



Familienhotel
Das Kinder- & Sportparadies
am Millstättersee **Post**

Hotel Postillion
am **See**

FRÜHLINGSJOURNAL

19. MAI 2012 BIS 27. MAI 2012

Herausgeber: Familie Sichrowsky und Mitarbeiter

WIR - das Familienhotel Post Team - stellen uns vor:

In der Rezeption im Familienhotel Post werden Sie von Corinna Marchetti, Andrea Nestler und unserem Lehrling Sabrina begrüßt. Unser Team hat Sie schon auf „Ihr“ Zimmer geführt und Ihnen in einer kleinen Einführung unser Haus, unseren Speisesaal mit dem Getränkebuffet, den Wintergarten, die Sauna, das Kinderzimmer, das Planschbecken und unser Panoramahallenbad gezeigt, damit Sie sich gleich wie zu Hause fühlen. Das Hotel Postillion am See wird mit viel Engagement von Barbara Zarre und Manuela Gigler geleitet.



Das Serviceteam wird geleitet von unserem Oberkellner Christian. Er wird noch unterstützt von Patrick, der Sie auch an der Bar verwöhnen wird. Mit einem Lächeln werden Sie von unserem Lehrling Walter jeden Tag aufs Neue begrüßt.



Das Frühstück liegt in der Verantwortung von Frau Margit. Von Ihr werden Sie schon am Morgen mit frisch zubereitetem Rührei, einer großen Auswahl an Müsli, Obst, Wurst, Käse und Fruchtsaft verwöhnt

Dieses bereits gut eingespielte Team wird Sie auf das Aufmerksamste betreuen, Sie mit einem exzellenten Service verwöhnen und versuchen, alle Ihre Wünsche zu erfüllen.



Unser erfahrenes Küchenteam mit Küchenchef Michael, Souschef Christopher und Stefan, sowie Betty - sie ist für die Zubereitung des Frühstücks verantwortlich – und unsere Kochlehrlinge Ralph, Jasmin und Jennifer wollen Sie verstärkt mit heimischen, naturbelassenen Speisen kulinarisch verwöhnen.



Für die Sauberkeit und gemütliche Atmosphäre im Haus verantwortlich sind unsere langjährigen, fleißigen Damen Iva, Meli, Sandra und Dorli. Jela sorgt für Sauberkeit im Hotel Postillion.



Die „kinderfachfrauische“ Betreuung liegt wiederum – wie schon seit so vielen Jahren - in den bewährten Händen unserer Burgi. Zu ihrem Team zählt unter anderem auch Kathrin. Den Nachmittag leitet nun Anna, die von der Kinderhotelakademie voll Motivation und Begeisterung kommt. Unterstützt wird sie von unserer vielseitigen Heidi, schon viele Jahre bei uns. Ein tolles, bewährtes und geschultes Team, das mit viel Elan, Aufmerksamkeit und Freude Ihre Kinder betreuen wird.

Kommen Sie mit der Bahn oder mit dem Flugzeug an – Marinko unser fleißiger Haustechniker, erwartet Sie schon, springt Ihr Auto nicht an, Marinko hilft rasch, auch passt er sorgfältigst auf, dass immer sauberstes Wasser im Kinderplanschbecken oder im Whirlpool ist. Zusätzlich kontrolliert er auch täglich als Bademeister das Wasser des Panoramahallenbades. Unterstützt wird er von Herrn Suli, der auch für das saubere Geschirr verantwortlich ist.



Sicherlich haben Sie schon unsere schönen Dekorationen im und um das Haus bemerkt. Unsere fleißigen „Blumenfeen“ Irmgard und Heidi haben sich heuer wieder übertroffen! Bewundern Sie die verschiedensten Gestecke am Tisch bzw. bei einem kleinen Rundgang durch unser Haus. Aber auch in unserem Garten erwarten Sie schon viele blühende Frühlingsblumen.



