



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Lebensfreude pur

ZWISCHEN BERG & SEE

SOMMER/HERBST 2025

ZEIT FÜR AUSZEIT

Willkommen

IN IHREM URLAUBSZUHAUSE

www.alpenrose.at

DER ALPINE KRAFTPLATZ

Spüren. Durchatmen. Ankommen.

Ein Sommer voller Lebensfreude erwartet Sie am Alpinen Kraftplatz, denn er ist eine Einladung an Körper und Seele: zum Entspannen, Genießen und Lebendigsein.



Ihre Gastgeber
Wolfgang & Wolfgang jun. Kostenzer
und Ihre 200 herzlichen
Kraftplatz-Verwöhnspezialist:innen

Für Ihre wertvolle sommerliche Auszeit haben wir wieder eine reichhaltige Auswahl an Angeboten und Möglichkeiten für Sie und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden vorbereitet. Achtsame Rituale, nachhaltig inspirierende Kraftplätze, wohltuend belebende Aufgüsse, liebevolle Details und unsere ehrliche, herzliche Tiroler Gastfreundschaft schaffen eine Atmosphäre der Geborgenheit.

Lassen Sie sich fallen, spüren Sie die Energie der Berge und erfahren Sie den Sommer mit allen Sinnen. Und dank unseres Action- und Funparks ist auch für die Kleinsten bestens gesorgt.

Genießen Sie unbeschwerte, energiegeladene Tage inmitten der atemberaubenden Landschaft des Achensees.

Schön, dass Sie unser Gast sind!

Wolfgang Kostenzer W. Kostenzer jun.

IHR KRAFTPLATZ AM ACHENSEE



DER ALPINE KRAFTPLATZ



◀ Im **Alpine Botanic Garden** verschmelzen Stille und Natur zu purem Wohlgefühl. Das Zwitschern der Vögel, duftende Blüten, sanfter Wind – ein Ort, an dem die Seele ruht und man ganz bei sich ist.

HEIMATGEFÜHL

Bei uns wird Wohlfühlen zur Selbstverständlichkeit. Die warmen Töne umarmen Sie, während Ihr Blick über das satte Grün schweift. Draußen die Kraft der Natur, drinnen Geborgenheit mit Stil.





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



Natur erleben

Am Achensee vereinen sich Natur, Bewegung und Erholung zu einem einzigartigen Sommererlebnis. Vom ersten Schritt in die Berge bis zur letzten Welle auf Tirols größtem See – hier schlägt das Herz im Rhythmus der Natur. Wandern, biken, klettern – die Freiheit beginnt direkt vor unserem Alpinen Kraftplatz. Und auch der türkisfarbene Achensee lädt zum Segeln, Kiten und Windsurfen ein. Golfliebhaber:innen werden auf dem 18-Loch-Golfplatz bei jedem Schlag von der atemberaubenden Bergkulisse begleitet. Erleben Sie einen aktivierenden Sommer, der berührt – voller Energie, Leichtigkeit und unvergesslicher Augenblicke.

UNSER
TIPP

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

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-Ausflugsschiffen
- freier Eintritt in verschiedene Museen der Achenseeregion und in die Swarovski Kristallwelten

pro Erwachsenen € 98,- / pro Kind € 49,-

UNSER GESCHENK FÜR SIE:

In der Zeit vom 13.07. bis 02.08.2025 schenken wir Ihnen bei einer Buchung von 7 Nächten in den Kraftplatz-Aktivwochen die Achensee Erlebniscard zu Ihrem Wohlfühlurlaub dazu.

UNSER
TIPP



FRÜHLINGSERWACHEN

7=6

29.03. – 12.04.25 // 04.05. – 11.05.25

Erleben Sie den Zauber des Frühlings inmitten der erwachenden Natur am Achensee. Genießen Sie **wohltuende Wellnessmomente**, frische Bergluft und die ersten warmen Sonnenstrahlen in unserem Gartenparadies. Dazu **schenken** wir Ihnen **einen Urlaubstag**.

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

ab € 1.476,-

Mit unserem **Sportguide Rene** können Sie **unzählige Naturschönheiten zu Fuß** oder **mit dem Rad erkunden**. Sein umfassendes Wissen über die Region macht die Touren nicht nur sportlich aktiv, sondern auch bereichernd und inspirierend.

BERGE, SEE UND MEHR

05.05. – 29.05.25

Kraft tanken, Natur genießen, Ruhe finden und von unseren **kostenlosen Zusatzleistungen** profitieren.

- 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 € 793,-



GRATIS- AUSRÜSTUNGSVERLEIH

Für noch mehr Freude an der Bewegung sorgt der **kostenlose Verleih** von Wanderschuhen, Wanderstöcken, Rucksäcken, Regenschutz, Fahrrädern, E-Bikes (3 Std.), Helmen u. v. m.



Abschlag vor Traumpanorama

Der **18-Loch-Golfplatz** in Pertisau am Fuße des Karwendels zählt zu den schönsten Plätzen im Alpenraum. Der **Golf- und Landclub Achensee**, 1934 gegründet, ist der zweitälteste Österreichs. Das Besondere: der erste Abschlag liegt praktisch mitten im Dorf, die weiteren Löcher bieten pures Golf-Alpin-Feeling.

Unsere Gäste genießen den **kostenlosen Shuttleservice** vom Hotel zum Golfplatz und erhalten **20 % Greenfee-Ermäßigung**.

