



HOTEL-PROGRAMM

Liebe Gäste!



Es ist mir eine große Freude, Sie wieder im MIRAMAR begrüßen zu dürfen! Es erwartet Sie eine aufregende Saison 2024 mit vielen neuen Annehmlichkeiten für Sie.

Der Felsbadestrand wurde erweitert und bietet fast doppelt so viel Platz wie bisher. Erleben Sie auf unseren neu errichteten Liegeterrassen das Gefühl, als würden Sie über dem Meer schweben!

Entspannen Sie an unserem Meerwasserpool: Unsere schöne Liegewiese hat zum Meer hin eine erhöhte Terrasse erhalten, womit Sie die Wahl haben zwischen kühlem Gras oder glattem Teakholz. Insgesamt stehen Ihnen im Freien über 250 Liegestühle zur Verfügung!

Das Miramar wird in diesem Jahr zwanzig! Wir wollen dieses schöne Jubiläum gemeinsam mit Ihnen feiern und die Tradition unseres Hauses in die Zukunft tragen!

Ich lade Sie herzlichst ein, an unserem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm teilzunehmen! Erfahren Sie Näheres über unsere Künstlerinnen und Künstler, wie auch die Trainerinnen und Trainer für Fitness, Yoga und Meditation in unserem „Ferienjournal“, das in diesem Jahr MIRAMAR Jubiläumsschrift heißt! Dort finden Sie auch die Portraits unserer Abteilungsleiterinnen und -leiter sowie jener Damen und Herren aus der Belegschaft, die seit 20 Jahren Ihnen und dem Miramar die Treue halten!

Und vergessen Sie nicht: Für Anregungen und Wünsche stehen wir Ihnen als Team jederzeit zur Verfügung, denn unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit, und dass Sie wunderschöne Urlaubstage bei uns im MIRAMAR verbringen!

Ihr,

Direktor Andreas Madejski
und das Miramar-Team!

Aktuelle INFORMATIONEN

Miramar-Spa mit MEERWASSERPOOL: Öffnungszeiten

Wellness-Rezeption: 09:00 – 18:00
Therapien und Behandlungen: 09:00 – 18:00

Meerwasserpool: 07:00 – 19:00
Sauna beim Meerwasserpool: Bitte beachten Sie die Aushänge im Poolbereich!

SÜSSWASSERHALLENBAD und Ruheräume in der Gästevilla 2:

Süßwasser-Hallenbad: 07:00 – 20:00
Die Panorama-Sauna beim Süßwasserpool im Gebäude 2 – ist an regnerischen Tagen ab Nachmittag in Betrieb bzw. auch gerne auf ANFRAGE. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption oder Wellness-Rezeption.

Die **Infrarotkabine** kann jederzeit benutzt werden.

Wichtige INFO:

Strandhandtücher können Sie an der Wellness-Rezeption zwischen 09:00 und 18:00 Uhr gerne tauschen. Saunahandtücher erhalten Sie ebenfalls an der Wellness-Rezeption zwischen 09:00 und 18:00 Uhr.

Kardio-Krafttrainingsraum 07:00 – 19:00

Frühstück 07:00-11:00

Freie Tischplatzwahl beim Frühstück im Restaurant und auf den Terrassen!

Nutzen Sie auch **unser Aktivangebot**, das jeweils ab 8:15 stattfindet – SmoveyWalk, Stadtführung oder Spaziergänge... Unsere Bewegungseinheiten sind für jeden gedacht. Jeder trainiert seiner Kondition und seinem Können entsprechend!

Ihrer Gesundheit zuliebe! Machen Sie mit!

Abendessen 18:00 - 21:00

Bitte warten Sie am Restauranteingangsbereich bis wir Ihnen Ihren reservierten Tisch für den Aufenthalt zeigen.

Nutzen Sie unsere lange Abendessenzeiten, um in aller Ruhe genussvoll Ihren Urlaubstag ausklingen zu lassen!

ÖFFNUNGSZEITEN Bar/Restaurant

Habsburgbar 10:00 – 24:00
A la carte Restaurant 12:00 – 16:00
Kaffee/Kuchen/Eis/Snacks 12:00 – 17:00

REZEPTION & SISIS - HOFLADEN

Rezeption	06:00 – 22:00
Nachtportier	22:00 – 06:00
Sisis-Hofladen	08:00 – 20:00

Sie erreichen die Rezeption unter der internen Tel.nr. 150 und 152.

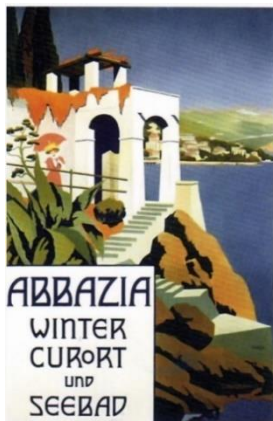
Tipps zur Urlaubsgestaltung

Das Miramar liegt direkt am Lungomare – Opatijas berühmter Seepromenade! Über unsere Restaurant-Terrasse gelangen Sie direkt hinunter und können Ihren Spaziergang entlang des Meeres beginnen. Auf einer Länge von ca. 12 km verbindet dieser Seeweg die Städte Volosko, Opatija, Ika, Ičići und Lovran. Zwischen 1889 und 1911 erbaut, führt Sie der Seeweg an den prächtigen Villen aus der Gründerzeit der k.u.k.-Kurorte Opatija und Lovran vorbei!

Ein ausgedehnter Spaziergang entlang des Lungomare „Kaiser-Franz-Joseph I.“ sollte bei keinem Urlaub in Opatija fehlen!

