

JO Xund und Fit | Sommer 2024

Das Gäste Programm „JO Xund und Fit“ steht allen St. Johanner Gästen zur Verfügung. Das Wochenprogramm beginnt **mit 18. Mai und wird bis voraussichtlich bis 26. Oktober 2024** durchgeführt. Die Gäste der Partnerbetriebe nehmen kostenlos am Programm teil. Gäste von Nicht-Mitgliedsbetrieben zahlen für den jeweiligen Programmpunkt einen Selbstbehalt.

Jeweils von Sonntag bis Freitag gibt es pro Tag einen Programmpunkt.

Anmeldungen bis spätestens 18.00 Uhr des Vortages in Ihrem Partnerbetrieb oder unter www.JOsalzburg.com erforderlich!

Programm:

| | |
|--------------------|---|
| Sonntag: | E-Bike Tour zum Eingewöhnen „Pfarrwerfen“ |
| Montag: | Golfschnupperkurs Wandererlebnis mit Naturwerkstatt |
| Dienstag: | Kraxldienstag am Geisterberg |
| Mittwoch: | E-Bike Tour – anspruchsvoll „Bichlalm“ |
| Donnerstag: | Sunrise „JO“ga |
| Freitag: | Kräuterspaziergang E-Bike Tour zu Gunsten karitativer Organisationen |

! RADVERLEIH FÜR DIE TOUR AM SONNTAG BITTE BEACHTEN !

Die Räder müssen bis spätestens Samstag, 17.00 Uhr ausgeliehen und abgeholt werden!

Verleih E-Bikes und Klettersteigset

Rechtzeitige Reservierung unbedingt erforderlich!

Snowworld (EG Talstation Alpendorf Gondelbahn), Tel. +43 6412 4944 oder +43 660 3017 844,
www.snowworld.at

Intersport Kerschbaumer (im Haven Mountain Retreat), Tel. +43 6412 4369-20, www.intersport-kerschbaumer.at

Hervis St. Johann, Hans Kappacher Straße 1 (Stadtgalerie), Tel. +43 6412 59836

Sonntag: E-Bike Tour zum Eingewöhnen „Pfarrwerfen“

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 präsentiert. In Pfarrwerfen besichtigen Sie die 7 Mühlen aus dem Jahre 1739 und fahren oberhalb des Salzachtals auf dem sogenannten „Römerweg“ weiter, der bereits vor ca. 2.000 Jahren von Römern auf ihrer Reise vom Süden nach Salzburg benutzt wurde. Auf der Fahrt nach Bischofshofen kommen Sie auch am Stift St. Rupert und bei der historischen Buchberg Kirche vorbei. Die nächste Station ist das Open Golf Bistro St. Johann, wo Getränke und eine gute Stärkung auf Sie warten. Zudem haben Sie gemeinsam mit der Gruppe die Möglichkeit eine Runde am JO Adventure Minigolf zu spielen. Über den Tauernradweg geht es dann gemütlich zurück nach St. Johann - Alpendorf.

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

Treffpunkt Start: jeweils Sonntag, 09.30 Uhr Parkplatz 2 der Alpendorf Gondelbahn (Infobüro EG)

Dauer: ca. 2,5 Stunden reine Fahrzeit, mit Pausen ca. 4 Stunden

Kondition: mittlere Kondition, 44 km Gesamtstrecke, 650 Höhenmeter

Fahrtechnik: normale Radfahrkenntnisse erforderlich

Voraussetzung: E-Bike (Kontakt siehe Verleihe), entsprechende Radbekleidung, Schutzausrüstung wie Helm, Handschuhe, Brille, Getränke, Mobiltelefon

Kinder: mind. 14 Jahre, gute Kondition

Teilnehmer: max. 12 Personen

Kosten: EUR 30,00 pro Person exkl. E-Bike.

Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!

! RADVERLEIH FÜR DIESE TOUR BITTE BEACHTEN !

Die Räder müssen bis spätestens Samstag, 17.00 Uhr ausgeliehen und abgeholt werden!

Montag: Golfschnupperkurs

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 – Guide:** 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:** Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt, Regenschutz bei Bedarf
- Wetter:** wetterunabhängig
- Teilnehmer:** max. 20 Personen
- Kosten:** EUR 19,00 pro Person inkl. Golflehrer und Ausrüstung.
Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!

Montag: Wandererlebnis mit Naturwerkstatt

Gemeinsam wandern Sie mit Bergwanderführerin und Pflanzenheilkunde-Praktikerin Theresa Sommerbichler zum Gipfel des Hochglockers. Sie genießen dabei nicht nur das umliegende Panorama, sondern erfahren auch Wissenswertes über die heimischen Kräuter und Bäume. Oben angekommen stellen Sie ein Produkt für die eigene Naturapotheke her und bereiten eine Kräuterjause zu. Abstieg wie Aufstieg. Auf Wunsch kehren Sie beim Abstieg bei der Rettenebenalm ein. Die Wanderung findet nur bei Schönwetter statt.

- Veranstalter – Guide:** Naturesa, Theresa Sommerbichler, Tel. +43 677 6119 7354
- Treffpunkt Start:** jeweils Montag, 09.00 Uhr Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn (Infobüro EG)
- Dauer:** ca. 6 Stunden, bis ca. 15.00 Uhr (mit Einkehr in Rettenebenalm länger)
- Kondition:** mittlere bis gute Kondition ca. 700 Hm, Wanderbekleidung (inkl. Regen- und Sonnenschutz), festes Schuhwerk, Rucksack und Getränke, Zeckenschutz
- Kinder:** ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
- Teilnehmer:** max. 10 Personen
- Kosten:** EUR 30,00 pro Person.
Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!

