

Erholung Heute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Winter pur:

Skisport - gesund für Jung und Alt

Alpines Skifahren dient nicht nur der körperlichen Gesundheit, sondern auch dem psychischen Wohlbefinden. Dies ergaben umfangreiche Studien im Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Salzburg. Lesen Sie selbst!

«Und wann der Schnee staubt und wann die Sonne scheint, dann hob'i ollas Glück in mir vereint.» - Wolfgang Ambros hat seinerzeit in seinem Hit «Ski-foan» schon jene Gefühle beschrieben, die bei einem echten Fan aufkommen, sobald er auf seinen Skiern steht. Nun ist es auch wissenschaftlich bewiesen: Skifahren ist gesund, macht glücklich und hat eine positive Wirkung auf die Grundstimmung.

Drei Jahre lang wurde intensivst geforscht und 500 Skifahrer über 50 Jahren befragt. Umfangreiche Tests haben ergeben, dass die Herzfrequenz beim Freizeitskifahren meist in einem Bereich liegt, den

dend für den Trainingseffekt: Auf flacheren Pisten wird vor allem die Ausdauer trainiert, auf steilen Hängen steigt die physiologische Beanspruchung, die Kraftausdauer wird verbessert. Neben der Fitness hat Skifahren noch einen positiven Nebeneffekt auf die Psyche: negative Gefühle wie Unruhe, Gereiztheit oder Niedergeschlagenheit sind kaum vorhanden.

Panoramabahn - Glücksgefühle gibt's gratis dazu!

In Hollersbach kommen die Skifans bestimmt auf ihre Kosten. Geradezu perfekt ist die Anbindung an das weltbekannte Skigebiet Kitzbüheler Alpen. In nur wenigen Minuten ist die im Jahre 2005 in

die Fahrt bis zur legendären Kitzbüheler Streif. Überqueren Sie auf dem Weg dorthin mit der spektakulären Dreiseil-Umlaufbahn den «Saukasergraben» mit einem gigantischen Bodenabstand von bis zu 400 Metern! Diese Bahn verbindet die beiden Skigebiete Hahnenkamm/Pengelstein und Jochberg/Resterhöhe und ermöglicht eine neue Dimension der Skisafari.

Auch Freestyler kommen in diesem großartigen Skigebiet nicht zu kurz. Mit dem neuen QPark auf der Hangalm ist Spaß & Action garantiert.

Kostenlose Übungslifte

Ein besonderes Zuckerl' speziell für Familien mit Kindern



Traumhafte Aussichten erleben, das herrliche Winterwetter genießen und die grenzenlose Freiheit spüren – das macht einfach glücklich!

die WHO positiv für Fitness und Gesundheit definiert. Selbst die kurzen Pausen während der Liftfahrten – als eine Art Intervalltraining – tragen zum Erfolg bei und fördern das Schlagvolumen des Herzens. Auch Fahrstil und Pistenart sind entschei-

Betrieb genommene Panoramabahn vom Erholungshotel Kaltenhauser aus zu erreichen. Von dort geht es mit der 8-Personen Einseil-Umlaufbahn in nur 12 Minuten zur Bergstation auf 1892 Meter Seehöhe.

Ein besonderes Highlight ist

oder Anfänger ist das kostenlose Benützen der Übungslifte Pass Thurn, Hausleiten (Jochberg), Mocking, Rasmusleiten, Pulverturm (Kitzbühel), Reith und Aschau. Ein spezieller Service, der viel Anklang gefunden hat.

☆☆☆☆

Editorial

Verschneite Winterlandschaft oder blühende Wiesen? Glitzernde Pisten oder romantische Tauerntäler? Es ist wirklich schwer zu sagen, wann ein Urlaub im Nationalpark Hohe Tauern schöner ist – im Sommer oder im Winter? Am besten, man kommt zu jeder Jahreszeit

zum besonderen Erlebnis. Die Küche alleine macht jedoch noch nicht die Persönlichkeit des Hotels aus. Was uns als Gastgeber - und unserem Team am Herzen liegt, ist der persönliche Kontakt zu den Gästen. Das nimmt dem Hotel die Anonymität und macht es - ganz nach unserer erarbeiteten Vision - «zauberhaft familiär»! Wir sind für Sie da! Lassen Sie uns Ihre Wünsche wissen oder gab es auch einmal ein Problem? Haben Sie heute vielleicht etwas ganz Tolles



einmal hierher und erlebt die gegensätzlichen Landschaften mit all ihren Vorzügen. Wir, das Team vom Erholungshotel Kaltenhauser, werden Sie auf alle Fälle zu jeder Zeit des Jahres verwöhnen und Ihren Urlaub in dieser wunderbaren Region unvergesslich machen.