Wissenswert

Opatijas Tourismusgeschichte begann als „Wintercurort Abbazia“



Es waren die Berichte dreier namhafter Mediziner welche die Zukunft Abbazias maßgeblich prägten. Der angesehene Münchner **Laryngologe Max Joseph Oertel**, der deutsche-österreichische **Chirurg Theodor Billroth** und **Professor Julius Glax** aus Wien waren maßgeblich dafür verantwortlich, dass

Abbazia als Kurort konzipiert und ernannt wurde. Dabei waren die Mediziner von den gesundheitsfördernden Qualitäten des Küstenstreifens absolut überzeugt: Glax verbrachte ab 1885 die Wintermonate in Abbazia und verlegte im Sommer 1887 seinen Hauptwohnsitz dorthin, Auch Billroth verweilte oft in Abbazia, wo er im Jahre 1894 dann auch verstarb. Billroth, durch seine wissenschaftlichen Arbeiten und Operationstechniken weltberühmt, promotete Abbazia in

zahlreichen Briefen und Veröffentlichungen. Hier einige Auszüge:

„Da bin ich nun seit einigen Tagen in dem lorbeerumkränzten Abbazia und finde es herrlich hier. Wohin soll man zu Weihnachten, zu Ostern in die Ferien reisen? Südtirol, die Riviera, Carfu, Zante* waren mir diesmal zu weit, also versuchte ich es mit Abbazia. Ich preise mich glücklich, dass ich diesen Vorsatz ausführte.“ *Cafu = Korfu/ Zante = Zakynthos
 „Es bleibt eine Wonne, mitten im Winter nur aus dem Hause zu treten, um an so manchen Tagen stundenlang im hellen Sonnenschein spazieren gehen zu können“

Sonntag, 5. Mai 2024**➤ Willkommen****17:45 Welcome-Cocktail in der Hotelhalle**

Hoteldirektor Andreas Madejski stellt sich und das Hotel Miramar vor. Sie bekommen einen Überblick über das Hotel, Veranstaltungen, Ausflugsmöglichkeiten in und rund um Opatija.

➤ Kultur & Musik**20:30 Opernkonzert** des Gesang-Ensembles der Rijeka Oper in der Miramar-Hotelhalle.

Künstlerinnen und Künstler des Volkstheaters Ivan von Zajc in Rijeka besuchen uns! Die Sopranistin Vanja Zelčić und der Tenor Marko Fortunato, begleitet von Igor Vlajnić, singen bekannte Opern- und Operettenmelodien.

**Montag, 6. Mai 2024****➤ Fit & Vital****08:30 – 09:15 DNS-Training mit unserem Magister der Kinesiologie Igor Trebaticki**

Das Trainingskonzept der dynamischen neuromuskulären Stabilisierung beruht auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Entwicklungskinesiologie und bewirkt die Reduktion von Verspannungen und Schmerzen im Körper. Dadurch verringert sich auch das

Verletzungsrisiko im Alltag und bei Sport. Richten Sie sich wieder auf – ganz ohne Schmerzen!

Mit den spezifischen **DNS-Übungen** korrigieren wir



Fehlsteuerungen der Motorik und Fehlstellungen der Wirbelsäule: Ihr Rumpf wird stärker und stabiler, Ihre allgemeine Beweglichkeit verbessert sich!

Das Behandlungsfeld der Kinesiologie ist groß.

Die Kinesiologie arbeitet mit Muskeln und nützt diese als *Botschafter!* Man geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden.

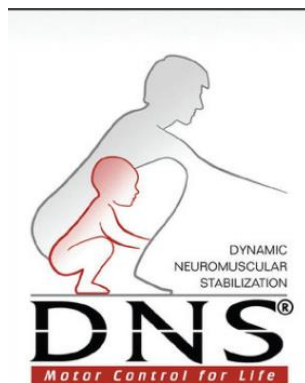
Sind diese im Einklang, kann die Energie frei durch den Körper fließen. Ist der Energiefluss aber gestört, entstehen körperliche und seelische Schmerzen. Häufige Kopfschmerzen, körperliche Verspannungen und Ängste – all dies können die Folgen dieser Disharmonie sein.

Was ist DNS?

Das DNS-Training basiert auf dem physiologischen Bewegungsmuster der frühkindlichen motorischen Entwicklung, als der junge Mensch vom 3.-13. Lebensmonat lernen musste seine Muskulatur optimal aufeinander abzustimmen und ein perfektes Zusammenspiel zu erreichen. Ziel war es, laufen zu lernen – und dazu musste eine stabile Körperkontrolle erreicht werden.

In diesem ersten Lebensjahr erlangte die Wirbelsäule ihre vollständige Streckung und die Gelenke zentrierten sich in der Gelenkpfanne, womit der Körper optimal ausgerichtet war für die Vielfalt der möglichen Bewegungen!

Im Laufe der Jahre aber, und durch unterschiedlichste Berufs- und Alltagssituationen sowie Überbeanspruchungen (etwa Leistungssport), haben viele von uns eine ungünstige Körperhaltung entwickelt. Plötzlich tut Bewegung weh und wir nehmen immer öfter eine Schonhaltung ein. Oftmals trösten wir uns damit, dass zunehmende Einschränkungen in der Beweglichkeit und Schmerzen wohl zum



Älterwerden dazu gehören. Lassen Sie uns **gemeinsam etwas dagegen tun!**

Ziel des DNS Trainings

Mit den Übungen im **DNS-Training** rufen wir im zentralen Nervensystem die Erinnerung an unsere frühkindlichen Bewegungen ab und verwenden diese für unsere erwachsene Muskulatur. **Dadurch programmieren wir unsere physiologischen Bewegungsmuster neu und zentrieren unsere Gelenke!** Fortschritte erkennen wir daran, dass wir Stück für Stück unsere Wirbelsäule aufrichten und uns körperlich und seelisch stabiler fühlen.

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

➤ Opatija entdecken

10:00-12:00 Stadtführung durch Opatija mit Barbara

Treffpunkt: Hotelhalle. Teilnahme kostenfrei.

ANMELDUNG an der Rezeption erbeten. All jene, die Opatija noch nicht kennen, sollten einen Stadtpaziergang nicht versäumen!!!



