

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	SAMSTAG, 19. SEPTEMBER	SATURDAY, SEPTEMBER 19TH
10:00 Uhr	<p>Alpenbaden mit Amanda und den Coaches in Residence Katja Oestreicher Barfuß gehen, Meditation und leichte Wanderungen Dauer: ca. 2 – 2,5 Stunden Preis: für externe Teilnehmer € 30,- Anmeldung: bis 19:00 Uhr am Vortag unter +43(0)5583/22050 Treffpunkt: 10:00 Uhr im Hotel Goldener Berg</p>	<p>Alpine bathing with Amanda and the coaches in residence Katja Oestreicher Walk barefoot, meditation and easy hikes Duration: about 2 – 2,5 hours Price: for external guests € 30,- Registration: until 07.00 pm the day before +43(0)5583/22050 Meeting point: 10.00 am at Hotel Goldener Berg</p>
11:00 – 15:00 Uhr	<p>Sommer Spanferkel Samstag Samstags gibt es saftig-knuspriges Spanferkel aus Rankweil in Vorarlberg von der Familie Gstach. Ort: Seekopfrestraurant Zürs</p>	<p>Summer Sucking Pig Saturday Saturdays we offer juicy and crispy sucking pig from the family Gstach of Rankweil in Vorarlberg. Location: Seekopf restaurant Zürs.</p>
15:00 – 18:00 Uhr	<p>Lechmuseum Huber-Hus Ausstellung “The Sound of Lech. Der Klang eines Ortes.” Wie klingt Heimat? Welche Geräusche prägen Lech? Welche Klänge sind vergessen oder gar ganz verschwunden? Wie hört sich Reisen an? Wie Stille? Die Ausstellung widmet sich der Kulturgeschichte der Klanglandschaften, sowie den leisen und lauten Seiten von Lech und lädt zum Hinhören ein. Ort: Huber-Hus, Lech Schlosskopf.</p>	<p>Lech museum Huber-Hus Exhibition “The Sound of Lech. The sound of a village.” How does home sound? What sounds does Lech make? Which sounds have been forgotten or have disappeared completely? What does travelling sound like? Like silence? The exhibition is dedicated to the cultural history of soundscapes as well as the quiet and loud sides of Lech and invites you to listen. Location: Huber-Hus, Lech Schlosskopf</p>
Ab 15:00 Uhr	<p>Hubertusfeier Mit musikalischer Unterhaltung – findet bei jeder Witterung statt Ort: Martinskapelle im Zugertal/Älpele</p>	<p>Hubertus celebrations With music – takes place at every weather condition Location: Martin’s chapel at the Zugertal valley/Älpele</p>
17:00 Uhr	<p>Lesesommer Hotel Mimosa von Martina Strolz Eintritt: € 15,- Ort: Hotel Garni Stäfeli, Zug</p>	<p>Reading summer (in german language) Hotel Mimosa by Martina Strolz Price: € 15,- Location: Hotel Garni Stäfeli, Zug</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	SONNTAG, 20. SEPTEMBER	SUNDAY, SEPTEMBER 20 TH
08:00 Uhr	<p>Yoga mit Jara Ulmer Praktizieren Sie in der Sonnenburg mit Aussicht auf die Lecher Bergwelt dynamische, kraftvolle aber auch beruhigende Yoga-Übungen mit Jara Ulmer. Anmeldung: welcome@sonnenburg.at Ort: Hotel Sonnenburg Oberlech</p>	<p>Yoga with Jara Ulmer Practice dynamic, powerful but also calming Yoga exercises with Jara Ulmer in the Sonnenburg with a view of the Lech mountains. Registration: welcome@sonnenburg.at Location: Hotel Sonnenburg Oberlech</p>
08:30 – 11:00 Uhr	<p>Bergfrühstück mit Panoramaausblick Frühaufsteher sowie Langschläfer bekommen auf der Sonnenterrasse des Panoramarestaurants am Rüfikopf täglich von 08:30 bis 11:00 Uhr ein herzhaftes Frühstück serviert. Für die Bahnbenützung wird ein gültiges Liftticket benötigt. Die Bahnfahrt ist in der Lech Card inkludiert. Auffahrt: ab 08:30 Uhr möglich Preis: € 21,50,- Ort: Panoramarestaurant am Rüfikopf, +43 5583/2336 278</p>	<p>Mountain breakfast with panoramic view Early risers and late risers will get a breakfast on the sun terrace of the panoramic restaurant at the Rüfikopf. Daily from 08.30 am to 11.00 am. For the use of the lift a valid ticket is needed. The lift ride is included in the Lech Card. Ride: possible from 08:30 am Price: € 21,50,- Location: Panoramic restaurant at the Rüfikopf, +43 5583/2336 278</p>
Ab 10:30 Uhr	<p>Frühschoppen Ort: Hotel Tannbergerhof</p>	<p>Morning pint Ort: Hotel Tannbergerhof</p>
11:00 – 15:00 Uhr	<p>Geräucherter Arlbergfisch Sonntag Sonntags und solange der vorgeräucherte Vorrat halt, gibt es frischeste Saiblinge und Forellen aus dem Fischteich in Zug. Ort: Seekopfrestraurant Züers.</p>	<p>Smoked Arlberg Fish Sunday Sundays and as long as the pre-smoked stock lasts, we offer fresh char and trout from the fishpond in Zug. Location: Seekopf restaurant Züers.</p>
14:30 Uhr	<p>Sonntagskonzert Mit Chilimangaros Ort: Burg Hotel Oberlech</p>	<p>Sunday concert With Chilimangaros Location: Burg Hotel Oberlech</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	SONNTAG, 20. SEPTEMBER	SUNDAY, SEPTEMBER 20 TH
15:00 – 18:00 Uhr	<p>Lechmuseum Huber-Hus Ausstellung “The Sound of Lech. Der Klang eines Ortes.” Wie klingt Heimat? Welche Geräusche prägen Lech? Welche Klänge sind vergessen oder gar ganz verschwunden? Wie hört sich Reisen an? Wie Stille? Die Ausstellung widmet sich der Kulturgeschichte der Klanglandschaften, sowie den leisen und lauten Seiten von Lech und lädt zum Hinhören ein. Ort: Huber-Hus, Lech Schlosskopf.</p>	<p>Lech museum Huber-Hus Exhibition “The Sound of Lech. The sound of a village.” How does home sound? What sounds does Lech make? Which sounds have been forgotten or have disappeared completely? What does travelling sound like? Like silence? The exhibition is dedicated to the cultural history of soundscapes as well as the quiet and loud sides of Lech and invites you to listen. Location: Huber-Hus, Lech Schlosskopf</p>
17:00 – 20:30 Uhr	<p>The great Unicorn Sunday special – Tapas Menü Um Tischreservierung wird gebeten: +43 (0)5583/2104 oder info@monzabon.at Ort: Restaurant Unicorn – im Hotel Jagdhaus Monzabon</p>	<p>The great Unicorn Sunday special – Tapas menu Reservations is requested: +43 (0)5583/2104 or info@monzabon.at Location: restaurant Unicorn – at the Hotel Jagdhaus Monzabon</p>
	MONTAG, 21. SEPTEMBER	MONDAY, SEPTEMBER 21 ST
14:00 – 18:00 Uhr	<p>Kleinkaliberschießen Für Gäste, Mitarbeiter und Einheimische Ort: Schützenheim Lech bei der Ortsausfahrt Lech Richtung Zürs</p>	<p>Small-caliber rifle For guests, employees and locals Location: Schützenheim Lech at the exit Lech direction Zürs</p>
