

A photograph of two hikers from behind, walking up a grassy mountain trail. The hiker on the left is wearing a red jacket and black pants, and the hiker on the right is wearing a dark jacket and a backpack. They are both using trekking poles. The background shows a clear blue sky and a wooden cross on a hill to the right.

LERCH
GENUSS
WELTEN

Heute will ich
ACTION!

alpin spa

Panorama
HOTEL OBERJOCH

WWW.PANORAMAHOTEL-OBERJOCH.DE

+49 (0) 8324 9333-0 | INFO@PANORAMAHOTEL-OBERJOCH.DE

Panoramahotel Oberjoch, Paßstr. 41, 87541 Bad Hindelang

LERCH
GENUSS
WELTEN

Hier pass ich hin.

SPORT & AKTIV.....	3
UNSERE FITNESSTRAINER.....	4
<i>Sport & Aktiv im</i> SOMMER!.....	5
RADTOUR & WANDERUNG.....	6
WORKOUT.....	8
WASSER.....	11
ENTSPANNUNG.....	12
<i>Sport & Aktiv im</i> WINTER!.....	15
WANDERUNG & ALPIN SPORT.....	16



SPORT & AKTIV

Das Panoramahotel Oberjoch befindet sich in bester Lage, um das Sportprogramm nach draußen in die Natur zu verlegen. Wer es gerne aktiv mag, kann sich vielseitig austoben: Wandern, spazieren, schwimmen, in die Pedale treten oder einfach Kraft tanken. Bei der wunderschönen Natur rund um Bad Hindelang kann man fast nicht widerstehen! Gezielte Bewegung mit Spaß und guter Laune – im Panoramahotel

Oberjoch haben Sie auch im Urlaub die Möglichkeit, Ihre Fitness zu steigern und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Für alle, die gerne in der Gruppe aktiv sind, bieten wir abwechslungsreiche Aktivprogramme mit unseren Fitnesstrainern Karin und Hans an. Und danach ist es Zeit für Tiefenentspannung im SPA-Bereich – herrlich!

UNSERE FITNESSTRAINER



FIT MIT KARIN

Unsere Fitnesstrainerin Karin ist seit über 20 Jahren Experte in ihrem Beruf. Die gebürtige Allgäuerin strahlt vor Elan und Tatendrang. In einem Fitnesskurs, einer Wanderung oder einem Autogenen Training mit Karin können Sie wunderbar abschalten und sich selbst besser kennenlernen.

Karins Lebensmotto: „Wunder beginnen immer dann, wenn wir unseren Träumen mehr Energie geben als unseren Ängsten.“



AKTIV MIT HANS

Hans ist seit der Eröffnung des Panoramahotels Oberjoch fester Bestandteil in unserem Team und nicht mehr wegzudenken. Seine Leidenschaft gilt den Blumen und Kräutern, die die Natur zu bieten hat. Deshalb empfiehlt sich hier unbedingt die Blumen- und Kräuterwanderung mit Hans. Weitere Spezialgebiete von ihm sind seine Fitnesskurse, wie Yoga, Körpererentspannung oder Wassergymnastik. Unser Fitnesstrainer versteht die Kunst, Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Sport & Aktiv im
SOMMER!

RADTOUR & WANDERUNG

E-BIKE TOUR ZUM GIEBELHAUS HINTERSTEINER TAL MIT KARIN

Los geht's vom Hotel aus über die alte Jochstraße über Bad Oberdorf nach Hinterstein. Die Wege sind teilweise geteert, Schotter- oder Waldwege. Einkehr am Giebelhaus.

Dauer: 4 Std mit Einkehr
Strecke: ca. 40 km
Höhenmeter: ca. 650 Hhm
Mitzubringen: festes Schuhwerk, Getränk, Geld für die Einkehr

E-BIKE TOUR ÜBER UNTERJOCH – WERTACH ZUM GRÜNTENSEE MIT KARIN

Los geht's vom Hotel über Unterjoch nach Wertach zum Grüntensee. Die Wege sind teilweise geteert, Schotter- oder Waldwege.

Dauer: 4 Std mit Einkehr
Strecke: 37 km
Höhenmeter: ca. 300 Hhm
Mitzubringen: festes Schuhwerk, Getränk, Geld für die Einkehr

WANDERUNG ÜBER BAD OBERDORF – SCHLEIERFALL – NACH HINTERSTEIN MIT KARIN

Die Wanderung geht direkt vom Hotel los. Wir laufen die alte Jochstraße am Prinz Luitpoldbad über den Vaterlandsweg zum Schleierfall. Die Wege führen über Teerstraßen, Schotter-, Wald- und Wiesenwege nach Hinterstein. In Hinterstein angekommen kehren wir auf der schönen Terrasse mit traumhaftem Ausblick auf die Berge im Bergkristall ein. Danach geht es mit dem Linienbus zurück nach Oberjoch ins Hotel.