Es liegt uns sehr am Herzen, dass Sie fit und gelenkig bleiben und Freude an der Bewegung haben. Unsere Brigitte bietet Ihnen Yoga und Nordic Walking an. Sportliche Aktivitäten bietet auch unsere Fitness- und Yogatrainerin Inge, die Sie mit verschiedensten Angeboten fit halten wird. Frau Eva Kolbitsch bietet zusätzlich Kosmetik und Massagen an. Termine sind den ganzen Tag über möglich, bitte melden Sie sich an der Rezeption.

Diese bewährte Mannschaft versichert Ihnen in Zusammenarbeit mit Eva, Uli, Peter, Gerda und Ursula Sichrowsky einen gemütlichen, unbeschwerten, erholsamen Urlaub mit viel Harmonie, Freude und Aufmerksamkeit.

Herzlichst Ihre Familie Sichrowsky

SAUNALIEBHABER: Die Sauna ist täglich von 14.00 bis 20.00 Uhr eingeschaltet. Dienstag und Donnerstag bis 22.00 Uhr. Die Kinder können in Begleitung der Eltern in der Sauna bis 16.00 Uhr sein. Danach sind die Sauna und der Ruheraum für die Erwachsenen und Jugendliche ab 16 Jahren reserviert.

PANORAMAHALLENBAD: Täglich von 7.00 bis 20.00 Uhr. Dienstag und Donnerstag bis 22.00 Uhr Bitte bei den Babys nicht auf Schwimmwindeln vergessen (an der Rezeption erhältlich)!

KINDERPLANSCHBECKEN: Täglich von 10.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

UNSERE KINDERBETREUUNG

Kinderbetreuung (ab 3 Jahre)

Montag bis Freitag von 08.30 bis 20.30 Uhr,
Donnerstag von 08.30 bis 22.00 Uhr,
Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr und von 17.00 bis 20.30 Uhr

Babybetreuung (unter 3 Jahre) - Spezialwoche

Montag bis Samstag von 09.00 bis 20.30 Uhr

ESSENSZEITEN

Frühstück von 07.30 Uhr bis 10.00 Uhr

Mittagsbuffet von 12.15 Uhr bis 13.45 Uhr - Kindertisch: 12.00 Uhr und 18.00 Uhr

Kuchenbuffet von 15.00 bis 17.00 Uhr

Abendessen von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr



LIEBE KINDER !

Ihr habt wahrscheinlich schon unsere Hupfburg im Garten entdeckt.

Sie ist täglich von ca. 14.00 bis 20.00 Uhr eingeschaltet.

Bitte beachtet die Hinweise bei der Hupfburg.
Zieht unbedingt Eure Schuhe vorher aus und hüpf nur in Strümpfen bzw. Socken.

Liebe Eltern, bitte lassen Sie Ihre Kinder nicht unbeaufsichtigt!

Unsere **Go-Kart Bahn** könnt Ihr von 10:00 bis 20:00 Uhr befahren.

Bitte passt beim Überqueren der Straße auf!

Habt ihr schon die gemütliche Bank in der **Märchenhöhle** entdeckt? Täglich zwischen 17.00 und 18.00 Uhr werden hier Märchen erzählt. Ihr könnt euch auf die Bank legen und einfach zuhören. Teilweise werdet ihr auch echte Vögel zwitschern hören.

MOVELO - LEICHTER TRETEN DURCH E-POWER

Erleben Sie die Genuss-Seite des Fahrradfahrens in der movelo - Region Bad Kleinkirchheim - Nockberge und Millstätter See.

Leihen Sie sich einfach einen Swiss-Flyer im Familienhotel Post aus und ein Netzwerk aus Verleih- und Akkuwechselstationen garantiert Ihnen grenzenlose Mobilität.

Zwischen 50-80 km können Sie mit einem vollgeladenen Akku fahren.
Testen Sie das neue Fahrvergnügen und reservieren Sie sich das Movelo-Bike an der Rezeption.