15:00 – 17:00 Uhr	<p>Öffentliche Bücherei im sport.park.lech, Tel.: +43 5583 2213-241 Tauchen Sie ein in die Welt der Abenteuer und wählen Sie aus einem breit gefächerten Angebot Ihre Urlaubslektüre! Mit der Lech Card sind die Entlehnungen kostenlos.</p>	<p>Public Library at the sport.park.lech, Tel.: +43 5583 2213-241 Immerse yourself in the world of adventure and choose your holiday reading from a wide range of offers! Books can be borrowed for free with the Lech Card</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	MONTAG, 21. SEPTEMBER	MONDAY, SEPTEMBER 21 ST
Ab 17:30 Uhr	<p>Pop Up im Klösterle Hoon's Chinesisch Am 21. September bringen wir mit "Hoon's Chinese" tropische Hitze in die Berge! Das Abendmenü wird sich auf Singapurs Schmelztiegel verschiedener Esskulturen sowie auf Ethels Erinnerungen von zu Hause stützen. Bei schönem Wetter auch im Freien. Reservierung im Vorhinein: +43 5583/3190 Ort: Restaurant Klösterle, Mautstelle Zug</p>	<p>Pop up im Klösterle Hoon's Chinese On September 21st, we are bringing some tropical heat to the alps with Hoon's Chinese! The evening's menu will draw on Singapore's melting pot of different food cultures as well as Ethel's memories from home. At good weather conditions it also takes place outside Reservation: +43 5583/3190 Location: Restaurant Klösterle, Zug</p>
	DIENSTAG, 22. SEPTEMBER	TUESDAY, SEPTEMBER 22 ND
09:30 Uhr	<p>Lech Card Themenwanderung – Die Erlebniswanderung "Tannberg" Eine Erlebnistour mit der ausgebildeten Wanderführerin Barbara Lankmayer Dauer: ca. 3 Stunden Teilnehmerzahl: maximal 9 Personen Anmeldung: Tourismusbüro Lech, info@lechzuers.com, +43 5583/2161 oder www.mylechcard.at bis 17:00 Uhr am Vortag Treffpunkt: 09:30 Uhr am Rüfiplatz</p>	<p>Lech Card themed hike – adventure "Tannberg" An adventure with the qualified hiking guide Barbara Lankmayer Duration: about 3 hours Number of participants: maximum 9 persons Registration: At the Lech Zürs Tourist office, info@lechzuers.com, + 43 5583/2161 or www.mylechcard.at until 05.00 pm the day before Meeting point: 09.30 am at the Rüfiplatz</p>
10:00 Uhr	<p>Klettern im neuen Klettergarten Rüfikopf Ab 5 Jahren , 4-10 Teilnehmer € 65,- pro Person Anmeldung: unter +43 664/3203506 oder info@arlbergalpin.at bis 16:00 Uhr am Vortag Treffpunkt: 10:00 Uhr beim Arlberg Alpin Büro Filomena</p>	<p>Climbing at the new climbing garden Rüfikopf Minimum age: 5 years, 4-10 participants, € 65,- per person Registration: +43 664/3203506 or info@arlbergalpin.at until 04.00 pm the day before Meeting point: 10.00 am at the Arlberg Alpin office Filomena</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	DIENSTAG, 22. SEPTEMBER	TUESDAY, SEPTEMBER 22 ND
10:00 Uhr	<p>Alpenbaden mit Amanda und den Coaches in Residence Katja Oestreicher Barfuß gehen, Meditation und leichte Wanderungen Dauer: ca. 2 – 2,5 Stunden Preis: für externe Teilnehmer € 30,- Anmeldung: bis 19:00 Uhr am Vortag unter +43(0)5583/22050 Treffpunkt: 10:00 Uhr im Hotel Goldener Berg</p>	<p>Alpine bathing with Amanda and the coaches in Residence Katja Oestreicher Walk barefoot, meditation and easy hikes Duration: about 2 – 2,5 hours Price: for external guests € 30,- Registration: until 07.00 pm until the day before +43(0)5583/22050 Meeting point: 10.00 am at the Hotel Goldener Berg</p>
	MITTWOCH, 23. SEPTEMBER	WEDNESDAY, SEPTEMBER 23 RD
09:45 Uhr	<p>Lech Card Themenwanderung – Die Geowegexkursion Geologischer Rundweg mit Arlberg Alpin Dauer: ca. 3 Stunden Teilnehmerzahl: maximal 9 Personen Anmeldung: Tourismusbüro Lech, info@lechzuers.com, +43 5583/2161 oder www.mylechcard.at bis 17:00 Uhr am Vortag Treffpunkt: 09:45 Uhr am Rüfiplatz</p>	<p>Lech Card themed hikes – the geopath excursion Geological path with Arlberg Alpin Duration: about 3 hours Number of participants: maximum 9 persons Registration: At the Lech Zürs Tourist office, info@lechzuers.com, + 43 5583/2161 or www.mylechcard.at until 05.00 pm the day before Meeting point: 09.45 am at the Rüfiplatz</p>
10:00 Uhr	<p>Familiencanyoning Transfer zum Fischteich, nach kurzer Wanderung geht es ab in den Canyon. Während der Flussbettwanderung wird gesprungen, abgeseilt und gerutscht. Leicht, ab 5 Jahre, 4 - 8 Teilnehmer, € 75,- pro Person Material wird gestellt. Mit Lech Card 15% Rabatt Anmeldung: unter +43 664/3203506 oder info@arlbergalpin.at bis 16:00 Uhr am Vortag Treffpunkt: 10:00 Uhr beim Arlberg Alpin Büro Filomena</p>	<p>Family canyoning Transfer to the fish pond, after a short walk the canyoning tour starts. During this riverbed hike we will be jumping, sliding as well as abseiling over waterfalls. Easy, minimum age: 5 years, 4 - 8 participants, € 75,- per person, Equipment will be provided With the Lech Card 15% discount Registration: +43 664/3203506 or info@arlbergalpin.at until 04.00 pm the day before Meeting point: 10.00 am at the Arlberg Alpin office Filomena</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	MITTWOCH, 23. SEPTEMBER	WEDNESDAY, SEPTEMBER 23 RD
10:00 – 12:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr	Öffentliche Bücherei im sport.park.lech, Tel.: +43 5583 2213-241 Tauchen Sie ein in die Welt der Abenteuer und wählen Sie aus einem breit gefächerten Angebot Ihre Urlaubslektüre! Mit der Lech Card sind die Entlehnungen kostenlos.	Public Library at the sport.park.lech, Tel.: +43 5583 2213-241 Immerse yourself in the world of adventure and choose your holiday reading from a wide range of offers! Books can be borrowed for free with the Lech Card
14:00 – 18:00 Uhr	Kleinkaliberschießen Für Gäste, Mitarbeiter und Einheimische Ort: Schützenheim Lech bei der Ortsausfahrt Lech Richtung Zürs	Small-caliber rifle For guests, employees and locals Location: Schützenheim Lech at the exit Lech direction Zürs
14:45 – 17:00 Uhr	Entdeckungsreise Rüfikopf-Seilbahn Ein Blick hinter die Kulissen einer Seilbahn im Sommer! Preis inklusive Berg- und Talfahrt und Führung: Erwachsene € 10,- Kinder (6-14 Jahre) € 5,- max. 9 Teilnehmer Anmeldung und weitere Informationen unter: +43 5583/2824 214 Treffpunkt: 14:45 Uhr bei der Kassa Rüfikopfbahn	Rüfikopf cable car discovery tour (in German language only) A look behind the scenes of a summer cable car. Price including mountain and valley ride and guided tour: adults € 10,- children (6-14 years) € 5,- max. 9 participants Registration and more information under +43 5583/2824 214 Meeting point: 02.45 pm at the cash desk Rüfikopf cable car
15:00 Uhr	GC Lech “Mittwochs Handicap Rallye” powered by Uhren & Schmuck Huber Ort: Golfplatz Lech-Zug	GC Lech “Wednesday Handicap Rallye” powered by Uhren & Schmuck Huber Location: Golf course Lech-Zug