Sie lernen auf dem ca. 1 ½ -2 stündigen Spaziergang das historische Städtchen mit seinen versteckten Plätzen kennen. Der Ort mit seinen rund 13.000 Einwohnern ist geprägt durch eine Fülle an Architektur im Stil des Historismus. Opatija ist das bedeutendste Beispiel eines **mondänen Seebades der seinerzeitigen „österreichischen Riviera“** mit dem architektonischen Flair aus der Zeit der Donaumonarchie.

➤ Kulinarik & Meer

Ab 18:00 Das Abenddiner startet heute mit einem **Fisch-Vorspeisenbuffet** mit verschiedensten Köstlichkeiten aus dem Meer, wie gegrillte Scampi, Calamari, Miesmuscheln à la Buzara, verschiedenste Fischgerichte und vieles mehr, in unserem Restaurant.

➤ Musik & Unterhaltung

Ab 20:30 Musik und Unterhaltung mit **Alleinunterhalter Erich** auf der Showbühne der Habsburgbar. Es darf getanzt werden!

➤ Musik & Unterhaltung

20:30 „Humoristische Klavierspielereien“ in der Hotelhalle

Pianist Roman Seeliger aus Wien würfelt bekannte Melodien durcheinander, sodass etwas Neues entsteht. So haben Sie Summertime von George Gershwin oder den Hit Barbie Girl sicherlich noch nie gehört. Lassen Sie sich überraschen!



Dienstag, 7. Mai 2024

➤ Fit & Vital

08:30 - 09:15 CARDIO-HIIT Training mit unserem diplomierten Kinesiologen Igor. Herz-Kreislauf-Training

Unter Aerobic-Training versteht man jede Art von Training, bei dem die Herzfrequenz durch wiederholte Muskelkontraktionen erhöht wird, während das aerobe und manchmal sogar das anaerobe Energiesystem genutzt wird. Laienhaft ausgedrückt ist Cardiotraining jede Aktivität, die die Herz- und Atemfrequenz erhöht.

Die Fitnessrichtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM) empfehlen, dass ein gesunder Erwachsener insgesamt mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig intensives Training anstreben sollte (z. B. stationäres Cardiotraining wie Laufen, zügige Spaziergänge, Crosstrainer usw.). Diese Übung kann in fünf Tage mit 30 bis 60-minütigen Cardio-Sitzungen aufgeteilt werden. Allerdings können Trainingsempfehlungen auch durch drei 20- bis 60-minütige Sitzungen mit intensiver körperlicher Betätigung (hochintensives

Intervalltraining (HIIT), Sprinten usw.) erfüllt werden.

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

➤ Umgebung entdecken

11:00-13:30 Gemütliche Wanderung über den Carmen Sylva Waldweg oberhalb von Opatija mit Barbara.

Wenn Sie durch einen der schönsten Lorbeer-Wälder an unserer Riviera wandern möchten, kommen Sie einfach mit: Barbara erzählt Ihnen die interessante und romantische Geschichte, wie der Weg entstanden ist und warum er nach der ersten rumänischen Königin Carmen Sylva benannt wurde. Im Wald wird nicht nur spaziert, sondern auch erzählt, gelesen, entspannt und der Ausblick genossen. Entdecken Sie zum Lungomare auch diese weniger bekannte Waldpromenade. Um vom Hotel Miramar zu ihr zu gelangen, muss ein ca. 20-30 minütiger Anstieg bewältigt werden. All jene, die nicht zu Fuß gehen möchten, können den Hotelbus nehmen. Sie werden bis Pobri (Einstieg auf die Carmen Sylva Promenade) gefahren, wo sie Barbara mit dem Rest der Gruppe erwartet!

Treffpunkt ist um 11:25 in der Hotelhalle.

Alle Gäste, die mit Barbara zu Fuß bis zur Promenade spazieren möchten, treffen sich um 11:00 Uhr in der Hotelhalle. Anmeldung an der Rezeption erforderlich! Der Preis pro Person beträgt Euro 10,- und wird bei der Anmeldung an der Rezeption entrichtet.

Bequemes Schuhwerk und Kleidung. Nach Wunsch können Sie Nordic Walking Stöcke kostenfrei an der Rezeption ausborgen. Die Wanderung ist nicht allzu schwierig – es werden ca. 6 km marschiert – rutschfestes Schuhwerk ist dennoch empfehlenswert.

➤ Weinpräsentation

18:00-21:00 Winzer Ivan Damjanić besucht uns während des Abendessens im Restaurant. Die Weinpräsentation wird von unserem Sommelier Mato Švabić und unserer Sommelière Gordana Hajtić begleitet.

DAMJANIĆ

Die Geschichte beginnt am Anfang des 18. Jahrhunderts, als die Familie Jurkovic Weinberge in Fuskulin in der Nähe von Porec anzubauen begann. Arbeit, Geduld und Beharrlichkeit führten sie zu einer Position als eine der führenden Weingüter in der Region.

30er Jahre des letzten Jahrhunderts brachten ihnen zahlreiche Auszeichnungen bei verschiedenen internationalen Weinmessen, und wir fühlen uns geehrt, die Exposition du Bien-être, PARIS 1928. hervorheben zu können, die uns Rotwein Grand Prix Goldmedaille brachte.

Damals sind die meisten der produzierten Weine nach Triest exportiert worden, weil der Wein wegen seiner Hochqualität auf dem Markt gut aufgenommen wurde. Bis zum Ende des zweiten Weltkrieges, hatte die Familie 30 Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche, davon 20 Hektar unter Weinberge.

Da die Politischen Strömungen in diesem Gebiet in der Nachkriegszeit unternehmerische Art der Geschäftstätigkeit nicht tolerierte, ist es ein Familienerbstück in der Gestalt der Verstaatlichung zerstört worden, wodurch ihre hundertjährige Weinbau und Weinherstellungstradition gestoppt wurde.