Die Leihgebühr beträgt für 1 Tag Euro 15,00 und für einen 1/2 Tag Euro 9,00.



Ich fühl mich SEE&BERGesund® Was für ein Tag!

Unter diesem Motto führen wir unsere Urlaubsphilosophie „URLAUB BEWUSST ERLEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR“ weiter. Wir bieten Ihnen einzigartige Momente, die intensiv von See und Berge der Region Millstätter See geprägt sind. Bewegen Sie sich viel in der Natur, kommen Sie zur Ruhe, genießen Sie die Beschaulichkeit und Kraft des Sees, den Weitblick vom Berg, die Frühlingswiesen! Kombinieren Sie dies mit gesunden, sehr wohlschmeckenden Gerichten aus unserer Region! – Sie werden sehen, nach kurzer Zeit fühlen Sie sich SEE&BERGesund.

Für Sie, liebe kleinen und großen Gäste haben wir nun täglich ein „gesundes Abendmenü“ zur Auswahl. Guten Appetit!



SEE&BERGesund schätzten bereits vor über 150 Jahren sowohl der österreichische Hochadel, der Millstatt zu seiner Erholungsresidenz auserkoren hat, als auch der **Kaiser** selbst. Dieser wusste bereits von den kulinarischen Köstlichkeiten der Region Bescheid und ließ sich von unserem **Urgroßvater Franz Bacher** eigens mit **Seeforellen** aus dem Millstätter See beliefern.

HERZLICH WILLKOMMEN

**LIEBE KINDER, WENN NICHTS ANDERES ANGEZEIGT WIRD, TREFFEN WIR UNS
BEIM KINDERZIMMER!**

SAMSTAG, 19. MAI 2012



11.00 Uhr **Bogenschießen im Hotelgarten**

Herbert, ein professioneller Bogenschütze, kommt zu uns in den Hotelgarten und führt uns in die Kunst des Bogenschießens ein. Nach ein paar Übungsschüssen beginnt unser Robin Hood Turnier.

Gerne laden wir Sie dazu ein!

Anmeldung bis Vortag 20.00 Uhr.



10.30 Uhr: **Umweltdetektive** - Gemeinsam gehen wir in den Wald und spielen Waldpolizei – was gehört nicht in die Natur???



17.00 Uhr: **Aus Speckstein feilen wir Amulette** –
Schöne Urlaubserinnerungen werden entstehen.



19.00 Uhr: „**Luras Stern**“ – kommt ins Kinderzimmer!



20:00 Uhr - **Benefizkonzert des MGV Millstatt**

Eintritt: freiwillige Spende zugunsten der Renovierung der Kalvarienbergkapelle sowie der Bildstöcke entlang des Kreuzweges.

Chorleiter - Robert Franz

SONNTAG, 20. MAI 2012



10:00 Uhr **Radrunde um den Millstätter See mit Fr. Sichrowsky**

Alle Sportbegeisterten sind recht herzlich eingeladen in der frischen sauberen Morgenluft den See zu umrunden.

Ca. 28 km lang ist die Strecke um den See.

Anmeldung bitte bis Samstag 20:00Uhr

Treffpunkt Foyer zum Fahrrad aussuchen: 9.30 Uhr

Abfahrt: 10.00 Uhr

Rückkehr ca. 13.00 Uhr



10.15 Uhr: Stiftskirche Millstatt – **Gottesdienst**



21.00 Uhr: **Begrüßungscocktail** - Liebe Gäste, wir möchten Sie heute gerne zu einem Begrüßungscocktail in unsere Gummibaumbar einladen und Ihnen unser schönes Programm der kommenden Woche vorstellen, erzählen, wie es bisher war und was es Neues gibt. Auf Ihr Kommen freuen sich die Familie Sichrowsky und das Hotel Post -Team.

