WOCHENPROGRAMM

SOMMER 2026

LEGENDE

Aktivität für Jung & Alt
Programmpunkt für alle Altersgruppen geeignet

Aktivität für Erwachsene
Programmpunkt nur für aktive Teilnehmer geeignet

Festes Schuhwerk erforderlich

OT Obertauern **UT** Untertauern **TW** Tweng

FREE Kostenlose Teilnahme am Programm

€ Teilnahme am Programm ist kostenpflichtig

MONTAG

GIPFELTOUR

Eine Wanderung ab der Passhöhe, die mit spektakulären Ausblicken beeindruckt. Durch abwechslungsreiche Landschaften bietet sie idyllische Plätze zum Genießen der alpinen Natur.

Dauer » 10:00 – 13:00 Uhr
Zeitraum » 25.05. – 21.06. & 05.10. – 01.11.2026
Treffpunkt » Bushaltestelle Passhöhe OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

3-SEEN-WANDERUNG

Familienfreundliche Wanderung durch das Naturschutzgebiet zum Grünwaldsee, weiter über Hochalm, Krummschnabelsee und Dikt'n Alm bis zum Hundsfeldsee – inklusive kulinarischem Highlight: einer genussvollen Jausenplatte (21.06. – 27.09.2026).

Dauer » 10:00 – 14:00 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Bushaltestelle Passhöhe OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

MOUNTAINBIKE-TRAINING

Mountainbike-Training mit Profi-Tipps: Verbessern Sie Ihre Technik für mehr Kontrolle, Sicherheit und maximalen Fahrspaß. (E-)Bike-Verleih optional um 30,00 € beim Sport Gefäll (Römerstr. 9). Ab 12 Jahren, mit Bike-Ausrüstung.

Dauer » 13:30 – 14:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Sport Gefäll Grünwaldkopf OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

MONTAG

GOLF-SCHNUPPERN AM PUTTING GREEN

Sie wollten Golf schon immer einmal ausprobieren? Auf dem Putting Green der Kringsalm haben Sie die perfekte Gelegenheit dazu. Sammeln Sie erste Eindrücke oder liefern sich gemeinsam mit Freunden oder Familie eine unterhaltsame Challenge.

Dauer » 14:00 – 16:00 Uhr
Zeitraum » 03.07. – 06.09.2026
Treffpunkt » Kringsalm OT
Anmeldung bis Sonntag, 17:00 Uhr
Fam. Krings | T. +43 664 88 23 19 95 | E. reservierung@kringsalm.at

BIKE-TOUR

Gemeinsam erkunden Sie mit dem Bike auf ausgewählten Wegen die Bergwelt mit herrlichen Ausblicken auf die alpine Landschaft. (E-)Bike-Verleih optional um 30,00 € beim Sport Gefäll (Römerstr. 9). Ab 12 Jahren, mit Bike-Ausrüstung.

Dauer » 14:30 – 16:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Sport Gefäll Grünwaldkopf OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

PADEL TENNIS SCHNUPPERSTUNDE

Lernen Sie die Basics des Padel Tennis in einer entspannten Schnupperstunde mit einem Coach. Ideal für Einsteiger mit Tipps, Technik und viel Spaß am Spiel.

Dauer » 16:00 – 17:00 Uhr
Zeitraum » 06.07. – 31.08.2026
Kosten » 15,00 € pro Person inkl. Schläger & Coach
Treffpunkt » Sportzentrum OT
Anmeldung E. obertauern@mygym.at | T. +43 676 6566562

MONTAG

FITNESS COACHING

Sie haben Fragen zum Training und möchten im Fitnessstudio effektiv Ihre Ziele erreichen? Wir zeigen Ihnen passende Übungen, erklären Geräte und Abläufe und helfen Ihnen, Ihr Training zu optimieren und das Maximum herauszuholen.

Dauer » 17:00 – 18:00 Uhr
Zeitraum » 06.07. – 31.08.2026
Kosten » 15,00 € pro Person
Treffpunkt » Sportzentrum OT
Anmeldung E. obertauern@mygym.at | T. +43 676 6566562

BURNCALORIES KURS

Ein intensives Ganzkörper-Workout, das Kraft, Ausdauer und funktionelles Training kombiniert. Perfekt, um Kalorien zu verbrennen und sich richtig auszupowern – für MYGYM Mitglieder kostenlos.