Gerne reservieren wir **Startzeiten** oder **vereinbaren Trainerstunden** für Sie.



WEITERE GOLFPLÄTZE IN UNMITTELBARER NÄHE:

Golfclub Alpengolf Achenkirch: ca. 9 km
Golfclub Zillertal/Uderns: ca. 25 km

PERFEKTE SCHWÜNGE

Die Golfschule am Achensee unter der Leitung von Thomas Fankhauser erstellt Ihre individuelle Trainingseinheit.

The next Stage – 2 Tage Aufbaukurs

Sie haben die Platzreife erfolgreich abgeschlossen und wollen die nächsten Steps erreichen. In diesem Aufbaukurs erlernen Sie Schlagsicherheit und -weiten durch leicht wiederholbare Bewegungsmechanismen.

120 min Training pro Tag inkl. Videoanalyse und Scope-Golfschwunganalyse

€ 199,-* p. P. (ab 2 Pers.)

Improve your Game – 3 Tage Perfektionskurs

Sicher und kreativ rund ums Green. Erlernen Sie die hohe Kunst des Puttens, solide Fairway-Schläge und richtig bombige Drives.

120 min Training pro Tag inkl. Videoanalyse und Scope-Golfschwunganalyse

€ 289,-* p. P. (ab 2 Pers.)

* **Golfausrüstung** und **Trainingsbälle inklusive**. Gerne buchen wir für Sie Ihre Wunschzeiten!



Bikeguide Rene Delmas

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.

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

BIKE & HIKE

11.05. – 17.05.25 // 13.07. – 19.07.25
24.08. – 30.08.25 // 28.09. – 04.10.25

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

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

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

ab € 1.686,-

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



Farbenfroh

Der Herbst am Achensee verzaubert mit goldenen Wäldern und klarer Bergluft. Ein Fest für die Sinne – voller Brauchtum, Geselligkeit und Glücksmomenten. Erleben Sie in dieser farbenprächtigen Zeit Tiroler Tradition hautnah!

UNSER
TIPP

Beim **Karwendelmarsch (30.08.25)** und **Achenseelauf (07.09.25)** treffen sich tausende Sportbegeisterte zum gemeinsamen Sportvergnügen.



KRAFTPLATZ- WANDERWOCHE

07.09. – 21.09.25

Professionell geführte Touren für Sportliche und Genusswanderer

Auch dieses Jahr haben wir wieder die **schönsten Wanderwegen** rund um die Achenseeeregion für Sie zusammengestellt. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Naturerlebnisse und Gipfelmomente.

- 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 Rospitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)

ab € 1.977,-

GOLDENE HERBSTFESTWOCHE 7=6

21.09. – 28.09.25

Sportiv, genussvoll und entspannt präsentiert sich diese Festwoche. Es wird gefeiert, gemeinsam gespeist und Erlebnisse werden mit Freunden geteilt. Seien Sie dabei bei unvergesslichen Stunden der Lebensfreude im Goldenen Herbst am Achensee.

- Abwechslungsreiches Herbstfestwochenprogramm (Natur, Kultur und beste Unterhaltung)

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

ab € 1.506,-

TOP-
TIPP

7 NÄCHTE BUCHEN –
6 NÄCHTE BEZAHLEN

Ausführliche Programminfo unter www.alpenrose.at



Zwei kristallklare Naturbadeteiche, umgeben von stilvollen Liegeinseln, schaffen eine Oase der Entspannung.

Alpine Gartenidylle

Der Alpine Botanic Garden ist das Herzstück unseres Sommerparadieses. Hier entfaltet sich die alpine Pflanzenwelt in ihrer ganzen Pracht: Würzige Kräutermatten, die sanft im Wind wiegen, alte Latschenkiefern, die ihre wohligen Aromen verströmen, und unberührte Wiesen, die von der Kraft der Berge erzählen. In unseren Naturbadeteichen spiegelt sich der Himmel, während Libellen in der frischen Bergluft tanzen. Ob Sie im eigenen Ruhebereich die Stille genießen oder als Familie den perfekten Platz zum Verweilen finden – hier ist für jeden ein Stück Naturglück reserviert.

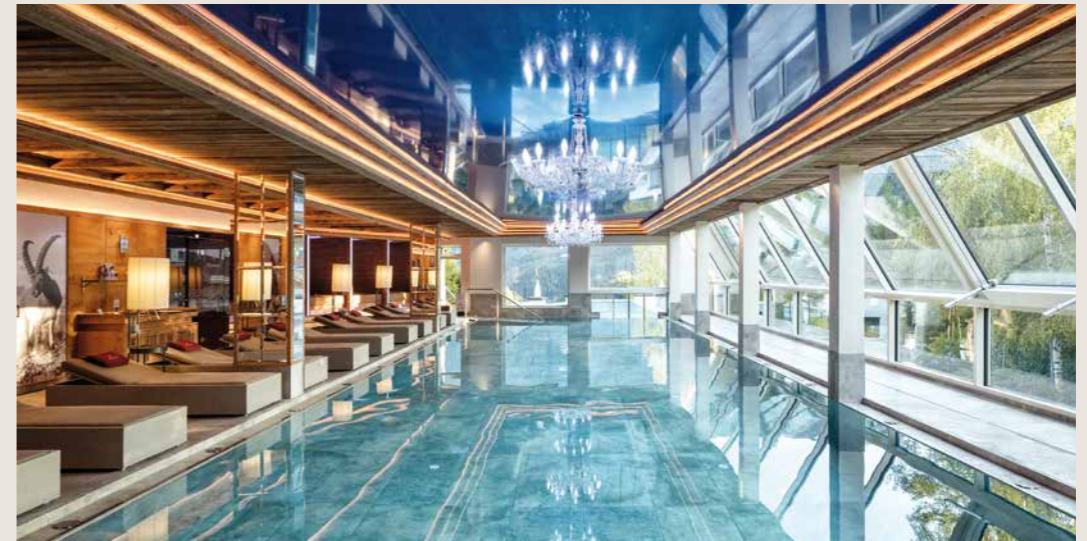
Eigener
Familien- und
Adults-only-
Bereich

