

WINTER WOCHENPROGRAMM DEZEMBER 2018 BIS APRIL 2019

MONTAG

MARKTTAG GIMMELWALDER MARKTFRAUEN

Während der Winterzeit präsentieren und verkaufen die Marktfrauen aus Gimmelwald ihre Produkte am Marktstand.

📍 24. Dezember 2018 bis Ostern 2019
09.00–16.00 Uhr, neben dem Restaurant Stägerstübli

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



DIENSTAG

BASIS LAWINENKURS

Lerne die wichtigsten Grundlagen der Lawinenkunde.

📍 Wintersaison 18/19, 09.00–12.00 Uhr,
Durchführung ab 4 Personen

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

Kosten: CHF 69.00 pro Person

YOGA

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

📍 18. Dezember 2018 bis 9. April 2019
10.15–11.30 Uhr, Alpines Sportzentrum Mürren

🗨 Tourist Information Mürren oder
Denise Fussell: +41 (0)78 642 34 85

Kosten: CHF 15.00

SCHNEESCHUHTOUR

Auf den Schneeschuhen die unberührten Wege erkunden.

📍 Wintersaison 18/19, 13.00–16.30 Uhr,
Durchführung ab 4 Personen

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

Kosten: CHF 69.00 pro Person

MITTWOCH

ALPINE SPA FRAUENTAG

Wohlfühlzeit für Frauen im Alpine Spa Mürren mit Verwöhnungsangeboten.

📍 19. Dezember 2018 bis 17. April 2019
13.00–17.00 Uhr, Alpine Spa Mürren

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

YOGA

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

📍 19. Dezember 2018 bis 10. April 2019
18.30–19.30 Uhr, Alpines Sportzentrum Mürren

🗨 Tourist Information Mürren oder
Denise Fussell: +41 (0)78 642 34 85

Kosten: CHF 15.00

DONNERSTAG

AQUAFITNESS

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

📍 20. Dezember 2018 bis 18. April 2019
10.00–11.00 Uhr, Alpines Sportzentrum Mürren

🗨 Mitnehmen: Badkleid und Badetuch

Kosten: CHF 20.00

DORFRUNDGANG MÜRREN

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

📍 27. Dezember 2018 bis 18. April 2019
16.30 Uhr, Tourist Information Mürren

🗨 Anmeldung bis Donnerstag 12.00 Uhr
bei Mürren Tourismus

«Dorfrundgang-Büchlein» erhältlich für
CHF 5.00 bei Mürren Tourismus

Schilthorn EXPLORE APP kostenlos



PILATES

Die Kombination aus Kraft- und Dehnübungen ist ein idealer Ausgleich zum Alltag und allen Wintersportarten. Erfahren Sie Herausforderungen, sowie Entspannung.

📍 29. November 2018 bis Ende April 2019
19.20–20.35 Uhr, Schulhaus Mürren

🗨 Marie-Thérèse Abegglen
+41 (0)79 737 94 76

Kosten: CHF 17.00 pro Person

FREITAG

FREERIDE-FREITAG

Abfahrten im Pulverschnee im Freeride-Mekka Mürren-Schilthorn.

📍 Wintersaison 18/19, 09.00–16.00 Uhr,
Durchführung ab 4 Personen

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

Kosten: CHF 170.00 pro Person

ERSTE SPUR

Am Morgen vor allen anderen Schneesportlern aufs Schilthorn fahren und die ersten Spuren in den Schnee ziehen.

📍 Wintersaison 18/19, 07.30–09.00 Uhr
Schilthornbahn Station Mürren

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

Kosten: ab CHF 66.00 pro Person



SAMSTAG

FREERIDE-SAMSTAG

Abfahrten im Pulverschnee im Freeride-Mekka Mürren-Schilthorn.

📍 Wintersaison 18/19, 09.00–16.00 Uhr,
Durchführung ab 4 Personen

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

Kosten: CHF 170.00 pro Person

SONNTAG

ERSTE SPUR

Am Morgen vor allen anderen Schneesportlern aufs Schilthorn fahren und die ersten Spuren in den Schnee ziehen.

