

AQUA DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

OUTDOOR- und
WANDERPROGRAMM

HIKING- AND
OUTDOOR PROGRAM

Liebe Gäste,

finden Sie bei unseren Outdooraktivitäten zu neuer Kraft und lassen Sie sich inspirieren. Erobern Sie die wilde Natur der Öztaler Alpen und lassen Sie sich nach einem Ausflug in der klirrenden Kälte im AQUA DOME verwöhnen.

Bei unseren geführten Touren entdecken Sie zusammen mit unseren Wanderführern und unserem Fitnessteam den einzigartigen Abenteuerspielplatz des Ötztals!

Dear guests,

find new strength in our outdoor activities and let yourself be inspired. Conquer the wild nature of the Ötztal Alps and let yourself be pampered in the AQUA DOME after an excursion in the freezing cold.

On our guided tours you will discover the unique adventure playground of the Ötztal together with our hiking guides and our fitness team!



LIFT YOUR SPIRIT

GUT ZU WISSEN

Anmeldung: Wenn nicht explizit bei der jeweiligen Wanderung angegeben, bis 1 Stunde vor Beginn möglich. Gerne können Sie sich an der Hotelrezeption oder am Guest Relation Desk anmelden.

Treffpunkt: Für alle Programmpunkte außer Haus ist das immer, wenn nicht anders angegeben, am Guest Relation Desk.

Kosten: In der Regel sind alle Wanderungen kostenlos. Es können Kosten für Fahrten mit den Bergbahnen oder Hüttentransfers anfallen. Wir bitten Sie dies in Bar mitzunehmen! Auch für eine eventuelle Einkehr bitten wir Sie Bargeld mitzunehmen!

Ausrüstung: Wir bitten um wetterfeste Kleidung und gute Wander- oder Bergschuhe.

Sie können sich Wanderschuhe, Rucksäcke, Stöcke und Trinkflaschen kostenfrei bei uns an der Hotelrezeption ausleihen.

Es sind keine Hunde bei unseren Wanderungen erlaubt.

Eventuelle Änderungen der Programmpunkte erfahren Sie täglich aus unserer Hauszeitung und bei unserem Team an der Hotelrezeption und der Gästebetreuung.

GOOD TO KNOW

Registration: If not explicitly stated for the respective hike, possible up to 1 hour before the start. You are welcome to register at the hotel reception or at the Guest Relations Desk.

Meeting point: For all program items, unless stated otherwise, at the Guest Relations Desk.

Costs: In general, all hikes are free of charge. There may be costs for using the cable cars or hut transfers. We ask you to take this with you in cash! Also, for a break in a hut, please take cash with you.

Equipment: We ask for weatherproof clothing and good hiking or mountaineering shoes. You need the appropriate equipment.

You can borrow hiking boots, back bags, poles and water bottles from us at the hotel reception free of charge.

No dogs are allowed on our hikes.

You can find out about any changes to the program – also due to legal requirements – from our in-house newspaper and from our team at the hotel reception and guest service.

Montag, 30.01.2023

Langlauf Schnupperkurs

11.00 – 12.30 Uhr

Unter Hoteltaxi bringt Sie hinauf auf 1500 Meter in das Bergdorf Niederthai. Im Shop leihen Sie sich die passende Ausrüstung aus. In kleinen Gruppen lernen Sie von erfahrenen Langlauflehrern der Skischule Niederthai die klassische Langlauftechnik. Dieser Schnupperkurs ist für Anfänger perfekt geeignet.

Anmeldung:	Sonntag bis 20.00 Uhr
Ausrüstung:	Skibekleidung
Treffpunkt:	10.30 Uhr
Kosten:	EUR 20 für die Langlauf Ausrüstung



Monday, 30th of January 2023

Cross-country skiing trial session

11.00 – 12.30

Our hotel taxi will take you to the small village of Niederthai, which is 1500 meters above sea level. In the shop you can rent the suitable equipment. In small groups you learn the tried-and-tested technique from experienced instructors of the alpine school Niederthai. This taster course is perfect for beginners.

Registration: Sunday till 20.00
Equipment: ski clothes
Meeting time: 10.30
Costs: EUR 20 for the equipment



Dienstag, 31.01.2023

Rodelspaß auf der Larstig Alm

10.00 – 14.30 Uhr

Mit Susi unserer Wanderführerin wandern wir heute zu einer urigen Hütten in den Öztaler Bergen. Mit dem Hotelbus bringen wir Sie zum Ausgangspunkt nach Niederthai. Gemütlich wandern wir entlang des Horlachtals, bis wir die Larstig Alm erreichen. Wir kehren in der urigen Gaststube auf, bevor es auf der Rodel wieder zurück ins Tal geht.