Paradiesisch

Inmitten der Berge entfaltet sich auf über 10.000 m² ein Gartenparadies voller Blütenpracht, mit sanft plätschernden Wasserwelten und ruhigen Kraftplätzen. Ein echtes Naturjuwel, das die Sinne berührt und rundum guttut.



Spüren Sie die Kraft unserer Wasserwelten und lassen Sie sich von Wärme und sanfter Schwerelosigkeit umhüllen. Ziehen Sie sportliche Bahnen im **23-m-Sportbecken** mit **10-m-Außenbereich** oder genießen Sie die heilsame Wirkung unserer **Solebäder**, draußen unter freiem Himmel oder drinnen in der Tiroler-Sole-Grotte im Gestein.



In den **Spa- und Wasserlandschaften** des Alpen Kraftplatzes wartet tiefgehende Regeneration auf Sie. Herrlich!



Dieses Ambiente verzaubert:
In der **Stillen Hochalm** kommen Sie zwischen
jahrhundertealten Hölzern – einst Teil traditioneller
Bauernhäuser, Mühlen und Kornspeicher –
geschichtsträchtig zur Ruhe.



Wellness am Alpinen Kraftplatz:
Immer mit der besten Aussicht –
auf majestätische Berge und pure Natur!

Wellness für mich

Sie wünschen, der Alpine Kraftplatz spielt. Ob kraftvolle
Bahnen im Sportbecken, tiefes Durchatmen im Außenbecken
mit Panoramaaussicht oder volle Power im Gym – hier wird
Wellness nicht nur zum persönlichen Erlebnis, hier zählt nur,
was Ihnen guttut. Ob wohltuende Massagen, duftende
Aufgüsse oder ein Moment nur Sie allein: Ihr Wohlbefinden
steht im Mittelpunkt. Ganz nach Lust und Laune entspannen,
genießen und auftanken. Mit Sauna, Beauty, Fitness,
Wasserwelten und mehr erfüllen wir genau die Auszeit,
die Sie sich wünschen.

Genießen Sie jeden Moment des Nachruhens in unseren einzigartigen Ruheräumen.

Saunieren

Die Kunst des Saunierens beherrschen unsere Saunameister:innen aus dem Effeff. Freuen Sie sich auf zehn einzigartige Saunen und täglich wechselnde Erlebnisaufgüsse, die Körper und Geist in neue Sphären heben.



KUSCHELIGE WOHLFÜHLTAGE

16.11. – 29.11.25

inklusive Wellnessbonus

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

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

ab € 768,-

UNSER KUSCHELBONUS FÜR SIE:

Für noch mehr Entspannung schenken wir Ihnen **ab 3 Übernachtungen € 30,- (ab 4 ÜN € 40,-, ab 5 ÜN € 50,- und ab 7 ÜN € 100,-)**. Einlösbar auf Konsumationen im Haus.

HIMMLISCHE SAUNAGENUSSWOCHE

09.11. – 16.11.25 // 16.11. – 22.11.25

mit prämierten Aufgussprofis

Der Alpine Kraftplatz hat exklusiv für Sie die **besten Saunameister:innen aus Österreich, der Schweiz und Deutschland** eingeladen.

- Täglich verschiedene Aufgusszeremonien und spezielle Showaufgüsse mit prämierten Saunameister:innen
 - 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 € 1.757,-



Jeder Behandlungsraum ist eine Oase der Ruhe – **sanfte Düfte, warmes Licht** und **tiefenwirksame Pflege** erwarten Sie.



Strahlend schön

Gönnen Sie sich eine Auszeit voller wohltuender Berührungen und wertvoller Pflege. Am Alpinen Kraftplatz verwöhnen unsere Spa-Spezialist:innen mit sanften Massagen, nährenden Packungen und erfrischenden Gesichtsbearbeitungen Ihre Haut. Spüren Sie, wie bei individuellen Treatments mit hochwertigen Produkten Spannungen weichen, neue Energie fließt und Ihre natürliche Schönheit von innen heraus strahlt.

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



Einzeltermine
und Beratungen
sind täglich
im Vitaltempel
buchbar.

UNSER
TIPP

AYURVEDA- WORKSHOPS

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

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

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,-

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,-

Achtsamkeit

Das Leben in seiner schönsten Form:
Mit Bewegung, Yoga, Genuss, Ruhe, Meditation
und Gelassenheit. Nehmen Sie sich Zeit und
bringen Sie Körper und Geist in Einklang.

HYPNOSE

mit Nathalie Sorgmann
zertifizierter Hypnosecoach

Nathalie Sorgmann ist **zertifizierter Hypnose-coach** in Österreich, spezialisiert auf **Angst** und **Panik**, **Ernährung**, **Selbstliebe** und **Tiefenentspannung**. Mit einer angenehmen Hypnosemethode versetzt sie Sie in Trance und arbeitet individuell mit Ihnen, um Sorgen zu besprechen, Ziele zu definieren und ein maßgeschneidertes Coaching anzubieten.