Nach 50 Jahren des Stillstands, mit dem Beginn des neuen Jahrtausends, beginnen die Nachkommen, nämlich Familie Damjanić, mit



dem Neuanbau der Weinberge auf den gleichen fruchtbaren Flächen. Durch die 10 jährige beharrliche Arbeit verfügt die Familie Damjanić heute über 7 Hektar Weinberge und einem modernausgestattetem Keller, wo junger Önologe Ivan sein Fachwissen und Liebe zum Weinbau anwendet.

Das aktuelle Angebot, der Familie- Damjanić umfasst: Istrische Malvasia Akazie, Chardonnay, Gelber Muskatwein, Merlot, Borgonja und Clemente. Die Pläne der Familie Damjanic sind neue

Weinberge anzubauen, mit einem Schwerpunkt auf istrische Sorten: Malvasia – eine führende und meistangebaute Sorte in dieser Region , sowie Borgonja - eine traditionelle istrische Sorte, die in letzter Zeit durch das Aufkommen von neuen Sorten an den Rand des Weinanbaus verdrängt wurde.

Mit Betonung auf eine bessere Qualität verwendet Familie Damjanić die neueste Technologie in der Weinproduktion und die Ergebnisse kann man aus den erhaltenen Medaillen auf den nationalen und internationalen Wettbewerben – Weinmessen sehen.

Ziel und Strategie der Entwicklung ist in erster Linie auf dem traditionellen Konzept für die Qualität wie im Weinberg so auch im Weinkeller basiert.

➤ Musik & Unterhaltung

Ab 19:00 Kvarner Abend mit den Sängern der „Klapa-Opatija“, die mit traditionellen kroatischen Liedern den Abend im Restaurant umrahmen.

➤ Musik & Unterhaltung

20:30 „Professor Unrat“ mit Volker Ranisch



Eine zeitlos aktuelle Geschichte von Verführung und Verführbarkeit“, frei nach dem Roman von Heinrich Mann und der Verfilmung „Der blaue Engel“. Erleben Sie den Schauspieler Volker Ranisch in einer Inszenierung des Theaters im Palais, Berlin. „Professor Unrat“ ist die Geschichte einer gesellschaftlichen Grenzüberschreitung und - damit verbunden - eines sozialen

Abstiegs. Zugleich ist es aber auch die Geschichte einer grossen, romantischen, im Grunde aber unmöglichen Liebe. Der Roman „Professor Unrat“ bescherte Heinrich Mann seinen grössten Erfolg. In der Verfilmung „Der blaue Engel“ mit Marlene Dietrich und Emil Jannings in den Hauptrollen gelangte das Werk zu Weltruhm. Der Theaterabend verbindet Film und Buch zu einer neuen und überraschenden Einheit.

Wo: in der Hotelhalle. Eintritt frei!

Mittwoch, 8. Mai 2024

➤ Fit & Vital

08:30 – 09:15 DNS-Übungen mit unserem diplomierten Kinesiologen Igor.

Mehr über die DNS-Übungen können Sie im Wochenprogramm am MONTAG nachlesen.

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

➤ **Unterwegs mit der Tornado Blue**

10:00 – 14:30 „MOŠČENIČKA DRAGA

SECRET“ Panorama Schifffahrt mit Besichtigung und Spaziergang



Tornado blue

Begeben Sie sich im Hafentort OPATIJA an Bord der Tornado Blue und bewundern Sie die Küstenorte Opatija, Ičići, Ika, Lovran und Medveja, die an uns vorbeiziehen! In Mošćenička Draga erwarten Sie die schönsten und längsten Strände der Kvarner-Bucht! Nach Anlegen des Schiffes im Hafen von Mošćenička Draga bereitet Ihnen Lili eine **kleine Überraschung**: Die Besichtigung des „**Haus des Meeres**“! Danach können Sie nach Lust und Laune entlang der 800m langen Promenade spazieren oder zur ältesten Olivenmühle nach Mošćenice fahren, wo sich Ihnen ein wunderschöner Blick auf das Meer bietet. Auf der Rückfahrt servieren Ihnen Roni und Lili ein frisch zubereitetes **Fisch-Mittagessen mit Wein**. *Preis für Schifffahrt, Führung, Überraschung, 3-gängiges Mittagessen und Getränke: Euro 75,- pro Person. Transfer nach Mošćenice: Euro 7,- Eintritt mit Führung in die älteste Olivenmühle in Mošćenice Euro 6,- (direkt zu begleichen).* **Anmeldung an der Rezeption erbeten! Treffpunkt Hafen Opatija um 10:00. Die Tornado Blue ist für maximal 14 Personen zugelassen. Bezahlung direkt am Schiff in Euro. Seefahrt nur bei Schönwetter und Windstille!**



WICHTIG: Bitte geben Sie an der Rezeption Bescheid, ob Sie das Museum in Mošćenice besichtigen möchten, so dass wir rechtzeitig den Transfer organisieren können. Danke sehr!

Neu 2024: Wenn sie am Bord der Tornado Blue kroatisch singen lernen möchten, finden Sie hier die Worte zu den zwei Liedern. Eines über Opatija original gesungen von Ivo Robic und eines über Lovran.

SERENADA OPATIJI

Čuj serenadu
Opatijo bajna
biseru ti našeg mora

U tvom divnom skladu
ti lijepa si noću
prekрасna kada
svane zora
Tvoj val što se pruža
do vrtova ruža
o ljubavi šapće
noć i dan

Snivaj sad Opatijo bajna
ti si najljepša tajna
i moj ljubavni san

[IVO ROBIĆ - SERENADA
OPATIJI \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=IvoRobicSerenadaOpatiji)



LOVRAN

Eto, tek sad se sjećan
onih ljeta, onih dana
bezbrizna smo djeca bili
starog sunčanog
Lovrana

Tu me moja nona stara
vadila kako se plava
tu san prvi put u tami
ljubio dva oka plava

Ref. 2x

Lovran, Lovran, gradić
mali u njemu nan niš ne
fali more, kamen i
sirene vino, ribe, život,
žene

Danas kad je kosa sijeda
i kad vise nema žara na
kraj mula sjedin ja i
moja dobra Bepina stara

Gledamo mi mladost
ovu kako žarko grli, ljubi
sjećamo se kad smo
mladi srce jedno
drugom dali

[Lovran Lovran gradic
mali \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=LovranLovranGradicMali)

➤ **Umgebung entdecken**

10:00–15:00 Rijeka mit Kurzbesuch im Gouverneurspalast und am Burgberg Trsat.