Dauer » 18:00 – 19:00 Uhr
Zeitraum » 06.07. – 31.08.2026
Kosten » 10,00 € pro Person
Treffpunkt » Sportzentrum OT
Anmeldung E. obertauern@mygym.at | T. +43 676 6566562

DIENSTAG

MORGENTAU WANDERUNG

Früh aufstehen lohnt sich: Die Morgentau Wanderung führt von Untertauern über die Maierlalm zur Gnadenalm und sorgt für ein einzigartiges Morgen-Erlebnis.

Dauer » 08:30 – 12:00 Uhr
Zeitraum » 25.05. – 01.11.2026
Treffpunkt » Bushaltestelle Lürzerhof UT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

PONY & PFERDEERLEBNIS BEIM POSTGUT IN TWENG

Am Postgut in Tweng lernen Kinder den Umgang mit Ponys und Pferden und dürfen erste Runden im Sattel drehen. Bitte bringen Sie lange Hose, festes Schuhwerk und Helm (Radhelm) mit.

Dauer » 10:00 – 11:30 Uhr
Zeitraum » 14.06. – 13.09.2026
Treffpunkt » Postgut TW
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

PFERDEWANDERUNG TWENG

Gemeinsam wandern Sie mit den Ponys und Pferden entlang des Erlebniswanderwegs Landwirtschaft. Dabei lernen die Kinder spielerisch etwas über Natur und Landwirtschaft. Geritten wird nicht – die Kinder dürfen die Tiere abwechselnd führen.

Dauer » 14:00 – 15:00 Uhr
Zeitraum » 14.06. – 13.09.2026
Treffpunkt » Postgut TW
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

DIENSTAG

DAY SPA NACHMITTAG

Das Bergspa und Adults only Rooftop Bergspa im Hotel Steiner bietet Entspannung mit Saunen, Pools und traumhaften Bergblicken.

Dauer » 14:00 – 18:00 Uhr
Zeitraum » 10.07. – 03.10.2026
Kosten » 45,00 € pro Person
Treffpunkt » Hotel Steiner OT
Anmeldung bis jeweils zum Vorabend 18:00 Uhr
Hotel Steiner Obertauern | T. +43 6456 7306 | E. info@hotel-steiner.at

KOCHE DEINEN KAISERSCHMARREN

Mit Seniorchefin Maria wird der traditionelle Kaiserschmarren Schritt für Schritt zubereitet. Ein Genuss voller Tipps, Tricks und herzhafter Gaumenfreuden.

Dauer » 16:30 – 17:30 Uhr
Zeitraum » 21.06. – 27.09.2026
Kosten » 16,40 € pro Person
Treffpunkt » Dikt'n Alm OT
Anmeldung bis Montag, 17:00 Uhr | Fam. Thurner | T. +43 6456 7580

MITTWOCH

WILDSEE WANDERUNG

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Wanderung durch die alpine Bergwelt bis zum idyllischen Wildsee, an dem sich auch ein markantes Gipfelkreuz befindet. Genießen Sie beeindruckende Ausblicke, frische Bergluft und die Ruhe der Natur.

Dauer » 10:00 – 14:00 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Talstation Grünwaldkopf OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

MITTWOCH

KRÄUTERWANDERUNG MIT NINI

Welche essbaren Kräuter bietet Obertauern? Entdecken Sie die Vielfalt der Wiesenkräuter und erfahren Sie, wie Sie diese in der Küche, für Gesundheit und Pflege nutzen können.

Dauer » 13:30 – 15:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Haltestelle Passhöhe OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

BERGYOGA MIT NINI

Gemeinsam zur Mitte finden durch regenerative Bewegungen, kontrollierte Atmung und die beruhigende Natur. Inmitten der Berge erleben Sie Entspannung und inneren Ausgleich.