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	DONNERSTAG, 24. SEPTEMBER	THURSDAY, SEPTEMBER 24 TH
09:45 Uhr	<p>Lech Card – E-Bike Tour Erkunden Sie mit den Bike Guides die wunderschöne Naturlandschaft von Lech. Teilnehmeranzahl: 7 Personen Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich, bis 14 Jahren nur unter Aufsicht eines Erwachsenen Dauer: ca. 4 Stunden, Länge: ca. 23,6 km Bitte bringen Sie Ihr E-Bike zum Treffpunkt mit, sollten Sie keines besitzen, können Sie dies bei den Sportgeschäften gegen eine Gebühr (€ 39,-) ausleihen Treffpunkt: 09:45 Uhr am Rüfiplatz</p>	<p>Lech Card – E-Bike Tour Explore the beautiful natural landscape of Lech with the bike guides. Number of participants: 7 persons From 14 years, up to 14 years only under supervision of an adult. Duration: about 4 hours, distance of approx.. 23,6 km Please bring your own E-bike with you, if you do not have one, you can rent an E-bike at the sport shops for a fee (€ 39,-) Meeting point: 09.45 am at the Rüfiplatz</p>
10:00 Uhr	<p>Bogenschießen im 3D Parcours Von Oberlech durch den Burgwald Richtung Rud-Alpe. Ab 5 Jahren, mind. 4 Personen. Preis pro Person: € 45,- (inkl. Ausrüstung) Bitte Wanderschuhe anziehen! Anmeldung: unter +43 664/3203506 oder info@arlbergalpin.at bis 16 Uhr am Vortag Treffpunkt: 10:00 Uhr beim Arlberg Alpin Büro Filomena</p>	<p>Archery at the 3-D course From Oberlech through the Burgwald forest to the Rud-Alpe. Minimum age: 5 years, 4 people or more, € 45,- per person (incl. equipment), please wear your hiking shoes. Registration: +43 664/3203506 or info@arlbergalpin.at until 04.00 pm the day before Meeting point: 10.00 am at the Arlberg Alpin office Filomena</p>
10:00 – 18:00 Uhr	<p>Tannbergmarkt Lokale Spezialitäten und Handwerkskunst vom Feinsten Ort: Rüfiplatz Lech</p>	<p>Tannberg market Delicious local products and craftsmanship Location: Rüfiplatz Lech</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	DONNERSTAG, 24. SEPTEMBER	THURSDAY, SEPTEMBER 24 TH
10:00 Uhr	<p>Alpenbaden mit Amanda und den Coaches in Residence Katja Oestreicher Barfuß gehen, Meditation und leichte Wanderungen Dauer: ca. 2 – 2,5 Stunden Preis: für externe Teilnehmer € 30,- Anmeldung: bis 19:00 Uhr am Vortag unter +43(0)5583/22050 Treffpunkt: 10:00 Uhr im Hotel Goldener Berg</p>	<p>Alpine bathing with Amanda and the coaches in residence Katja Oestreicher Walk barefoot, meditation and easy hikes Duration: about 2 – 2,5 hours Price: for external guests € 30,- Registration: until 07.00 pm until the day before +43(0)5583/22050 Meeting point: 10.00 am at the Hotel Goldener Berg</p>
15:00 – 18:00 Uhr	<p>Lechmuseum Huber-Hus Ausstellung “The Sound of Lech. Der Klang eines Ortes.” Wie klingt Heimat? Welche Geräusche prägen Lech? Welche Klänge sind vergessen oder gar ganz verschwunden? Wie hört sich Reisen an? Wie Stille? Die Ausstellung widmet sich der Kulturgeschichte der Klanglandschaften, sowie den leisen und lauten Seiten von Lech und lädt zum Hinhören ein. Ort: Huber-Hus, Lech Schlosskopf.</p>	<p>Lech museum Huber-Hus Exhibition “The Sound of Lech. The sound of a village.” How does home sound? What sounds does Lech make? Which sounds have been forgotten or have disappeared completely? What does travelling sound like? Like silence? The exhibition is dedicated to the cultural history of soundscapes as well as the quiet and loud sides of Lech and invites you to listen. Location: Huber-Hus, Lech Schlosskopf</p>
	FREITAG, 25. SEPTEMBER	FRIDAY, SEPTEMBER 25 TH
09:45 Uhr	<p>Lech Card Themenwanderung – Erkundungstour Oberlech Tauchen Sie in die spannende Welt von Oberlech ein. Dauer: ca. 3 Stunden, Teilnehmerzahl: maximal 9 Personen Anmeldung: Tourismusbüro Lech, info@lechzuers.com, +43 5583/2161 oder www.mylechcard.at bis 17:00 Uhr am Vortag Treffpunkt: 09:45 Uhr am Rüfiplatz</p>	<p>Lech Card themed hikes - Exploration tour Oberlech Dive into the exciting world of Oberlech. Duration: about 3 hours, number of participants: maximum 9 persons Registration: At the Lech Zürs Tourist office, info@lechzuers.com, + 43 5583/2161 or www.mylechcard.at until 05.00 pm the day before Meeting point: 09.45 am at the Rüfiplatz</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	FREITAG, 25. SEPTEMBER	FRIDAY, SEPTEMBER 25 TH
10:00 Uhr	<p>Familiencanyoning Transfer zum Fischteich, nach kurzer Wanderung geht es ab in den Canyon. Während der Flussbettwanderung wird gesprungen, abgeseilt und gerutscht. Leicht, ab 5 Jahre, 4 - 8 Teilnehmer, € 75,- pro Person Material wird gestellt. Mit Lech Card 15% Rabatt Anmeldung: unter +43 664/3203506 oder info@arlbergalpin.at bis 16 Uhr am Vortag Treffpunkt: 10:00 Uhr beim Arlberg Alpin Büro Filomena</p>	<p>Family canyoning Transfer to the fish pond, after a short walk the canyoning tour starts. During this riverbed hike we will be jumping, sliding as well as abseiling over waterfalls. Easy, minimum age: 5 years, 4 - 8 participants, € 75,- per person, Equipment will be provided With the Lech Card 15% discount Registration: +43 664/3203506 or info@arlbergalpin.at until 04.00 pm the day before Meeting point: 10.00 am at the Arlberg Alpin office Filomena</p>
10:00 Uhr	<p>Alpenbaden mit Amanda und den Coaches in Residence Katja Oestreicher Barfuß gehen, Meditation und leichte Wanderungen Dauer: ca. 2 – 2,5 Stunden, Preis: für externe Teilnehmer € 30,- Anmeldung: bis 19:00 Uhr am Vortag unter +43(0)5583/22050 Treffpunkt: 10:00 Uhr im Hotel Goldener Berg</p>	<p>Alpine bathing with Amanda and the coaches in residence Katja Oestreicher Walk barefoot, meditation and easy hikes Duration: about 2 – 2,5 hours, Price: for external guests € 30,- Registration: until 07.00 pm until the day before +43(0)5583/22050 Meeting point: 10.00 am at the Hotel Goldener Berg</p>
12:00 – 16:00 Uhr	<p>Jack Daniels & Smokers Friday Ab 12:00 und bis 16:00 wird die heilige Dreifaltigkeit der Smokers (St. Louise Style Ribs, Brisket u. Pulled Pork) angeboten. Die Veranstaltung findet bei guter Witterung statt Ort: Bergrestaurant Seekopf</p>	<p>Jack Daniels & Smokers Friday From 12:00 and until 16:00 the holy trinity of smokers (St. Louise Style Ribs, Brisket and Pulled Pork) is offered Cancelled in case of rain Location: Bergrestaurant Seekopf</p>
14:00 – 18:00 Uhr	<p>Kleinkaliberschießen Für Gäste, Mitarbeiter und Einheimische Ort: Schützenheim Lech bei der Ortsausfahrt Lech Richtung Zürs</p>	<p>Small-caliber rifle For guests, employees and locals Location: Schützenheim Lech at the exit Lech direction Zürs</p>
15:00 – 17:00	<p>Öffentliche Bücherei im sport.park.lech, Tel.: +43 5583 2213-241 Tauchen Sie ein in die Welt der Abenteuer und wählen Sie aus einem breit gefächerten Angebot Ihre Urlaubslektüre! Mit der Lech Card sind die Entlehnungen kostenlos.</p>	<p>Public Library at the sport.park.lech, Tel.: +43 5583 2213-241 Immerse yourself in the world of adventure and choose your holiday reading from a wide range of offers! Books can be borrowed for free with the Lech Card</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

	FREITAG, 25. SEPTEMBER	FRIDAY, SEPTEMBER 25 TH
15:00 – 18:00 Uhr	<p>Lechmuseum Huber-Hus Ausstellung “The Sound of Lech. Der Klang eines Ortes.” Wie klingt Heimat? Welche Geräusche prägen Lech? Welche Klänge sind vergessen oder gar ganz verschwunden? Wie hört sich Reisen an? Wie Stille? Die Ausstellung widmet sich der Kulturgeschichte der Klanglandschaften, sowie den leisen und lauten Seiten von Lech und lädt zum Hinhören ein. Ort: Huber-Hus, Lech Schlosskopf.</p>	<p>Lech museum Huber-Hus Exhibition “The Sound of Lech. The sound of a village.” How does home sound? What sounds does Lech make? Which sounds have been forgotten or have disappeared completely? What does travelling sound like? Like silence? The exhibition is dedicated to the cultural history of soundscapes as well as the quiet and loud sides of Lech and invites you to listen. Location: Huber-Hus, Lech Schlosskopf</p>
17:00 Uhr	<p>Yoga mit Jara Ulmer Praktizieren Sie in der Sonnenburg mit Aussicht auf die Lecher Bergwelt dynamische, kraftvolle aber auch beruhigende Yoga-Übungen mit Jara Ulmer. Anmeldung: welcome@sonnenburg.at Ort: Hotel Sonnenburg Oberlech</p>	<p>Yoga with Jara Ulmer Practice dynamic, powerful but also calming Yoga exercises with Jara Ulmer in the Sonnenburg with a view of the Lech mountains. Registration: welcome@sonnenburg.at Location: Hotel Sonnenburg Oberlech</p>
19:00 Uhr	<p>Grillerei auf der Sonnenterrasse im Goldenen Berg Reservierung unter +43(0)5583/22050 Location: Hotel Goldener Berg, Oberlech</p>	<p>Barbecue on the sun terrace of the Goldener Berg Reservation: +43(0)5583/22050 Location: Hotel Goldener Berg, Oberlech</p>
19:11 Uhr	<p>Skyspace-Lech Führung Erlebnis des Lichtprogramms und Einführung in die Entstehungsgeschichte Tickets: www.lechzuers.com (unter “Erlebnisse”) oder bei der Lech Zürs Tourismus GmbH Preis: € 15,- Führung und €10,- Shuttle hin und retour Für Lech Card Besitzer ist eine Führung kostenlos inklusive Shuttle Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen Treffpunkt für den Shuttle: halbe Stunde vor Führungsbeginn am Rüfiplatz Anmeldung: bis spätestens 18:00 Uhr am Vortag der Führung Ort: Skyspace-Lech</p>	<p>Skyspace-Lech guided tour Experience of the light programme and the origins of the Skyspace Tickets: www.lechzuers.com (under “Experiences”) or at the Lech Zürs tourist office Price: € 15,- guided tour and € 10,- shuttle service (both directions) For Lech Card owners the guided tour is for free (excluding shuttle service) Max number of participants: 15 persons Meeting point for the shuttle service: half an hour before the guided tour at the Rüfiplatz square Registration: until 06.00 pm the day before the guided tour Location: Skyspace-Lech</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

