



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Bergwinter

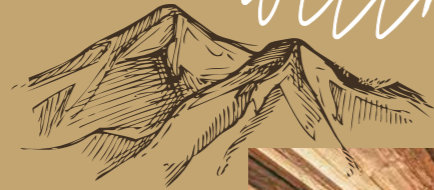


Unsere kraftvollen
Angebote für
eine Winterauszeit,
die Ihr Herz
berührt.

WINTER/FRÜHJAHR 2024/2025



Herzlich
willkommen



www.alpenrose.at

IHR KRAFTPLATZ AM ACHENSEE

Echtes Wintergefühl

Wir möchten Sie entführen, mitten hinein in einen funkelnden Traum in Schneeweiß, denn der Bergwinter am Achensee ist faszinierend schön.

Spüren Sie in sich hinein, hören Sie, wie Ihr Herz klopft und schließlich vor Freude beim Gedanken daran hüpfpt, durch den **knirschenden Pulverschnee** zu stapfen, Skischwünge zu ziehen, mit **erlesenen Kreationen** kulinarisch verwöhnt und bei Behandlungen in unserem **Vital- & Spa-Bereich** sanft umschmeichelt zu werden. Bei uns sind Sie eben in guten Händen, denn wir sind Gastgeber aus Leidenschaft und unsere MitarbeiterInnen ein kostbarer Schatz. Ankommen, abschalten, genießen und dieses Wechselspiel aus der **Bewegung** in der winterlichen Natur und der Erholung in unserem Haus erleben, das ist für uns die Essenz für **unvergessliche Momente** am Alpinen Kraftplatz.

Wir freuen uns auf Sie!

Wolfgang Costenzer W. Kostenzer jun.



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



Winterzauber

Unter Ihnen glitzernder Schnee, vor Ihnen der tiefblaue Achensee und über Ihnen die unendliche Weite des Himmels, die Aussichten könnten im Bergwinter nicht besser sein. Die unberührte Natur bietet hier den perfekten Rahmen für jeglichen **Wintersport**, egal ob kraftvoll oder ganz sanft: Auf Schneeschuhen beim **Winterwandern** oder mit **Tourenski** durch die Idylle? Sich dem **Langlaufgenuss** auf den bestens gespurten Loipen zwischen **Rofan- und Karwendelgebirge** hingeben und in Gedanken verlieren? Über die Skipisten gleiten, die frische Winterluft atmen und sich frei fühlen? Das klingt nicht nur gut, sondern ausgezeichnet!



53 PISTEN-
KILOMETER



4 FAMILIEN-
SKIGEBIETE



5 RODEL-
BAHNEN



150 KM WINTER-
WANDERWEGE



UNZÄHLIGE
SKITOUREN

200
KM

LANGLAUF-
LOIPEN



SNOW-
KITEN



SCHNEESCHUH-
WANDERN

Bewegung bewegt Körper, Geist & Seele

Unser Sportprofi Rene Delmas – ausgebildeter Bergwanderführer und Langlauflehrer – unterstützt Sie dabei, Ihre **Lebensfreude** zu steigern, Ihre **Gesundheit** zu verbessern und mehr Nachhaltigkeit zur **Bewegung** sicherzustellen. Entdecken Sie mit ihm zahlreiche Aktivitäten auch abseits der Piste, wie Rodeln, Eislaufen, Schneeschuh- oder Winterwandern durch die verschneiten Karwendeltäler.

Wer lieber sanft durch die winterliche Landschaft gleitet, den erwarten mehr als **220 Loipenkilometer** – davon **112,5 km klassisch** gespurt und **108 km für Skating** – in wunderschöner Kulisse zwischen Rofan und Karwendel sowie **kostenlose Benützung** aller Loipen in der Region.

GRATIS-AUSRÜSTUNGSVERLEIH

Für noch mehr Freude an der Bewegung sorgt die **kostenfreie Zurverfügungstellung** von Trapperschuhen, Schneeschuhen, Schlitten, Stöcken u.v.m.