Zum Wohle unserer Gäste setzen wir auch in der Küche auf Regionalität: traditionelle Köstlichkeiten finden beim Publikum ebenso Anklang wie Spezialitäten der gepflegten Naturküche. Dabei haben die qualitativ hervorragenden regionalen Produkte einen hohen Stellenwert und machen das Essen



Die Familien Kaltenhauser und Steinhauser möchten Ihren Gästen ein Gefühl von «zu Hause» geben!

erlebt? Wir sind um Sie bemüht und freuen uns, das alles mit Ihnen teilen zu können. Schön, dass es Sie gibt!



Herzlichst
Rudolf und Siegfried sowie
Eva-Maria und Thomas mit
Anna-Elena und Clara

Ihr Erholungshotel
Kaltenhauser
☆☆☆☆ ...zauberhaft familiär

A-5731 Hollersbach Telefon 0 65 62 / 81 17-0 · Fax 81 17-50
Homepage: <http://www.kaltenhauser.com> · email: info@kaltenhauser.com

Wir gratulieren

Bei unserem Gewinnspiel (Sommerausgabe 2010) konnte aus den zahlreichen richtigen Einsendungen folgender Gewinner ermittelt werden: **Herr Bürger Walter aus Leonding, Österreich!** Wir gratulieren ganz herzlich zum Gratiswochenende für 2

Personen (2 Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet sowie die Nutzung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Infrarot-Wärmekabine und Sanarium) im gemütlichen Erholungshotel Kaltenhauser. Das gesamte Team freut sich schon auf Ihr Kommen! ☆☆☆☆

Es gibt viele Gründe nach Hollersbach zu fahren.
...Damit Sie wissen, wo Sie sich erholen können.

Veranstaltungskalender 2010/11:

26.11.-19.12.10 «Nationalpark-Adventmarkt»

Jeweils an den Wochenenden (Freitag, Samstag & Sonntag) findet am Mittersiller Marktplatz ein ganz besonderer Adventmarkt mit stimmungsvoller Weihnachtsmusik, Kinderprogramm, Geschenksideen aller Art, kulinarischen Schmankerln sowie Handwerkern und Künstlern aus der Region, statt.

02.12.10 «Krampus-Rummel in Hollersbach»

Ein schaurig-schöner Abend für Groß und Klein! Beginn: 18.00 Uhr

04.12.10 «Krampus-Rummel in Mittersill»

Viel Spaß und Unterhaltung garantiert der traditionelle Krampus-Rummel am Mittersiller Stadtplatz. Beginn: 19.00 Uhr

31.12.10 «Silvester im Hotel Kaltenhauser»

Erleben Sie den Jahresausklang mit viel Schwung, guter Laune und netten Menschen!

05.01.11 «Neujahrskonzert»

Ein musikalischer Gruß an das Neue Jahr. Es spielt für Sie das Fürther Streichholz-Orchester bei der Talstation der Panoramabahn in Hollersbach. Beginn: 20.00 Uhr

21.-23.01.11 «Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel»

Bereits zum 71. Mal findet das Internationale Hahnenkamm-Rennen in Kitzbühel statt. Die weltbesten Skirennläufer werden sich in den Disziplinen Super-G, Abfahrt und Slalom messen. Seit vielen Jahren der Höhepunkt im alpinen Skizirkus – nur 30 km von Hollersbach entfernt!

25.06.-02.07.11 «Bienen und Kräuter in Hollersbach»

Ein tolles Pauschalangebot für Gäste, die eine ganz besondere Ferienwoche in der Region Nationalpark Hohe Tauern verbringen möchten: Erleben Sie eine interessante Kräutergartenführung, einen Gesundheits-Check bei den Krimmler Wasserfällen, eine Wildtierbeobachtung, Willkommenskaffee & Menü, eine Sonderführung am Bienenlehrpfad Hollersbach, uvm. Fordern Sie das genaue Programm einfach mittels Antwortkarte an.

18.-22.07.11 «Silva mind - Ferienseminar»

Die Silva-Methode ist ein von José Silva auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Bewusstseinsweiterung und Stresskontrolle. Die Lehrmethode besteht aus der Vermittlung von praktischen Techniken, deren Einsatz zur Erreichung persönlicher Ziele führt. Ferienseminar für Erwachsene und Kinder.

Programm und Kursbeschreibung erhalten Sie mittels Antwortkarte.

«Lernenseminar» vom 23.-24.07.11

Im Anschluss zum Silva mind-Seminar findet noch ein «Workshop für kreatives Lernen» für Kinder statt. Hier lernen die Kids unter anderem ihre Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.

01.-27.08.11 «23. Internationale Malerwochen»

Die Malerwochen in Hollersbach sind ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil des kulturellen Geschehens der kleinen Nationalparkgemeinde. Die Kurse der verschiedenen Klassen werden in der Kunsthalle Kramerstall – direkt neben dem Hotel Kaltenhauser - abgehalten. Ausführliche Informationen über Buchung, Kursleitung, Kosten, etc. erhalten Sie unter www.int-malerwochen.at.

