

JO Xund und Fit | Sommer 2023

Das Gäste Programm „JO Xund und Fit“ steht allen St. Johanner Gästen zur Verfügung. Das Wochenprogramm beginnt mit **18. Mai** und **wird bis voraussichtlich 26. Oktober 2023** 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 „Böndlsee“
Montag:	Golfschnupperkurs Wandererlebnis mit Naturwerkstatt
Dienstag:	Kraxldienstag am Geisterberg
Mittwoch:	Kräuterspaziergang E-Bike Tour zu Gunsten karitativer Organisationen
Donnerstag:	Sunrise „JO“GA
Freitag:	geführte E-Biketour – anspruchsvoll

Verleih E-Bikes und Klettersteigset

Rechtzeitige Reservierung unbedingt erforderlich!

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

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

Sonntag: E-Bike Tour zum Eingewöhnen „Böndlsee“

Eingebettet in die umliegende Bergwelt, umgeben von Blumenwiesen befindet sich der idyllische Böndlsee zu dem Sie diese Tour führt. Sie fahren gemeinsam mit Ihrem Guide Manfred auf dem Tauernradweg entlang ins Grafenhofdorf. Nicht zu steil abseits der Hauptstraße, vorbei an schönen Bauernhöfen, bunten Wiesen und Feldern geht es nach St. Veit. Weiter führt eine nicht zu stark frequentierte Straße nach Goldegg am See. Dort besichtigen Sie das Schloss Goldegg und eine alte Schmiede aus dem 14. Jahrhundert. Zum Böndlsee sind es dann nur mehr ca. 4 Kilometer. Eine ordentliche Stärkung für die Rückfahrt gibt es im Hotel Seeblick. Ganz entspannt geht es dann wieder zurück nach St. Johann und Alpendorf.

- Veranstalter – Guide:** Manfred Oberndorfer, Tel. +43 664 5555 779, manfred.oberndorfer@sbg.at
- Treffpunkt Start:** jeweils Sonntag, 09.30 Uhr Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn (Infobüro EG) und 09.45 Uhr Parkplatz Kraftwerk Plankenau
- Dauer:** ca. 3,5 Stunden reine Fahrzeit, mit Pausen ca. 4 Stunden
- Kondition:** mittlere Kondition, variabel 40-50 Kilometer Gesamtstrecke, 700 Höhenmeter sind zu bewältigen
- Fahrtechnik:** normale Radfahrkenntnisse erforderlich
- Voraussetzung:** E-Bike (Kontakt siehe Verleihe), entsprechende Radbekleidung, Schutzausrüstung wie Helm, Handschuhe, Brille, Getränke, Mobiltelefon
- Kinder:** mind. 12 Jahre, gute Kondition
- Teilnehmer:** max. 12 Personen
- Kosten:** EUR 25,00 pro Person exkl. E-Bike.
Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!

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 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:** 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 60,00 pro Erwachsenen; EUR 40,00 pro Kind (12-15 Jahre); inkl. Berg- und Talfahrt, exkl. Klettersteigset.
Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!

Mittwoch: 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 Mittwoch, 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!

Mittwoch: E-Bike Tour zu Gunsten karitativer Organisationen „Wetterkreuz“

Wildgehege, Wasserfall, Wetterkreuz, Besichtigung der Sprungschanze Bischofshofen, Fahrt durch schattenspendenden Wald, traumhafte Aussicht auf die Burg Werfen, dem Hochkönig, das Tennengebirge usw. ist alles dabei. Die freiwilligen Spenden werden an das Rote Kreuz St. Johann und an Ärzte ohne Grenzen gespendet. **Einkehr und Stärkung beim Bistro Open Golf St. Johann.**

Guide:	Manfred Oberndorfer, Tel. +43 664 5555 779, manfred.oberndorfer@sbg.at
Treffpunkt Start:	jeweils Mittwoch, 9.30 Uhr Parkplatz der Alpendorf Gondelbahn (Infobüro EG) und 9.45 Uhr Parkplatz Kraftwerk Plankenau
Dauer:	ca. 3,5 Stunden reine Fahrzeit, mit Pausen ca. 4 Stunden
Kondition:	normale Kondition erforderlich, 46 Kilometer Gesamtstrecke
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:	freiwillige Spenden

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: E-Bike Tour "Pronebenalm"

Auf den Hochglockner und die Pronebenalm gibt es mehrere Routen: Längere oder kürzere Strecken, schöne Güter-/Forstwege, Single Trails durch das Waldgebiet. Vor der Tour erklärt Ihnen Ihr Guide Manfred, die zur Auswahl stehenden Möglichkeiten der Auf- und Abfahrt. Ihr Einsatz beim Hinaufradeln, wird mit dem Gipfelsieg am Hochglockner mit einem schier endlosen Panorama auf die Gipfel der Hohen Tauern, Tennengebirge, Hochkönig Massiv, Dachstein, Kitzbühler Alpen, Dientner Schieferberge ... belohnt. Eine ordentliche Stärkung für die Rückfahrt gibt es dann auf der Pronebenalm.

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 km Gesamtstrecke, ca. 1.400 Höhenmeter
Fahrtechnik:	Gute 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 25,00 pro Person exkl. E-Bike. Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!

An ausgewählten Terminen: Bauernhofwerkstatt

Am GreenCare-Betrieb Reiterhof in Maschl verarbeiten Sie gemeinsam mit Conny saisonale und regionale Lebensmittel zu Köstlichkeiten, die Sie gemeinsam verkosten (zB Brot backen, Marmelade/Chutneys einkochen). Conny ist ausgebildete Fachkraft für tiergestützte Intervention und leidenschaftliche Bio-Bäuerin. Sie erhalten einen Einblick in das Bauernhofleben und die artgerechte Tierhaltung.

Veranstalter:	Conny Rohrmoser, Reiterhof, Tel. +43 664 2531605
Termine:	30. Juni, 21. Juli, 22. September und 13. Oktober 2023
Treffpunkt Start:	jeweils 9.30 Uhr, Reiterhof, Maschl 3
Kinder:	mind. 8 Jahre in Begleitung der Eltern
Teilnehmer:	max. 12 Personen
Kosten:	EUR 25,00 pro Person Für Gäste der JO Xund & Fit Betriebe ist die Teilnahme kostenlos!