Langlaufkurse mit unserem Profi Rene

06.01. – 01.03.25



Unser Tipp:
Buchen Sie Ihr
Langlaufpaket zum
Vorteilspreis von
€ 150,-
pro Person

Ob Skating oder klassischer Stil, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – Langlaufen ist eine der schönsten und gesündesten Sportarten, die uns der Winter bietet. Unser Sportguide Rene Delmas zeigt Ihnen, wie die perfekte Spur gelingt.

Privatunterricht für Anfänger oder Leistungssportler (klassisch oder Skating)

- Kursdauer 1 oder 2 Stunden € 65,-/€ 125,-
Terminvereinbarungen bitte mit unserem Rezeptionsteam oder per E-Mail info@alpenrose.at
- Gerne organisieren wir für Sie die Langlaufausrüstung mit unserem Partner vor Ort

Wintertraum in Weiß & Himmelblau

05.01. – 01.02.25

Erleben Sie kostbare Tage im Zeichen des Natur- und Wellnessgenusses und lassen Sie sich von der berührenden Schönheit der Bergwelt verzaubern. Nutzen Sie den Winter zum Auftanken und Kraftschöpfen.

- 1x mehrgängiges Gourmetdinner
- 1x Berg- und Talfahrt mit der Rofanseilbahn
- 1x romantische Pferdekutschenfahrt
- 1x Fackelwanderung mit Glühwein in unserer Gaudilodge
- 1x Wellnessgutschein im Wert von € 50,-

4 Übernachtungen im Studio Rotspitz inkl. aller Kraftplatz-Extras pro Person (zzgl. Kurtaxe)
Mögliche Anreisetage So., Mo., Di., Mi.

ab **€ 1.091,-**



Schneeschuh-Wanderwoche mit Gipfelerlebnissen

12.01. – 19.01.25 • 09.03. – 23.03.25

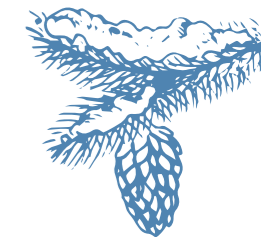
Entdecken Sie die Schönheit des Winters mit Schneeschuhen! Ideal für Nichtskifahrer und jene, die sich nach Ruhe in der Natur sehnen und dieses Erlebnis gerne mit der Bewegung verbinden möchten. Und obendrein schenken wir Ihnen einen **Wellnessgutschein** (ab 7 ÜN) im Wert von **€ 75,-** pro Vollzahler.

- 5x geführte Schneeschuhwanderungen
- professionelle Betreuung durch unsere Schneeschuhwanderführer und Outdoor-Trainer
- Informationen rund ums Wandern im Winter
- Leihhausrüstung: Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen
- Einkehr in urige Hütten mit Verpflegung, Getränken oder Trapperjause
- Shuttlebus zu den Ausgangspunkten
- 1x Spa-Gutschein im Wert von € 75,-

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

ab **€ 1.872,-**

Nähere Programinfos erhalten Sie auf unserer Homepage unter www.alpenrose.at





WINTER-AKTIVPAKETE

Romantische Adventtage

01.12. – 18.12.24



Schöpfen Sie am Jahresende **neue Energie** mit wertvollen Tagen der **Liebe**, des **Genusses** und der **Entspannung**. Lassen Sie sich von unseren GesundheitsexpertInnen nach Herzenslust verwöhnen und tanken Sie Kraft für den kommenden Winter. In der Zeit vom **01. bis 18.12.2024** schenken wir Ihnen bei einem Aufenthalt von:

7 Tagen	€ 150,- pro Person
5 Tagen	€ 70,- pro Person
4 Tagen	€ 50,- pro Person
3 Tagen	€ 30,- pro Person



Winter-Aktivwoche

mit Rene Delmas

26.01. – 02.02.25 • 09.02. – 22.02.25

16.03. – 23.03.25

Stärken Sie Körper und Seele bei aktiven Naturerlebnissen. Wertvolle Tipps und Infos über die richtige Durchführung von Bewegungen sorgen dafür, dass Sie kraftvoll und glücklich durch den Winter kommen.

Exklusiv und kostenfrei für unsere Gäste

- 2x Schneeschuhwandern inkl. Ausrüstung
- 1x Winterwandern mit Hütteneinkehr
- 1x Kutschenfahrt
- 1x Fackelwanderung mit Glühwein
- 1x Spa-Gutschein im Wert von € 70,-

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

ab € 1.722,-



Für noch mehr Entspannung

schenken wir Ihnen in den Winter-Aktivwochen ab 7 Übernachtungen einen Verwöhngutschein im Wert von € 70,- pro Vollzahler.



