



M O R G E N P O S T

Heute ist Dienstag, der 23. Januar 2018



Was sagt der Wetterfrosch...

Die niederschlagsträchtige Wetterlage geht mit Dienstag zu Ende, das Wetter kann sich damit um die Wochenmitte nachhaltig beruhigen. Der Dienstag startet zunächst noch mit letzten, schwachen Störungsresten, die sich aber rasch auflösen und der Sonne zunehmend Platz einräumen. Am Mittwoch und Donnerstag ist mit einem großteils freundlichen Mix aus Sonne und Wolken zu rechnen. Dazu wird es für die Jahreszeit sehr mild. Hinzu kommt am Donnerstag im Gebirge stärker auflebender Südföhn. Dieser kündigt eine Kaltfront an, welche uns von Freitag auf Samstag eine Abkühlung, sowie ein wenig Niederschlag bringen sollte. Doch bei dieser Entwicklung ist sicherlich noch nicht alles entschieden.

| Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | |
|---|--------|---|--------|---|--------|
|  | |  | |  | |
| Vorm. | Nachm. | Vorm. | Nachm. | Vorm. | Nachm. |
| -1° | 4° | -1° | 8° | 1° | 8° |
| 40% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| 4h | | 5h | | 3h | |

Saiwalo – die Wohlfühlwelt im Jerzner Hof

Terminvereinbarungen bitte am einfachsten direkt an der Rezeption vornehmen!

Fußreflexzonenmassage



Alle Organe, Gelenke und Körperteile des Menschen haben zugeordnete Reflexzonen am Fuß, welche durch eine entsprechende Druckmassage beeinflusst werden können.

Es werden dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt, Verspannungen und Blockaden abgebaut und Energieschwächen aufgedeckt.
25 min. € 31,-



Liebe Gäste,

wir bitten Sie, im Wellnessbereich keine Liegen zu reservieren, wenn Sie längere Zeit Ihren Platz verlassen oder zum Buffet gehen.

Vielen Dank für Ihr Mitwirken!

Ohrkerzenbehandlung

Für Erwachsene und Kinder geeignet! Die Ohrkerze ist ein von den Naturvölkern erprobtes Naturheilmittel zur Druckregulierung, dessen Anwendung nicht nur ein befreiendes Gefühl für Kopf und Ohren bringt, sondern auch teilweise verblüffende Erfolge bei Störung im Nebenhöhlenbereich, bei diffusen Ohrgeräuschen, Ohrensausen, Ohrenscherzen, chronische Ohrenbeschwerden, Kopfdruck, Migräne, Schnupfen und bei Lymphstauungen im Hals- und Nackenbereich. 30 min. € 31,- | 50 min. € 56,-



Heißer Tipp mit Eiswürfeln

Sowohl zur Regeneration nach sportlichen Belastungen als auch zur erfolgreichen Behandlung von Cellulite haben sich Abreibungen mit Eiswürfeln bewährt. Dazu reibt man die betroffenen Partien nach einer leichten Massage etwa drei bis fünf Minuten mit Eiswürfeln ab. Durch den Kältereiz wird das Bindegewebe gestrafft.

× **Ausflugstipp**

Schloss Ambras in Innsbruck

Schloss Ambras liegt weithin sichtbar oberhalb von Innsbruck in Tirol und zählt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Landeshauptstadt. Seine kulturhistorische Bedeutung ist untrennbar mit der Persönlichkeit Erzherzog Ferdinands II. (1529-1595) verbunden, der als echter Renaissancefürst die Künste und Wissenschaften förderte. Er begründete die bereits zu seinen Lebzeiten weltberühmten Ambraser Sammlungen und ließ dafür eine eigens konzipierte Museumsanlage errichten – eine Art Urform heutiger Museen. Die Präsentation im Unterschloss versucht, das Museum des Erzherzogs zu rekonstruieren: seine Kunst- und Wunderkammer, die Rüstkammern sowie das Antiquarium.



Im Hochschloss befindet sich die außergewöhnliche Porträtgalerie der Habsburger mit über 200 Bildnissen, unter anderem von Künstlern wie Lukas Cranach, Tizian, van Dyck und Velázquez. Im Erdgeschoß des Hochschlosses ist die Sammlung spätmittelalterlicher Bildwerke untergebracht.

Schlossstraße 20, 6020 Innsbruck / Öffnungszeiten Täglich von 10 - 17 Uhr.

Einlass ist jeweils bis eine halbe Stunde vor Schließzeit!

Werden Sie Hochzeiger Insider



Wir bieten von Dezember bis April einmal pro Woche **am Donnerstag** einen Blick hinter die Kulissen am Hochzeiger an. Je nach Interesse der Teilnehmer stehen die Seilbahnen, die Beschneiungsanlage oder die Pistengeräte im Fokus der jeweiligen Führung.

Wussten Sie, dass 21 Tonnen Gewicht befördert werden, wenn alle 64 Kabinen der Hochzeiger Gondelbahn voll besetzt sind? Eine Backstage Führung verrät auch, dass das Stahlseil der Gondelbahn einen Durchmesser von nur 45 mm hat und die Beschneiungsmannschaft über einen Laptop minutiös steuern kann, welche Schneequalität produziert wird. Weitere spannende Fakten verraten Ihnen die Technikprofis vor Ort. Eine Führung dauert 60 Minuten und lässt Besucher zum Hochzeiger Insider werden.

Spannende Technikdetails aus dem Skigebiet

Der Blick hinter die Kulissen findet **jeweils am Donnerstag um 13:00 Uhr** statt.

Treffpunkt für die Backstage Führung ist die Bergstation der Gondelbahn.

Eine Voranmeldung für die Teilnahme ist bis Mittwoch, 17:00 Uhr an der Hochzeiger Bergbahnkassa oder an der Rezeption erforderlich.

Denken Sie bitte auch an die Umwelt,
und nutzen Sie nur die Saunatücher
die Sie wirklich brauchen/benützen.



Was ist heute los ...



× **09:00 – 09:45 Uhr**

Aqua Fit mit Vitaltrainerin Miriam im Hallenbad

× **14:30 – 15:15 Uhr**

Rückentraining mit Vitaltrainerin Miriam im Gymnastikraum

× **17:30 Uhr**

Saunaaufguss in der finnischen Sauna

Vorschau auf Mittwoch ...

× **ab 7:30 Uhr**

Pitzis Morgenrunde

Skifahren auf frisch präpartierten Pisten, begleitet von unserem Führungsteam mit anschließendem Bergfrühstück im Zeigerrestaurant an der Mittelstation

Anmeldung am Vortag bis 15:00 Uhr an der Rezeption erforderlich!

× **10:45- 11:30 Uhr**

Fit ohne Geräte

mit Vitaltrainerin Miriam im Gymnastikraum

× **17:30 Uhr**

Saunaaufguss in der finnischen Sauna



Bitte tragen Sie sich für die Programmpunkte mit der Vitaltrainerin

in die Listen an der Rezeption ein!

Vielen herzlichen Dank und einen schönen Tag wünscht Ihnen Familie Eiter & Team