

Sommer-Aktiv-Programm – 2022: JO Xund und Fit

Das Gäste Programm „JO Xund und Fit“ steht allen St. Johanner Gästen zur Verfügung. Jeweils von Sonntag bis Freitag gibt es pro Tag einen Programmpunkt. Das Wochenprogramm beginnt mit **26. Mai und wird bis 26. Oktober 2022** durchgeführt. Die Gäste der Partnerbetriebe nehmen kostenlos am Programm teil. Gäste von Nicht-Mitgliedsbetrieben zahlen für den jeweiligen Programmpunkt einen Selbstbehalt.

Anmeldungen bis spätestens 16.00 Uhr des Vortages in Ihrem Partnerbetrieb oder unter www.JOsalzburg.com erforderlich!

Programm:

- Sonntag:** geführte E-Biketour – gemütlich
Montag: Golfschnupperkurs
Dienstag: Kräuterwanderung
Mittwoch: Kraxlmittwoch am Geisterberg
Donnerstag: Sunrise „JO“GA
Freitag: geführte E-Biketour – anspruchsvoll

Sonntag: E-Bike Tour zum Eingewöhnen (Teilnehmer 10 pax)

Sie fahren auf der Alpendorfstraße Richtung St. Johann. Von dort geht es gemütlich auf dem Tauernradweg bis nach Pfarrwerfen, wo sich die Burg Hohenwerfen sowie das Tennen- und Hagengebirge, Hochkönig und Hochthron in beeindruckender Weise präsentieren. Auf der Fahrt zum Römerweg nach Werfenweng kommen Sie bei den 7 Mühlen aus dem Jahr 1739 vorbei. Bei mäßiger Steigung fahren Sie auf dem Römerweg nach Werfenweng bis zur Wengerau. Anschließend löschen Sie den Durst und stärken sich für die Rückfahrt im Hotel-Restaurant Wengerhof. Vorbei an schönen Wiesen und Bauernhöfen fahren Sie bergab ins Salzachtal. Am Tauernradweg geht es dann gemütlich wieder nach St. Johann-Alpendorf zurück.

Veranstalter – Guide: Manfred Oberndorfer, Tel. +43 664 5555 779, manfred.oberndorfer@sbg.at

Treffpunkt Start: jeweils Sonntag, 09.30 Uhr Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn vor dem Radverleih Snowworld und 09.45 Uhr Parkplatz Kraftwerk Plankenau

Dauer: ca. 3,5 Stunden reine Fahrzeit, mit Pausen ca. 4 Stunden

Kondition: mittlere Kondition, variabel 53-60 Kilometer Gesamtstrecke, 770-880 Höhenmeter sind zu bewältigen, Höchster Punkt ca. 940 m Seehöhe

Fahrtechnik: normale Radfahrkenntnisse erforderlich

Voraussetzung: E-Bike (E-Bikes können gegen eine Tagesgebühr ab EUR 39,- beim Radverleih Snowworld geliehen werden. Rechtzeitige Reservierung unter Tel. +43 6412 4944 oder Tel. +43 660 3017844 unbedingt erforderlich!), entsprechende Radbekleidung, Schutzausrüstung wie Helm, Handschuhe, Brille, Getränke, Mobiltelefon – mind. 14 Jahre, gute Kondition

Montag: Golfschnupperkurs (20 pax)

Der Golfclub Open Golf St. Johann steht für "Golfvergnügen für jeden Gast". Spiel und Entspannung bzw. das Kennenlernen einer neuen Sportart steht dabei im Vordergrund. Mit dem 90-minütigen Schnupper-Kursen von OPEN Golf Sankt Johann-Alpendorf haben Sie die Gelegenheit, Golf kennen zu lernen. Golflehrer Rodney Richards führt Sie in den Golfsport ein, Sie schlagen Ihre ersten Golfbälle. Ausrüstung und Übungsbälle bekommen Sie gestellt, Sie tragen Freizeitkleidung und Sportschuhe. Und keine Angst – der Spaß steht im Vordergrund!