Anmeldung an der Rezeption erbeten.

Treffpunkt: Hotelhalle

Kosten: € 45,- pro Person für Transfer, Reiseleitung und Eintritt in den Gouverneurspalast.

Zahlbar in Euro-Bargeld direkt an der Rezeption.
Min 4 Personen.

Schon auf der ca. 20 minütigen Fahrt wird Ihnen Barbara viel von der wechselvollen Geschichte der Stadt Rijeka erzählen! In Rijeka angekommen besichtigen Sie den Hafen und die Altstadt mit dem Fisch- und Grünmarkt sowie den vielen historischen



Gebäuden und Sehenswürdigkeiten.

Die Geschichte der Stadt umfasst Jahrhunderte, von der vorgeschichtlichen Zeit über Gotik und Barock bis hin zu den staken Einflüssen der österreichisch-ungarischen Monarchie – jede dieser Epochen hinterließ in Rijeka ihre Architektur. So beheimatet Rijekas Stadtkern eine Fülle an historischen Denkmälern.

Rijekas Märkte malen ein farbenfrohes Bild der reichen regionalen Naturschätze. Was wächst in den Bergen, was an der Küste? Welche Schätze ziehen die Fischer aktuell aus der Adria? Tauchen Sie ein in das Treiben der aus dem Jahr 1885 stammenden Markthallen Rijekas. Danach spazieren Sie über den belebten Korzo, die Fußgängerzone der Stadt mit seinen vielen Straßencafes, schlendern Sie durch die engen Gassen der historischen Altstadt, sehen die barocke römisch-katholische Kathedrale (Kirche des heiligen Veit) und kommen zum Gouverneurspalast, einem Palast aus dem 19. Jahrhundert im Stile der Neurenaissance. Noch heute ist der Gouverneurspalast einer der wichtigsten Paläste in Rijeka. Dieser befindet sich am Muzejski trg, also am Museumsplatz und bildet gleichzeitig das nördliche Ende der Altstadt. Umgeben ist der wunderschöne Gouverneurspalast Rijeka von einem gepflegten und ebenfalls sehenswerten französischen Garten.

Dann geht es von der Stadt hinauf auf den Burgberg, den Marien-Wallfahrtsort Trsat, oberhalb von Rijeka. Von der Anhöhe von Trsat und der dort

befindlichen Festung aus kann die gesamte Bucht von Rijeka überblickt werden.

➤ Information

14:00 Führung durch den Miramar-Park mit Katica, unserer Ingenieurin für mediterrane Landwirtschaft, in Englisch und Deutsch!



Der Miramar-Park besteht aus vielen kleinen Gärten, welche unsere Katica unterschiedlich angelegt hat, womit die Blütenpracht durchs ganze Jahr hindurch währt! Eine Vielfalt von über 60 unterschiedlichen Pflanzen macht dies möglich! Auf dem ca. 45-

minütigen Spaziergang erklärt Ihnen Katica die Arten und Sorten ihrer Rosen, Kamelien, Palmen, Kräuter, Obst- und Zitrusbäume! Kommen und staunen Sie! Katica freut sich auf Ihre Fragen und natürlich Ihre Erfahrungen aus dem eigenen Garten! **Anmeldung an der Rezeption bis Dienstag 13:30 erbeten. Teilnahme kostenfrei.**

Treffpunkt: Hotelhalle

➤ Musik & Unterhaltung

Ab 20:30 Musik und Unterhaltung, Tanz und gute Stimmung in der Habsburgbar **mit der Tanzband Parapluie.**

Donnerstag, 9. Mai 2024

➤ Fit & Vital

08:30 – 09:15 CARDIO-HIIT Training mit unserem diplomierten Kinesiologen Igor. Mehr über die CARDIO-HIIT Training können Sie im Wochenprogramm am DIENSTAG nachlesen

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum I

Teilnahme kostenfrei.

➤ Umgebung entdecken

Veprinac- Učka - Poklon und Vojak

10:00 – ca. 14:30 - Ausflug mit Barbara nach Veprinac und den Naturpark Ucka (bis auf 1.400 m Seehöhe!) mit einem grandiosen Rundblick in alle Himmelsrichtungen!

KOSTEN: Euro 49,- pro Person für Minibusfahrt und

Reiseleitung. Min. 4 Personen.
Zahlbar direkt bei Anmeldung an der Rezeption. Min. 4 Personen, Maximal 7 Personen – rasch anmelden!
Es wird mit dem Minibus gefahren. Ggf. Erweiterung auf zwei Minibusse möglich. Auch an heißen Tagen ist es auf 1.400 m Seehöhe angenehm und es weht meist ein leichter Wind.

Gutes Schuhwerk, warme Jacke, aber die Wegstrecken sind nicht allzuweit zu gehen, es ist KEINE weite Bergwanderung, sondern eine schöne Aussichtsfahrt mit Spaziergängen.

Ausflugsbeschreibung:

Vom Hotel aus geht es mit dem Minibus nach Veprinac, in den althehrwürdigen Ort, der seit Jahrhunderten über die Kvarner-Bucht wacht! Seinen Namen hat der Ort vom stechenden Mäusedorn (Bodljikava veprina), eine mediterrane Pflanze, die hier überall in den Wäldern um Veprinac wächst. Die Gegend ist aber auch für den wilden Spargel bekannt, der weit aromatischer als grüner Zuchtspargel ist und im Frühling in sämtlichen Restaurants in der Region angeboten wird – auch im Miramar! Das markanteste Erkennungszeichen von Veprinac ist die St.-Markuskirche mit ihrem



beeindruckenden Glockenturm. Vor dem Stadttor befindet sich die kleine St.-Annenkirche mit Wandzeichnungen aus dem 15. Jahrhundert. Sie spazieren mit Barbara durch die mittelalterlichen Gassen und fühlen sich zurückversetzt in eine andere Zeit.