Dauer: 4,5 Std mit Einkehr und Rückfahrt
Strecke: ca. 10 km
Höhenmeter: ca. 300 Hhm
Mitzubringen: Walsercard, Geld für die Einkehr, festes Schuhwerk, Getränk

FRÜHLINGSWANDERUNG, BLUMEN-KRÄUTERWANDERUNG, OBERJOCHWANDERUNG MIT HANS

Diese Wanderungen finden alle rund um Oberjoch statt, gehen nicht hoch hinaus.

Dauer: 2 Std
Strecke: 4,5 km
Mitzubringen: festes Schuhwerk, Getränk

WANDERUNG ZUR HIRSCHALPE MIT KARIN

Eine einfache Wanderung mit mäßigen Steigungen. Die Wanderung beginnt vom Hotel aus. Die Wege führen über Teerstraßen, Wald-, Schotter-, Wiesenwege.

Dauer: 3,5 Std mit Einkehr
Strecke: 7 km
Höhenmeter: ca. 400 Hhm
Mitzubringen: festes Schuhwerk, Getränk, Geld für die Einkehr

WANDERUNG ZUM WERTACHER HÖRNLE MIT KARIN

ANSPRUCHSVOLLE TOUR

Direkt vom Hotel aus Richtung Unterjoch nach „Oberschwend“. Ab jetzt geht's nur bergauf, ca. 2 Std. Wegebeschaffenheit von Teer-, Schotter-, Wald- und Wiesenwege.

Dauer: 4 Std mit Einkehr
Strecke: 11 km
Höhenmeter: ca. 840 Hhm
Mitzubringen: festes Schuhwerk, Getränk, Walsercard, warme Kleidung, Geld für die Einkehr

WORKOUT

FIT OHNE GERÄTE MIT KARIN

Als Eigengewichtübung bezeichnet man eine sportliche Übung, die nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Eigengewichtsübungen sind eine Form des Fitness- und Krafttrainings, die fast völlig auf Hilfsmittel wie Gewichte und Fitnessgeräte verzichtet.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung

RÜCKENSCHULE MIT HANS

Als Rückenschule wird ein ganzheitliches, aktives Kursprogramm bezeichnet, in dem die Teilnehmer lernen, wie sie selbst ihren Rücken gesund halten können. Das multimodale, mehrstufige Programm soll helfen, Rückenschmerzen zu verhindern oder zu lindern.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: bequeme Kleidung

MOBILITY TRAINING MIT KARIN

Mobility-Training kombiniert Haltungs- und Bewegungsschulung mit komplexen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Mobilisationsübungen.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: bequeme Kleidung

FASZIEN TRAINING MIT KARIN

Bestimmte Druck-, Dehn- und Sprungübungen sollen das Gewebe geschmeidig machen – für mehr Beweglichkeit, gegen Rückenschmerzen und Verspannungen.

Bei Faszien handelt es sich um ein netzartiges, reißfestes und vor allem elastisches Bindegewebe. Es befindet sich überall im Körper und umgibt einzelne Muskelfasern, Muskelstränge, Muskelgruppen und Organe sowie Sehnen und Knochen.

Dauer: 0,5 Std
Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung

ATHLETIK TRAINING MIT KARIN

Das Athletik Training steht für die motorischen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Hier kommt es nicht auf die Kräftigung isolierter Muskeln an, sondern auf das harmonische Zusammenspiel mehrerer motorischer Grundeigenschaften, was der Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden ist.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Sportbekleidung



TRX-SCHLINGENTRAINING MIT KARIN

Das TRX-Schlingentraining oder auch Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem Sie Ihr eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzen. Der ganze Kurs findet draußen im Freien überdacht statt.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Sportbekleidung

RÜCKENFIT MIT KARIN

Rückenfit ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Dabei werden teilweise gewohnte Bewegungsmuster verwendet.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung

PILATES FÜR ANFÄNGER MIT KARIN

Pilates ist eine Trainings-Methode, die von dem Bodybuilder Joseph Pilates entwickelt wurde. Das Ganzkörpertraining fokussiert sich auf die Kräftigung der Muskulatur und eine gesunde Haltung. Die Übungen trainieren den gesamten Körper, vor allem aber den Core-Bereich.