| | |
|-----------------------------------|--|
| Veranstalter: | OPEN Golf Sankt Johann Alpendorf – Golf Pro Rodney Richards – Tel. +43 664 3587 311 info@golfsanktjohann.at www.golfsanktjohann.at |
| Treffpunkt Start: | jeweils Montag, 10.00 Uhr am Golfplatz, Urreiting 105 |
| Dauer: | 90 Minuten |
| Schwierigkeitsgrad: | leicht |
| Kinder: | ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, ohne Begleitung mind. 14 Jahre |
| Ausrüstung & Kleidung: | Material wird gestellt, Regenschutz bei Bedarf |
| Wetter: | wetterunabhängig |
| Leistungen: | Golflehrer, Ausrüstung und Bälle |
| Teilnehmer: | max. 20 Personen |

Dienstag: Kräuterspaziergang (15 pax)

Die Natur erleben – Kräuterspaziergang mit Viktoria Obinger, diplomierte TEH Praktikerin, TEM Naturpädagogin und Kräuterspezialistin. Sie wandern durch ein kostbares Stück Heimat, erfahren Wissenswertes über das Essbare und Heilsame der heimischen Pflanzenwelt und lernen die Vielfalt der heimischen Kräuter kennen. Die Veranstaltungen finden bei jeder Witterung statt. Der Spaziergang beginnt ausgehend vom Zederberghof und führt über die umliegenden Wiesen und Waldstücke. Die Tour endet wieder beim Ausgangspunkt.

| | |
|------------------------------|--|
| Veranstalter – Guide: | Viktoria Obinger, Tel. +43 664 1814 485 |
| Treffpunkt Start: | jeweils Dienstag, 10.00 Uhr, Zederberghof, Alpendorfweg 9; zusätzlicher Termin im Juli und August: jeweils Dienstag, 14.00 Uhr |
| Dauer: | ca. 1,5 bis 2 Stunden |
| Voraussetzung: | Leichte Wanderbekleidung (Regen- bzw. Sonnenschutz falls erforderlich), die Mitnahme von Getränken wird empfohlen – mind. 14 Jahre |
| Teilnehmer: | max. 15 Personen |

Mittwoch: Kraxlmittwoch (6 pax)

Treffpunkt ist an diesem Tag um 09.00 Uhr am Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn. Nach dem Ausfassen der Ausrüstung (SnoWorld) geht's gemeinsam mit dem Bergführer Sepp Schiefer mit der Gondelbahn auf den Geisterberg. Dort angekommen führt Sepp Schiefer die Teilnehmer in Umgang mit Klettersteigset und dem Verhalten in einem Klettersteig ein und begeht gemeinsam mit den Teilnehmern den Drachis Klettersteig. Gegen 14.00 Uhr werden Sie wieder gemeinsam mit der Gondelbahn zurück ins Alpendorf fahren.

Veranstalter – Guide: Sepp Schiefer, Tel. +43 664 4241800, josef.schiefer@sbg.at

Treffpunkt Start: jeweils Mittwoch, 09.00 Uhr Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn

Dauer: ca. 5 Stunden

Kondition: gute Kondition erforderlich

Verpflegung: die Mitnahme von Getränken und leichter Verpflegung wird vorausgesetzt.

Voraussetzung: Bergschuhe, Rucksack, Handschuhe (leichte Arbeitshandschuhe bzw. Klettersteighandschuhe), Klettersteigset (Set mit Helm kann gegen eine Tagesgebühr - Kraxl-Mittwoch Special Erw. EUR 14,90, Ki. EUR 10,90 pro Tag - im Radverleih Snowworld, Tel. +43 6412 4944 oder +43 660 3017844, oder bei Intersport Kerschbaumer, Stadtzentrum, Tel. +43 6412 4369, ausgeliehen werden), – mind. 12 Jahre, gute Kondition

Teilnehmer: max. 6 Personen

Donnerstag: Sunrise "JO"ga – Kraft & Entspannung durch YOGA (10 pax)

Kraftvoll und entspannt in den Tag starten beim Sunrise Yoga. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, „JO“ga ist für alle Menschen geeignet, die Yoga gerne kennenlernen möchten oder bereits in ihren Alltag integriert haben. Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Yogaunterricht orientiert sich am Hatha-Yoga, es werden Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) gelehrt sowie durch einfache Meditationen geführt.