MONTAG, 21. MAI 2012



08:30 Uhr: **Hatha Yoga** mit Brigitte im Ruheraum der Sauna. Durch Yoga halten wir unsere Gelenke geschmeidig, kräftigen unsere Muskulatur und stärken unsere inneren Organe. Kombiniert mit richtiger Atmung, lernen Sie Ihre Emotionen zu beherrschen, negative Gefühlsregungen abzustellen und die positiven zu fördern. –

Anmeldung an der Rezeption bis 08:00 Uhr



10:00 Uhr: **Schnupper-Reiten und Besuch des Reiterhofes Podesser in Seeboden, Kötzing**

Mit den Privatfahrzeugen geht's zum Reiterhof Podesser am Millstätter Hochplateau. Dort erwarten euch schon die Ponys und Pferde zum Schnuppern für Anfänger, zum Streicheln und Pflegen. Auch der Reiterhof wird besichtigt.

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren: Ponyreiten. Das Pony wird von den Eltern geführt



Für Kinder
Hotelbegleitung



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne

- Für Kinder ab 6 Jahren: Schnupperreiten unter fachmännischer Anleitung -
Dauer ca. 1,5 Stunden. Gutes Schuhwerk wird benötigt.

Anmeldung bis Sonntag 18:00

Treffpunkt 10:00 Rezeption, wenn gemeinsame Anfahrt in Fahrgemeinschaften gewünscht wird.

Kosten Ponyreiten: ca. EUR 10,00 pro Person

Kosten Schnupperreiten ca. EUR 18,00 pro Person

(bitte vor Ort zu bezahlen); Organisator: Reiterhof Podesser



10:30 Uhr **Nordic Walking** – mit Brigitte zum Klieberteich

Für Einsteiger und Fortgeschrittene ist Nordic Walking weit mehr als nur Gehen mit Stöcken. Es ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien. Nordic Walking ist eine ideale Bewegungsform, die den Körper gleichmäßig in Form bringt, die Fitness und Wohlbefinden steigert und hilft, Verspannungen zu lösen, nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf. - Treffpunkt Foyer

Anmeldung an der Rezeption bis 10.00 Uhr.



10.30 Uhr: **Farbpalette** – Jedes Kind bekommt eine Blatt Papier mit einer bestimmten Farbe und soll dann dazugehörige Pflanzen und Dinge finden. Wir treffen uns im Kinderzimmer.



15.00 Uhr: **Radhindernis Parcours im Garten** – Testet eure Geschicklichkeit
Wir treffen uns im Kinderzimmer.



16.00 Uhr: **Badminton Match im Garten**

Treffpunkt Foyer



17.30 Uhr: **Komm und tanz' mit Smiley!**



19.00 Uhr: **Geschichtenball** – Lasst euch überraschen.
Treffpunkt ist im Kinderzimmer.



20.30 Uhr: **Verstecken mit Taschenlampen**

Treffpunkt ist im Kinderzimmer



Für Kinder
Hotelbegleitung



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne



20.30 Uhr: **Dartspiel mit Peter** an der Gummibaubar! Wer trifft am besten? Wir freuen uns auf einen lustigen, gemeinsamen Abend!

DIENSTAG, 22. MAI 2012



8:00 Millstatt: **Buchtenwandern**

Kostenlos geführte Wasserwanderung mit dem Ruderboot zu den verschwiegenen Buchten des Südufers – Wassersport Barbara Strobl. **Anmeldung am Vorabend, bis 17:00 Uhr im Infocenter Millstätter See: Tel. 04766/3700.**

Treffpunkt: Bootsanlagestelle Schillerstrand



8:30 **Wassergymnastik mit Inge** (ca 20min)

Wasser erleichtert die Bewegung, trainiert die Muskeln, entlastet die Gelenke und erweitert deren Bewegungsausmaß, massiert die Haut und entspannt.