Nähere Programminfos erhalten Sie auf unserer Homepage unter www.alpenrose.at

Unsere Saunen

Treten Sie ein und genießen Sie, wie die Wärme Ihnen ein unbeschreiblich gutes Gefühl schenkt. Körper, Geist und Seele kommen in unseren **10 verschiedenen Saunen** in mehreren Bereichen dank **wohriechenden Aufgüssen** und ganzheitlichen Ritualen in Einklang. Und das bei jedem Saunagang und in jeder Minute des stilvollen Nachruhens am Alpinen Kraftplatz. Für mehr Kraft, neue Energie und echte Lebensfreude.



Die Kunst des Saunierens beherrschen unsere SaunameisterInnen aus dem Effeff. Lassen Sie sich von den **täglichen Erlebnis-aufgüssen** begeistern und beflügeln.



Himmliche Saunagenusswochen

MIT PRÄMIERTEN AUFGUSSPROFIS
10.11. – 24.11.24 • 05.01. – 19.01.25

Tauchen Sie ein in die holistische Saunakultur, wenn sich **prämierte SaunameisterInnen aus Österreich, der Schweiz und Deutschland** in unserer **Kräuteralm-Erlebnissauna** einfinden, um mit **einzigartigen Showaufgüssen** die Kunst des Saunierens zu zelebrieren.

- Fackelwanderung mit Glühwein in unserer Gaudilodge
- täglich spezielle Showaufgüsse mit AufgussmeisterInnen in unserer Erlebnissauna
- 1x Late-Night-Aufguss (MI)
- Gourmetabend und Weindegustation mit ausgewählten Winzern (DO)
- geführte Winterwanderung mit Einkehr
- Abendunterhaltung in unserer Nachtschwärmer Kaminlounge & Bar u.v.m.

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

ab € 1.722,-

Für noch mehr Entspannung schenken wir Ihnen in den Saunagenusswochen ab 7 Übernachtungen einen Verwöhnungsgutschein im Wert von € 100,- pro Vollzahler.

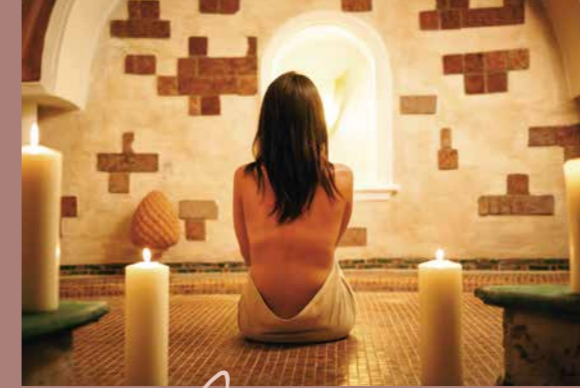


UNSER TIPP:

Lassen Sie sich bei einer **exklusiven Paaranwendung** im Private Spa verwöhnen!



Wählen Sie zwischen **verschiedenen Saunen und Bädern** in unserem einzigartigen **Vitaltempel**. Nehmen Sie sich eine Wellnessauszeit und lassen Sie den Alltag hinter sich.



Auszeit genießen

Lassen Sie sich fallen, denn Sie haben es sich verdient. Und dieses Loslassen vom stressigen Alltag sieht für jeden anders aus. Am Alpenen Kraftplatz locken dafür verschiedenste Themenwelten. Steht Ihnen der Sinn nach Verwöhnung in unserer **Beautyfarm**? Möchten Sie in die **Spa- und Wellnesslandschaft** eintauchen oder sich doch im **Fit-&Fun-House** auspowern? Fühlen Sie sich völlig frei, folgen Sie Ihrem Herzen und genießen Sie Ihre persönliche Auszeit.