Anmeldung: bis 1 Stunde vor Beginn möglich
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe
Helm ist verpflichtend!
Treffpunkt: 09.50 Uhr
Schwierigkeit: leicht
Gehzeit: 1,5 h



Tuesday, 31st of January 2023

Tobogganing on the Larsting hut

10.00 – 14.30

With Susi, our hiking guide, we hike today to a cute hut in the Ötztal mountains. We take you to the starting point in Niederthai with the hotel bus. We hike comfortably along the Horlachtal until we reach the Larstig Alm. We return to the rustic dining room before heading back down to the valley on the toboggan.

Registration: till 1 hour before start
Equipment: weatherproof clothing, good hiking shoes
Helmet!
Meeting point: 09.50
Difficulty: easy
Hiking time: 1,5 h



Mittwoch, 01.02.2023

Ski Guiding Tour mit Hüttenfrühstück

08.30 – 13.00 Uhr

Gemeinsam mit unserem Guide Eva fahren wir mit dem Hotelbus nach Sölden. Wir ziehen auf der frisch präparierten Piste unsere ersten Schwünge, bevor wir auf der urigen 200 Jahre alten Hütte einkehren, wo schon das rustikale Bergfrühstück auf uns wartet. Gut gestärkt machen wir noch ein paar Schwünge bis es zurück ins Hotel geht.

Anmeldung: Dienstag bis 18.00 Uhr
Bedingungen: sicheres Befahren einer roten Piste
Ausrüstung: Ski Equipment, HELM IST VERPFLICHTEND
Treffpunkt: 08.20 Uhr
Kosten: gültiger Skipass
Das Frühstück übernimmt der AQUA DOME!
Teilnehmer: max. 8 Personen

Alpakawanderung

13.10 – 14.45 Uhr

Wir bringen Sie zum Hof nach Sölden. Zuerst lernen Sie die gesamte Herde kennen. Anschließend wandern Sie ca. 1 Stunde über den Panoramaweg in Sölden. Zum Schluss wärmen Sie sich mit Kaffee, Tee, Glühwein und Keksen.

Anmeldung: Dienstag bis 17 Uhr
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung
gute Wander- oder Bergschuhe
Treffpunkt: 13.10 Uhr
Kosten: EUR 35 mit Tier
EUR 20 als Begleitperson
Schwierigkeit: leicht
Gehzeit: 1,5 h

Wednesday, 1st of February 2023

Ski guiding Tour with mountain breakfast

08.30 – 13.00

Together with our guide Eva we take the hotel bus to Sölden. We carve our first turns on the freshly groomed slope before stopping at the rustic 200-year-old hut, where a rustic mountain breakfast awaits us. Well strengthened, we do a few more turns before heading back to the hotel.

Registration: Tuesday till 18.00

Conditions: experienced skier, red and black slopes

Equipment: Ski equipment / HELMET

Meeting time: 08.20

Costs: guilty ski pass

For the breakfast AQUA DOME invites you.

Participants: max. 8 persons

Alpaca hike

13.10 – 14.45

We bring you to the farm in Sölden. First you get to know the entire herd. Then hike for about 1 hour along the panorama trail in Sölden. Finally, warm up with coffee, tea, mulled wine and biscuits.

Registration: Tuesday till 17.00

Equipment: weatherproof clothing, good hiking shoes

Meeting point: 13.10

Costs: EUR 35 with Alpaca

EUR 20 without Alpaca

Difficulty: easy

Hiking time: 1,5 h

Donnerstag, 02.02.2023

Naturwanderung „Winklberg See“

11.00 – 13.30 Uhr

Mit Susi unserer Wanderführerin wandern wir heutige zum idyllisch gelegenen Winklberg See. Wir fahren mit dem Hotelbus zum Ausgangspunkt nach Winklen und wandern durch den Märchenwald, vorbei am Hexenhaus zum See. Wir verweilen am See und lassen die Eindrücke auf uns wirken, bis es wieder bergab geht.