Wassergymnastik regt die Motorik an, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Ausdauer, bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch und stimuliert die Atmung – Panoramahallenbad - **Anmeldung bis zum Vortag, 20.00 Uhr**



9:00 **DO-IN Übungen mit Inge** (ca 45 min)

DO-IN Übungen wirken anregend und ausgleichend auf unsere Lebensenergie - verbessern das Wohlbefinden und die Beweglichkeit - lösen Spannungen und fördern den gesunden Schlaf.

Treffpunkt ist im Ruheraum der Sauna

Anmeldung an der Rezeption bis Montag 20:00 Uhr



10.00 **FAMILIENAUSFLUG zum KLIEBERTEICH – eine leichte Wanderung für die ganze Familie**

Zu diesem idyllisch gelegenen Teich in unsere Nähe begleitet euch Burgi. Anfahrt in eigenen PKWs bzw. in Fahrgemeinschaften zum Kalvarienberg. Hier beginnt dann ein einfacher Spaziergang zum wunderschönen Klieberteich. Dort angelangt zeigt euch Burgi wie man Rinden-schiffchen schnitzt. Nehmen Sie sich ein Lunchpaket vom Frühstück mit, das wir dann auf einer Bank oder in der Wiese gemütlich verzehren können!

Treffpunkt: Foyer - Rückkehr: ca. 13.30 Uhr

Anmeldung an der Rezeption bitte bis 9.00 Uhr



Für Kinder
Hotelbegleitung



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne



11:00: Fischen mit Peter - Wir fahren mit den Ruderbooten ans Südufer des Sees zu unseren Fischernetzen, die wir auf einen großen Fang überprüfen. Reinanken, Hechte und vielleicht auch Saiblinge bringen wir unserem Küchenchef für die Hotelküche mit.

Kinder unter 8 Jahren bitte in Begleitung von Erwachsenen. - Max. 10 Personen. – **Anmeldung bis 09:00** - Treffpunkt im Foyer



15:00 Uhr: **Naturmosaik** –

Mit wunderschönen Materialien aus der Natur legen wir ein ganz tolles Bild!



16.00 Uhr: **Beachvolleyball** – Treffpunkt ist im Foyer



19.00 Uhr: **„Apfel-Wettessen“**

Kommt alle ins Kinderzimmer.



20.30 Uhr: **„Black Stories“** -

Im Kinderzimmer kann das Gruseln beginnen.



20.00 - 22.00 Uhr: **Romantischer Sauna- und Hallenbadabend** - Genießen Sie einen Abend mit leiser, romantischer Musik und Kerzenschein. Bitte melden Sie sich bis 19.45 Uhr an der Rezeption an.

MITTWOCH, 23. MAI 2012



8:30 Uhr: **Morgengymnastik mit Inge** (ca. 45min)

Frisch und beschwingt den Tag beginnen.

Im Ruheraum der Sauna

Anmeldung bis Dienstag, 20.00 Uhr



9.30 Uhr: **Wirbelsäulengymnastik mit Inge** (ca. 45min)

Anmeldung bis Dienstag, 20.00 Uhr



10.00 Uhr: **Mountainbike-Tour mit Peter zum Egelsee**

Wer macht mit bei einer abwechslungsreichen Mountainbike Tour zum Egelsee am Südufer des Millstätter Sees? Über Seeboden geht's zum Südufer Waldweg, wo Forststraßen, knifflige Wurzelpassagen und Waldabfahrten auf uns warten. Gerastet wird beim Egelsee. Danach geht's am Ufer zurück nach Millstatt. Dauer ca. 2,5 Stunden; Kosten ca.5,00 EUR pro Mountainbike und Helm;

Anmeldung bitte bis Vortag, 20:00 Uhr



Für Kinder
Hotelbegleitung



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne



10.00 Uhr: **Wanderung mit Ihrer Gastgeberin Frau Eva Sichrowsky** – Dauer der Wanderung ca. 3 Stunden.

Die genauen Details werden am Vortag verraten, wenn wir wissen, welches Wetter uns beschert wird.