SAUNA-
WELTEN



FIT-&FUN-
HOUSE



WASSER-
WELTEN



BEAUTY-
FARM



RUHE-
OASEN



FAMILIEN-
WASSERWELT

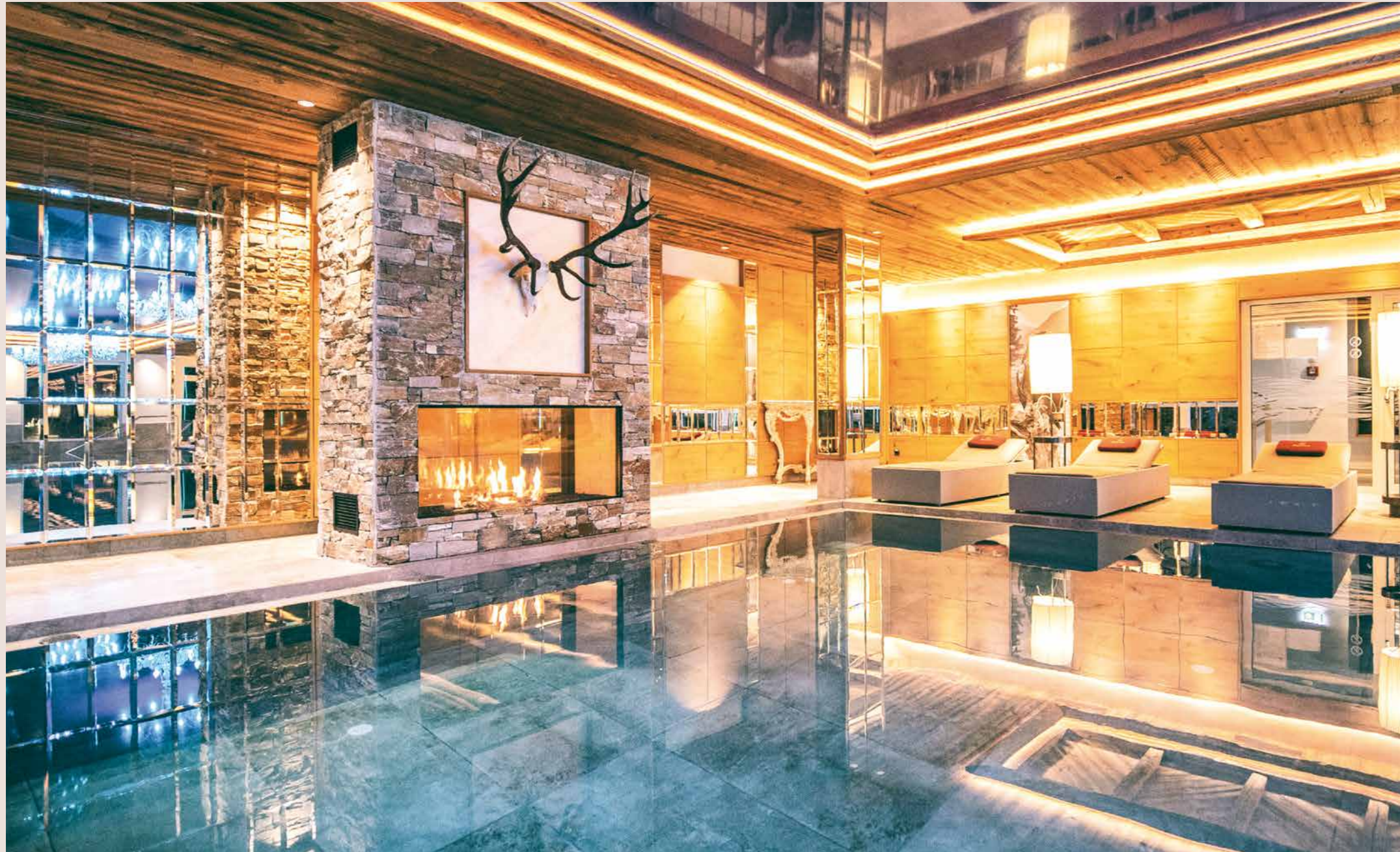


TEE- &
SAFTBAR



TROCKEN-
FRÜCHTE





Wasserwelten

In unseren Wasserwelten können Sie ins azurblaue Wohlbefinden abtauchen. Kraftvoll und zugleich sanft präsentiert sich das kühle Nass in unserem **Quellengarten**. Eine sportliche Herausforderung bietet das **23-m-Sportbecken** mit **10-m-Außenbecken** in unserem SPA's. Gesundheitsfördernd ist ein Bad im **Solebecken** unter freiem Himmel oder das Solebad im Tiroler Fels.