Anmeldung: bis 1 Stunde vor Beginn möglich
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung
gute Wander- oder Bergschuhe
Treffpunkt: 10.50 Uhr
Schwierigkeit: leicht – Für die ganze Familie!
Gehzeit: 1,5 h

Eindrucksvolle Schmiedekunst

16.30 – 18.30

Die Schmiedekunst ist ein uraltes Handwerk aus der Region und immer noch von großer Bedeutung. Bei der Führung durch die Alte Dorfschmiede in Niederthai erfahren Sie alles über die richtige Technik, denn mit viel Können und Talent lassen sich Rohstoffe wie Kupfer, Eisen oder Edelmetalle zum kunstvollen Bedarfsgut formen. Daneben verfügt die Dorfschmiede auch über eine Münzprägung – hier entstehen wahre Erinnerungsstücke.

Anmeldung: Mittwoch bis 17.00 Uhr
Treffpunkt: 16.30 Uhr

Thursday, 2nd of February 2023

Nature hike "Winklberg lake"

11.00 – 13.30

With Susi, our hiking guide, we hike today to the idyllically situated Winklberg See. We take the hotel bus to the starting point in Winklen and hike through the fairytale forest, past the witch's house to the lake. We stay at the lake and let the impressions work on us until it goes downhill again.

.

Registration: till 1 hour before start
Equipment: weatherproof clothing, good hiking shoes
Meeting point: 10.50
Difficulty: easy – For the whole Family!
Hiking time: 1,5 h

Impressiv Blacksmithing

16.30 – 18.30

Blacksmithing is an ancient craft from the region and is still of great importance. During the tour of the Alte Dorfschmiede in Niederthai you will learn everything about the right technology, because raw materials such as copper, iron or precious metals can be shaped into artistic commodities with a lot of skill and talent. The village smithy also has a coin minting facility - this is where true memorabilia are created.

Registration: Wednesday till 17.00
Meeting time: 16.30

Freitag, 03.02.2023

Leise rieselt der Schnee

09.15 – 15.45 Uhr

Abenteuerliche Schneeschuhwanderung auf den Spuren des Köfler Bergsturzes im Naturpark Ötztal ... lassen Sie sich durch den verschneiten Märchenwald führen und tauchen Sie ein die einzigartige Stille. Wir wandern am Winklbergsse vorbei und steigen auf abgelegenen Wegen durch den tief verschneiten Wald zum Hochplateau von Köfels auf. In Köfels angekommen erwartet uns eine gemütliche Einkehr bei der Jausenstation Edelweiß, wo wir uns mit glühenden Wangen das Erlebte noch einmal vor Augen führen können.

Anmeldung: Donnerstag bis 17.00 Uhr
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe
Treffpunkt: 09.15 Uhr
Kosten: EUR 11 Taxitransfer
Bitte nehmen Sie für die Einkehr Bargeld mit!
Schwierigkeit: anspruchsvoll
Gehzeit: 3h

Einzigartiges Naturerbe Ötztal

10.00 – 11.00 Uhr

Das Naturparkhaus in Längenfeld versteht sich als Informationsdrehscheibe und Kompetenzzentrum für die Ötztaler Natur. Auf knapp 300m² Ausstellungsfläche wird die einzigartige Ötztaler Naturvielfalt mit all ihren Besonderheiten multimedial und hoch modern vermittelt. Wir führen Sie durch das Naturpark Haus und zeigen Ihnen ganz besondere Highlights aus der Ausstellung. Zum Abschluss verkosten wir noch einen regionalen, gesunden „Grantensoft“.

Anmeldung: Donnerstag bis 17.00 Uhr
Treffpunkt: 09.45 Uhr

Friday, 3rd of February 2023

Snow shoe hike

09.15 – 15.45

Adventurous snowshoe hike in the footsteps of the Koefler landslide in the Ötztal Nature Park ... let yourself be guided through the snow-covered fairytale forest and immerse yourself in the unique silence. We hike past the Winklbergsse and climb up secluded paths through the snow-covered forest to the Köfels high plateau. Arriving in Köfels, a cozy stop awaits us at the Edelweiß snack station, where we can recall what we have experienced with glowing cheeks.

Registration: Thursday till 17.00
Equipment: weatherproof clothes, good hiking shoes
Meeting time: 09.15
Costs: EUR 11 taxi transfer
Please take cash for the break with you!
Difficulty: challenging
Hiking time: 3 h

Ötztal – Unique natural heritage

10.00 – 11.00

The nature park house in Längenfeld sees itself as an information hub and competence center for the Ötztal nature. On almost 300m² of exhibition space, the unique Ötztal natural diversity with all its special features is conveyed in a highly modern way using multimedia. We will guide you through the Nature Park House and show you very special highlights from the exhibition. Finally, we taste a regional, healthy "Grantensoft".