Anmeldung bis Dienstag, 20.00 Uhr



10.30 Uhr: **Geheimnis im Moor** – Ein spannendes Versteckspiel erwartet euch!



15.00 Uhr: Wir sammeln **Steine**, die wir dann anschließend im Garten **lustig bemalen**.



19.00 Uhr: Los geht's zum „**Lustigen Kettenfangen**“!

Wer kennt denn dieses Spiel ??? Treffpunkt ist im Kinderzimmer



20.30 Uhr: „**CONFUSION**“ - Die totale Verwirrung der Sinne

Kennt Ihr schon dieses neue Spiel???

DONNERSTAG, 24. MAI 2012



8:30 Uhr **Wassergymnastik mit Inge (ca 20min)**

Wasser erleichtert die Bewegung, trainiert die Muskeln, entlastet die Gelenke und erweitert deren Bewegungsausmaß, massiert die Haut und entspannt.

Wassergymnastik regt die Motorik an, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Ausdauer, bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch und stimuliert die Atmung – Panoramahallenbad - **Anmeldung bis zum Vortag, 20.00 Uhr**



09:00 Uhr: **Entspannen nach Jacobsen mit Inge (ca. 40min)**

Entspannungsmethoden schaffen ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung. Führt zur Lockerung der Muskulatur, dadurch Vorbeugung gegen chronische Verspannungen, aber auch gegen akuten Muskelschmerz oder akute Verspannungen

Treffpunkt Ruheraum der Sauna - **Anmeldung bis zum Vortag, 20:00 Uhr**



10.30 Uhr: Wir bauen einen **Staudamm** beim Bächlein hinter dem Haus
Treffpunkt ist im Kinderzimmer und wir gehen dann gemeinsam raus!



Für Kinder
Hotelbegleitung



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne

**Ponyreiten beim Reiterhof Podesser**

Gerne können alle kleinen und großen Reitbegeisterten **nach Terminvereinbarung** die Welt vom Rücken eines Pferdes aus entdecken.

Montag bis Samstag, auch an den Feiertagen, Sonntag Ruhetag

Kosten € 10,00 pro 30 Minuten, wenn die Eltern das Pony führen.

**15.00 Uhr: Fallschirmspiele im Garten**

Das Tolle am Spielen mit einem Fallschirm ist, dass es bei diesem Spiel keine Sieger oder Verlierer gibt. Während des Spielens entstehen oft neue Spielformen und Figuren oder Varianten von Bewegungsabläufen.

**19.00 Uhr: Auf geht's – kommt alle ins Kinderzimmer**

Wir spielen **Patschensalat**.



20.30 Uhr: **Roulette Abend** an der Bar mit Peter.



20.00 - 22.00 Uhr: **Romantischer Sauna- und Hallenbadabend** - Genießen Sie einen Abend mit leiser, romantischer Musik und Kerzenschein. Bitte melden Sie sich bis 19.45 Uhr an der Rezeption an.

FREITAG, 25. MAI 2012**8.30 Uhr: Die 5 Tibeter und Sonnengruß mit Brigitte**

Das bewährte Energieprogramm für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude „Die fünf Tibeter“ bewirken eine Harmonisierung aller körperlichen und geistigen Abläufe, vom Blutkreislauf, dem Herzrhythmus, den Nervenimpulsen bis hin zur Gedankenwelt. „Die fünf Tibeter“ geben uns innere Sicherheit und lassen uns zum lächelnden Sieger im Alltag werden.

Nehmen Sie sich Zeit um „die fünf Tibeter“ kennenzulernen, um sie danach auch zu Hause regelmäßig durchzuführen.

