

Kulm. AROSA

★★★★★ CHARMING. SINCE 1882



AROSA KULM HOTEL · NATUR UND BEWEGUNG

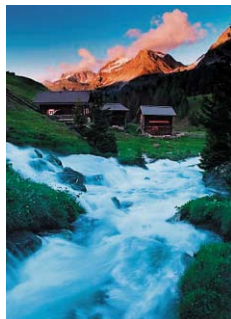
FÜR SONNTAGSWANDERER UND GIPFELSTÜRMER

**«DIE NATUR BRAUCHT SICH
NICHT ANZUSTRENGEN,
BEDEUTEND ZU SEIN. SIE IST ES.»**

ROBERT WALSER (1878–1956), SCHWEIZER SCHRIFTSTELLER

FERIEN, IN DENEN SICH VIEL BEWEGT Die herrliche Bergwelt rund um Arosa bietet an sich schon Erholung pur. Die Natur zu erleben und gleichzeitig seinen Körper wieder einmal so richtig zu spüren, ist vielleicht die angenehmste Art der Entspannung überhaupt. Im Arosa Kulm Hotel steht Ihnen ein Angebot zur Verfügung, das Sie den Stress des beruflichen Alltags schnell vergessen lässt. Möchten Sie auf langen Wanderungen den Gedanken freien Lauf lassen, den müden Körper mit Aqua Gym, Akupressur oder Qi Gong verwöhnen, als Anfänger oder Könnler den Golfschläger schwingen oder beim Biken, Walken oder Skifahren auf Touren kommen? Das und viel, viel mehr gehört zu den Ferien, die Ihnen so richtig gut tun. Im Arosa Kulm Hotel erleben Sie viele bewegte und bewegende Momente. Herzlich willkommen.

AKTIVITÄTEN RUND UM AROSA



IDYLLISCHE TÄLER

Wanderungen nach Medergen, nach Sapün, ins Fondei, nach Strassberg oder bis nach Davos mit herrlicher Aussicht zurück nach Arosa zur einen und zur anderen Seite nach Chur. Einmal in der Woche «Exkursion Surprise». Der Weg ist das Ziel!



SCHUTZ.WALD.MENSCHEN

Lernpfad in zwei Etappen von Arosa nach Litzirüti und Langwies: Natur und Mensch, Wald als Schutz- und Erholungsraum. Auf dem Weg gibt es Erfahrungsorte mit kreativen Installationen und vielen Informationen auf grossen Tafeln. Eltern und Kinder lernen mit Herz, Hand und Verstand. Anschauungsorte geben einen Einblick in örtliche Naturereignisse.



BIKEN

Arosa bietet Einsteigern und Profibikern fantastische Routen über Stock und Stein. Adrenalinschub gefällig? Die Downhill-Strecke vom Hörnli ist nichts für schwache Nerven, aber ein unvergessliches Erlebnis für Könnner.



GOLF

Auf dem höchstgelegenen Panoramaplatz Europas abzuschlagen und einzulochen, begeistert jeden Golfer. Völlig unabhängig vom Handicap. Übrigens: Platzreife genügt. Viel Spass auf den Fairways und im Clubhaus [dem 19. Loch].



BERGE SEHEN-BERGSEEN

Kommen Sie mit zu einer Morgenwanderung mit Frühstück in der Höhe. Ein paar Murmeli werden den Weg kreuzen, ansonsten ist der Tag noch so frisch wie das Bergwasser, das in den Bächen sprudelt. Entdecken Sie Arosas ursprüngliche, wildere Seite. Dort, wo die Pfade noch wenig ausgetreten sind und keine Bergbahn hinführt.



PARAGLIDEN

Abheben vom Weisshornpfel und den Traum vom Fliegen erleben. Geniessen Sie den ersten Tandemflug Ihres Lebens mit einem erfahrenen Piloten. Oder fliegen Sie schon längst mit dem eigenen Schirm?



SNOWBOARDEN

Fit für den Funpark am Tschuggen und für die neue, weltcup-taugliche Halfpipe? Natürlich dürfen Sie auch in aller Freiheit die Pisten runtershreddern.



SKIFAHREN/-RENNEN

Im schneesicheren Arosa fallen die ersten Flocken schon früh in der Saison. Und dann warten 100 Kilometer der schönsten Pisten auf Sie. Den Einkehrschwung zu einer der vielen gemütlichen Hütten sollten Sie so wenig verpassen wie die Teilnahme am Gästerennen.