Begeben Sie sich auf eine Reise für alle Sinne in den **Spa- und Wasserlandschaften** des Alpen Kraftplatzes.



Zur Ruhe kommen

Wenn es draußen dicke Flocken schneit und es drinnen kuschelig warm ist, dann ist die beste Zeit, Abstand von Trubel und Hektik zu nehmen. Die weichen Kuschedecken, das **duftende Holz** und das liebevoll gewählte und charakterstarke Interieur machen die **Ruheräume** am Alpinen Kraftplatz zu echten Lieblingsplätzen. Lassen Sie die Stille auf sich wirken, die Seele baumeln und kosten Sie jeden Moment des Nachruhens und Träumens aus. Weil Sie es uns wert sind!



Dieses Ambiente verzaubert:
In der **Stillen Hochalm**
entspannen Sie zwischen antiken
Hölzern alter Bauernhäuser, Mühlen
und Kornkästen.





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

Entspannen

Mit unseren ganzheitlichen Ritualen bringen wir Ihre Strahlkraft, Schönheit und innere Ausgeglichenheit zum Vorschein. Sanfte Farben und Lichteffekte sorgen für diese unvergleichliche Atmosphäre des Wohlfühlens. Unsere Spa-ExpertInnen verwöhnen Sie mit **individuellen Treatments, exklusiven Massagen** sowie **hochwertigen Produkten** und verhelfen Ihnen so zu mehr Balance.



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





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 Ayurvedameister David Batra in diese hohe Kunst einführen. Nach einem umfangreichen Erstgespräch und einer Typanalyse wird ein auf Sie zugeschnittenes Ayurvedaprogramm zusammengestellt. Mehr Infos unter www.batra.at

12.01. – 18.01.25 • 26.01. – 01.02.25
 16.02. – 22.02.25 • 09.03. – 15.03.25
 06.04. – 12.04.25 • 27.04. – 02.05.25

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 – Rücken-anwendung 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 Ölstringuss
- 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 Ölstringuss
- 1x Mukabhyanga – ayurvedische Kopfmassage
- 1x Seidenhandschuhmassage zur Anregung des Lymphsystems
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt € 555,-

UNSER TIPP:

Einzeltermine und Beratungen sind täglich im Vitaltempel buchbar.

Mental Health

In der heutigen modernen und schnelllebigen Welt sind wir oft mit einer Vielzahl an Herausforderungen konfrontiert, die unseren Geist stark beanspruchen. In Folge fühlen wir uns gestresst und unsere **mentale Gesundheit** leidet. Ein gesunder Geist spielt jedoch eine zentrale Rolle in unserem Leben und beeinflusst auch maßgeblich unser körperliches Wohlbefinden.

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



Hypnose

mit Nathalie Sorgmann
zertifizierter Hypnosecoach

Nathalie Sorgmann ist **zertifizierter Hypnosecoach** 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 € 230,-

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

Chakra-Yoga

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

08.12. – 14.12.24
12.01. – 18.01.25 • 20.04. – 26.04.25



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! Anmeldungen bitte bis 4 Wochen vor Kursbeginn. Mind. 6 Personen. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Balance your Life

mit Manuela Jacob
Gesundheits- und Mentalexpertin

Fernöstliche Woche
17.11. – 23.11.24 • 23.02. – 01.03.25
Meditationstage
19.12. – 23.12.24
Detoxwoche
19.01. – 25.01.25
Mental Health Retreat
30.03. – 05.04.25



Manuela Jacob, Energietherapeutin, Ayurveda-praktikerin, 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!



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

Clubmitglied

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 obendrauf. 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

24.11. – 01.12.24 · 19.01. – 26.01.25

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.