Buchen Sie Ihr
individuelles Einzelcoaching

- Freude-Hypnose ca. 60 min € 140,-
- Hypnose zum Inneren Kind ca. 90 min € 255,-

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

MENTAL HEALTH



CHAKRA-YOGA

08.06. – 14.06.25 // 27.07. – 02.08.25
31.08. – 06.09.25 // 05.10. – 11.10.25

mit Katja Sessler
Yoga- & Meditationslehrerin,
Aromaberaterin, Reiki Grad II

Chakra-Yoga beinhaltet die Aspekte
Erdung, Kreativität, Willenskraft, Mitgefühl,
Ausdruck, Vision und Verbundenheit.

Durch **klassische Yogastellungen** und
gezielte Atemlenkung wird die Energie
der Chakras ausgeglichen, was zu einem
harmonischen Gefühl und Einklang
mit sich selbst führt.



UNSER TIPP:

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

BALANCE YOUR LIFE

25.05. – 31.05.25 // 07.07. – 11.07.25
17.08. – 23.08.25 // 21.09. – 27.09.25
16.11. – 22.11.25

mit Manuela Jacob
Gesundheits- & Mentalexpertin

Manuela Jacob, Energietherapeutin,
Ayurvedapraktikerin, Gesundheitstrainerin
und Qigong-Lehrerin, zeigt Ihnen mit
einfachen Bewegungsfolgen, wie Sie Ihren
Körper entspannen, Ihren Geist zur Ruhe
bringen und Stress dauerhaft abbauen
können. **Kostenlose Vorträge** und **Kurse**
täglich vormittags und nachmittags von
Montag bis Freitag!

Während unserer **Spezialwochen** bieten
Gesundheits- und Mentalexpert:innen
wertvolle Einblicke sowie praktische Tipps,
um die **innere Balance** zu fördern und
die **mentale Stärke** auszubauen.

MEDITATION. AUSDAUER. KRAFT

KRAFTPLATZ FITNESSOASE



Ob Meditation am Wasser, gezieltes Krafttraining oder Ausdauer-Workouts – unsere professionell ausgebildeten Fitnesstrainer:innen begleiten Sie mit individueller Trainingsplanung. Mit Eigengewicht oder Geräten stärken Sie Körper und Geist und bringen neue Energie in Ihre Bewegung.

Volle Power

Hier dreht sich alles um Bewegung, Kraft und Ausdauer. Auf 450 m² und zwei Etagen erwartet Sie unser hochmodern ausgestattetes Fitnessareal, das keine Wünsche offenlässt. Ob gezieltes, individuelles Training an den innovativen ARTIS®-Geräten von Technogym oder abwechslungsreiche Einheiten im Rahmen unseres Aktivprogramms – unsere diplomierten Fitnessprofis und Trainer:innen begleiten Sie mit Expertise und Motivation.

UNSER
TIPP

Wir begleiten Sie auch gerne outdoor beim **Nordic Walken** oder **geführten „Waldbaden“**.

Tägliches Aktivprogramm

MORGENS

Aquagymnastik, Fit in den Morgen, Faszientraining, Mobility, Morgentautreten, verschiedene Yoga-Sessions

VORMITTAGS

Pilates, Bauch-Beine-Po, Smovey Walking, Nordic Walking, Bodyweight-Workout, Powerplate-Einführung, Funktionelles Training, Beginner Acro-Yoga

NACHMITTAGS

Kinesis, TRX-Workout, Zirkeltraining, Geräteführung, Gleichgewichtstraining, Hula-Hoop-Workout, Kettlebell-Workout, Infovorträge, Power Walking

ABENDS

Stretch & Relax, Rückenfit, Meditation, Yoga, Phantasiereise, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung



Facts Fit & Fun House

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



Die Kunst des Waldbadens

Die heilende Umarmung der Natur

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. Das Waldbaden ist für unsere Gäste **kostenlos**. Gerne informiert Sie unser Rezeptionsteam über Termine.

Dauer: ca. 1 bis 1,5 Std.



Ein gesunder Rücken

Begeben Sie sich in die staatlich geprüften Hände unseres Rückenschullehrers. Er weiß, wie man **Rückenbeschwerden sanft** und **wirksam kuriert**, und gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Rücken schonen und stärken können.



LIEBSCHER-&- BRACHT-WOCHE

13.04. – 19.04.25 // 04.05. – 10.05.25
22.06. – 28.06.25 // 03.08. – 09.08.25
07.09. – 13.09.25 // 12.10. – 18.10.25

Spezialwoche mit Florian Götze

Das Bewegungstraining basiert auf der Erkenntnis, dass Schmerzen vor allem Alarmschmerzen des Körpers sind. 90 Prozent der Patient:innen, 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!



HIER WILL ICH BLEIBEN!