Dauer » 16:00 – 17:00 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » TVB – Haus des Gastes OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

STALLFÜHRUNG BEIM POSTGUT IN TWENG | STABLE TOUR AT POSTGUT IN TWENG

Bei der Stallführung lernen die Kinder unseren landwirtschaftlichen Betrieb kennen und entdecken bei einem Rundgang unseren Hof.

Dauer » 17:00 – 18:00 Uhr
Zeitraum » 14.06. – 13.09.2026
Kosten » 3,00 € pro Person
Treffpunkt » Postgut TW
Anmeldung bis Mittwoch, 12:00 Uhr
Landhotel Postgut | Fam. Klary | T. +43 6471 20206

DONNERSTAG

NATURGEFAHREN-WANDERUNG

Entdecken Sie auf einer Familienwanderung das wilde Twenger Lantschfeld mit seinen Tälern und Wasserfällen. Der Rundweg führt zum eindrucksvollen Wasserfall Tennfall und zurück.

Dauer » 10:00 – 12:30 Uhr
Zeitraum » 25.05. – 21.06. & 05.10. – 01.11.2026
Treffpunkt » Gemeindeamt Tweng TW
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

SURVIVAL-WANDERUNG

In diesem abenteuerlichen Workshop lernen Sie, die Natur zu lesen, sich in den Bergen zurechtzufinden, essbare Pflanzen zu erkennen und die Tierwelt zu beobachten.

Dauer » 10:00 – 12:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Talstation Grünwaldkopf OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

ALMSEILGARTEN

Die ganze Familie übt spielerisch den Umgang mit Klettermaterial und zeigt Mut und Geschick im kinderfreundlichen Hochseilparcours unter Anleitung qualifizierter Kletterguides.

Ab Körpergröße 1,40 m

Dauer » 13:00 – 15:00 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Kosten » 14,00 € pro Person
Treffpunkt » Almseilgarten – Felseralm OT
Anmeldung bis Mittwoch, 18:00 Uhr
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

DONNERSTAG

BIKETOUR EXTREME ZUM MÄRCHENSEE

Die anspruchsvolle Strecke führt vorbei am Johanneswasserfall zur Gnadenalm oder B99 zur Maierlalm, Märchensee, Tauernkaralm und retour. (E-)Bike-Verleih optional um 30,00 € beim Sport Gefäll (Römerstr. 9). Nur für erfahrene Biker ab 12 Jahren, mit Bike-Ausrüstung.

Dauer » 13:30 – 17:00 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Sport Gefäll Grünwaldkopf OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

EDELBRANDVERKOSTUNG IN DER TAUERNBRENNEREI

Fünf ausgewählte Proben werden fachkundig erklärt. Die etwa einstündige Verkostung bietet einen spannenden Einblick in die Kunst der Destillation und die Vielfalt regionaler Spezialitäten.

Dauer » 14:00 – 16:00 Uhr
Zeitraum » 29.06. – 04.10.2026
Kosten » 14,00 € pro Person
Treffpunkt » Alte Alm – Tauernbrennerei OT
Anmeldung bis Mittwoch, 18:00 Uhr | Familie Kirchgasser | T. +43 6456 7479

BERGKLARHEIT – 99 MINUTEN WORKSHOP

Bergklarheit beginnt im Kopf! In 99 Minuten erfahren Sie, wie die Kraft des Unterbewusstseins mehr Ruhe, Fokus und neue Perspektiven schafft!

Dauer » 16:00 – 17:39 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Kosten » 35,00 € p.P. / 59,00 € für Paare
Treffpunkt » nach Absprache
Anmeldung bis Mittwoch, 18:00 Uhr
Christian Sager | T. +43 676 96 66 618 | E. christian.sager@outlook.at

FREITAG

BALANCE-WANDERUNG

Bei dieser besonderen Wanderung entlang des Wassers erleben die Gäste Übungen zur Förderung von Gleichgewicht, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, eingebettet in die beeindruckende Bergkulisse.

Dauer » 09:00 – 11:30 Uhr
Zeitraum » 25.05. – 21.06.2026
Treffpunkt » Gemeindeamt Tweng TW
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

BABYSCHWIMMEN | HOTEL DAS SEEKARHAUS

Spielerische Wassergewöhnung für Babys (6 Monate – 2 Jahre) in entspannter Atmosphäre. Bitte Schwimmwindeln mitbringen.