Aktiv sein

Dass Bewegung guttut, ist längst kein Geheimnis mehr. Dabei muss es nicht zwangsweise das schweißtreibende Hochleistungstraining sein, der Alpine Kraftplatz bewegt Sie in jeglicher Intensität. Im 450 m² großen Fit-&-Fun-House mit hochwertigen **Geräten von Technogym ARTIS®** bestimmen Sie Tempo und Rhythmus. Auf Wunsch stehen Ihnen dabei unsere professionellen FitnesstrainerInnen zur Seite. Ebenso bewegend: Unser Aktivprogramm mit regelmäßigen **Yoga- und Fitnessseinheiten** und genügend Möglichkeit, sich auch draußen im Rahmen unserer speziellen **Winter-Aktivwochen** in der frischen Winterluft auszupeinern.



Zwei Etagen für Ihre Fitness: Topmoderne Geräte, große Glasfronten und 7 Tage die Woche **betreutes Trainingsprogramm**.



PERSONAL
TRAINER*INNEN



TECHNOGYM-
CARDIOGERÄTE



TÄGLICHES
AKTIVPROGRAMM

450
QM

FÜR IHRE
FITNESS



MULTI-
SPORTHALLE

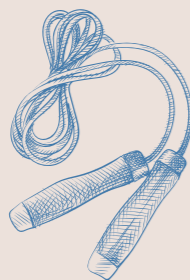


KRAFTPLATZ
RÜCKENSCHULE



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**



Tägliches Aktivprogramm

MORGENS

Aquagymnastik, Fit in den Morgen, Faszientraining, Mobility, Morgentauchen, 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, Geräte-Einführung, Gleichgewichtstraining, Hula-Hoop-Workout, Kettlebell-Workout, Infovorträge, Power Walking

ABENDS

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



Liebscher-&-Bracht-Woche

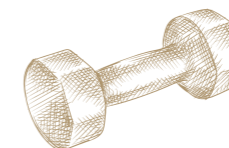
Spezialwoche mit Florian Götze

01.12. – 07.12.24 · 26.01. – 01.02.25

16.03. – 22.03.25 · 13.04. – 19.04.25

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:

Unsere **AktivspezialistInnen** begleiten Sie auch gerne outdoor beim Langlaufen oder Schneeschuhwandern.

Jetzt geht's raus!

Hören Sie ihn schon, den Ruf der winterlichen Natur? Er lädt Sie ein, gemeinsam mit unserem **Sportguide Rene** die besten Kraftplätze der Region Achensee zu entdecken und zu erspüren. So erhalten Sie einen frischen Blick auf die Dinge und können aus dem **vielseitigen Aktivprogramm** das für Sie Passende wählen.

Endlich Pause...

...für dich, für mich, für uns. Den Kleinsten geht es oft wie den Großen, zwischen Kindergarten, KITA und Schule braucht es mal eine Pause. Zum Durchspielen für die Kids & Teens, zum Durchatmen für Eltern und Großeltern und mit genügend gemeinsamer Familienzeit für echte Abenteuer. Im hauseigenen **Kids- & Teensclub** wartet auf **Kinder ab 3 Jahren** liebevolle Betreuung und ein altersgerechtes Programm. Wie das aussieht? Die Kids spielen, basteln und entdecken den Kinderclub, während die Teens ihr Dorado in der **coolen Jugendlounge** finden. Mit dem Wissen, dass der Nachwuchs sich gut unterhält, kosten Eltern ihre wohlverdiente Auszeit bei Wellness & Co. aus.



Was alle wieder verbindet? Spaß im Familien-SPA mit der über **110 m langen Reifen-Wasserrutsche** mit eigenem Pool und Chillbereich.



Winterspaß garantiert: Ob beim Rodeln, Skifahren oder Schneemannbauen.

- 
KIDS- & TEENSCLUB
- 
KINDER-STAMMTISCH
- 
FAMILIEN-WASSERWELT
- 
EIGENER BABYPOL
- 
FAMILIEN-SAUNA
- 
WELLNESS FÜR DIE KLEINEN

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** mittags um 12.00 Uhr und abends um 18.00 Uhr
- **ganztägige Erfrischungen** von der Saftbar



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 12 Jahre GRATIS
 05.01. – 12.01.25 • 22.02. – 01.03.25

Bei einer Buchung von **mind. 5 Nächten** wohnt **1 Kind bis 12 Jahre** in den Familien-Sparwochen im Zimmer (bei 2 Vollzahlern) **gratis!**

