshirts oder übereinander gezogene Fleece Shirts – je nach Außentemperatur – transportieren die Feuchtigkeit weiter nach außen und regeln die Körpertemperatur. So hat man immer die Möglichkeit, bei Bedarf eine Schicht an- oder auszuziehen.

Dritte Schicht

Die äußerste Schicht soll vor Regen und Wind schützen, gleichzeitig aber die Feuchtigkeit aus den unteren Schichten nach außen leiten. Hier eignen sich Softshell-Jacken, die durch Fleecefutter noch zusätzlich wärmen. Sie sind jedoch nicht wasserdicht, sondern nur wasserabweisend, dafür aber besonders atmungsaktiv. Bei stärkerem Wind, Regen oder auch Schnee ist es empfehlenswert, eine locker sitzende Jacke aus Polyamid mit einer wasserdichten Membrane zu tragen.

Der Vorteil der Zwiebel-schichten: Idealerweise hat man alle Schichten dabei – sie müssen jedoch nicht alle gleichzeitig getragen werden. Das ergibt sich aus dem eigenen Wohlbefinden und den klimatischen Verhältnissen. Wichtig ist jedoch, die richtige Reihenfolge einzuhalten – dann steht unbeschwertes Outdoor-Aktivitäten nichts mehr im Wege!

☆☆☆☆

Gut geplant in den Urlaub:

Wir möchten, dass Sie bei uns gut ankommen!

Über die Homepage www.kaltenhauser.com Rubrik «Lage & Anreise» können Sie Ihren Reiseweg schon von zu Hause aus planen - ganz einfach und individuell! Probieren Sie es aus!



ACHTUNG! Wir dürfen Sie darauf hinweisen, dass seit 1. Dezember 2013 in Österreich die Vignettenpflicht auf allen Autobahnen und Schnellstraßen gilt – also auch auf der A12 Inntal Autobahn ab der Staatsgrenze. Das heißt, Sie brauchen für die Strecke Kiefersfelden bis Kufstein-Süd ebenfalls eine gültige Vignette, um sich unnötigen Ärger zu ersparen. Ein 10-Tages-Ticket gibt es um € 8,50 auch noch direkt am Rastplatz Kiefersfelden (letzte Möglichkeit vor der Grenze). Gute Fahrt!

Kosten für eine Autobahnvignette sparen Sie – aus nördlicher Richtung kommend – bei folgender Route: Fahren Sie bei der Autobahnabfahrt Siegsdorf (Traunstein) von der Autobahn und weiter über Lofer, Saalfelden, Zell am See und Mittersill bis nach Hollersbach.



Herausgeber:
Erholungshotel Kaltenhauser
Eva-Maria & Thomas Steinhauser
A-5731 Hollersbach 17 / Austria
Redaktion: Christine Daifir

Auflage: 3500 Stück

Erscheint zweimal jährlich.
Gratis-Abonnements können direkt bei der Redaktion bestellt werden.

Redaktion «ErholungHeute»
A-5731 Hollersbach
Tel.: +43 (0) 6562 / 8117 - 0
Fax: +43 (0) 6562 / 8117 - 50
E-Mail: info@kaltenhauser.com
Homepage: www.kaltenhauser.com