LANGLAUF

Skating, klassisches oder ganz gemütliches Skiwandern. Alles, was Sie brauchen, ist der Arosa-Loipenpass. Und los geht's auf schmalen Latten durch eine herrliche Landschaft.



SNOW WALKING

Eine Mondscheinwanderung durch die nächtliche Winterlandschaft ist ein geradezu mystisches Erlebnis. Tagsüber laden zahlreiche Routen und der markierte Schneeschuhtrail Maran (2 km) zum Wandern ein. Merken Sie sich bereits heute schon den Swiss Snow Walking Event jeweils im Januar in Arosa vor.
swissnowwalking.ch



FÜR ALLE ETWAS PASSENDES DABEI

Auszug aus unserem Wochenprogramm

AQUA GYM

♥♥ 30 Minuten –
Treffpunkt Felsenpool
Gelenkschonende
Gymnastik im Wasser
für jedes Alter. Fördert
Ausdauer, Beweglich-
keit, Kraft, Koordination
und Wohlbefinden.

SCHULTERN/NACKEN

♥♥ 45 Minuten –
**Treffpunkt Fitness-
raum; sportliche
Kleidung**
Übungen und Akupres-
sur, Dehnung und
Entspannung machen
verspannte Schultern
und müde Rücken
wieder munter.

STRETCH UND RELAX

♥♥ 45 Minuten –
**Treffpunkt Fitness-
raum; sportliche
Kleidung**
Nach Aufwärmen ein
intensives Stretching
aller grossen Muskel-
gruppen. Bewusstsein
für die individuelle
Beweglichkeitsgrenze.
Entspannungs- und
Körperreise zum
Schluss.

NORDIC-WALKING

♥–♥♥♥ 90 Minuten –
**Treffpunkt Hotel-
Rezeption**
Walking mit speziellen
Nordic-Walking-Stöcken
in der freien Natur.
Technik-Schulung.
Tempo: langsam bis
intensiv. Am Ende des
Walks steht ein
Stretching-Ausklang.
Sportbekleidung und
gute Schuhe notwendig.

QIGONG

♥ 30 Minuten –
**Treffpunkt Felsenpool;
legere Kleidung**
Mit weichen und
fliessenden Bewe-
gungen entspannen
Körper und Geist. Sie
nehmen Energie, Qi,
wahr. Die Übungen
verhelfen zu innerer
Ruhe und Gelassenheit.

Treffpunkt für alle Wanderungen ist immer an der Hotelrezeption. Bei allen Touren können Nordic-Walking-Stöcke mitgenommen werden. Instruktion unterwegs. Das gesamte Programm ist für unsere Hotelgäste gratis.

♥ = leicht, ♥♥ = mittel, ♥♥♥ = anspruchsvoll



FREIZEIT-TIPPS IN AROSA

Biken und Trotti

Bei einem Wegnetz von total rund 62 km und x Varianten im Dorf können Sie biken, bis die Reifen rauchen. Und sind die Waden einmal müde, gehts einfach zum lockeren Boxenstop in die Ochsenalp oder in die Carmennahütte.

.....

Nordic Walking

Dieses Ganzkörpertraining mauserte sich zur beliebten Ausdauersportart für jedermann/-frau. Das Kulm ist auch hier am Puls der Zeit. Auf unsere Initiative wird im Sommer 2004 der «Helsana swiss running walking trail» eröffnet. Nordic Walking macht in der Arosener Bergwelt natürlich noch mehr Spass. Die Parcours verlaufen über das ganze Wandergebiet und sind mit hilfreichen und informativen Hinweistafeln gekennzeichnet.

.....

Seilpark

Gratis Benützung des Seilparks am Obersee. Eine Herausforderung für Sie, Ihre Geschicklichkeit und Ihren Gleichgewichtssinn. Spassfaktor für die gesamte Familie garantiert.

.....

Sagenwanderung

Ein verwunschenes Schloss geht mit seinen Bewohnern bei Blitz und Donner unter. Mysteriöse, gequälte Seufzer sind Nacht für Nacht von der Urdenalp her zu hören. Und beim Gottlobstein auf dem Carmennapass erfrieren zwei Liebende. Möchten Sie mehr über die aussergewöhnlichen Arosener Sagen wissen? Die spezielle Sagenwanderkarte mit einem Sammelband aller Sagen von Arosa und Umgebung kann bei Arosa Tourismus bezogen werden.