Registration: Thursday till 17.00
Meeting time: 09.45

Samstag, 04.02.2023

Ausflugstipp

ELEMENTS 007 - Auf den Spuren von James Bond

Besuchen Sie heute die cineastische Installation, in der sich alle um die Welt von James Bond dreht. Die Ausstellung befindet sich in einem architektonisch beeindruckenden Gebäude auf über 3.000 m über dem Meeresspiegel im Inneren des Gipfels des Gaislachkogels.

Diese Installation setzt ihren Fokus auf *SPECTRE* und jene Szenen, die in Sölden gedreht wurden, beinhaltet aber auch andere Kapitel der insgesamt 24 James Bond Filme.

007 ELEMENTS begleitet den Besucher auf einer Reise durch eine Reihe von interaktiven Hightech Galerien, die sich um das Markenzeichen und alle klassischen Elemente eines James Bond Films drehen - wunderbare Titelsequenzen und dramatische Klangkulissen, atemberaubende Actionszenen ebenso wie Autos und technische Spielereien, einzigartige Drehorte, kultige Studio Sets und natürlich eine große Anzahl an überzeugenden Charakteren.

Kombiticket Erwachsene EUR 54

Kombiticket Kinder EUR 30

Mit gültigem Skipass ist die Berg- und Talfahrt kostenlos:

Eintritt Erwachsene: EUR 22

Eintritt Kinder: EUR 12

Saturday, 4th of February 2023

Excursion tip

ELEMENTS 007 - In the footsteps of James Bond

Visit the cinematic installation today, where everything revolves around the world of James Bond. The exhibition is located in an architecturally impressive building at over 3,000 m above sea level inside the summit of the Gaislachkogel.

This installation focuses on SPECTER and those scenes that were filmed in Sölden, but also includes other chapters of the 24 James Bond films.

007 ELEMENTS takes the visitor on a journey through a series of interactive high-tech galleries that revolve around the hallmark and all the classic elements of a James Bond film - wonderful title sequences and dramatic soundscapes, breathtaking action scenes as well as cars and gadgets, unique film locations, iconic... Studio sets and of course a large number of compelling characters.

Combined Ticket adults: EUR 54

Combined Ticket children: EUR 30

A valid lift ticket is required for the uphill ride on Gaislachkogel.

Admission adults: EUR 22

Admission children: EUR 12

AQUVENTURES

Urlaub im AQUA DOME ist mehr als Thermengenuss. Unsere AQUventures sind außergewöhnliche Abenteuer zu Wasser, auf dem Berg oder für den Geist. Wir holen Sie raus aus der Komfortzone und berühren die Seele.

Unsere AQUventures mit ausgewählten Trainern und Guides sind so individuell wie Sie selbst: Ort und Zeit werden nach Wunsch festgelegt.

- Yogagluck
- Helikopter Rundflug
- Klangbaden – „Floating“
- Achtsamkeit – Mit Stress anders umgehen!
- WATSU – Wasser Shiatsu
- Alpaka Wanderung
- Kutschenfahrt

Für Fragen und Buchungen steht Ihnen Julia von der Gästebetreuung jederzeit zur Verfügung.

AQUVENTURES

A holiday in the AQUA DOME is more than enjoying the thermal baths. Our AQUventures are extraordinary adventures on water, on the mountain or for the spirit. We get you out of your comfort zone and touch your soul.

Our AQUventures with selected trainers and guides are as individual as you are: location and time are set according to your wishes.

- Yoga Retreat
- Helicopter flight
- Sound bathing - "Floating"
- Mindfulness - deal with stress differently!
- WATSU – Water Shiatsu
- Alpaca hike
- Carriage ride

Julia from Guest Relations is always available for questions and bookings.

AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld GmbH & Co KG
Oberlängenfeld 140 | A-6444 Längenfeld | TEL +43 5253 6400 | FAX +43 5253 6400 480
WEB www.aqua-dome.at | MAIL office@aqua-dome.at | facebook [tiroltherme](https://www.facebook.com/tiroltherme) |
instagram [aquadome_hotel.therme.spa](https://www.instagram.com/aquadome_hotel.therme.spa)

Gerichtsstand Innsbruck | FN-Nr. 225584t | UID ATU55524007 |
Raiffeisenbank Längenfeld | IBAN AT60 3626 8000 0001 5008 | BIC RZTIAT22268

Unbeschränkt haftender Gesellschafter AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld GmbH | Adresse s. o. | FN224193x

Ein Resort der:

