

Winter 2021/2022

# WINTERZAUBER IN MÜRREN

Aktivitäten für Kinder,  
Erwachsene und die ganze Familie



Jungfrau Region 

**GIMMELWALD**   
SCHILTHORN

**MÜRREN**   
SCHILTHORN


# Winter Wochenprogramm 2021/2022

## MONTAG

### Markttag Gimmelwalder Marktfrauen 10.01.2022–11.04.2022 | 9–16 Uhr

Regionale Produkte können am Marktstand von den Marktfrauen Gimmelwald gekauft werden.


 neben dem Restaurant Stägerstübli

 Gimmelwalder Marktfrauen,  
+41 (0)33 855 10 82

## DIENSTAG

### Basis Lawinenkurs 04.01.2022–22.02.2022 | 9–12 Uhr

Lerne die wichtigsten Grundlagen der Lawinenkunde.


 Schweizer Skischule Mürren-Schilthorn  
+41 (0)33 855 12 47

 Ab CHF 140 pro Person

### Yoga 21.12.2021–05.04.2022 | 10.30–11.30 Uhr

Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditationen angestrebt.

 Alpines Sportzentrum Mürren


 Denise Fussell: +41 (0)78 642 34 85

 CHF 15

## MITTWOCH

### Schneeschuhtour 29.12.2021–09.03.2022 | 13–16.30 Uhr

Auf den Schneeschuhen die unberührten Wege erkunden.


 Schweizer Skischule Mürren-Schilthorn  
+41 (0)33 855 12 47

 Ab CHF 150 pro Person

### Alpine Spa Frauentag 22.12.2021–13.04.2022, 13–17 Uhr

Wohlfühlzeit für Frauen im Alpine Spa Mürren mit Verwöhnungsangeboten.

 Alpine Spa Mürren


 Alpines Sportzentrum Mürren  
+41 (0)33 856 86 86

 Ab CHF 22

### Yoga 15.12.2021–06.04.2022 | 18–19 Uhr

Beim Hatha Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditationen angestrebt.

 Alpines Sportzentrum Mürren

 Denise Fussell: +41 (0)78 642 34 85

 CHF 15

## DONNERSTAG

### Hugs & Cups 23.12.2021–24.03.2022 | 16–18 Uhr

Glühwein und Cocktails mit Lounge Musik und Lagerfeuerstimmung.

 Cafeteria Alpines Sportzentrum


 Mürren Tourismus +41 (0)33 856 86 86


 Konsumation

### Fackelabfahrt 23.12.2021–06.01.2022 | 10.02.2022–10.03.2022

Eine geführte Fackelabfahrt mit der Skischule.

 Talstation Allmendhubel

 Schweizer Skischule Mürren-Schilthorn  
+41 (0)33 855 12 47

 CHF 20 (Skischulgäste erhalten 50% Ermässigung)

 Kosten

 Treffpunkt

## Aquafitness

06.01.2022–28.04.2022 | 10–11 Uhr


Bei den Übungen im Wasser werden Ausdauer, Kraft und Koordination gefördert.

 Alpines Sportzentrum Mürren

 Elisabeth Mettler +41 (0)79 247 39 07

 CHF20

## FREITAG

 **Dorfrundgang Mürren**  
31.12.2021–01.04.2022 | 17 Uhr

Kommen Sie mit auf einen Spaziergang durch Mürren und lernen Sie mehr über die Geschichte des Dorfes.

 Tourist Information Mürren

 Mürren Tourismus +41 (0)33 856 86 86

 Kostenlos mit der Gästekarte

## SONNTAG

**Qi Gong**  
19.12.2021–10.04.2022 | 9.15–10.45 Uhr

Einfache, harmonisch-fließende Bewegungen im Rhythmus deiner Atmung, speziell zur Stärkung deines Immunsystems.


 Alpines Sportzentrum Mürren


 Satpremo +41 (0)76 409 13 10

 CHF20

 **Freeriden**  
02.01.2022–20.02.2022 | 9–16 Uhr

Abfahrten im Pulverschnee im Freeride Mekka Mürren-Schilthorn.