Der **Sonnengruß** ist ein harmonischer Bewegungsablauf und gut für den Rücken und die gesamte Wirbelsäule. Die Übungen wirken auf den ganzen Organismus und das Verdauungssystem, massieren die Organe in der Bauchhöhle (Leber, Milz, Magen und Nieren), versehen das Blut mit Sauerstoff, erwärmen den Körper und verbessern die Tätigkeit der Muskeln.



Für Kinder



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne

Ruheraum der Sauna
Anmeldung bis 08.00 Uhr



09:00 Uhr **Pilgertag mit spiritueller Begleitung**

Pilgertag am Domitian Pilgerweg mit spiritueller Begleitung von Mag. Roland Stadler.
Treffpunkt: 9 Uhr im Schillerpark / Domitian Statue. Dauer: ca. 7 Std. inkl. 1 Stunde
Mittagspause in Matzelsdorf.

Route: Millstatt - Obermillstatt - Matzelsdorf - Dellach - Pesenthein - Millstatt (ca. 16
km).

Gutes Schuhwerk mit Profilsohle und Regenschutz, sowie die Mitnahme einer Jause
und etwas zum Trinken wird empfohlen.

Unkostenbeitrag: € 5,- pro Person - Um Voranmeldung wird gebeten: bis 17 Uhr am
Vortag im Tourismusbüro Millstatt.

Bei Schlechtwetter bitte vorher im Tourismusbüro Millstatt nachfragen, ob der
Pilgertag stattfinden wird / Tel. +43(0)4766-2023-31



10:30 Uhr **Nordic Walking** – mit Inge

Für Einsteiger und Fortgeschrittene ist Nordic Walking weit mehr als nur Gehen mit
Stöcken. Es ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien. Nordic
Walking ist eine ideale Bewegungsform, die den Körper gleichmäßig in Form bringt,
die Fitness und Wohlbefinden steigert und hilft, Verspannungen zu lösen, nicht nur
im Körper, sondern auch im Kopf. - Treffpunkt Foyer

Anmeldung an der Rezeption bis 10.00 Uhr.



10.30 Uhr: Wir **gestalten einen Naturwebrahmen**



14:00: Kajak- Segel Super Kombi

Alle Jugendlichen ab 12 Jahren treffen sich um 13:45 mit Flo im Foyer und los geht's
zur neuen Kajak- Segel Super Kombi. Unter fachmännischer Anleitung der
Segelschule in Millstatt werden Kajak- und Segelgrundtechniken erlernt und gleich im
See erprobt. Viel Spaß, Wettfahrten und ein tolles Wassererlebnis sind garantiert.

Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen

Maximal – 8 Personen

Kosten 7 bis 15 EUR pro Person.

Badesachen und Handtuch bitte mitnehmen.

Anmeldung bitte bis zum Vortag 17:00 Uhr



15.00 Uhr: Wir bauen einen **“Waldspielplatz“**

Treffpunkt ist wie immer im Kinderzimmer



Für Kinder



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne



16.00 Uhr: Wir suchen den „**Sudoko - Meister**“



17.30 Uhr: **Komm und tanz´ mit Smiley!**



19.00 Uhr: „**Fledermaus und Motte**“ – ein lustiges Spiel erwartet euch im Kinderzimmer



20.30 Uhr: **Risiko Quiz - Wie gut ist euer Allgemeinwissen??**

Kennt Ihr euch mit Astronomie, Kino, aber auch mit Scherzfragen aus?? Auf geht's zu einem Spieleabend voller Nervenkitzel für Groß und Klein. - Treffpunkt ist im Stüberl.