YOGA AUF DER SONNENTERRASSE IM HOTEL GOLDENER BERG	YOGA ON THE SUN TERRACE OF THE HOTEL GOLDENER BERG
<p>Findet die ganze Sommersaison mit Anna Pia Nedelmann Täglich von 08:45 – 09:45 Uhr sowie von 17:30 – 18:30 Uhr Für externe Teilnehmer kostet dies € 15,- Yogamatte und Polster können auch gestellt werden Anmeldung bis 19:00 Uhr am Vortag unter +43(0)5583/22050</p>	<p>The whole summer season with Anna Pia Nedelmann Daily from 08.45 am – 09.45 am and from 05.30 pm – 06.30 pm Price: for external guests € 15,- Mats and pillows can be borrowed from the hotel Registration until 07.00 pm the day before +43(0)5583/22050</p>
THERAPEUTEN ANGEBOTE IM HOTEL GOLDENER BERG	THERAPISTS OFFERS AT THE HOTEL GOLDENER BERG
<p>Sonntag und Mittwoch: Frau Bergit Sutter – Heilströmen (Jin Shin Jyutsu) – Heilen mit den eigenen Händen, Dauer 80 Minuten, Preis : € 120,- Montag, Freitag und Samstag: Frau Sandra Di Maggio - Lomi Lomi, Dauer 80 Minuten, Preis: € 120 Donnerstag: Frau Heike Holenweger – Kinesiologie und Therapeutin für Klangbildung, Atem und Psychopathologie, Dauer 80 Minuten, Preis: € 120,-</p> <p>Anmeldungen zu den Behandlungen bis 18:00 Uhr am Vortag unter +43 5583/22050 oder happy@goldenerberg.at</p>	<p>Sunday and Wednesday: Bergit Sutter - healing streams (Jin Shin Jyutsu), healing with your own handy, duration 80 minutes, price: € 120,- Monday, Friday and Saturday: Sandra Di Maggio – Lomi Lomi, duration 20 minutes, price: € 120 Thursday: Heike Holenweger - Kinesiology and therapist for sound formation, breath and psychopathology, duration 80 minutes, price: € 120,-</p> <p>Registration until 06.00 pm the day before +43 5583/22050 or happy@goldenerberg.at</p>
SKYSPACE-LECH	SKYSPACE-LECH
<p>Öffnungszeiten: täglich von 1 Stunde vor Sonnenaufgang bis 1 Stunde nach Sonnenuntergang Öffentliche Führungen: finden freitags auf Deutsch und bei Bedarf auch auf Englisch statt. Anmeldung: https://www.skyspace-lech.com/ oder https://www.lechzuers.com/skyspace-lech/</p>	<p>Opening times: daily from 1 hour before sunrise until 1 hour after sunset Public tours: every Friday in German language and, if necessary, in English. Registration: https://www.skyspace-lech.com/ or https://www.lechzuers.com/skyspace-lech/</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