Veranstalter: Carina Breitfuß – Tel. +43 664 9213 217 breitfuss@josalzburg.com

Treffpunkt Start: jeweils Donnerstag, 07.00 Uhr am Zederberghof, Alpendorfweg 9

Dauer: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ausrüstung & Kleidung: Leichte Sportbekleidung – mind. 14 Jahre

Wetter: bei Schönwetter outdoor, bei Schlechtwetter indoor

Teilnehmer: max. 10 Personen

Freitag: E-Bike Tour "Gipfeltour auf das Hochgründeck" (10 pax)

Auf das Hochgründeck gibt es mehrere Routen. Längere oder kürzere Strecken, breite Güter- und Forststraßen die jedes Mountainbiker Herz höherschlagen lassen. Gemeinsam mit Ihrem Guide Manfred entscheiden Sie die Route. Das Hochgründeck ist einer der schönsten Aussichtsberge Österreichs. Ihr Einsatz beim Hinaufradeln, wird bei der sehenswerten Friedenskapelle mit einem schier endlosen Panorama auf rund 300 Gipfel (Hohe Tauern, Tennengebirge, Hochkönig Massiv, Dachstein, Kitzbühler Alpen, Dientner Schieferberge ...) belohnt. Eine ordentliche Stärkung für die Rückfahrt gibt es dann beim Hüttenwirt Hermann im Heinrich-Kiener-Haus.

Veranstalter – Guide: Manfred Oberndorfer, Tel. +43 664 5555 779, manfred.oberndorfer@sbg.at

Treffpunkt Start: jeweils Freitag, 9.30 Uhr Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn vor dem Radverleih Snowworld und 9.45 Uhr Parkplatz Kraftwerk Plankenau

Dauer: ca. 3,5 Stunden reine Fahrzeit, mit Pausen ca. 4,5 Stunden

Kondition: gute Kondition erforderlich, 39-44 Kilometer Gesamtstrecke, ca. 1.500 Höhenmeter sind zu bewältigen

Fahrtechnik: Gute Radfahrkenntnisse erforderlich

Voraussetzung: E-Bike (E-Bikes können gegen eine Tagesgebühr ab EUR 39,- beim Radverleih Snowworld geliehen werden. Rechtzeitige Reservierung unter Tel. +43 6412 4944 oder Tel. +43 660 3017844 unbedingt erforderlich!), entsprechende Radbekleidung, Schutzausrüstung wie Helm, Handschuhe, Brille, Getränke, Mobiltelefon – mind. 14 Jahre und gute Kondition

Teilnehmer: max. 10 Personen

Donnerstag & Freitag an ausgewählten Terminen von Juni bis September

UP Stream Surfing (7 pax)

Mit UP STREAM SURFING kannst du St. Johann aus dem Wasser erleben und mitten in der Salzach gegen die Strömung surfen. Egal ob du noch keine Surferfahrung hast oder bereits erfahrener Pipeline Veteran bist.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Veranstalter: | Up Stream Surfing GmbH |
| Termine: | 09.+10. Juni, 14.+15. Juli, 11.+12. August, 08.+09. September 2022 |
| Beginn: | jeweils 10.00 Uhr; 12.30 Uhr und 15.00 Uhr |
| Dauer: | jeweils 2 Stunden |
| Ausrüstung & Kleidung: | Leichte Sportbekleidung, die Mitnahme von Getränken wird empfohlen – mind. 13 Jahre |
| Leistungen: | Neoprenanzug |
| Treffpunkt: | Zwischen der Fahrschule Zaunschirm & Norma, Industriestraße 33, 5600 St. Johann |
| Teilnehmer: | max. 7 Personen pro Einheit |