Gerne senden wir Ihnen aber auch auf Wunsch das detaillierte Programm zu diesem kreativen Anlass zu.

01.10.11 «Almspektakel»

Großes Zeltfest der Trachtenmusikkapelle Hollersbach am Vorabend zum Bauernmarkt. Ein vielfältiges Programm sorgt für jede Menge Spaß und gute Unterhaltung.

02.10.11 «Hollersbacher Bauernmarkt»

Ein besonderes Highlight im Herbst ist der Hollersbacher Bauernmarkt mit Almbtrieb und Pferdezug. Er findet heuer bereits zum 29. Mal statt! Genießen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region und erhalten Sie einen interessanten Einblick in das ländliche Brauchtum. Ein Tag voll außergewöhnlicher Erlebnisse – Sie werden begeistert sein!

(Änderungen vorbehalten)



Küchenchef Thomas Steinhauser «steht» auf regionale Lebensmittel!

Urlaub, Sport & Wohlbefinden:

Spezielle Winterangebote!



«Schneespaß-Pauschale» 12.-19.12.2010

Preis pro Person:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 545,80

7 Übernachtungen
& 5-Tage-Skipass € 523,90

4 Übernachtungen
& 3-Tage-Skipass € 311,80



«Winterzauber» 08.01.-05.02.2011

Preis pro Person:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 583,60

7 Übernachtungen
& 5-Tage-Skipass € 563,10



«Sonnenskilauf» 12.03.2011 bis Saisonende

Preis pro Person:

7 Übernachtungen
& 6-Tage-Skipass € 558,40

7 Übernachtungen
& 5-Tage-Skipass € 537,90

4 Übernachtungen
& 3-Tage-Skipass € 319,80

Alle Pauschalpreise verstehen sich pro Person im Doppelzimmer (7 bzw. 4 Übernachtungen und Skipass für die Kitzbüheler Bergbahnen) inklusive Frühstück und Abendmenü sowie der freien Benutzung aller Hoteleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekabine. Kostenfreier Parkplatz. Gratis Leihbademantel während Ihres Aufenthaltes. WLAN im Kaminzimmer und kostenfreie Internetstation im Fernsehraum.

Buchungsmöglichkeiten bitte auf Anfrage!

Achtung Frühbucher-Bonus!

Für alle bis Ende März getätigten Sommerbuchungen erhalten Sie wieder einen Frühbucher-Bonus von 10 % (Bonus kann jedoch nicht auf bereits preisreduzierte Angebote angerechnet werden).

Genuss & Gesundheit:

Nationalparkwirt mit Leib & Seele!

Das Erholungshotel Kaltenhauser ist bereits seit der Gründung Mitglied bei den «Gastwirten Nationalpark Hohe Tauern». Neben zahlreichen Spezialangeboten und Veranstaltungen legen die Nationalparkwirte natürlich ein großes Augenmerk auf qualitativ hochwertige Produkte aus der Region.

Genuss & Gesundheit – lässt sich das denn miteinander vereinbaren? Aber natürlich! Das Angebot an regionalen, qualitativ sehr hochwertigen Produkten ist groß. Saisonale Lebensmittel schmecken nicht nur besser, sie sind auch vitaminreicher, bekömmlicher und schonen durch das Wegfallen der langen Transportwege zudem die Umwelt. Wenn man dann auch noch weiß, wie man diese Produkte raffiniert zubereitet, steht «dem Genuss & der Gesundheit» nichts mehr im Wege!

Küchenchef Thomas Steinhauser weiß, worauf es ankommt: «Für mich steht die Frische

der Produkte an oberster Stelle. Gerne verwende ich in der Naturküche viele Kräuter – möglichst aus dem eigenen Kräutergarten. Sie verfeinern, geben dem Gericht eine ganz besondere Note und machen es auch bekömmlicher.» Er und sein Küchenteam verwöhnen die Gäste mit kulinarischen Leckerbissen und traditionellen Schmankerln aus der Region. Gerne lässt sich der Küchenchef auch einmal in die Töpfe schauen und verrät Ihnen dabei ein ganz besonders verführerisches Rezept: Kalbsleber mit Salbei gebraten, dazu Kräuterpolenta mit getrockneten Tomaten. Dieses Gericht sieht nicht nur hervorragend aus, es schmeckt auch so!

Die genaue Zubereitung



Nicht nur optisch ein Augenschmaus: Kalbsleber mit Salbei gebraten, dazu Kräuterpolenta

können Sie gerne mittels Antwortkarte anfordern. Wir schicken Ihnen das Rezept zum Nachkochen umgehend zu. ☆☆☆☆