Dienstag: Kraxldienstag

Treffpunkt ist an diesem Tag um 09.00 Uhr am Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn. Nach dem Überprüfen der Ausrüstung geht's gemeinsam mit 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: Bergführer Sepp Schiefer, Tel. +43 664 4241800, josef.schiefer@sbg.at

Treffpunkt Start: jeweils Dienstag, 09.00 Uhr Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn (Infobüro EG)

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 (Kontakt siehe Verleihe)

Kinder: mind. 12 Jahre, gute Kondition

Teilnehmer: max. 6 Personen

Kosten: EUR 65,00 pro Erwachsenen; EUR 45,00 pro Kind (12-15 Jahre); inkl. Berg- und Talfahrt, exkl. Klettersteigset.
Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!

Mittwoch: geführte E-Bike Tour – anspruchsvoll zur „Bichlalm“

Sie fahren auf der Landesstraße bis zum Ortsteil Au. Von dort führt ein Radweg bis nach Großarl. Weiter geht es in das Ellmautal, wo Sie dann bis zur Bichlalm auf einer Forststraße biken. Dort werden Sie mit einem einzigartigen Panoramablick auf die 3.000er der Hohen Tauern, das Hochkönig Gebirgsmassiv und das Großartal belohnt. Zur Stärkung dürfen sie sich auf eine köstliche Almjause mit regionalen Spezialitäten direkt aus der zur Bichlalm gehörenden Landwirtschaft freuen.

| | |
|--------------------------|---|
| Guide: | Manfred Oberndorfer, Tel. +43 664 5555 779, manfred.oberndorfer@sbg.at |
| Treffpunkt Start: | jeweils Mittwoch, 9.30 Uhr Parkplatz 2 der Alpendorf Gondelbahn (Infobüro EG) |
| Dauer: | ca. 3 Stunden reine Fahrzeit, mit Pausen ca. 4,5 Stunden |
| Kondition: | gute Kondition erforderlich, ca. 43 km Gesamtstrecke, ca. 1.300 Höhenmeter |
| Fahrtechnik: | gute Radfahrkenntnisse erforderlich, das Befahren von nicht asphaltierten Wegen sollte für Sie kein Problem sein. |
| Voraussetzung: | E-Bike (Kontakt siehe Verleihe), entsprechende Radbekleidung, Schutzausrüstung wie Helm, Handschuhe, Brille, Getränke, Mobiltelefon |
| Kinder: | mind. 14 Jahre, gute Kondition |
| Teilnehmer: | max. 12 Personen |
| Kosten: | EUR 30,00 pro Person exkl. E-Bike. Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos! |

Donnerstag: Sunrise "JO"ga – Kraft & Entspannung durch Yoga

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.

| | |
|----------------------------|--|
| Guide: | Carina Breitfuß, Tel. +43 664 9213 217, breitfuss@josalzburg.com |
| Treffpunkt Start: | jeweils Donnerstag, 07.30 Uhr am Zederberghof, Alpendorfweg 9 |
| Dauer: | 60 Minuten |
| Schwierigkeitsgrad: | leicht |
| Ausrüstung: | leichte Sportbekleidung |
| Kinder: | mind. 14 Jahre |
| Wetter: | bei Schönwetter outdoor, bei Schlechwetter indoor |
| Teilnehmer: | max. 10 Personen |
| Kosten: | EUR 25,00 inkl. Yogalehrerin. Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos! |

Freitag: Kräuterspaziergang

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 Freitag, 10.00 Uhr, Zederberghof, Alpendorfweg 9 |
| Dauer: | ca. 1,5 bis 2 Stunden |
| Voraussetzung: | Leichte Wanderbekleidung (Regen- bzw. Sonnenschutz falls erforderlich), die Mitnahme von Getränken wird empfohlen |
| Kinder: | mind. 14 Jahre |
| Teilnehmer: | max. 15 Personen |
| Kosten: | EUR 30,00 pro Person. Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos! |

Freitag: E-Bike Tour zur „Mosottalm“

A' echt schöne Mountainbike Tour. Die Mosottalm liegt auf 1.140 m und bietet einen herrlichen Blick über das Salzahtal. Eine Weiterfahrt Richtung Hochkönig ist auf Wunsch möglich! Freiwillige Spenden werden an das Rote Kreuz St. Johann und an Ärzte ohne Grenzen gespendet.

| | |
|--------------------------|---|
| Guide: | Manfred Oberndorfer, Tel. +43 664 5555 779, manfred.oberndorfer@sbg.at |
| Treffpunkt Start: | jeweils Freitag, 9.30 Uhr Parkplatz 2 der Alpendorf Gondelbahn (Infobüro EG) |
| Dauer: | ca. 3 Stunden reine Fahrzeit, mit Pausen ca. 4 Stunden |
| Kondition: | normale Kondition erforderlich, 43 km Gesamtstrecke |
| Fahrtechnik: | normale Radfahrkenntnisse erforderlich (das Befahren von Forst- u. Güterwegen ist für Sie kein Problem) |
| Voraussetzung: | E-Bike (Kontakt siehe Verleihe), entsprechende Radbekleidung, Schutzausrüstung wie Helm, Handschuhe, Brille, Getränke, Mobiltelefon |
| Kinder: | mind. 14 Jahre, gute Kondition |
| Teilnehmer: | max. 12 Personen |
| Kosten: | freiwillige Spenden |