 Schweizer Skischule Mürren-Schilthorn  
+41 (0)33 855 12 47

 Ab CHF 170 pro Person

 Anmeldung notwendig

 Kontakt

## TÄGLICH IM ALPINEN SPORTZENTRUM MÜRREN



**Hallenbad / Aussen Whirlpool / Alpine Spa**  
18.12.2021–17.04.2022 | 13–21 Uhr\*



**Fitness**  
18.12.2021–17.04.2022 | 8.30–21 Uhr\*



**Eisbahn**  
Dez. 2021 bis Mär. 2022 | 10–19 Uhr  
je nach Wetterverhältnissen



**Massage & Beauty**  
Täglich auf Voranmeldung



**Sporthalle**  
Täglich auf Voranmeldung



**Cafeteria Hugs and Cups**  
18.12.2021–17.04.2022, 9–18 Uhr



 **Kinderparadies | 13–17 Uhr**  
Anmeldung bis am Vortag, 17 Uhr erforderlich

**Täglich**  
26.12.2021–09.01.2022  
28.01.2021–27.02.2022

**Freitag–Dienstag**  
(Mittwoch/Donnerstag geschlossen)  
10.01.2022–27.01.2022  
28.02.2022–17.04.2022



## Dorfrundgang Mürren

Während dem Dorfrundgang begehen wir zusammen nicht nur die paar Strassen, die sich durch Mürren ziehen. Wir besuchen auch ein Stück der Vergangenheit, die das Bergdorf zu dem gemacht hat, was es heute ist. Erfahren Sie wie dieses Juwel der Alpen vom Wallis her besiedelt wurde, wer hier für den ersten Alpen-Überquerungsflug im Ballon gestartet ist und wie Mürren zur Wiege des alpinen Skisports wurde.

Auf dem gemütlichen Spaziergang führt Sie unser Guide innerhalb von etwa einer Stunde durch das Dorf (englischsprachig).

Datum:	31.12.2021 – 01.04.2022 jeden Freitag, 17 Uhr
Kosten:	Mit der Gästekarte kostenlos Ohne Gästekarte Erwachsene CHF20, Kinder CHF 10
Anmeldung:	Bis am Vortag 17 Uhr bei der Tourist Information Mürren oder online mit dem QR Code
Treffpunkt:	Bei der Tourist Information Mürren





## Nächtliches Erlebnis im Winterland

### Weihnachtliche Abendwanderung

Stimmungsvolle Abendwanderung nach Gimmelwald, wo Sie eine Kostprobe von regionalen Produkten in der Pension Gimmelwald geniessen können.

Daten:	27.12.2021 / 30.12.2021, 18 Uhr
Dauer:	Ca. 2 Stunden
Rückweg:	Mit der Schilthornbahn oder zu Fuss.
Kosten:	Mit der Gästekarte kostenlos, ohne Gästekarte Erwachsene CHF 20, Kinder CHF 10 (exkl. allfällige Bahntickets)
Anmeldung:	Bis am Vortag 17 Uhr bei der Tourist Information Mürren oder online mit dem QR Code
Treffpunkt:	Bei der Tourist Information Mürren

### Winterwanderung bei Vollmondstimmung

Bei Einbruch der Dunkelheit führt Sie unser Guide zu einem Aussichtspunkt, wo sie den Vollmond sowie einen Glühwein geniessen können.

Daten:	18.01.2022 / 16.02.2022, 19.00 Uhr / 18.03.2022, 20 Uhr
Dauer:	Ca. 2 Stunden
Kosten:	Mit der Gästekarte kostenlos, ohne Gästekarte Erwachsene CHF 20, Kinder CHF 10 (exkl. allfällige Bahntickets)
Anmeldung:	Bis am Vortag 17 Uhr bei der Tourist Information Mürren oder online mit dem QR Code
Treffpunkt:	Bei der Tourist Information Mürren







**ANGEBOT FÜR  
EINSTEIGER**

## Curling und Eisstockschiessen

Gut Stein will gelernt sein: Taktik und Teamarbeit verbunden mit Präzision und Konzentration machen beim Curling den Unterschied aus. Zentimeter können über Erfolg oder Misserfolg entscheiden – ein Spiel wie ein Krimi, gespickt mit viel Spannung.

