

Ihr Ferienprogramm vom 07. bis 13. Juli 2025

***Bitte tragen Sie sich bei dieser Aktivität in unser Aktivbuch bis um 17 Uhr am Vorabend an der Rezeption ein.**

Montag, 07. Juli 2025

*07.30 - 08.30 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 - 09.50 Uhr	Sixpack Workout mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*10.00 - 10.50 Uhr	Fitness-Beratungsstunde mit Paulo dos Santos
*11.00 - 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*12.30 - 13.20 Uhr	Salsa mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 - 14.20 Uhr	Stretching mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum 12 Personen
14.30 - 15.30 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Früchtezauber Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Harmony Aufguss mit Körpercreme in der Bauernsauna 80°C
*18.00 Uhr	Begrüßung und Weinseminar mit Herrn Mitterhuber im Vineum (max. 64 Personen)
21.00 Uhr	Im Kino: Sherlock Holmes

Dienstag, 08. Juli 2025

*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 - 09.50 Uhr	Verspannungen lösen mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*10.00 - 10.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*11.00 - 11.50 Uhr	Faszientraining mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*12.30 - 13.20 Uhr	Bachata mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 - 14.10 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
14.30 - 15.30 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Mediterraner Kräuter Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Planeten (Dokumentation)
17.00 Uhr	Düfte mal anders Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Gute Nacht Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Im Kino: Peanut Butter Falcon

Mittwoch, 09. Juli 2025

*08.30 - 09.10 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 - 09.50 Uhr	Flexi Bar mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*10.00 - 10.30 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*11.00 - 11.40 Uhr	Rückenfit mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*12.30 - 13.20 Uhr	Salsa Aerobic mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 - 14.10 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
14.30 - 15.30 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00

17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
21.00 Uhr	Im Kino: Dune

Donnerstag, 10. Juli 2025

*08.30 – 09.00 Uhr	Aqua Aerobic mit Paulo dos Santos im Hallenbad max. 10 Personen
*09.20 – 09.50 Uhr	Verspannungen lösen mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*10.00 – 10.40 Uhr	Pilates mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*11.00 – 11.50 Uhr	Faszientraining mit Paulo dos Santos im Ruheraum beim Dampfbad max. 6 Personen
*12.30 – 13.20 Uhr	Zumba mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
*13.30 – 14.20 Uhr	Stretching mit Paulo dos Santos im Gymnastikraum max. 12 Personen
14.30 – 15.30 Uhr	Personal Training mit Paulo dos Santos Buchbar an der QSPA-Rezeption 60 Min - € 70,00
16.00 Uhr	Früchte Eis Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Die Planeten (Dokumentation)
17.00 Uhr	Pure Minze mit Körpercreme Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Die Kraft der Birke Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Tanzabend mit die zwoa Tiroler
21.00 Uhr	Im Kino: Zwei an einem Tag

Freitag, 11. Juli 2025

*07.30 - 08.30 Uhr	Yoga mit Lisa im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
16.00 Uhr	Summer Feeling Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Atemwohl Aufguss in der Bauernsauna 80°C
18.00 Uhr	Wünsch dir was Aufguss in der Bauernsauna 80°C
21.00 Uhr	Pianoabend mit Herrn Zimmerling
21.00 Uhr	Im Kino: Jane Eyre

Samstag, 12. Juli 2025

16.00 Uhr	Willkommen in Tirol-Aufguss in der Bauernsauna 80°C
17.00 Uhr	Im Kino: Luitasch do bin i dahoam (Dokumentation)
17.00 Uhr	Kräutergarten Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*17.30 – 18.30 Uhr	Alpen-Qigong mit Resilienz Expertin Nadine Rass (min. 5/max. 15 Personen) Treffpunkt QSPA-Rezeption in leichter bewegungsfreudiger Sportkleidung
18.00 Uhr	„Pfiat enk“ Aufguss in der Bauernsauna 80°C
*20.30 Uhr	„Besser stressFIT als stressFAT“ - Impulsvortrag mit Ex-Profisportlerin & Resilienz-Trainerin Nadine Rass in der Bibliothek
21.00 Uhr	Im Kino: Downtown Abbey

Sonntag, 13. Juli 2025

*08.30 – 09.20 Uhr	Rumpfstärkung mit Michael im Gymnastikraum mind. 2 Personen max. 8 Personen
*09.30 – 10.25 Uhr	Stabilisations- und Koordinationstraining mit Michael im Gymnastikraum mind. 2 Personen max. 8 Personen
10.30 – 10.50 Uhr	Hamam Ritual im Dampfbad min. 2 / max. 6 Personen Buchbar an der QSPA-Rezeption Behandlungsdauer ca. 20-25 Minuten € 30 pro Person
*16.00 - 17.00 Uhr	„Flow to Yin Yoga“ mit Carolin im Gymnastikraum (mindestens 4 Personen/max. 14 Personen)
17.00 Uhr	Im Kino: Die Planeten (Dokumentation)
18.00 Uhr	Begrüßung mit Herrn Mitterhuber in der Hotelhalle
21.00 Uhr	Im Kino: Österreich oben und unten