Kinder bis 8 Jahre GRATIS
 09.03. – 23.03.25 • 06.04. – 17.04.25

Bei einer Buchung von **mind. 3 bzw. 5 Nächten** wohnen **2 Kinder bis 8 Jahre** in den Familien-Sparwochen im Zimmer (bei 2 Vollzahlern) **gratis!**

Familien-Skispas-Wochen

2 Kinder bis 7 Jahre GRATIS
 12.01. – 26.01.25

Immer von Vorteil: Ihr Familienurlaub am Alpinen Kraftplatz. Während der Familien-Skispas-Wochen wohnen **2 Kinder bis 7 Jahre** bei einem Aufenthalt von **mind. 6 Nächten** im Zimmer (bei 2 Vollzahlern) **gratis.**

UNSER TIPP:

Wir schenken Ihren Kindern von 4 bis 7 Jahren in den Familien-Skispas-Wochen einen **Gratis-Skikurs** (MO-FR).



Entdecken Sie alpines Wohngefühl
in den geräumigen Suiten der
Cocoon - Alpine Boutique Lodge
mit Private Spa.



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



Pures Wohngefühl

Drehen Sie sich einfach nochmal um. Warum?
Weil unsere mit viel Liebe zum Detail eingerichteten
Wohlfühlzimmer und beeindruckenden **Suiten
mit Private Spa** so gemütlich sind. In alpinem Stil
gehalten, von kuschelig-verspielt bis modern-
reduziert und stets mit individueller Note, erwarten
Sie unsere Räume zum Ankommen, Entfalten,
Träumen und Genießen.



NATUR-
MATERIALIEN



KOMFORTABLES
BETTENSYSTEM



WASSER
AM ZIMMER



ZIMMER MIT
BERGBLICK



ZIMMER-
SAFE



PRIVATE
SPA



Wie wir Sie begeistern und zum Träumen
verführen? Mit warmem Holz, **hochwertigen
Bettensystemen** und **großzügigen Bädern**,
entspannter Atmosphäre und schließlich
diesem „Hier bin ich richtig“-Gefühl.

Genussfreuden

Verkosten, wahrnehmen, genießen mit jedem Bissen und jedem Schluck. Am Alpinen Kraftplatz kreiert unsere Küchenbrigade perfekte Genuss-erlebnisse aus erlesenen **regionalen Zutaten** und lässt **traditionsreiche Gerichte** und **internationale Klassiker** gekonnt verschmelzen. Begleitet werden diese kulinarischen Kunstwerke von ausgewählten heimischen Tropfen für eine genussvolle Sinnes-erfahrung, die ihresgleichen sucht.



Gastgeber Wolfgang Kostenzer jun. schenkt Ihnen gerne das Beste ein. Freuen Sie sich auch auf die **wöchentliche Weingustation** mit Sommelier Krisztian und erfahren Sie alles über die großen Weine.



200 erlesene Tropfen wurden von unseren Sommeliers eigens für Sie ausgesucht und in unserem Weinkeller perfekt eingelagert.



Der gute Geschmack am Alpinen Kraftplatz ist für alle da: Gerne gehen wir auf Ihre Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien ein. Im Rahmen der **ganztägigen Verwöhnspension** mit umfangreichen **Kraftplatz-Inklusivleistungen**.



AUS LIEBE ZUR HEIMAT

Wir sind stolz auf unsere Region und das kulinarische Erbe, daher verwöhnen wir Sie mit gesunden, regionalen Lebensmitteln und bester Qualität. Ehrlich, authentisch und voller Geschmack!



Alles inklusive



REGIONALE
PRODUKTE



VEGETARISCHE
GERICHTE



ERLESENE
WEINE



PERFEKTER
SERVICE



GEMÜTLICHE
STUBEN



ZIGARREN-
LOUNGE

- * **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



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



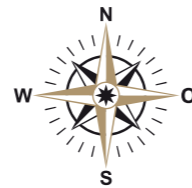
Die Leidenschaft für schöne Autos und Genuss

29.06. – 06.07.25

Auch 2025 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.



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



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

SAFE THE DATE

BIS BALD AN IHREM ALPINEN KRAFTPLATZ!



Wir freuen uns, dass der Alpine Kraftplatz mit dem **österreichischen Umweltzeichen** ausgezeichnet wurde.

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