Dauer: 0,75 Std
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch



POWERWORKOUT MIT KARIN

Beim Powerworkout geht es darum, die Zielmuskulatur mit sehr vielen mehr oder weniger schnellen Wiederholungen zum Rhythmus der Musik zu ermüden. Die Langhantelstange steht dabei im Mittelpunkt.

Dieses Powerworkout ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte – und das in kürzester Zeit. Es ist ein Ganzkörper-Workout, in dem Sie Kraft aufbauen, alle großen Muskelgruppen trainieren und bis zu 540 Kalorien pro Workout verbrennen.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Handtuch,
Sportbekleidung

OUTDOOR FITNESS MIT KARIN

Los geht's vom Hotel aus. Es wird zügig gelaufen, nicht gejoggt. Während unserer Tour halten wir immer wieder mal an schönen Stellen und machen einzelne Ganzkörperübungen im Freien. Frische Luft, die Berge und die Natur genießen.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Turnschuhe,
Getränk,
Sportbekleidung

PERSONALTRAINING MIT KARIN

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vorher!
- Trainingsplanerstellung
- Trainingssteuerung
- Ernährungsberatung

Dauer: 2 Termine à 0,75 Std
Kosten: 55,00 € insgesamt

WASSER

WASSERGYMNASTIK MIT HANS

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Das Wasser federt die Bewegungen ab und beugt so Zerrungen, Muskelfaserrissen und sogar Muskelkater vor. Aus diesem Grund ist Aquagymnastik auch besonders gut geeignet, um nach einer Verletzung wieder in den Sport einzusteigen.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Badebekleidung,
Handtuch

AQUA ZUMBA MIT KARIN

Zumba ist Party pur! Aqua Zumba ist eine Mischung aus tanzen und Aerobic, nur im Wasser. Lateinamerikanische Musik dient der Party-Stimmung.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Badebekleidung,
Handtuch

KINDERSCHWIMMKURSE

Ihr Kind lernt auf spielerischer Art mit anderen Kindern sich angstfrei im nassen Element zu bewegen. Im Privatschwimmkurs bringt unsere ausgebildete Kinderschwimmlehrerin Karin Ihrem Kind das Schwimmen näher und zeigt die ersten Schwimmbewegungen. Kinderschwimmkurse und Babyplantschen finden ausschließlich in den Schulferien statt.

Kosten:
39,00 € Kinder (ab 4 Jahren) | 0,75 Std
25,00 € Babys (ab 6 Monate) | 0,5 Std

ENTSPANNUNG

WALDBADEN MIT KARIN

Die kleine Auszeit vom Alltag. Waldbaden ist eine leichte Aktivität in der Natur, sanfte Bewegungen mit allen Sinnen. Unter Anleitung lernen Sie die Natur bezogene Achtsamkeitsübungen in Kombi mit der natürlichen Wirkung des Waldes.

Dauer: 2 Std
Mitzubringen: Handtuch

KÖRPERENTSPANNUNG MIT HANS

Im Entspannungstraining wird gezielt die Entspannung trainiert. Training bedeutet, dass etwas geübt werden muss und Entspannung muss geübt werden.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Handtuch

YOGA MIT HANS

Yoga ist eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Dazu werden geistige und körperliche Übungen, wie Muskel- und Entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation und Askese eingesetzt.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung

MUSKELRELAXATIONS-TRAINING MIT KARIN

Unter Muskelrelaxation versteht man die Entspannung des Muskels nach vorangegangener Anspannung. Die progressive Muskelentspannung führt zu Ruhe und Gelassenheit, wirkt gegen bestimmte Formen von Schlafstörungen und verbessert allgemein die Stressverträglichkeit. Besonders eignet sie sich daher bei nervösen und innerlich unruhigen Personen.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung

STRETCHING MIT KARIN

Das Wort "Stretching" kommt vom Englischen "to stretch" und bedeutet dehnen oder strecken. Dehnübungen erhalten die Flexibilität von Muskeln und Gelenken, was Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat ist. Stretching kann zudem die Trainingsleistung steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren.

Dauer: 1 Std oder 0,5 Std
Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung

AUTOGENES TRAINING MIT KARIN

Autogenes Training setzt formelhafte Sätze ein, die direkt an das vegetative Nervensystem „andocken“. Auf diese Weise lassen sich viele unwillkürlich ablaufende Körperfunktionen wie Herzschlag, Hormonausschüttung und Verdauung willentlich beeinflussen. Die Gäste liegen oder sitzen. Stress abbauen im hektischen Alltag, Ängste überwinden, Depressionen vorbeugen - das autogene Training hilft Ihnen dabei.