Danach geht es mit dem Minibus weiter hinauf zum Gipfel des Učka-Gebirges, auf 1.400 m Seehöhe, zum Vojak mit dem Aussichtsturm, von dem man nach allen 4 Seiten einen unglaublichen Weitblick hat – an klaren Tagen sieht man sogar Venedig!

Dann geht es zurück zum Poklon Pass, wo sich das neue multimediale Zentrum „Učka Visitor“ befindet. Natürlich ist auch Zeit für eine kurze Kaffeepause!

Nach einem erlebnisreichen Vormittag mit wunderschönen Ausblicken, einem besonderen Naturerlebnis und viel interessanter Information von Barbara geht es wieder zurück nach Opatija!

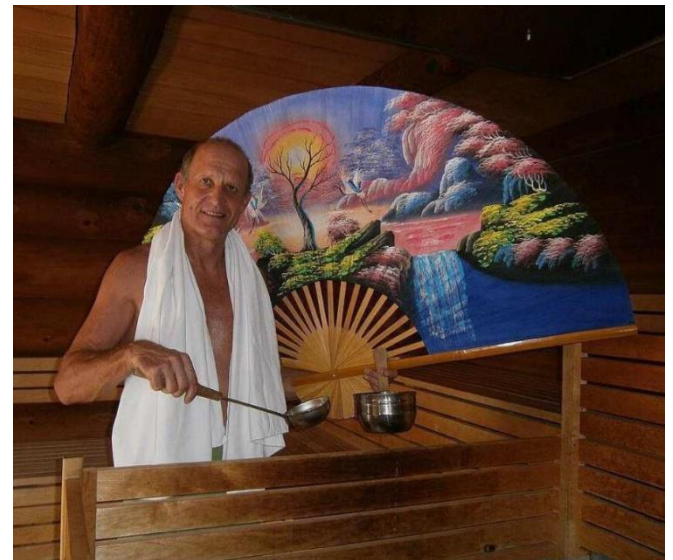
➤ **Fit & Vital**

Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Saunameister Bernd Gritschacher in der finnischen Sauna beim Meerwasserpool

15:00 Uhr Gruß aus Kärnten

16:00 Uhr Kräuteraufguss

17:00 Uhr Klangschalen – Meditation



➤ **Musik & Unterhaltung**

Ab 20:30 Musik und Unterhaltung, Tanz und gute Stimmung in der Habsburgbar mit der Tanzband Parapluie.



➤ **Musik & Unterhaltung**

20:30 „Zwischen Dreiklang und se(e)liger Pointe“ in der Hotelhalle

Pianist&Comedian Roman Seeliger spielt Ausschnitte seiner musikalischen Komödien: "Der Quotenfänger bin ich ja", eine Parodie auf die Mediengesellschaft, die Anekdote "Der Karajan und das Hundstrümmerl" und seine englischsprachige Kabarett-Nummer "How composing should be done".



Freitag, 10. Mai 2024

➤ **Fit & Vital**

08:30 - 09:15 DNS-Übungen mit unserem diplomierten Kinesiologen Igor.

Mehr über die DNS-Übungen können Sie im Wochenprogramm am MONTAG nachlesen.

Jeder kann mitmachen, leichte bequeme Kleidung.

Treffpunkt: Veranstaltungsraum II

Teilnahme kostenfrei.

➤ **Opatija entdecken**

10:00-12:00 Stadtführung durch Opatija mit Barbara

Treffpunkt: Hotelhalle. Teilnahme kostenfrei.

ANMELDUNG an der Rezeption erbeten.

All jene, die Opatija noch nicht kennen, sollten einen Stadtspaziergang nicht versäumen!!!

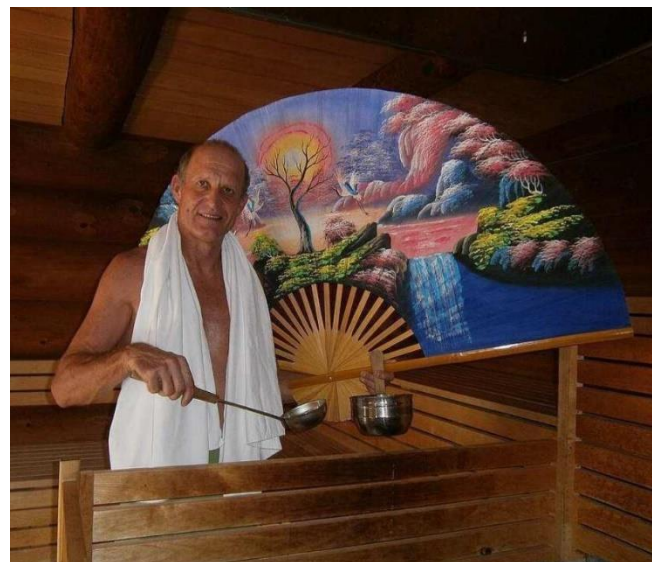
➤ **Fit & Vital**

Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Saunameister Bernd Gritschacher in der finnischen Sauna beim Meerwasserpool

15:00 Uhr **Opatija-Spaziergang**

16:00 Uhr **Ice & Fire**

17:00 Uhr **Träume mit Musik**



➤ **Fit & Vital**

Tea time im Miramar

16:00-16:30 Uhr Teeverkostung im Wellnessbereich mit Wellnessleiterin Vedrana



Ob ein perfekt ausgewogener Start in den Tag, eine kleine Auszeit mitten in einem hektischen und überfüllten Tag oder einfach als perfekte Ergänzung zu einer Wellnessbehandlung: Die Tee-Sorten des berühmten House of Tea

werden Sie nicht gleichgültig lassen. Lassen Sie sich von Qualität und Fülle exquisiter Geschmacksnuancen verführen und genießen sie die gesundheitlichen Benefits. Wir lassen die Tradition des Teetrinkens wieder aufleben und kombinieren sie mit unseren durchdachten Wellnessbehandlungen: Ergänzen sie Ihre Anti-Stress-Massage, Entschlackung-Anwendung oder

eine belebende Gesichtsbildung mit entsprechenden Tees.