<p>SPORT.PARK.LECH</p> <p>Dienstag bis Sonntag: 15.00 bis 22.00 Uhr Montag ist Ruhetag Sauna im Sommer auf Anfrage Übertragung von Sportveranstaltungen Fitness, Aerobic, Pilates, Step & Work Out, Cycling, 10 Pin Bowling, Freizeitspaß und allerhand Genuss im sport.park.cafe. www.sport-park-lech.at</p>	<p>SPORT.PARK.LECH</p> <p>Tuesday to Sunday: 03.00pm to 10.00pm Monday – day off Sauna in summer on request Broadcast of sports events Fitness, aerobic, pilates, step & work out, cycling, 10 pin bowling Recreational fun and every kind of enjoyment in the sport.park.cafe. www.sport-park-lech.at</p>
<p>KÄSTLE MOUNTAIN MUSEUM</p> <p>Kästle Mountain Museum Bestaunen Sie historisches Bildmaterial, Skimodelle aus vergangenen Tagen und viele weitere Ausstellungsstücke aus der Geshichte der erfolgreichen österreichischen Skimarke. Standort: Bergstation Rüfikopfbahn II Eintritt frei Öffnungszeiten: während der Betriebszeiten der Rüfikopfbahn</p>	<p>KÄSTLE MOUNTAIN MUSEUM</p> <p>Kästle Mountain Museum Admire historic pictures, ski models of former times and a wealth of additional exhibits that tell the story of this successful Austrian ski brand. Location: Rüfikopfbahn II top station Free entrance Opening times: during the running hours of the Rüfikopf cable car</p>
<p>ÖFFNUNGSZEITEN BERGBAHNEN</p> <p>Rüfikopf Seilbahn 26.06 - 27.09.2020 08:30 – 17:30 Uhr, Takt: 30 Minuten (00,.30), Tel.: +43 5583/2824 214</p> <p>Bergbahn Oberlech 26.06 – 04.10.2020 08:30 – 12:00 Uhr und 12:30 – 18:00 Uhr, Takt: 15 Minuten (00, .15, .30, .45) Tel.: +43 5583/2350</p>	<p>OPENING HOURS CABLE CARS & LIFTS</p> <p>Cable car Rüfikopf Seilbahn 26.06 - 27.09.2020 08.30am – 05.30pm, Rhythm: 30 minutes (00,.30) Phone number: +43 5583/2824 214</p> <p>Cable car Bergbahn Oberlech 26.06 – 04.10.2020 08.30am – 12pm and 12.30pm – 06.00pm, Rhythm: 15 minutes (00, .15, .30, .45) Phone number: +43 5583/2350</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