Das Eisstockschiessen ist ein wahres «Mensch ärgere Dich nicht» auf dem Eis. Es gilt in 6 Durchgängen die Eisstöcke der eigenen Mannschaft möglichst nach der Daube zu platzieren und den Gegner noch kurz vor Spiel-Gewinn rauszuwerfen.

Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Eismeistern oder von Frédéric Jean, dem ehemaligen Curlingweltmeister, für das Spiel mit Stein und Besen begeistern und in die Geheimnisse und Fertigkeiten des Curling-Sports einführen.

Das Angebot eignet sich für kleine Gruppen (ab 4 Personen) aber auch für Vereine und Firmen und kann während Dezember bis März gebucht werden. Wir beraten Sie gerne bei der Planung.

Kosten: CHF 30 pro Person / Std. inkl. Material & Instruktion  
Reservationen: [info@muerren.swiss](mailto:info@muerren.swiss), Tel: +41 (0) 33 856 86 86 oder  
direkt im Sportzentrum



Nebst dem Spielbetrieb eignet sich die überdachte Curlinghalle auch hervorragend als Eventlokal für Firmen und Vereine.



## Hugs & Cups

### **Winterstimmung – geniessen und zurücklehnen**

Wir begrüßen Sie zu Glühwein und Cocktails vor dem Sportzentrum mit seiner unverwechselbaren Bergkulisse. Lounge Musik und Lagerfeuerstimmung inklusive. Noch einige Runden auf dem Eis drehen – die Eisbahn liegt direkt daneben.

Datum: 23.12.2021 – 24.03.2022 jeden Donnerstag, 16–18Uhr

Kosten: Konsumation



### **Kuchen auf Vorbestellung**

Waren Sie schon einmal im Hugs & Cups und haben sich in die leckeren Kuchen und Torten verliebt? Sie haben ein bevorstehendes Fest und brauchen noch eine passende Leckerei? Jessica und das Bistroteam backen gerne einen Kuchen auf Vorbestellung (72 Std.).

Die Lieblingstorte und weitere tolle Angebote warten auf Sie! Kommen Sie doch einfach vorbei. Unsere Cafeteria ist täglich geöffnet.

# Winterträume

FOLGEN SIE UNS AUF SOCIAL MEDIA!



murrengimmelwald



murrengimmelwald



murren007

Mürren Tourismus | Höhematte 1074 | 3825 Mürren  
+41 33 856 86 86 | info@muerren.swiss | muerren.swiss

Jungfrau Region 

**MÜRREN** 

SCHILTHORN





## Kinderparadies

Im Kinderparadies im Alpinen Sportzentrum sind Ihre Kleinen im Alter von 2 bis 8 Jahren bestens aufgehoben. Beim Spielen, Singen, Basteln und im Schnee herumtollen – all dies geschieht unter der fürsorglichen Aufsicht der Betreuerin. Die Kinder haben Spass beim Spielen und Sie können in Ruhe den freien Nachmittag geniessen. Sollten die Kleinen müde werden, so gibt es eine ruhige Ecke zum Ausruhen und Schlafen.

26.12.2021–09.01.2022 | 28.01.–27.02.2022  
10.01.2022–27.01.2022 | 28.02.–17.04.2022

Täglich  
Mittwoch / Donnerstag geschlossen

Öffnungszeiten: 13–17 Uhr  
Kosten: CHF 10 pro Kind und Stunde  
Anmeldung: Bis am Vortag 17 Uhr bei der Tourist Information Mürren  
oder online mit dem QR Code

Getränke und Windeln stehen zur Verfügung. Ein kleines Zvieri, welches die Kinder selber mitbringen, wird geschätzt.