📍 Wintersaison 18/19, 07.30–09.00 Uhr
Schilthornbahn Station Mürren

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

Kosten: ab CHF 66.00 pro Person

QI GONG

Leichte altchinesische Übungen mit einfachen, harmonischen und fließenden Bewegungen im Rhythmus der Atmung.

📍 23. Dezember 2018 bis 21. April 2019
09.15–10.45 Uhr, Alpine Spa Mürren

🗨 Mitnehmen: Bequeme Kleidung

Kosten: CHF 20.00

TÄGLICH

TRY TO SKI – IT'S FUN!

Mache deine ersten Fahrversuche. Das Angebot enthält 2h Unterricht, Ausrüstung (Ski, Schuhe und Stöcke), Benutzung der Anlagen im Übungsgelände.

📍 Wintersaison 18/19, 08.30–17.00 Uhr

🗨 Alfred's Sporthaus +41 (0)33 855 30 30
Schweizer Skischule Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47

Kosten: ab CHF 88.00 pro Person

EISBAHN

📍 8. Dezember 2018 bis 10. März 2019
(je nach Wetterverhältnissen)
10.00–19.00 Uhr

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

HALLENBAD / AUSSEN WHIRLPOOL / ALPINE SPA

📍 15. Dezember 2018 bis 22. April 2019
13.00–21.00 Uhr

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

Letzter Eintritt: 19.45 Uhr



FITNESS

📍 15. Dezember 2018 bis 22. April 2019
08.30–21.00 Uhr

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

Letzter Eintritt: 19.45 Uhr

MASSAGE & BEAUTY

📍 15. Dezember 2018 bis 22. April 2019
Auf Voranmeldung

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

SPORTHALLE

📍 15. Dezember 2018 bis 22. April 2019
Auf Voranmeldung

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

CAFETERIA HUGS AND CUPS

📍 15. Dezember 2018 bis 22. April 2019
08.00–18.00 Uhr

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

KINDERPARADIES

📍 22. Dezember 2018 bis 31. März 2019
12.00–16.30 Uhr

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

MINI MUSEUM

Einzigartiges Schaufenstermuseum in Mürren zum Thema MürrenWasser.

📍 29. Dezember 2018 bis
30. November 2019

🗨 Mini Museum Mürren
www.minimuseummuerren.ch


WEEKLY WINTER PROGRAM DECEMBER 2018 TO APRIL 2019

MONDAY

MARKET DAY ORGANISED BY THE GIMMELWALD FARMERS

The Gimmelwald farmers have a stall on the village high street, selling their food products and handicrafts.

 24th December 2018 until Easter 2019
9 a.m. – 4 p.m., next to Restaurant Stägerstübli


 Farming woman of Gimmelwald
+41 (0)33 855 10 82



TUESDAY

AVALANCHE TRAINING

Learn the essentials of avalanche awareness.


 Winter season 18/19, 9 a.m. – noon,
From 4 participants


 Swiss Ski School Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47

Cost: CHF 69.00 per person

YOGA

This yoga session is a mixture of stretching, breathing and relaxation. It helps to coordinate body, mind and work more efficiently.


 18th December 2018 until 9th April 2019
10.15 a.m. – 11.30 a.m., Alpine Sports Centre Mürren

 Mürren Tourist Office or Denise Fussell: +41 (0)78 642 34 85

Cost: CHF 15.00

SNOW-SHOE

Explore the untouched paths on snowshoes.

 Winter season 18/19, 1 p.m. – 4.30 p.m.
Schilthorn cable car station Mürren,
minimum 4 participants


 Swiss Ski School Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47

Cost: CHF 69.00 per person

WEDNESDAY

ALPINE SPA LADIES DAY


Enjoy a spa experience exclusively for ladies. Pamper yourself with a special treatment.

 19th December 2018 until 17th April 2019
1 p.m. – 5 p.m., Alpine Spa Mürren

 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 86

YOGA

This yoga session is a mixture of stretching, breathing and relaxation. It helps to coordinate body and mind and work more efficiently.

 19th December 2018 until 10th April 2019
6.30 p.m. – 7.30 p.m., Alpine Sports Centre Mürren


 Mürren Tourist Office or Denise Fussell: +41 (0)78 642 34 85

Costs: CHF 15.00

THURSDAY

AQUAFITNESS

Exercises in the water can improve stamina, strength, mobility, coordination and wellbeing.