Dauer: 1 Std
Mitzubringen: Handtuch

MENTALTRAINING/ GEDANKENAUSTAUSCH MIT KARIN

Ein Mentalcoach schult Sie darin, individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Techniken des Fokussierens und Innehaltens zu entwickeln. Sie lernen, Ihre inneren Energiereserven und Potenziale zu erkennen und optimal zu nutzen - zur Konfliktlösung oder beim Planen und Erreichen Ihrer persönlichen Ziele.

Dauer: 0,75 Std
Kosten: 20,00 €

Sport & Aktiv im
WINTER!

WANDERUNG & ALPIN SPORT

WINTERWANDERUNG

Sind Sie bei einer Winterwanderung im Schnee Rund um Oberjoch dabei? Zusammen mit Karin oder Hans erleben Sie Oberjoch von seiner märchenhaften schneebedeckten Seite.

Dauer: 1,5 Std
Strecke: 5 km
Mitzubringen: atmungsaktive Kleidung, griffige wasserfeste Schuhe

SCHNEESCHUHWANDERUNG

Vom Hotel aus geht es in Richtung Unterjoch durch das verträumte und schöne Flachmoor. Anschließend Einkehr in der Unteren Schwande.

Dauer: 2 Std mit Einkehr
Strecke: 5 km
Mitzubringen: atmungsaktive Kleidung, wasserfeste Schuhe



SCHNEESCHUHWANDERUNG MIT STIRNLAMPE MIT KARIN

Diese Schneeschuhwanderung beginnt bei Einbruch der Dunkelheit. Es geht vom Hotel aus auf den Panoramaweg zum Ifenblick mit Aussicht auf das beleuchtete Bad Hindelang. Anschließend wechseln wir unseren Weg auf die Pistenseite und unsere Wanderung führt uns hinauf zum Mattlihüs.

Dauer: 2,5 Std
Strecke: 3,5 km
Mitzubringen: atmungsaktive Kleidung, wasserfeste Schuhe

FACKELWANDERUNG ZUR UNTEREN SCHWANDE

Die Fackelwanderung findet im Winter drei Mal pro Woche statt und endet mit der Einkehr in der Unteren Schwande. Auf dem Hinweg werden die Gäste von den Trainern begleitet, der Rückweg findet auf eigene Faust statt.

Dauer: 0,5 Std
Strecke: 2,5 km
Mitzubringen: atmungsaktive Kleidung

PERSONALUNTERRICHT SKATING MIT KARIN

Der Skatingunterricht geht vom Hotel aus los in Richtung des Flachmoors. Der Unterricht beinhaltet Technikschiulung für Anfänger, Trainingstipps und Videoanalyse direkt aufs Handy.

Dauer: 1 Std
Kosten: 49,00 €
Mitzubringen: atmungsaktive Kleidung, Skiausrüstung

ANMELDUNG

Anmeldungen sind an der Haupt- und SPA-Rezeption möglich. Aktivitäten vor 10 Uhr vormittags müssen am Vorabend bis 20 Uhr angemeldet werden. Wann welche Kurse angeboten werden, ist dem wöchentlichen Aktiv-Programm zu entnehmen.

Eine Teilnahme am Aktiv-Programm ist in den Inklusivleistungen enthalten. Vereinzelt können Kosten anfallen, diese sind gekennzeichnet. Die Kosten werden direkt bei der Anmeldung gezahlt. Änderungen sind vorbehalten.



Hier pass ich hin

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG
Panoramahotel Oberjoch GmbH
Paßstraße 41, 87541 Bad Hindelang - Oberjoch

Vertreten durch Julia Zwicker und Thomas Lerch

Kontakt
Telefon +49 (0) 8324 9333-0
Telefax +49 (0) 8324 9333-499
Email info@panoramahotel-oberjoch.de

Registereintrag
Eintragung im Handelsregister.
Registergericht: Amtsgericht Kempten
Registernummer: 10554
Umsatzsteuer
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a
Umsatzsteuergesetz: DE 269167694

Aufsichtsbehörde
Landratsamt Oberallgäu
Oberallgäuer Platz 2
87527 Sonthofen
<http://www.oberallgaeu.org/>

Bildnachweis
Skischule Ostrachtal, Karin Kaltmeyer, Laura Reusche, KOCH FILMS GbR

LERCH
GENUSS
WELTEN

ERINNERUNGEN, DIE BLEIBEN.

WWW.LERCH-GENUSS.DE