Kommen Sie und überzeugen Sie sich selbst!



➤ Kulinarik & Meer

18:00 Kroatisch-österreichischer Abend in unserem Restaurant: Es erwartet Sie ein exquisites Dessertbuffet mit hausgemachten, österreichisch-kroatischen Süßspeisen wie Grießknöderln, Topfen- und Apfelstrudel, Apfelradl, Kaiserschmarren, uvm.!

➤ Musik & Unterhaltung

Ab 20:30 -Musik und Unterhaltung, Tanz und gute Stimmung in der Habsburgbar mit der Tanzband **Parapluie**.

Samstag, 11. Mai 2024

➤ Unterwegs mit der Tornado Blue

10:00 – 14:30 „MOŠČENIČKA DRAGA SECRET“ Panorama Schifffahrt mit Besichtigung und Spaziergang



Tornado blue

Begeben Sie sich im Hafenort OPATIJA an Bord der Tornado Blue und bewundern Sie die Küstenorte Opatija, Ičići, Ika, Lovran und Medveja, die an uns vorbeiziehen! In Moščenička Draga erwarten Sie die schönsten und längsten Strände der Kvarner-Bucht! Nach Anlegen des Schiffes im Hafen von Moščenička Draga bereitet Ihnen Lili eine **kleine Überraschung**: Die Besichtigung des „**Haus des Meeres**“! Danach können Sie nach Lust und Laune entlang der 800m langen Promenade spazieren oder zur ältesten Olivenmühle nach Moščence fahren, wo sich Ihnen ein wunderschöner Blick auf das Meer bietet. Auf der Rückfahrt servieren Ihnen Roni und Lili ein frisch zubereitetes **Fisch-Mittagessen mit Wein**. *Preis für Schifffahrt, Führung, Überraschung, 3-gängiges Mittagessen und Getränke: Euro 75,- pro Person. Transfer nach Moščence: Euro 7,- Eintritt mit Führung in die älteste Olivenmühle in Moščence Euro 6,- (direkt zu begleichen).* **Anmeldung an der Rezeption erbeten! Treffpunkt Hafen Opatija um 10:00. Die Tornado Blue ist für maximal 14 Personen zugelassen. Bezahlung direkt am Schiff in Euro. Seefahrt nur bei Schönwetter und Windstille!**

WICHTIG: Bitte geben Sie an der Rezeption Bescheid, ob Sie das Museum in Moščence besichtigen möchten, so dass wir rechtzeitig den Transfer organisieren können. Danke sehr!



➤ Umgebung entdecken

11:00-13:30 Gemütliche Wanderung über den Carmen Sylva Waldweg oberhalb von Opatija mit Barbara.

Wenn Sie durch einen der schönsten Lorbeer-Wälder an unserer Riviera wandern möchten, kommen Sie einfach mit: Barbara erzählt Ihnen die interessante und romantische Geschichte, wie der Weg entstanden ist und warum er nach der ersten rumänischen Königin Carmen Sylva benannt wurde. Im Wald wird nicht nur spaziert, sondern auch erzählt, gelesen, entspannt und der Ausblick genossen. Entdecken Sie zum Lungomare auch diese weniger bekannte Waldpromenade. Um vom Hotel Miramar zu ihr zu gelangen, muss ein ca. 20-30 minütiger Anstieg bewältigt werden. All jene, die nicht zu Fuß gehen möchten, können den Hotelbus nehmen. Sie werden bis Pobri (Einstieg auf die Carmen Sylva Promenade) gefahren, wo sie Barbara mit dem Rest der Gruppe erwartet!

Treffpunkt ist um 11:25 in der Hotelhalle.

Alle Gäste, die mit Barbara zu Fuß bis zur Promenade spazieren möchten, treffen sich um 11:00 Uhr in der Hotelhalle. Anmeldung an der Rezeption erforderlich! Der Preis pro Person beträgt Euro 10,- und wird bei der Anmeldung an der Rezeption entrichtet.

Bequemes Schuhwerk und Kleidung. Nach Wunsch können Sie Nordic Walking Stöcke kostenfrei an der Rezeption ausborgen. Die Wanderung ist nicht allzu schwierig – es werden ca. 6 km marschiert – rutschfestes Schuhwerk ist dennoch empfehlenswert.

➤ **Fit & Vital**

Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Saunameister Bernd Gritschacher in der finnischen Sauna beim Meerwasserpool

15:00 Uhr Am Carmen Sylva Weg

16:00 Uhr Klassikaufguss mit Musik

17:00 Uhr Klangschalen – Meditation

➤ **Musik & Unterhaltung**

Ab 20:30 Musik und Unterhaltung, Tanz und gute Stimmung in der Habsburgbar mit der Tanzband Parapluiе.



Danke für Ihre Bewertung!

Liebe Gäste!

Wir bedanken uns, dass Sie Ihre wertvollen Urlaubstage bei uns verbringen. Wir sind stets bemüht Ihre Erwartungen zu erfüllen und hoffen, dass wir sie dieses Mal sogar übertreffen!

Wir würden uns sehr über eine Bewertung freuen! Lassen Sie uns wissen, wie gut es Ihnen bei uns gefällt und was Sie an unserem Wellness-Resort besonders lieben!