Dauer » 10:00 – 10:45 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Kosten » 75,00 € (1 Erwachsener + 1–2 Kinder, inkl. Day Spa im Familienbereich | € 45,00 zusätzliche Begleitperson
Treffpunkt » Hotel Das Seekarhaus OT
Anmeldung bis zum Vorabend, 18:00 Uhr
Hotel das Seekarhaus | T. +43 6456 20010 | E. info@seekarhaus.at

SCHNUPPERSTUNDE TRIAL PARK

Im Trial Park können Sie Ihre Fähigkeiten auf dem Fahrrad oder Motorrad mit einem professionellen Guide testen und verbessern. Die Fahrzeit beträgt 15 Minuten pro Teilnehmer, inkl. Schutzausrüstung. Bei Regen und Nässe nicht möglich.

Dauer » 10:00 – 11:00 Uhr
Zeitraum » 19.06. – 25.09.2026
Treffpunkt » Sport Gefäll Grünwaldkopf OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr
Sport Gefäll | T. +43 6456 20250 | E. info@obertauern-sport.com

FREITAG

WIR BAUEN EIN BASECAMP

Gemeinsam tauchen Sie in die wilde Schlucht bei Untertauern ein, erleben die Natur hautnah und errichten mit einfachen Techniken und echtem Teamgeist eine eigene kleine Unterkunft im Freien – ein Erlebnis für die ganze Familie.

Dauer » 10:00 – 12:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Wild- & Freizeitpark UT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

WANDERUNG ZUM HAKARSEE

Die Wanderung zum Hakarsee führt über einen steilen Anstieg und gilt daher als anspruchsvoll. Oben angekommen wartet ein traumhaft gelegener Bergsee, der mit seiner Ruhe und Schönheit belohnt.

Dauer » 10:00 – 14:00 Uhr
Zeitraum » 05.10. – 01.11.2026
Treffpunkt » Bushaltestelle Lürzerhof UT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

KLEINKINDERSCHWIMMEN | HOTEL DAS SEEKARHAUS

Spielerisches Schwimmen für Kinder von 2 bis 5 Jahren – mit Spaß und ersten Übungen im Wasser.

Dauer » 11:00 – 11:45 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Kosten » 75,00 € (1 Erwachsener + 1–2 Kinder, inkl. Day Spa im Familienbereich | € 45,00 zusätzliche Begleitperson
Treffpunkt » Hotel Das Seekarhaus OT
Anmeldung bis zum Vorabend, 18:00 Uhr
Hotel das Seekarhaus | T. +43 6456 20010 | E. info@seekarhaus.at

FREITAG

GOLF-SCHNUPPERN AM PUTTING GREEN

Sie wollten Golf schon immer einmal ausprobieren? Auf dem Putting Green der Kringsalm haben Sie die perfekte Gelegenheit dazu. Sammeln Sie erste Eindrücke oder liefern sich gemeinsam mit Freunden oder Familie eine unterhaltsame Challenge.

Dauer » 14:00 – 16:00 Uhr
Zeitraum » 03.07. – 06.09.2026
Treffpunkt » Kringsalm OT
Anmeldung bis Sonntag, 17:00 Uhr
Fam. Krings | T. +43 664 88 23 19 95 | E. reservierung@kringsalm.at

EISBADEN ZUM KENNENLERNEN | HOTEL DAS SEEKARHAUS

Einführungsvortrag und Atemschulung bereiten auf die 2-Minuten-Challenge in den Eisbade-Wannen mit „Hansjörg Ransmayr – Alpine Swimming“ vor.

Dauer » 16:30 – 18:00 Uhr
Zeitraum » 03.07. – 26.09.2026
Kosten » 30,00 € (85,00 € inkl. Day Spa)
Treffpunkt » Hotel Das Seekarhaus OT
Anmeldung bis Donnerstag, 17:00 Uhr
Hotel das Seekarhaus | T. +43 6456 20010 | E. info@seekarhaus.at

ABENDSPAZIERGANG

Ein gemütlicher, geführter Abendspaziergang durch Obertauern lädt dazu ein, die besondere Atmosphäre auf über 1.700 Metern zu erleben. Klare Bergluft und ein funkelnder Sternenhimmel sorgen für einen entspannten Tagesausklang.

Dauer » 19:30 – 20:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Haltestelle Passhöhe OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

FREITAG

GIPFELTOUR

ÜBER TWENGER ALM ZUM ALMSEE & WEITER ZUR GOLLITSCHSPITZE

Die Wanderung zur Gollitschspitze ist ein Geheimtipp für alle, die Natur, Bewegung und regionale Köstlichkeiten erleben möchten. Sie führt über die Twenger Almhütte vorbei am malerischen Twenger Almsee, hinauf zur Gollitschspitze.

Nach dem Gipfelglück erwartet Sie auf dem Rückweg bei der Twenger Alm (10.07. – 13.09.2026) eine köstliche Jausenplatte mit regionalen Schmankerln, die den Tag mit besonderen Genüssen abrundet und das Wandererlebnis unvergesslich macht. Ein perfekter Ausflug für alle, die Aktivität, Panorama und regionalen Genuss vereinen möchten.

Dauer » 09:30 – 14:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Haltestelle Passhöhe OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

SAMSTAG

BALANCE-WANDERUNG

Bei dieser besonderen Wanderung entlang des Wassers erleben die Gäste Übungen zur Förderung von Gleichgewicht, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, eingebettet in die beeindruckende Bergkulisse.

Dauer » 10:00 – 12:30 Uhr
Zeitraum » 05.10. – 01.11.2026
Treffpunkt » Bushaltestelle Lürzerhof UT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

NATURGEFAHREN-WANDERUNG

Entdecken Sie auf einer Familienwanderung das wilde Twenger Lantschfeld mit seinen Tälern und Wasserfällen. Der Rundweg führt zum eindrucksvollen Wasserfall Tennfall und zurück.

Dauer » 10:00 – 12:30 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Gemeindamt Tweng TW
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

SPA NIGHT | NATURE SPA RESORT LÜRZERHOF

Entspannung pur im Wellnessbereich im Nature Spa Resort Lürzerhof. Bademantel, Badetücher und Badetasche stehen bereit. Gegen Voranmeldung ist die Spa-Night auch tagsüber möglich.

Dauer » 18:00 – 22:00 Uhr
Zeitraum » 23.07. – 01.11.2026
Kosten » 40,00 € pro Person
Treffpunkt » Nature Spa Resort Lürzerhof UT
Anmeldung bis Freitag, 17:00 Uhr
Nature Spa Resort Lürzerhof | T. +43 6455 251 | E. hotel@luerzerhof.at

SONNTAG

KRAFTVOLL IN DEN TAG

Mit einer Yoga-Einheit in den Tag starten, Körper und Geist aktivieren und neue Kraft für einen ereignisreichen Tag in den Bergen tanken. Geeignet für die ganze Familie.

Dauer » 09:00 – 10:00 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » TVB – Haus des Gastes OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

AUF SPURENSUCHE AM BERG

Ein Familienprogramm mit spannenden Einblicken in die Welt der Tiere und Pflanzen. Natur entdecken, Lebensräume erkunden und spielerisch Wissenswertes lernen.

Dauer » 11:00 – 13:00 Uhr
Zeitraum » 22.06. – 04.10.2026
Treffpunkt » Haltestelle Passhöhe OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com

SAGENWANDERUNG

Die mystische, unberührte Natur von Obertauern verzaubert die Menschen über Jahrhunderte und hat viele Geschichten hervorgebracht. Diese Wanderung lädt dazu ein, in die Welt der überlieferten Sagen einzutauchen.

Dauer » 15:00 – 17:30 Uhr
Zeitraum » 25.05. – 21.06.2026
Treffpunkt » Haltestelle Passhöhe OT
Anmeldung bis zum Vorabend 18:00 Uhr in Ihrem Hotel oder
T. +43 664 91 00 580 | E. sommer@obertauern.com