„Mein Urlaub? Einfach mega! Hier gibt's so viel zu entdecken, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Klettern, toben, plantschen – und das alles mit neuen Freund:innen! Die Betreuer:innen sind supercool und haben immer eine Überraschung parat. Sogar **Kinderwellness** gibt's: Voll entspannt! Das Essen am eigenen **Kinderstammtisch**: der Hit! Und die frische Bergluft macht mich zum echten Energiebündel. Ich sag's euch: Ich will nie wieder woanders hin!“



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**
- **Holzblocksaua** für Familien

FAMILIEN-SPARWOCHE

Kinder bis 8 Jahre gratis

06.04. – 17.04.25 // 07.06 – 22.06.25
09.11. – 18.12.25

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

26.04. – 03.05.25 // 28.06. – 26.07.25
24.08. – 14.09.25 // 12.10. – 25.10.25

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



UNSER TIPP: KINDER-SCHWIMMKURS

(ab 4 Jahren) mit Diana – sicher Schwimmen lernen mit ganz viel Spaß! Terminvereinbarung mit unserem Rezeptionsteam. Mehr Infos unter www.swim-living.at



Best Alpine Wellness in den schönsten Resorts der Alpen

Wir, die Resorts der Best Alpine Wellness Hotels, bringen Sie in Balance. Egal, wonach Sie sich sehnen: nach Entspannung, Ruhe, Kraft und Energie oder nach Ausgewogenheit und innerer Stärke. Wir tun das auf einzigartige alpine Weise für Körper, Geist und Seele und mit Gastfreundschaft auf allerhöchstem Niveau.

#MY ALPINE LIFE BALANCE

© freiburg.waldenber

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

FRIENDS
Jetzt anmelden unter:
bestwellnessfriends.com

SHOP & GUTSCHEIN
mybestwellness.com
balancealpine.at

GEMEINSAM
MEHR BEWIRKEN
myalpineheart.at

CLUB DER GENIESSER



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 obendrauf. Als Dankeschön für Ihre Treue, für Ihr Bleiben und Immer-Wiederkehren.



FRIENDS CLUB

Als Gast haben Sie die Möglichkeit, Mitglied im Friends Club zu werden. Dabei profitieren Sie bei einer Buchung bei den **Best Alpine Wellness Hotels** von einem **1%igen Rabatt** auf den Zimmerpreis.

Jetzt
Mitglied
werden!



Wellness- Clubwochen 6 = 7

18.05. – 21.05.25 // 06.07. – 13.07.25
16.11. – 23.11.25

6 Nächte buchen – 7 Nächte genießen!
Buchen Sie 6 Übernachtungen und verlängern Sie Ihren Aufenthalt kostenlos um einen weiteren Wohlfühltag.

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

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

Kochkunst

Hochwertige, regionale Zutaten und frische Kräuter aus dem eigenen Garten – mit Sorgfalt ausgewählt und mit kreativer Finesse veredelt. So entsteht Genuss, der nicht nur gut schmeckt, sondern auch begeistert. Nicht nur eine Kunst, sondern unser Versprechen!

Sehr gerne berücksichtigen wir Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien.

KRAFTPLATZ KULINARIK



Gaumenfreuden

Am Alpinen Kraftplatz geraten nicht nur Gourmets ins Schwärmen. Wenn regionale Gerichte und internationale Klassiker zu kulinarischen Sinneserfahrungen werden. Wenn aus Tradition und Kreativität neue Genussimpulse entstehen. Wenn jedes Mahl zum Geschmackserlebnis wird und feinste internationale Tropfen jedes Gericht veredeln. Spätestens dann gilt die Begeisterung aller den Gaumenfreuden des Lebens.

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





PLATZ NEHMEN

Willkommen in unseren traditionellen Tiroler Stuben. Unsere liebevoll gedeckten Tische warten darauf, Schauplatz geselliger Stunden zu werden. Nehmen Sie Platz, spüren Sie die entspannte Atmosphäre und genießen Sie das Beste, was die Tiroler Küche zu bieten hat.



EXKLUSIVE WEINWOCHE

29.06. – 05.07.25 // 09.11. – 15.11.25

mit Diplom-Sommelier Krisztian

Entdecken Sie die Welt des Weins auf eine ganz besondere Art und Weise und erfahren Sie viel Interessantes über die **Weinherstellung** und **-kultur**.

- Weinverkostung mit Topwinzern
- exquisites Schaumwein-Tasting
- Verkostung regionaler Spezialitäten
- 6-gängiges Gourmet-Galadinner mit Weinbegleitung
- Ausflug zu einer Weinkellerei nach Südtirol inkl. Besichtigung und Verkostung

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

ab € 1.536,-*

* Exklusive Aufpreis für Verkostungen, Galadinner und Ausflüge. Diese können individuell dazugebucht werden.

NEU AB APRIL 2025

Unser **neuer Bar- & Loungebereich** ist der Treffpunkt, wo Erlebnisse geteilt, Pläne geschmiedet und genussvolle Momente zelebriert werden. Ob vor dem nächsten Abenteuer, für eine kleine Pause zwischendurch oder zum stilvollen Ausklang des Tages – feine Weine, angesagte Cocktails und exquisite Destillate machen jede Begegnung hier besonders.



UNSER
TIPP

EXQUISITES SOMMELIER-DINNER

Unser **Küchenchef Robert Wank** und **Diplom-Sommelier Krisztian Varadi** nehmen Sie **jeweils am Montag** mit auf eine geschmackvolle Reise mit **exzellenter Weinbegleitung** in unserer Genusswerkstatt. Das **mehrgängige Menüerlebnis** für wahre Genießer:innen wird Ihren Gaumen umschmeicheln.