21:00 Uhr **130 Jahre Freiwillige Feuerwehr Seeboden**

Antenne Kärnten Disco im Party-Zelt

SAMSTAG, 26. MAI 2012



10.30 Uhr: „**Sand-Staffellauf**“ - Treffpunkt ist im Kinderzimmer



10:00 -16:00 Uhr **130 Jahre Freiwillige Feuerwehr Seeboden**

Sicherheitstag mit Geräteschau und „Hubschrauber-Einsatz“



15:00 Uhr: **Wir spielen das Wald ABC.**



16.00 Uhr: Wir spielen **Fußball im Garten.**



19.00 Uhr: Wer macht mit beim „**Sandbilder kleben**“? – Kommt ins Kinderzimmer!



Für Kinder
Hotelbegleitung



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne



21:00 Uhr **130 Jahre Freiwillige Feuerwehr Seeboden**
Jubiläumsfest mit den „Edelseeern“ – Eintritt € 6,00

SONNTAG, 27. MAI 2012



10.15 Uhr: Stiftskirche Millstatt – **Festgottesdienst zu Pfingsten**



11:00 Uhr - Zum 8. Mal findet in Treffling die **Shire Horse Zuchtschau** mit umfangreichen Programm (römische Streitwagen) statt. Die Rasse der Shire Horse ist die größte der Welt. Die sanften Riesen werden von 1,70 bis 2 Meter hoch und wiegen bis zu 1 200 kg.



20:00 Uhr **Pfingstkonzert des Gemischten Chores Obermillstatt** in der Aula der Volksschule Obermillstatt
Das jährliche Pfingstkonzert des Gemischten Chor Obermillstatt u.L.v. Philip Weisensteiner mit Mitwirkung der Gruppe Storm of Voices.
Eintrittskarten im Vorverkauf erhältlich bei den Sängern und Sängerinnen des Chores Euro 8,- / bei der Abendkasse Euro 10,-.



Für Kinder
Hotelbegleitung



für Teenie ab 8J.



für Jugendl.



für Erwachs.



für Alle



ohne

SCHWIMMENLERNEN IM URLAUB



Nach der Methode von **FREDS SWIM ACADEMY**

In FREDS SWIM ACADEMY werden Babies, Kleinkinder und Kinder nach dem Motto „VOM BABYSCHWIMMER ZUM FREISCHWIMMER – MIT SICHERHEIT VIEL SPASS“ beim Schwimmen lernen altersgerecht gefördert!

Mit dem 3-stufigen Schwimm – Lern – System werden die Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase effektiv zum stilistisch richtigen Schwimmen geführt. Durch die speziell konzipierten SWIMTRAINER, ein methodisches Unterrichtsprogramm und eigens geschulte, im Umgang mit Kindern erfahrene Trainer erzielt diese Methode beachtliche Erfolge beim Schwimmen lernen.

Eltern können den Grundstein für eine lebenslange, positive Erziehung ihrer Kinder zum Element Wasser bereits im Babyalter legen.
Information erhalten Sie direkt bei Burgi in der Kinderbetreuung

Babyschwimmen fördert die geistige und körperliche Entwicklung, denn im Wasser sind Bewegungen möglich, zu denen Kleinkinder an Land noch nicht fähig sind. Für Babys ab 3 Monaten mit Ihren Eltern Kurszeiten Montag bis Freitag

1 Schnupperschwimmen; 30 min; Mindestteilnehmer 3; EUR 8.-
1 Individuelle Einheit; 30 min; EUR 25.-
1 Gruppen-Einheit; 30 min; Mindestteilnehmer 3; EUR 10.-

Kleinkinderschwimmen
Für Kinder im Alter von 2-3 Jahre mit Ihren Eltern
Kurszeiten Montag bis Freitag

1 Schnupperschwimmen; 30 min; Mindestteilnehmer 3; EUR 8.-
1 Individuelle Einheit; 30 min; EUR 25.-
1 Gruppen-Einheit; 30 min; Mindestteilnehmer 3; EUR 10.-

Kinderschwimmkurs ab dem 4. Lebensjahr
Kurszeiten Montag bis Freitag

1 Individuelle Einheit; 60 min; EUR 35.-
5-Tages-Pauschale in der Gruppe (Montag bis Freitag)
Mindestteilnehmer 3 Euro 75.-