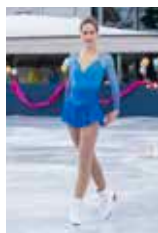




## Eislaufschule Mürren

Fühlst du dich noch nicht so sicher auf dem Eis oder möchtest du deine Eislaufkenntnisse auffrischen? Dann bist du bei der Eislaufschule Mürren genau richtig! Wir bieten individuellen Eislaufunterricht und Gruppenunterricht auf der Eisbahn Mürren an. Ob es deine ersten Schritte auf dem Eis sind oder du schon öfter über die Eisfläche geglitten bist, spielt dabei genau so wenig eine Rolle, wie dein Alter. Freude am Sport und Sicherheit stehen bei uns an erster Stelle und so wird jede Eislauflektion deinem Können angepasst.

### Leiterinnen



#### Lea Seiler

Ausgebildete J+S Leiterin Eislauf, Monitorin des Schweizerischen Eislauf Verbandes (SEV), Inhaberin des SEV Bronze Kürtests, mehr als 10 Jahre Eislaufferfahrung. Sprachen DE, EN, FR, IT, ES



#### Eline Hunziker

Monitorin des Schweizerischen Eislauf Verbandes (SEV), Inhaberin des SEV Interbronze Kürtests. Sprachen: DE, EN, NL

Termine:	Auf Anfrage
Anmeldung:	Bei der Tourist Information Mürren bis am Vortag um 19Uhr
Angebot und Kosten:	20 Minuten Einzelunterricht à CHF 15 30 Minuten privater Gruppenunterricht ab 2 Personen à CHF 10 p.P.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

# Ankommen und loslassen.

## ALPINE SPA – WELLNESS IN DEN BERGEN



### Alpine Spa

- > Biologische und Finnische Sauna
- > Dampfbad
- > Tauchbecken
- > Kneippanlage
- > Ruheraum



### Sporthalle

- > 44x22 m unterteilbare Trainingshalle



### Massage & Kosmetik

- > Teil- und Ganzkörpermassagen
- > Kosmetik



### Eisbahn

- > 9 Curling Rinks
- > Eishockey
- > Eiskunstlauf



### Fitness

- > Moderne Fitnessgeräte



### Outdoor Whirlpool

- > 37°C Wassertemperatur
- > Aussicht auf die Berge
- > Zeit zum relaxen



### Hallenbad

- > 25 m Sportschwimmbecken
- > Massagepool
- > Kinderbecken
- > Outdoor Whirlpool



### Cafeteria

- > Hugs & Cups

#### Kontaktdaten

Alpines Sportzentrum Mürren

+41 33 856 86 86

info@sportzentrum-muerren.ch

www.sportzentrum-muerren.ch



SPORTZENTRUM MÜRREN

# Öffnungszeiten

## 18. Dezember 2021 – 17. April 2022

Bereich	Öffnungszeiten
Tourist Information	08.30 – 19.30 Uhr
Cafeteria Hugs & Cups	09.00 – 18.00 Uhr
Eisbahn	10.00 – 19.00 Uhr
Fitness	08.30 – 21.00 Uhr   Letzter Eintritt 19.30 Uhr
Hallenbad	13.00 – 21.00 Uhr   Letzter Eintritt 19.30 Uhr
Alpine Spa	13.00 – 21.00 Uhr   Letzter Eintritt 19.30 Uhr
Massage & Beauty	auf Voranmeldung
Sporthalle	auf Voranmeldung
Kinderparadies	auf Voranmeldung
Sitzungszimmer	auf Voranmeldung

**Mürren Tourismus**, Im Sportzentrum, CH-3825 Mürren  
+41 (0) 33 856 86 86 | info@muerren.swiss  
muerren.swiss  
sportzentrum-muerren.ch



Mürren Glasflasche  
Mit Coupon nur **CHF5**

~~CHF8~~

(Kein Versand, Abholung im Tourist Office)