Sonntag, 12. Mai 2024

➤ **Fit & Vital**

Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Saunameister Bernd Gritschacher in der finnischen Sauna beim Meerwasserpool

15:00 Uhr Fernweh

16:00 Uhr Ice & Fire

17:00 Uhr Träume mit Musik



HolidayCheck




Wochenprogramm vom 6.05. bis 12.05.2024



HOTEL MIRAMAR - OPATIJA



6.5. Montag		7.5. Dienstag		8.5. Mittwoch		9.5. Donnerstag		10.5. Freitag		11.5. Samstag	
8	08:30-09:15 DNS-Übungen mit Igor im Veranstaltungsraum I	08:30-09:15 CARDIO-HIIT Training mit Igor im Veranstaltungsraum I	8	08:30-09:15 DNS-Übungen mit Igor im Veranstaltungsraum I	8	08:30-09:15 CARDIO-HIIT Training mit Igor im Veranstaltungsraum I	8	08:30-09:15 DNS-Übungen mit Igor im Veranstaltungsraum I	8	10:00-14:30 „MOSCENICKA DRAGA SECRET“ Panorama Schifffahrt mit Besichtigung und Spaziergang mit Lili	10:00-14:30 „MOSCENICKA DRAGA SECRET“ Panorama Schifffahrt mit Besichtigung und Spaziergang mit Lili
9	10:00 Stadtführung mit Barbara Treffpunkt: Hotelhalle	11:00-ca. 13:30 Wanderausflug entlang der Carmen-Sylva- Promenade mit Barbara	9	10:00-15:00Ausflug mit Barbara nach Rijeka mit Kurzbesuch im Gouverneurspalast und am Burgberg Trsat.	9	10:00 -ca. 14:30 Ausflug mit Barbara nach Veprinac und den Naturpark Učka mit einem grandiosen Rundblick in alle Himmelsrichtungen	9	10:00 Stadtführung mit Barbara Treffpunkt: Hotelhalle	9	11:00-ca. 13:30 Wanderausflug entlang der Carmen-Sylva- Promenade mit Barbara	11:00-ca. 13:30 Wanderausflug entlang der Carmen-Sylva- Promenade mit Barbara
12			12	10:00-14:30 „MOSCENICKA DRAGA SECRET“ Panorama Schifffahrt mit Lili	12	10:00-14:30 „MOSCENICKA DRAGA SECRET“ Panorama Schifffahrt mit Lili	12		12	Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Bernd Gritschacher Gesund schwitzen!	Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Bernd Gritschacher Gesund schwitzen!
13	20:30 "Humoristische Klavierspielerlein" Pianist Roman Seeliger aus Wien würfelt bekannte Melodien durcheinander, sodass etwas Neues entsteht. So haben Sie Sommertime von George Gershwin oder den Hit Barbie Girl sicherlich noch nie gehört in der Hotelhalle	18:00-21:00 Weinpräsentation während des Abendessens vom Weingut Damjanić 	13	20:30 Zwischen Dreiklang und se(e)lliger Pointe Seeliger spielt Ausschnitte seiner musikalischen Komödien: "Der Quotenfänger bin ich ja", eine Parodie auf die Mediengesellschaft, die Anekdote "Der Karajan und das Hundstrümmerei" und seine englischsprachige Kabarett-Nummer "How composing should be done" in der Hotelhalle	13	20:30 Zwischen Dreiklang und se(e)lliger Pointe Seeliger spielt Ausschnitte seiner musikalischen Komödien: "Der Quotenfänger bin ich ja", eine Parodie auf die Mediengesellschaft, die Anekdote "Der Karajan und das Hundstrümmerei" und seine englischsprachige Kabarett-Nummer "How composing should be done" in der Hotelhalle	13	20:30 Zwischen Dreiklang und se(e)lliger Pointe Seeliger spielt Ausschnitte seiner musikalischen Komödien: "Der Quotenfänger bin ich ja", eine Parodie auf die Mediengesellschaft, die Anekdote "Der Karajan und das Hundstrümmerei" und seine englischsprachige Kabarett-Nummer "How composing should be done" in der Hotelhalle	13	Ab 20:30 Tanzband Parapluie Tanzmusik & Unterhaltung in der Habsburgbar	Ab 20:30 Tanzband Parapluie Tanzmusik & Unterhaltung in der Habsburgbar
15			15	14:00 Führung mit Katica durch den Miramar-Park	15	14:00 Führung mit Katica durch den Miramar-Park	15	Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Bernd Gritschacher Gesund schwitzen!	15	Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Bernd Gritschacher Gesund schwitzen!	12.5 Sonntag
17			17		17		17	16:00-16:30 Teeverkostung im Wellnessbereich mit Vedrana	17	Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Bernd Gritschacher Gesund schwitzen!	Ab 15:00 Saunaaufgüsse mit Bernd Gritschacher Gesund schwitzen!
18	Ab 18:00 Diner mit Vorspeisen-Bufferet „Meeresfrüchte und Fisch“	Ab 19:00 Klapa Opatija Kroatische Lieder im Restaurant/Habsburgbar	18		18		18	Ab 18:00 Diner mit Dessertbuffet „kroatische und österreichische Süßspeisen“	18	Ab 18:00 Diner mit Dessertbuffet „kroatische und österreichische Süßspeisen“	
19	Ab 20:30 Alleinunterhalter Erich in der Habsburgbar	20:30 literarisches Kammerstück: Volker Ranisch präsentiert „Professor Unrat“ in der Hotelhalle	19	Ab 20:30 Tanzband Parapluie Tanzmusik & Unterhaltung in der Habsburgbar	19	Ab 20:30 Tanzband Parapluie Tanzmusik & Unterhaltung in der Habsburgbar	19	Ab 20:30 Tanzband Parapluie Tanzmusik & Unterhaltung in der Habsburgbar	19	Ab 20:30 Tanzband Parapluie Tanzmusik & Unterhaltung in der Habsburgbar	
20			20		20		20		20		



Tornado blue

Einen Ausflug mit der Tornado Blue sollten Sie nicht versäumen!
Bei Interesse werden noch weitere Fahrten eingeschoben.