ÖFFNUNGSZEITEN BERGBAHNEN	OPENING HOURS CABLE CARS & LIFTS
<p>Petersbodenbahn 26.06. – 04.10.2020 08:30 – 17:00 Uhr, Takt: laufend Tel.: +43 5583/2448</p> <p>Seekopfbahn Zürs 01.07. – 30.09.2020 09:00 – 17:00 Uhr Takt: laufend Montag: Ruhetag Tel.: +43 5583/2283</p> <p>Steffisalp Express (in Warth) 26.06. – 11.10.2020 (ab 05.10.2020 sind die Fahrten entgeltlich) 09:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr, Takt: laufend Tel.: +43 5583/3601</p>	<p>Chairlift Petersboden 26.06. – 04.10.2020 08.30am – 17:00 pm, frequency: continuously Phone number: +43 5583/2448</p> <p>Chairlift Seekopf Zürs 01.07. – 30.09.2020 09.00am – 17.00pm, frequency: continuously Monday: Day off Tel.: +43 5583/2283</p> <p>Steffisalp Express (in Warth) 26.06. – 11.10.2020 (from the 05th of October you need to pay the ride) 09:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr, frequency: continuously Tel.: +43 5583/3601</p>
ÖFFNUNGSZEITEN BERGRESTAURANTS SKILIFTE LECH	OPENING TIMES MOUNTAIN RESTAURANTS OF THE SKILIFTE LECH
<p>Panoramarestaurant Rüfikopf Ab 26.06.2020 Täglich von 08:30 – 17:00 Uhr Tel.: +43 5583/2336 278</p> <p>Kriegeralpe Ab 26.06.2020 Täglich von 10:00 – 17:00 Uhr Tel.: +43 664/4422697</p>	<p>Panoramic restaurant Rüfikopf From 26th of June 2020 Daily from 08.30am – 05.00pm Phone number: +43 5583/2336 278</p> <p>Kriegeralpe From 26th of June 2020 Daily from 10.00am – 05.00pm Tel.: +43 664/4422697</p>
<p>Bergrestaurant Seekopf Ab 01.07.2020 Täglich von 09:00 – 17:00 Uhr, Montag Ruhetag Tel.: +43 5583/2283-235</p>	<p>Mountain restaurant Seekopf From 01st of July 2020 Daily from 09.00am – 05.00pm, day off on Monday Tel.: +43 5583/2283-235</p>