.....

10-Seen-Plausch

Entdecken Sie die 10 kristallklaren Bergseen auf einer gemütlichen Wanderung: Oberer Prättschsee, Unterer Prättschsee, Scheideggsee, Unterer Grünsee, Obersee, Untersee, Stausee, Alteinsee, Schwellisee, Älplisee.

.....

Wanderbares Bilderbuch

Auf dem bekannten Eichhörchenweg können Kinder nicht nur die putzigen Tierchen füttern, sondern auch eine Bilderbuch-Geschichte miterleben. Die Erzählung (10 Bilderbuch-Tafeln) beginnt beim Start des Vita-Parcours und endet bei der Bushaltestelle Maran.

Weitere Sommer-Wanderungen finden Sie auf unserer Website.

.....



GOLF

Höchstgelegener Panoramaplatz Europas. Im Sommer 2001 auf 18 Loch erweitert, birgt dieser Platz Spannung und Spielvergnügen. Das Arosa Kulm Hotel ist Partnerhotel des Arosa Golf Club und bietet spezielle Green Fees und Arrangements.

Kulm Klassiker Kulm Perrier-Jouët Golf-Cup

Das Arosa Kulm Hotel ist ein Partner-Hotel des Golf Clubs Arosa. Am Hausturnier, dem beliebten Kulm Perrier-Jouët Golf-Cup, treffen sich Golf Freunde aus ganz Europa. 3 Green Fees à 18 Loch / 3 Match Fees / Willkommens-Apéro und Plausch-Turnier

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.arosakulm.ch

Golf Break

Willkommens-Aperitif im Arosa Kulm Hotel, 2 Green Fees zu je 18 Loch / 1 Ganzkörpermassage à 50 Minuten
Arosa All Inclusive mit Bergbahnpass usw.

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.arosakulm.ch

Auskünfte

Golf Club Arosa, Telefon +41 (0)81 377 42 42, www.golfarosa.ch
Arosa Kulm Hotel, Telefon +41 (0)81 378 88 88, www.arosakulm.ch



WINTERAKTIVITÄTEN

Ski-in & Ski-out im Herzen des Arosers Schneeparadieses. Schnee so weit das Auge reicht – bereits im November fallen die ersten Flocken und überziehen unsere grossartige Bergwelt mit der weissen Pracht.

Dezember-Schnee-Emotionen

Fun und die Entdeckung neuer Leidenschaften setzen die Akzente in unseren Dezember-Schnee-Emotionen. Auf dem ersten Pulverschnee kommen Sie so richtig in Schwung und verbessern Ihre Ski-Technik. Am Donnerstag können Sie beim Kulm-Skirennen das Erlernte zeigen. Auch mit Option Privatunterricht.

Januar-Wochen

Mit Power die Kurve kriegen. Im Januar finden Sie ideale Pistenverhältnisse rund ums Weisshorn und Hörnli. 7 Tage Arosers Ski- und Wanderplausch.

Sulzschnee-Wochen

Sind Sie dabei, wenn die Wintertage länger werden und die Sonne wohligh wärmt. Entdecken Sie neue Routen und ruhige Flecken abseits der Pisten. Viel Spass in der Gruppe, begleitet vom Ski-Profi aus der Region. Am Donnerstag können Sie beim Kulm-Skirennen das Erlernte zeigen. Auch mit Option Privatunterricht.

Oster-Wochen

Auf 1800 Metern ist eines sicher: Weisse Ostern lässt sonnenhungrige Schneewanderer und Osterhasen voll auf ihre Rechnung kommen. Ein tolles Kinderprogramm ist ebenfalls inklusive.

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.rosakulm.ch



BRINGEN SIE SICH IN SCHUSS

Im Arosa Kulm Hotel sollen Sie sich entspannen, indem Sie nach Lust und Laune aktiv sind. Hier finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Und das ist viel erholsamer als das berühmte «dolce far niente», das bei uns natürlich ebenso möglich ist. Wir wollen, dass Sie Ihre Tage bei uns ohne Wenn und Aber geniessen. Wenn Sie dabei auch noch richtig fit werden, freuen wir uns umso mehr.

AROSA KULM HOTEL · CH-7050 AROSA

FON +41 (0)81 378 88 88 · FAX +41 (0)81 378 88 89

INFO@AROSAKULM.CH · WWW.AROSAKULM.CH



Swiss Deluxe Hotels

Member of
swiss golf **Hotels**