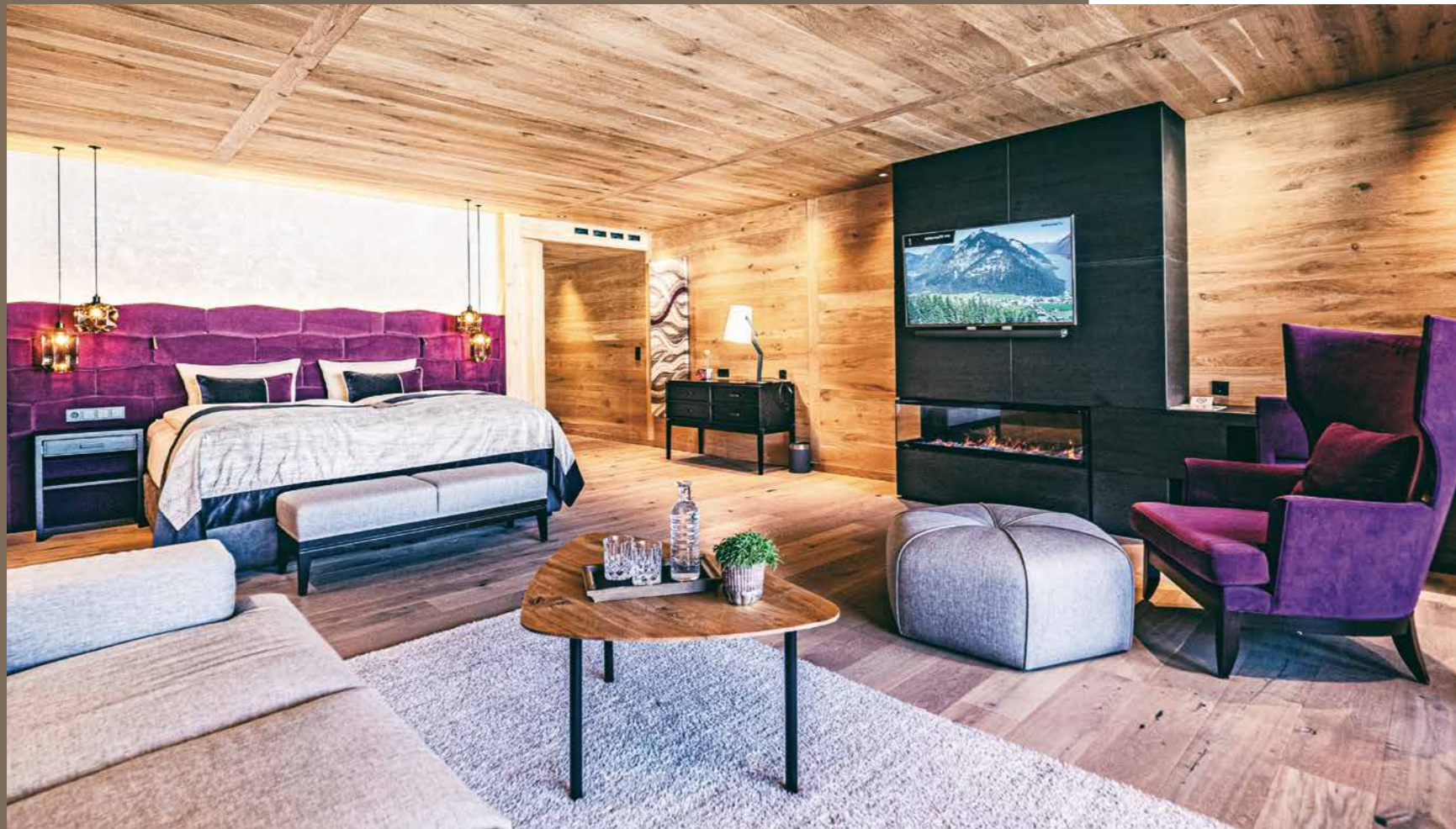
€ 95,- pro Pers.

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Platz.
Ab mind. 6 bis max. 10 Personen. Beginn 18.00 Uhr.



Edle Tropfen, perfekt inszeniert.

Unsere Sommeliers haben 200 erlesene Weine mit Sorgfalt ausgewählt. Sie warten nun in unserem Weinkeller auf Sie!



Ein Ort, der Geborgenheit ausstrahlt und zur reinen Entspannung einlädt. Warme Holzelemente, edle Stoffe und großzügige Bäder schaffen ein harmonisches Ambiente. Und das hochwertige Bettensystem verspricht erholsame Nächte.

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



Pures Wohngedühl

Ihr Rückzugsort zum Wohlföhlen. Ankommen, durchatmen, sich vom alpinen Flair in den Bann ziehen lassen. Ob gemütliches Kuschnelnest oder großzügige Suite mit Private Spa – jedes Zimmer wurde mit viel Fingerspitzengefühl eingerichtet, um Sie rundum zu begeistern. Stilvolles Design, warme Materialien und harmonische Details schaffen eine Atmosphäre der Entspannung. Für ein „Zuhause-Gedühl“ vom ersten Moment an.



PREISE COCOON 2025

COCOON SPA SUITEN	27.04. – 12.07.2025 07.09. – 27.09.2025 09.11. – 17.12.2025			13.07. – 06.09.2025 28.09. – 08.11.2025		
	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte
Cocoon Spa Suite 80 m ²	339	345	370	373	381	387
Cocoon Luxury Spa Suite 90 m ²	348	354	379	391	400	406
Cocoon Spa Chalet Suite 120 m ²	483	490	515	518	526	531
Cocoon Spa Chalet Suite Sunny 120 m ²	489	496	520	524	531	538
Cocoon Luxury Spa Chalet Suite 140 m ²	558	565	590	593	602	608

Preise in Euro pro Pers./Tag inkl. aller Inklusivleistungen; exkl. der örtlichen Aufenthaltsabgabe € 3,- pro Pers./Tag



Unsere kleinen Gäste

Alter bis einschließlich	Wohnkomfort- zimmer	Suiten 40-50 m ²	Suiten 75-85 m ²	Villa, Penthouse, Cocoon Spa Suiten
0 bis 3 Jahre	GRATIS	GRATIS	GRATIS	GRATIS
4 bis 7 Jahre	55	60	65	70
8 bis 12 Jahre	65	70	75	80
13 bis 16 Jahre	70	75	85	90

Preis pro Kind in Euro im Zimmer bzw. in der Suite ab 2 vollzahlenden Erwachsenen

PREISE ALPENROSE 2025

WELLNESSRESIDENZ ALPENROSE	27.04. – 12.07.2025 07.09. – 27.09.2025 09.11. – 17.12.2025			13.07. – 06.09.2025 28.09. – 08.11.2025		
	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte
Ferienzimmer	233	238	244	261	267	272
Studio Rotspitz, Wohnkomfortzimmer	251	256	263	279	285	290
Juniorsuite für 1 Person	261	266	272	283	288	295
Residenzsuite Rofanblick 42 m ²	256	261	268	284	289	296
Residenzsuite 40 m ²	268	272	279	296	302	307
Residenzsuite 45 m ² /48 m ² zzgl. € 6,-	275	279	286	303	308	314
Residenzsuite 50 m ²	285	289	297	313	318	324
Residenzsuite 75 m ²	297	302	308	324	331	336
Residenzsuite 85 m ²	304	308	315	332	337	343

ALPENROSE-LUXUSSUITEN
(Basispreis ab 2 Pers. pro Tag)

Ermäßigung und Aufpreis
3. und 4. Person siehe Hotelinfos

Penthouse-Suite 136 m ² 2-4 Pers.	985	1.031
Residenz-Gartenvilla 160 m ² 2-6 Pers.	869	927

Preise in Euro pro Pers./Tag inkl. aller Inklusivleistungen; exkl. der örtlichen Aufenthaltsabgabe € 3,- pro Pers./Tag



TIPP: Genießen Sie einen 360-Grad-Rundgang durch Ihre gewünschte Zimmerkategorie auf unserer Homepage unter www.alpenrose.at



Residenzsuite 42 m², 45 m², 48 m²

Alles
inklusive

Nutzen Sie viele **kostenlose Kraftplatz-Extras**
im Rahmen unserer Verwöhnspension.

RUNDUM VERWÖHNT



KRAFTPLATZ KULINARIK

- **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:** ganztägig alkoholfreie Säfte sowie Sodawasser von der Schankanlage am Buffet, Kaffee und Tee, Minibar mit alkoholfreien Fruchtsäften sowie Mineralwasser

FIT & FUN HOUSE

- lichtdurchflutetes Fitnessstudio auf 450 m²
- Power Plate, Kinesis® – Trainieren in 3D
- täglich betreutes Sport- und Bewegungsprogramm in- und outdoor
- Rückenschule
- 200-m²-Multisporthalle im Cocoon, 4. UG

WELLNESS & ENTSPANNUNG

- Kräuteralm-Erlebnissauna – tägliche Aufgüsse
- Kräutersoledampfbad – tägliches Pflegeprogramm zur Einstimmung auf den Saunaaufguss
- Biosauna 65 °C
- klassische Dampfbäder 47 °C
- Caldarium 50 °C
- Laconium 60 °C
- Zirbenholzsaua 80 °C
- Sologrotte im Tiroler Fels
- Tepidarium mit warmen Steinliegen
- Holzblocksaua im Residenzgarten (Familiensaua)
- Himmelreich-Panoramasaua
- Infrarotliegen und -kabinen
- Solarium, Alpha-Liege (gegen Gebühr)
- Wechselfußbäder
- Teebar mit alkoholfreien Getränken und Tees
- Obst vom Obstkorb

WASSERWELTEN

- Quellgarten-Badlandschaft mit Innen- und Außenbecken 30/34 °C
- Erlebnisschwimmbad mit 23-m-Sportbecken und 10-m-Außenbecken 32 °C (ab 18 Jahren)
- Outdoor-Sole-Whirlpool 34 °C
- Babypool 35 °C
- Jugendpool 31 °C mit Chillbereich, 110 m langer Reifenrutsche und vielen Wasserattraktionen

PARADIESISCHE GÄRTEN

- 2 Naturbadeteiche mit kuscheligen Liegen und lauschigen Plätzen
- separater Familienbereich

RUHEBEREICHE

- Stille Alm – mit gewärmten Wasserbetten
- Stille Hochalm zum Träumen
- kuschelige Ruhebereiche in der Holzblocksaua und der Kräuteralm
- Ruhebereich „Schlafmütze“ mit Panoramablick im Alpenrose-Spa's

HOTELINFORMATIONEN

SPORT & AKTIV

BETREUTES OUTDOOR-PROGRAMM

Im Sommer: Geführte Wanderungen oder Bike-touren, Nordic Walking, Golf-Schnupperstunden. Kulturprogramm und Ausflüge bei Schlechtwetter.

Im Winter: Geführte Schneeschuhwanderungen, Snowbiken, Skitouren, Rodelpartien oder Eisstock-schießen mit unseren Freizeitbetreuer:innen.