Wochenprogramm/ weekly programme

17.09. – 20.09.2020 Yoga Retreat im Hotel Sonnenburg

BERGFRÜHSTÜCK MIT PANORAMAAUSBLICK

Als idealer Start in einen gelungenen Tag bekommen Frühaufsteher sowie Langschläfer täglich von 08:30 – 11:00 Uhr auf der Sonnenterrasse des Panoramarestaurants Rüfikopf ein herzhaftes Frühstück serviert.

Preis: € 21,50,-

Für die Bahnbenutzung wird ein gültiges Liftticket benötigt. Für Besitzer der Lech Card ist die Bahnfahrt inkludiert, Auffahrt bei jeder Witterung ab 08:30 Uhr

Kontakt Rüfikopf Restaurant: +43 5583/2336-278

MOUNTAIN BREAKFAST WITH PANORAMIC VIEW

As an ideal start to a successful day, early risers and late risers are served a breakfast daily from 08.30 – 11.00 am on the sun terrace of the Rüfikopf panoramic restaurant.

Price: € 21,50,-

For the ride with the gondola a valid lift ticket is needed. For Lech Card owners the ride is free.

Contact Rüfikopf Restaurant: +43 5583/2336-278

ARLENZAUBERWEG – NATURSCHÄTZE UNTER DIE LUPE GENOMMEN

Von fleischfressenden Pflanzen über wahre Überlebenskünstler im Gebirge bis hin zu perfekt organisierten Staaten! Der Arlenzauberweg führt von der Bergstation der Bergbahn Lech-Oberlech über den Libellensee vorbei an wunderschönen Blumenwiesen am Schlegelkopf bis zur Rud-Alpe. Auf dem fabelhaften Wanderweg werden auf über 20 Stationen besondere Eigenschaften von Tieren und Pflanzen vorgestellt. Der Weg ist nicht kinderwagentauglich! Viel Action erwartet die Kids beim Wasserspielplatz und Streichelzoo auf der Rud-Alpe.

ARLENZAUBERWEG (AROLLA PINE MAGIC TRAIL) – INSPECT TREASURES OF NATURE

From carnivorous plants to true survivalists in the mountains to perfectly organized states. The “Arlenzauberweg” trail guides you from the Bergbahn Oberlech mountain station via the Libellensee and Schlegelkopf mountain station to the Rud-Alpe. More than 20 stations will explain you extraordinary characteristics of different animals and plants.

Not suitable for baby carriage Lot of action await the children at the water playground and the petting zoo at the Rud-Alpe.