 20th December 2018 until 18th April 2019
10 a.m. – 11 a.m., Alpine Sports Centre Mürren

 Take your swimsuit and a towel.

Cost: CHF 20.00

VILLAGE WALKING TOUR

Learn more about the history and the landscape of Mürren.

 27th December 2018 until 18th April 2019
4.30 p.m., Tourist Office Mürren

 Mürren Tourist Office before Thursday,
12 noon


Village brochure available CHF 5.00

Schilthorn EXPLORE APP for free



PILATES

Pilates is a full-body workout, for mental and physical balance.

 29th November 2018 until End of April 2019,
7.20 p.m. – 8.35 p.m., in the old school house Mürren


 Marie-Thérèse Abegglen
+41 (0)79 737 94 76

Cost: CHF 17.00 per person

FRIDAY

FREERIDE-FRIDAY

Downhill runs in powder snow in the free-ride mecca of Mürren-Schilthorn.


 Winter season 18/19, 9 a.m. – 4 p.m.,
Schilthorn cable car station Mürren,
minimum from 4 participants

 Swiss Ski School Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47

Cost: CHF 170.00 pro Person

EARLY BIRD

Make the first tracks on the slope down from the Schilthorn.

 Winter season 18/19, 7.30 a.m. – 9 a.m.,
Schilthorn cable car station Mürren

 Swiss Ski School Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47


Cost: from CHF 66.00 per person



SATURDAY

FREERIDE-SATURDAY

Downhill runs in powder snow in the free-ride mecca of Mürren-Schilthorn.

 Winter season 18/19, 9 a.m. – 4 p.m.,
Schilthorn cable car station Mürren,
minimum from 4 participants


 Swiss Ski School Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47

Cost: CHF 170.00 pro Person

SUNDAY

EARLY BIRD

Make the first tracks on the slope down from the Schilthorn.


 Winter season 18/19, 7.30 a.m. – 9 p.m.
Schilthorn cable car station Mürren

 Swiss Ski School Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47

Cost: from CHF 66.00 per person

QI GONG

Satpremo teaches traditional Chinese gymnastics with simple flowing movements in harmony and rhythm with your breathing.

 23rd December 2018 until 21st April 2019
9.15 a.m. – 10.45 a.m., Alpine Spa Mürren

 Take leisure clothes.


Cost: CHF 20.00

DAILY

TRY TO SKI – IT'S FUN!


Experience the fascination of snow sports. You will be provided with skis, boots, poles, and given a two-hour lesson in the Mürren ski school training area – with access to all their equipment.

 Winter season 18/19, 8.30 a.m. – 5 p.m.

 Alfred's Sporthaus +41 (0)33 855 30 30
Swiss Ski School Mürren-Schilthorn
+41 (0)33 855 12 47

Cost: from CHF 88.00 per person

ICE RINK

 8th December 2018 until 10th March 2019
(depending on weather conditions)
10 a.m. – 7 p.m.

 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 86

INDOOR POOL / OUTDOOR WHIRLPOOL / ALPINE SPA


 15th December 2018 by 22nd April 2019
1 p.m. – 9 p.m.

 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 86

Last entry: 7.45 p.m.



GYM


 15th December 2018 until 22nd April 2019
8.30 a.m. – 9 p.m.

 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 86

Last entry: 7.45 p.m.


MASSAGE & BEAUTY

 15th December 2018 until 22nd April 2019
Book in advance

 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 86

SPORTS HALL

 15th December 2018 until 22nd April 2019
Book in advance


 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 86


CAFETERIA HUGS AND CUPS

 15th December 2018 until 22nd April 2019
8 a.m. – 6 p.m.

 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 95


KIDS PARADISE


 22nd December 2018 until 22nd March 2019
Noon – 4.30 p.m.

 Alpine Sports Centre Mürren
+41 (0)33 856 86 86

MINI MUSEUM

Unique shop-window museum in Mürren on the theme of Mürren Water.

 29th December 2018 until
30th November 2019

 Mini Museum Mürren
www.minimuseummuerren.ch