AKTIV- & ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Tägliche Betreuung durch unsere diplomierten Wellness- und Fitnesstrainer:innen.

Wochenprogramm unter www.alpenrose.at

KOSTENLOSER VERLEIH ...

von Wanderschuhen und -stöcken, Rucksäcken, Regenschutz, Fahrrädern, Nordic-Walking-Stöcken, bestens gewarteten Mountainbikes, Helmen, topmodernen E-Bikes (3 Std.), Snowbikes, Trapperschuhen, Rodeln etc.

UNTERHALTUNG

Tägliche Abendunterhaltung in unserer Nachtschwärmer-Bar. Tanzabende mit Livemusik, Pianomusik oder Tiroler Stubenmusik in der Lounge, Casinoabend, Modenschauen, Vorträge u. v. m.

SONSTIGES

- pro Zimmer ein Tiefgaragenabstellplatz für Ihr Auto
- Ladestation für Ihr Elektroauto (gegen Gebühr)
- kostenloses WiFi in allen Zimmern
- Golfcar
- pro Person 1 Badetasche mit Bademantel, Bade- und Saunatüchern. Wir verzichten auf die Verwendung von Einweg-Badeschlappen und bitten Sie daher, Ihre persönlichen Badeschlappen mitzubringen.

KIDS & TEENS

KINDERCLUB

Täglich von 9.30 bis 22.00 Uhr lassen sich unsere ausgebildeten Kids-Coaches ein pädagogisch wertvolles Programm für kleine Gäste ab 3 Jahren einfallen. Leckeres abwechslungsreiches Kinderwahlmenü und Softdrinks gemeinsam mit Freunden im Kinderclub von 12.00 bis 13.00 Uhr und von 18.00 bis 19.00 Uhr (kostenlos). **Tipp:** Außerhalb der Ferienzeiten betreuen wir auch Kinder unter 3 Jahren.

JUGENDLOUNGE

Jugendliche ab 14 Jahren können am speziellen Jugendprogramm teilnehmen oder in der chilligen Jugendlounge bei Billard, coolen Games und in einem Kino ganz entspannt unter Aufsicht chillen.

FUNPARK & KLETTERWAND

Auf dem 800 m² großen Abenteuerspielplatz gibt es vom Fußballplatz bis zur Pirateninsel mit Floß viel zu entdecken. Im nahegelegenen Wald hat sich unser Indianerland versteckt, das mit dem alten Knattertrack erkundet wird. Am Lagerfeuer erzählt man sich dann von den tollen Erlebnissen des Tages.

HOTELINFORMATIONEN

ERMÄSSIGUNGEN

Im Zimmer bei zwei Vollzahlern 3. bzw. 4. Person € 150,- pro Person/Tag; Penthouse-Suite, Residenz-Gartenvilla, Cocoon Spa Suiten € 165,- pro Person/Tag. Der Aufpreis für Zimmer und Suiten in Alleinbenützung (nur in begrenzter Anzahl) beträgt 50 %. Für Kinder bis 16 Jahre beachten Sie bitte unsere Kinderpauschalen.

RESERVIERUNG

Bei Reservierung (Beherbergungsvertrag) gelten die österr. Hotelvertragsbedingungen des Fachverbandes der Beherbergungsbetriebe vom 23.09.1981. Sollten in der Reservierungsbestätigung die Preise abweichen, so gelten die Preise laut aktueller Preisliste. Bei kurzfristiger Buchung gilt eine E-Mail als fixe Reservierung.

STORNIERUNGEN

Können wir nur in schriftlicher Form akzeptieren. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer **Reise-rücktrittsversicherung bzw. Hotelstorno Plus** (ohne Selbstbehalt), da wir bei einer Stornierung oder kurzfristigen Änderung der Reservierung eine Gebühr von 80 % des Logispreises berechnen müssen, falls wir die Unterkunft nicht weitervermieten können. Nähere Infos erhalten Sie von unseren Mitarbeiter:innen oder unter www.europaeische.at.

HUNDE UND HAUSTIERE

€ 30,- pro Tag (ohne Futter). Wir behalten uns vor, eine eventuell erforderliche Endreinigung in Rechnung zu stellen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Hunde in den Speise- und Wellnessräumen, auf der oberen Terrasse und auf unserer Liegewiese keinen Zutritt haben.

PREISE

Pauschalangebote, Sonderaktionen, Nachlässe oder andere Rabatte sind grundsätzlich nicht kombinierbar.

Mit Erscheinen der neuen Preisliste verlieren alle bisherigen Preise ihre Gültigkeit! Preisänderungen, Druckfehler und Irrtum sowie Angebotsänderungen vorbehalten. Es gelten die Bestimmungen des österreichischen Hotelvertragsrechtes. Gerichtsstand Schwaz

BIS BALD
IN IHREM ALPINEN
KRAFTPLATZ!



MOTOREN
BERGE
GENUSS

SAVE THE DATE
tirol classic 2025
29. Juni – 06. Juli

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

Konzept & Design: Anita Webhofer Werbeagentur. Fotos: Franz Wüstenberg, Johannes Felsch, Die Bildartisten, Thomas Haberland, Achensee Tourismus, Shutterstock. Druck: Alpina Druck. Satz- und Druckfehler vorbehalten.



DER ALPINE KRAFTPLATZ



Für noch mehr
Informationen einfach
QR-Code scannen.



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

